

말 못할 고민 치질

치질은 전형적인 한국인의 질병이다. 국민건강보험공단과 건강보험심사평가원 등 정부기관이 집계한 자료에 따르면 입원환자수가 가장 많은 질병이 다름 아닌 치질인 것으로 나타났다. 이를 증명하듯 건강보험 통계연보를 살펴보면 최근 6년 사이 치질 입원 환자 수는 12만 명에서 22만 명으로 2배 정도 급증했다. 그만큼 치질은 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 대표적 질환인데 가끔씩 배변 후 명미한 출혈까지 포함한다면 거의 대부분의 사람들이 치질 증상을 경험해 봤다고 하겠다.

글 김재욱(자유기고가) 도움말 유창식(서울아산병원 외과 및 대장항문클리닉 교수)

대한민국 직장인의 생활은 전적으로 치질이 생기거나 나빠질 수 있는 상황과 밀접하게 관련되어 있다. 흔히 전 날 늦게까지 술을 마신 후 다음 날 배변 시 발생한 출혈 때문에 놀라서 병원을 방문하는 경우가 많은데 이때는 치질이 악화되어 출혈을 한 경우가 대부분이다.

치질이 뭐길래?

치질은 항문 안팎에서 발생하는 모든 질환을 포함하는 것으로 항문 벽에 혹이 생기는 치핵, 항문이 찢어지는 치열, 항문 부위에 고름이 잡히는 치루 등을 합쳐 부르는 말이다. 이 가운데 전체 치질의 60~70%를 차지하는 것이 치핵(痔核)인데 마치 풍선을 부는 것과 같은 이치로 생겨난다. 풍선을 불면 커지는 것처럼 항문에 힘을 주면 치핵이 커지고 힘을 빼면 줄어든다. 주로 노인일수록 발병률이 높다. 이는 오래 사는 사람일수록 치핵이 늘었다가 줄어든 경험이 많기 때문이다. 치핵의 대표적인 증상은 항문 조직이 밖으로 빠져나오는 탈항(脫肛)인데 치핵이 항문 안쪽에 생길 때 나타나는 탈항은 선홍색의 출혈과 내부 조직의 통증을 일으킨다.



항문 외부에 치핵이 생기는 경우에는 출혈이나 탈항의 위험은 적지만 피부 속으로 출혈이 일어나 피가 엉켜 붙는 혈전 증상이 나타난다.

내(內) 치핵 발병 분류

- 1기 : 출혈만 있으며 항문으로 돌출되는 것은 없는 상태
- 2기 : 배변 시에만 치핵이 항문으로 돌출되었다 배변 후 원래 위치로 환원되는 상태
- 3기 : 배변 시 치핵이 항문으로 돌출돼 일정기간이 지나거나 손으로 밀어 넣어야 환원되는 상태
- 4기 : 치핵이 항문으로 돌출되어 손으로 밀어 넣어도 환원되지 않고 괴사나 통증을 유발하는 상태

치질 발병의 원인으로는 가족력이나 만성변비 및 설사, 임신이나 출산, 생활습관 등 다양한 요소에서 복합적으로 발생한다. 초기에는 간단한 좌욕으로 치료가 가능하지만 어느 정도 진행된 이후에는 전문의에게 수술을 받는 것이 최선의 방법이다. 이미 생긴 치질은 수술 없이 자연적으로 없어지는 것이 아니기 때문에 예방 및 증상을 미리 알아두는 것이 중요하다.

부끄러워하지 말자!

항문 질환의 중요성에 대한 일반인의 인식이 많이 바뀌고 있지만 아직도 자가 판단이나 부끄러움 또는 두려움으로 인해 병을 키우는 경우도 적지 않다. 치질은 현대인의 보편적인 질환임으로 부끄러워할 필요가 없으며 수술 통증도 의학의 발달로 예전처럼 심하지 않다. 과거에는 수술 후 7일 이상 입원이 필요했고 통증 조절방법이 발달하지 못해 수술 후 적지 않은 고통을 많이 받았던 것이 사실이다. 그러나 최근에는 레이저와 같은 최신 수술 장비의 발전과 정교한 수술 방법, 수술 후 통증 조절장비의 발전 등으로 인해 경미한 통증과 1~2일 정도의 입원만으로도 치질의 고통으로부터 벗어날 수 있다.

치핵의 치료는 정도와 증상에 따라 다르다. 1기나 2기와 같이 증상이 거의 없는 경우 좌욕과 식이요법, 배변습관 개선 등으로 좋은 결과를 가져올 수 있다. 그러나 증상이 심한 경우 반드시 외과적 치료를 받아야 한다. 초기 환자에게 사용되는 방법은 고무결찰 방법이 있으며 심한 치핵을 가진 경우에는 냉동수술, 레이저수술, 혹은 절제수술을 받아야 한다. 현재 가장 좋은 치질 치료방법은 치핵 절제수술인데 수술을 받을 경우 통증도 심하지 않고 재발도 거의 없다.

환자들이 가장 주의해야 할 점은 검증되지 않은 무허가 시술법에

현혹되지 말아야 한다는 것이다. 특히 치핵 조직을 썩게 만드는 괴사제는 괄약근 조직을 상하게 할 수 있으니 각별히 조심해야 한다. 괴사제는 비수술적 치료인 탓에 환자들이 선호하는 경향이 있는데 재발되기 쉽고 합병증으로 근육 조직이 손상될 수 있어 피해야 한다. 특히 근육의 손상으로 괄약근이 약해지면 배변량을 제대로 조절하기 어려워지는 낭패를 당할 수 있다.

생활습관을 변화시키자!

오랜 시간 신문을 보며 화장실에 앉아 힘을 주는 게 습관화 되었다면 당장 고쳐야 한다. 쾌변과 변비 예방을 위해 충분한 야채와 과일을 섭취하는 것이 좋다. 기름진 음식이나 불규칙한 식사, 과도한 음주는 피하도록 하는 것이 치질 예방의 지름길이다.

치질 수술 후 권할만한 운동은 걷기, 조깅, 수영 등 비교적 가벼운 운동들이다. 이러한 운동은 무의식적으로 항문을 조였다 폈다 반복하는 효과가 있기 때문에 예방 및 재발 방지에도 도움을 준다. 반면 자전거, 골프, 축구, 농구 등 하복부에 과도한 압력을 주는 운동은 치질 재발을 불러올 수 있는 만큼 피하는 것이 좋다.

음식요법으로 가장 손쉬운 방법은 매일 6~8컵 이상의 물을 마시는 것이다. 과일과 야채, 주스, 현미나 통밀 같은 섬유소 음식을 섭취해주면 배변 활동에 큰 도움을 준다. 모든 치료의 원칙은 우선 병을 악화시킬 수 있는 원인을 피하는 것임을 기억하도록 하자. 전신적인 과로, 지나친 음주, 불규칙한 식사, 과도한 동물성 단백질 섭취, 운동부족, 잘못된 배변습관 등이 치질을 악화시킬 수 있는 최악의 요인들이다.

아무리 완벽한 수술을 했더라도 올바른 생활과 배변습관을 갖지 못하면 치질은 또 다시 재발할 수 있다. 수술 후 예방을 위한 교육을 충분히 습득하고 실천해야 빠른 회복이 가능함을 명심해야겠다. 🌈

Tip.. 치질 예방 5대 수칙

1. 매일 아침식사 후 배변하는 습관을 들이되 가능한 3분 이내로 마친다.
2. 따뜻한 물로 좌욕하는 습관으로 항문을 항상 청결히 한다.
3. 치질을 초래하는 운동은 피하고 일상생활에서도 같은 자세를 계속 취하지 않는다.
4. 음주 및 흡연, 맵고 짠 자극성 음식 등은 가급적 피하는 식습관을 기른다.
5. 치질 예방에 좋은 케겔운동을 자주 한다.

케겔운동 방법 : 항문 괄약근을 죄어 오므린 상태에서 배 위쪽으로 끌어당기는 느낌의 상태를 5초간 유지하되 한 번에 10회씩, 하루 5번 반복한다.