

만성위장질환의 운동·식이요법

위장질환은 세계적으로 지리적 분포가 다르다. 위궤양은 경우 일본 페루, 북노르웨이에 많은데 19세기에는 서구에도 많았다. 한편 십이지장 궤양은 유럽, 아프리카, 인도에 많다. 이런 점에 비추어 볼 때 서로 다른 환경적 요인이 관여할 것으로 예상된다. 하와이에 거주하고 있는 일본계 미국인을 대상으로 한 흥미있는 연구에 의하면 쌀, 우동, 고기, 우유, 과일 등의 섭취는 위장질환의 발생과 관련이 없는 것으로 나타났다. 직업이나 교육의 정도와도 관련이 없었다. 신체적 활동의 정도가 위장질환 사이에 상관 관계가 있으나에 대해서는 논란이 많은 실정이다. 합병증이 심한 상태가 아니면 위장 질환의 치료에 있어서 병원에 입원하는 등의 안정요법이 더 낫다는 증거는 없다. 그러므로 대부분의 경우 일상생활을 하는 데는 큰 문제가 없고, 규칙적인 생활의 리듬을 지키는 것이 중요하다고 하겠다.

▲스트레스

생활에서의 스트레스가 위장질환을 유발하는데 관여할 것이라고 생각하고 있으나 실제로 환자가 정상인 사이에 현저한 생활 스트레스의 차이는 증명되지 않고 있다. 그러나 정신적 스트레스는 자율신경계의 과잉 흥분을 초래하게 되고 이로 인해 자율신경에 대한 혈관반응에 영향을 미쳐 위혈류량의 감소 및 위점막의 저항력을 감소시킬 수 있으므로, 가능한 일상생활에서의 각종 스트레스를 해소하고 즐거운 마음을 갖도록 노력하는 것이 바람직하다고 하겠다.

▲운동

적절한 운동을 하는 것이 좋겠는데 가벼운 운동은 위에서 음식물을 내려보내는 것을 촉진시킨다고 알려져

있다. 또 걸거나 가볍게 뛰는 운동을 하면 복압이 증가되면서 위배출이 촉진된다고 한다. 그러나 심한 운동을 장시간 하면 도리어 액체나 고형식 등 음식물들의 위배출이 지연된다고 알려져 있다. 따라서 위장질환이 있는 환자들은 과격한 운동을 오래하는 것이 상복부 불쾌감 등의 증상을 악화시킬 수 있음을 기억해야 하겠다. 한편 운동 중 위산분비는 정상인에서는 큰 변화가 없는 것으로 알려졌으나 위장질환 환자에서의 변화에 대해서는 뚜렷이 밝혀진 것이 없다. 다만 십이지장 궤양 환자들에서는 운동 중 위산 분비가 증가된다는 연구 결과가 보고된 적이 있으나 이에 대해서도 찬반 논란

등전 음식 섭취때 이런 점에 대한 고려를 해야 하는데 달리의 경우 소량의 저지방식을 하되 운동시에는 배가 비도록 시간을 맞추어 음식을 먹도록 하는 것이 운동 중 복통과같은 위장관질환의 발생을 막고 운동의 능률을 올리는 데 도움이 된다고 할 수 있다.

▲식사

이것 저것을 제한하면 먹을 것이 없다. 철저한 식이요법보다는 특별한 불편이 없는 한 하루 세번씩 규칙적이고 자연스러운 식사를 하도록 하고 특정 음식을 먹고 복통, 복부 불쾌감 등의 증상이 생기면 그런 음식만 피하도록 한다. 그리고 익히 알고 있는대로 과식, 식사를 너무

산에 대한 중화 능력도 미약하므로 지나친 섭취는 하지 말아야 한다.

탄수화물이 많이 포함된 음식을 먹게 되면 발효의 부산물에 의해 복부 불쾌감이 생길 수 있고 지방질이 너무 많으면 위장반응이 촉진되어 복통 및 배변하고자 하는 느낌이 지나치게 들 수 있다. 섬유소가 많은 음식을 평소 섭취하게 되면 배변이 원활하게 되어 복부팽만감 등의 증상완화에도 도움이 되고 위배출도 원활해진다. 또 섬유소를 많이 섭취하면 위 십이지장 궤양의 발생이나 재발을 감소시키고 대장암을 예방하는데도 도움이 되는 것으로 알려지고 있다. 한편 식탁용 소금이나 간장을 식

을 없앤 청량음료를 맥주, 포도주, 홍차 등이 위산분비를 증가시키는 것은 사실이나 위궤양의 발생과 직접 관련이 있거나 치료를 지연시킨다는 증거는 없다. 신맛나는 과일주스, 식초, 고추, 후추, 겨자, 생강 등도 마찬가지다. 따라서 너무 엄격히 제한할 필요는 없고 지나친 과량 섭취만 하지 않으면 된다. 위장질환이 있더라도 하루 한잔의 커피는 문제가 없다.

▲술

알코올 농도가 낮은 술은 위산 분비를 자극시킨다. 그러나 농도가 높은 술을 과음하면 위점막에 직접적인 손상을 일으켜, 위점막의 투과성이 과도히 증가되고 점막 세포가 상하게 되며 위점막층의 방어벽이 무너져 점막에 영양을 공급하는 혈류에도 장애가 초래되며 결과적으로 위점막에 많은 손상을 일으킬 수 있다. 따라서 위점막의 보호를 위해서는 진한 술의 과음은 삼가해야 한다. 한두잔의 가벼운 음주는 심한 합병증이 없는 위장질환 환자에서는 무난하다

▲흡연

흡연은 위궤양의 발생 빈도를 높이고 치료를 해도 흡연을 계속하면 치료에 잘 반응하지 않으며 합병증의 위험도 증가시키고 치료후에도 재발이 더 잘되게 하므로 환자들에서는 반드시 금연해야 한다. 비단 위장질환 환자에서 뿐만 아니라 흡연의 해로운 영향이나 할 수 있으므로 국민 모두가 담배를 피우지 않는 결단이 필요하다

▲약물복용

아스피린, 비스테로이드성 소염제, 부신 피질 호르몬 등은 장기 복용의 경우 위장질환을 유발할 수 있으므로 이들 약제를 사용하여야 할 경우에는 의사와의 상의를 통해 신중히 복용해야 한다.

체력에 맞는 적당한 운동 공복에 실시

규칙적인 식사습관이 위장질환 예방

섬유소 다량섭취-궤양 발생·재발 감소역할

이 많은 실정이다. 위장질환 환자에서 병체나 증상이 운동과 관련하여 어떤 영향을 받는지에 대해서는 많은 연구 결과가 나오지 않은 상태이므로 상식적인 수준에서 체력에 맞는 적당한 운동을 규칙적으로 하는 것이 가장 무난하다고 할 수 있다.

일반적으로 운동 중 음식물이 위에서 배출되는 것은 음식이 액체나 고형식이나 액체면 단순한 물이나, 칼로리가 높거나 전해질, 당분이 고농도로 포함된 것이나, 어떤 운동을 어떤 강도로 하느냐, 운동조건이나 기온 등의 주위 환경은 어떠한 등에 따라 영향을 받는다. 그러므로 운

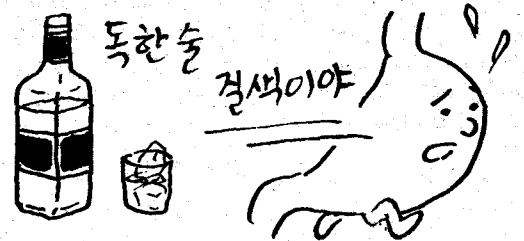
빨리 하는 것, 식사를 질리는 것은 좋지 않으며 스트레스가 없는 분위기에서 천천히 잘 씹어 먹도록 한다. 음식을 너무 자주 먹거나 취침전 2시간 이내에 음식을 먹으면 위산 분비가 증가되므로 삼가해야 한다. 특히 취침전 음식을 먹게 되면 이를 소화시키기 위해 뇌의 기능이 살아 있어야 하기 때문에 숙면을 취할 수 없다.

미음, 죽과 같은 자극성이 적은 유동식이 위장질환의 치료에 더 낫다는 것은 없다. 우유는 자체에 탄백과 칼슘 성분이 많기 때문에 과량 섭취하면 오히려 위산분비를 증가시킬 수 있고 우유의 위

사때 늘 사용하거나 짠 음식을 많이 먹는 사람에서는 그렇지 않은 사람에 비해 위장질환의 발생 위험이 더 높다고 알려져 있고 동물실험에서도 이같은 사실이 증명되고 있다.

▲기호식품 향신료

커피 콜라등 카페인이 들어 있는 음료수 혹은 카페인



유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 제조품목허가 보사부 제12-5호

면역기능과 효소의 營養寶庫

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

립포마 포르테

제철개선식품 전문생산업체
(주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사: 서울 강남구 논현동 163-4(3층)
공장: 경기도 부천시 삼정동 213-3

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소- 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소- 비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

- 서울·경기(인천): 신사동540-1250 · 논현동515-4492 · 대치동557-3958 · 삼성동554-1664 · 서초(A)586-5607 · 서초(B)554-8327 · 강동(A)475-5522 · 강동(B)484-8800 · 강서651-6228 · 관악(A)887-5005 · 관악(B)882-3246 · 마포(A)715-2062 · 마포(B)324-4822 · 송파409-9182 · 양천654-4423 · 서대문372-3719 · 성동(A)467-3890 · 성동(B)295-1113 · 도봉(A)986-7760 · 도봉(B)992-6160 · 우이900-5730 · 종로737-2555 · 중랑494-7655 · 인천(A)423-1986 · 인천(B)425-8856 · 부천655-7923 · 수원(A)251-4121 · 수원(B)251-9442 · 군포52-2289 · 광명688-6023 · 하남31-7952 · 성남758-6891 · 안양 45-2927 · 송탄 665-7890 · 의정부 847-9184 · 평택 53-7912 · 안산 80-8975 · 구리 553-9181 ■ 강원: 강릉646-1970 · 춘천51-7170 · 태백52-8444 · 원주43-0070 · 속초33-4820 · 고성681-4240 ■ 부산(경남): 부산지사633-3462~3 · 동두2-8646 · 진해 2-4103 · 창원82-3876 · 마산96-1992 · 김해34-7495 ■ 대구(경북): 대구지사252-0076 · 안동2-5904 · 영주2-6272 · 포항73-1231 · 경주43-4944 · 구미(A)53-3711 · 구미(B) 481-5002 · 선산 481-5002 · 영천31-2987 · 상주34-0329 ■ 광주(전남): 광주지사232-7393 · 목포43-3201 · 순천744-2218 · 장성92-4592 ■ 전북: 전주지사86-6117 · 전주 (덕진구)74-9171 · 전주(북부)74-1161 · 이리52-7487 · 군산446-1941 · 부안83-2283 ■ 대전: 대전지사 255-0144 · 대덕(유성)626-9984 · 중구253-5529 · 서구525-7572 · 중구252-1718 ■ 충청북: 충남북지사(예산)2-6656 · 청주(A)56-3919 · 청주(B)4-1281 · 공주54-3202 · 천안553-4385 · 충주845-4095 · 대전935-0388 · 홍성641-1901 · 당진363-0415