

습관성 위장장애,

규칙생활로 치료하라



문영명

위장질환에는 위장에 형태학적인 변화를 가져오는 기질적인 장애와 형태에는 아무런 변화없이 기능의 장애에 의한 증상을 가져오는 경우가 있다. 기질적인 질환으로서는 위궤양이나 위암 등이 대표적인 질환이며, 기능적인 질환으로서서는 소위 신경성 위장장애나 만성적인 소화불량 등이 여기에 속한다.

습관성 위장장애는 소화불량의 증상이나 기타 위장증상이 반복적으로 나타나거나 장기간 지속되는 상태를 통털어 이야기하는 것으로 여기에는 기질적인 경우도 있

을 수 있고, 기능적인 경우도 있으나 대부분의 경우 기능적인 장애에 속한다.

습관성 위장장애를 나타내는 환자의 특징은 주로 그 증상이 계절적인 영향을 받거나, 주위환경의 영향을 받아 증상의 악화나 호전을 반복하는데, 극심한 동통이나 참기 힘든 심한 증상은 없이 식후 소화불량이나 답답함, 속쓰림, 트림, 약간의 심부 동통, 복부팽만감, 또는 속이 부글거림 등을 호소하는 경우가 많고, 때로는 배변의 이상도 호소하여, 설사나 변비 등이 나타날 수도 있고 수시로 대변의 모양이 변하기도 한다.

1. 습관성 위장장애 환자의 관리상 주의해야 할 사항

습관성 위장장애를 호소하는 환자를 관리하는데는 다음의 몇가지 사항을 염두에 두어야만 환자의 관리에 실수가 없을 것으로 생각된다.

습관성 위장장애 환자는 주로 그 증상이 계절적인 영향을 받거나, 주위 환경의 영향을 받아 악화와 호전을 반복하게 된다.

가. 진단에서의 문제점

위장증상을 호소하는 환자에서 그 정확한 진단을 내리기 위해서는 먼저 환자의 증상이 어디서 오는가를 파악해야 한다.

많은 환자들이 간이나 담낭, 췌장 등의 질환을 가지고 있으면서 위장장애를 호소하기 때문에 이러한 질환이 있는지의 여부를 정확하게 판단하는 것이 중요하다. 따라서 이러한 기관에 대한 질병을 확인하기 위한 제반 검사가 시행되어야 할 것이다.

다음으로는 위장질환에 대한 정확한 진단이 필요할 것이다. 흔히 반복적으로 나타나는 증상은 과거의 검사결과를 그대로 믿고 그때의 진단으로만 생각하기 쉬우나, 때로는 새로운 질병이 발생하여 이것이 증상을 나타내는 경우가 있으므로 일정한 기간이 지난 검사결과는 믿지 않는 것이 좋겠다.

이러한 이유로서는 위장질환이 있는 경우, 질병의 종류에 따라 나타나는 증상이 특이한 경우도 있겠으나 대부분의 위장질환의 증상은 비슷하여 증상만으로는 질병의 감별이 곤란하기 때문이다.

나. 치료에서의 문제점

이러한 환자에서 나타나는 증상은 반복적이고 습관적이기 때문에 환자나 의사들도 치료에 등한히 하기 쉽고 대수롭지 않게 생각하여 약물에 대한 반응을 별로 중요시 하지않고 지나는 수가 많다.

그러나 일정한 기간 적절히 치료하였음에도 불구하고 증상의 호전이 없거나 악화되면 반드시 재검토를 하여 다른 질환의 병발이나 합병증의 발생을 의심하고 이에 따르는 적절한 조치가 취해져야 한다.

2. 습관성 위장장애를 가지는 환자의 진단

위장질환에 대한 진단은 최근 그 검사방법이 많이 개발되어 검사의 난이도도 좋아지고 그 정확도도 개선되었다.

위에 대한 검사는 종래에 사용하던 상부 위장관조영술이 아직도 많이 사용되고 있으며, 이와 더불어 위 내시경검사도 많이 개발되어 위장관조영술과 함께 위장질환의 진단에 중요한 부분을 차지하고 있다.

위장관조영술의 장점은 위의 전체적인 모양을 쉽게 볼 수 있고 위의 움직이는 상태를 어느정도 파악할 수 있다는 점이다. 내시경 검사의 장점으로는 위점막의 변화를 자세히 관찰하고 조직검사를 시행할 수 있으며 방사선에 노출되지 않고 반복검사가 가능하다는 점이다.

습관성 위장장애를 호소하는 환자에 대한 검사는 이상 언급한 검사로서 위장의 형태학적인 진단은 가능하다. 즉 위에 발생하는 궤양이나 악성 또는 양성종양 등의 진단은 쉽게 내릴 수 있으나, 습관성 증상을 나타내는 대부분의 환자는 기능적인 변화이기 때문에 이러한 검사만으로는 정확한 진단이 어렵다.

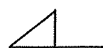
최근에는 방사성 동위원소를 이용하여 위에서의 음식물 배출시간을 측정하고 이를 토대로 위의 기능상태를 관찰하는 것과 함께 위장의 근육에 대한 위근전도검사를 시행하여 위의 기능을 관찰하려는 노력이 시도되고 있다.

만성 위장질환을 가지는 환자를 진단하는데 흔히 오류를 범하기 쉬운 점은 검사 결과에 대한 판정이다. 한국의 성인들의 대부분이 위점막에 만성염증을 가지고 있는데, 이를 흔히 대단한 질병인 것으로 생각함으로써 환자의 증상이 이로부터 야기되는 것으로 오인하는 경우가 많다.

따라서 실제 질환은 다른 곳에 있는데도 위염이 증상의 원인으로 판단하는 경우를 흔히 보게 된다. 위염이나 위하수에 대한 진단을 환자에게 이야기 할 때는 환자의 증상이 그것으로부터 야기되는지의 여부를 확실히 해 줄 필요가 있다.

3. 습관성 위장장애 환자의 치료

이러한 환자의 치료에는 식이요법과 약물요법으로 나누어 생각해 볼 필요가 있다. 대부분의 위장증상이 식사에 연관하여 나타나고 식사를 주의하지 않음으로서 증상이 악화되는 것을 흔히 볼 수 있기 때문



정신적인 스트레스와 위장증상은 밀접한 관계가 있으므로 습관성 위장장애 환자의 치료는 정신과적 보조요법도 염두에 두어야 한다.

이다.

가. 식이요법

식이요법의 원칙은 음식이 위장에 부담을 주지않아야 한다는 점이다. 흔히 이러한 환자의 증상 악화요인으로서 식사의 불균형이 문제가 되는 경우가 많다. 자극이 강한 음식을 먹은 후 속쓰림을 호소한다든지, 과식한 후 소화불량 증상이 지속된다든지 하는 경우, 증상의 재발을 막기 위해서는 식사관리를 철저히 할 필요가 있다.

환자의 증상이 지속되는 경우 식사는 부드럽고 저자극성 음식을 선택하고, 양도 약간 줄이는 것이 증상완화에 도움이 된다. 특히 일정한 양을 일정한 시간에 들도록 하는 것이 위의 소화작용에 도움이 된다. 증상이 심하면 일시적으로 유동식을 취하는 방법도 나쁘지 않다.

요즘 같이 더운 여름에는 음료수를 많이 마시게 되는데, 많은 양의 수분섭취는 소화효소가 희석되어 소화장애를 가져올 수 있으며, 탄산수 등 발포성 음료수는 가능한 한 피하도록 한다.

나. 약물요법

습관성 위장장애환자의 약물요법은 환자의 증상에 따라 결정될 것이다. 환자의 증상이 속쓰림이 주된 것이라면 제산제나 위산분비 억제제의 투여가 효과가 있을 수 있으며, 답답함이 주된 증상이라면 위장기능 촉진제의 투여가 바람직하다.

또 위염이 심하여 이로 인한 증상이 발현된다고 판단되면 이에 대한 적절한 치료

제, 즉 제산제나 점막보호제의 투여도 좋다.

환자는 대개 신경이 과민된 상태에 있으므로 약간의 신경안정제나 정은제, 또는 필요에 따라서는 수면제도 도움이 된다. 요즘 시중에는 많은 소화효소제가 있는데, 실제로 이러한 소화제는 크게 도움이 되지 않는것 같다. 다만 소화액의 분비가 상대적으로 부족한 사람에서는 도움이 되리라 생각되나 그보다는 하나의 정신요법으로서 소화제가 쓰일 수도 있다.

이상의 만성적인 위장증상을 호소하는 환자의 관리에 대하여 간단히 언급해 보았지만 가장 중요한 것은 환자의 증상의 원인을 정확히 파악하여 그 원인을 제거하는 것이고, 일단 증상이 완화되면 증상 악화인자를 찾아서 이를 피하도록 유도해 나가는 것이 바람직 하다.

특히 정신적인 스트레스와 위장증상은 밀접한 관계가 있으므로 정신과적인 보조요법도 염두에 두어야 한다. 환자에게 음식에 대한 자신감을 갖게 하고 소화불량에 대한 공포를 잊게 하는 것도 치료에 도움이 된다.

마지막으로 다시 한번 강조하고자 하는 것은 증상을 일으키는 정확한 원인을 찾아 적절한 치료를 하는 것이 만성 위장질환의 치료 원칙이며, 이렇게 함으로써 기타 다른 위장질환에 대한 조기진단의 기회를 상실하지 않고 적절한 치료를 받을 수 있리라 생각된다.

〈필자=영동세브란스병원 내과과장〉