

속이 쓰리면 위 검사에서 이상이 나타나야 한다?!

황인홍 | 출처 : 인도주의실천의사협의회

식사 후에 속이 거북하고, 그렇다고 밥을 먹지 않으면 속이 쓰리고, 변비가 생겨서 고생을 하는가 하면 또 어떤 때는 아랫배가 아프면서 묽은 변을 보기도 한다. 더구나 이런 증상이 오랫동안 심하게 계속되면 병원에 가서 입원이라도 하겠는데 심할 때는 아주 고통스러우면서 어떤 때는 전혀 아무런 증상이 없이 멀쩡하고 그러다가 직장에서 속이 상해 술이라도 한잔하게 되면 여지없이 다시 재발되는 식으로 몇 년간 악순환을 한다. 그래도 병원에 가기가 쉽게 마음이 내키지 않아 그냥 지내다 보니 불안하다.

그래서 마침내 큰 결심을 하고 병원에 가서 위 사진도 찍고 내시경도 하였는데 검사결과가 정상이라고 한다. 아니, 정상이라니. 정상이라는 말을 들으면서 한편으로는 안심이 되고 다른 한편으로는 답답하다. 내가 지금 이렇게 고통스러운데 이런 것이 정상이라면 나는 이제 어떻게 해야 하나. 아마 검사가 잘못되었을 거야 하면서 다른 병원을 찾아가서 똑같은 검사를 받아 보지만 매한가지다.

의학적으로는 이런 병을 통칭하여 기능성위장장애, 혹은 기능성위장염이라고 한다. 이 병은 앞서 말한 소화기의 여러가지 증상이 나타나면서 위나 장 등의 소화기관의 형태에 아무런 이상이 없을 때 진단하는 병이다. 여기에서 말하는 형태적인 이상이란 궤양이나 암처럼 소화기관의 모양이 변형되는 것을 말하는 것으로, 앞서 검사상에 아무 이상이 없다는 것은 이런 형태적인 이상이 없다는 의미인 것이다. 이것을 종합하여 말하면 기능성위장장애라는 병은 소화기관의 모양은 정상이면서 본래의 기능인 소화 작용에 이상이 생긴 병이라고 할 수 있다. 이 병이 나타나는 기전을 간단히 설명하자면 이 병은 소화기관의 운동능력에 이상이 온 것으로 정상적으로 운동을 해야 할 곳에서는 운동을 하지 않고, 어떤 부분에서는 과도한 운동이 일어남으로써 생기는 것이다.

이런 병이 발생하는 원인은 아직 정확히 밝혀지지는 않았지만, 대개 주위의 스트레스가 중요한 원인이 된다는 것에는 의견이 일치하고 있다. 이 병을 가진 사람들의 병원에 갔을 때 흔히 신경성이라는 말을 듣게 되는데 이 신경성이라는 말이 바로 정신적인 원인에 의한 것, 즉 정신적인 스트레스에 의해 생긴다는 의미인 것이다.

병이 생기는 원인이 이런 것이므로 이 병의 원인적인 치료는 당연히 스트레스를 없애주는 것이어야 하나, 세상을 살아가면서 주위환경을 자신의 뜻대로 조절한다는 것이 보통 어려운 일이 아니다. 따라서 위장의 기능을 개선시켜 주는 약을 사용하는 것이 보통인데, 그 전에 식사와 관련된 생활습관을 바꿔보는 것이 좋은 효과를 거둘 수 있다. 우선 식사는 가능한 한 부드러운 음식을 위주로 하고 조미료의 과도한 사용을 피하도록 하며 식사시간을 규칙적으로 하고 과식을 금해야 한다. 그리고 커피나 담배, 술 등의 기호품을 되도록 억제하도록 하고, 식사시간을 길게 잡아 여유 있고 편안한 식사가 되도록 하는 것이 좋다. 이렇게 생활 습관을 바꾸어 보고 그래도 증상의 호전이 없으면 이제는 병원에서 권유하는 약으로 치료를 하여야 한다.

이 병은 생명을 위협할 정도로 악화되거나, 다른 나쁜 병으로 발전하는 경우는 없으므로 여유있는 마음가짐으로 차분히 치료를 하면 쉽게 좋아질 수 있는 질병이다.