

재발 흔한 역류성 식도염, 치료·생활습관 교정 병행돼야



건강 바로 알기 역류성식도염

최지민

삼우365한방병원 원장

최근 무더위로 집에서 배달 음식을 먹는 사람들이 늘면서 속쓰림을 호소하는 환자들이 많다. 염분이 높고 기름기가 많은 튀긴 음식이 위주인 배달 음식은 소화되는 속도가 느리고 위의 압력을 높이기 때문이다. 특히 밤늦게 먹는 야식이나 과식 후 바로 눕는 습관은 이를 더 악화시킬 수 있다. 역류성식도염은 위의 산성 소화액이 식도로 역류하여 식도 내막에 염증을 일으켜 불쾌한 증상을 유발하는 만성 소화기 질환이다. 건강보험심사평가원에 따르면 역류성식도염을 앓고 있는 환자는 2017년 285만명에서 2021년 315만명으로 4년 새 10.5% 증가하였다. 현대인에게서 비교적 흔하게 나타나는 질환이지만 재발이 쉽고 적절한 관리가 이루어지지 않으면 심각한 합병증을 야기할 수 있어 정확한 치료 및 예방이 중요하다.

◇하부식도 괄약근이 문제=역류성식도염 발생의 주요 원인은 약해진 하부식도괄약근이다. 하부식도괄약근은 식도와 위를 연결하는 곳에 위치한 근육이다. 음식과 액체가 위로 들어가도록 개방된 후 닫혀 위의 내용물이 식도로 역류하는 것을 막아주는 역할을 한다. 기름진 음식, 커피, 초콜릿 등의 짠 음식과 흡연, 음주 등으로 하부식도괄약근이 약해지거나 부적절하게 이완되면 위산이 식도로 파

식도·위 연결 하부식도괄약근 기능저하로 음식물·위산 역류하는 질환 4년새 10.5% ↑ ...자극적 음식·카페인 피하고 식후 바로 눕지 말아야

제나가 역류하게 된다. 과식으로 위의 용적이 지나치게 증가하거나 비만이나 임신으로 복부에 가해지는 압력이 증가한 경우에도 역류성식도염이 발생할 수 있다.

역류성식도염의 대표적인 증상으로는 명치끝에서 목구멍 쪽으로 치밀어 오르는 것처럼 가슴 아래가 불타는 느낌, 식사 후나 누울 때 심해지는 속쓰림, 입이나 목으로 시큼한 액체가 올라오는 느낌, 음식을 삼키기 어려움, 음식이 목에 걸려있는 듯한 느낌이 있다. 이 외에도 밤이나 누워있는 자세에서 역류한 위산이 기도를 자극하여 나타나는 발작성 기침, 식도 내막이 손상된 식도 염증, 인후통, 쉼소리, 만성부비동염, 만성기침, 천식 등의 증상이 나타날 수 있다. 증상이 심해지거나 반복된 경우 식도 협착이나 Barrett 식도의 합병증이 발생할 수 있다.

◇생활습관 교정이 중요=역류성식도염이 의심되는 환자의 증상이 전형적이고 다른 질환의 가능성이 거의 없다면 추가 검사 없이도 임상적으로 진단이 가능하다. 필요한 경우 식도의 상태를 파악하는 내시경검사, 식도에 캡슐을 장착해 식도의 산도를 측정하는 장시간 보행성 식도 pH검사를 시행할 수 있다. 역류성식도염 환자의 80% 정도는 위산분비 억제제, 소화관 운동 기능 개선제 등의 약물치료로 호전되나 증상이 자주 재발해 만성적인 경과를 보이는 경우가 많아 생활습관 교정이 중요하다. 과식을 피하고, 식사 후 2-3시간 동안은 누워있지 않

도록 한다. 과도한 카페인, 흡연, 음주, 자극적인 음식 섭취를 자제한다. 식도 점막을 직접 자극하는 오렌지주스, 생토마토, 탄산음료를 피한다. 건강한 체중을 유지하고, 꾸준한 운동을 통해 비만과 스트레스를 관리한다. 잠잘 때 상체 부위를 약간 높게 하고 일상생활 중 몸을 숙이는 행동을 피한다. 짝 끼는 옷을 삼가고 식후에 바로 눕지 말아야 한다.

한의학에서는 역류성식도염을 '위안통(胃脘痛)', '구도(嘔吐)', '탄산(呑酸)', '흉통(胸痛)' 등의 범주로 분류한다. 간비불화(肝胃不和, 간이 정제된 것을 소통시키지 못해 위장까지 영향을 미쳐 서로 조화롭지 않은 상태), 비위습열(脾胃濕熱, 기름진 음식이나 자극적인 음식을 먹은 후 위장에 습과 열이 쌓인 상태), 비위허약(脾胃虛弱, 과로 등의 이유로 위장이 약해져 기능을 제대로 하지 못하는 상태), 위음부족(胃陰不足, 위의 음액이 부족하여 위장운동이 약해진 상태), 비허담울(脾虛痰壅, 비의 기가 약해서 음식이 완전히 소화되지 못하고 습담이 생성된 상태), 기체혈어(氣滯血瘀, 기가 원활하게 소통되지 못해 혈액의 순환도 정지된 상태) 등으로 변증해 각 변증에 따라 다양한 약제와 치료법을 활용하여 치료한다.

반하사심탕, 육군자탕 등의 한약, 침 치료, 전기자극, 뜸 온열 치료를 통해 위산 역류를 감소시키고 위장 운동을 촉진하여 속쓰림 등의 다양한 증상을 개선시킬 수 있다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



삼우365한방병원 최지민 원장이 역류성식도염에 시달리는 환자에게 침 뜸(전기침) 치료를 하고 있다.

조선대병원, 염증성 장질환에 다학제 통합진료 적용 '눈길'

최근 크론병 환자에 적용

다학제 진료기관을 표방한 조선대병원이 염증성 장질환에 대해 다학제통합진료를 적용해 치료 효과를 높이고 있다.

조선대병원은 지난 2014년 대장암을 시작으로 13개 주요 암에 대한 '다학제통합진료' 시스템을 구축했다. 국내 의료기관 최고 수준의 다학제 진료 실적 등 활성화에 힘입은 조선대병원은 최근 염증성 장질환에 대해서도 다학제통합진료를 실시하고 있다.

'다학제 통합진료'는 환자와 보호자가 직접 진료에 참여, 여러 진료과 전문의들로부터 지금까지 받아왔던 검사 결과에 대한 설명을 듣고 다양한 치료 방법에 대한 장단점을 직접 묻고 대답을 듣는 등 자신의 치료에 능동적으로 참여할 수 있는 기회가 제공된다. 이어 의료진은 환자와 가족의 의견을 수용해 치료계획을 결정하게 된다.

염증성 장질환은 원인을 알 수 없는 만성적인 염증이 평생 반복적으로 나타나는 질환으로 대표적으로 크론병과 궤양성 대장염이 있다.

염증성 장질환은 표준화된 진단방법은 없으며 병력과 임상양상, 혈액과 대변검사, 영상 검사 그리고



염증성 장질환 다학제진료팀이 20대 크론병 환자에 대한 치료 방법을 논의하고 있다.

내시경 및 조직 검사를 종합해 진단하게 된다. 치료는 증상이 없는 상태를 유지하고 염증이 없는 점막의 치유를 통해서 삶의 질을 높이는 것으로, 약물 치료부터 수술까지 다양한 치료방법을 상황에 맞게 적용해야 한다.

이 때문에 정확한 진단과 최적의 치료방향을 결정하기 위해서는 소화기 내과를 비롯한 소아과, 외과, 영상의학과 병리과 등 다양한 분야의 전문가들이 한자리에 모여 충분한 의견 교환과 소통을 통한

다학제 통합진료가 권고되고 있다.

조선대병원(병원장 김경중)은 지난 2014년 8월 지역에서 최초로 대장암의 다학제 통합진료를 시작한 이후, 올해 6월 19일부터 염증성 장질환의 다학제 통합진료를 시작했다.

최근 복강에 농양이 발생한 크론병 환자를 대상으로 다학제 통합진료를 통해서 최적의 치료 방법을 결정·적용했고, 현재 환자는 회복 후 정기적인 추적관찰 중이다. /김민석 기자 mskim@

전남대병원, 심혈관계 융합연구센터 연구팀 심장질환·심부전 개선 물질 활용 치료법 특허

효소 억제제 부작용 최소화

전남대병원은 13일 심혈관계 융합연구센터(센터장 정명호·사진) 연구팀이 심장질환과 심부전 개선에 효과가 있는 물질을 활용한 치료법을 특허 등록했다고 밝혔다.

연구팀은 '선택적 히스톤 탈아세틸화효소 8 억제제가 심장질환 예방 또는 치료'를 주제로 국내 특허등록을 마쳤다.

특히 비특이적인 히스톤 탈아세틸화 효소 억제제들의 독성문제, 혈관석회화 약화 등의 부작용을 최소화한 선택적 히스톤 탈아세틸화 효소 8 억제제를 이용해 심부전 개선효과가 증대된 심장질환의 예방 또는 치료제로 제공할 수 있다는 것을 주요 내용으로 한다.

연구팀은 현재 선택적 히스톤 탈아세틸화 효소 8 억제제가 혈관석회화를 개선할 수 있다는 연구를 한국연구재단 중견연구과제로 수행 중에 있다.



이 외에도 히스톤 탈아세틸화효소 억제제를 이용해 다양한 논문을 국제학회지에 발표하고 있다.

특히기해진 연구교수는 선택적 히스톤 탈아세틸화효소 8 억제제가 고혈압, 심장비대증, 심부전증을 개선한다는 연구결과를 국내외 저널에 투고한 바 있다.

기 연구교수는 "인구고령화에 따른 심부전의 유병률이 꾸준히 증가하는데 선택적 히스톤 탈아세틸화효소 8 억제제가 심부전의 새로운 치료법 될 수 있다"며 "향후에는 동맥경화증, 심부전에 동반되는 혈관석회화 까지 예방 또는 치료할 수 있는 연구에도 관심을 가지고 연구할 계획"이라고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

동행재활요양병원

동행재활요양병원

DongHaeng Convalescent Hospital

“ 환자맞춤별 치료를 통하여 회복과 통증완화를 돕습니다. ”

일반요양 중풍재활 수술후재활

의학·한의학 협진
의학·한의학 협진을 통해 침치료, 부항, 침약 등의 한방 치료를 제공하여 회복과 증상완화를 돕습니다.

질환에 맞는 치료 제공
중추신경계 치료와 근골격계 추나 치료, 통증치료를 통해 통증완화 및 기능회복이 앞당겨질 수 있도록 노력하고 있습니다.

면회공간
환우분의 만남의 장소를 병원 1층에 면회와 운동, 카페 이용이 가능합니다.

다양한 프로그램
신체프로그램, 인지프로그램, 작업프로그램, 사회적프로그램 등을 운영하고 있습니다.

병원내 생활 공유
환우분의 근황 및 일상을 카카오톡을 통해 알려드립니다.

동행재활요양병원은 『환자의 안전』과 『우수한 의료서비스』를 정부로부터 인정받은 기관입니다.

광주광역시 북구 무등로 226 (신안동 2-3) 062) 720-2000