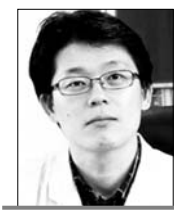


건강 칼럼

위 식도 역류질환

위 산이나 위의 내용물이 식도로 역류해 불편한 증상을 유발하거나 이로 인해 합병증을 유발하는 질환인 위 식도역류질환에 대해 알아본다.



김이연
쿠암한의원장

식도와 위 사이에는 식도 괄약근이 있는데 평상시에는 꼭 조여 있어 위의 내용물이 식도로 역류하지 못하게 하고 있으며 음식물을 삼킬 때와 트림할 때만 열린다.

식도 괄약근의 힘이 약하거나 부적절하게 열리면 위액이 식도로 거꾸로 넘어오게 되는데 이를 위식도 역류라 한다.

원인
대표적으로 하부식도 괄약근의 이완과 낮은 압력에 의해 위식도 역류가 발생한다. 건강한 사람의 위액이 식도로 역류하는 것을 막아주는 해부학적 구조는 하부식도 괄약근과 횡격막의 조임이다. 이는 위산과 위속 내용물이 역류되더라도 식도 운동이 즉각적으로 일어나 위로 다시 내려 보내 식도가 상하지 않도록 한다. 이러한 역류를 방지하는 해부학적 구

조나 기능에 이상이 생기면 위식도 역류질환이 발생한다. 즉 식도열공헤르니아 같은 해부학적 결손, 하부식도 괄약근의 짧은 길이나 미성숙, 중력과 연동운동에 의한 식도체부의 청소기능 감소, 위배출 시간 지연 등에 의해 발생할 수 있으며 가장 주요 원인은 일과성 하부식도 괄약근의 이완이다.

증상
위식도역류질환의 대표적인 증상으로는 가슴쓰림(heartburn), 산역류(acid regurgitation), 흉통, 만성기침, 쉼 목소리, 천식, 목 이물감 등이 나타난다.

진단
전체 위식도역류 질환의 50% 정도가 내시경에서 식도염이 관찰된다.

내시경 검사에서 진단이 이뤄지지 않는 경우 식도로의 위산 역류여부를 확인하는 식도 산도 검사를 시행할 수 있다.

식도 산도검사는 식도하부에 작은 기계인 산도 측정기를 삽입해 24시간 동안 식도 내의 산도를 검사해 위산 역류 여부를 진단한다.

최근 Montreal 정의 및 분류에서는 위 내용물의 역류로 인한 증상과 합병증을 포괄하는 정의로 확장됐다.

따라서 환자가 호소하는 가슴쓰림과 산역류 등의 증상만으로 진단하기도 한다.

한 의 치료
한약제 중에서 참출(蒼朮)과 황련(黃連)이 omeprazole보다 역류성식도염에 대한 보호효과가 더

크다고 보고 되고 있으며 이를 응용한 이진탕가미방(二陳湯加味方)은 역류성 식도염에 대표적인 치료 처방으로 쓰이고 있다.

반하사심탕(半夏瀉心湯)은 위연동운동과 산분비 및 하부식도 괄약근을 조절함으로써 초기 역류성 식도염을 억제 할 수 있다. 이외에도 육군자탕(六君子湯)은 일본에서 역류성 식도염에 대응하는 처방이다.

위식도역류질환에서 대응되는 혈자리는 중완(中腕), 위중(胃?), 족삼리(足三里), 내경(內庭) 등으로 이곳에 침자극을 시행해 치료하기도 한다.

생활관리
식도괄약근의 기능을 약하게 하는 음식을 피해야 한다. 과식, 기름진 음식, 커피, 탄산음료, 술, 위에 부담을 주는 음식을 삼가하는 게 좋다.

식사 후 바로 눕거나 취침 전의 음식 섭취는 자제하는 게 좋다.

역류는 대개 식사 후에 발생하므로 식사와 수면 사이에 충분한 시간적 간격을 둘 필요가 있다.

또한 위는 식도보다 왼쪽에 위치하므로 우측보다 좌측으로 누워 자는 게 역류가 적게 일어난다.

사설

도내 방송사 시청자 위원회 역할

지난 2월 전북 지역 어느 지상과 방송사의 시청자 위원회가 열렸다. 시청자 위원들은 지역의 이슈를 선도하는 의제를 개발하고 각종 통계의 출처를 정확히 밝히라고 주문했다.

시사 프로그램에 기자들을 출연시켜 생생한 취재 뒷이야기를 들려달라고 권고하기도 했다. 전북지역 지상과 3사는 방송법에 따라 시청자 의견을 대변하는 역할을 하는 기구로 시청자 위원회를 두고 있다.

방송법 시행령은 10~15인의 위원으로 시청자 위원회를 구성해 월례회의를 진행한다. 그리고 운영 실적을 다음달 20일까지 방송통신위원회에 보고하도록 규정했다. 한편 시청자 위원들의 직업별 불균형이 문제점으로 지적되고 있다.

기업이나 공공기관을 포함한 단체장 그리고 변호사나 의료인, 교수 등 전문직 비중이 높다. 시민사회 단체는 적은 편이다. 시청자 위원회는 일반 시청자를 대변하는 기구다. 다양한 분야의 위원이 필요하다.

위원 정보 가운데 추천 단체와 분야, 직업, 임기 정보 등을 공개하지 않는 점도 문제다. 전북지역 지상과 3사도 2018~2019년 시청자 위원회 운영 규정을 개정하면서 내실화에 나섰다.

모두 성별이나 전문성, 연령, 지역성을 고려한 위촉 운영 규정을 만들었다. 먼저 위원들의 성비와 직업별 다양성을 확보해야 한다. 그리고 위원들에게 시청자를 위해 더 많은 발언의 기회를 주어야 한다.

방송은 시청자의 요구를 뉴스와 프로그램에 반영하면서 시청자가 믿고 선택할 수 있는 미디어로 살아남아야 한다. 급변하는 매체 환경에서 시청자 의견 반영을 제도적으로 강화해 경쟁력을 확보할 때이다.

시청자 위원회는 지역 시청자의 의견을 수렴하기 위해 만든 기구다. 방송에 시청자 의견 반영을 위해 만든 것이다. 당연히 제 역할을 해야 한다. 시청자 위원회의 내실화가 필요한 이유다.

한국과 다른 일본 문화

한국과 일본의 문화는 크게 다르다. 문화가 다르기 때문에 그만큼 갈등도 크다는 분석이 나온다. 성씨 제도부터 다르다. 두 나라의 성씨와 호칭은 모두 한자 문화권에서 파생되었다.

그러나 이 제도를 해석하고 운영하는 방식은 전혀 다르다. 한국의 성씨는 혈통을 매우 강조한다. 반면 일본의 성씨는 계약적 사회관계를 구성하는 수단일 뿐이다. 호칭 문화도 크게 다르다.

일본에서는 '~씨'에 해당하는 '~상(さん)'이라는 접미사를 성에 붙여 호칭을 대신한다. 한국에서 성과 이름을 함께 '풀네임'을 부르는 방식과 대조적이다.

일본에서 '~상'이라는 호칭은 남녀노소 가리지 않고 예의 바르게 부를 수 있다. 그리고 일본에는 성씨가 매우 많다. 성씨로 호칭을 대신해도 혼란이 없다. 일본의 성씨는 무려 10만개에 달한다.

300개 정도의 한국과는 엄청난 차이이다. 한국의 성씨는 씨족과 혈연을 상징한다. 반면 일본은

조상이 거주하던 동네의 이름, 혹은 지역의 특징적인 지형을 그냥 성씨로 사용한다.

일본의 성씨인 '다나카(田中)'는 '밭 가운데'라는 뜻이다. 선조가 농경에 종사했을 가능성이 크다. '야마모토(山本)'는 '산기슭'이라는 의미다. 선조가 산언저리에 살았을 것으로 추측된다.

한국의 성씨는 씨족과 혈통의 계보를 강조하는 속인주의다. 반면 일본의 성씨는 교향이나 거주지의 특성 등 속지주의 사고방식에 근거한다. 한국에서는 혈연 관계를 골고르게 반영하는 것이 아니다.

가족이나 개인의 의지에 따라 끊을 수도 있고 새로 맺을 수도 있다. 일본에서는 동일한 혈연이 골같은 성씨를 의미하지 않는다. 성씨에서부터 한국과 일본은 사고방식의 차이가 매우 뚜렷하고 혈연을 상징한다. 반면 일본은

독자재언

모르는 전화번호는 의심하고 경계하는 것이 보이스피싱 예방의 지름길

코로나19 장기화로 서민들의 경제난은 갈수록 심각해지고 있다. 이로 인해 금융기관의 도움을 받고자 하는 주민들이 늘어나는 것 또한 사회적문제까지 제기되고 있다.

이러한 사회적 재난상황에서도 보이스피싱 사기범은 수법이 교묘화, 진화하고 있어 이에대한 예방단이 주민들의 피해를 줄이는 큰 역할을 할 것이다.

최근 무주관내에서 금융기관을 사칭해 "저금리 대출 해줄 수 있다. 대출을 받으려면 기존 대출을 현금으로 상환해야 한다"고 속여

피해자에게 수백만원을 넘겨받아 총액에게 송금한 보이스피싱 현금 전달책을 검거한 사례가 있다.

이처럼 보이스피싱 범죄는 범행 수법이 지속적으로 진화되고 교묘해지면서 매년 피해발생이 증가하고 있다.

과거에는 대포통장을 이용하여 계좌이체형이 주를 이루었다면 최근에는 신규통장 개설이 까다로워지고 지연제도의 시행으로 기존수법을 이용한 범행이 곤란해지자 현금을 찾아 특정장소에 보관하라고 한 뒤 이를 가져가거나 피해자를 직접

만나 현금을 건네받는 이른바 "대면권취형 사기"가 기승을 부리고 있다.

갈수록 증가하고 있는 보이스피싱을 예방하기 위해서 가장 명시해야 할 것은 모르는 전화번호나 낯선 사람의 연락을 통해 금전을 요구할 경우 절대 응해서는 안된다.

특히, 금융기관이라고 하며 기존에 가지고 있는 대출을 상환하라며 저금리로 대출을 해주겠다는 연락을 받거나 경찰이나 검찰이라고 속여 범죄에 연루됐다고 하며 현금을 요구하는 경우 100% 보이스피싱이

라는 생각으로 통화를 그만두고 즉시 112에 신고하거나, 가까운 경찰서에 방문해 상담을 받도록해야 한다. 아주 간단한 방법이지만, 보이스피싱 피해를 막는 가장 효과적인 예방책이기도 하다.

시간이 갈수록 보이스피싱 수법이 교묘해지면서 누구나 보이스피싱 피해자가 될 수 있다는 경각심을 갖는 것 또한 중요하다. 이러한 단일한 생각을 버리고 뉴스나 신문에 보도되는 신종 보이스피싱 수법과 예방법을 숙지하고 평소 낯선 전화를 경계하는 습관을 기른다면 범죄로부터 소중한 내 재산을 지킬 수 있을 것이다.

유창훈 무주경찰서 수사과장

전주매일

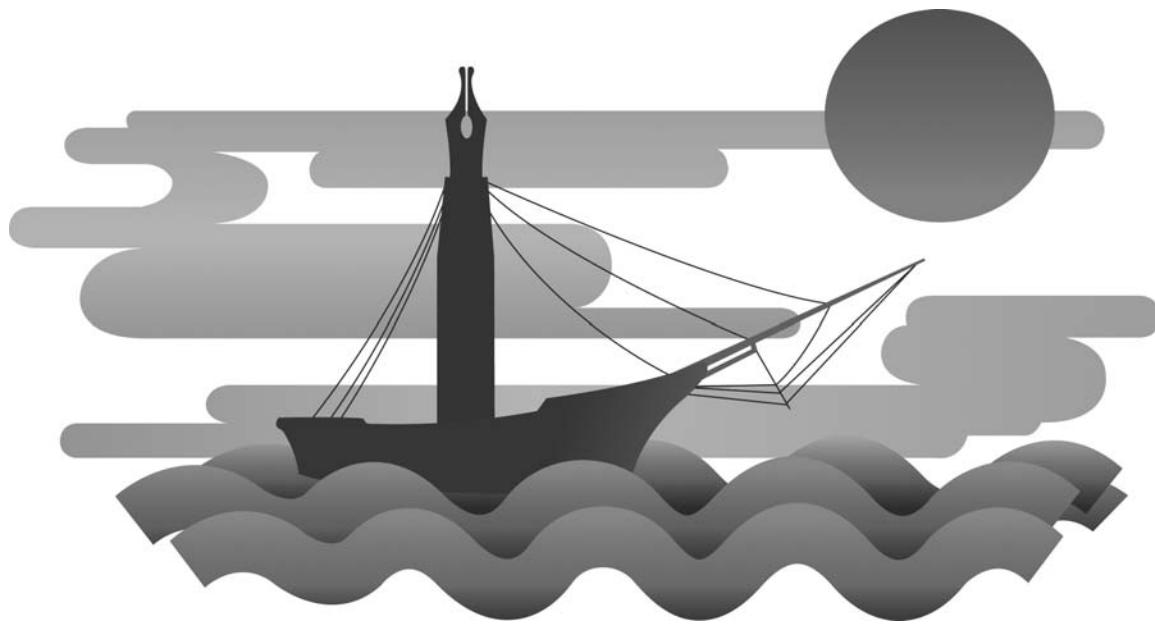
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.