

연말연시의 복병 과민성 대장증후군

정은경 가정의학과 전문의



과식을 피하고 식사 시간을 잘 지키며 섬유소가 많은 식사로 장 운동을 활발하게 하는 것이 좋은 방법이다.

해마다 연말이 되면 반복되는 술자리와 회식으로 인해 배가 더부룩하고 잦은 설사로 고생하는 사람이 많아지기 마련이다. 평소에도 '술만 마시면 또는 찬 음식만 먹으면 자주 화장실에 가야한다' 또는 '토끼똥처럼 딱딱한 변을 보다가 며칠이 지나면 배가 아프면서 묽은 변을 자주 본다'고 호소하는 사람들을 주위에서 흔하게 볼 수 있다.

이런 증상은 과민성 대장증후군이라 불리는 데 여러 자극에 장이 예민하게 반응하여 장 운동이 정상인처럼 규칙적이고 부드럽지 못하고, 비정상적으로 장 운동이 증가하거나 심하게 수축 팽창을 함으로써 여러 증상을 일으키

는 질환으로 소화기 증상으로 병원을 방문하는 환자중에서 가장 흔히 볼 수 있는 질환이다.

원인은 정확히 알려져 있지 않으나 불안정한 자율신경계의 소인으로 해서 정신적인 스트레스나 식품등의 자극이 가해졌을 때 정상인에 비해 대장이 민감하게 반응해서 증상이 유발된다고 알려지고 있다.

증상을 악화시키는 요인으로는 바쁜 생활에 따르는 스트레스, 부적절한 식사 습관(예: 자극적인 음식, 과식, 섬유소가 적은 음식등), 과다한 기호식품(술, 커피)의 섭취, 신체적 원인(예: 과로, 임신, 출산, 생리), 환경의 변화

등을 들 수 있다.

증상은 사람마다 다양하지만 대표적인 증상은 복통, 변비 및 설사, 복부 팽만감 및 불쾌감등이다. 설사의 경우는 대부분이 식사후 또는 이른 아침에 급한 변의와 함께 하복부에 불쾌감을 느끼게 되며 이런 증상은 배변으로 소실되는 것이 특징이다.

그외 구역질, 구토, 식욕부진, 트림, 무기력, 배변후 개운치않은 느낌, 가늘고 묽은 변, 정액질이나 거품이 많이 섞인 변 등이 있을 수 있다.

과민성 대장 증후군은 결코 치명적인 병은 아니지만, 자주 재발되는 만성질환이 되기 쉬므로 병에 대한 이해와 자기관리가 중요하며, 규칙적인 생활과 적당한 운동 및 휴식으로 스트레스의 피로를 해소시키는 노력이 필요하다.

치료방법으로는 건강한 식사습관이 가장 중요하다. 이를 위해서는 첫째, 과식을 피하고, 식사시간을 잘 지키며 아침식사는 반드시 하는 습관이 필요하다.

둘째, 조미료나 기호품(특히 술, 담배, 커피), 증상을 유발시키는 음식을 피한다. 셋째, 섬유소가 많은 식사(야채, 과일)로 대변량을 증가시켜 정상적인 장의 연동운동을 유도하도록 한다.

또한 되도록이면 여유있는 마음을 갖도록 노력해야 하며, 특히 직장생활을 하는 경우에는 직장에서의 스트레스나 만성 피로를 충분한 여가활동이나 피로회복법으로 그때그때 해결하는 것이 좋다. 규칙적인 운동은 장의 운동이나 건강한 생활유지에 많은 도움이 된다.

위와 같은 치료로 증상이 호전되지 않으면 약물치료가 도움이 될 수 있으며, 흔히 쓰는 약물로는 항 경련제, 소화관 운동기능조절제, 가스 제거제등이 있다. 그러나 약물요법에만 지나치게 의존하다 보면, 약을 중단했을 때는 다시 증상이 재발할 수 있기 때문에 투약과 더불어 생활습관 및 식습관의 개선 및 심리적 안정을 얻도록 노력해야 한다.

만일 심한 하복부 통증이 계속되거나 평소의 배변습관에 변화가 있을때, 대변에 피가 섞일 때, 체중감소가 있을 때에는 의사의 진찰을 받아보는 것이 바람직하며 필요시 대장조영 검사나 대장 내시경 검사를 해보는 것이 좋다.