

건강 칼럼

역류성 식도염

역류성 식도염이란 위에 있는 음식과 위액이 식도로 넘어오는 것으로, 위와 식도 사이에 위치하는 하부식도 괄약근에 문제가 생겼을 때 주로 발생한다. 식도 괄약근은 평소 닫혀 있다가 음식을 먹거나 트림을 할 때에만 열리는 것이 정상이다. 하지만 문제가 생겨 식도 괄약근을 조이는 힘이 약해지면서 위 속 내용이 식도로 역류하게 되고 역류한 위산이 식도 점막을 지속적으로 자극하면서 역류성 식도염이 발생하게 되는 것이다.

▲ 역류성 식도염 발생 원인?
역류성 식도염은 위산을 포함한 위 내용이 역류되어서 흉통이나 삼킴 곤란, 잦은 기침을 일으키는 합병증이 발생한 상태를 말한다. 최근 서구식 식습관의 민영화로 인해 서 젊은 환자 중 식도염 증세를 호소하는 경우가 많아졌다. 원인으로서는 흡연, 알코올 섭취, 커피나 콜라 등의 카페인 포함된 식품 등의 음식을 섭취하는 것을 꼽을 수 있다. 최근 비만 환자의 증가로 인해 식도염 환자들이 발견되고 있는데 비만은 위 용적을 증가



권 병 운
국모병원원 소화내과 전문의

시키고 위산 과다를 야기 시키기 때문이다.

▲ 역류성 식도염 증상?
보통 가슴이 쓰리거나 후두염이 발생해 목에 이물감이 느껴지고 만성적인 기침을 동반하는 경우도 있으며 이로 인해 후골 뒤쪽이 뜨겁거나 쓰라림 등의 가슴통증이 느껴질 수 있다. 가슴쓰림 증상은 식도로 역류한 위의 내용이 식도 점막과 접촉하여 생기며, 식후 약 30분 이내에 나타난다. 이밖에 연하곤란, 연하통 등이 나타나기도 한다.

▲ 방치 시 우려되는 문제?
방치 시 위 식도 접합부, 특히 식도 점막 부분에 장기간의 변성이 일어나게 된다. 장기간 변성 시 바

렛 식도로 변하게 되는데 Barrett 식도로 오게 되는 경우 식도암으로 진행할 가능성이 있다는 것을 의미한다. 또한 식도염이 더 진행될 경우 위 식도 접합 부위가 점점 좁아져서 정상적인 음식 섭취가 불가능해지는 경우도 있다. 고령 환자들에게는 식도염으로 인한 흡인성 폐렴, 천식 등의 부작용이 발생하기도 한다.

▲ 역류성 식도염 치료 방법?
역류성 식도염은 내시경 상으로는 1단계에서 4단계까지 네 가지 단계가 있고 내시경 상에서 식도염이 지명하지 않더라도 증상만으로 약을 처방하는 경우도 있다. 가벼운 경우에는 2주 정도 처방으로도 호전되기도 하며 심한 환자는 4주에

서 8주간 약을 처방해도 호전되지 않는 경우가 있다. 이런 경우라면 생활 습관 교정이 필요하고 합병증으로 인해 위식도 접합 부위가 좁아진 경우에는 스텐트를 이용해 내시경 확장술을 시행하기도 한다.

▲ 역류성 식도염 예방법?
예방법으로는 담배와 술, 커피, 차, 콜라, 초콜릿 등 원인이 되는 물질을 피해야 한다. 그리고 과식이나 야식을 피하고 과량의 물은 위 용적을 증가시킬 수 있으므로 한 번에 많은 물을 섭취하는 것은 피해야 한다. 식후 3시간 이내에 눕는 것도 피해야 하고 수면 시에는 가능한 상체를 높게 하는 것도 중요하다. 가능한 위를 자극하는 기름진 음식보다는 위산 분비를 자극하지 않고 소화가 잘 되게 해주는 감자와 브로콜리, 단호박 등의 야채를 섭취함으로써 속을 편하게 해주는 것이 좋다. 카페인과 담배를 멀리하고 비만이 되지 않도록 관리하며 스트레스를 받지 않도록 하는 생활이 역류성 식도염의 근본적인 예방법이라 할 수 있다.

독자제언

청렴한 경찰, 한마음 한뜻으로 동참해야

청렴은 공직자에게 꼭 필요한 덕목이다. 청렴은 성품과 행실이 높고 맑으며, 탐욕이 없이는 뜻으로 우리나라 모든 공직자에게 우선순위로 요구되는 덕목이라 할 수 있다. 국민들은 그중에서도 제일선에서 법을 집행하는 경찰에게 대해 그 어떤 조직보다 더 높은 도덕성과 청렴성을 요구하고 있다. 그렇기 때문에 청렴결백한 정신을 가지고 정성스런 업무처리를 해야 하고 개인의 신념과 사소한 태도 하나하나에 신경써야 한다. 공공의 이익을 위해 복무하는 공직자들에게 청렴은 단순히 사전적 의미를 넘어 책임성을 포함하는 적극적인

의미여야 한다. 우리 각자가 문제의식을 가지고 사소한 것부터 실천한다면 우리사회는 보다 더 건강한 사회로 발전할 수 있을 것이다. 우리 경찰은 신뢰받는 공직자, 깨끗한 공직자로 거듭나기 위해서 작은 것부터 실천하고 청렴의식 제고를 통해 맑고 투명한 국민의 봉사자가 될 수 있도록 최선의 노력이 필요하다. 또한 청렴은 단 한 번의 부패로 재로가 될 수 있다는 것을 명심하고 우리 개개인 모두가 청렴하고 깨끗한 경찰이 될 수 있도록 우리 모두 한마음 한 뜻으로 동참해야 한다. **김정아 고창경찰서 청문감사실 순경**

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

강압적 졸업식 뒤풀이, 절대 가벼운 범죄 아니다

한파가 한풀 꺾이는 듯하더니 졸업식 시즌과 함께 다시 기승을 부리고 있다. 학교전담경찰관으로서 졸업식 시즌이 되면 학생들과의 헤어짐에 대한 아쉬움도 있지만 몇년전부터는 긴장감이 함께 따라온다. 과거와 다르게 요즘은 졸업식하면 떠오르는 것이 계란과 밀가루를 뒤집어 쓴 졸업생, 거리에서 알몸으로 기합 받는 학생들의 자극적인 장면이 먼저 떠오른다. 학교생활의 끝이자 또 다른 시작을 알리는 졸업식이 잘못된 뒤풀이 관행으로 주위에 눈살을 찌푸리게 하는 경우가 많다. 몇 년전에 비하면 많이 줄어드는 추세지만 아직도 보이지 않는 곳에서 범죄의 심각성을 인지하지 못한 학생들이 졸업식을 축하한다는 명목으로 이러한 행동을 단연시 하고 있다. 이러한 행동은 엄연한 범죄로써 밀가루나 계란을 던지는 행위는 폭행죄, 옷을 강제로 벗기는 것은 강제추행죄,

벗겨진 알몸을 휴대용 촬영 후 유포하면 성폭력처벌법으로 절대 가벼운 범죄들이 아니며 또한 거리를 활보하며 소란을 피우는 행위도 경범죄 처벌법(인근소란 등)으로 처벌될 수 있다. 경찰은 유관기관 등과 합동으로 강압적 졸업식 뒤풀이 예방을 위한 캠페인을 하고, 야간 우범지역 순찰 등을 실시하는 등 밤낮 없이 졸업식 전·후 예방활동을 실시하고 있다. 이에 시민들은 강압적 졸업식 뒤풀이를 목격했을 때 학교폭력 신고전화 117 또는 긴급신고112 등을 통해 경찰의 도움을 받거나 청소년 전화 1388 등을 통해 상담을 받을 수 있다는 정보를 숙지하도록 하자. 마지막으로 우리 청소년들은 졸업이 끝이 아닌 새로운 시작이라는 것과 화창시절의 추억을 오랫동안 간직할 수 있도록, 건전한 졸업식 문화 정착을 위해 같이 노력하도록 하자. **김지선 진안경찰서 여성청소년계 순경**

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

지금은 상생 발전을 요구할 때

정부를 상대로 지역간 균형 발전을 말해야겠다. 지금이 바로 절호의 기회이다. 호남과 영남의 8개 단체장이 손을 맞잡고 상생발전에 뜻을 함께 했기 때문이다. 이런 때 전북도는 주요 관심사를 지역 발전에 두어야 한다. 도민의 오랜 바람은 그 언제나 지역 발전이다. 그래서 하는 말인데 이번에 부산 누리마루 APEC하우스에서 지자체 단체장들이 모임을 가진 것은 그 의미가 크다. 교통 인프라 확충이 주요 현안으로 떠올라 도지사가 익산과 여수 사이에 고속철을 건설하고, 새만금과 목포 사이에 서해철도를 건설하자고 한 것은 잘 한 일이다. 이제 전북도는 지역 발전을 위해 진취적인 행보를 보여야 한다. 전북도는 새만금을 대도시 아리울로 키우겠다고 여러 번 말한 바 있다. 그렇다. 그 성공 신화의 목표에 도달하려면 기회를 만들어야 한다. 정부를 상대로 지역간 상생 발전을 요구해야 한다는 이야기다. 전북도가 지역 발전을 위해 혁신도시에 공을 들이는 이상으로 힘을 집중해야 한다. 상생발전의 목소리를 전북도 혼자만 내는 게 아니라 부산광역시, 대구

광역시, 광주광역시, 울산광역시 그리고 경북 경남과 전남이 함께 낸다는 것은 든든한 일이다. 전북도는 생각의 중심을 지역의 실익 쪽으로 잡아야 한다. 자칫 했다가는 상생 발전의 목소리가 광역시를 먼저 챙겨주는 쪽으로 변질될 수도 있기 때문이다. 여기 당연한 말을 반복하거나 전북도는 제 몫을 챙기기를 확실히 해 두어야 한다. 그러려면 예산보다 훨씬 더 역척스러움을 보여야 한다. 다시 말하거나 지금은 지역 발전을 도모할 절호의 기회이다. 그리고 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도새가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있기에 하는 말이다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이 쪽은 답보 상태 내지는 퇴보 상태라 여간 서운하고 답답한 게 아니다. 그러므로 전북도는 올해 보통 이상의 열정을 가지고 전북 발전 프로그램을 정부에 상기시키고 또 말해야 한다. 지역 발전 약속을 받아낼 절호의 기회인 지금 전북도의 목소리를 전북도 혼자만 내는 게 아니라 부산광역시, 대구

농생명 벨리 조성사업 추진 팔 걷어

농생명 벨리 조성사업은 중요한 프로젝트이다. 문재인 대통령의 전북 대선 공약 1호였는데 하는 말만은 아니다. 전북도는 농생명 벨리 조성 사업으로 전북 농업의 성격을 바꾸어야겠다. 전북 농업의 성격을 바꾸지 못한다면 농촌의 낙후는 심화될 것이 뻔하다. 더 나아가 농업의 미래에 희망을 가질 수도 없다. 전북도의 '아시아 스마트 농생명 벨리 조성 사업'은 그 이름값을 해야 한다. 명칭만 거창한 대로 두고서 추진하지 못한다면 안 될 말이다.앞으로 전북도의 능력 발휘가 어디까지 미칠지 관심이 크다. 도지사가 세종정부청사를 방문해 김영록 농림축산식품부 장관을 만나 추진을 타진한 것은 매우 잘한 일이다. 그것은 우리의 몫을 찾는 일이기도 하다. 예전에 전북도는 기회가 있을 때마다 도정 주요 업무로 농생명 산업에 주력할 것임을 분명히 했다. 그리고 그것은 전북도가 추진해온 농생명 소프트웨어 융합클러스터하고도 맥이 같은 것이라 많은 공감대를 얻었던 바이다. 그래서 하는 말인데 전북도는 더욱 힘을 내서 농가의 실제 소득증대를 도모해야

다. 전북도는 기회가 있을 때마다 농가의 소득 증대를 말해왔다. 그런데 전북 농촌의 실상을 보면 소득 증대를 말하는 이가 생각보다 많지 않다. 전북도가 노력을 안한 것은 아니지만 그 노력이 기대에 못 미치고 있는 것이다. 그래서 다시 말하는데 농생명 산업으로 농가의 소득 증대를 도와야겠다. 그리고 전북도는 농생명 산업의 성과를 확인하는 시점을 미리 밝혀두어야 한다. 아무리 좋은 취지의 사업이라도 성과가 무한정 길게 끌며 기다리게 해서 안되니까 말이다. 전북도의 삼각농정은 농생명 산업과 공학이 잘 맞는 프로젝트이다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 많은 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다.그러므로 이참에 농생명 벨리 조성사업의 가시적인 추진이 있어야 한다. 전북도가 말했던 바 '농생명 산업의 허브화'를 위한 발판을 마련해야겠다. 전북도는 이제 도내 농가들을 위해서 뭔가 큰 것을 선물할 때도 되었다. 전북도는 새롭게 농생명 산업을 일으켜 소득 증대 쪽으로 전북 농업의 성격을 바꿔야 한다.

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