

반복되는 복부 불편감...심리적 스트레스·불안 제거 중요

건강 바로 알기 과민성대장증후군

백상철

삼무365한방병원 원장

#. 시험 기간만 되면 배에 가스가 차면서 배가 아파요. 중요한 발표나 불편한 자리에 가면 배가 아프고 설사나 변비가 생겨요. 장거리 대중교통을 이용하면 화장실을 급하게 가야 할까 봐 너무 두려워요. 이 같이 장소나 상황 변화에 따라 불편을 호소하거나 화장실을 이용해야 하는 예민한 사람들이 있다. 주위에 폐를 끼칠까 말도 제대로 못하는 등 본인은 너무나 고통스럽다.

과민성대장증후군(Irritable bowel syndrome, IBS)은 특별한 기질적인 원인이 없이 적어도 6개월 전부터 시작된 반복되는 복부 팽만감 등의 복부 불편감 및 복통과 더불어 설사, 변비 등의 배변 습관의 변화를 동반하는 기능성 위장관 질환이다.

◇발병 원인=소화관의 운동이상, 내장 감수성 과민, 중추신경 조절 이상, 정신학적 이상과 같은 일반적인 발병 원인 이외에도, 최근에는 감염 후 장내 세균총의 변화, 세로토닌 경로의 이상, 소장 내 세균 과증식과 같은 여러 원인이 복합돼 장 기능 이상이 발생하는 것으로 보고 있다. 하지만 뚜렷한 원인은 밝혀지지 않았다. 이러한 원인에 의해 장의 운동성이 항진되고 장이 예민해지며 수축해 장내 긴장감을 유발하면서 복통이 발생한다.

한의학에서 과민성대장증후군은 '복통', '변비',

복부 팽만감·복통·설사·변비 등 특별한 원인 없는 위장관 질환 피로·음주·잘못된 식습관 개선 학업성취에도 영향...치료해야

'설사' 등의 범주에 해당하고, 주로 스트레스로 인한 간기(肝氣)가 울체(鬱滯)되어 간(肝)과 비(脾)가 서로 조화되지 않으면, 장관의 기기(氣機)가 불리(不利)하게 돼 장내 전담 기능에 이상이 생겨 발병하는 것으로 간주한다.

전 세계적으로 유병률은 7~8%로 보고 있고 특히 서양에서 더 흔한 것으로 알려져 있다. 국내의 경우 지역사회 주민 대상으로 조사한 한 연구에서 8~9.6%의 유병률을 보였고, 실제 소화기 증상으로 방문하는 환자의 28.7%가 과민성대장증후군으로 진단될 만큼 흔한 질환이다.

과민성대장증후군 환자는 설사 또는 변비, 혹은 두 가지 모두가 규칙적으로 반복되며 만성적인 복통에 시달린다. 배에 가스가 차면서 배출이 원활히 이뤄지지 않으면 복부 팽만감이 심해지면서 심한 복통이 나타난다. 심한 복통도 배변 후에는 대부분 호전된다. 접액질 변, 복부 평만, 잦은 트림이나 방귀, 전신 피로감, 두통, 불면, 어깨 결림 등의 증상이 동반될 수 있으며 이러한 증상이 오래 지속되더라도 다른 기질적인 문제를 일으키지는 않는다.

◇스트레스 관리와 운동=증상에 따라 설사형, 변비형, 변비와 설사가 교대하는 교대형으로 나눌 수 있다. 장의 수축성이 강해질 때 정상적인 장내 운동

성의 점진적 전달이 일어나면 설사가 발생하고 되고, 전달이 일어나지 않으면서 전체적인 수축이 일어나게 되면 복통이 발생하면서 변이 전달되지 않는 변비형으로 나타나게 된다.

뚜렷한 원인이 없으므로 특정 검사 방법으로 진단하기는 어렵다. 감별 진단을 위해 대변검사, 대장 내시경, 혈액 검사 등의 검사를 통해 원인 질환이 없는 것을 확인해보고 혈변, 체중감소를 동반한 50세 이상의 경우 대장 내시경 검사, 복부 CT 검사를 시행해 보아야 한다.

과민성대장증후군은 심각한 기질적인 문제를 일으키는 질환은 아니나 기능적인 문제를 지속적으로 일으킬 수 있는 질환이다. 치료는 원인이 되는 심리적인 스트레스와 불안을 제거하는 것이 가장 중요하다. 환자 스스로 본인의 질환을 잘 이해하고 스트레스, 피로, 과도한 음주, 잘못된 식습관 등의 원인을 살펴보아야 한다. 장에 자극을 줄 수 있는 매운 음식, 술, 콩, 우유 등의 증상을 유발할 수 있는 음식을 피하고, 식이섬유의 섭취를 늘려 대장운동을 촉진 시킨다. 스트레스를 해소하기 위해 적당한 운동과 명상 등을 통해 마음의 안정을 갖는 시간이 필요하겠다. 프로바이오틱스의 복용은 증상을 완화할 수 있다.

과민성대장증후군은 학령기 학생의 학업 성취에도 영향을 줄 수 있으므로 증상이 있는 학생의 경우 상담을 통한 치료를 병행하는 것도 도움이 될 수 있다. 본인 스스로 일상생활 중 스트레스를 받고 있지 않다고 느끼더라도 인지하지 못한 내 몸에 쌓인 스트레스를 인정하고, 본인의 방식으로 스트레스를 해소하고 마음을 안정시키는 습관을 들이는 것이 중요하다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



삼무365한방병원 백상철 원장이 잦은 배탈 등으로 일상에 불편을 겪고 있는 남성을 진료하고 있다.

조선대병원·광주기독병원, 폐렴 적정성 평가 5회 연속 1등급

조선대병원(병원장 김경중)과 광주기독병원(병원장 최홍수)이 폐렴 적정성 평가에서 각각 5회 연속 1등급을 받았다.

조선대병원은 건강보험심사평가원에서 12월 발표한 '제5차 폐렴 적정성 평가'에서 '1등급'을 받았다고 밝혔다.

폐렴은 미생물 감염으로 발생하는 흔한 폐 질환이지만, 기침, 가래, 오한 및 발열 등의 증상을 감거나 독감 등으로 오인하여 치료시기를 놓치면 악화되는 질환으로 정확한 진단과 시기적절한 치료가 중요하다.

이에 따라 심평원은 환자가 적절한 진료와 질 높은

의료서비스를 받을 수 있도록 2014년부터 폐렴 적정성 평가를 시행하고 있으며, 이번에 시행한 평가는 2021년 10월부터 2022년 3월까지 폐렴으로 입원해 3일 이상 항생제를 투여한 만 18세 이상 성인 환자를 대상으로 총 6개의 지표를 통해 실시됐다.

6개 평가지표는 ▲병원도착 24시간 이내 산소포화도검사 실시율 ▲병원도착 24시간 이내 중증도 판정도구 사용률 ▲병원도착 24시간 이내 객담도 말감사 처방률 ▲병원도착 24시간 이내 객담배양 검사 처방률 ▲혈액배양검사 시행건 중 첫 항생제 투여 전 혈액배양검사 실시율 등이다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

한국 여성암 1위는 '유방암'...40대 발병률 가장 높아

한국인 여성암 중 1위인 유방암은 40대에 발병률이 가장 높고, 평균 진단 나이는 52.3세라는 분석이 나왔다.

한국유방암학회(이사장 한원식)는 2019년 중앙암등록시스템과 학회에 각각 등록된 유방암 신규 진단 환자 2만9279명의 진단 및 치료 양상을 기준 데이터와 비교 분석한 결과 이같이 나타났다고 최

근 밝혔다. 이 연구 결과는 학회가 발행하는 국제학술지 '유방암 저널'(Journal of breast cancer) 최근호에 발표됐다. 논문을 보면 2019년 기준 한국 여성의 유방암은 전체 여성암 중 24.6%를 차지해 2016년 이후 여성에게 가장 흔한 암이 된 것으로 분석됐다. 같은 기간 남성 유방암 환자의 비율은 전체 유방암의 0.4%였다. /연합뉴스

심사평가원 직원 사칭 개인 계좌입금 유도 주의

건강보험심사평가원은 최근 약국을 대상으로 심사평가원 직원을 사칭해 입금을 유도하는 사례에 대해 피해 예방을 위한 약국의 주의를 당부했다.

심사평가원은 최근 약사커뮤니티에 심사평가원 직원을 사칭해 타 기관으로 입금됐어야 할 금액이 착오로 입금되었다며 개인 계좌번호로 입금을 요구받은 사연을 접했다.

이에 대해 심사평가원은 약국에서 피해가 발생하지 않도록 누리집 및 영양기관업 무포털 등을 통해 적극적으로 피해 예방활동을 하겠다고 밝혔다.

이경수 고객홍보실장은 "심사평가원은 절대로 전화나 방문을 통해 개인 계좌로 입금할 것을 요구하지 않는다. 피해가 발생하지 않도록 약국에서 각별히 주의해달라."고 전했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

"치아결손 있으면 암 위험 높아...각별한 주의"

고대 구로병원, 20만명 13년 추적... "구강세균, 장기에 직접 영향"

치아 결손이 있을 정도로 구강 건강이 나쁘면 각종 암 발생에도 좋지 않은 영향을 미칠 수 있어 각별한 주의가 필요하다는 분석이 나왔다.

고대 구로병원 혈액종양내과 강은주 교수 연구팀은 2002~2003년 구강검진과 건강검진을 모두 받은 성인 중 암 진단 이력이 없었던 20만170명을 2015년까지 추적 관찰한 결과 구강 건강과 암 발생에 이연 연관성이 관찰됐다고 1 최근 밝혔다.

이 연구 결과는 구강 건강 관련 국제학술지(BMC Oral Health) 최근호에 발표됐다.

그동안 국내외의 여러 연구에서 구강 건강 상태가 암을 비롯한 만성 질환과 관련이 있는 것으로 알려져 왔다.

구강 건강의 지표로는 다양한 세균과 잇몸, 치아 조직 간 오랜 염증 반응의 결과로 나타나는 결손치, 우식증, 치주염 등이 꼽힌다.

이번 연구에서는 전체 분석 대상자의 7.7%에 해당하는 1만5506명이 추적 기간에 암을 새로 진단받은 것으로 집계됐다. 연구팀은 이들을 대상으로 결손치 유병률을 대조군과 비교 분석했다.

이 결과 암을 진단받은 그룹의 결손치 비율은 26.27%로 암을 진단받지 않은 그룹의 22.5%보다 높았다.

연구팀은 이런 분석 결과 등을 종합할 때 결손치를 동반한 성인의 전체적인 암 발생 위험이 결손치가 없는 성인보다 12% 높은 것으로 추산했다.

세부 암종별 발생 위험은 식도암 40%, 두경부암 32%, 담도암 28%, 폐암-췌장암 27%, 간암 24% 등으로 집계됐다.

연구팀은 결손치가 있다는 건 구강 내 만성 염증 반응이 가장 악화한 상태를 의미하는 것으로, 암 발생 위험이 올라간 암종들의 위치가 대부분 구강 내 세균이 이동해 직접 닿을 수 있는 곳이라고 설명했다. 구강 내 미생물에 의해 유발되는 염증 반응에 직접적인 영향을 받아 결과적으로 암 발생이 촉진된다는 것이다.

특히 담도계나 췌장 등의 경우 타액을 삼킬 때 구강 유해균이 함께 전파됨으로써 이 부위에서의 암 발생에 관여할 수 있다는 게 연구팀의 분석이다.

/연합뉴스

동행재활요양병원

동행재활요양병원

DongHaeng Convalescent Hospital

“ 환자맞춤형 치료를 통하여 회복과 통증완화를 돕습니다. ”

일반
요양

중풍
재활

수술후
재활

의학·한의학 협진

의학·한의학 협진을 통해 침치료, 부항, 침약 등의 한방 치료를 제공하여 회복과 증상완화를 돕습니다.

질환에 맞는 치료 제공

중추신경계 치료와 근골격계 추나 치료, 통증치료를 통해 통증완화 및 기능회복이 앞당겨질 수 있도록 노력하고 있습니다.

면회공간

환우분의 만남의 장소를 병원 1층에 면회와 운동, 카페 이용이 가능합니다.

다양한 프로그램

신체프로그램, 인지프로그램, 작업프로그램, 사회적프로그램 등을 운영하고 있습니다.

병원내 생활 공유

환우분의 근황 및 일상을 카카오톡을 통해 알려드립니다.

5-오일, 신안사거리, KT복합문화센터, 동행재활요양병원, 민통선, 한국시립미술관, 광주역, 한국시립미술관, 홀리스 병원, 상성리

동행재활요양병원은 「환자의 안전」과 「우수한 의료서비스」를 정부로부터 인정받은 기관입니다.

광주역 앞 (신안동 2-3) 광주광역시 북구 무등로 226

062)720-2000

의료광고심의위원회 심의일 제190816-중-388919