

복부비만이 위식도역류 질환을 일으킨다

복부비만은 어떻게 위식도역류질환을 일으키는가? 복부비만과 수면무호흡증이 쌍둥이 질환이듯 복부비만과 위식도역류질환도 함께 다니는 형제 질환이다. 위식도역류질환은 우리나라에서도 증가하는 추세로 40세 이후 성인에서 흔하게 발견되며, 위로 들어간 음식이나 위산이 식도로 다시 올라오는 증상이 나타난다.

위식도역류질환은 위와 식도 사이에 조여 주는 기능이 약해지거나 흡연, 과음 등의 이유로 위산이 올라오게 되면 생기며 가슴앓이가 가장 흔한 증상이다. 가슴앓이는 명치끝에서 목구멍으로 치밀어 오르는 듯한 화끈거림, 타는 느낌, 쓰린 느낌 또는 불쾌감으로 나타난다. 때때로 소화불량, 흉통, 누웠을 때 기침이나 숨이 막히는 증상 등이 동반된다.

위 운동을 저하시키는 복부비만

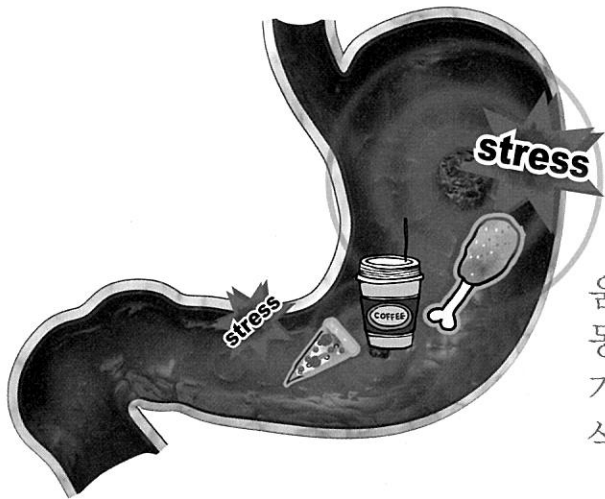
최근 위식도역류질환이 증가한 이유로 스트레스와 복부비만의 증가를 꼽을 수 있다. 스트레스는 식도와 위를 한 방향으로 순조롭게 내려보내는 위식도밸브의 운동을 교란시킨다. 즉 밸브가 열려야 할 때 열리지 않고 닫혀야 할 때 제대로 닫히지 못해 위의 산이나 음식물이 식도로 역류한다.

복부비만이 위식도역류질환을 일으키는 기전은 다음과 같다. 첫째, 복압의 상승이다. 허리둘레에 축적된 내장비만은 복압을 높인다. 위장의 복압이 올라가면 위속의 내용물이 식도로 역류할 가능성을 높인다. 둘째, 비만이 만드는 위 운동의 저하이다. 내몸관성의 법칙에 의하면 날씬한 몸은 움직이기를 선호하고 비만한 몸은 움직임을 싫어한다. 우리의 내장기능은 몸의 움직임과 궤를 같이 한다. 몸이 움직이지 않으면 위장 또한 움직이지 않는다. 따라서 움직임을 싫어하는 비만한 내 몸속의 위는 정상적인 운동기능이 저하되고 정체된 위산은 역류될 기회를 수시로 가진다.

편식 야식 과식 결식도 금물

비만을 일으키는 식습관이 위식도역류질환을 일으키는 식습관과 동일한 것도 하





움직임을 싫어하는 비만한 내 몸속의 위는 정상적인 운동기능이 저하되고 정체된 위산은 역류될 기회를 수시로 가진다. 속식, 편식, 과식, 야식, 결식 등 비만식습관도 위식도 역류질환을 일으키는 식습관과 동일하다.

나의 이유다. 비만식습관으로 다섯 가지의 오식(잘못된 식이)을 꼽을 수 있는데, 이는 모두 위식도역류질환을 일으키는 원인으로 작용한다. 오식으로는 속식, 편식, 과식, 야식, 결식 등이 있다. 사실 모든 비만인들은 편식을 하고 있다고 볼 수 있다. 몸에 좋은 음식보다는 입맛에 맞는 음식을 선호하기 때문이다. 비만한 사람이 좋아하는 삼겹살, 프라이드치킨 등의 기름기가 많은 음식은 위에 오랫동안 체류해 위산역류를 불러온다. 국물 등의 짠 음식 편식은 위장질환을 일으키는 동시에 위를 자극시키고 과식을 불러 위식도역류질환을 일으킨다. 또 비만한 입맛을 가진 사람들은 커피를 좋아하는데 커피나 알코올은 위산분비를 촉진하고 식도의 괄약근을 약화시키는 대표적인 인자이다. 과식을 하게 되면 위의 내용물이 늘어 위산분비가 증가하고 음식물이 위에서 장으로 배출되는 시간이 길어져 위산이 식도로 역류하기 쉽다.

세 끼를 반드시 천천히 출출하게

위식도역류질환을 불러오는 복부비만을 해결하는 방법은 무엇인가? 첫째 몰입다이어트이다. 식습관은 개인의 삶 속에 깊이 뿌리박고 있기 때문에, 자신의 삶을 바라보는 기본태도를 고치지 않으면 식습관 역시 교정이 힘들다. 성공적인 몰입다이어트를 위해서는 식사횟수, 식사지속시간, 식사시간, 음식종류 등을 기록하는 음식 다이어리를 만드는 것이 도움이 된다.

둘째는 식사원칙의 기본인 세반천출을 지키는 것이다. 세반천출은 비만치료를 위해 강조하는 식사원칙으로 '세끼를 반드시, 천천히, 출출하게 하라'는 것이다. 식사를 거르게 되면 위산이 위점막을 공격하거나 식도 쪽으로 역류되는 부작용이 발생하며 위의 정상적인 리듬감이 깨어진다. 식사시간을 정해놓아 식사시간에는 아무리 적은 양이라도 규칙적으로 식사를 하여 위에 정상적인 자극을 주는 것이 필요하다.

천천히 위식도역류질환과 복부비만 치료에 일거양득으로 작용하는 식사요법이다. 천천히 식사는 꼭꼭 씹어먹기를 동반하므로 우리 위의 소화부담을 덜어주는 효과가 있다. 보통 우리 머리의 포만중추가 음식이 들어왔음을 인지하고 만족감을 표시하는 시간은 식사 후 15분에서 20분이 지날 때이므로 천천히 식사는 식사총량을 줄이고 식사 후의 허기감을 감소시키는 효과가 있다.

셋째 배고픔의 진정한 원인인 뇌 속의 위를 만족시키기 위한 스트레스 강하 훈련을 실시해야 한다. 스트레스 강하훈련의 기본은 10% 에너지 남기기, 자신의 단점보다는 장점을 보고, 싫어하는 사람의 장점을 가끔은 비추어보는 비교의 기술이 핵심이 되는 관계기술, 그리고 자신에 만족하지만 더 만족하기 위해 노력한다는 자기만족 이미지트레이닝 등이 포함된다. 복부비만이 만드는 위식도역류질환은 의외로 많으며 현명한 선택과 집중을 통해 대부분 완치할 수 있다.