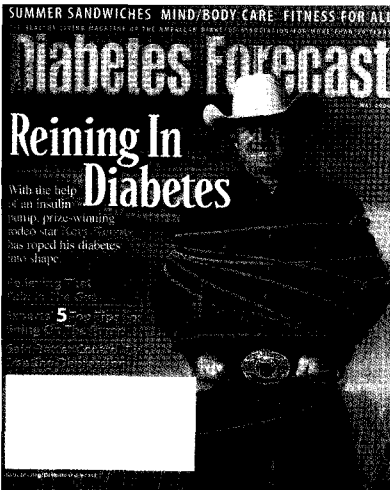


과민성장증후군(Irritable Bowel Syndrome)과 당뇨병



▲ 발췌 : Diabetes Care, 2004년 5월호에서

당뇨병과 과민성장증후군을 모두 가지고 있다면, 그것은 정말 답답한 일이 아닐 수 없다. 당뇨병과 과민성장증후군 그 두 가지를 모두 관리할 수 있는 방법을 알아보고자 한다.

지금 이 글을 읽는 독자 모두가 모두 복부경련 또는 복통이나 복부팽창감, 방귀, 설사(가끔은 통증을 동반하는 설사), 변비 등을 겪어 봤을 것이다.

그러나 그 대부분은 나날이 지속되는 고통, 혹은 여러 달에 한번씩 예고 없이 찾아오

는 고통, 참기 힘들 정도의 심한 통증을 동반한 고통을 경험을 해보지는 않았으리라 예상된다. 이번 달 주제는 과민성장증후군을 앓고 있는 사람들의 이야기이다.

과민성장증후군이란?

과민성장증후군은 여성들에게 특히 흔하게 나타나는 병의 증세로 알려지긴 했으나, 이것은 병도 아니고, 감염이나 전염이 되는 병은 더더욱 아니다. 또한, 이것은 당뇨병으로 인해 생기는 것도 아니다. 이것은 오히려 심신의 혼란으로 신체의 관련 장기가 그 기능을 다 못해서 생기는 것이다.

과민성장증후군의 발병요인

과민성장증후군의 발병을 일으키는 요인이 되는 것은 많이 있다. 예를 들어, 지방질이 많은 음식, 튀김류, 유제품, 알코올, 단백질 음료, 커피나 차, 탄산음료 또는 허브에 포함된

카페인도 그 원인이 된다.

그 외, 호르몬의 변화 또한 과민성장증후군 발병의 원인 될 수 있으므로, 월경을 경험하는 여성에게 더 많이 나타나는 것은 어찌면 당연한 일일지도 모른다.

기타, 스트레스가 과민성장증후군 발병에 영향을 끼친다는 설도 있긴 하지만, 이것은 초기 원인 이라기보다는 과민성장증후군을 앓고 있는 사람들의 증세를 좀 더 심각하게 만드는 것이라고 생각하면 맞을 것이다.

과민성장증후군의 관리방법

과민성장증후군에서부터 완치될 수 있는 가능성은 희박하지만, 조절이 가능한 통제 방법은 찾을 수 있다. 방법을 찾기 위해, 당신이 가장 먼저 생각해야 하는 과제는 어떤 음식이, 또는 어떤 조리법이 당신의 과민성장증후군을 유발시키는가에 대한 연구이다.

버지니아 대학 의료센터(의

과대학)의 위장 전문의인 Andrea Yoder, RD, CNSD는 몇 개의 의견을 제안하고 있다.

“당신의 증세를 심하게 만드는 것 같은 모든 음식을 기록해 자료로 만드십시오. 그리고 그 음식의 재료들 간에, 또는 특정한 음식물, 조리법들과 과민성장증후군과의 관계를 잘 연구해보십시오.”

“음식물 테스트를 통해 당신만의 자료를 만들 때 기억해야 할 사항들은 한번에 한 가지 음식만 테스트를 해야 한다는 것, 당신의 식습관은 천천히 바뀌어야 한다는 것, 그리고, 한번에 너무 많은 양을 섭취하지 말아야 당신이 그 변화를 쉽게 관찰하고 파악할 수 있다는 것입니다.

Yoder는 또한 이와 같은 음식물 테스트를 할 때에는 자신의 혈당을 규칙적으로 관찰하라고 충고한다. 이것은 특히 과민성장증후군 발병시, 새로운 종류의 음식물 섭취시 자신의 혈당 변화를 파악하게 한다.

“당신의 주치의나 영양사와의 상담을 통해 단순히 간식으로 주식을 대체하는 것이 아니라, 소량의 음식물을 섭취하는 방법을 터득해야 합니다. 이것은 당신의 당뇨병 관리를 도울 뿐 아니라, 과민성장증후군 재발 방지를 돕고 또한, 소량의 음식물 섭취는 위장 자극을 최소화 시킬 것입니다.”

식사요법

섬유질 섭취는 매우 좋은 방법이라고 할 수

있다. 섬유질은 장의 운동을 도와 배설에 도움을 주므로, 특히 변비환자에게는 최선의 방법이라고 할 수 있겠다.

멜론, 바나나, 복숭아, 사과, 포도같이 섬유질이 풍부한 과일, 그리고 콩, 감자, 고구마, 당근과 같은 채소의 섭취 또한 중요하다.

단, 섬유질 포함량이 높은 시리얼은 오히려 장을 필요이상 자극할 수 있으므로, 이러한 시리얼의 섭취는 삼가야 한다.

물론 섬유질 포함량이 높은 많은 종류의 음식들은 탄수화물 포함량 또한 높다. 이러한 탄수화물을 혈당을 높이는 역할을 하므로, 당뇨인은 먹기전에 고려해 봐야 하는 상황이다. 이에 따른 Yoder의 충고는 한번에 소량의 음식물만 섭취하라는 것이다.

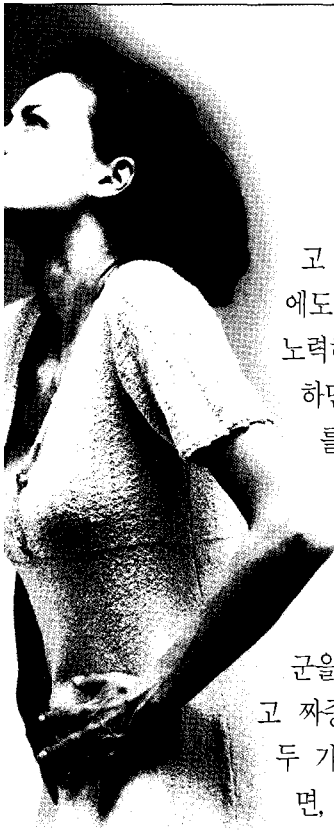
약물치료

만약 식사요법으로 자신에게 나아지는 변화가 생기지 않는다면, 꼭 주치의와의 상담이 필요하다.

주치의는 일반적으로 의사의 처방없이 살 수 있는 설사치료제나 처방전이 필요한 설사완화제, 진정제, 고통을 줄여주는 항울제 등을 처방해 줄 것이다.

그렇다고, 당신 혼자서 결단으로 약국에서 설사완화제를 사서 복용하면 안 된다. 그런 약들의 잘못된 복용은 당신의 소화기관에 문제를 야기할 수 있기 때문이다.

자신의 주치는 스트레스 관리의 방법중 하나로 운동이나 명상, 또는 요가 등을 시작하라



고 충고할 것이다. 식사시간에도 스트레스를 받지 않도록 노력하는 것도 중요하다. 가능하다면, 식사 중에는 전화통화를 하거나 토론 등으로 이어질 수 있는 무거운 화제를 피하도록 하자.

당뇨병이나 과민성장증후군을 앓는다는 것은 매우 어렵고 짜증나는 일이다. 거기에 그 두 가지 모두를 경험하고 있다면, 그것은 두말할 나위 없는 더 큰 고통일 것이다. 그러나

이런 어려운 시간들을 혼자 해결하고 고민할 필요가 없다. 친구들이나 전문 의료진들과의 연락을 통해 최대한 많은 정신적인 도움을 받도록 하자. 열쇠는 포기하지 않는 데 있다.

모든 질병이 그렇듯이 과민성장증후군 또한 그 대처 방안을 찾아내는 데까지는 시간이 걸릴 것이다. 그러나, 자신의 변화된 식사요법과 생활방식, 약물요법으로 과민성장증후군을 최소화하고, 또 관리 할 수 있는 능력이 생길 것이다.

이것이 자신의 문제인가?

혹시 무설탕 껌이나 무설탕 사탕을 섭취할 때에 복통이나 복부팽창감을 경험해본 적이 있는가? 만약 그렇다면, 당신은 단맛을 내는 인조 감미료(artificial sweetener)에 민감한 반응을 일으키는 체질일 수도 있다.

또한, 당신이 혹시 약물이나, 비타민, 미네랄, 허브나 기타, 다이어트 제품, 식사나 간식 대용품으로 나오는 에너지 제공 음식이나 음료를 섭취한 후에 과민성장증후군의 증상이 생기는지의 여부도 확인해야 한다. 이러한 음식들이나 이러한 음식들의 배합이 문제를 일으키는 원인일 수 있기 때문에, 확실한 분석이 필요하다.

그리고, 만약 우유나 다른 기타 유제품들을 섭취한 후에 배의 경련이나 이상 반응이 온다면, 문제는 과민성장증후군이라기 보다는 유당알레르기의 가능성도 있다.

과민성장증후군이 당뇨병과 관련이 있는가?

과민성장증후군은 그 자체만으로도 심각한 문제로 구분된다. 거기에 제 1형 또는 제 2형의 당뇨병 환자라면, 증상을 위장병 또는 내분비 전문의와 상담하는 것이 매우 중요하다.

과민성장증후군의 증세는 당뇨 합병증 일종의 증세로 알려진 소화장애의 증세와 매우 흡사하다. 만약 당뇨 합병증이 과민성장증후군 증세를 만든 주요인이라면 당장 제대로 된 진단과 그 치료를 시작하는 것이 매우 중요하다.

만약, 과민성장증후군의 증세가 당뇨 합병증과는 무관하다는 것으로 밝혀진다면, 다른 각도에서 그 문제의 원인을 찾아나갈 수 있을 것이다. ✎