

과민성 장증후군의 진단 및 치료



서울아산병원 소화기내과 **양동훈**

과민성 장증후군은 배변 습관의 변화를 동반한 복통이나 복부 불편감을 보이는 만성 기능성 장질환으로 스트레스 및 내장 과민성과 같은 여러 원인에 의해 증상이 발생하는 것으로 여겨지고 있습니다. 과민성 장증후군은 매우 흔한 질환으로 우리나라의 경우 남자는 7.1%, 여자는 6.0%의 유병률을 보인다고 보고된 바 있습니다.



과민성 장증후군이란 어떤 질환인가요?

과민성 장증후군이란 배변 습관 혹은 대변의 양상의 변화를 동반한 복통이나 복부불편감이 주증상으로 나타나는 장의 기능성 질환을 말합니다. 어떤 환자는 복통이나 복부불편감과 함께 설사가 동반되는 경우도 있고, 어떤 환자는 변비가 동반되며, 일부 환자에서는 변비와 설사가 번갈아 가면서 발생하기도 합니다.



과민성 장증후군의 증상은 무엇입니까?

과민성 장증후군의 기본적인 증상은 복통이나 복부 불편감입니다. 복통은 쥐어짜는 듯한 양상으로 나타나기도 하고 마치 설사하기 전 뱃속의 장이 움직이면서 통증이 유발되듯이 나타나기도 하는데 그 강도는 매우 다양합니다. 복부 불편감은 복부 팽만감, 조기 포만감(식사 후 금방 배가 부르는 느낌이 드는 증상) 등의 형태로 나타나기도 합니다. 과민성 장증후군에서는 이러한 복통 또는 복부 팽만감이 설사나 변비와 함께 나타나거나 혹은 설사와 변비가 번갈아 가면서 나타나기도 합니다.



과민성 장증후군의 원인이나 위험 요인은 무엇입니까?

과민성 장증후군의 원인은 명확히 밝혀져 있지 않습니다. 특정한 한 가지 원인에 의해 발생하는 질환이라기 보다는 다양한 원인에 의해 유발되는 질환으로 생각하고 있습니다. 소장 및 대장의 과도한 수축 또는 경련성 수축이 복통을 유발할 수 있으며, 스트레스나 불안 등의 정신적 요인도 일부 환자에서는 과민성 장증후군 증상을 악화시키는 것으로 알려져 있습니다. 장의 과민성이 있는 경우에는 장 자체가 과도하게 민감하여 정상적인 수준의 장관 내 가스나 장관 운동만으로도 통증이 유발될 수 있으며, 또한 심한 감염성 장염을 앓고 난 후에 장염 자체는 좋아졌으나, 이후에 과민성 장증후군이 발생하는 경우도 있습니다. 장내 가스를 증가시킬 수 있는 음식인 유제품, 콩 및 견과류, 과일 및 채소 중 일부가 과민성 장증후군의 증상을 악화시킬 수 있으나 이에 대한 반응은 환자 개인에 따라 차이가 있어 특정 음식이 반드시 과민성 장증후군을 악화시킨다고 단정하기는 어렵습니다.



과민성 장증후군을 진단하기 위한 검사가 따로 있습니까?

과민성 장증후군은 기본적으로 환자의 증상을 바탕으로 진단이 가능한 질환이므로 과민성 장증후군을 진단하기 위해 특별한 검사를 받게 되는 경우는 드뭅니다. 그러나, 과민성 장증후군과 유사한 증상을 유발할 수 있는 크론병, 궤양성 대장염과 같은 염증성 장질환, 대장암, 만성 감염성 설사 등과 같은 다른 질환이 있는지 확인하기 위해 대장내시경 등과 같은 검사를 시행하기도 합니다. 또한 간혹 소장 내 세균이 과도하게 증식되는 경우에도 과민성 장증후군과 비슷한 증상이 유발될 수 있으므로 소장 내 세균 증식 정도를 확인하기 위한 검사를 시행하기도 합니다.



과민성 장증후군이 의심되는 경우에도 대장내시경 검사를 반드시 해야 하나요?

과민성 장증후군이 의심되는 환자라도 다음과 같은 소위 “경고 증상”이 있는 경우에는 대장내시경과 같은 검사를 받아야 합니다. 즉, 직장 출혈 또는 혈변, 체중 감소, 빈혈 중 한 가지라도 있는 경우에는 대장내시경 검사를 받아야 합니다. 그 외에 50세 이상의 성인인 경우, 대장암이나 염증성 장질환의 가족력이 있는 경우에도 대장내시경 검사를 받아야 합니다.



과민성 장증후군은 어떻게 치료하니까?

과민성 장증후군의 원인은 아직까지 명확하지 않고 증상도 다양해서 대부분 증상 개선을 위해 여러가지 약물 및 비약물 요법으로 치료합니다.

과민성 장증후군에서 사용되는 약제는 위장관의 과도한 경련성 운동을 감소시켜줄 수 있는 진경제, 과민성 장증후군과 동반된 설사나 변비 증상을 개선시켜주는 약제(설사의 경우 지사제, 변비의 경우 변완화제 등), 유산균제 등이 있으며, 과민성 장증후군의 증상이 스트레스, 불안, 우울 등과 같은 정신적인 요인과 관련이 있는 경우에는 항불안제나 항우울제가 도움이 되는 경우도 있습니다. 일부 항우울제는 그 자체로 과민성 장증후군 환자에서의 복통을 경감시켜 주는 효과가 있어 우울증이 동반되지 않은 경우에도 과민성 장증후군 치료 목적으로 사용되기도 합니다. 만일 과민성 장증후군 환자에서 소장내 세균 과증식이 동반되어 있다면 경구 항생제를 사용하기도 합니다.

식이요법은 비약물 치료 중 한 가지인데, 특정 음식 섭취와 증상 악화가 관련이 있는 경우에는 해당 음식을 회피하는 것이 증상 개선에 도움이 될 수 있으며, 변비형 과민성 장증후군 환자에서는 식이 섬유 섭취를 늘려서 변비 증상의 개선에 도움을 줄 수 있습니다. 과민성 장증후군이 있으면서 스트레스 장애나 불안, 우울 증상이 매우 심한 경우라면 이에 대해 별도의 정신과 치료를 받는 것도 도움이 될 수 있습니다.