

특집 I 병일까! 아닐까?



소화가 잘 안된다, 머리가 아프다, 자꾸 마른다 등등 현대인들은 사소한(?) 신체적 고통을 흔히 호소한다. 그리고는 소화제, 두통약, 피로회복제등을 수시로 입안으로 털어넣곤 한다.

그러면서도 이러한 증상을 병으로 생각하는 사람은 없다. 그저 일시적인 현상으로만 치부해 버리고 고통과 약의 사이를 왕래한다.

물론, 몸에 좋다는 모든 것을 먹어도 나이들어 몸이 말을 듣지 않는 것은 어쩔 수 없다하더라도 사소하다고 생각하는 증상들이 경우에 따라서는 엄청난 병의 시작일 수도 있다는 것을 주위에서 수없이 경험하는 우리가 아닌가.

도대체, 소화불량·노화현상·비만·두통 이런 증상들은 어디까지가 병이고, 어디까지가 일시적인 것일까.

소화불량

원인에 따라 다르다

소화불량은
 모든 소화기 질환의
 주 증상 내지는 초기증상
 으로, 그 자체만 가지고
 어떤 병이라 할 수는 없지만
 배경에 따라 신중히
 다루어야 할 증상이다



민영일

서양사람들은 소화불량이라는 말의 의미도 잘 모르며, 도대체 소화가 왜 안되는지 이상하다고 고개를 갸우뚱하는 사람들이 많다. 그러나 우리나라에서는 어느 가정이든지 몇가지의 소화제는 상비하고 있는 실정이며 어느 종합병원을 가보든지 소화기병 환자가 가장 많이 북적대는 것을 볼 수 있다.

서양에는 머리가 아프거나, 가슴이 아프거나, 어지럽거나 하는 순환기계의 증상이 있는 환자가 많은데 비하여 우리나라에는 배가 아프고 소화가 안되며, 설사, 트림, 배가 더부룩하다는

등 소화기계 증상을 가지고 병원을 찾는 환자가 많다.

이것은 우리나라 사람들이 옛부터 소화기 증상에 관심이 많은 탓도 있겠으나 실제로 우리나라에는 서양보다 중요한 위장질환이 많기때문이다. 예를 들면 우리나라에서는 위암이 암중에서 가장 많은 빈도를 나타내고 있지만 서양에서는 매우 드문 병에 속하는 질환이다.

소화불량이란 어떤 것인가?

모든 소화기 질환은 소화불량부터 시작된다고 하여도 과언이 아니다. 일

반인들이 말하는 소화불량이란 어떤 의미인지 알아보자.

소화라고 하면 좁은 의미로는 섭취된 음식물이 위장의 운동과 각종 소화 효소의 작용에 의하여 잘게 부서지고 분해되어서 영양분이 흡수될 수 있도록 만드는 단계를 말하며 넓은 의미로는 음식물의 분해는 물론이며 영양분을 체내로 흡수하고 찌꺼기를 배설하는 전 과정을 뜻할 수 있다.

소화불량은 문자 그대로 해석하면 위에 언급한 소화의 과정이 잘 안되는 현상으로써 소위 흡수장애를 일컫는 것이겠지만 실제로는 이런 의미로 쓰이는 말은 아니다.

환자들이 흔히 ‘소화가 안된다’라고도 말하지만 ‘체했다’ ‘없혔다’ ‘안내려간다’ ‘더부룩하다’ ‘갑갑하다’ 등등 자기 멋대로 소화기 증상을 표현하고 있다.

필자가 늘 환자를 대하면서 느낀 바대로 해석하면 소화불량이란 음식물을 섭취한 후에 나타나는 모든 불쾌한 증상을 통털어서 표현하는 말이다. 식후에 상당한 시간이 경과하여도 상복부가 팽만하게 무엇이 차있는 것처럼



▲일상생활의 각종 스트레스는 위장관 신경세포에 영향을 주어 소화불량의 원인으로 작용한다.

갑갑하고 약간 아프기도 하고 괴롭게 느껴지는 증상이라고 할 수 있다.

특히 ‘체했다’ ‘없혔다’고 표현하는 환자들이 많은데 아마도 그들은 음식물이 위장관 어느 곳에 그대로 정체되어 머물러 있고 아래로 내려가지 않아서 증상이 생겼다고 생

각하는 것같은데 이것은 전연 잘못된 생각이며 이런 환자에서 공복시에 위내시경 검사로 시행하여 위장속을 들여다 보면 어디에도 걸려있는 음식은 찾아볼 수 없다.

과학이 발달된 요즘에도 어디 용한 사람한테 가서 체를 내렸다고 하는 사람들이 많은데 체를 내린다는 것은 정신요법은 될 수 있을지 몰라도 체했던 고기덩어리를 꺼냈다는 것은 완전히 속임수에 속하는 치료인 것이다.

그러나 예외적으로 음식물이 걸리거나 정체가 되는 경우를 볼 수도 있다. 노인에서는 치아가 나쁘고 연하운동이 좋지 않은 경우에 갈비 덩어리같은 큰 고기덩어리를 그대로 삼켜서 식도가 막히는 경우를 드물게 경험하며, 위나 십이지장의 궤양을 오래 앓아서 좁아진 곳이 생기면 음식물이 아래로

내려가지 못하게 되어서 자주 토하게 되며 수술을 해야만 할 경우가 흔하다.

우리 몸의 팔다리는 뇌의 명령에 따라서 수의로 움직이지만 위장은 위장 관벽에 있는 특수신경세포들의 조절에 의하여 자율적으로 운동을 하고 있으며 이 위장운동은 단지 무의식적으로만 정신신경의 외부영향을 받고 있다. 일상생활의 각종 스트레스들은 이 위장관 신경세포들에 영향을 주어서 위산분비 등 소화액의 분비 및 위장운동의 변화를 일으켜서 변비, 설사, 속쓰림, 가스가 차는 등 여러가지 소화불량의 원인이 되고 있다. 이때 나타나는 증상들은 위X선, 내시경 등 제반검사를 시행하여 보아도 뚜렷한 이상은 발견이 되지 않으므로 신경성 위장병, 과민대장, 기능성 위장병 등 여러가지로 불리우는 소위 '신경성 위장병'이 되며 종합병원의 외래를 찾아오는 소화불량 환자의 70~80%를 차지할 정도로 많은 질환이다.

소화불량은 병인가?

소화불량은 모든 소화기 질환의 주 증상내지는 초기 증상이 되며 그 자체만 가지고 어떤 병이라고는 할 수는 없고, 복통, 구토, 설사등과 같이 하나의 증상인 것이다. 단지 소화불량의 배경에는 별것 아닌 것부터 중대한 질환까지 여러가지 질환이 있으므로 소화불량은 신중히 다루어야 할 증상이라고 생각된다.

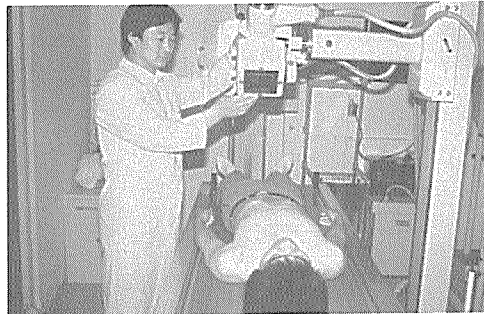
대수롭지 않은 소화불량

다음과 같은 경우의 소화불량은 대개 큰 문제가 되지 않는 일시적인 소화불량이다.

뚜렷한 이유가 있는 경우의 소화불량 : 전날 술을 많이 마셨다던지, 지나치게 많은 음식을 먹었던가, 감기기운이 있어서 아스피린같은 감기약을 복용하였던가, 관절염등으로 진통제로 먹고 난후등 확실한 이유가 있는 경우의 소화불량은 원인이 되는 사항을 중지하고 휴양을 하게 되면 곧 좋아지게 되는 단순한 소화불량이다.

정신적인 스트레스가 있는 경우의 소화불량 : 입사시험, 입학시험을 치르는 수험생, 신입사원, 신혼부인과 같이 갑자기 생활환경이 변화된 경우, 낙방, 실연등 좌절시등에는 나타나는 소화불량은 신경성 위장이 많다.

오래된 증상인 경우의 소화불량 : 적어도 3~4년, 길게는 10년이상 지속되는 소화불량은 우선 나쁜 질환은 아니다. 단 최근에 갑자기 증상이 악화



적어도 3-4년, 길게는 10년 이상 지속되는 소화불량은 나쁜 질환이다.

되거나 크게 변화하는 경우에는 예외가 된다. 중요 질환은 수술을 하던지 사망하던지 그동안 결판이 나게 마련이다.

소화불량만 아니고 여러가지 비소화기 증상이 동반될 경우 : 두통, 어지럼증, 가슴이 뛰고, 숨이 차거나, 잠이 안오며 목이 갑갑하고, 목에 무엇이 걸린 것 같다는 등 아주 많은 다양한 비소화기 증상이 동반되는 경우는 대개 신경성 위장이 많다.

간과해서 안되는 소화불량

무슨 질환이든지 발병초기부터 증상이 심한 것은 아니므로 처음부터 중요 질환을 알아볼 수는 없겠지만 다음과 같은 조건이 되면 반드시 전문의 진료를 받는 것이 좋겠다.

40세 이상의 소화불량 : 40세 이상은 암에 걸리기 쉬운 연령이 된다. 특히 남성에서 여성보다 나쁜 병이 더

많으므로 주의를 요한다.

2주 이상 지속되는 소화불량 : 일시적인 소화불량은 치료하지 않거나 간단한 소화제의 복용만으로도 1주일이면 쉽게 낫는다. 증상이 2주이상 계속되면 일단 주의할 필요가 있다.

뚜렷한 신체의 변화를 동반하는 소화불량 : 체중감소가 있거나 체중을 달아보지 않아도 허리가 현저히 가늘어지거나, 다른 사람이 보기에 갑자기 빈혈이 생겨서 혈색이 희게 되고, 어지러울때도 위장관 출혈이 의심이 되므로 중요하다.

뚜렷한 다른 증상을 동반하는 소화

66

40세

이상은 암에

걸리기 쉬운 연령이다.

특히 남성이 여성보다 나쁜

병이 더 많으므로

주의를 요한다.

99



두통· 어지러움 증, 불면증 등 비소화기 증상이 동반되는 소화불량은 대개의 신경성 위장병일 경우가 많다.

소화불량을 대수롭지 않게 생각하고 개인적인 매약 치료나 적당한 치료보다는 전문의의 정확한 진단을 받고 처치하는 것이 바람직하다.



불량 : 음식을 삼킬때 잘 삼켜지지 않고 걸리거나, 계속적으로 토하거나, 설사가 날때, 밤에 자다가 아파서 깰 정도의 통증이나 병원에 가서 진통제를 한번이라도 맞아야 했던 통증이 있었거나 이런 통증이 재발하는 경우, 눈이 노랗게 되는 황달이 있는 경우등, 일일이 예를 들 수 없지만 이 경우들은 필자가 강조하지 않아도 환자 스스로 중대한 질병임을 느낄 수 있는 경우가 대부분이다.

위에 언급한 조건에 일치되는 경우에도 스스로 매약 치료를 하거나 주위 사람의 권유를 들어서 적당히 치료를 해보는 등 정밀진단을 뒤로 미루다가 완치시기를 놓치는 환자들을 많이 보며 전문의의 정밀진단이 중요하다는 것을 재삼 강조하고 싶다.

소화불량을 예방하는 생활태도

소화불량의 원인이 되는 병을 예방

한다는 것은 매우 어려운 것이 겠으나 일반적으로 다음과 같은 생활태도의 유지가 건강을 위하여 필요할 것으로 생각된다.

술과 담배는 금하여야 한다. 양쪽이 모두 나쁘지만 담배가 생각보다 훨씬 위장관에 해롭다. 담배는 입맛을 나쁘게 하고 위산이 식도로 역류되게 하여 가슴이 쓰리게 하여 장운동의 이상을 일으켜서 배에 가스가 차고 변비와 설사가 자주나게 하여 복통을 일으킨다.

항상 편한 마음을 가지도록 힘쓸 것이며 과로를 피하고 적당한 운동은 지속하여 체력을 유지하며 일정한 시간에 일정한 식사를 하도록 한다.

신선한 과일 및 채소를 충분히 섭취하여 잘 조리된 육류등 골고른 음식물 섭취가 필요하다. 너무 짜거나 매운 음식은 피하는 것이 좋다.

〈필자=경희의대 내과교수·의박〉

노화 현상

생리 현상이다

노화 방지에는
사전에 질환을 방지하는
일차적 방지와 이미 병에
걸려 있을 때 더 악화
되지 않도록하는 이차
적 방지법이 있다.



이 정 균

노화란 환경에 생리적 적응력을 상실하는 상태라고도 한다.

또, 종족이나 개체에 영향을 주는 현상으로 생각하기도 하며, 더 작은 단위로는 신체를 구성하는 세포, 동물 기관의 분자 생물학적 변화의 관점에서도 다룬다. 노화 연령증가를 조절하는 인자로는 유전적, 체질적, 내분비, 면역학적, 변화를 들어 연구에 연구를 거듭하고 있는 복잡한 학문이다.

노화방지에 있었서는 전적으로 질환을 방지하는 일차적 방지와 이미 병에 걸려 있을때 더 악화하지 않도록 하는 이차적 방지법이다.

사람은 주위환경에 적응하며 산다.

그러나 자신과 똑같은 개체는 자신 뿐이다. 노화에 따르는 생리적 변화를 이해해 두고 일상생활을 자신의 몸에 맞추어 나가면 지장없이 살 수 있다.

노화는 생리현상이다. 질병이 아니다.

핵가족 제도가 노인을 소외시키는 경우가 많다. 일을 할 수 있다면 임금을 주던 자원봉사의 형태로든지 일을 하도록 권장해야 한다. 이같은 활동은 지적황폐, 우울증을 방지할 수 있고, 살아가는 의미를 인식케 할 수 있고, 노인을 활동적으로 만들게 된다. 노인

은 자주 찾아가도록 배려하고, 소외감, 적적하다고 느끼지 않도록 해야 한다. 또 일을 찾아 활동하는 것이 중요하다.

개개인의 능력과 활동범위에 맞는 규칙적이고, 단계적 신체활동과 운동 프로그램을 만들어 시행 하도록 한다. 이같은 프로그램은 활동의 직접효과 뿐 아니라 신체적, 정신적 면에서도 이익을 얻게된다. 운동프로그램은 의사의 지시에 따라 자신이 적절한 활동 범위의 운동을 해야 한다. 수술이나 앓고난 뒤에 까지도 빨리 걷도록 하면 회복도 빠르게 된다.

젊은 사람과 달라 노인은 여러 증상을 동시에 호소하는 수가 많다. 따라서 약을 한번에 여러가지 쓰게 될 때는 주의해야 된다. 위험성이 높은 약물로는 체액을 줄일수 있는 야뇨제, 우울증을 일으킬만한 약제, 강심약, 당뇨병 약 등이 있다. 노인은 콩팥, 간 기능도 나빠지므로 약물 복용시에는 주의해야 된다. 고관절 골절환자등 노인환자

는 폐렴을 비롯하여 욕창등이 잘 생긴다. 추운계절에는 빙판과 눈에 미끄러 질수 있는 위험이 크다. 어디나 문제가 되지만 가장 위험한 곳은 집이다.

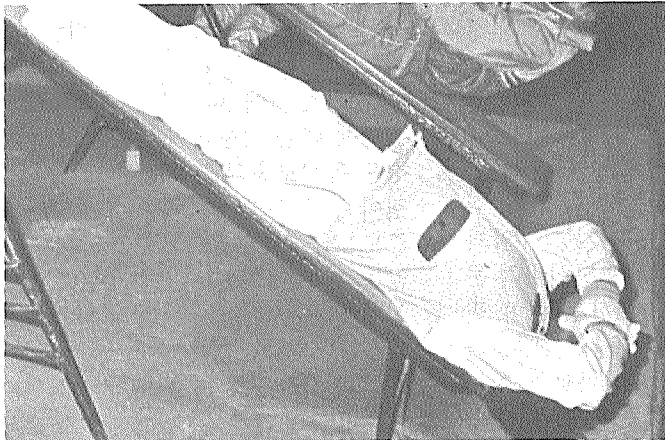
현기증이 있는 노인에게는 층층대와 의자는 살인 무기라 할 수 있다.

화상, 사지부상 등은 항시 주의깊은 관심과 예방조치가 필요하고, 교육이 절대 필요하다. 냉온방장치는 특히 위험한 기구이며, 주의깊은 조절이 필요하다.

금연은 폐암 방지에 필요하다. 특히 폐렴 기관지 염증도 줄어들고, 말초혈관질환, 심장병도 예방해 준다.

정기진찰을 받아 암을 조기발견해야 예후를 양호하게 한다. 정기적으로 안과, 이비인후과적 검사를 받아야 한다.

녹내장, 백내장, 측두동맥염, 당뇨병 등에 잘 생기는 시력장애를 방지해야 한다. 이 질환들은 치료할 수 있고, 시력도 보호될수 있다. 청력저하는 보청



개개인의 능력과 활동범위에 맞는 규칙적이고 단계적인 신체 활동과 운동 프로그램이 신체적·정신적 면으로 노화방지에 많은 도움을 준다.



젊은 사람과 달리 노인은 여러 증상을 동시에 호소하는 수가 많다. 따라서 약을 한 번에 여러가지 쓰게 될 때는 주의해야 된다.

기나 수술로 교정 할 수 있다.

노인성 심장병으로 약물치료중인 환자가 치료약을 쓰고 있지만, 너무 짜게 먹어 폐부종이 자주 생길 수 있다.

따라서 식사요법에 대한 교육이 필요하다. 체중을 매일 측정해야 된다. 지방이 많은 음식을 피하고 음식속에 들어있는 소금량과 콜레스테롤 양은 알아두는 것이 좋다. 신장기능의 이상이 있을때는 짠 음식은 피하고, 단백질의 섭취는 의사의 지시를 받아 시행한다. 폐기능 보호에 있어서 금연이 첫째이다.

독감예방 주사를 맞고, 만성폐질환 환자는 겨울철에 항생제를 복용 한다. 의학적, 사회적 노력으로 해결할 수 있다. 과일, 약물복용, 폐기는 악화, 심장기능 저하, 간 및 콩팥 기능이 악화하면 뇌신경 장애와 함께 정신과적 문제도 생긴다. 노인에 대한 관심이 필요하다. 침상에 있는 노인의 간호, 자주방문, 격려등은 노인환자로 하여금 생애대하여 자신을 갖게해 줄 수 있다.

빈혈은 노인에 흔하다. 치료 가능하다. 출혈 부위가 있으면 찾아 영양소조를 방지해 준다. 너무 많은 조혈제를 무절제하게 쓰며 해롭다.

세포및 조직을 노화현상은 연령이 증가하면 따라오는 현상이다.

조직이 성장 재생하는 과정에 필요한 대사과정에서 각종 비타민은 조절인자로 필요하다. 그러나 다량섭취한다고해도 큰 도움은 되지 못한다. 더구나 스테로이드 같은 홀몬제의 복용은 해로울 뿐이다. 오로지 편식하지 않고, 균형이 잡힌 음식을 먹는것이 좋다.

연령 증가에 따라 각종 스트레스 질병에 대한 저항력이 낮아진다. 이런 경우 음식보충의 필요성이 크다. 단백질이 부족하면, 저항력이 약해지며 열증도 잘 생기고 창상이 잘 치유되지 않는다. 또 병발증도 잘 생길수 있다 신체부분 특히 항시 하찮은 행동이 지양을 부를때가 있다.

특히 당뇨병 환자는 주의해야 된다 손, 발 그리고 손톱, 발톱까지도 매일

관찰하고, 씻고 잘 말리고 또 자주 진찰을 받아야 한다.

치아가 좋아야만 영양도 좋아진다.
치아의 관리가 필요하다.

일상생활중 용변시의 이상은 본인이 알 수 있는 증상이 많다.

변비는 교정해야 된다.

〈필자=한양의대내과교수·의박〉

생활정보

불량 식품 식별은 이렇게

어제 오늘일이 아닌 부정·불량식품 문제는 여름철에 더욱 극심해 진다. 울 들어서만도 농약콩나물·가짜참기름 등 대형 사건이 터져 물의를 일으켰으며 색소를 사용한 생선류와 빙과류, 표백제를 쓴 도라지·연근·우엉·비위생적인 시설에서 제조된 생선묵·식용유지등이 자주 문제가 되었다. 식품구입시 알아둬야할 부정및 불량식품식별법을 소개한다.

▲무허가제품=상품에 허가번호·제조일자등의 표시가 없어 등록이나 특허출원중이라는등 애매한 표시가 있는 것.

허가관청이외의 기관으로부터 허가를 받았다는 등의 내용을 표시했고 가격이 다른 제품보다 싸거나 크게 비싼 것.

▲허가제품의 변조품=겉모양은 거의 비슷하나 내용물과 냄새·색깔등이 다르며 주성분의 함량이 지나치게 적은 것.

▲허가제품과 비슷한 위조품=표시된 기호나 도안·문자등이 허가제품과 다르거나 인쇄가 뚜렷하지 않고 조잡하며 상품의 명칭이나 제조회사들이 유사

한 것.

▲유해물질을 사용한제품=색깔이 유난히 질거나 끈고 냄새가 이상하며 제품이 유난히 부풀어 있는것.

▲원재료명과 주성분함량이 표시되지 않은것.

▲유류=고유의 빛깔(선홍색)이 아닌 암갈색이 나고 육질에 탄력성이 없으며 표면에 물기가 적고 검수인이 없는것.

▲생선류=악취가 나고 아가미에서 붉은색소, 생선몸체에서 노랑색이 묻어나는 것.

▲고춧가루·계피·후추등 향신료=습기가 많아 덩어리져 있고 빛깔이 흐리면서 고유의 향이 적은것.

▲청과류=유난히 윤기가 나거나 흠집이 있는것. 심심해 보이도록 아황산염을 사용한 과일에 주의할 일.

▲콩나물=윤기가 나고 통통하며 잔뿌리가 없이 눈에 띄게 좋아보이는 것

▲근채류=겉질벗긴 우엉·연근·도라지·더덕등이 유난히 하얀 것. 밤도 마찬가지로. 표면이 갈색으로 변하는 것을 방지하기 위해 아황산염을 희석한 물에 담근 것이므로 잘 살필 것.