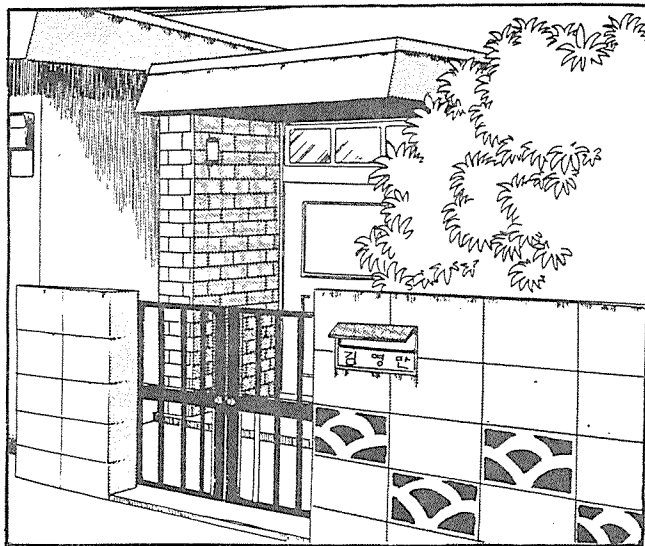


위장병, 치유될 수 있다! (4)

② 이런 증상에 요주의

연재만화



제발 이것저것
가리지 말고
좀 먹어라.



하지만 난
홍당무는 싫어요!



채소가 사람
몸에 얼마나
좋은지
아니?

전부 옹가로
나와
버리잖아요.



너 그게
무슨 소리니!
식사증이잖니!



그런데 당신,
왜 식사를
안하세요?



...응, 어제 마신
술이 아직
덜 깬 것 같아.



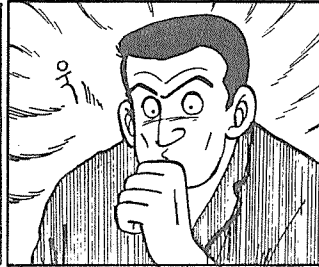
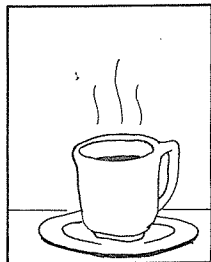
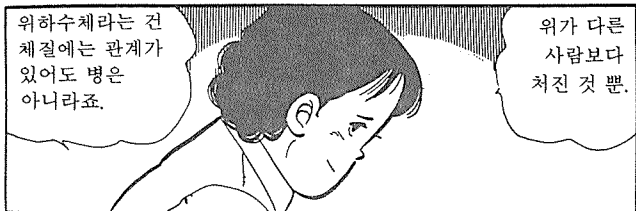
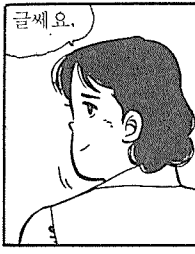
그러게 술 좀
끊으시라니까...



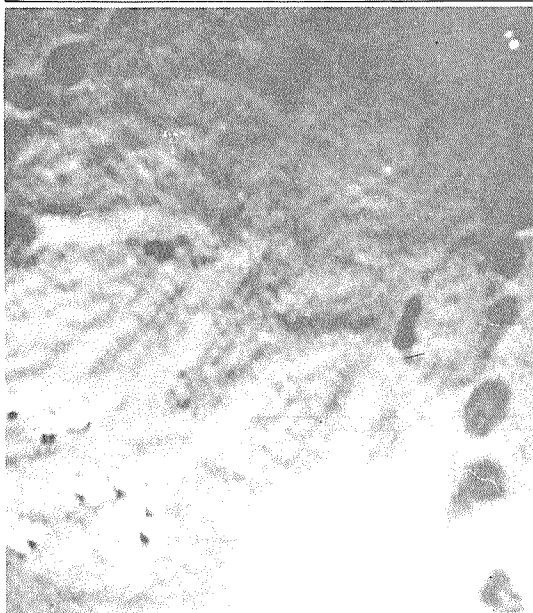
요즘은 어찌된건지,
술을 조금만 마셔도
금방 취해서 깨질
않는단 말야.



당신...올해는
운이 별로 좋지
않다는데, 모든걸
조심하셔야 해요...



위와 알코올. 담배



● 과음은 좋지 않다

알코올이 위에 미치는 영향은 크게 나누어서 두가지를 들 수 있다.

하나는 위액의 분비를 자극하는 활동인데, 어느정도까지의 알코올은 상관이 없으나, 지나치면 위액의 분비를 억제하거나 운동을 방해한다.

또 하나가 위의 점막을 파괴하는 작용이다. 알코올은 단백질을 고체화하는 작용을 하기 때문에 위벽을 보호하는 점막 중에서 단백질을 고체화시켜 위벽을 파괴한다.

이렇게 되면 고체화 된 곳에 위액의 염산이 스며들어(걸려) 진물러지거나 궤양을 유발하게 된다. 과음으로 인해 급성 위궤양이 되는 것은 바로 이 때문이다. 또한 과음은 간에도 큰 부담을 주게 된다.

● 식사전에 마시는 술은 OK

식전에 마시는 적당량의 술은 위를 자극하여 식욕을 불러일으키기 때문에 오히려 좋은 효과를 준다. 탄산음료 역시 커다란 문제가 되지는 않겠지만 너무 많이 마시는 것은 좋지 않다.

예를 들어, 맥주를 많이 마시면 위가 자극을 받아 위산이 많이 나오게 되는데 위는 탄산가스와 물로 가득차게 되어 헛배만 부르게 되고 결국 음식물이 들어갈 틈이 없어지기 때문에 오히려 위에 부담만 주게 된다.

물론 체질에 따라 알코올에 대한 반응에는 개인차가 있다. 즉, 위에 관련시켜서 생각해 보면 술을 즐겁게 마실 수도 있고 스트레스를 발산하게 되기도 해 궤양이 되지 않을 수도 있지만, 어쨌든 해가 될 정도로 마시는 것은 금해야 한다.



● 담배는 위와 앙숙이다

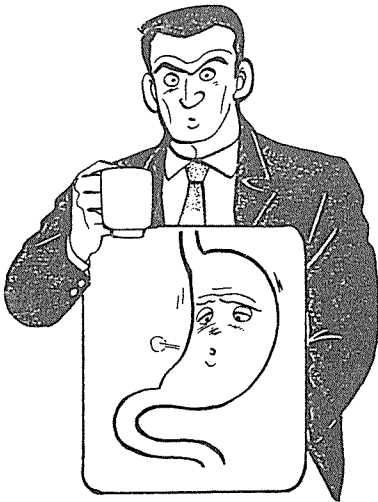
담배가 목이나 폐와 같은 호흡기에 나쁘다는 것은 누구나 다 알고 있다. 그러나 담배는 위에도 나쁜 영향을 미친다. 담배를 피우면 담배에 들어 있는 니코틴이 혈관을 수축시키는 홀몬의 분비를 촉진하여 위의 혈관을 수축시켜 위점막의 혈류를 급격히 감소시킨다.

그 결과, 위벽을 보호하고 있는 점막 세포가 약화될 뿐만 아니라 소화기능에 있어 중요한 역할을 하고 있는 췌장에서 분비되는 췌액의 분비도 감소시킨다.

또, 니코틴은 위의 활동을 지배하고 있는 자율신경에도 영향을 미쳐 위산을 증가시키기 때문에 위·십이지장 궤양을 유발시키기도 한다. 뿐만아니라 니코틴에는 발암물질이 들어 있어 위암의 원인이 되기도 한다. 특히 흡연과 알코올 섭취를 동시에 하게 되면 알코올이 니코틴 속의 발암물질을 녹여서 위나 식도벽에 침하는 결과를 가져온다.

만약 담배를 끊을 수 없다면 공복 시나 식전, 취침 전에는 담배를 피우지 않도록 하고 식후에 피우는 것도 그만 두는 것이 바람직하다. 취침 전의 흡연이 좋지 않은 이유는, 밤중에는 위산의 분비가 상승하기 때문에 이때 담배를 피우게 되면 위산의 분비를 더욱 촉진하여 궤양을 일으키게 하기 때문이다.

담배 연기를 들이 마신다는 것은, 다시 말해서 질병을 들이 마신다는 것과 같은 의미라는 것을 기억해 두자.



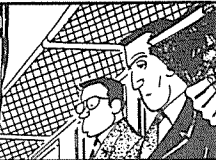
● 커피, 그리고 그 밖의 자극들

전에는 위액 검사를 위해 커피의 주성분인 카페인을 자극물로 투여하여 위액을 채취하곤 했다. 이것은 위액의 분비량을 시간에 따라 증가시킬 목적으로 이루어졌다.

일상적으로 하루에 한 두잔 정도의 커피를 마시는 것은 크게 문제가 되지 않지만 그 이상을 마시는 사람은 당연히 위액의 분비가 많아지기 때문에 그 영향을 염두에 두어야 한다.

여기에서 위를 보호하려면 가끔씩 위에 부담이 되지 않도록 얇게 해서 마시거나 공복 시에는 마시지 않고, 연속해서 마시는 일 등은 피해주는 것이 바람직하다.

안되겠는데.
또 체한 것
같아. 속이
답답해...



과장님,
커피 한잔
하시겠습니까?
...응?

안색이 별로
안좋으시군요.
어디
편찮으십니까?
응

자넨 어제 저녁에
그렇게 술을 많이
마시고도 멀쩡하구만.

그 정도
마신 걸
가지고 뭘
그려십니까?
우와~



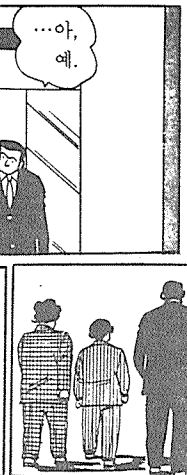
날이 썰 때까지
밤새도록 마셔야
기분이 좀
안좋은 정도지요.

김과장님
식사하러
가십니까?
...아,
예.

하하하,
이소린
반발이군.

그 정도라면
작취미상이 아니라
약간 취한 정도
아닌가요?

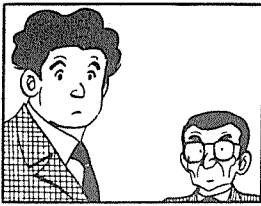
그럼 같이
가시죠.



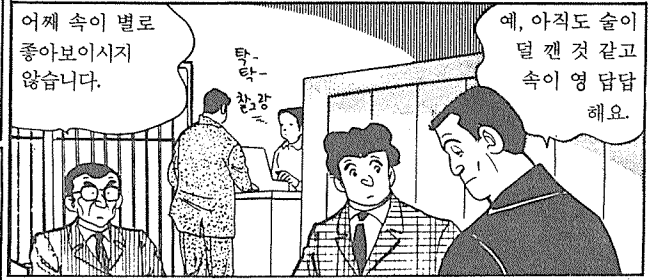
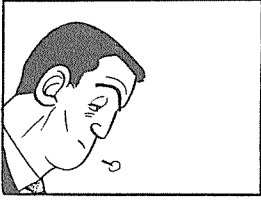
뭘
드시
겠습니까?
국수
편
분
점

국수
편
분
점

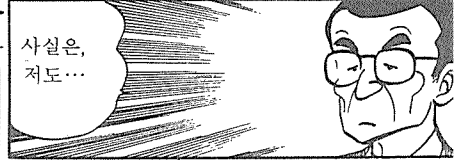
매일국수
3인분



어째 속이 별로 좋아보이지 않습니다.



예, 아직도 술이 덜 낫 것 같고 속이 영 답답해요.

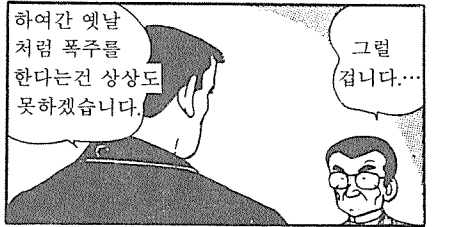


사실은, 저도...

속이 울렁거리고, 명치 끝이 쓰리고 아픈가 하면



트림이 나곤 합니다.



하여간 옛날 처럼 폭주를 한다는건 상상도 못하겠습니다.

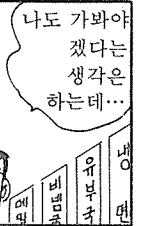
그럴 겁니다...



어디가 나쁜 건지...



이건 농담이 아니고, 정말 병원에 가서서 진찰을 받아보시는게 좋을 것 같습니다.



나도 가봐야겠다는 생각은 하는데...

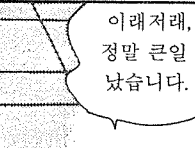


바쁘기도 하고 겁도 나고... 알면서도 잘 안돼.



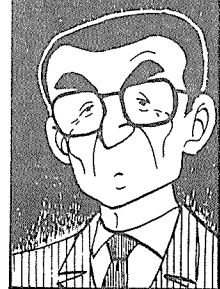
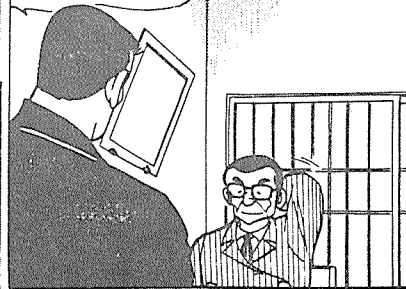
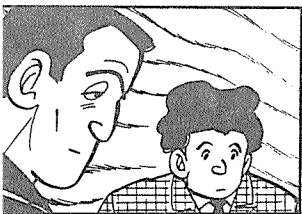
이런걸 월금장이의 속명으로 돌려야 하는지

...그건 그렇고 강차장님, 새로 기획하신 사업계획은 어떻게 되갑니까?



이래저래, 정말 큰일 났습니다.

위장 나빠질 일만 자꾸 생기니...



(계속)