

# 단순 소화불량 여기다 치료시기 놓칠 수도

**건강 바로 알기**  
역류성 식도염



**도움말=**  
**박상현**  
세계로병원  
내과 원장

과음·야식 등 식도 근육 약화  
잦은 트림·속쓰림·흉통 증상  
궤양·출혈로 악화될 수도

올바른 식습관이 최선의 치료

역류성 식도염 환자가 급증하고 있다. 국민건강보험공단에 따르면 역류성 식도염으로 진료를 받은 환자는 2006년 146만 2000명에서 2015년 351만 9000명으로 10년 사이 2배 이상 늘었다.

인체에는 음식물이 입과 식도를 거쳐 위에 도착하면 다시 역류하지 못하도록 하는 기능이 있는 '하부식도 괄약근'이 존재한다. 그러나 이 기능이 약해지면 위액이 식도로 자주 역류하는 현상이 빈번해진다. 강한 산성을 띠는 위액으로 인해 식도의 점막에 손상이 오며, 신물이나 쓴물을 맛보는 것뿐만 아니라 가슴 쓰림이나 흉통 등 다양한 증상을 호소하게 된다. 심하면 식도 점막을 손상시켜 궤양과 출혈을 일으키기도 한다.

◇**주요 증상**=역류성 식도염의 주된 증상은 속이 쓰리거나 가슴 안쪽이 타는 듯한 느낌, 잦은 트림이다. 서양에서는 전형적인 가슴 쓰림을 'heart burn'이라고 해 누구나 쉽게 이해하지만 우리나라는 'heart burn'에 대한 정확한 명칭이 없어 환자마다 표현 방식이 다양하다.

위산을 포함한 위액이 위에서 식도로 거꾸로 올라가면서 이 같은 증상이 생긴다.



### ■역류성 식도염 부르는 생활습관

- 야식과 과음
- 기름지고 자극적인 음식 섭취
- 산도 높은 음료 섭취 (커피, 탄산음료, 과일주스 등)
- 불규칙한 식사
- 복부 비만
- 꽉 끼는 바지나 허리띠 착용

그러나 잘 느끼지 못하는 사람도 많다. 평소 건강에 아무 문제가 없다고 생각했어도 내시경검사를 하면 역류성 식도염 진단이 나올 수 있다. 이런 사람들은 식도에 있는 감각수용체가 남들보다 덜 예민하기 때문일 것이라는 것이 전문가들의 견해다. 반대로 속이 쓰리고 아프다는 환자가 내시경 검사로는 아무런 이상이 발견되지 않는 경우도 많다. 식도의 감각수용체가 적은 양의 위산에도 아주 민감하게 반응해 실제로 염증이 생기기 전부터 증상을 보이는 것이다. 이런 경우에는 가는 관을 코를 통해 식도에 넣어 24시간 동안 산도(酸度)를 기록하는 검사를 하기도 한다. 증상이 일반적인 소화기질환과 비슷해 다른 병으로 오해하는 환자도 적지 않다. 그냥 일시적인 소화불량쯤이려니 하고 지나쳤다가 병을 키우기도 한다.

실제로 전국 79개 주요 병원에서 역류성 식도염 환자를 대상으로 조사한 결과 58.5%가 다른 치료제를 먹은 경험이 있는 것으로 나타났다. 치료와 무관한 약을 복용하다가 적절한 치료시기를 놓칠 수 있다.

◇**역류성 식도염의 원인**=역류성 식도염을 일으키는 강력한 주범중 하나가 바로 술이다. 식도와 위장 사이에는 위액이 거꾸로 흐르지 못하도록 통로를 조여 주는 근육(괄약근)이 있는데, 술을 지나치게 마시면 이 근육이 점점 느슨해진다. 그래서 여자보다 남자가 훨씬 많을 것 같지만 실

제로는 여자 환자가 더 많다. 술 말고도 잘못된 식습관이나 생활습관 역시 역류성 식도염의 중요한 원인이기 때문이다. 튀김이나 피자·삼겹살·짜장면·스파게티·초콜릿·케첩·머스터드 소스 같은 기름지고 자극적인 음식은 술처럼 위와 식도 사이에 있는 괄약근을 약하게 만든다. 커피나 탄산음료, 과일주스나 와인처럼 산도가 높은 음료도 같은 작용을 한다.

불규칙한 식사시간과 복부 비만 역시 위산 역류를 부추긴다. 날씬하게 보일 생각에 꽉 끼는 바지를 입거나 허리띠를 졸라매면 복부 비만인 경우처럼 배속 압력이 높아져 위 속 내용물이 역류할 가능성이 커진다. 야식도 빼놓을 수 없는 주범이다. 야식은 고칼로리 현대인의 일상생활에 많은 즐거움을 주는 '먹을거리' 중 하나다. 특히 밤 9시가 넘어서 먹는 본격적인 야식은 그야말로 꿀맛 같이 느껴진다. 건강에 해롭지 않다면 야식을 통한 이런 개인의 즐거움은 아무런 문제가 되지 않는다. 그런데 바로 이 야식 습관으로 인해 역류성 식도염에 걸릴 위험이 높아지게 된다는 게 문제다. 더군다나 누웠으면 서 있을 때보다 중력이 덜 작용하기 때문에 역류가 좀 더 쉽게 일어날 수 있다. 평소 별 증상을 못 느꼈는데 내시경검사 결과 역류성식도염 진단을 받았다면 식습관이나 생활습관부터 되돌아보는 게 좋겠다.

◇**식습관과 생활습관 개선이 치료의 지**

름길=역류성 식도염은 현대인의 고질병이라고 할 수 있다. 여간해선 바꾸기 어려운 현대인들의 잘못된 식습관에서 기인하기 때문이다. 보통 역류성 식도염으로 병원에 가면 의사는 위산분비억제제(PPH)를 처방하는데, 위의 괄약근이 있을 때 사용하는 약제들과 동일한 것이다. 위산분비를 억제해 식도점막을 공격하는 인자를 줄여 주는 것이 치료의 원리다. 이 약을 먹기 시작하면 증상이 2~3일 안에 상당히 좋아지고, 약 2개월 동안 계속 먹으면 거의 사라지기 때문에 많은 환자들이 임의로 치료를 중단한다. 문제는 바로 대다수의 환자들이 한 번 역류성 식도염에 걸리게 되면 일단 치료를 해도 쉽게 재발을 경험하게 된다는 사실이다. 식도염을 재발없이 치료하기 위해서는 꾸준한 식습관 및 생활습관 교정, 전문의 지시에 따른 처방, 비만 관리 등이 필요하다. 최근 외래 환자들 중에 역류성 식도염 환자가 점점 많아지고 있다. 필자는 이들에게 역류성 식도염의 원인과 메커니즘을 설명하고, 꾸준한 적정용량의 약물복용과 생활 습관에 대한 교정을 강조한다. 역류성 식도염은 자약한 질병이지만 불치의 병은 아니다. 올바른 생활습관과 식습관 만으로도 역류성 식도염의 증상이 개선될 뿐만 아니라, 눈에 보이지는 않지만 중요한 변화가 일어날 것이다.

◇**정리=**채희종기자 chae@kwangju.co.kr

# 심뇌혈관질환·대장암 의료AI 개발

전남대·화순전남대병원, 공모 선정

전남대병원(병원장 이상용)과 화순전남대병원(병원장 정선)이 4차 산업혁명에 따른 인공지능 의료산업에 주도할 한 국형 의료데이터분석 지능형SW 개발 사업에 참여한다.

전남대병원은 최근 과학기술정보통신부와 정보통신산업진흥원(NIPA)의 '의료데이터분석 지능형 소프트웨어(SW) 기술개발 공모사업'에 선정됐다.

'의료데이터분석 지능형 SW 기술개발 공모사업'은 국내 병원에서 축적한 환자의 진료·영상·유전체·생활습관 정보 등 다양한 데이터를 분석해 의료진의 진료를 보조·지원하는 SW를 개발하는 것이다. 이 사업은 2018년부터 3년간 진행되며, 총 사업비 280억원 규모이다.

이번 사업에서 전남대병원은 폐암·대장암·전립선암·유방암·심뇌혈관질환·뇌경증·소아희귀난치성 유전질환·치매 등 8개 대상 질환 중 심뇌혈관질환과 대장암 분야에 참여하게 된다.

세부적으로 심혈관질환에는 전남대병원 순환기내과 김주환 교수, 뇌혈관

질환은 전남대병원 신경외과 김대선 교수팀, 대장암은 화순전남대병원 소화기내과 이완식 교수팀이 각각 참여한다.

이 사업은 질환별 고품질의 의료데이터를 보유한 23개 의료기관과 지능형 의료SW 기술 및 학습데이터 연계·통합 환경 개발을 담당할 19개 의료ICT·SW 기업 등이 공동으로 컨소시엄을 구성해 추진된다.

구체적인 사업내용은 ▲AI 학습용 의료데이터 연계·통합 플랫폼 ▲AI기반 질환별 지능형 의료SW ▲질환별 예측·분석·진단·치료·예후관리 등 의료진 진료지원·보조하는 SW ▲의료데이터 통합 시각화 SW 등을 개발하는 것이다.

이번 사업은 진료·영상·유전체·생활습관 정보 등 다양한 의료데이터를 활용한 의료분야 지능형 SW 응용·상용화 서비스 기술 개발로 차세대 정밀의료산업을 선도할 수 있는 기틀을 마련하고, 의료 질 향상 및 의료비 절감 효과에 이바지 할 것으로 기대된다.

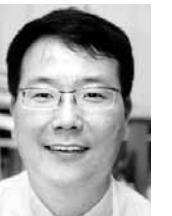
◇**채희종기자 chae@kwangju.co.kr**

# '감염관리 앞장' 김동민 교수, 총리 표창

조선대병원 감염내과 김동민(사진) 교수가 최근 대한상공회의소에서 개최된 '2018년도 보건의 날' 기념식에서 국무총리 표창을 받았다.

보건의 날 기념식은 보건복지부 주관으로 매년 보건의료분야 발전에 기여한 보건의료인원을 선정해 시상하는 행사로, 김동민 교수는 질병관리본부로부터 추천받아 인수공통 감염병 및 매개체 감염병 연구 등에 대한 공로로 표창을 수상했다.

또한 김동민 교수는 발열성 감염병 연구에 헌신, 감염병 예방관리와 병원 내 감염관리를 통한 감염병 전파 차단 등



지역은 물론 범국가적인 감염관리에 앞장서 왔다. 조선대병원 김동민 교수는 "보건의료인으로서 신속 진단법과 치료법 개발 및 국민의 건강 증진을 위한 노력을 당연한 임무임에도 큰 상을 받게 되어 영광이다"며 "앞으로도 감염병의 진단법 개발, 예방과 치료를 위해 더욱 열심히 하겠다"고 소감을 밝혔다.

◇**채희종기자 chae@kwangju.co.kr**

# '독성 우려' 녹차성분 섭취 주의 표시

식약처, 원료 4종 추가

식품의약품안전처는 가르시니아캄보지아 추출물 등 건강기능식품 기능성 원료 4종의 섭취 시 주의사항에 '어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것' 등의 사항을 신설한다고 최근 밝혔다.

식약처가 이날 행정예고한 '건강기능식품의 기준 및 규격' 개정안에 따르면 녹차추출물과 알로에 전잎, 가르시니아 캄보지아 추출물, 프로바이오틱스의 주의사항에는 '어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것', '질환이 있거나 의약

품 복용 시 전문가와 상담할 것' 등이 신설됐다.

녹차에 들어있는 카테킨 성분 중 EGCG(에피갈로카테킨갈레이트)는 고용량 섭취 시 간 독성을 유발할 우려가 있어 녹차추출물 최종제품의 경우 EGCG 일일섭취량이 300mg 이하로 제한됐다. 프로바이오틱스 제품의 안전성 확보를 위해 '엔테로코커스(enterococcus)' 속 균주를 원료로 사용할 경우에는 항생제 내성 유전자 및 독성 유전자가 없는 균주를 사용하도록 제조기준이 개정됐다.

◇**연합뉴스**

# "저녁형 인간", 아침형보다 수명 짧다"

식사·취침시간 불안정...사망률 10% 높아

사망률이 10% 높게 나타났다고 미국 연구팀의 크리스틴 코누트슨 신경학 교수가 밝혔다. 조사 기간에 1만500여 명이 사망했다.

이들 중 확실한 저녁형은 9%, 확실한 아침형은 27%였고 나머지는 어중간한 저녁형(28%)이거나 어중간한 아침형(35%)이

었다. 또 저녁형은 아침형에 비해 건강 문제도 많은 것으로 나타났다.

저녁형은 아침형보다 심리장애 위험이 2배, 당뇨병 발생률이 30% 높았다. 이 밖에도 신경장애 환자가 25%, 위장장애 환자가 23%, 호흡기 장애 환자는 22% 많았다.

◇**연합뉴스**

이 결과는 체중, 흡연, 음주, 사회경제적 지위 등 다른 위험요인들을 고려한 것이다. 이는 저녁형 인간의 경우 24시간 생체시계가 실제 외부 환경과 일치하지 않은 데서 오는 부작용일 것이라고 연구팀은 설명했다. 제때 식사를 하지 않고 잠을 제대로 자지 못하고 운동도 충분히 못하고 그러다 보니 담배를 많이 피우고 술도 자주 먹게 된다는 것이다.

이 연구결과는 국제 시간생물학회(International Society for Chronobiology) 학술지 국제 시간생물학 최신호(4월 12일 자)에 발표했다.

◇**연합뉴스**

## 펜션·가든 부지 매매

- ▶고창군 고수면 문수로 17
- ▶대지 및 전답 4,000㎡(전평 정남향)
- ▶2차선 도로, 계곡 200m 접해 있음
- ▶부속건물 / 한옥 / 수영장 / 방갈로
- ▶장성 편백숲 5분거리
- ▶문수사 단풍숲 2분거리

**010-3768-0615** **010-3799-3830** 주인 직매

## 임야 "급매"

- 광주광역시 남구 덕남동 산72번지
- 임야 22600평중 4100평 공유지분
- 원하는 평수만큼 매매가능
- 도시지역, 자연녹지
- 장·단기 투자가치 최고
- 매매 - ~~평당 280만원~~ - 급매 8만원 (일시불 완불조건)
- 문의. 010-3605-5000

## 최고급 전원주택(별장)

▶정남진 장흥, 환상적인 해변의 드라이브코스에 해수욕장, 리조트, 선착장이 어울린 최고급 유럽풍 주택

**토지 4,900㎡ / 건물 238㎡ → 매가 7억 2천**

캐나다산 수입원목(100%) 목조건물로 최고급 수입 원자재 시공, 조망권 최고! 광주에서 45분!

◎ 남해안에 더이상 고급주택은 없습니다!!

**투자만점 계획관리 지역** ▶ 화순 도곡면 원화리 도곡천 인근 계획관리지역 전 및 임야 29,198㎡ → 매가 9억 8천 투자최고!!

**H. 010-4226-7722**  
대창공인중개사사무소 대표 송창석

## BN 테이크아웃(포장판매)의 혁신

전기/가스가 필요없는 참숯 떡갈비/통닭 바비큐 훈연기  
현재영업중인 음식점/점포 장비구입, 메뉴 추가로 대박장출!!

제품크기  
· BN 1500 : 1440(L) x 650(W) x 1250(H)  
· BN 1000 : 940(L) x 650(W) x 1250(H)

본사/영업본부 : Tel. 02-2029-6188/9 Fax. 02-2029-6404  
공창 : 광주광역시 광산구 화남산199번로 45(점대동)  
호남영업본부 : Tel. 062-953-3905 Fax. 062-953-3906

## 풋살구장 매매(급매)

시청에서 9분, 전남대에서 14분!!

상황중 즉시이용 가능(최근완공)

풋살구장4면+사무실+손님휴게실+사위장+화장실

토지 약600평(구장 1천평, 주차장 600평)  
토지 임대(매매안함)  
(CCTV 등 시설 및 관련 물품포함)

◆시세가 3억 3천◆  
매매가 2억 6천 5백

구장운영자 **010-6603-0680**