



아이들도 소화불량에 걸릴 수 있다

아이들도 누구나 한번쯤 식사 후에 속이 쓰리거나 더부룩한 경험을 한다. 이 같은 증상의 소화불량이 일시적 또는 일회적으로 생기는 것은 별 문제가 안 되지만, 시간이 지나도 증상의 호전이 없거나 장기간에 걸쳐 지속되면 부모는 겁을 먹게 된다. '내 아이에게 혹시 큰 병이라도 생긴 게 아닐까!'하고 말이다. 이에 소화불량 증상 및 그 예방법에 대해 자세히 알아보았다.

전체 인구의 20%가 소화불량

소화기내과에서 가장 흔하게 접하는 병 중 하나가 소화불량증이다. 이 질환은 전체 인구의 15~20%가 가지고 있을 정도로 많은 사람들이 앓고 있다. 식사 후 더부룩하다거나, 소화가 안 되며, 배에 가스가 차고, 명치에 덩어리가 걸린 것 같은 느낌을 호소하게 되는 소화불량증은 그냥 방치한다고 해서 살아가는데 치명적인 영향을 주는 것은 아니지만 증상이 지속되면 영양 섭취를 제대로 할 수 없고, 식생활에 고통이 따르기 때문에 정신적인 문제를 야기할 수도 있다. 따라서 생활습관으로 오는 소화불량은 초기에 잡는 것이 좋다.

내 아이가 소화불량증을 호소한다면?

다른 병이 원인이 되는 소화불량이 아닌 단순한 소화불량의 경우 도움이 되는 것은 무엇일까? 비에비스 나무병원 홍성수 병원장은 “소화에 도움을 주려면 식사 뒤 20~30분 쉬고 나서, 산책이나 스트레칭 등 가벼운 운동을 부모가 시키는 것이 좋다”고 권한다.

아이들이 소화가 안 된다고 할 때 간혹 탄산음료를 권하는 부모가 있는데, 이는 금물이다. 탄산음료를 마시면 트림이 나오며 속이 시원하다는 느낌을 받을 진 모르지만 카페인 때문에 실제로는 소화 장애가 더 심해질 수 있다. 또한 탄산음료에는 설탕이 많이 들어있어 소화과정에서 발효되면서 오히려 가스를 더 많이 만들어 낸다. 소화불량 증상이 있을 때 한 번 정도 식사를 거르는 것은 괜찮지만, 식후 소화불량을 걱정해 자주 굶는 것은 좋지 않다. 습관적으로 식사를 거르는 것은 영양 불균형 상태가 초래되어 성장에 영향을 미치게 되기 때문이다.

소화가 안 된다고 무조건 죽을 고집할 필요는 없다. 죽 등의 유동식은 위에서 소장으로 배출되는 시간이 빠르지만, 소화 불량 증상이 위의 배출 기능과 무관하게 발생하는 경우도 많아 꼭 죽을 고집할 필요는 없다는 이야기다. 단, 음식을 천천히 오래 씹어 먹는 것은 도움이 된다. 침 속에는 아밀라아제라는 당분 분해 효소가 있어 음식물과 침이 잘 섞이면 소화가 잘되기 때문이다.

소화가 안 된다고 할 때 엄지손가락 손톱 뿌리 바깥쪽을 바늘을 이용해 따 주는 부모들이 있는데, 바늘은 세균 감염의 위험이 있고 통증이 심하기 때문에 별로 좋은 방법이 아니다.

소화불량, 이렇게 예방하자

소화불량이 잘 생기는 아이들의 경우 과식 및 야식은 피해야 한다. 특히 고지방 식품이나 자극성 있는 음식을 야식으로 먹으면 위식도 역류 질환의 원인이 될 수도 있다. 그러나 지나치게 어느 음식을 먹어서는 안 된다는 강박적인 생각이 오히려 증상을 악화시킬 수 있으므로 마음을 편하게 가지도록 한다.

식후 바로 눕는 것은 절대 금물이다. 식후 곧바로 누우면 위가 운동할 수 없어 속이 더부룩해지기 쉬우며, 식후 바로 눕는 것이 습관이 되면 위에 있는 음식물이 식도로 다시 올라오는 역류성 식도염을 일으킬 수 있다. 스트레스를 덜 받으려는 노력이 중요하다. 스트레스는 자율신경계를 자극해 소화불량의 원인이 되므로 식사를 할 때 즐거운 마음으로 천천히 먹도록 하고, 심리적 안정과 여유를 가지고 휴식을 잘 취하도록 해야 한다. 식사를 급하게 하는 습관은 좋지 않다. 음식을 대충 씹고 넘기면 덩어리가 커서 당연히 소화하기

가 어려워 속이 쓰리거나 더부룩한 증상이 생길 수 있고, 심하면 위장 질환이나 만성 소화불량이 생길 수도 있다.

갑작스러운 복통 땀 어떻게?

가장 먼저 단순 복통인지, 위장질환으로 인한 복통인지 판단해야 한다. 단순 복통은 과식으로 체했을 때 생긴다. 이때는 약을 먹고 음식을 조절하며 휴식을 취하면 낫는다. 위장 질환으로 인한 복통은 주기적으로 찾아오는 것이 특징이다. 식전, 식후, 새벽 등 일정한 시기에 주기적으로 나타나고 소화불량, 복부팽만감, 속 쓰림 증상이 동반되는 경우가 많다.

증상이 심하지 않으면 배를 따뜻하게 하고 기름기가 많은 음식을 피하는 식이요법으로도 좋아질 수 있다. 그러나 증상이 지속되거나 심해지면 병원을 찾아 소화기관에 질병이 있는지 확인해야 한다. 복통과 함께 동반되기 쉬운 설사도 마찬가지다. 하루 3회 이하의 설사라면 수분을 보충하고 휴식을 취하면 낫지만 잦은 설사와 함께 발열 등 다른 증상이 동반된다면 식중독이나 세균성 장염일 가능성이 높다. 이때는 설사를 멈추는 약을 함부로 복용해서는 안 된다.

학생들은 학업 스트레스로 인해 복통이 생기기도 한다. 이런 때는 ‘배가 아프다’는 아이의 말을 피병으로 여기지 말고 병원에서 검사를 받게 하는 것이 좋다. 유제품, 밀가루 등 특정 음식이 복통과 소화 장애를 유발하기도 한다. 자주 복통이 생기는 학생은 식습관이나 먹은 음식에 대해 일기를 쓰듯 작성해 보는 것이 원인 음식을 찾는 데 도움이 된다.

