

과민성대장증후군 (irritable bowel syndrome)

송준산 편집위원

과민성대장증후군은 다른 질환이나 해부학적 이상이 없는데도 식사나 정신적 스트레스를 받으면 아랫배가 사르르 아프면서 설사를 하거나 혹은 반대로 변비가 오는 등 배변장애 증상이 나타나는 질환을 가리킨다. 과민성대장증후군은 설사를 동반하는 경우와 변비를 동반한 경우로 구분한다. 설사와 변비가 교대로 나타나기도 한다. 원인은 아직 자세히 밝혀지지 않았지만 장의 과민성이 증가되고 뇌가 장의 느낌에 대하여 과민하게 반응하기 때문인 것으로 알려져 있다.

과민성대장증후군의 증상은 설사 또는 변비이다. 설사는 변비보다 더 괴로운 증상이지만 일단 배변을 하고 나면 아랫배가 편안해진다. 스트레스는 일상생활의 한 요소인 점을 감안할 때 과민성대장증후군이 심하면 정상적인 사회생활을 어렵게 할 수도 있다.

과민성대장증후군의 약료 및 복약상담

과민성대장증후군은 원인이 정확하게 밝혀지지 않은 질환이므로 근본적인 치료법도 없다. 다만 증상을 완화시켜줌으로써 일상생활을 해나가는 데 도움을 주는 것이 최선이다.

과민성대장증후군은 스트레스와 심리적 불안이 원인이므로 전문의약품을 사용하는 약물치료법 보다는 비약물치료법과 일반의약품 또는 건강기

능식품을 활용하는 완화적치료법이 권장된다.

증상이 심각하여 정상적인 일상생활이 힘들 정도라면 항경련제, 지사제, 신경안정제, 항우울제 등을 사용하여 약물치료를 실시한다. 비약물치료법에는 생활습관개선, 식이요법, 스트레스 관리, 심리요법 등이 있다.

생활습관개선은 일상생활을 규칙적으로 하는 것이다. 과도한 업무를 피하고 적절한 휴식과 운동을 즐기면 뇌와 장을 편안하게 하여 치료에 도움이 된다. 특히 천천히 걷는 운동은 과민해진 장의 감각기관을 안정화시키는 데 도움이된다. 껌이나 탄산음료를 피하는 것도 도움이 된다.

식이요법은 정해진 방법은 없지만 만일 특정한 음식을 섭취한 후에 증상이 악화되는 것이 관찰된다면 그 음식은 피하는 것이 도움이 된다.

과민성대장증후군의 원인이 아직 밝혀지지 않은 만큼 음식에 사용된 특정한 식재료에 대한 알레르기반응이 원인일 수도 있기 때문이다.

스트레스 관리는 지방자치단체에서 운영하고 있는 심신수련강좌를 이용하면 도움이 된다. 최근에는 명상요법, 바이오피드백요법 등 여러 가지 스트레스 관리프로그램이 상업화되어 운영되고 있다.

건강기능식품으로서 과민성대장증후군 치료에 활용할 수 있는 것으로 유산균 등 장에 유익한 미생물을 함유하는 프로바이오틱스제제가 있다. 프로바이오틱스제제의 과민성대장증후군에 대한 치료효과를 임상시험 위주로 요약하여 아래 나타내었다.

프로바이오틱스 (probiotics)

프로바이오틱스란 체내에 들어가 건강에 유익한 효과를 주는 살아있는 균을 의미한다. 현재까지 알려진 대부분의 프로바이오틱스는 유산균들이며 일부 Bacillus 등을 포함하고 있다.

프로바이오틱스로 인정받기 위해서는 위산과 담즙산에서 살아남아 장에서 증식하고 정착하여야 한다. 또한 장관 내에서 유익한 효과를 나타내고 독성이 없어야 한다. 프로바이오틱스는 유당불내증 개선, 면역기능 개선, 과민성대장증상 및 결장염 개선 등의 역할을 하는 것으로 알려져 있다.

과민성대장증상이란 대장이 비정상적으로 예민해져 복통, 복부 팽만감, 설사 또는 변비 등 불쾌한 소화기증상이 반복되는 상태이다. 이를 고려할 때 장내 유익균인 프로바이오틱스는 과민성대장증상 보조치료제로서 유용하게 사용될 수 있다.

과민성대장증후군에 대한 효과

프로바이오틱스는 위장관점막 방어능력 강화 및 면역반응 조절을 통한 염증조절작용 등 장관 내에서 유익한 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

따라서 프로바이오틱스를 이용하여 복통, 복부 팽만감, 설사 또는 변비와 같은 불쾌한 소화기 증상을 완화시킬 수 있다. 이를 고려할 때 프로바이오틱스는 과민성대장증상에 대한 보조치료제로서 유용하게 사용될 수 있다.

과민성대장증후군 보조치료에 대한 근거

프로바이오틱스의 과민성대장증상 치료효과에 대한 논문 2건의 연구방법 및 결과를 요약하면 다음과 같다.

· 설사형-IBS(D-IBS)가 있는 20~70세의 환자 84

명을 대조군과 프로바이오틱스 복용군으로 나누어 6주 동안 임상시험을 실시하였다.

· 임상시험에 사용된 프로바이오틱스는 두 종류의 Lactobacillus plantarum(CECT 7484 및 CECT 7485)와 Pediococcus acidilactici(CECT 7483)으로 구성되었다.

· 6주 후 IBS 환자의 삶의 질(IFS-QoL)을 측정하여 복부 불편감, 활동 방해, 신체와 건강에 대한 걱정, 음식 회피, 사회관계, 성과 관련된 8개의 항목을 점수로 계량화한 결과 프로바이오틱스 복용군은 IBS-QoL의 증가량이 22 ± 4 (p-value=0.023)이었고 대조군은 9 ± 3 로 나타났다(IFS-QoL 증가량 ≥ 15 이면 'good response'를 의미함).

· 이 연구결과로 볼 때 프로바이오틱스는 위장관장애와 관련된 불쾌한 증상을 완화시켜 과민성대장증상 환자에게 삶의 질을 향상시켜 주는 것으로 평가되었다.

· 또 다른 임상실험은 IBS 환자 52명을 대조군과 Colinox® 복용군(simethicone과 Bacillus coagulans로 구성된 프로바이오틱스)으로 나누어 임상시험을 실시하였다.

· 정해진 시점 Day0(T1), Day 14(T2) 그리고 Day 29(T3)에 복통, 복부 불편함 그리고 복부팽창 정도를 측정하여 Visual Analogue Scale(VAS) 점수로 나타내었다(VAS는 0-100 사이의 값을 가지며 0일 때는 '증상 없음', 100일 때는 '증상 심함'을 나타냄).

· 임상시험 결과 Colinox® 복용군에서 VAS 값이 대조군에 비하여 감소된 것으로 나타나 이 결과로 볼 때 프로바이오틱스는 복통, 복부 불편함 그리고 복부팽창 정도를 완화시킴으로써 과민성대장증상 치료에 효과가 있음이 입증되었다.