

내 몸속의 돌, 왜 생길까?



식생활이 서구화되면서 몸속에 돌이 생기는 담석증 환자가 크게 늘고 있다. 우리나라 성인 10명 가운데 1명이 담석증을 앓고 있으며, 최근 증가 추세에 있다고 한다. 위장병이 없는데도 오른쪽 윗배에 통증이 심하고 기름진 음식을 먹을 때 소화가 안 되면 담석증을 의심해야 한다. 그대로 방치했을 경우 담염이나 췌장염, 암으로 악화될 수 있어 그 심각성이 우려되는 담석증의 치료법과 예방법을 알아본다.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문위원) 일러스트 이은주

우리 몸 안에도 돌이 있다. 담석·요석·치석·결석·이석 등이다. 모두 돌 석(石)자가 들어간다. 몸 안의 돌은 굳이 따지자면 석회암에 가깝다. 화장암처럼 강한 돌은 아니라는 말이다. 그렇다고 몸 안에 이런 돌을 쌓아둘 필요는 없다.

몸 안의 돌중에서 가장 흔한 것은 담석이다. 담석은 간에서 만들어진 담즙이 여러 가지 원인에 의해 돌처럼 단단해진 것이다. 남성보다는 여성의 몸에 더 많이(1.5배) 생긴다. 한국인의 5~10%가 담석을 갖고 있는 것으로 추정된다.

담석은 콜레스테롤 담석과 색소성 담석으로 분류된다. 과거엔 간디스토마 감염에 의한 색소성 담석이 압도적으로 많았다. 그러나 최근 식생활의 서구화, 비만 인구의 증가로 콜레스테롤 담석이 점차 늘어나는 추세다.

콜레스테롤 담석은 콜레스테롤, 색소성 담석은 빌리루빈이 주성분이다. 콜레스테롤 담석은 담낭에, 색소성 담석은 담관에 잘 생긴다. 콜레스테롤 담석은 '4F'의 특성을 가진 사람에게 특히 잘 생긴다. 4F는 여성(Female)·다출산(Fertile)·비만(Fatty)·40대(Forties)를 가리킨다. 반면 색소성 담석은 기생충·세균 감염, 영양·위생상태 불량 등이 원인이 되는 경우가 많다.



담낭(쓸개)에 담석이 생긴 경우 그나마 다행스럽다. 이 경우 60~80%에선 증상이 없다. 이른바 무증상 담석이다. 이런 사람은 특별히 치료를 받을 필요가 없다. 치료 없이도 평생 동안 통증 한번 없이 지내는 담석 환자가 전체의 67%에 달한다. 문제는 담관에 생긴 담석이다. 간 내부나 담관에 담석이 생기면 담즙의 흐름이 나빠져 간 기능이 떨어지기 때문이다. 간경화·황달·당뇨병·췌장염·빈혈 등 여러 합병증이 초래될 수도 있다.

담석의 첫 신호는 갑작스런 심한 복통이다. 통증은 명치부터 시작하며 오른쪽 상복부 통증이 가장 심하다. 시간이 지나면서 통증이 오른쪽 어깨로 옮겨지는 것이 특징이다. 담석이 생기는 원인은 아직 잘 모른다. 고지방식·비만 등이 담석 유발요인으로 짐작되고 있다. 주로 앉아서 일을 하거나 정신적인 스트레스가 많은 사람, 임신·분만의 경험이 많거나 코르셋 등으로 장기간 상복부를 압박한 여성에게 잘 생긴다.

최선의 담석 예방법은 규칙적인 식생활과 균형 잡힌 식사. 지방(콜레스테롤 포함) 섭취를 줄이는 것도 유의하다. 콜레스테롤은 육류·계란 노른자·버터·생선알 등에 많이 들어 있다. 그리고 식이섬유가 풍부한 식품을 즐겨 먹는 것도 좋은 방법으로, 식이섬유는 담석을 예방할 뿐 아니라 혈중 콜레스테롤도 낮춰준다. 그러나 “담석을 예방·치료한다”며 칼슘 섭취를 제한하거나 물·맥주 등을 벌컥벌컥 마시는 이 방법은 담석 배출에 별 도움이 되지 않는다. 담석이 걱정되면 알코올·카페인·탄산음료는 절제하고, 맵고 짠 음식이나 향신료도 되도록 적게 먹는다.

요로(尿路)에도 돌이 생긴다. 요로결석이다. 돌이 요도를 막게 되면 소변을 보는데 곤란을 겪게 된다. 세균 감염 위험도 높아진다. 드물지만 신장 기능을 잃는 사람도 있다. 주 증상은 심한 옆구리 통증과 혈뇨이다. 요로결석도 꽤 흔한 병이다. 100명 중 4~8명꼴로 발생한다. 한참 일할 나이인 20~40대와 남성에서 잦은 것이 이 병의 특징이다.

결석이 작을 경우 진통제를 복용하고 다량의 물(하루 3ℓ 이상)을 마시면 돌이 몸 밖으로 빠져나간다. 오렌지주스·레몬주스도

유익하다. 이 주스에 든 구연산이 요로 결석의 생성을 억제하는 효과가 있어서다. 그러나 단백질·염분의 과다 섭취는 곤란하다. 그리고 시금치·땅콩·초콜릿·홍차·양배추 등 수산이 많이 든 식품의 섭취도 되도록 줄이는 게 좋으며, 맥주 등의 술도 장기적으로 오히려 해가 된다. 줄넘기도 결석 배출에 도움이 된다.

돌의 크기가 4mm 이상이거나 자연 배출을 기대하기 힘든 경우 충격파를 이용해 돌을 잘게 부순 뒤 몸 밖으로 내보내는 ‘체외 충격파 쇄석술’이 효과적이다.

눈에도 돌이 생길 수 있다. 결막결석이다. 돌의 색깔은 흰색 또는 노란색이며 눈꺼풀 안쪽에 주로 생긴다. 나이가 많은 노인에게 흔히 나타난다. 방치하면 이물감이 느껴지고, 눈동자의 겉부분에 염증이 생길 수 있다. 의료용 가는 바늘을 이용해 돌을 제거할 수 있으며, 안약치료도 가능하다.



귀에 생긴 돌을 이석이라 한다. 이 돌은 몸의 균형을 담당하는 귓속의 전정에 들어 있다. 이 돌가루가 떨어져 나와 돌아다니면 평형기능에 장애가 발생해 어지러움을 느낀다. 아침에 일어날 때나 베개를 뉘 때, 목을 구부렸다 위를 쳐다봤을 때 순간적으로 어지럼증을 느꼈다면 이석이 원인이기 십상이다. 이때 흔히 구토·두통·식은땀이 동반된다. 이렇게 어지럼증을 경험하면 뇌 이상 등 다른 큰 병이 아닌지 걱정하는 사람이 많다.

치석은 치아에 생긴 돌로, 치태(플라그)가 석회화 된 것이다. 음식 찌꺼기·미생물 등이 치아에 쌓여 생기는 치태가 굳어서 돌처럼 단단해진 상태다. 치석은 잇몸 염증을 유발한다. 특히 잇몸 안쪽에 생긴 치석이 잇몸에 더 해롭다. 치석은 칫솔질만으로 없앨 수 없다. 치과에서 스케일링을 받아야 제거된다. 정기적인 스케일링이 잇몸병 예방에 도움이 된다고 하는 것은 이래서다.

드물지만 남성의 전립선에도 돌이 생길 수 있다. 전립선석이다. 이 돌은 크기가 작고 대개 여러 개가 동시에 생긴다. 만성 전립선염과 관련이 있다. 이 돌은 특별한 증세를 일으키지 않기 때문에 거의 치료를 하지 않는다. 🌐