

건강 칼럼

속에 불이 붙은 것 같아요... 혹시 역류성식도염?

많은 사람들이 살면서 한 번쯤은 속쓰림, 가슴쓰림, 목에 이물질이 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. 건강보험심사평가원 보건의료비데이터에 따르면 2017년 기준 420만 명 넘는 사람들이 역류성식도염으로 치료를 받았으며, 환자 수는 근래 지속적으로 증가하고 있다. 역류성식도염에 대해 알아본다.



최유아 대천성병원 소화기센터 전문의

목쓰림, 목소리 변화, 가슴통증 등 느껴져 대표적 증상 식후 약 30분 이내에 나타나는 속쓰림, 가슴쓰림, 목의 이물감, 목쓰림, 목소리 변화, 가슴통증, 속 울렁거림, 구역감 등이다. 기름진 음식, 카페인도 포함된 커피 같은 음료들, 음주, 흡연 등이 괄약근의 힘을 약해지게 하는 주요 원인이며 비만, 임신, 복수(뱃속)에 액체가 고이는 증상도 역류성식도염의 원인으로 알려져 있다. 증상을 일으킨 물질에 따라 여러 가지로 구분되기도 한다. 담즙(쓸개즙)이 역류했을 때는 담즙성, 장의 점막에서 나오는 소화액인 장액이 원인이면 알칼리성으로 분류한다. 식도 점막에 궤양(점막에 상처가 나고 혈액이 피가 나기 쉽거나 피가 난 상태)이 보이는 경우엔 궤양성으로 분류한다.

로 진단... 식도 산도 검사 시행하기도 역류성식도염의 기본적인 진단 방법은 위내시경 검사로, 환자의 절반 정도는 위내시경 단계에서 역류성식도염으로 진단 받는다. 위내시경 검사만으로 확실하게 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 검사라고도 한다. 그밖에 식도내시경, 상부소화관 조영제검사, 식도내압검사도 역류성식도염을 진단할 수 있다.

▲위산분비억제제로 치료... 합병증 나타내면 수술 필요할 수도 역류성식도염으로 확인되면 먼저 위산분비억제제(PPI)를 이용하며 위장관운동촉진제를 함께 복용하기도 한다. 완전히 치료하기까지 보통 몇

달이 걸린다. 그러나 합병증으로 식도가 좁아지거나 막히는 식도협착이 나타나면 식도확장술을 받아야 할 수 있다. Barrett's esophagus)라는 합병증도 있다. Barrett's esophagus는 식도 밑쪽의 증중연평상피세포가 화생성 원주상피로 변형되는 질환으로, Barrett's가 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 식도암 발병 위험이 30배가량 높다고 알려져 있다. 따라서 Barrett's로 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, 흡사 등을 기급적 삼킨다. △비만하지 않도록 체중을 조절한다.

△신신 과일주스와 탄산음료는 식도 점막을 직접적으로 자극하므로 줄인다. △수면때, 통풍약은 괄약근의 압력을 낮출 수 있으므로 복용에 관해 의사와 상담한다.

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

▲속쓰림, 가슴쓰림, 목 이물감, ▲환자의 절반 정도는 위내시경으로

기고문

지난 8월 19일 부산 동구의 한 도로에서 70대 운전자가 몰던 승용차가 인도를 침범해 임산부를 충격한 사고가 발생했다. 이와 관련해 지난 21일에는 청와대 국민청원에 올라가는 등 또 다시 고령운전자 운전문제가 사회적 이슈로 떠오르고 있다. 이 사고는 부처님 오신 날 경남 양산의 통도사에서 13명의 사상자가 나온 사고가 잊혀질만하니 기다렸다는 듯이 일어난 사고다. 또 얼마 전 가까운 전북 전주에서도 80대 고령운전자의 승용차가 어린이집 수영장을 덮쳐 5명이 다치는 사고가 일어났다. 고령운전자 운전사고가 빈번히 일어나고 사회적 문제로 인식되는 지금, 고령운전자들의 면허증 반납이 시급하고 절실한 시기라고 생각한다. 최근 노인 인구 비중이 전체 인구의 14%가 넘는 고령화 사회로 진입하면서 고령운전자 수가 늘어남에 따라

고령운전자 면허증 반납, 왜 필요한가?

고령운전자의 교통사고 건수도 매년 계속 증가하는 모습을 보이고 있다. 도로교통공단에 따르면, 고령 운전자의 교통사고 건수가 2014년 2만275건 을 시작으로 2018년 3만122건까지 4년 사이에 약 1만여건이 꾸준히 증가했다고 한다. 또한, 2018년에는 65세 이상 고령운전자에 의한 사망사고가 전체 교통사고 사망 중 22.3%를 차지했으며, 사망자 수만 843명에 이르렀다. 이에 나라에서도 65세이상 고령운전자 면허증 자진 반납제도를 유도하고 있다. 원로배우 양택조씨도 지난 2월 운전면허증을 자진 반납하고 '고령자 교통안전 홍보대사'로 위촉돼 '운전 면허 자진반납제도'를 홍보하고 있으며, 얼마 전 이낙연 국무총리도 도로교통공단 행사에서 "늦지 않게 운전



이지원 남원경찰서 경우과 경우계

면허증을 반납하겠다."는 발언을 하여 눈길을 끌었다. 나이가 들면 신체가 노화됨에 따라 신체능력이 저하되고 브레이크와 가속 페달을 헛감려하기도 하며, 주행 중 급정거가 필요한 돌발 상황에서 대처하기가 매우 어려워진다. 이러한 이유로 교통사고만 냈다하면

무고한 시민이 중상을 입거나 사망하게 되는 등 치명적인 피해가 발생하고 있다. 따라서, 이러한 사고를 예방하기 위해 고령운전자들이 차로유지가 어렵고 가속페달과 브레이크 페달 사이를 오가는 게 힘들거나 운전 중 다른 운전자들의 경적 신호를 자주 듣는 등 자신의 운전능력 이상 징후를 알아 차린다면 자발적인 면허증 반납이 절실하다고 생각된다. 또한, 여러 지자체에서 고령운전자 면허증 반납에 대해 10~20만원 권 교통카드 충전 등 여러 혜택을 주는 사업을 시행한다고 하니, 고령운전자분들의 자발적인 반납으로 교통사고가 예방되었으면 한다. 따라서 고령운전자들의 안전과 보행자, 또 다른 운전자들의 안전을 위해 사랑하는 부모님께 면허증 자진 반납을 권유하고 설득하기가 매우 어려워질 것으로 보여 진다.

사설 전북발전 현안, 정부 관심대상으로 만들어야

전북의 발전 현안을 정부의 관심 대상으로 만들어야겠다. 송하진 도지사가 이해찬 여당 대표에게 전북의 현안에 지원해줄 것을 요청했는데 지역의 낙후를 생각할 때 당연한 일이다. 현재 전북의 현안들을 짚어보자면 하나 둘이 아니다. 그중 우선적으로 생각나는 것은 전북 탄소산업의 증진을 위한 탄소진흥원 설립이고, 군산 경제를 다시 살리기 위한 현대중공업의 군산조선소 재가동이 있다. 그리고 남원의 서남대 폐교를 대신할 국립공공의료대학원교과가 있다. 반면에 대통령이 청와대에서 광역시도 단체장들과 간담회를 가졌을 때 도지사가 했던 말이 다시 생각난다. 도지사는 그 자리에서 탄소클러스터 조성을 통한 신소재산업육성과 스마트농생명 산업과 혁신도시의 발전을 건의한 바 있다. 앞으로 그 정부 관심의 대상이 되게 하려면 다른 광역시도의 현안들보다 더욱 돋보여야 한다. 돋보이게 하는 노력이 치열

전북형 일자리 창출이 인구 감소 대책

전북도는 일자리 창출을 통해 인구 감소를 막겠다고 말한 적이 있다. 일자리 확보는 도민들이 오래 전부터 항상 바리던 바이다. 그런데 지금 일자리의 현실을 보면 여전히 어렵다. 도내 취업률이 여전히 전국 밑바닥 수준이기 때문이다. 이에 대해 전북도는 이마를 짚어왔다. 청년실업률이 저조한 것은 고민해 마땅한 일이다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 가슴이 아플 지경이다. 그래서 다시 생각나는 것이 있다. 전북도가 언젠가 말했던 전북형 일자리 말이다. 전북도는 전북형 일자리로 인구 감소를 막아야 한다. 청년 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야 한다는 주문이다. 도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 출신수준하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 그리고 군산 경제를 살리기 위한 행보가 특별해야겠다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적이다. 그런데 전북도의 움직임이 어찌 활발하지 않고 수동적이었다. 전북도는 다른 지역과 비교

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일