

소화불량의 증상이 나타나면 일단 그 원인을 조기에 규명해서 자신의 건강을 유지하도록 하는 것이 좋겠다.

소 화 불 량

여러가지 검사방법으로 신체장기에 원인이 발견되지 않으며 소화 불량 증상이 나타나는 경우로 정신적인 스트레스로 오는 경우가 많다. 소화불량의 많은 사람들이 여기에 속한다.



현진해

일반적으로 우리들은 소화불량(消化不良)이라는 단어를 단순히 “섭취한 음식물이 잘 소화되지 않는 상태”라고 글자 그대로의 의미로만 평범하게 생각하고 소화제를 복용하거나 또는 음식을 조금만 조심하면 될것으로 간단히 생각하고 지나치는 경우가 많다. 실제로 “저는 소화불량으로 음식을 조심해야 됩니다” 또는 “소화불량으로 그런지 체중이 줄었습니다” 식등의 이야기를 아무렇지 않게 주위 사람들에게 이야기를 하면서도 자신이 어떤병을 가지고 있는지에 대해서는 알

아보려고도 하지 않는 사람들은 많다.

그러면 “소화불량”이라는 말은 무엇을 가리키며, 무엇 때문에 나타날수 있는지에 대해서 잠시 생각해 보는 것도 흥미있을 것으로 생각되어 간단히 설명 하고자 한다.

소화불량이라는 말은 엄밀한 의미에서 우리가 섭취한 음식물이 혈액내로 흡수되어 인간이 성장하고 또 일상생활을 영위할수 있도록 소화관(消化管)에서 음식물을 분해하고 항문측으로 보내는 작용이 잘되지 않는 상태를 말하나, 일반적으로 음식물을 섭취한 후에 평상시와 다르게 느끼는 단시간 또는 장시간의 상복부(上腹部, 옷배, 명치)의 불쾌감 내지는 가벼운 통증, 속쓰림, 트림, 거북함, 깨스가 차있는것 같은 느낌 등의 증상이 나타나는 경우를 말하게 되는데 이들 증상이 같이 나타날 수도 있으나 하나만이 나타날 수도 있다. 그러나 실제로는 환자가 정확한 말로 표현하기 힘든 경우가 많다.

즉 소화불량이란 어떤 병명이 아니고 환자 자신이 느끼는 복부증상을 말하며 이와같은 증상을 나타낼수 있는 경우는 다양해서 아무리 검사를 하여도 질환(疾患)을 찾을수 없는 경우가 있는가 하면 위장관의 운동이상이고 식도, 위, 간장, 췌장, 대장과 소장등에 염증이나 압등과 같은 이상이 있는 경우등 많다. 따라서 소화불량의 증상이 나타나면 일단 그 원인을 조기에 규명해서 자신의 건강을 유지하도록 하는 것이 좋겠다.

중요한 소화불량 몇가지만을 간단히 살펴보면 다음과 같다.

1. 역류성식도염(逆流性食道炎)

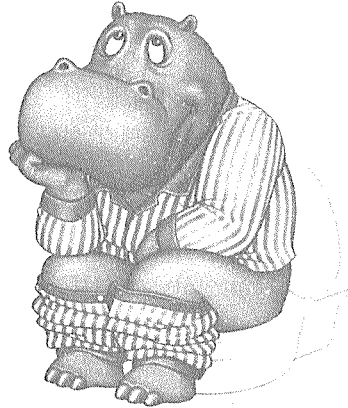
식도와 위가 연결되는 부분에 있는 하부식도괄약근과 이 주위의 해부학적 구조에 의하여 위속에 일단 들어간 음식물이나 위액은 식도로 역류되지 못하도록 되어있다. 그런데 어떤 원인에 의하여 이런 기능이 약화 되거나 위암, 십이지장궤양등의 질환이 있어 위내 음식물이 십이지장으로 빠져 나가지 못할때 위내용물이 식도로 반복 역류되어 식도에 염증과 궤양을 일으킬 때를 역류성 식도염이라고 한다.

임상증상은 염증의 정도에 따라서 다르나 옷배가 거북하고 답답하게 느끼는 것에서부터 앞가슴 빠속의 통증까지 다양하며 앉아 있을때보다 누워 있을때가 심하다. 진단은 임상증상과 X선검사로 추측할수 있으나 확진은 어려우며 내시경 검사로 확진 할수있다. 치료 방법으로 우선 환자는 과식을 피하고 맥주, 사

이다, 콜라 등과같이 거품이 위속에서 만들어지는 음식은 피해야한다. 그리고 복압이 올라갈수 있는 쿨셋, 배의 군살, 쭈그리고 앉은 습관을 삼가하고 식사 후에는 2~3시간 앉아 있거나 서서 활동하는 것이 좋다. 약물요법과 수술요법이 있으나 효과는 절대적이지 못하다.

2. 식도암과 아카라지아증

식도암 특히 식도하복부에 발생한 식도암과 식도에 분포하는 신경에 이상이 있어 식도위접합부가 경련성으로 수축되어 있는 상태인 achalasia의 경우에 섭취한 음식물의 통과장애를 받게 된다. 가벼운 정도의 경우는 음식물을 삼키자마자 잠시동안 명치가 답답하게 느낄뿐이지만 병변이 진행되면 식사후 명치 및 앞가슴이 답답하게 느끼며 때로는 음식물을 토할때도 있다.



▲ 소화불량이란 어떤 병명이 아니고 환자 자신이 느끼는 복부증상을 말하며 이와같은 증상을 나타낼수 있는 경우는 다양하다.

진단은 X선검사나 내시경으로 하며 암의 치료는 외과적방법이나 방사선치료가 원칙이고 achalasia는 내과적치료를 하고 실패하는 경우 외과적치료를 시행한다.

3. 소화성위궤양과 소화성십이지장궤양

위액에 노출되는 소화관의 조직탈락을 소화성궤양이라고 말하며 주로 위와 십이지장에 흔히 발생한다.

위궤양은 성인에서, 십이지장궤양은 젊은 층에서 많이 발견되며 과거에는 위궤양이 많았으나 현재는 십이지장궤양이 증가하는 추세에 있다. 특이한 증상으로 상복부나 명치의 불쾌감, 답답함 내지는 동통, 경련 또는 쥐어짜는 듯한 느낌과 같은 증상이 나타나는데 정도는 심할 수도 있고 경할수도 있어서 환자 개개인에 따라 차이가 있다. 보통 십이지장 궤양의 증상은 식후 90분에서 3시간 후에 나타나며, 음식이나 제산제에 의해 수분내에 증상이 완화되고 새벽에 심한 상복부 동통으로 선잠을 깨는 때가 허다하다. 위궤양의 경우는 십이지장궤양에 비해 증상이 심하지 않으며 음식물로 동통이 악화되는 경향이 있다. 그리고 구역, 구토 등의 증상이 일어나서 식사를 못하게 되고 따라서 심한 체중감소를 일으킬 수도 있다. 위에서 간단히 설명한 특이증상의 외 소화불량의 증상은 위나 십이지장궤양 환자의 50%정도에서 호소한다. 궤양이 심하여 출혈하게되면 토혈을 하거나 흑색변 또는 선혈변을 보인다. 진단은 내시경과 X선 검사로하며, 치료는 정신육



▲ 위궤양의 경우는 십이지장궤양에 비해 증상이 심하지 않으며 음식물로 동통이 악화되는 경향이 있다.

체적 안정, 카페인인 함유된 음식물과 담배를 삼가하고, 약물로는 제산제, 산분비억제제, 조직부활제 등이 사용된다. 출혈이 있는 경우 과거에는 외과적 수술을 하였으나 현재는 내시경으로 97%정도에서 지혈치료 가능하다.

4. 위암

위암은 40~50대에 가장 많고 과거에 비해 감소하는 경향이 있으나 아직 우리나라는 많은 실정에 있다. 증상은 발생부위와 크기에 따라서 다르며, 상복부 팽만감 내지는 통증, 구역, 구토, 체중감소, 토혈 또는 하혈 등 다양하며 소화성궤양과 증상의 큰 차이가 없다. 따라서 환자 자신은 단순한 소화불량으로 생각하고 무관심하게 지나는 수가 많다. 진단에 X선과 내시경 검사가 이용되나 확진은 내시경에 의한 검사가 조직검사로 한다. 치

료는 의과적 수술이 원칙이고 조기발견하면 97~98% 정도에서 효과있다.

5. 위염과 십이지장염

어떤 원인으로든 위와 십이지장에 염증이 발생한 경우를 말하며, 증상은 앞에서 말한 소화불량증상이 주이나 통증이 심할때도 있으며 담배, 커피, 홍차 등으로 악화되는 경향이 있다. 진단과 치료는 소화성궤양과 같다.

6. 간질환

간염, 간경변증, 간암, 담석등이 대표적인 질환으로 대부분 환자에서 간질환의 특징인 황달이나 복수가 없어도 소화불량증상을 나타내고 있다. 따라서 소화관 검사로도 원인이 증명되지 않을 때는 간기능검사, 초음파, 간사진등을 실시하여 간질환의 유무를 규명하여야 한다.

7. 취장질환

취장염과 취장암의 경우에도 소화불량 증상이 많이 나타나는데 취장염은 과식이나 기름진음식을 섭취할때 발생하는 경우가 대부분이고, 취장암은 발생된 동통내지는 불쾌감이 지속되고 진행되는경향이 있다.

8. 기능성 소화불량

여러가지 검사방법으로 신체장기에 원인이 발견되지 않으며 소화불량 증상이 나타나는 경우로 정신적인 스트레스로 오는 경우가 많다. 소화불량의 많은 사람들이 여기에 속한다. 근자의 연구를 보면 이들 환자의 일부에서 위운동이 너무 빨라지거나 늦어진 것을 보는데 이는 내과적 약물로 잘 치료된다.

(필자=고려의대 내과교수·의박)

토막상식

선글라스 렌즈 나쁘면 두통 온다

햇빛이 점차 강렬해지면서 선글라스를 착용하는 사람이 늘고있다. 더우기 올해는 선글라스가 의상액세서리로 널리 활용될 전망이다. 그러나 선글라스를 구입할때 적어도 세가지요소를 고려해야 한다고 전문가들은 들려준다.

첫째로 어느정도 렌즈의 색깔이 짙어야 한다는 것이다. 선글라스를 끼고 거울을 들여다 보았을때 두눈이 선명히 보이면 색깔이 너무 옅은 것이다.

둘째로 렌즈의 굴절현상이 없어야 한다. 빛쉴을 향하여 선글라스를 들고 앞뒤로 움직여보았을때 렌즈를 통과한 빛에 굴곡

이 생기는 것은 두통을 유발한다.

세째로 테가 편안하고 견고한지, 좌우로 균형이 잡혀있는지 살펴보아야 한다. 테는 눈썹에 걸쳐서 뺨위로 흘러내리지 않는것이 편안하다. 또 모양은 얼굴형과 반대되는 것이 세련돼 보인다. 마음에 없더라도 여러가지 모양과 색상의 안경을 써보고 선택하는게 요령.

렌즈의 색상은 용도에 따라 결정된다. 평상시 착용에는 회색 녹색 브라운 계열이 적당하고 오린지 노랑은 흐린날 스키장용. 겨울같이 보이는 렌즈는 눈부신 빛을 막는데 가장 효과적이다.