# 이제는 헤어지자 증상은 같아도 원인은 다양한 소화기 질환

소화기는 우리 몸에서 음식물이 지나가는 통로이자, 음식물을 소화하고 흡수해 온몸에 영양소를 공급하는 중요한 기관이다. 식도, 위, 소장, 대장 등 소화기 건강을 지키기 위해서는 식습관을 잡는 것이 무엇보다 중요하다.

글 김철중 조선일보 의학전문기자

회사원 최모(39) 씨는 가슴이 쓰리고 목에 이물감이 느껴져 병원을 찾았다가 역류성 식도염이라는 진단을 받았다. 약을 먹으면 증상이 좋아지다가도 병이 만성적이어서 때때로 가슴이 쓰린 위산(胃酸) 역류 증상을 겪는다. 술 마시는 횟수도 줄이고, 담배도 끊었는데 역류성 식도염이 잘 낫지 않는다고 불만이다. 그를 고생하게 하는 원인은 스트레스다.

### 위 문도 고장 내는 나쁜 스트레스

위식도 역류질환은 위의 내용물이나 위산이 식도로 역류하는 질환이다. 역류에 의해 식도에 궤양(潰瘍)이 생기는 역류성 식도염도 위식도 역류질환의 일종이다. 이 병은 위와 식도 사이의 경계 부위가 조절되지 않아 위가 완전히 닫히지 않으면 발생한다. 식습관과 생활습관이 큰 영향을 미치고 스트레스가 발병 원인일 수 있다. 이를 알 수 있는 재미난 통계가 있다.

건강보험심사평가원은 2007년부터 2011년까지 심사 결정 자료를 이용해 위식도 역류질환을 분석한 결과 40~50대 여성 중 위식도 역류질환 진료 인원수가 74% 증가했다고 밝혔다. 이는 고등학생 자녀의 입시 문제 등으로 받은 스트레스가 주원인이다. 과식 · 고지방식 · 음주 · 흡연 등을 피하고, 규칙적인 운동 등으로 스트레스를 줄이는 것이 중요하다.

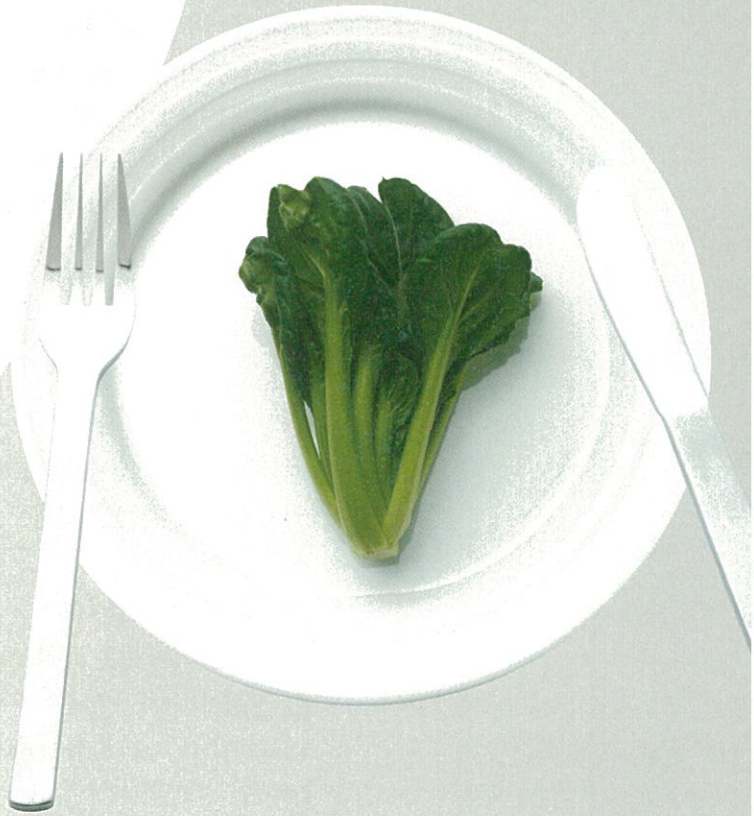
### 별것 아닌 듯해도 신경 쓰이는 소화불량

역류성 식도염이 아니더라도 더부룩함, 속 쓰림, 트림 등의 소화불량 증세는 소화를 주관하는 기관인 입 · 식도 · 위 · 십이지장 · 소장 · 대장 중 한 곳에라도 문제가 생기면 겪게 된다. 소화불량 증세가 한 달 이상 이어지면 위 내시경 검사와 복부 초음파 검사를 받는 게 좋다. 그런데 특별한 질병이 없어도 소화불량 증세가 나타날 수 있다. 이를 '기능성 소화장애'라고 한다. 감정의 영향을 많이 받기 때문에 '신경성 소화장애', '과민성 소화장애'라고도 한다.

요즘 이런 소화불량 환자가 꾸준히 늘고 있다. 국민건강보험공단 자료에 따르면 소화불량으로 진료를 받은 사람이 2006년 48만 9,251명에서 2011년 64만 514명으로 늘었다. 음식물을 잘게 분해하는 게 어렵거나, 위 · 장 운동에 문제가 생겨서 음식물이 소화효소와 잘 섞이지 않거나, 영양소가 몸속에 잘 흡수되지 않는 증상 중 하나만 있으면 소화불량이 생긴다. 속이 더부룩하거나, 구역질 · 트림이 나거나, 속 쓰림 · 복부 팽만감 등의 증상이 나타난다. 위염 · 위궤양 · 담석증 · 식도염 등의 질환 때문에 생길 수도 있으나, 이런 질환이 없는데도 소화불량 증상이 지속된다면 '기능성 소화장애'다.

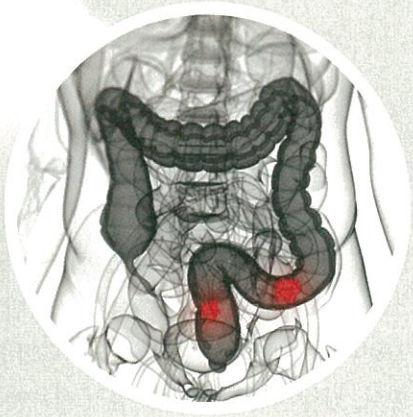
### 수백 번 강조하는 꼭꼭 씹어 먹기

스트레스를 받으면 뇌의 감정중추와 신경중추가 영향을 받아 교감신경이 활성화된다. 온몸에 퍼져 있는 교감신경은 신체를 긴장 상태로 만든다. 이 때문에 입과 식도에서는 점막을 촉촉하게 만드는 점액이 잘 분비되지 않고, 위장은 연동 운동 기능이 떨어지면서 위산 · 소화효소 분비가 줄어든다. 음식물을 먹어도 몸이 제대로 분해 · 흡수하지 못하는 것이다. 이 같은 기능성 위장장애는 내시경으로 들여다봐도 멀쩡하기 때문에 원인을 찾거나 치료하기가 위염 · 위궤양보다 더 힘들 때도 있다.



기능성 소화장애, 소화불량이 있으면 식사를 할 때 편안한 마음을 가져야 하고, 평소에 스트레스를 잘 관리하는 게 가장 중요하다. 소식하며 음식을 잘게 씹어 먹는 습관을 들이는 것이 좋다. 생활관리와 약물치료로 효과가 없고 스트레스가 심하면 신경안정제를 쓰기도 한다. 기름기가 많거나 맵고 짠 음식은 병을 악화한다. 식후 불쾌감을 탄산음료로 푸는 사람도 적지 않은데, 습관적으로 마시면 오히려 위 괄약근이 약해져 역류성 식도염까지 생길 수 있다.

불특정 소화기 질환에는 위 운동이 잘 안 되는 위 마비도 있



다. 위가 잘 안 움직여 음식이 위에서 소장으로 내려가지 않아, 음식을 먹지 않아도 늘 더부룩하고 구토가 나며 복통이 있다. 당뇨병이나 위 수술 환자에게 많다. 위 마비일 땐 기름기 많은 음식과 채소류를 피한다. 하루 3끼를 4~5끼로 나눠 먹는 것이 좋고, 위에서 소장으로 음식이 내려가도록 중력의 도움을 받기 위해 식후 1~2시간 내에 눕지 않는다. 특히 긴 줄기의 채소가 위에 그대로 남아 있으면 다른 음식물과 결합해 돌(위석)을 만든다.

**화장실이 가까워야 안심! 과민성 대장 증후군**

긴장하거나 스트레스가 쌓이면 설사를 하고 복통을 느끼는 과민성 대장 증후군 환자는 일상생활이 너무나 불편하다. 시험 보기 전이나 프레젠테이션 전에 너무 긴장한 나머지 심한 설사가 나서 도중에 포기하는 경우도 있다. 과민성 대장 증후군은 우리나라 성인 10~15%가 앓는 것으로 추산될 만큼 흔한 병이다. 근본적인 치료법이 없고, 증상에 따라 지사제나 변비약 등을 복용해도 심리적 불안감을 느끼면 증상이 언제든지 재발한다. 과민성 대장 증후군의 약물치료는 증상의 일시적인 완화 효과만 있을 뿐이다. 근본적인 대책은 환자가 심리적 불안감을 덜어내는 것이다.

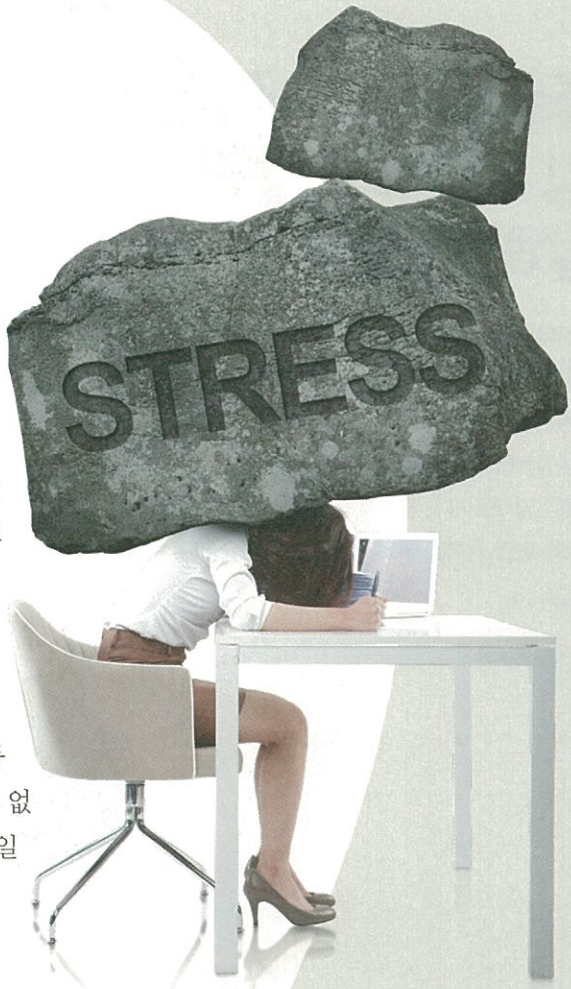
장 기능에 도움이 되는 식습관으로 바꾸면 증상을 완화할 수 있다. 채소와 과일은 과민성 대장 증후군의 양대 증상인 설사와 변비를 모두 누그러뜨린다. 기름기가 많거나 맵고 짠 음식은 장을 자극하고, 과당이 함유된 청량음료도 좋지 않다.

실제로 서울대병원 소화기내과팀이 과민성 대장 증후군이 있는 성인 73명을 두 그룹으로 나눠 한 그룹은 과민성 대장 증후군 증상 개선 효과가 있는 유산균이 들어 있는 기능성 발효유를 섭취하게 하고 다른 그룹은 유산균 발효유처럼 만든 위약(僞藥)을 8주간 마시게 했다. 기능성 발효유를 섭취한 그룹은 증상 점수가 52.3점(100점 만점)

과민성 대장 증후군은 우리나라 성인 10~15%가 앓는 것으로 추산될 만큼 흔한 병이다. 근본적인 대책은 환자가 심리적 불안감을 덜어내는 것이다. 장 기능에 도움이 되는 식습관으로 바꾸면 증상을 완화할 수 있다.

에서 22.3점으로 내려갔고, 위약 그룹은 45점에서 29점으로 내려갔다. 가짜 유산균 음료를 마신 그룹도 점수가 내려간 것은 '증상 개선을 위해 무언가 하고 있다'는 생각만 해도 실제로 증상이 완화된다는 점을 보여준다.

과민성 대장 증후군 증상은 장거리 이동을 하거나 교통체증에 묶여 있으면 불쑥 나타난다. 화장실에 못 간다는 불안 때문이다. 차가 막히는 먼 길을 운전하거나 장거리 등산을 갈 때는 미리 휴게소 등 화장실이 있는 곳을 확인해 놓는 게 좋다. 배가 아파도 걱정할 필요 없다는 안도감이 증상 발생을 줄인다. 변비가 주 증상인 사람은 일주일 이상 낯선 지역에 갈 때는 미리 변비약을 먹어두는 게 좋다.




**TIP**

**위장 건강을 지키는 현명함, 추석에는 기름진 음식 과식하지 마세요!**

**1 기름 사용 줄이기**

- 센 불에 빨리 볶아낼수록 기름의 흡수를 줄일 수 있다.
- 튀김, 볶음 등의 요리를 찜, 삶기, 조림 요리로 전환하여 칼로리를 낮춘다.
- 전은 밀가루를 적게 묻히고, 나물은 미리 살짝 데친 후 볶으면 기름의 흡수를 줄일 수 있다.
- 고기(소, 돼지, 닭)는 눈에 보이는 지방을 제거하고 조리한다.

**2 염분 섭취 줄이기**

- 생선이나 김 구이에는 소금을 뿌리지 않는다.
- 소금이나 간장 대신 식초나 레몬즙, 후추, 마늘, 생강, 양파 등 천연 조미료를 이용한다.

**3 과식 금지**

- 자신에게 필요한 에너지 추정량을 알고 적당하게 먹는다. 남자는 약 2,400kcal, 여자 약 1,900kcal 정도로 에너지 추정량을 정해 놓고 음식을 섭취한다.
- 음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹어 포만감을 느끼는 것이 좋다.

**참고**: 가톨릭중앙의료원, 보건복지부