



光州日報·전남대병원 공동주체  
테마가 있는 시민건강강좌

위식도역류 극복하기

골다공증, 칼슘 섭취·적절한 운동으로 예방

# 과식은 금물... 잠자기 3시간 전 식사 마쳐야

직장인 중 상당수는 정도의 차이가 있지만 속쓰림을 겪는다. '위식도역류질환'이란 위산이 식도로 역류해 주로 가슴 안쪽에 타는 듯한 통증이나 속쓰림을 일으키는 질환을 말한다.

우리나라의 역류성 식도염의 유병률은 8~90년대 1~2%에서, 90년대 초 5%, 99년 7%, 그리고 2006년 8%로 점점 증가세를 보이고 있다.

2010년 상반기 발표된 국민건강보험공단 주요통계 보도자료를 보면 국내 위식도역류질환 환자 수는 2001년 49만명에서 2009년 255만명으로 최근 9년간 5배가 넘게 증가했다.

위식도접합부에는 '하부식도괄약근'이라는 정상적으로 안정시에 일정한 톤을 유지해 밸브 역할을 하는 기관이 있다. 항역류장벽의 역할을 하는 하부식도괄약근의 기능이 약화되면, 위산이 역류해 식도에서의 점막과괴(미란)를 일으키게 된다. 이 같은 위식도 역류질환의 위험인자로 알려진 것들은 담노, 술, 흡연, 비만, 임신, 커피, 탄산음료, 튀김, 기름진 음식, 초콜릿, 머스타드, 아스피린 등이 있다.

위식도 역류질환은 내시경상 이상(미란)이 있는 미란성과 이상이 없는 비미란성으로 나뉘며, 이중 비미란성이 60%로 다수를 차지한다. <위식도역류질환의 증상>=남자 환자들은 '신물이 확 올라온다' '속이 쓰리다' '식도가 화끈거린다' 등이 있고, 여자 환자들은 '속이 답답하다' '입이 굉장히 쓰다' '신물이 올라온다' '속이 쓰리다' 등의 증상이 있다.

위식도 역류질환의 증상 중 전형적인 증상, 즉 이러한 증상이 있는 경우 위식도 역류 질환을 강력히 의심할 수 있는 경우로 흉부작열감과 역류 증상을 들 수 있다.

흉부 작열감이란 우리나라를 비롯한 동양인에게는 다소 생소한 내용인데 영어로는 heartburn이다. 즉 심장이 타는 뜻입니다. 흉골 뒤쪽 가슴이 타는 듯이 느껴지면서



류중선 소화기내과 교수가 '테마가 있는 시민건강강좌'에서 위식도역류질환의 원인과 증상, 치료법 등에 대해 강의하고 있다.

## 속쓰림에 수면장애까지... 9년새 5배 증가

## 재발 75%... 생활습관·약물치료 병행해야

오목 가슴부터 목으로 증상이 전파되는 것이 특징이다. 누우면 증상이 발생하거나 악화되고 재산제 등에 의해서 증상이 완화된다.

<협심증과 유사한 통증>=앞서 말한 전형적인 증상 외에도 비전형적인 증상이 나타날 수도 있다. 이러한 비전형적인 증상에는 수면 무호흡, 기침, 후두염, 인두염, 성대육아종, 비심인성 흉통 등 여러 다양한 증상이 나타날 수 있다.

이러한 비전형적인 증상 중 중요한 것은 비심인성 흉통과 만성 기침인데 우선 비심인성 흉통은 일반인들이 잘 아는 협심증에서 발생하는 통증과 유사하다. 흉골 아래부터 타는 듯한 통증이 발생해 팔로 전파되기 때문에 협심증과 구별이 어려워 심장내과를 방문하는 경우도 종종 있다.

그러나 위식도역류질환에 의한 경우는 식사 후에 통증이 악화되고 통증 때문에 잠에서 깨기도 하고 협심증보다 증상이 오래 지속돼 심한 경우는 수일간 지속되는 경우도 있다. 또한 증상이 자절로 호전되거나

제산제 복용후에 호전된다. 그러나 협심증은 경우에 따라서 심각한 결과를 초래할 수 있기 때문에 이러한 흉통이 있는 경우에는 반드시 심장에 문제가 있는지 확인할 필요가 있다.

또 다른 비전형적인 증상 중 하나인 만성 기침은 기침이 3주 이상 지속될 경우를 말한다. 만성 기침은 담배를 피우지 않는 경우에도 약 14%~23% 정도 발생할 수 있다. 이러한 만성 기침의 원인 중 10%~20%가 위식도 역류질환이 원인인 것으로 3주 이상 원인 미상의 기침이 지속할 경우는 내시경 등의 검사로 위식도 역류 질환 유무를 확인할 필요가 있다.

<위식도역류질환의 치료>=위식도 역류 질환 중 상당 부분이 생활습관과 관련이 있다. 하지만 생활습관 개선한다고 증상이 완전히 해소되지는 않으므로 반드시 약물 치료를 병행해야 한다.

비만 특히 복부 비만은 위험의 발생인이지만 체중 감량만 한다고 증상이 개선되지 않으므로 약물치

료와 병행할 필요가 있다는 연구 발표도 있다. 그리고 잠을 잘때 증상이 생기는 경우가 있지만 베개만 높인다고 증상이 호전되는 않고 대부분의 역류는 식사 후에 발생하므로 수면과 식사 사이에 충분한 시간적 간격을 둘 필요가 있다. 일반적으로 지방이 많은 음식은 역류 기전에 작용하므로 권유되지 않지만, 고지방 식이와 저지방 식이 간에 역류 차이가 없으므로 음식의 종류도 중요하지만 과식하지 않고 자기 전에 최소 3시간 전에 식사를 하는 등의 노력이 필요하다.

가장 중요한 치료는 위산분비 억제 치료이다. 위산분비억제제로서 프로톤펌프억제제(PPI)와 H2수용체길항제를 비교한 연구에서, 프로톤펌프억제제 투여 군에서 투여 전에 비해 의미있게 식도 내 산도가 4미만으로 떨어지는 시간이 감소하는 것을 확인할 수 있다.

이와 함께 위식도역류질환의 합병증으로는 식도협착, Barrett식도, 식도암 등이 발생할 수 있다. 위식도역류증상은 또한 재발이 흔하다. 증상이 없어진 환자를 대상으로 6개월간 관찰해보았을 때 식도염이 있는 환자의 경우 90%, 식도염이 없는 환자의 경우 75%가 증상이 재발한다.

<전남대병원 소화기내과 류중선 교수> /정리=채희종기자 chae@

## 골밀도 측정 유무 확인... 50대 이후 정기검사

겨울철은 추운 날씨로 생긴 빙판길로 인해 낙상 환자들이 자주 발생한다. 특히 관절이 약한 노인인 낙상으로 인해 대퇴골(엉덩이뼈)이 골절되면 자칫 생명이 위험한 경우가 많다. 이 때문에 평소 골다공증 치료나 관리법을 알아두어야 한다.

골다공증은 골강도에 문제가 생겨서 골절 위험이 커지는 질환으로 뼈를 형성해 주는 조골 능력과 뼈를 파괴하는 파골 세포를 측정하여 예측한다.

한국건강관리협회 광주전남지부 수면과 식사 사이에 충분한 시간적 간격을 둘 필요가 있다. 일반적으로 지방이 많은 음식은 역류 기전에 작용하므로 권유되지 않지만, 고지방 식이와 저지방 식이 간에 역류 차이가 없으므로 음식의 종류도 중요하지만 과식하지 않고 자기 전에 최소 3시간 전에 식사를 하는 등의 노력이 필요하다.

이렇게 측정된 골밀도는 나이, 성별, 인종 간의 정상 평균값과 비교해 해석하게 된다. 골밀도는 주로 요추 부위와 고관절 부위를 측정하여 평가한다. 골밀도 검사를 위해서는 속옷을 제외한 모든 옷을 탈의하고 검사용 가운을 입는다. 이 상태로 검사 테이블에 눕는다. 천장을 바라보는 자세로 똑바로 누워 있으면 촬영장비가 이동하면서 검사가 진행된다. 검사 중 움직이지 않는다는 것 이외에 특별한 주의사항은 없다. 검사 시간도 3~5분가량 소요된다.

골다공증은 검사를 받기 전에는 알 수 없다. 따라서 급속하게 골밀도가 줄어드는 50대 이후에는 정기적으로 검사를 받는 것이 좋다.

가장 흔하게 이용하는 검사는 이중 에너지 X선 흡수 계측법으로 검사하고자 하는 부위에 대해 에너지가 높은 X선과 에너지가 낮은 X선으로 두 번 촬영해 얻은 자료로 계산해 골밀도를 구하는 방식이다. 이중에너지 X선 흡수 계측법은 간편하고 반복 측정 시 재현성(반복 검사 시 같은 결과가 나오는 정도)이 높아서 초기 진단에 적합하다.

이렇게 측정된 골밀도는 나이, 성별, 인종 간의 정상 평균값과 비교해 해석하게 된다. 골밀도는 주로 요추 부위와 고관절 부위를 측정하여 평가한다.

골밀도 검사를 위해서는 속옷을 제외한 모든 옷을 탈의하고 검사용 가운을 입는다. 이 상태로 검사 테이블에 눕는다. 천장을 바라보는 자세로 똑바로 누워 있으면 촬영장비가 이동하면서 검사가 진행된다. 검사 중 움직이지 않는다는 것 이외에 특별한 주의사항은 없다. 검사 시간도 3~5분가량 소요된다.



검사 전 주의사항은 입산부는 검사를 시행할 수 없으므로 임신 가능성이 있는 경우에는 의

료진에게 미리 알려야 한다. 또한, 조영제를 이용한 컴퓨터 단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI), 위장관 촬영, 경정맥 요로 촬영술 등을 시행한 경우에는 체내에 남아 있는 조영제로 인해 부정확한 결과가 나오므로 이들 검사를 같은 날 한다면 골밀도 검사를 먼저 시행해야 한다.

골밀도 검사를 통해 골다공증 진단을 받았다면 완전하게 치유할 수 없지만 더 악화되는 것을 막고 골밀도를 높여야 한다.

골다공증예방을 위해서는 ▲적절한 운동과 스트레칭으로 골량 유지 ▲1주일에 2회씩은 15분 정도 햇볕을 쬐어 뼈에 필요한 비타민 D 합성 ▲칼슘이 함유된 음식 섭취 ▲뼈가 부러지거나 미끄러지지 않도록 주의 ▲과도한 음주를 삼가고, 금연하는 것이 좋다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 조선대병원 김권천 교수 '내분비 외과학 교과서' 집필

조선대병원 김권천 외과 교수가 국내 70여명의 전문가들과 함께 공동집필한 '내분비 외과학 교과서'가 나왔다.

약 650쪽에 달하는 내분비 외과학 교과서는 갑상선·부갑상선·부신 등 내분비 관련 기관들의 질환 및 병태생리·역학·최신의 진단법·수술 등 치료법·수술 후 합병증 등

의 내용으로 심도있게 다뤘다. 김 교수는 갑상선암 수술 후 가장 문제가 되는 '되돌리후두신경 마비'의 병태생리와 치료'부분을 집필했다.

김 교수는 "이 교과서는 갑상선암 등 내분비 관련 질환의 치료에 중요한 지침이 될 것"이라고 말했다.

관련 김 교수는 현재 조선대병원 암센터장과 한국 유방암 학회 이사를 역임하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 가습기살균제 의약품 지정... 식약청서 안전관리

그동안 일반 생활용품으로 분류됐던 가습기 살균제가 '의약품'으로 지정돼 보건당국의 안전관리를 받게 된다.

보건복지부는 지난 30일 "임산부, 영유아 등에서 폐손상 환자 발생의 원인으로 확인된 가습기 살균제를 의

약품으로 지정하는 내용을 골자로 하는 '의약품 범위 지정 고시 개정안'을 12월 30일자로 공포·시행한다"고 밝혔다.

이에 따라 가습기 살균제 제조업자는 사전에 식품의약품안전청장에게 의약품 제조업 신고를 하고, 생산·

판매를 위한 품목허가 신청 시 안전성·유효성에 관한 자료 등을 첨부해서 심사를 받아야 한다.

그동안 가습기 살균제는 일반 생활용품으로 분류돼 정부의 관리 대상에 포함되지 않았다. "의약품의 전향으로 안전한 가습기 살균제가 유통될 수 있을 것으로 기대한다"고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 농성동 리더스하이 주택전시관

매매

사업명	(주)해주주택전시관 및 사옥신축공사		
사업장	광주광역시 서구 농성동 645-1번지		
대지면적	2,411.20㎡ (729.39평)		
용도지역	일반미관지구, 최고고도지구, 준주거지역	용적률	478.73%(법정: 480%)
건폐율	59.53%(법정: 60%)	최고높이	55.50m
규모	지하0층 지상9층	건축연면적	11,543.18㎡ (3,491.81평)
건축면적	1,435.47㎡ (434.23평)		
주차대수	80대 (법정 72대) : 본관 24대, 부설주차장 56대		
승용승강기	17인승(4대), 15인승(1대) 총 5대		
에스컬레이터	상, 하 전용양복 에스컬레이터 시공 : 1층~7층까지 설치		
용도	근린생활시설(금융, 소매점, 일반음식점), 문화집회시설 및 업무시설		

층별	면적	평	층고	용도
1층	1,374.92	415.91	4.8m	근생, 업무시설, 기계실
2층	1,346.28	407.25	7.5m	문화 및 집회시설(전시장)
3층	1,355.08	409.91	7.5m	문화 및 집회시설(전시장)
4층	1,359.78	411.33	7.5m	문화 및 집회시설(전시장)
5층	1,360.28	411.48	3.75m	근린생활시설(일반음식점)
6층	665.60	198.32	3.75m	업무시설(사무소)
7층	1,375.18	415.99	4.8m	업무시설(사무소)
8층	1,385.18	419.02	4.8m	업무시설(사무소)
9층	1,330.88	402.59	4.5m	업무시설(사무소)
소계	11,543.18	3,491.81		

장부가격(감정가)	14,000,000,000원
매매예정가격	12,000,000,000원
현공정율	약 85% 진행
적용가능용도	예식장, 주택전시관, 업무시설, 컨벤션센터, 일반전시관, 교육장, 학원시설 및 실내 워터센터, 워터파크, 영화관, 극장, 종교집회시설, 병원 등 최대층고가 7.5m 이므로 다양한 건축물의 시설군, 용도군 도입가능 함

문의처 : 010-3625-6984

### 햇빛은 돈!

## 합법적으로 받아드립니다!

■ 채권의 유형

채권의 유형	대상 채권
상거래 채권	물품대금, 공사대금 등
매매 채권	부동산, 동산, 준부동산
금전소비대차 채권	대여금, 투자금, 약정금, 갯돈 등
임차권 채권	주택, 상가, 차량, 중기 등의 사용료 대여료, 보증금
임금 채권	급여(정규, 일용)
가사	위자료, 양육비, 재산분할, 부양
구상권	보증인 구상, 신용보증 구상, 변제구상(제3자)
기타	저작권, 부당이득, 형사 합의금, 기타

차용증, 지불각서 상담

Solomon 신용정보

대표전화 062)606-9000 영업팀(문체준) 010-5311-0086

## 공무원 특별자금

무조건 기금서비스 • 개인 신용관리 철저

- ◆ 대출대상 | 공무원, 교직원, 사립교직원, 군무원
- ◆ 대출금액 | 2백만~5천만원 (무보증/무담보/무조회)
- ◆ 대출금리 | 년 6% 정도 (천만원당 월이자 5만원선)
- ◆ 대출기간 | 1년~10년(본인 선택 연장 가능)
- ◆ 카드대출 | 연체(등기미달)자도 해당

고금리 대출 이용 중 이시면 저금리 대출로 전환하세요!

부동산 담보대출

대출한도 실거래용 선순위 대출시세 90%에서 선순위 대출금 차감한 금액까지 가능  
대출금역 선순위 - 년 5%~7.5%(은행금융권) / 후순위 - 월 1.2%~3%

국민금융 (4부 제 642호) 대표 1544-9430 담당 010-5554-2100

## 공무원 대출

무방문 • 무담보 • 무보증 • 무조회기록

- 대상 - 공무원, 군무원, 교직원
- 금액 - 3백만 - 4천만 (추가대출가능)
- 금리 - 연 5%~7% (천만원 월이자 5만원 미만)
- 기간 - 1년~10년 (원칙기간까지 연장가능, 본인선택)
- 사금융이용자 제1금융권으로 전환가능 (과다대출 포함)

APT 담보대출 한도: KBI시세~80%+α (60%)  
금리: 연 3.93%~

전세권 담보대출 한도: 보증금의~80%  
금리: 연 5.9%~

★ 개인신용도에 따라 금리 및 대출비율은 변동될 수 있음 ★

흥국금융 (4부 제 640호) 대표 1544-5248 | 담당 010-7112-3135