

건강 칼럼

속에 불이 붙은 것 같아요... 혹시 역류성식도염?

많은 사람들이 살면서 한 번쯤은 속쓰림, 가슴쓰림, 목에 이물감이 걸린 듯한 느낌을 겪어봤을 것이다. 이는 역류성식도염으로도 잘 알려진 위식도역류질환의 주요 증상들로, 역류성식도염은 위산이 식도로 역류하는 과정이 반복되면서 식도 점막에 손상과 염증이 생기는 질환을 말한다. 역류성식도염에 대해 알아본다.



최유아
대전선병원 소화기센터 전문의

△위와 식도 사이 괄약근 약해지면 음식물이 거꾸로 올라와 위와 식도 사이에는 괄약근이 있다. 이 괄약근에는 조이는 기능이 있어 입으로 들어온 음식물이 위로 내려갈 때만 열리며, 건강한 상태에서는 위 속에 있는 내용물이 식도로 올라오지 못한다.

그러나 괄약근의 조이는 기능이 약해지면 위 속에 있는 내용물이 거꾸로 올라오며, 이때 내용물에 섞인 위산이 식도의 점막을 직접 손상시킨다.

음식물 섭취 후 종종 트림을 할 때 입 밖으로 나오는 가스가 이 괄약근을 거치며, 잦은 트림이 계속될 시 병원을 찾아야 하는 이유도 여기에 있다.

△속쓰림, 가슴쓰림, 목 이물감, 목쓰림, 목소리 변화, 가슴통증 등 느껴져 대표적인 증상은 식후 약 30분

이내에 나타나는 속쓰림, 가슴쓰림, 목의 이물감, 목쓰림, 목소리 변화, 가슴통증, 속 울렁거림, 구역감 등이다. 기름진 음식, 카페인이 포함된 커피 같은 음료들, 음주, 흡연 등이 괄약근의 힘을 약하게 하는 주요 원인이며, 비만, 임신, 복수(뱃속에 액체가 고이는 증상)도 역류성식도염의 원인으로 알려져 있다.

증상을 일으킨 물질에 따라 여러 가지로 구분되기도 한다. 담즙(쓸개즙)이 역류했을 때는 담즙성, 장의 점막에서 나오는 소화액인 장액이 원인인 알칼리성으로 분류한다. 식도 점막에 궤양(점막에 상처가 나고 혈이 피가 나기 쉽거나 피가 난 상태)이 보이는 경우엔 궤양성으로 분류한다.

△환자의 질환 정도는 위내시경으로 진단 ... 식도 산도 검사 시행하기도

역류성식도염의 기본적인 진단 방법은 위내시경 검사로, 환자의 절반 정도는 위내시경 단계에서 역류성식도염으로 진단 받는다. 위내시경 검사만으로 확실히 진단하기 어려운 경우엔 식도 산도 검사를 한다. 식도 산도 검사는 식도 아래쪽에 작은 기계를 삽입한 후 24시간 동안 식도 내 산도를 측정해 위산이 역류하는지 확인하는 검사다.

24시간 보행성 산도측정 검사(슬개측)이 역류했을 때는 담즙성, 장의 점막에서 나오는 소화액인 장액이 원인인 알칼리성으로 분류한다. 식도 점막에 궤양(점막에 상처가 나고 혈이 피가 나기 쉽거나 피가 난 상태)이 보이는 경우엔 궤양성으로 분류한다.

△위산분비억제제로 치료... 합병증 나타나면 수술 필요할 수도

역류성식도염으로 확인되면 먼저 위산분비억제제(PPI)를 이용하며 위장관운동촉진제를 함께 복용하기도 한다. 완전히 치료하

기까진 보통 몇 달이 걸린다. 그러나 합병증으로 식도가 좁아지거나 딱히는 식도협착이 나타나면 식도확장술을 받아야 할 수 있다.

바렛식도(Barrett's esophagus)라는 합병증도 있다. 바렛식도는 식도 밑쪽의 중층평상피세포가 화생성 원주상피로 변형되는 질환으로, 바렛식도가 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 식도암 발병 위험이 30배가량 높다고 알려져 있다. 따라서 바렛식도로 진단을 받았다면 현재까지 알려진 가장 정확한 위암 진단법인 위내시경 검사를 1년에 한 번씩 받는 것이 좋다.

△과식 피하고 식사 후 바로 드러눕지 말아야

역류성식도염을 예방하기 위한 가장 기본적인 방법은 생활습관 변화다. 아래의 생활수칙들을 잘 실천하면 역류성식도염을 예방하는 데 많은 도움이 될 것이다.

△과식과 야식을 피한다. △식사 후 바로 드러눕지 않는다. △술, 담배, 커피, 홍차 등을 가급적 삼간다. △비만하지 않도록 체중을 조절한다. △신 과일주스와 탄산음료는 식도점막을 직접적으로 자극하므로 줄인다. △수면제, 통풍약은 괄약근의 압력을 낮출 수 있으므로 복용에 관해 의사와 상담한다.

사설

개원의 업무개시 명령

정부가 집단휴진을 예고한 개원자들에게 18일 업무개시 명령을 내렸다. 일반적으로 진료료를 취소해 환자에게 피해를 입힐 경우에는 고발 조치할 계획이다.

보건복지부는 지난 10월 3만 6천여 개 의료기관에 진료명령과 휴진신고 명령을 발령한 데 이어 업무개시 명령을 발령했다.

휴진 신고율이 4% 수준이지만 의료 공백을 최소화하기 위한 것이라고 설명했다.

보건복지부는 "의료 공백이 현실화할 경우 현장점검과 체증을 거쳐 의료법에 따른 업무정지 등 행정처분을 진행하겠다"며 "불법 집단 진료 거부"를 중용하는 SNS 게시 글 등에 대해서도 강력히 조치할 계획"이라고 했다.

그러면서 "의협이 국민 건강 증진과 보건 향상이라는 사회적 책무를 부여받은 법정단체임에도 불법 집단행동을 기하고 의사들의 참여를 독려하고 있다"며 "법률이 정한 단체

설립 목적과 취지에 위배될 뿐 아니라 스스로 국민의 신뢰를 저버리는 행위로 매우 안타깝고 유감스럽다"고 비판했다.

아울러 "환자에게 사전 안내 없이 일반적으로 진료를 취소해 환자에게 피해를 줬을 경우에는 집원 고발 조치할 것"이라고 경고했다.

정부는 지난 14일 의사협회 집행부를 대상으로 집단행동 및 교사 금지 명령서를 송부했고 15일에는 불법 진료 거부를 독려하는 의협을 공정거래법 위반으로 공정위에 신고했다.

공공병원들은 병상을 최대한 가동하고 야간 및 휴일 진료를 확대할 계획이다. 서울 주요 5대 병원과 국립암센터 간 협력인 구축, 주요 질환에 대한 전국 단위 순환당직제 실시, 진료지원(PA) 간호사 당직근무 확대, 당직비 및 인건비 지원도 한다. 정부는 의료 공백에 대비해 비상진료 체계를 더욱 강화하기 바란다고 있다

정문술 미래산업 회장 별세

정문술(鄭文述, 86) 전 미래산업 회장이 지난 12일 별세했다. 고인은 1988년 전북 임실군 강진면에서 태어나 남성고(8회)와 원광대 종교철학과를 나왔다.

그는 '부(富)를 대물림하지 않겠다'며 515억 원을 한국과학기술원(KAIST)에 기부했다. 그러나 사업을 키우면서 역경이 많았다. 퇴직금을 사기당했고, 어렵사리 설립한 풍전기공이란 금융업체도 대기업의 견제로 1년을 견디지 못하고 문을 닫았다.

이후 1983년 벤처 반도체 장비 제조업체인 미래산업을 창업한 그는 일본의 퇴역 엔지니어를 영입해 반도체 검사 장비를 국산화하면서 돈을 벌기 시작했다. 그 뒤 반도체 장비 '메모리 테스트 핸들러'로 자리를 잡았다.

1999년 11월 국내 최초로 미래산업을 나스닥에 상장하면서 '벤처 1세대'로 불렸다. 그는 2001년 '착한 기업'을 만들어

달라는 한마디를 남기고 경영 일선에서 물러났다.

고인은 2001년 카이스트에 300억원을 기부한 데 이어 2013년 다시 215억을 보태 바 이오·뇌공학과, 문술미래전략대학원을 설립하는 데 기여했다. 카이스트에 정문술 빌딩과 부인의 이름을 붙인 양분순 빌딩도 지었다.

그는 2013년 기부금 약정액에서 "대한민국의 미래를 설계하는 데 기여하고 싶은 마음과 '부'를 대물림하지 않겠다"는 개인적 약속 때문에 기부를 결심했다"고 말했다. 그는 국민은행 이사회 의장과 2009~2013년 카이스트 이사장을 지냈다.

2014년 미국 경제전문지 포브스의 '아시아·태평양 자선가 48인'에 선정되기도 했다. 유족으로는 부인 양분순씨와 2남 3녀가 있다.

자녀들을 회사(미래산업) 근처에 열선도 못 하게 한 것으로도 유명하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

장마철을 맞아 일상적으로 실천해야 하는 전기안전 수칙을 소개합니다.

우선 가정집에서는 매월 1회 이상 누전차단기를 점검해야 합니다.

누전차단기란 누전시 전기를 신속히 차단하여 감전으로부터 인체를 보호하는 중요한 차단장치입니다. 차단기에 있는 조그마한 적색 버튼을 눌러 '딸깍'하고 내려오면 정상이지만, 그렇지 않다면 전문업체를 통해 교체하여야 합니다.

장마철에 누전차단기가 스스로 내려간다면 육내 또는 전기제품에 누전이 있는 것으로 보고 전문가를 통해 누전 개소를 찾아 수리 등 조치하여야 감전사고를 예방할 수 있습니다.

다음은 멀티탭에 여러 개의 플러그를 연결하여 사용하는 경우에는 용량을 초과하지 않도록 합니다.

장마철에 실천해야 하는 전기안전 수칙

용량 초과시 멀티탭 허용용량 초과로 인해 화재 발생 위험이 있으므로 에어컨 등 소비전력이 큰 전기제품은 단독으로 멀티탭을 사용하는 것이 바람직합니다.

냉장고 뒷쪽 등 보이지 않는 곳의 콘센트는 먼지가 쌓이지 않도록 청소하며 전선이 눌러 있지 않은지도 확인해야 합니다. 쪽우로 육내에 물이 차는 경우 배선 차단기 차단을 시행하고, 이후 젖은 전기제품은 수리하거나 교체하여 사용해야 합니다.

또 풀어진 전선 발견 시 즉시 한전에 신고하여야 합니다.

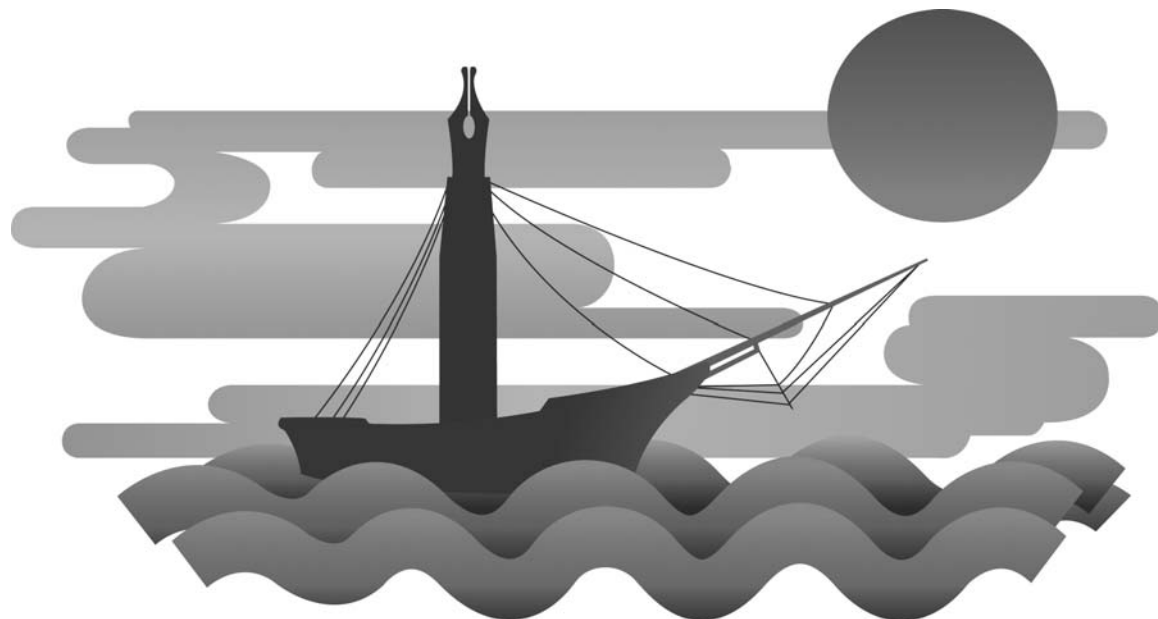
태풍 등 강풍으로 지면에 떨어진 전선을 발견하였다면 직접 만지거나 접근하지 말고 즉시 국번없이 123(한국전력 콜센터)으로 신



진재술
한국전력 인턴

고하여야 합니다. 비가 오는 경우에는 가로등, 신호등, 입간판 등에 직접 접촉하는 것은 피하고 위험요소 발견시 그냥 지나치지 말고 반드시 한전이나 구청 등 관계기관에 신고합니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일