

생목이 올라오십니까?

- 역류성 식도염에 대하여 -

글 김창섭(내안에 내과 원장, www.내안에.com)



굳이 뉴턴의 사과를 예를 들지 않더라도 모든 사물은 지구를 향해서 움직이기 마련이다. 음식 또한 입에서 식도를 거쳐 위장으로 가기 위해서는 아래로 내려가는 것이 순리이다. 병이란 몸 안에서 이 순리가 깨지는 것을 말한다.

원래 위에서 분비되는 위산의 역할은 음식과 함께 섞여 소화를 시키면서 소장으로 내려가도록 하는 것인데, 이 순리를 어기고 반대쪽인 식도 쪽으로 올라가면서 여러 불편함을 야기시키다 결국에는 식도암까지 유발할 수 있는 질환이 바로 역류성 식도염(또는 위 식도 역류질환)이다.

식도와 위 사이에는 마치 빗장 같은 역할을 하는 식도 괄약근이 있어서 음식물을 섭취하면 식도를 통해서 꿀꺽 꿀꺽 넘어가다 이 괄약근이 알아서 척 열리면 위 속으로 싸~악 하고 들어가고 난 후에 위가 소화를 시키는 동안은 아무리 몸을 움직여도 이 식도괄약근이 꿈쩍하지 않는 것이 정상이다. 간혹 숨을 쉬거나 하면 식도괄약근이 조금씩 열리면서 위 내의 위산 또는 가끔 과식한 경우는 음식물도 넘어 올 수 있는데, 입에서 내려온 침에 위산이 씻겨 내려가기 때문에 큰 문제를 일으키지 않는다.

그런데 이 괄약근에 문제가 생기면 정상범위를 벗어난 양의 위산이 넘어오게 되며, 이로써 식도 벽에 상처를 주면서 여러 문제가 발생하게 된다.

가장 흔한 증상으로는 보통 가슴앓이(heartburn)라고 말하는 증상으로 오목가슴 부위가 쓰리거나 타는 듯한 느낌의 통증이나 신트림을 동반하는 경우이다. 이 증상이 나타나기 이전에 목 안쪽에 뭔가 낀 듯한 후두부 이물감만 느끼게 되는 경우도 있다. 이 증상은 나중에 치료를 할 때도 가장 늦게까지 남아서 불편감을 초래하는 경우가 많다. 아주 심한 경우에는 위산이 기도로 흘러 들어가서 폐를 자극하기 때문에 자다가 기침 때문에 깨기도 하고, 아니면 아

침에 일어나서 자주 기침을 하기도 한다.

확실한 진단이 필요한 경우에는 힘들어도 내시경 검사를 시행하게 되는데, 식도에 상처가 뚜렷한 경우는 위 내시경만으로도 진단이 가능하나 상처가 눈으로 보이지 않는 경우에는 24시간 보행성 식도산도(pH)측정이라고 해서 가느다란 줄 끝에 산도를 측정할 수 있는 센서가 달린 관을 코를 통해서 식도 끝까지 넣고 하루 종일 지내면서 얼마나 위에서 식도로 산이 역류하는지 측정하는 방법을 쓰게 된다. 그러나 일상생활을 하면서 검사를 하기에는 불편한 점이 많기 때문에 일반적으로 쓰는 방법은 아니다. 만약에 하게 되더라도 콧구멍 바깥으로 빼죽이 나오는 관을 숨기기 위해서 마스크를 써도 이상하게 여기지 않을 정도의 계절에 하는 것이 보통이다.

진단을 목적으로 먼저 역류성 식도염 치료제를 약 2주간 써서 호전되는 경우에는 치료의 반응을 보고 식도염으로 진단을 하는 경우도 있다. 치료는 위산이 분비되지 않도록 강력한 위산 분비 억제제를 투여하면서, 그나마 있는 위산이 거꾸로 역류가 잘 되지 않도록 위 배출 능력을 향상시켜 주는 약제를 같이 투여하기도 한다. 치료 효과를 배가시키기 위해서는 다음과 같은 생활 습관의 교정이 필요하지만, 대부분이 성인들의 기호식품인지라 그대로 실행하기 어려운 면이 없지 않다.

다음과 같은 생활 습관은 위에 언급한 식도 괄약근의 힘을 떨어뜨리거나 위산 역류가 잘 일어나게 하므로 주의하도록 한다.

- ① 최소한 식사 후 1시간 이내에는 절대 눕지 않기
- ② 담배, 술은 금하기
- ③ 커피, 홍차, 콜라 등 카페인 함유되어 있는 음료는 마시지 않기
- ④ 초콜릿, 지방이 많은 음식, 토마토, 양파, 페퍼민트 등을 피하기
- ⑤ 뱃살빼기

최근에는 헬리코박터 균과의 연관성도 많이 연구되고 있는데 헬리코박터 균을 없애면 오히려 역류성 식도염은 더 심해지는 것으로 알려지고 있다. 이런 걸 보면 그 나쁜 균도 조금은 쓸모 있는 구석이 있는 셈이다.

서양인들은 역류성 식도염이 심한 경우가 많기 때문에 약해진 식도 괄약근을 좁혀주는 수술을 하는 경우가 있으나, 동양인의 경우는 대개 심하지 않기 때문에 수술까지 필요한 경우는 드물지만 고도비만이 계속 증가하고 있는 만큼 심한 형태의 빈도도 증가할 것으로 예상되고 있다.

증상이 심하거나, 자주 재발이 되는 경우에는 장기적인 유지 치료요법을 써야 한다. 소 잃고 외양간 고치지 말고, 미리미리 생활습관을 고치는 것이 역류성 식도염을 예방하는 좋은 방법이다. †