

내 몸의 이상신호 '구토'

김동규 한국건강관리협회 회장



열·설사 동반 땀 염증성 질환 의심

질환마다 구토 증상 달라

지속 땀 병원 진단 받아야

천천히 물 마시며 탈진 예방

구토(嘔吐)는 뇌의 한 부분인 연수가 자극을 받았을 때나 다른 장기에 이상이 있을 때 일어난다. 상복부의 불편한 느낌이 있는 구역, 소화불량과 함께 구토를 경험해 본 적이 있다면 내 몸이 이상 신호를 보내는 것이다.

◇구토 시 몸의 신호=구토는 위나 장, 가슴·복부(흉복벽)의 근육이 수축하면서 발생한다. 위의 유문이 수축해 장과 연결된 통로를 막고 위의 분문은 열린다. 이때 횡격막과 복벽근이 강하게 수축하며 위의 내용물을 입 밖으로 밀어내고 기관과 코로 이어지는 통로는 막힌다.

또한 내용물은 음식물, 위액이 대부분이다. 때로는 혈액과 담즙이 섞일 때도 있다. 구토를 하기 전에 보통 구역질이라는 불쾌감이 생기며 동시에 호흡과 맥박에 이상이 느껴지고 침분비가 증가한다. 식은땀이 나는 등의 증상이 함께 나타나기도 한다.

◇구토, 왜 하는 걸까=구토는 상한 음식을 먹었을 때, 과음을 했을 때 주로 나타난다. 과도한 운동을 했을 때 나타나기도 한다.

또 임신을 한 뒤 입덧을 할 때나 일산화탄소에 중독됐을 때도 구토를 할 수 있다. 이밖에 차나 배를 타고 멀미를 할 때, 고산병이 있을 때, 목구멍에 손을 넣는 등의 행위도 자극을 줬을 때도 생긴다.

이렇듯 구토를 일으키는 원인은 다양하며, 크게 복강 내·복강 외·약물 및 대사성 원인으로 나뉜다.

먼저 복강 내 구토 원인으로서는 위장관의

■구토 증상별 의심 질환



복통 계속되면 췌장염·담낭염	발한·어지러움 증상 스트레스 심할 경우	두통 동반 땀 뇌 병변	구토 혈액 섞였을 때 악성종양·식도 주위 열상
---------------------------	---------------------------------	------------------------	-------------------------------------

폐쇄·감각신경성 이상으로 인한 위 마비·가성장폐쇄·장내 감염·담낭염·췌장염과 같은 염증성 질환이 대표적이다.

복강 외 원인은 심근증·심근경색·뇌종양·뇌출혈·뇌수막염과 같은 두개강 내 질환·멀미와 미로염과 같은 미로 질환, 신경성 거식증 또는 폭식증 혹은 우울증 같은 정신과적 질환이다.

약물로 인해 구토가 나오기도 하는 데 경구 혈당강하제·경구피임약·부정맥치료제·항생제·항암제 등을 먹을 때 특히 그렇다.

내분비·대사성 질환에 의한 구토는 임신·요독증·당뇨병성 케톤혈증·부갑상선 기능 이상·갑상선 중독증 또는 부신 기능저하증 등에서 가능하다. 외 외에도 간부전·알코올 중독에서도 나타날 수 있다.

◇증상별 구토 진단=구토는 다양한 질환에서 흔히 나타나는 증상이므로 원인적 감별은 물론 증상에 따른 접근이 필요하다.

먼저 식사나 시기적인 연관성을 바탕으로 일주일 미만으로 나타나는 급성증상과 1개월 이상 지속되는 만성증상으로 구분해야 한다.

급성증상은 약물이나 독소에 의한 경우가 대부분이며, 유문부(위와 십이지장의 경계 부분) 폐쇄나 위에 마비가 일어나면서 구토를 하게 된다. 일반적으로 식사 후 1시간 이내에 일어난다.

장 폐쇄에 의한 구토는 더 늦게 나타난다. 이른 아침에 구토를 하는 경우라면 전날 폭음을 했거나 임신 초기 혹은 대사성 질환일 가능성이 있다. 하루 1500ml 이상 구토를 한다면 기질적 질환이 있음을 의심해야 한다.

토하기 전 신물이 올라오는 오심 없이 바로 내용물을 나오는 사출형 구토의 경우는 뇌종양·뇌염·수두증과 같이 뇌압을 상승시키는 질환을 의심해 봐야한다. 다만 특이적이거나 예민한 지표는 아니다.

혈액이 섞인 구토는 궤양이나 악성종양 또는 식도 주위 열상 가능성이 있으며, 변 냄새가 나는 토사물이 나오는 경우는 소장 말단부나 대장 폐쇄에서 나타난다.

구토 후 동반된 복통이 사라지면 장관 폐쇄를 생각해 볼 수 있으나, 췌장염이나 담낭염의 경우는 구토 후에도 통증의 변화가 없다.

체중 감소가 눈에 띄면 악성종양이나 장

관 폐쇄를 의심해야 한다. 발열 혹은 설사 등이 동반된다면 염증이 있는 것을 의미하므로 적절한 수분 공급과 염증 치료가 필요하다.

두통, 머리 외상 기왕력을 동반할 경우 뇌 병변을 고려해야 한다. 영유아가 설사를 동반해 구토할 경우 위장염이 예측되지만 폐쇄를 동반한 구조적 이상·염증성 장질환·장중첩증·두 개강 내인 및 폐혈증까지 다양한 요인을 고려해야 한다.

청소년기에는 구토의 원인으로 위장염·충수돌기염·염증성 장질환·임신 및 약물에 의한 경우가 많다. 오심만 동반되는 경우가 흔하지만 일부 구토만 동반되거나 이 두 가지가 함께 나타나는 기능성 위장질환에 의한 경우도 고려해야 한다.

또한 창백, 발한 및 어지러움과 같은 자율신경계 증상이 동반되기도 하는데 스트레스가 많고 예민한 시기이기 때문에 더 흔하게 나타난다.

◇구토, 대처법=반복적인 구토가 있을 때는 탈수를 동반할 정도로 심하지 않은지 살펴야 한다. 탈진을 막기 위해 수분을 공급해야 하는데, 물을 한 번에 많이 먹으면 구토가 계속될 수 있으니 조금씩 천천히 마셔야 한다.

구토가 심할 때 음식을 섭취하는 것은 구토를 악화시킬 수 있으므로 우선 안정을 취하고 수액 치료가 필요한지 고려해야 한다.

음식 냄새를 피하고, 기분을 전환하며 휴식을 취하는 것이 좋다. 회복한 이후에도 자극적이지 않은 음식 위주로 섭취하고 음주, 흡연을 삼가야 한다. 구토의 원인이 단순히 체한 경우부터 심한 질환까지 워낙 다양하기 때문에 구토도 지속하거나 원인 파악이 쉽지 않을 때는 병원에 내원해 적절한 진료를 받아야 한다.

※박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



병원에 핀 '생명의 꽃' 전남대학교병원(병원장 이상용)이 병원 1동 CNUH 갤러리에서 한국화가 심다이 작가의 초대전을 개최해 눈길을 끌고 있다. '밤에 피는 꽃(Blooming flowers at night)'을 주제로 이달 말까지 열리는 이번 전시회는 심다이 작가의 첫 개인전으로, 꽃과 나비를 소재로 한 작품 20여점을 선보이고 있다. <전남대병원 제공>

조선대병원, 심장질환 치료 우수

관상동맥우회술 평가 1등급

조선대학교병원(병원장 이상용)이 건강보험심사평가원(이하 심평원)에서 조사·발표한 제4차 '관상동맥우회술' 적정성 평가에서 1등급을 달성했다.

심평원은 2015년 10월부터 2016년 9월까지 심장질환으로 '관상동맥우회술'을 시술한 전국 의료기관을 대상으로 ▲관상동맥우회술 수술 건수 ▲수술시 내흉동맥 사용 비율과 되원 시 아스피린 처방률 ▲수술 후 합병증으로 인한 재수술 비율 ▲수술 30일 내 사망률 ▲수술 후 입원일수 등 다양한 지표를 통해 적

정성 평가를 했다.

'관상동맥우회술'은 좁아진 관상동맥의 혈관을 대신해 다른 혈관으로 새로운 통로를 만들어 주는 수술이다. 찢어지는 듯한 가슴통증으로 허혈성 심장질환을 유발하며, 돌연사의 주범으로 알려져 있다.

이상용 병원장은 "심장질환은 여자보다 남자의 발병 비율이 높고, 60대 이상 연령대에서 빈번하게 발생하며, 특히 날씨 추워지는 겨울철이 많이 나타난다"면서 "적절한 수술과 약물 사용으로 지역민의 심장 건강을 책임지겠다"고 말했다.

※박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

신생아용 도장형 결핵백신 내년 6월까지 무료 접종 연장

질병관리본부는 "결핵 예방을 위해 생후 4주 이내 영아를 대상으로 한시적으로 실시 중인 경피용(도장형) BCG 백신 무료예방접종 기간을 내년 6월 15일까지로 5개월 연장한다"고 17일 밝혔다. 보건당국은 세계보건기구(WHO) 권고에 따라 생후 4주 이내 신생아를 대상으로 무료로 지원하는 국가예방접종에서 피내용(주사형) 백신을 사용했으나, 피내용 백신 수급량이 감소하자 그동안 소비자가 유료로 부담하던 경피용을 지난 10월 16일부터 3개월간 한시 적용하기로 했다.

그러나 내년 1월 국내 공급이 기대됐던 덴마크산 주사형 백신이 제조사 사정으로 국내에 들어오지 못하게 됐고,

일본산 백신도 추가 공급이 어려워지면 서 도장형 백신 무료 접종 기간을 연장했다.

주사형은 피부에 15도 각도로 주사바늘을 넣어 백신을 주입하는 방법이고, 도장형은 피부에 주사액을 바른 후 9개 바늘을 가진 주사 도구를 이용해 두 번에 걸쳐 눌러 접종하는 방법이다.

접종 방법에 따른 안전성에는 유의한 차이가 없다. 접종 후 이상반응으로는 농양, 켈로이드, 국소 림프절염 등이 있다.

무료 접종은 위탁의료기관이나 보건소에서 받을 수 있다. 질병관리본부는 알림 문자를 발송해 접종 권고 시기 이내에 접종할 수 있도록 안내할 예정이다.

※박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

임신 중 휴대폰 사용 지나치면 유산 위험 높아진다

방사선 노출 원인

임신 중 휴대전화, 와이파이 등에서 방출되는 자기장 비이온화 방사선(magnetic field non-ionizing radiation) 노출이 지나치면 유산 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

미국 오클랜드 카이저 퍼머넌트 의료센터 연구실의 리더룬(De-Kun Li) 박사 연구팀이 18세 이상 임신 여성 913명을 대상

으로 진행한 조사 분석 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 영국의 데일리 메일 인터넷판과 메디컬 익스프레스가 최근 보도했다.

연구팀은 임신 여성들에게 어느 특정한 하루 24시간 동안 자기장 방사선 측정 장치(EMDEX Lite meter)를 착용하게 하고 그 날의 활동을 일기로 기록하게 했다.

연구팀은 이와 함께 유산 전력, 음주, 흡연, 카페인 섭취, 감염 등 유산 위험에 영

향을 미칠 수 있는 변수들도 조사했다.

전체적인 분석 결과는 방사선 노출량이 가장 적은 25%는 유산율이 10.4%, 나머지 75%는 24.2%로 나타났다.

여기서 연령, 인종, 교육수준, 흡연, 음주, 유산 전력 등 교란 변수(confounding factor)들을 감안했을 때 방사선 노출 상위 75% 그룹은 하위 25% 그룹에 비해 유산 위험이 48% 높은 것으로 분석됐다. 일

반적인 유산율은 10~15%이다.

자기장 비이온화 방사선 노출을 줄이는 방법으로는 ▲휴대전화를 되도록 복부로부터 떨어지게 하고 주머니에 보관하지 않는다 ▲와이파이는 사용하지 않을 때, 특히 수면 중에는 켜놓지 않는다 ▲휴대전화는 사용하지 않을 때 '비행기 모드'(airplane mode)로 전환한다 ▲휴대전화를 걸 때는 스피커폰을 사용하고 통화는 되도록 간단하게 한다 등이다.

이 연구결과는 영국의 과학전문지 '사이언티픽 리포트'(Scientific Reports) 최신호에 발표됐다.

※박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

리치공인중개사

부동산 매매

- 곡성군 옥과면 설옥리 593외 6필지
- 펜션, 체험장, 캠핑장, 전원주택, 커피숍, 별장 가능 1,800㎡(5,000평)
- 설산바위와 설산저수지(가운데 토지)
- 대형차량 출입가능, 조망 좋은 남향

● 매매가 8억원

매매

- 광주 남구 주월동 도로점 646㎡(전) 국제양공장 옆, 전망 최고
▶매매가 1억1천만원
- 전남 화순군 도곡면 쌍옥리 608-12 4개필지, 893㎡(전), 단독주택 가능 전원생활 하실분, 화순CC 옆 바로 앞 물이 흐름
▶매매가 6천만원

부동산 매매

- 함평군 월야면 용월리 산26-1외 2필지
- 전원주택, 편백숲, 택지분양, 체험장 가능 30,000㎡(9,000평)
- 대형차량 출입가능
- 달맞이 공원에서 50m

● 매매가 7억원

주인 직거래 010-4602-9264 / 010-4013-2880