

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



10대들에게 증가하는 과민성 대장증후군

과민성 대장증후군은 식사나 가벼운 스트레스 후 복통과 복부 팽만감이 있거나 설사나 변비 등 대변 상태에 변화가 생기고 배설 시간이 불규칙하게 되는 만성적인 질환이다.

불편한 증상이 나타나서 병원을 방문해서 각종 검사를 해봐도 특별한 구조적 원인을 찾을 수 없는 경우가 대부분이다.

건강보험심사평가원 발표에 따르면 해마다 150만 명 이상이 과민성 대장증후군으로 진료를 받은 것으로 나타났다.

2015년 총 진료 인원은 158만 명으로 인구 10만 명당 약 4000여 명이 진료를 받아서, 전체 소화기 질환으로 병원을 찾은 환자 중 약 30% 정도를 차지해 가장 흔한 소화기 질환으로 조사되었다.

특히 최근에는 10대 청소년들의 과민성 대장증후군이 크게 늘고 있다. 박찬 입시 준비와 학업 부담 그리고 치열한 경쟁에서 오는 과도한 스트레스, 불규칙한 식습관, 정서적으로 예민한 사춘기 시절을 보내고 있다는 점 등이 복합적으로 작용하는 것으로 파악된다.

특히 다른 사람의 평판이나 시

선을 매우 민감하게 의식하는, 소심하고 내성적이고 불편함을 잘 참아내는 순한 성격일수록 과민성 대장증후군 증상에서 비롯된 심리적 고통은 무척 크다.

과민성 대장증후군의 전형적인 증상은 아랫배가 자주 아프고, 배변 습관이 바뀌는 것이다.

그러나 복통이 좀 심하더라도 대변을 보고 나면 통증이 대부분 금세 없어진다.

점액질 대변, 복부 팽만이나 잦은 트림, 방귀, 배변 후에도 남아 있는 잔변감, 심와부(명치) 작열감, 전신 피로감, 무력감, 두통, 요통, 불면, 어깨 뭉침 등의 증상도 같이 나타나지만 이런 증상이 몇 개월에서 몇 년씩 지속된다면 대변이 없는 것이 일반적이다.

대변에 피가 보이거나(혈변), 열이 자주 나거나, 심한 체중 감소가 있거나, 배변 후에도 사라지지 않는 심한 복통 등의 증상은 과민성 대장증후군과는 별 관계가 없다.

과민성 대장증후군에서 흔히 나타나는 복통의 경우, 아픈 부위를 정확히 설명하기가 어렵고, 배를 누르면 통증이 있지만 지속적으로

누르면 오히려 복통이 없어지는 경우가 많으며 심한 경우에는 설사와 변비가 교대로 생기기도 한다.

일반적으로 설사가 잦은 과민성 대장증후군은 설사를 할 때 통증이 거의 없으며, '대변 실금'은 거의 생기지 않는다.

변비일 경우에는 대변이 마르고 굳어서 변의가 있어도 변의 양이 적어서 배변이 원활하게 되지 않는 경향이 있다.

15~50세 여성에게서 흔히 발생하며, 대변 검사에서는 보통 정상으로 나타나고 내시경 검사에서 특별한 기질적 변화가 발견되지 않는다는 점이 특징이기도 하다.

과민성 대장증후군은 복잡한 증상 패턴에 따라서 한의학적으로는 간비불화증(肝脾不和證), 한습조체증(寒濕阻滯證), 기기울체증(氣機鬱滯證), 어조장락증(瘀阻腸絡證), 비위허약증(脾胃虛弱證), 비신양허증(脾腎陽虛證)과 같이 총 6가지 형태로 분류된다. 10대 청소년들의 과민성 대장증후군은 임상적으로 간비불화증(肝脾不和證)과 비위허약증(脾胃虛弱證)의 양상이 대부분이다.

10대 청소년 과민성 대장증후군

에 대한 한의학적 체질개선 치료는 기본적으로 최소 6개월 이상 지속해야 하는데 평위산(平胃散), 반하백출전마탕(半夏白朮天麻湯), 반하사심탕(半夏瀉心湯), 곽향정기산(藿香正氣散), 이중탕(理中湯) 등의 처방이 매우 효과적이다.

침 치료 역시 많은 도움이 된다. 침 치료는 인체의 기혈(氣血) 순환을 조절하여 심리적 안정을 취하게 하여서 기기울체증(氣機鬱滯)이나 오장육부의 기혈 순환 부조화로 인해 생기는 과민성 대장증후군의 증상을 완화시켜 준다.

사실 과민성 대장증후군 환자는 정신적 스트레스를 줄이는 것이 가장 중요하다.

본인의 상황에서 가장 문제가 되는 스트레스 요인을 제대로 파악하고 이를 가급적 최소화할 수 있도록 생활 패턴을 조정하고, 적절한 휴식과 운동을 병행하는 것이 좋다.

특히 산책과 같은 가벼운 걷기 운동은 대장의 민감성을 안정화시키는 데 있어 매우 효과적이다.

또한 카페인이나 지방질이 많이 함유된 음식을 최대한 피하는 것이 좋다.

섬유질이 많은 채소나 과일은 과민성 대장증후군 증상을 완화하는 데 도움이 된다.

채소류 중에서는 특히 열무, 무우, 배추와 같은 거친 것이 좋다. 과일도 가급적이면 껍질이 벗겨진 후에 껍질째로 먹는 것이 바람직하다.

또한 따뜻한 물을 수시로 조금씩 섭취하는 것도 장의 안정을 위해 추천할 만 하다.

社說

바람직한 공인인증서 폐지

웹사이트 이용의 걸림돌이었던 공인인증서 제도가 폐지되고 다양한 본인 인증 수단이 활성화된 다니 기대가 크다.

과학기술정보통신부는 최근 '조연결 지능화 규제혁신 추진 방안'을 확정·발표했다.

이번 혁신 방안은 4차 산업혁명의 핵심 기반인 데이터, 네트워크, 인공지능(AI) 역량 강화에 장애가 되는 규제를 개선하는 것을 목표로 한다.

과기정통부는 획일화된 인증 시장을 혁신하고, 신기술 도입을 활성화하기 위해 공인인증서 제도를 폐지하기로 했다. 공인인증서도 여러 사설인증서와 마찬가지로 다양한 인증수단의 하나로 활용하게 한다는 계획이다.

이를 위해 전자상거래법과 전자서명법 등 공인인증서 사용을 의무화한 법령 개정을 순차적으로 추진할 방침이다. 과기정통

부는 관계 부처와 협의를 마친 10개 법령은 상반기 중 국회에 개정안을 제출하고 하반기에는 전자상거래법과 나머지 20개 법령을 제출할 예정이다.

과기정통부는 공인인증서의 법적 효력이 사라졌을 때 본인 확인을 위한 대안으로 '전자서명'을 활용하도록 할 방침이다. 이와 관련해 3월 중 전자서명의 안전한 관리와 평가 체계에 관한 세부 방침을 마련한다.

과기정통부는 공인인증서 폐지로 블록체인·생체인증 등 다양한 인증수단이 확산하고, 액티브X 없는 인터넷 이용환경이 구축될 것으로 기대한다.

그동안 공인인증서 제도는 절차의 까다로움과 번거로움 등으로 중장년층에게는 전자시대 적응의 걸림돌로 작용해 왔다. 간편하고 보안성이 강한 새로운 제도의 도입을 기대한다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

寒 來 暑 往, 寒 來 暑 往. 寒 來 暑 往, 寒 來 暑 往. 寒 來 暑 往, 寒 來 暑 往.

▷ 뜻: 찬 것이 오면 더운 것이 가고, 더운 것이 오면 찬 것이 감.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

겨울철 빙판길 안전운전 요령

갑작스레 기온이 떨어지고 눈까지 내리면 당장 출·퇴근길 걱정부터 생긴다.

더더욱 운전자라면 차를 놓고 갈지 타고 갈지 한 번 정도 고민한 경험이 있을 것이다.

눈길이나 빙판길은 사고확률이 평소의 3배가 넘는다.

이러한 결과는 아무리 주의해도 자신의 의지와는 상관없이 미끄러지는 차량을 통제하기가 어렵기 때문에 생기게 된다.

사고예방을 위해선 대중교통을 이용하는 것이 가장 좋지만 자가용을 이용할 경우 아래와 같이 안전운전요령을 숙지해야 사고에 어느 정도 대비할 수 있다.

첫째, 눈길이나 빙판길 출발 시 수동변속기차량은 2단 기어, 자동차량은 'HOLD' 스위치를 작동시킨다. 눈길에서 차량을 출발시킬 때 비위가 미끄러지는 원인은 타이어 접지면과 눈길과의 마찰력이 떨어지기 때문인데 마찰력은 비위

가 헛돌기 직전이 가장 높아 눈길에서는 뒤틀 수 있으면 저단 기어를 이용한 저속 출발이 유리하다.

둘째, 운전자 시야는 늘 시원하게 열려 있어야 한다.

어떤 운전조건에서도 운전자의 시야는 가려져서는 안 되는데 겨울철 도로는 눈과 흩날리는 눈이 전방유리가 오염되기 쉬우므로 윈도워셔액을 가득 주입하여 대비해야 한다.

셋째, 주행 중 브레이크를 사용할 때 급브레이크를 삼가야 한다.

전방의 도로상황과 앞 차량 운행상황을 보다 넓게 확보하고 평

소보다 한 두박자 먼저 브레이크를 걸어 속도를 줄이는 방법이 좋다.

넷째, 월동 장비를 항상 차량에 휴대하고 다녀야 한다.

타이어는 가급적 겨울철에 맞는 것으로 교체하는 것이 안전하고, 체인 등 월동 장비를 항상 차량에 보관하여 만약의 사태에 대비하여야 한다.

이밖에도 많은 준비가 필요하지만 겨울철 안전운전의 필수조건은 운전자의 안전의식이 무엇보다 중요하다.

이희창 / 화산119안전센터 소방교

湖南新聞, 대표전화 (062) 224-5800, 편집국 (062) 222-5547, 팩스 (062) 222-5548, 광고국 (062) 222-5544

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성, 국민이 행복한 대한민국, 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?, 자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?