

## 20대부터 조심해요, 크론병



국내 크론병 환자가 20대에 가장 많다는 조사 결과가 나왔습니다. 국민건강보험공단은 이 같은 내용을 담은 2016-2020년 ‘크론병’ 건강보험 진료 현황을 발표했습니다.

국민건강보험공단 발표에 따르면, 국내 크론병 진료 인원은 계속 증가추세입니다. 국내 환자 수는 연평균 7.2%의 증가율을 보이고 있습니다. 남성은 같은 기간 34.2%, 여성은 27.9% 증가했으며 환자 중 20대가 30.4%로 가장 많았습니다.

### 이처럼 젊은 크론병 환자들이 증가하게 된 원인은 무엇일까요?

최근 10대, 20대 젊은 세대를 중심으로 1인 가구가 늘어나면서 육류 섭취와 패스트푸드 섭취가 증가하는 것이 발병률을 높인 원인으로 추정된다고 합니다. 또한 질병에 관한 관심이 증가하고 검사 인프라가 좋아지면서 조기 검사로 조기 진단율이 올라간 것도 젊은 환자가 증가한 이유 중 하나로 보인다고 합니다.

### 크론병이 발생하는 원인은 무엇일까요?

크론병은 입에서 항문까지 소화관 전체에 걸쳐 어느 부위에서든지 발생할 수 있는 만성 염증성 질환입니다. 주로 대장과 소장이 연결되는 부위인 회맹부에 발병하는 경우가 흔하고, 그 다음으로 대장, 회장 말단부, 소장 등에서 많이 발생합니다. 발생 원인은 아직 명확하게 밝혀지지 않았습니다. 다만, 유전적 요인, 면역 요인, 환경 요인, 장내 미생물 요인 등이 복합적으로 관련돼 발병하는 것으로 추정됩니다.

크론병이 농촌보다 도시에서 발생률이 높고, 유럽 이주 아시아인에서 발생률이 높고, 고소득 층에서 잘 생기는 사실은 유전적 요인보다 환경적 요인이 중요할 수 있음을 시사합니다. 크론병에 영향을 미칠 수 있는 환경적 요인으로는 흡연, 식사, 감염 등이 있으며, 이들 역시 직간접적으로 크론병 발병에 관여한다는 주장들이 있습니다

## 크론병의 증상

크론병은 발병 초기에 증상이 심하지 않고 간헐적으로 나타나는 경우가 많아 처음 발병 후 진단까지 수년이 걸리기도 합니다. 복통과 설사가 가장 흔한 초기 증상입니다. 복통은 우하복 부에서 가장 흔하며 식후에 더 악화되는 경우가 많습니다. 전체 환자의 1/3에서 체중감소가 나타납니다. 오심, 구토, 발열, 밤에 땀을 흘리는 증상, 식욕 감퇴, 전신적인 허약감, 근육량 감소, 직장 출혈 등이 나타납니다. 항문 주위 병변도 흔해서 항문열상, 누공, 농양 등이 잘 발생하여 단순 치질로 오인되는 경우도 많다고 합니다.

크론병은 치료를 하지 않는 경우 치루 등의 항문 주위 합병증이 흔히 발생하며, 장 천공, 복강내 농양, 누공, 출혈, 폐색 등이 발생하여 수술적 치료가 필요하게 됩니다. 일반적으로 호전과 악화를 반복해 만성으로 진행됩니다.

## 크론병을 예방하려면,,

크론병은 완치에 이르는 치료법이 없어 꾸준히 관리해야 하는 만성 질환입니다. 염증 반응을 가라앉히고 손상된 조직을 치유하여 증상을 완화시키는 목적의 약물 섭취가 기본적인 치료입니다. 항염증제인 메살라진 제제, 스테로이드 호르몬제, 면역억제제 등이 사용되고 있습니다. 이런 치료에 반응하지 않는 중증 환자에게는 생물학제제라고 하는 주사 치료제가 사용되고 있습니다. 주사 치료제에도 반응하지 않는 경우나 천공이나 복강 내 농양, 누공, 장폐색 등의 합병증이 발생하는 경우 수술적 치료를 해야 합니다.

크론병의 예방법은 거의 알려져 있지 않았습니다. 다만 장내세균총의 변화가 크론병 원인의 하나로 여겨지고 있으며, 정제당류, 지방산, 인공감미료, 육류의 섭취 증가와 섬유질, 과일 및 채소의 섭취 감소로 대표되는 서구식 식습관이 장내세균총의 변화와 크론병의 원인의 하나로 지목되고 있습니다.

그러므로 패스트푸드 섭취를 줄이고 육류 위주의 식사보단 섬유질 섭취를 늘리는 균형 잡힌 건강한 식생활이 크론병 예방에 도움이 됩니다. 또한 크론병은 담배를 피우는 사람에게서 더 잘 걸리므로 금연해야 합니다.