

가슴 속 타는 듯한 증상 ... 음주·과식 등 나쁜 생활습관이 원인

건강 바로 알기 위식도 역류질환

모임이나 회식이 잦은 회사원들은 모임에 자리를 빠질 수 없는 것이 있다. 바로 술! 하지만 늦은 시간까지 이어지는 술자리는 위식도 역류질환에 치명적이다. 가슴 속이 타는 듯한 통증을 불러오는 위식도 역류질환에 대해 알아보자.

◇위식도 역류질환이란? 위산이나 위 속의 내용물이 식도로 역류해 가슴 안쪽에 타는 듯한 통증이나 쓰림을 일으키는 질환이다. 식도와 위 사이에는 식도조임근이 있는데 음식을 삼킬 때와 트림할 때만 열리고 평소에는 꼭 조여져 있어 위의 내용물이 거꾸로 식도 내로 역류하지 못하게 하고 있다. 식도조임근의 힘이 약하거나 부적절하게 열리면 위액이 식도로 거꾸로 넘어오게 되는데 이를 위식도 역류라고 말한다.

위식도 역류질환은 역류가 지나치게 많이 일어나 식도로 넘어온 위산과 위속 내용물이 식도점막을 자극해 쓰리고 아픈 증상을 일으키고 심하면 식도염, 식도궤양, 협착 등을 일으킨다. 때로는 역류된 위산이 식도를 지나 목까지 넘어와 후두염이나 천식, 만성기침을 일으키기도 한다.

위산 등이 식도로 역류 ... 늦은 시간 술자리가 치명적
치료법 생활습관 교정·약물치료, 난치성일 땀 수술을

◇원인과 증상=건강한 사람의 위액이 식도로 역류하는 것을 막아주는 해부학적 구조는 하부식도조임근과 횡격막의 조임이며, 기능적으로는 위산과 위속 내용물이 역류되더라도 식도운동이 즉각적으로 일어나 위로 다시 내려 보내 식도가 상하지 않도록 한다. 역류를 방지하는 해부학적 구조나 기능에 이상이 생기면 위식도 역류질환을 일으키게 된다. 대표적인 원인으로 식도열공헤르니아, 하부식도조임근 기능이상, 식도기능저하, 위배출능 저하 및 다양한 약물, 흡연 및 음주, 야식 그리고 비만 등이 알려져 있다.

위식도 역류질환의 전형적인 증상으로는 주로 흉골 뒤쪽 가슴 부위의 타는 듯한 통증이나 작열감이 있다. 흉부 작열감(가슴쓰림)은 명치끝이나 흉골 뒤쪽에서 입쪽으로 치밀어 오르는 타는 듯하거나 쓰린 증상을 말한다. 가끔 위산이나 위속에 있던 음식이 입까지 역류하면 쓴맛을 느낄 수도 있고, 식사 후에 쓰린 증상을 호소하기도 한다. 위식도 역류 증상은 눕거나 앞으로 구부릴 때 심해지고, 물을 마시거나 제산제를 복용하면 좋아진다. 흉부 작열감

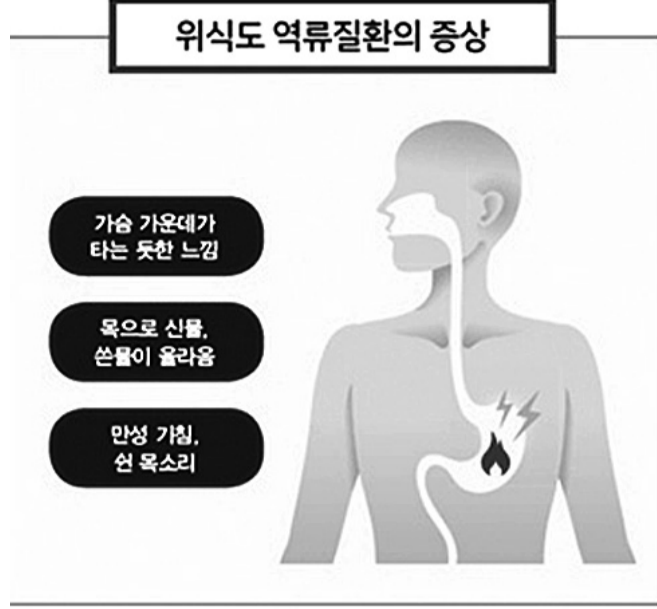
은 일상적으로 흔히 사용하는 단어가 아니기 때문에 환자들은 가슴이 쓰리다는 표현보다는 '따갑다', '화끈거리다', '치밀어 오른다' 등의 표현으로 호소하거나 '가슴앓이'라고 표현하기도 한다.

하지만 위식도 역류질환이 모두 같은 증상을 일으키는 것은 아니다. 때로는 비전형적인 증상이 나타나기도 하는데, 만성적인 기침, 천식, 만성적인 쉼 목소리, 만성적인 딸꾹질, 후두염, 인후염 등의 증상이 있을 수 있고 심하게는 협심증과 비슷한 흉통을 일으킬 수도 있다.

◇위식도 역류질환의 진단=먼저 증상으로 진단을 하는데, 가슴 쓰림과 산역류라는 특징적인 증상이 있으면 위산역류질환을 의심할 수 있다.

위식도 역류질환의 증상이 나타났을 때 더욱 정확한 진단을 하기 위해서는 내시경 검사를 시행한다. 내시경 검사로도 진단하기 어려운 환자를 위해 24시간 보행성 식도 산도 검사를 시행할 수 있다.

역류성 식도염이 반복되면 식도 구멍이 점점 좁아져 식도협착을 일으키고 음식물을 삼키기 힘들어지게 된다. 바렛 식도(지



속적으로 위산이 역류하여 식도와 위의 경계 부위에서 식도 조직이 위 조직으로 변한 상태)는 위산역류가 장기간 계속되면 서 생기는 식도의 변화로 인해 식도선암으로 발전될 수 있으므로 정기적인 내시경 검사가 필요한 질환이다. 내시경 검사는 가장 객관적인 방법이지만, 위식도 역류질환 환자의 50% 이상에서는 미란성 식도염이 관찰되지 않는 정상소견을 나타낸다는 제한점이 있다.

◇치료와 예방=위식도 역류질환의 치료 목표는 증상의 호전과 함께 식도염을 치유

하고 장기적으로 재발을 방지하고 합병증을 예방해 삶의 질을 향상시키는 것이다. 치료법은 생활습관의 교정, 약물치료, 수술이라는 세 가지 방법이 있다. 대부분은 약물치료를 먼저 시도해 보게 되며, 고용량의 약물치료에도 반응하지 않는 난치성 위식도 역류질환의 경우는 수술을 고려해 볼 수 있다.

생활습관 교정의 경우 예전까지는 가장 먼저 시도되는 치료법으로 여겨졌으나 최근에는 그 중요성이 많이 약화돼 이미 생긴 역류질환을 호전시키는 효과는 불분명

하고, 완치된 위식도 역류질환에서 재발을 막는 데는 어느 정도 효과를 가져 온다고 알려져 있다. 위식도 역류질환 증상을 잘 유발할 수 있는 생활 요인으로는 술, 담배, 기름진 음식과 커피, 탄산음료, 민트, 초콜릿 등이 있다. 그 외 식도 점막을 자극하는 매운 음식, 신맛이 나는 주스, 향신료 등도 나쁜 영향을 줄 수 있다. 또한 밤늦은 식사나 식후에 바로 눕는 습관, 과식 등도 삼가야 한다.

〈도움말·자료제공=한국건강관리협회〉
/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, '다학제 통합 진료팀' 활성화로 환자 만족도 높인다

각 분야의 전문의로 구성
10개 '다학제 통합 진료팀'
신속하고 정확한 암 진료



암 다학제 통합 진료팀의 회의 모습

조선대병원(병원장 배학연)의 '다학제 통합 진료팀'이 암 진료 환자들의 만족도를 크게 충족시키고 있는 것으로 평가된다.

조선대병원이 지난 2014년 8월부터 시행해온 '다학제 통합 진료팀'을 현재 각 분야 전문의로 구성된 10개 전문 암 진료팀으로 확대·운영하면서 신속하고 정확한 암 진료로 환자들의 만족도가 커지고 있다는 것이다.

조선대병원이 제공한 암진료 다학제 통합 진료팀의 운영은 2014년 46회, 2015년 115회, 2016년 145회, 2017년 151회, 2018년 247회에 이어 2019년 현재 57회를 기록 총 761회를 실시하고 있다.

다학제 진료팀에 참여중인 박상근 중앙

혈액내과 교수는 "환자 및 보호자가 진료 전반에 적극 참여해 질문과 답변을 주고받는 능동형 다학제 통합 진료는 초기 암환자를 제외하고 수술 전·후 거의 모든 암환자에게 실시한다"며 "많은 병원들이 환자의 의무기록만 보고 협진을 하는 경우가 있지만, 각 진료과 전문의와 환자가 직접 질문을 주고받는 방식은 운영하니 만족

도가 높다"고 말했다.

여기에 조선대병원은 2017년에 호남지역 최초로 미국 IBM사의 '왓슨 포 온콜로지(이하 왓슨)' 도입 및 이를 다학제 진료에 접목해 지난해 100례를 기록, 현재까지 150례 이상 기록하는 등 각종 암 진단과 치료에 보다 정확성을 기해 환자들의 호응도 크다.

조선대병원 관계자는 "지역의 암 환자에게 왓슨을 이용한 다학제 진료팀의 신속·정확한 진단과 함께 수도권 주요 병원과 동일한 항암제 이용을 통한 치료를 바탕으로 지역민의 건강을 지켜나가도록 보다 적극적인 다학제 진료팀 운영에 만전을 기할 것"이라고 밝혔다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

청연한방병원 우즈베크 한의진료센터 위탁기관 선정

12월까지 한방 진료상담 등 다양한 사업 진행

청연한방병원이 최근 한국보건산업진흥원에서 주관하는 우즈베크스탄 한의진료센터 위탁운영기관으로 선정됐다.

이번 위탁 운영 기관 선정으로 청연한방병원은 오는 12월까지 우즈베크스탄 한의진료센터를 운영하면서 한방 진료상담, 현지 의대생 대상 한의약 교육, 학술교류세미나 및 한의약의 우즈베크스탄 진출모델 개발 등 다양한 사업을 수행할 예정이다.

특히 청연한방병원은 지난해 9월 우즈베크스탄 내 한의진료센터 구축·운영 사업기관으로 선정돼 우즈베크스탄 타슈켄트 의과대학 내에 한의진료협력센터를 개소해 운영한 바 있다.

청연한방병원 김지용 병원장은 "우즈베크스탄은 지난해 발표된 대통령

결의안을 통해 전통의학의 제도화하고 활성화하는 방안을 마련하고 있다"면서 "우즈베크스탄 한의진료센터가 한의약의 우수성을 중앙아시아에 알리고 나아가 중동, 유럽 진출을 위한 교두보 역할을 수행할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

한편 청연한방병원은 지난해 3월 카자흐스탄에 알마티청연원을 개원해 운영 중이며 카자흐스탄 아스타나, 오스케멘, 사라가쉬 지역 및 주변 CIS 지역으로 확장을 준비하고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

광주일보 뉴스 facebook 페이스북에서 보세요

아직도 묘지를 선호하십니까?

방치된 묘지 70%(추정)

사람은 자연에서 태어나서 자연으로 돌아갑니다

수목장(묘정리·이장·안치)

- 자연장의 장점
- 매장이나 봉안에 비해 비용이 매우 저렴합니다.
- 국토를 효율적 활용 자연을 보존할 수 있습니다.
- 우리 금수강산이 묘지장산으로 변할 수도 있습니다
- 관리가 편하며 반영구적입니다.
- 생활공간과 가깝습니다.

본 자연장은 아름기도회에서 운영하는 회원들을 위한 종교시설입니다.

아름수목장 자연장·수목장
광주광역시 서구 상무중앙로 114 랜덤피아 1011호
☎ (062) 372-7878