튼튼처방전

체중이 줄고 배가 아픈 크론병,
면역 시스템의 균형 회복이 관건

배건희 한의사

3줄 요약

- 크론병은 단순한 복통이 아닌 면역 체계의 오작동으로 인한 만성 염증 질환이다.
- 침 치료와 한약은 염증 수치를 낮추고 장 점막의 회복을 돕는 효과적인 치료법이다.
- 약물 치료와 함께 한의학적 관리를 병행하면 부작용 우려를 줄이고 장의 면역 균형을 건강하게 유지할 수 있다.

소화관 전체에 생기는 만성 염증, 크론병

크론병은 입에서 항문까지 소화관 어느 부위에서든 만성적인 염증이 발생할 수 있는 질환이다. 과거에는 드문 병이었지만, 최근 식습관 변화와 환경적 요인으로 10대 청소년 환자가 늘어나는 추세다. 특히 성장기에 필요한 영양분이 장에서 제대로 흡수되지 못하면 체중 감소와 기력 저하가 동반될 수 있다. 따라서 단순히 통증을 줄이는 데 그치지 않고 장의 흡수 기능을 회복시키는 관리가 필수적이다.

병원에서는 염증 억제를 위해 다양한 약물을 사용한다. 다만, "평생 약을 먹어야 한다"는 부담감이 있는 경우, 한의약 치료를 함께 고려해 볼 만하다. 한의약 치료는 양방 치료와 병행해 과도한 면역 반응을 조절하고, 약해진 장 점막을 튼튼하게 해 일상생활을 건강하게 하도록 돕는 데 목표를 둔다.

한의학, '장벽 손상'과 '과민한 면역 반응'에 주목한다.

한의학에서는 크론병을 면역 시스템이 장 점막을 적으로 오인해 공격하는 상태로 이해한다. 이를 현대 과학적으로 설명하면 장벽이 약해지고 면역 반응이 과민해져 염증이 반복되는 상태다. 건강한 장은 촘촘한 방어벽을 가지고 있어 필요한 영양분만 흡수하고 유해 물질은 차단한다. 하지만 스트레스나 잘못된 식습관으로 이 장벽이 느슨해지면 세균이나 독소가 장 점막 깊숙이 침투하게 된다. 이때 면역세포가 이를 막기 위해 과도하게 반응하면서 만성 염증과 궤양이 생긴다.

한의학적 치료의 핵심은 두 가지다. 첫째는 청열해독(清熱解毒)으로 과열된 면역 염증 반응을 진정시키는 것이고, 둘째는 건비(健脾)로 느슨해진 장 점막 방어벽을 재건하고 영양 흡수 능력을 높이는 것이다.

* 청열해독(清熱解毒) : 몸 안의 열을 내려 염증을 가라앉히고 자극 요인(독)을 줄임.

* 건비(健脾) : 약해진 비장(소화·흡수 기능 담당)을 보강해 영양을 잘 흡수하도록 돕는 것.

염증은 줄이고 장은 튼튼하게, 근거 중심의 한의약 치료

한의약 치료는 막연한 기대가 아닌, 임상 데이터로 입증된 효과를 바탕으로 진행된다.

첫째, 침과 뜸 치료는 장의 과민성을 낮춰 삶의 질을 개선한다. 관련 임상 데이터를 종합 분석한 결과에 따르면, 침과 뜸 치료를 병행한 환자들은 크론병 활성도 지수(CDAI)가 유의미하게 감소했다. 또한 약물 치료만 단독으로 했을 때보다 임상적 치료 효율이 더 높게 나타났다. 배꼽 양옆의 천추혈이나 무릎 아래의 족삼리혈을 자극하면 장과 뇌를 연결하는 신경계가 안정되어 복통과 설사를 줄이는 데 도움이 된다.

둘째, 천연물 유래 성분을 이용한 염증 조절이다. 특히 강황의 주성분인 커큐민은 강력한 항염증 효과로 주목받고 있다. 기존 약물 치료를 받는 염증성 장 질환 환자에게 커큐민을 추가로 투여했을 때, 임상적 관해(증상이 멈춘 상태)에 도달할 확률이 높아지고 염증 수치가 뚜렷하게 낮아지는 결과가 확인되었다. 한의원에서는 이러한 근거를 바탕으로 강황, 황련 등 항염 효과가 입증된 약재와 장 기능을 돕는 인삼, 백출 등을 개인 체질에 맞게 처방해 치료 효율을 높인다.

장을 편안하게 하는 생활 습관

치료 효과를 높이기 위해서는 장을 배려하는 생활 습관이 뒷받침되어야 한다.

식단 관리: 염증이 심할 때는 장에 자극을 주는 거친 채소나 기름진 음식, 유제품을 피하고 부드러운 죽이나 익힌 채소 위주로 섭취해야 한다. 증상이 가라앉으면 두부, 생선 등 소화가 잘되는 단백질을 섭취해 빠진 체중을 회복해야 한다.

심리적 안정: 장은 스트레스에 매우 민감한 장기다. 충분한 수면과 가벼운 산책으로 교감신경의 긴장을 풀어주는 것이 증상 악화를 막는 지름길이다.

Q & A

Q

급성 궤양성 대장염을 앓고 나서 재발이 두렵습니다. 일상생활은 가능하지만, 재발을 막고 관리할 수 있는 한의학적 방법이 있을까요?

A

심한 복통과 혈변으로 힘든 시간을 보내셨겠습니다. 궤양성 대장염은 호전과 악화를 반복하는 특성이 있어, 지금처럼 증상이 가라앉은 관해기를 얼마나 길게 유지하느냐가 치료의 관건입니다. 한의학에서는 재발을 막기 위해 장내 환경을 안정시키고 면역 과민 반응을 조절하는 치료를 합니다.

최근 한의학계에서 주목하는 약재 중 하나는 청대(쪽)입니다. 다기관 임상 시험에서 기존 약물로 충분한 효과를 보지 못한 난치성 궤양성 대장염 환자에게 청대 성분을 투여했을 때 장 점막의 염증이 뚜렷하게 치유되고 증상이 개선되는 효과가 확인되었습니다. 한의원에서는 이러한 청대를 비롯해 개인의 상태에 맞는 한약을 처방해 장 점막의 미세한 염증을 조절합니다. 또한 침 치료로 장과 뇌를 연결하는 신경계를 안정시키고, 아랫배를 따뜻하게 하는 뜸 치료를 병행하면 장내 혈류 순환을 도와 재발을 방지하는 데 큰 도움이 됩니다.

Q

겨울마다 장염에 걸리고 회복이 더딥니다. 장염 치료 후 약해진 장은 어떻게 관리해야 하나요?

A

찬 바람만 불면 장염이 찾아오고 기력 회복도 더뎌 고생이 많으십니다. 겨울철 잦은 장염은 바이러스 탓도 있지만, 추위로 인해 장으로 가는 혈액 순환이 줄고 장의 방어력이 떨어진 것이 근본 원인일 수 있습니다. 장염을 앓고 난 뒤에도 설사가 잦거나 배가 차다면, 장의 운동 기능과 면역력이 아직 정상으로 돌아오지 않은 상태입니다.

이럴 때는 장을 따뜻하게 하고 에너지를 채워주는 관리가 필요합니다. 한의학에서는 인삼이나 생강과 같은 약재를 사용해 뱃속을 따뜻하게 데우고 소화기계의 기능을 높입니다. 인삼의 특정 성분(다당체)은 장내 유익균의 성장을 돕고 장 점막의 면역 장벽을 튼튼하게 하여 감염에 대한 저항력을 높여준다는 사실이 규명되었습니다. 가정에서는 생강차나 대추차를 따뜻하게 마셔 체온을 유지하는 것이 좋습니다. 또한 차가운 음료 대신 미지근한 물을 마시는 습관을 들이는 것이 도움 됩니다.