

# 위장병,

## 치유될 수 있다! 12



### 위장을 보호하는 생활규칙

#### 생활의 리듬을 지키자

사람들의 신체 기능은 자연스러운 리듬에 맞도록 되어 있다. 현대인은 주로 밤에 이 리듬에 영향을 끼치게 된다. 즉 지나치게 밤샘을 한 후의 피로는 불면, 위장장애, 간장병, 심장병, 고혈압 등의 유인(誘因)이 된다. 가능한 한 인체의 리듬에 맞는 생활습관을 갖도록 한다.

#### 생활의 급격한 변화에 주의한다

특히 중요한 것은 평소의 환경이나 생활리듬이 깨어졌을 때, 예를 들면 인사이동으로 직장이 바뀐다거나 이사관계로 주택환경이 변한다는가 결혼, 이혼, 실연, 해외출장 등의 생활이나 심리의 변화에 위장은 민감하게 반응한다는 것이다.

따라서 건강하고 규칙적인 생활이 변하게 되는 것에 주의해야 한다.

#### 스트레스를 이겨낸다

과민성 장 증후군이나 심신증은 전형적인 스트레스성 질환이다. 불안, 걱정, 긴장, 욕구불만 등의 정서불안 상태는 병의 원인이 되기 쉽다.

스트레스성 심신증이 되기 쉬운 성격은, 신경질, 소심함, 폐쇄적, 내향적, 비사교적, 완전주의를 자처하는 경우 등을 말하는데 이러한 성격을 가진 사람은 평상시 마음을 너그럽이 가지는 습관을 갖도록 노력한다.

또 정신적 스트레스나 육체적 스트레스도 들 수 있다. 예를들면 상처, 화상, 수술, 급격한 온도 변화 등으로 인해 병을 일으키는 경우.

#### 아침식사를 거르는 것은 위궤양으로 가는 지름길

인체는 낮에 활동을 하게 되어 있다. 따라서 아침이 되면 위는 먹을 것을 기다리게 된다. 섭취하는 음식물이 없어도 위는 소화활동을 시작해서 위액을 분비한다. 체중에 음식물이 있어야 하는데, 없기 때문에 위벽을 자극해서 위궤양이나 십이지장궤양을 일으킨다.

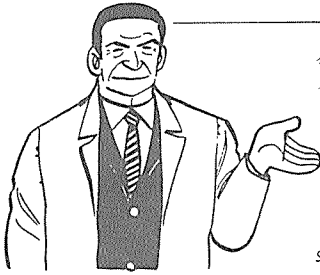
과식은 물론 좋지 않지만, 소화성궤양 환자는 가급적 여러번에 나누어 자주 식사를 하여 위가 비어 있는 시간을 조금이라도 단축시켜야 한다. 밤참도 적당량이라면 먹어도 좋다. 그러나 잠자리에 들기 직전에 먹는 것은 비만의 원인이 된다.

#### 즐겁게 먹고 마신다

과음은 좋지 않다고 앞에서 언급했지만, 적당량은 오히려 소화를 돕는다.

과음으로 궤양의 합병증인 천공이나 출혈이 일어나는 경우도 있다. 마시는 방법에 있어서도 스트레스를 증가시키는 음주법은 좋지않다.

시끄럽게 떠들면서 즐겁게 술을 마시는 사람은 궤양이 잘되지 않는다.



식사도 마찬가지로, 가족이나 동료들과 말을 주고 받으며 즐겁게 식사를 한다면 위장도 즐겁게 활동하게 된다.

담배는 어떻게 끊어야 할까. 스스로 담배 갯수를 줄이거나 공복시에는 피우지 않는 것부터 시작해 보자.

### 가벼운 운동

운동이 부족한 현대인에게는 가급적 몸을 움직이는 것이 건강의 지름길이라는 것은, 누구나 알고 있다. 그러나 보다 중요한 것은 개개인에 맞는 운동을 하는 것이다.

매일 아침 갑자기 심한 조강을 해서는 안되며, 스트레스를 해소하고 마음의 안정을 찾을 수 있는 운동에 관심을 가져야 한다.

좌선, 요가, 가벼운 달리기 정도에서부터 운동을 시작하는 것이 좋다. 이것도 생각날 때만 가끔씩 해서는 효과가 없고, 1주일에 1~2회 정도 정해놓고 적당하게 실시한다.

### 위를 잘라낸 사람의 주의사항

위를 부분절제한 사람은, 경과가 순조롭다면 입원기간을 합해 수술 후 2~3개월간의 휴양기간이 필요하다. 유문측 위를 절제한 사람은 그때부터 1개월의 기간이 더 필요하다.

퇴원 후에는 식욕증진과 수면을 위해 적당한 운동을 하고, 특히 체력보강에 힘을 기울여 사회복귀에 노력하도록 한다.

수술 후의 식사는, 1회의 분량을 줄이고 식사횟수를 늘린다.(1일5~6회). 위의 용적이 작아졌기 때문에 소화가 잘되고 영양가가 높은 식품을 선택하도록 한다. 특히 단백질이나 비타민이 많이 함유된 식품을 섭취하도록 한다.

또 정기적으로 진찰을 받는 것도 중요하며 복용약 등도 체크해 볼 필요가 있다.

위를 절제했기 때문에 일어나는 휴유증도 있으므로 의사와의 연락을 긴밀히 하는 것도 잊지 말아야 하는 일 중의 하나.

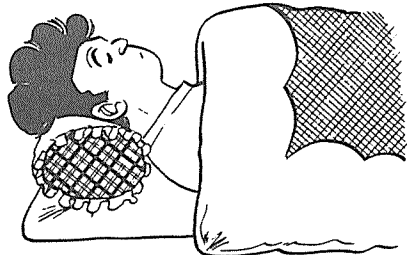
## 위·십이지장궤양을 예방하는 여섯가지 방법



1. 규칙적인 생활리듬을 지킨다.
2. 폭음·폭식을 삼가한다.
3. 공복상태로 위를 버려두지 않는다.  
공복에 담배를 피우거나 커피를 마시는 것은 궤양을 자초하는 일.



4. 위장약 외에는 공복시에 약을 복용하지 않는다.  
약은 사용상의 주의를 잘 읽어본 후 복용할 것.



5. 수면은 충분히 취한다.
6. 간장을 쉬게한다.  
간이 쉬는 날은 위가 쉬는 날로.

## 암을 예방하는 12가지 조건

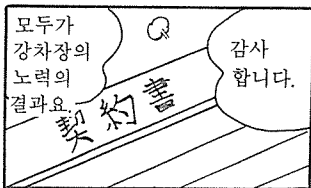
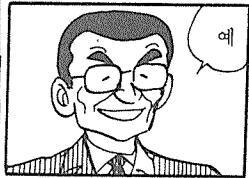
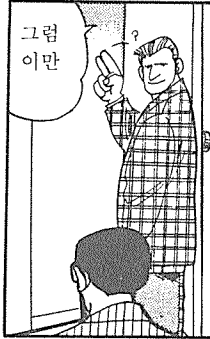
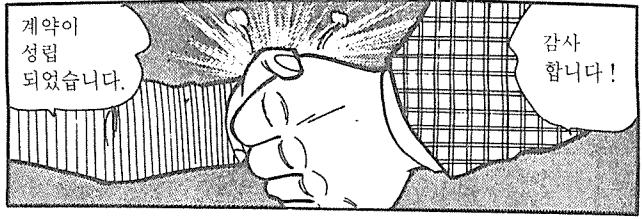


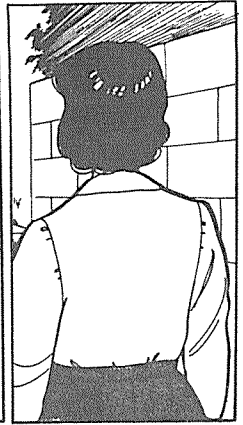
1. 편식을 하지 않고 균형잡힌 영양 섭취를 한다.
2. 같은 식품을 반복해서 먹지 않는다.
3. 적당량의 비타민A, C, E와 섬유질 식품을 많이 섭취한다.
4. 과식하지 않는다.
5. 과음하지 않는다.



6. 흡연 횟수를 줄인다.
7. 짜고 매운것을 지나치게 섭취하지 않도록 주의한다.
8. 구운 음식의 까맣게 탄 부분은 먹지 않는다.
9. 곰팡이가 생긴 음식은 먹지 않는다.
10. 지나치게 햇빛을 쬐이지 않도록 한다.
11. 과로하지 않는다.
12. 몸을 깨끗히 한다.







이영철씨, 강만호씨, 김영만씨. 이 세사람은 이제 위장병을 완전히 치료하고 무사히 새로운 생활을 시작하게 되었습니다.

전문의에게 상담을 해서 적절한 처치만 잘 하면 이제 위장병은 완전히 치료될 수 있습니다.



(끝)