

## 크론병 치료

### 핵심 사항

- 크론병을 관리하는 방법은 다양하며, 다른 사람에게 효과가 있는 방법이 본인에게는 효과가 없을 수도 있습니다. 자신의 웰빙을 극대화하는 방법을 배우는 것은 긴 과정이 될 수 있지만 그만큼 가치가 있습니다.
- 크론병 치료의 주요 목표는 염증과 증상을 줄이는 것입니다.
- 크론병에 대한 연구를 통해, 약물과 식이요법 모두에서 더 다양한 치료 옵션이 가능해 졌습니다.
- 일부 크론병 합병증의 경우 수술로 치료할 수도 있습니다.

### 크론병에는 어떤 치료법이 있나요?

크론병은 현재 완치할 수는 없지만 대부분의 경우 약물, 생활 습관, 때로는 수술을 통해 잘 관리할 수 있습니다.

치료의 목적은 증상을 완화하고 염증을 조절하며 장을 치유하는 것입니다. 크론병은 모든 사람에게 다르게 영향을 미치므로 각 개인은 의료진과 협력하여 자신에게 가장 적합한 치료법을 찾아야 합니다. 시간이 지나면서 효과가 떨어지면 치료법을 변경해야 할 수도 있습니다.

### 약

크론병 치료제는 주로 염증을 줄이기 위해 사용됩니다. 주요 약물은 다음과 같습니다:

**아미노살리실레이트(5-ASA):** 장 내벽의 염증을 줄이는 데 사용됩니다. 크론병의 경미한 증상 악화를 치료하고 관해 상태를 유지하는 데 사용되기도 합니다. 대장에 가장 효과적이며 정제로 경구 복용하거나 관장제나 좌약으로 직장에 투여할 수 있습니다. 대표적으로 메살라진, 올살라진, 설파라진, 발사라자이드 등이 있습니다.

**코르티코스테로이드(스테로이드):** 보통 중등도에서 중증의 크론병을 치료하는 데 사용되며 신체의 염증 반응을 차단합니다. 급성 악화 시 단기적으로 질병을 조절하는 데 효과적이며, 부작용으로 인해 장기적인 사용은 권장하지 않습니다.

프레드니솔론, 프레드니손, 메틸프레드니솔론, 부데소나이드, 하이드로코르티손, 베클로메타손 디프로피오네이트 등이 그 예입니다.

**면역 억제제:** 신체의 면역 반응을 억제하여 염증을 감소시키는 데 사용됩니다. 일반적으로 아미노살리실레이트계 약물에 반응하지 않는 환자나 염증 재발 없이 스테로이드를 끊는 데 어려움을 겪고 있는 경우에 사용됩니다.

예를 들면 아자티오프린, 머캅토푸린, 메토트렉세이트, 마이코페놀레이트 모페틸, 시클로스포린, 타크로리무스 등이 있습니다.

**생물학적 제제:** 특수하게 만들어진 항체로 염증 신호 단백질에 선택적으로 결합하여 염증을 감소시키는 새로운 종류의 크론병 치료제입니다.

생물학적 제제는 현재 피부 아래 주사(피하)나 병원에서 천천히 정맥으로 약물을 전달하는 방식인 정맥주사(IV)를 통해 투여됩니다.

**항생제:** 크론병 환자의 농양이나 누공을 치료하거나 일부 유형의 수술 후에 사용합니다. 메트로니다졸과 시프로플록사신이 그 예입니다.

## 식단

식단은 크론병의 여러 측면에서 중요한 역할을 하는데, 여기에는 활동성 질환 치료, 증상 관리, 적절한 영양 수준 확보, 크론병의 합병증 관리 등이 포함됩니다. 식단은 또한 잠재적으로 관해에 도움이 될 수 있습니다.

식단은 크론병의 다양한 측면을 치료하는 데 중요합니다. 영양실조, 활성 염증과 관련된 증상, 염증보다는 장 민감성과 관련된 증상 및 크론병의 특정 합병증을 치료하는 데 사용할 수 있는 식이요법이 있습니다.

식이요법을 과도하게 사용하지 않도록 영양사를 포함한 치료팀과 자신의 상황에 적합한 식단을 논의하는 것이 중요합니다. 종종 혈액 검사, 대변 검사 및/또는 영상

촬영과 같은 객관적인 표지를 통해 증상이 활성 염증으로 인한 것인지, 장 민감성으로 인한 것인지 파악하여 식단에 대한 조언을 제공할 수 있습니다. 새로운 식단을 시도하기 전에 항상 위장 영양사의 조언을 구하세요.

식이요법의 예는 다음과 같습니다:

**완전 경장 영양(EEN):** 이 식단은 크론병 어린이의 관해 유도를 위한 1 차 치료로 권장되지만 성인에게도 자주 사용됩니다. 이 식단은 2~8 주 동안 음식 대신 영양이 풍부한 액체로만 구성된 식단으로, 보통 스테로이드 대신에 사용합니다. EEN 식이요법은 염증성 장 질환(IBD) 팀의 일원으로서 영양사가 처방하고 감독합니다.

**크론병 배제 식이요법(CDED):** 이 식이요법은 경증 크론병 어린이에게 EEN 과 비슷한 효과가 있는 것으로 나타났지만 성인에게도 종종 적용됩니다. 이 식이요법은 영양 요구량의 절반을 영양적으로 완벽한 보충제로 제공하며 더불어 일부 종류의 음식을 허용합니다. EEN 과 마찬가지로 CDED 는 보통 스테로이드 대신 단기간 적용되며 영양사의 처방과 감독을 받습니다.

**저 또는 중등도 FODMAP 식단:** 장 민감성으로 인한 증상을 치료하는 데 사용하지만 활성 염증은 치료하지 않습니다.

**중등도, 저섬유질 또는 저잔류 식이 :**협착이 있고 막힘(폐색)이 발생할 위험이 있는 경우 일반적으로 단기간 사용합니다.

**고에너지 및 단백질 식단:** 영양실조를 치료하거나 계획된 수술 전에 빠른 회복을 위해 영양 저장량을 최적화하는 데 사용됩니다.

**경구용 비타민 및 미네랄 보충제:** 비타민이나 미네랄 결핍을 치료하는 데 자주 사용됩니다.

## 수술

크론병 수술은 모든 사람에게 필요한 치료법은 아닙니다. 장의 일부가 너무 손상되어 약물로 치료할 수 없는 경우, 건강을 되찾는 가장 좋은 방법은 수술입니다. 현재 많은 수술이 복강경(키홀)으로 이루어지며 회복이 빠릅니다. 수술의 목표는 삶의 질을 회복하면서 가능한 장의 많은 부분을 유지하는 것입니다.

수술이 필요한 이유는 크게 두 가지입니다. 첫째, 현재 치료법이 더 이상 효과가 없을 때, 둘째, 협착과 같은 합병증이 발생할 때입니다. 일반적인 수술 유형은 다음과 같습니다:

**절제술:** 장의 병든 부분을 제거하고 건강한 끝 부분을 이어 붙이는 수술입니다. 일반적으로 수술 부위에 질병이 다시 나타나기 때문에 완치는 아니지만, 효과적인 치료를 통해 예방하거나 현저히 줄일 수 있는 경우가 많습니다.

**협착 성형술:** 협착은 장이 좁아져 음식물과 노폐물이 통과하기 어렵게 되는 것을 말합니다. 이 시술은 장을 제거하지 않고 장의 좁아진 부분을 넓혀주는 시술입니다.

**장루 만들기:** 장의 병든 부분을 제거한 후, 장과 피부를 연결하여 주머니나 장루 주머니를 부착하여 노폐물을 수거할 수 있습니다. 장루는 일시적이거나 영구적일 수 있습니다.

관해 상태에서도 여전히 일부 증상이 나타날 수 있습니다. 피곤함과 피로는 흔한 증상이며, 일부 사람들은 염증이 잘 조절되더라도 여전히 장의 불편함을 많이 느낄 수 있습니다. 증상이 있으면 의사와 반드시 상의하고 복용 중인 약을 알려주세요.

**소염제(예: 이부프로펜)와 같은 일부 비처방 의약품은 크론병에 영향을 주거나 복용 중인 약과 상호작용을 일으킬 수 있습니다. 치료법을 변경하거나 현재 치료법에 대해 걱정되는 점이 있으면 항상 의사 또는 의료진과 상의하세요.**

## 보완 및 대체 의학

크론병 증상을 완화하고 웰빙을 개선하기 위해 보완 대체 의학(CAM)과 기존 치료를 병행할 수 있습니다.

보완 대체 의학의 여러 분야에 대한 연구는 여전히 진행 중이므로 항상 의사와 선택 사항에 대해 상의하는 것이 중요합니다. 연구가 진행 중인 몇 가지 영역은 다음과 같습니다:

**심신 건강:** 연구에 따르면 장 건강과 정신 건강은 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 특정 생활 습관 변화를 통해 심리적 건강을 개선하면 장 건강에 긍정적인 영향을 미치고 질병 증상을 줄일 수 있습니다.

**보충제:** 크론병 환자에게는 특정 비타민과 미네랄 수치가 낮은 것이 일반적입니다. 이런 경우 의사는 비타민 D, 비타민 B12 또는 철분제와 같은 영양 보충제 복용을 권장할 수 있습니다. 다양한 상표의 보충제가 있으므로 항상 의사의 처방을 따르세요.

**마이크로바이옴:** 마이크로바이옴은 장 건강 연구자들의 뜨거운 관심을 받는 주제이며 크론병 치료의 새로운 방법을 찾는 데 중요한 역할을 합니다. 현재 크론병에 일관되게 효과가 있는 것으로 밝혀진 치료법은 없지만 몇 가지 관심 분야들이 있습니다. 이 분야들은 아직까지는 연구용이며, 임상용으로 사용될 준비는 되지 않았습니다.

- **프로바이오틱스:** 프로바이오틱스가 크론병 치료에 어떻게 도움이 되는지에 대한 연구는 아직 제한적이지만, 프로바이오틱스 섭취가 관해 상태 유지에 도움이 될 수 있습니다. 프로바이오틱스는 장내 유익균의 다양성을 증진하여 장내 미생물 환경을 개선할 수 있습니다.
- **대변 미생물군 이식(FMT):** 건강한 기증자의 대변을 환자에게 이식하는 것이 크론병 치료에 도움이 될 수 있는지 알아보기 위한 연구가 계속 진행 중입니다.
- **마이코박테리아 아비움 파라튜버쿨로시스(MAP):** 이 박테리아가 크론병과 관련이 있는지 알아내기 위한 연구가 계속 진행 중입니다. 관련이 있는 것으로 밝혀지면 크론병을 치료하기 위해 항-MAP 항생제를 사용할 수 있습니다.

**의료용 대마초:** 의료용 대마초를 크론병 치료에 사용하기 전에 더 많은 연구가 필요합니다. 소규모 연구에 따르면 대마초는 메스꺼움과 통증과 같은 증상을 완화시킬 수 있지만, 판단력 장애 및 불안과 같은 부작용도 발생시킬 수 있습니다.

## 여러분의 모국어로 된 자세한 정보 보기



## 영어로 된 도움말 또는 정보 보기



1800 138 029



[info@crohnsandcolitis.org.au](mailto:info@crohnsandcolitis.org.au)



<https://crohnsandcolitis.org.au>



<https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups>

## Crohn's & Colitis Australia (호주 크론병 대장염 협회)와 연결하기



<https://instagram.com/crohnsandcolitisau>



<https://facebook.com/crohnsandcolitis>



<https://youtube.com/c/crohnsandcolitisaustraliaCCA>



<https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau>



<https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisaus>



<https://x.com/crohnscolitisau>