

건강 칼럼

국민병으로 불리는 '위식도 역류질환'

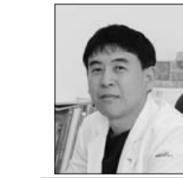
젓은 모입과 술자리로 속 쓰림을 호소하는 사람들이 많아졌다. 가슴 속이 타는 듯한 통증은 위식도 역류질환의 대표적인 증상으로, 심한 경우 협심증과 비슷한 정도의 흉통을 일으킬 수 있다.

◇다양한 질병을 부르는 위식도 역류질환

위식도 역류질환은 위산이나 위속의 내용물이 식도로 역류하여 가슴 안쪽에 타는 듯한 통증이나 쓰림을 일으키는 질환이다. 식도와 위 사이에는 식도조임근이 있는데 음식을 삼킬 때와 트림할 때만 열리고 평상시에는 꼭 조여져 있어 위의 내용물이 거꾸로 식도 내로 역류하지 못하게 하고 있다. 식도조임근의 힘이 약하거나 부적절하게 열리면 위액이 식도로 거꾸로 넘어오게 되는데 이를 '위식도 역류'라고 말한다. 위식도 역류질환은 역류가 지나치게 많이 일어나 식도로 넘어온 위산과 위속 내용물이 식도점막을 자극하여 쓰리고 아픈 증상을 일으키고, 심하면 식도염, 식도개양, 협착 등을 일으킨다. 때로는 역류된 위산이 식도를 지나 목까지 넘어와 후두염이나 천식, 만성기침을 일으키기도 한다.

◇위식도 역류질환의 원인과 증상

위액이 식도로 역류하는 것을 막아주는 해부학적 구조는 하부식도조임근과 횡격막의 조임이다. 이는 위산과 위속 내용물이 역류되더라도 식도운동이 즉각적으로 일어나 위로 다시 내려 보내 식도가 상하지 않도록 하는 역할을 한다. 역류



최영득

건협 전북지부 건강증진의원장

를 방지하는 해부학적 구조나 기능에 이상이 생기면 위식도 역류질환을 일으키게 되는데, 대표적인 원인으로 ▲식도열공허니아 ▲하부식도조임근 기능이상 ▲식도기능저하 ▲위 배출능 저하 ▲약물 ▲흡연 ▲음주 ▲야식 ▲비만 등이 알려져 있다.

위식도 역류질환의 전형적인 증상으로는 주로 흉골 뒤쪽 가슴 부위의 작열감이 있다. 흉부 작열감은 일상적으로 흔히 사용하는 단어가 아니기 때문에 환자들은 가슴이 쓰리다거나 쓰린다는 표현보다는 '따갑다', '화끈 거린다', '아프다', '치밀어 오른다' 등으로 말하거나, '가슴앓이'라고 말하기도 한다.

보통 '속이 쓰리다', '속이 화끈거린다', 또는 '덜덜하다'라고 호소하는 환자들은 소화불량증으로 진단되지만 이들 중 일부 환자들의 증상은 위식도 역류에 의해 일어났을 수 있다. 때로는 비전형적인 증상이 나타나기도 하는데 만성적인 기침, 천식, 천 목소리, 딸꾹질, 후두염, 인후염 등의 증상이 있을 수 있으며, 심하게는 협심증과 비슷한 흉통

을 일으킬 수도 있다. 위와 같은 증상을 일으키는 이유는 역류된 위산이 인후두나 호흡기를 자극하기 때문이다. 그러므로 비전형적인 역류 증상을 호소하는 환자들 가운데 뚜렷한 원인이 없는 환자는 위산 역류에 대한 검사를 시행하여 볼 필요가 있다.

◇위식도 역류질환의 진단

일반적으로 가슴 쓰림과 산 역류라는 특징적인 증상이 있으면 위산 역류질환을 의심할 수 있다.

위식도 역류질환에 의한 증상은 늘거나 앞으로 구부릴 때 심해지고, 물을 마시거나 제산제를 복용하면 좋아진다. 식도내압검사에서는 하부식도괄약근의 힘이 약해졌는지 식도의 운동이 정상으로 이루어지고 있는지를 평가할 수 있으며, 위와 같은 검사로도 진단하기 어려운 환자의 경우 24시간 보행성 식도 산도 검사를 시행한다. 역류성 식도염이 반복되면 식도 구멍이 점점 좁아져 식도협착을 일으키고 음식을 삼키기 힘들어지게 된다. 또한 지속적으로 위산이 역류하면 식도와 위의 경계 부위에서 식도 조직

이 위 조직으로 변할 수 있는데 이를 '바렛 식도'라고 한다. 바렛 식도는 식도선암으로 발전될 수 있으므로 정기적인 내시경 검사가 필요하다.

◇위식도 역류질환의 치료와 예방

위식도 역류질환의 치료 목표는 증상의 호전과 함께, 식도염을 치유하고 장기적으로 재발을 방지하며 합병증을 예방하여 삶의 질을 향상시키는 것이다. 치료법은 ▲생활습관의 교정 ▲약물치료 ▲수술이라는 세 가지 방법이 있다. 대부분은 약물치료를 먼저 시도하게 되며, 고용량의 약물치료에도 반응하지 않는 난치성 위식도 역류질환의 경우는 수술을 고려해볼 수 있다. 생활습관 교정의 경우 예전까지는 가장 먼저 시도되는 치료법으로 여겨졌으나 최근에는 그 중요성이 많이 약화되었다. 하부식도괄약근 기능의 문제를 일으켜 위식도 역류질환 증상을 잘 유발할 수 있는 식생활 요인으로는 술, 담배, 기름진 음식과 커피, 탄산음료, 민트, 초콜릿 등이 있으며 이는 되도록 피하는 것이 좋다.

그 외 식도 점막을 자극하는 매운 음식, 신맛이 나는 주스, 향신료 등도 나쁜 영향을 줄 수 있다.

또한 위식도 역류질환 증상을 잘 유발할 수 있는 습관으로는 야식, 식후에 바로 눕는 습관, 과식 등이 있다.

따라서 위식도 역류질환이 발생했다면 해당 질환이 호발하거나 재발하지 않도록 생활습관을 교정하는 것이 필요하다.

사설

경제 타격 군산 땅값도 폭락

군산이 갈수록 힘들어지고 있다. 현대조선소의 가동 중단에 이어 GM자동차공장의 폐쇄 사태로 많은 일자리를 잃고비틀거리더니 인구가 대폭으로 줄어들었다. 그러자 이번에는 열전데 닫힌 격으로 땅값마저 하락했다. 그 하락 폭이 전국과 비교해 가장 크다는데 이래저래 군산 시민의 시름이 깊어지고 있는 나날이다.

한 때 새만금 개발의 호재로 전국 최고의 상승률을 계속 보여주었던 것을 생각하면 땅값 폭락은 격세지감의 표본 대상이 아닐 수 없다.

전북도는 군산시와 상시적으로 머리를 맞대야겠다. 그래서 여기 또다시 말하거나 군산 살리기가 어떻게 되고 있는지 궁금하다.

저번에 군산형 일자리 만들기 이야기가 나왔을 때만 해도 행여나 하고 기대를 가졌었는데 군산 시민들의 입장에서 기다림이 백년하청이 되고 있다.

전북도가 군산 살리기에 적극 나서줘야하는데 어떻게 해결이 어렵다고 해서 문제를 패싱해서 안 된다.

군산의 경제 몰락과 관련해서 해법을 모색했다지만 결과가 미덥지 않았기에 하는 말이다.

전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱더 필요하다.

지난날 군산의 위기 극복을 위해 조기 지원 약속이 있었지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 아무도 없었다.

군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다.

전북도와 군산시는 경제 살리기 행보가 뚜렷해야 한다. 그렇지 않다면 거주 인구는 계속 줄 것이고 땅값 또한 앞으로 하락세를 면치 못할 것이다.

저번에 이해찬 여당 대표가 광주형 일자리를 매듭 지은후 군산형 일자리를 추진할 것이라고 말했지만 정작 중요한 것은 약속 그 자체가 아니다.

전북도는 군산시민들의 염원을 받들어 군산 살리기를 확실하게 해야 한다.

군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 함께 고통받고 있는 오늘이니 말이다.

전북도는 군산형 일자리 창출로 군산 경제 살리기를 확실하게 해야겠다.

군산을 살려내겠다고 여러 번 천명했으면 지금쯤 뭔가 달라진 것을 보여주어야 했다.

전주시 구도심 활성화 사업 진척 느려

전주시에 물어볼 것이 있다. 구도심 활성화 사업이 어찌되고 있는지 궁금하다. 구도청사 공터에 전라 감영 건물을 짓는 등 애를 쓰고 있지만 그밖의 구역들은 변화의 기미가 없으니 하는 말이다.

전주시가 밝힌 플랜을 보면 주거 환경 개선 등 인구 유입 효과가 크리라고 믿어 의심치 않았는데 지금 돌아보니 너무 싱겁다. 청사진 발표와 달리 발다른 진척이 없는 까닭이다. 최근에 보도된 뉴스를 보면 시장이 관계자들을 만나서 서학동 예술촌을 변모시키겠다는 약속을 했을 뿐이다. 그나마 그것도 예전에 약속했던 것의 재탕이라는 느낌이 든다.

전주시가 애를 쓰고 있는 것은 사실이지만 시민의 기대치에는 아닌 것 같다. 전주시가 지난날 천명했던 것과 비교해보면 아직은 갈 길이 멀다. 그래서 일을 하려면 확실하게 해야 한다고 말은 하는 것이다. 구도심을 문화와 인권의 장으로 조성하겠다고 했는데 그게 아직까지는 말 전치에 그치고 있지 않느냐는 물음이 다. 시일이 어느만큼 지났으면 뭔

가를 보여주어야 하는데 그게 없는 것이다. 무슨 까닭으로 그러했는지 미적거리는 것인지 답답하다.

전주시는 구도심 활성화를 여러 차례 공표했으므로 박력있게 속도를 내야 한다. 방점을 호기있게 밝혔으면 일의 추진도 그래야 한다. 뚝 들이는 식으로 길게 끌지 말라는 당부이다.

전주시는 수년 전부터 가장 인건적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서 힘차게 속도를 냈으면 한다. 전주시는 '도시공간 재창조'도 천명했으므로 실천으로 신뢰를 회복해야 한다.

전주시는 구도심 활성화 작업에 힘내야 한다. 전주시는 구도심지의 환경이 어떤지 먼저 잘 알고 있을 것이다.

도로에서는 폐가들이 안보여도 높은 빌딩에서는 흉물스런 모습이 다 내려다 보이고 있다. 구도심 활성화 사업에 속도를 내라고 강조하는 것은 바로 그 때문이다. 전주시는 오래 기다린 시민들을 위해서 이제 달라진 도시의 모습을 보여주어야 했다.

독자제언

사고결과보다 원인행위에 주력

교통사고 현장에서 '큰 소리 치는 사람이 이긴다'는 말이 있다. 목소리를 높여 상대방의 잘못을 지적하고 우기면 유리하다는 의미일 것이다.

그리고 '사고가 나려는 순간에는 아무것도 보이지 않는다'는 말도 있다. 사고 직전 예상치 못한 곳에서 갑자기 보행자나 자동차 등이 나타나서 불가피하게 부딪힌다는 것이다.

하지만 위와 같은 상황은 결과적으로 발생한 사고에 대한 불합리한 대응과 변명에 불과하다.

기본적으로 안전운전만 한다면 사고가 발생할 수 있는 위험요소는 사전에 충분히 인지하여 미연에 사고를 방지할 수 있고 큰 소리로 잘못을 탓하며 따질 이유도 없기 때문이다. 자동차 운전 업무에 종사하는 사람

은 제한속도와 안전거리를 준수하고 전면과 좌우를 살피며 안전하게 운전해야 할 의무가 있다.

물론 음주나 졸음운전, 휴대전화 이용 등은 당연히 금해야 한다.

이런 기본적인 의무만 이행하더라도 극히 이해적이고 불가항력적인 경우를 제외하고 본인 또는 상대방의 과실에 의한 사고는 무난하게 피할 수 있다.

중국적으로 발생한 사고결과에 대해 상대방의 과실을 탓하기에 앞서 운전자로서 지켜야 할 안전운전 의무에 충실할 경우 넓은 시야와 여유 있는 안전감으로 사고요인을 예측하고 대처할 수 있어 가해자는 물론 피해자가 될 수 있는 확률도 낮추는 효과를 느낄 수 있을 것이다. 문정원 군산경찰서 교통조사계 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

환영식장 인사하는 프란치스코 교황



프란치스코 교황이 지난 24일(현지시간) 파나마 수도 파나마시티의 산타마리아 라 안티쿠아 광장에서 열린 세계 청년의 날 환영식에 도착해 인사하고 있다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

