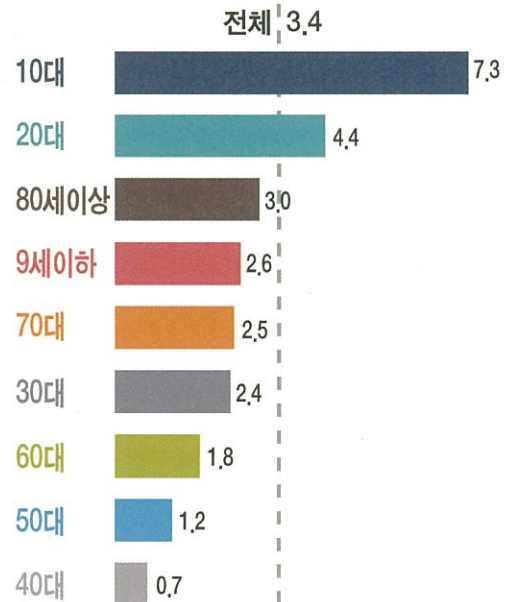


10대도 안심할 수 없는 위염 그 증상과 치료법은?

학업 스트레스와 불규칙한 식습관으로 인해 10대 위염환자가 늘고 있다. 이는 국민건강보험공단의 '건강보험 진료비 지급' (2008~2012) 자료를 통해서도 드러나고 있는데, 그 결과를 보면 10대 위염환자 증가율이 전체 평균 3%의 두 배가 넘는 7.3%에 이르고 있다. 위염을 방치할 경우 위궤양 등 더 큰 병으로 발전할 수 있기 때문에 다음의 내용을 참고하여 위염으로부터 건강을 지킬 수 있도록 하자.



인구 10만명당 위염 진료자
 연령별 증가율 (2008~2012년 사이 연평균)
 단위:%, 자료:국민건강보험공단



위염이란?

위염에 대한 정의는 크게 두 가지 정도로 생각해 볼 수 있다. 하나는 내시경에서 위궤양, 식도염 등의 징후가 나타나지 않는 소화불량 증상을 모두 일컫는 비궤양성 소화불량(non ulcer dyspepsia)이며, 또 하나는 위내시경에서 육안으로 관찰되는 징후가 나타나고 위장 조직의 점막에서 염증세포가 발견되며, 그 원인을 규명한 경우이다. 이 중에서 의학적인 정의로는 후자가 더 적절하므로, 여기에서는 위염을 위장 점막에서 염증이 증명된 상태라고 정의한다.

젊은 연령층에서 위염이 많이 나타나는 이유는?

전문가들은 최근 젊은 연령층에서 위염이 많이 나타나는 이유에 대해 불규칙한 식습관 및 생활습관, 다이어트, 과도한 학업에 따른 스트레스, 대학진학 및 입시에 대한 고민 등과 더불어 줄지 않고 있는 10,20대의 음주와 흡연을, 진통제 등의 약물 남용이 원인일 수 있다고 말하고 있다.

위염의 주증상은?

내시경검사상 관찰되는 위장 점막의 염증은 아무런 증상이 없는 사람에서부터 심한 복통, 체중감소에 이르기까지 매우 다양한 양상을 띤다. 일반적으로 위장 점막에는 감각신경이 발달되어 있지 않으므로 심한 염증이 생겨도 이로 인한 직접적인 증상을 느끼지 못할 수 있고, 소화불량, 위장 부근의 불편감, 심와부(명치) 통증, 복부 팽만감, 식욕부진, 트림, 구토, 오심, 열감 등의 증상이 나타날 수도 있다.

위염은 어떻게 치료하나?

위염의 치료는 원인과 염증의 정도에 따라 다르다. 증상이 없는 급성 위염과 만성 위염은 대개 치료의 대상이 되지 않는다.

위산 억제제, 위장 점막 보호제가 주로 투여되며, 흡연, 음주, 카페인, 자극적인 음식 등은 위염의 증상을 악화시키므로 금하는 것이 좋다.

급성 위염과 만성 위염의 원인인 헬리코박터균에 대해서는 임상 의사에 따라 치료를 적극적으로 권유하는 그룹과 그렇지 않은 그룹으로 나뉘는데, 대규모 연구에서 헬리코박터균에 대한 치료가 주관적인 증상 호전에 별로 효과가 없는 것으로 보고되고 있기 때문이다.

이에 우리나라에서는 위염에 대한 증상 치료로 헬리코박터균 치료는 권하지 않고 있으며 보험적용도 되지 않는 실정이다.

증상 완화에는 크게 영향을 미치지 못하지만 위염에서도 헬리코박터균을 치료하는 경우가 있는데, 위암의 가족력이 있는 경우, 위암 수술 후에도 헬리코박터 연관성 위염이 여전히 있는 경우, 아스피린이나 진통제에 의해 심한 출혈성의 병리적 증상이 있는 경우가 여기에 해당한다.

위염환자가 알아야 할 '생활 가이드'

급성 위염에 대한 치료를 받고 있는 경우에는 자극이 적은 식사를 하는 것이 좋다. 음주와 흡연, 카페인 섭취는 위염 증상을 악화시키므로 피해야 한다. 만성 위염으로 진단된 경우에는 증상에 대한 치료보다 향후 발생할 수 있는 위선암을 조기 진단하기 위해 정기적인 검사를 받는 것이 더욱 중요하다.

물론 금연, 절주, 신선한 채소 위주의 식사 등 일반적인 암 예방 생활습관을 유지하는 것도 중요하지만, 정기적인 검사도 매우 중요하다.



규칙적인 식사와 운동이 위염 치료의 첫걸음

약 몇 봉지로 위염증상을 뿌리 뽑을 생각을 하는 것 보다는 정해진 때에 일정한 양의 식사를 하는 규칙적인 식사 습관을 가지는 것이 위염의 예방과 치료에 도움이 된다.

취침 직전에 음식을 섭취하면 위장에 부담을 주게 되어 여러 증상들이 호전되지 않음은 두말 할 나위가 없다. 또한 하루 종일 책상에 앉아 일하는 사무직에 종사하는 경우에도 증상이 더해질 수 있으니 가능한 한 매일 30분가량 몸에 약간 땀이 날 정도의 규칙적인 운동을 하는 것이 좋다.

식이 요법으로 지나치게 맵거나 짠 음식보다는 자극성이 덜한 음식이 추천되나 이는 개인의 특성에 따라 다를 수 있다. 즉 특정 음식을 섭취해 봐서 스스로가 별다른 불편함이 없다면 그 음식을 금지할 이유는 없다. 정신적인 불안정도 소화불량, 속 쓰림, 구토 증세와 같은 증상 발생에 중요한 역할을 하므로 정신적인 휴식을 취하는 것도 중요하다.