光州日報·전남대병원 공동 주최

헤마가 있는 시민 건강 강좌 ——— 과민성 장 증후군 예방과 치료

달리기…수영…석이섬유 많이 먹어라

설사·변비·복통 일으키는 장관운동 장애
마음 편하게 갖고 아침 규칙적인 배변을

과민성 장 증후군은 우리나라 성인의 약 10~25%가 가지고 있는 만성질환이다. 특별한 원인 없이 쥐어 짜는 듯한 복통을 느끼며, 밥을 먹고 난 뒤엔 더 심해진다. 배는 항상 가스가 차 있는 것 같이 더부룩하며, 대변을 보려고 힘을 줘도 염소똥 같은 변만 나올 뿐 쉽지 않다. 갑자기 설사처럼 무른 변이 자주 나오는 환자도 있다. 다음은 지난 23일 전남대병원에서 열린 '제13회 테마가 있는 시민 건강강좌'의 주요 내용.

◇**원인과 진단**=과민성 장 증후군의 원인은 아직까지 정확하게 밝혀진 것은 없다. 다만 ▲장관의 운동장애 ▲장관의 내장 감각에 대한 과민반응 ▲장관의 염증 ▲심리적인 요인 등이 복합적으로 작용해 나타나는 것으로 추정하고 있다.

주로 복통·복부 팽만감·설사·변비 등의 증상을 동반한다. 이 같은 증상이 나타나 호소한다고 모두 과민성 장 증후군 환자라고도 볼 수 없다. 이 가운데서도 혈액검사·대변검사·갑상선 호르몬검사·S상 결장검사(또는 대장내시경 검사) 등에서 모두 정상으로 나타나는 경우가 많아 병을 진단하기 까다롭다. 현재로선 증상을 유발하는 원인을 찾아 하나씩 없애며 병을 진단하는 게 최선이다.

하지만 ▲젊었을 때는 괜찮다가 증상이 처음 시작돼 계속 심해지거나 ▲열이 나며 3kg 이상 몸무게가 줄어든 사람 ▲항문 질환이 없는데 직장 출혈이 있고 ▲설사 형태가 지방변이거나 탈수 현상까지 나타나는 사람은 과민성 장 증후군이 아니므로 병원을 찾아 자세한 검사를 받는 게 좋다.

유종선 교수 약력

- 전남대병원 소화기센터장
- 대한민국의학한림원 정회원
- 미국 아이오와대 연수
- 일본 국립암센터 연수
- 미국 로체스터대 연수

◇**'환자 의지'가 중요**=과민성 장 증후군은 치료 시간이 오래 걸리기는 하지만 '완치가 불가능하다'거나 '평생 함께 살아야 하는 병'은 아니다.

성공적인 치료를 위해서는 무엇보다 환자 자신의 의지가 중요하다. 환자는 의사와 원만한 관계를 유지하고, 병의 자연경과를 잘 이해해야 한다. 특히 암과 같은 악성 질환으로 진행하지 않는다는 점을 이해하고, 가장 불편한 증상부터 의사와 함께 협의해 치료해야 한다. 증상이 반복된다고 그때마다 검사를 할 필요는 없다.

◇**치료 방법**=변비가 주된 증상인 환자는 '식이요법'이 효과적이다. 식이섬유를 많이 섭취하면 대변 양이 증가하고, 배변 횟수도 늘어나기 때문. 변비환자는 하루에 20-30gm 섬유질을 섭취하고, 물은 하루 2ℓ 이상 마시는 게 좋다.

전남대학교 소화기내과 유종선 교수가 지난 23일 광주시 동구 전남대병원 5동 1층 강당에서 '과민성 장 증후군'에 대해 강의하고 있다. 〈전남대병원 제공〉

식이섬유를 많이 포함한 과일(살구·사과·배·멜론 등)과 채소(배추·시금치·무·고사리·감자·고구마·아스파라거스·콩·홍당무·근대·브로콜리 등), 콩, 해조류(미역·다시마·김 등)를 약 1~2주 먹는 것도 도움이 된다.

하지만 식이섬유를 짧은 기간에 너무 많이 섭취할 때는 장안에 가스가 많이 생겨, 복통과 팽만감이 오히려 악화될 수 있어 주의해야 한다.

'운동요법'은 장의 운동을 도와주고 심리상태를 좋게 만들어준다. 매일 시간을 정해두고 달리기, 산책을 하거나 수영을 하면 좋고, 여의치 않으면 맨손체조를 해도 도움이 된다.

'행동요법'은 규칙적인 배변을 유도하는 것이 목적이다. 일정한 시간을 정해 변기에 앉는 습관을 길러야 한다. 아침 식사를 한 뒤가 위장 반사가 가장 활발하기에, 이때를 배변을 위한 시간으로 정해 습관을 들이는 게 바람직하다. 변기에 앉을 때는 넓적다리와 골반을 적절하게 구부려야 하는데, 좌변기(坐便器)를 사용할 때는 발밑에 벽돌 등을 이용해 높이를 조절하는 것도 한 방법이다.

'약물 치료'를 하면 복부불편감·복부팽만·배변습관을 개선하는 효과가 있다. 복통 자주 나타나는 환자는 항경련제나 항우울제를 소량 사용하지만 마약성 진통제는 피해야 한다. 변비가 심하면 충분한 양의 물과 함께 변비완화제를 복용한다. 장운동 촉진제 중 세로토닌-4 수용체 촉진제인 '테가세로드'는 변비형 과민성 장 증후군 환자에게 효과가 좋다. 약물에도 반응이 없는 사람은 정신과적인 조언을 받는 게 바람직하다. /이승배기자 lsb54@kwangju.co.kr

직장 스트레스 당뇨병 부른다

이스라엘 연구팀

직장인이 업무량 과중, 매일 마감에 쫓기는 스트레스, 장시간 근무 등으로 탈진상태에 이르면 제2형(성인)당뇨병 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

이스라엘 연구팀은 미국의 의학전문지 '심신의학(Psychosomatic Medicine)' 최신호에 발표한 연구논문에서 대부분 남성인 중년의 직장인 677명을 대상으로 실시한 조사분석 결과, 직장 업무량과 스트레스가 과도해 탈진상태에 이른 사람은 당뇨병에 걸릴 위험이 2배 높은 것으로 나타났다고 밝힌 것으로 영국의 BBC인터넷판이 보도했다.

이 논문의 주저자인 사물레 멜라메드 박사는 직장 업무량과 스트레스가 과도한 사람은 연령, 성별, 비만과 상관 없이 그렇지 않은 사람에 비해 당뇨병 발병률이 1.84배 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

이 중 혈압이 높은 사람을 제외한 507명만 가지고 분석했을 때는 이런 직장인의 당뇨병 위험은 무려 4.32배로 높아졌다고 멜라메드 박사는 말했다.

멜라메드 박사는 이들은 스트레스를 제대로 관리하지 못했기 때문에 당뇨병 위험이 높아지는 것이라고 지적하고 평소 운동, 올바른 식사, 충분한 수면, 자기주장훈련(assertive training) 등을 통해 이러한 탈진상태를 막지 못하면 만성화된다고 밝혔다.

이에 대해 영국 당뇨병학회의 나타샤 마슬란드 박사는 스트레스와 당뇨병 사이의 연관성을 보여주는 것이라고 논평했다. /연합뉴스

M 의료 라운지 edical lounge

광주미래아동병원 '아토피' 무료강좌

3월6일…참가자 상담도

광주 미래아동병원은 3월6일 오후 2시 병원 7층 대강당에서 '아토피 피부염 이겨내기'라는 주제로 무료 강좌를 마련한다.

이번 강좌에는 김병희 원장이 직접 강사로 나서 난치성 질환인 '아토피 피부염'의 원인·증상·치료 방법에 대해 소개하며, 현장에서 참석자들의 질문을 받아 상담을 할 예정이다.

병원 측은 강의 1시간 전인 오후 1시부터 아토피 피부염에 관한 정보책자와 관련제품 샘플을 제공할 예정이다.

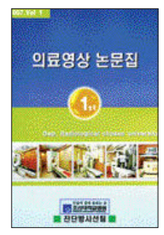
강좌에 참가를 원하는 사람은 3월5일까지 미래아동병원으로 신청하면 된다. 선착순 100명. 문의전화 062-600-2500.

한편 '아토피 피부염'은 우리나라 전체 어린아이의 10~20%가 앓고 있으며, 정확한 발병 원인이 밝혀지지 않아 증상을 완화하는 데 치료 목표를 두고 지속적인 관리가 필요한 질환이다.

조선대병원 의료영상 논문집 발간

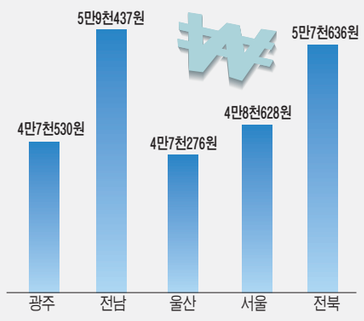
조선대병원은 "각종 학회 및 QI활동 사례를 통해 발표한 자료를 모은 '의료영상 논문집'을 발간했다"고 26일 밝혔다.

진단방사선팀이 작성한 이번 논문집은 137페이지 분량으로 ▲흉부단순촬영시 Position별 심음영 크기변화에 따른 원거리촬영의 유용성에 관한 연구 ▲갑상선질환에서 미세침흡입 세포검사(FNA)의 유용성 연구 ▲복부CT검사 환자의 경구조영제 복용에 따른 만족도와 향후 개선 방향 등 12개 논문이 담겨 있다.



변주남 진단방사선과장은 "많지 않은 인원으로 과중한 업무를 수행하면서도 틈틈이 연구를 하고 자료를 모아 논문을 발표한 것을 책으로 발간했다는데 그 의미가 크다"면서 "빠르게 변화하는 신기술 신학문을 접하면서 공부하고 연구하는 자세는 매우 훌륭하다"고 말했다. /이승배기자 lsb54@

전남, 인천보다 진료비 13,880원 더 냈다



1인당 月 59,437원…전국 최다

지난해 전남지역의 1인당 월 평균 진료비는 5만9천437원으로 전국에서 가장 많은 것으로 조사됐다.

26일 국민건강보험공단이 발간한 '2006 건강보험 주요 통계'에 따르면 전국 16개 시·도 가운데 인천이 4만5천557원으로 1인당 월평균 진료비가 가장 적었던 반면 전남이 5만9천437원으로 가장 많았다. 전남과 인천간 차이는 1만3천880원이나 됐다.

진료비가 적은 곳은 인천에 이어 ▲울산(4만7천276원) ▲광주(4만7천530원) ▲서울(4만8천628원) 등의 순이었다.

전남 다음으로 전북(5만7천636원), 충남(5만5천647원), 경북(5만3천606원), 제주(5만3천122원) 등은 진료비 다(多) 지출 지역으로 조사됐다. 전국적으로 1인당 월 평균 진료비는 4만9천938원이었다.

건보공단은 "이 같은 분포는 진료비를 상대적으로 많이 쓰는 65세 이상 노인 인구 비율과 상관관계가 있다"고 분석했다.

전남의 노인 인구 비율은 14.9%로 가장 높았기 때문이다. 반면 인천의 노인 인구 비율은 6.7%로 울산(5.2%)에 이어 대전(6.7%)과 함께 전국에서 가장 낮았다.

시·군·구별로도 마찬가지여서 노인인구 비율이 높은 농촌지역의 진료비 사용액이 도시지역에 비해 훨씬 더 많았다. /이승배기자 lsb54@