실버보감

변비 아니면 설사, 생각보다 흔한 과민성 대장증후군

3줄 요약

- 과민성 대장증후군은 장 기능 이상 없이 복통·변비·설사가 반복되는 질환으로, 특히 노년층에게 흔하게 나타난다.
- 한의학에서는 간기울결(肝氣鬱結), 비위허약(脾胃虛弱), 정지실조(情志失調) 등으로 접근하며 침·뜸·한약 치료가 효과적이다.
- 식습관 개선과 스트레스 관리 같은 생활요법만으로도 증상을 완화할 수 있으며, 경고 증상이 있다면 전문 진료가 필요하다.

나이 들수록 흔해지는 장 불편

과민성 대장증후군(IBS, Irritable Bowel Syndrome)은 특별한 장기 이상 없이 복통과 배변 장애가 반복되는 기능성 장 질환이다. 우리나라 성인의 약 10%가 겪고 있으며, 여성은 남성보다 1.5~2배 더 흔하게 나타난다. 특히 65세 이상 고령층에서는 변비형 과민성 대장증후군 유병률이 약 20%에 달해, 삶의 질을 저하시키는 주요 원인으로 꼽힌다.

배가 자주 아프고, 변비와 설사가 반복되며, 배에 가스가 자주 차고 더부룩한 느낌이 지속된다면 과민성 대장증후군을 의심해볼 수 있다. 일반적으로 식후나 스트레스를 받을 때 증상이 심해지고, 배변 후 증상이 완화되는 특징을 보인다.

마음이 편해야 장도 편하다

과민성 대장증후군은 원인이 복합적인 질환이다. 한의학적으로는 간기울결(肝氣鬱結), 비위허약(脾胃虛弱), 정지실조(情志失調) 등의 개념으로 과민성 대장증후군을 설명한다. 쉽게 말해, 스트레스와 감정의 흐트러짐이 장 기능에 영향을 미친다는 것이다.

과학적으로도 장과 뇌는 긴밀하게 연결되어 있다. 불안, 우울, 긴장감이 장 기능에 영향을 주고, 반복되는 장 증상은 다시 심리적 스트레스를 유발하는 악순환을 만든다. 이러한 점에서 과민성 대장증후군은 몸과 마음을 함께 다스려야 하는 질환이라고 할 수 있다.

어떤 증상이 나타날까?

과민성 대장증후군은 사람마다 증상이 다르지만 주요 증상의 양상에 따라 크게 세 가지로 구분된다.

- **변비형(IBS-C)**: 배변이 힘들고, 대변이 딱딱하거나 배출이 원활하지 않다.
- **설사형(IBS-D)**: 배변 횟수가 잦고, 묽은 대변이 주를 이룬다.
- **혼합형(IBS-M)**: 설사와 변비가 번갈아가며 나타난다.

가장 대표적인 증상은 배변 전후의 복통이다. 아랫배가 꼬이는 듯하거나 불쾌한 통증이 느껴지며, 배변을 하고 나면 통증이 가라앉는 양상을 보인다. 통증은 주로 식후 또는 스트레스 상황에서 악화되며, 하루에도 여러 차례 발생할 수 있다.

배변 습관의 변화도 특징적이다. 대변의 형태가 묽거나 반대로 딱딱하고 덩어리진 모양으로 나오거나, 배변 횟수가 늘어나거나 줄어드는 등 개인에 따라 다양하게 나타난다. 어떤 사람은 하루 3~4회 이상 묽은 변을 보기도 하고, 또 어떤 사람은 며칠에 한 번씩 간신히 대변을 보는 경우도 있다.

대변을 본 후에도 개운하지 않은 느낌, 이른바 '잔변감'을 호소하거나, 소화되지 않은 음식물이 그대로 나오는 것 같은 느낌을 받는 이들도 많다. 더불어 트림, 복부 팽만감, 잦은 방귀, 명확한 이유 없는 체중 감소 등의 증상이 동반되기도 한다.

노년기에 맞춘 한의 치료

나이가 들수록 장 기능뿐 아니라 면역력, 신경계, 근육 기능도 함께 저하되기 때문에 노년기의 과민성 대장증후군 치료는 더욱 섬세한 접근이 필요하다.

침 치료는 복부의 경혈을 자극하여 장의 연동운동을 조절하고, 통증을 완화하는 데 도움을 준다. 노년층 환자에게는 이완 효과가 빠르다는 장점이 있다.

뜸 치료는 복부나 발바닥 등에 따뜻한 자극을 줘 혈액순환을 도우며, 장의 긴장을 완화하고 복부 불편을 줄이는 데 효과적이다.

한약 치료는 개인의 체질과 증상에 따라 맞춤형으로 처방된다. 예를 들어 스트레스로 인한 경우에는 간기울결을 풀어주는 약을, 소화기능 저하가 주된 원인일 때는 비위를 보하는 한약이 사용된다. 특히 한약은 복합적인 증상에 통합적으로 작용하므로 노년기 전반의 건강 개선에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

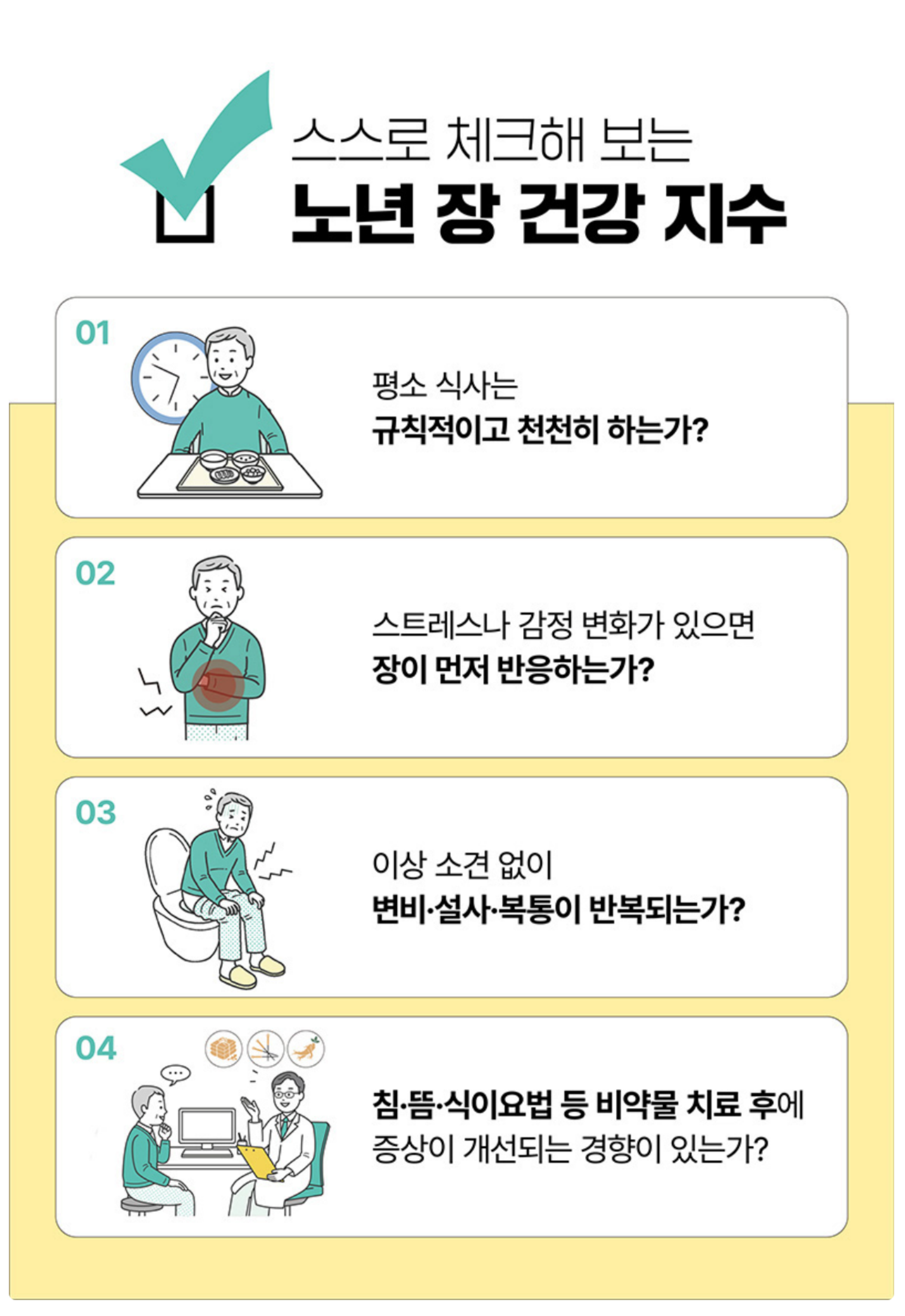
경고 증상, 방심은 금물

과민성 대장증후군은 비교적 흔한 기능성 장질환이지만, 모든 복통이나 설사 증상이 과민성 대장증후군 때문은 아니다. 특히 고령층의 경우, 증상이 비슷하더라도 대장암이나 염증성 장질환, 허혈성 장염 등의 중증 질환일 가능성도 있기 때문에 정확한 진단이 매우 중요하다.

대표적인 경고 증상

- ✓ 최근 몇 달 사이 원인 없이 체중이 급격히 감소한 경우
- ✓ 대변에 피가 섞여 나오거나 흑색변을 보는 경우
- ✓ 밤에 잠을 자다가 복통이나 설사로 자주 깨어나는 경우
- ✓ 50세 이후 처음 발생한 장 증상
- ✓ 가족 중 대장암이나 염증성 장질환 환자가 있는 경우

이러한 증상이 있다면, 전문 의료기관에서 대장내시경 등 정밀 검사를 받는 것이 우선이다. 특히 노년층에서는 자가 판단으로 증상을 방치하다가 병을 키우는 일이 많아, 조기 진단과 치료가 무엇보다 중요하다.



스스로 체크해 보는
노년 장 건강 지수

01 평소 식사는 **규칙적이고 천천히 하는가?**

02 스트레스나 감정 변화가 있으면 **장이 먼저 반응하는가?**

03 이상 소견 없이 **변비·설사·복통이 반복되는가?**

04 **침·뜸·식이요법 등 비약물 치료 후**에 증상이 개선되는 경향이 있는가?

위 항목 중 2~3개 이상 해당된다면, 한의약적 치료와 생활요법을 함께 고려하는 것이 좋다.

건강한 장이 건강한 노후를 만든다

과민성 대장증후군은 일상의 불편함을 넘어서 심리적 위축과 사회적 활동 저하로까지 이어질 수 있는 질환이다. 그러나 조기 진단과 생활관리, 한의 치료를 병행하면 증상 완화는 물론 삶의 질도 충분히 높일 수 있다.

나이 들수록 장은 더 섬세한 관심과 돌봄을 필요로 한다. 오늘부터라도 식탁 위의 습관, 마음가짐, 그리고 생활의 리듬을 조금씩 바꿔보자. '튼튼한 장'이야말로 편안한 노후를 여는 열쇠다.