

설사

경북대병원 소화기내과 이현석



설사는 변이 무르고 물기가 많은 상태로 배설되는 것입니다. 이러한 설사는 다양한 소화기 질환과 동반될 수 있으며, 여러 가지 이유로 인해 급성 또는 만성으로 일어날 수도 있습니다.

대부분의 설사는 며칠 내에 저절로 해결되며 굳이 병원을 갈 필요가 없을 수도 있습니다. 이처럼 설사는 대부분 가볍게 지나가지만 심각할 때도 있습니다. 탈수와 체중 감소는 가장 흔한 두 가지 합병증으로 며칠 내에 해결되지 않거나, 만성적이거나 기능성 설사인 경우에는 확실히 의사의 치료가 필요합니다.



설사는 무엇인가요?

설사는 변이 무르거나 물기가 많은 상태로 배설되는 것입니다. 그러나 대변의 무른 정도는 객관적으로 평가하기 어려워 보통 배변 횟수나 대변 무게로 설사 여부를 판단합니다. 이에 배변 횟수가 하루 3회 이상이거나 대변 무게가 200g 이상인 경우를 설사로 정의하고 있습니다. 이러한 설사는 기능성 소화기 질환 및 다양한 소화기 질환과 동반될 수 있으나, 그 자체가 여러 가지 이유로 인해 급성 또는 만성으로 일어날 수도 있습니다.



설사는 왜 하게 되는 건가요?

정상적으로 장은 수분을 흡수하고 분비하는 기능을 통해서 수분, 전해질, 영양분의 흡수를 조절합니다. 만약 장에 안 좋은 영향을 주는 감염원, 독소나 독성 물질이 장내에 존재하게 되면 이런 유해 인자들을 몸 밖으로 내보내기 위해 장 내에 수분의 분비를 증가시키거나 장의 운동을 항진시키게 됩니다. 이렇게 설사는 다양한 장손상에 대한 보호반응으로 나타납니다. 이러한 장의 보호반응은 일시적으로는 중요한 반응일 수 있으나, 부적절하게 만성적으로 지속되면 더 이상의 적응의 역할을 할 수 없게 됩니다.



급성 설사란 어떠한 경우인가요?

성인에서 2~3주 미만으로 지속되는 설사를 급성 설사라고 정의합니다. 급성 설사의 대부분은 여러 병원균에 의한 감염성 설사이고 대개는 구토, 발열, 복통의 증상이 나타납니다.



급성 설사의 원인은 무엇인지요?

대부분의 급성 설사는 여러 가지 종류의 병원균인 세균, 바이러스, 기생충 등에 의한 감염에 의해 발생합니다. 이러한 원인균에 감염된 사람과의 접촉 또는 이러한 원인균에 오염된 음식이나 물을 섭취한 후 발생합니다. 덜 익은 과일이나 상한 음식들은 정도에 상관없이 대부분의 사람에서 설사를 유발합니다. 대개 식중독의 경우는 동일한 음식을 먹은 후에 한 명 이상이 곧바로 같은 증상을 보일 때에 해당되며, 이러한 경우 대개는 식중독에 걸린 환자들이 먹은 음식 안에 있는 세균이나 세균이 만든 독소가 원인이 되어 나타납니다.

많은 약들이 부작용으로 설사를 유발할 수 있으나, 좀 더 흔하게 설사를 유발하는 약물로는 항생제, 심장 부정맥 치료제, 혈압약, 항염증제, 일부 항우울제, 항암치료 약물, 하제 등이 있습니다.



급성 설사의 치료는 어떻게 하나요?

급성 설사의 증상이 심하지 않은 경우에는 적절한 수분 공급만으로도 충분하게 호전될 수 있습니다. 그렇지만, 증상이 심하거나 지속되는 설사의 경우, 탈수를 막기 위해 포도당-전해질 수액의 보충이 필요합니다. 매우 심하게 탈수된 경우에는 혈관을 통해 수액 공급이 필요합니다. 열이 없고 출혈이 없는 설사의 경우에는 지사제를 증상의 조절을 위해 며칠 동안 일시적으로 복용할 수 있습니다. 심한 설사, 열을 동반한 감염성 설사 등의 경우에는 적절한 항생제 투여가 필요하기도 합니다.



만성 설사란 어떠한 경우인가요?

보통 4주 이상 지속되는 설사를 만성 설사라고 합니다. 만성 설사는 기저질환 여부를 배제하기 위해 검사가 필요한 경우가 많습니다. 급성 설사와는 달리 대부분의 만성 설사의 원인은 비감염성입니다.



만성 설사의 원인은 어떤 것이 있나요?

만성 설사는 다음의 다양한 원인으로부터 발생합니다. 만성 설사의 가장 흔한 원인은 약제나 독소의 주기적인 섭취입니다. 많은 약물들이 설사를 유발하고 습관적인 자극성 하제가 원인이 될 수 있습니다. 만성적인 음주, 일부 세균성 감염의 경우도 만성 설사를 유발할 수 있습니다. 크론병과 궤양성 대장염 및 베체트장염은 염증성 장질환에 속하며, 설사가 첫 증상으로 나타나 병원을 찾기도 합니다. 그 외에 마그네슘이 첨가된 제산제나 건강식품, 혹은 하제 섭취 후, 유제품 섭취 후, 사탕이나 껌 등에 사용되는 솔비톨 같은 당분의 섭취 후, 지방의 흡수에 장애가 있는 경우, 갑상선 기능항진증, 당뇨병성 설사, 과민성 장증후군 등 다양한 원인에 의해서도 발생합니다.



만성 설사의 경우 어떠한 검사를 받아야 하나요?

환자의 병력과 신체 검진 결과에 따라 혈액 검사, 대변 검사, 대장내시경 검사, 복부 영상학적 검사(단순 복부 촬영, 복부 초음파 촬영, 복부 전산화 단층 촬영) 등을 시행할 수 있습니다. 그 외에 환자에 따라서 대변의 양을 측정하는 검사, 여러 내분비 기능을 알아보는 호르몬 검사, 소장내 세균 과증식 여부에 대한 검사나 소장 내시경 검사, 소장에 대한 영상 의학 검사가 필요한 경우도 있습니다.



만성 설사의 치료는 어떻게 하나요?

설사 증상이나 복통이 심한 경우 그런 증상의 호전을 위해 지사제가 사용되기도 합니다. 대개 만성 설사에서는 정확한 원인을 규명할 수 없는 경우가 많아 증상 완화를 위한 약물 치료만 시행하는 경우도 있습니다.