



과거의 사회가 단순한 노동, 그리고 비교적 단순한 사고만으로 생활하는 사회였다면 현대의 사회는 고도로 발달된 과학문명 속에서 부단한 정신적인 스트레스를 받으면서 생활해야 하는 복잡한 환경을 벗어날 수 없는 사회로 생각할 때, 현대인이 받는 외부로부터의 자극은 대단한 것이며, 따라서 우리가 받는 정신적인 부담과 이에서 파생되는 이차적인 육체적인 변화는 상당한 것이리라 여겨진다.

실제로 과거의 질환 양상과 현재의 질환 양상은 상당한 차이가 있다. 이러한 스트레스외에 현대사회에서는 항상 공해나 약물에 노출되어 있으며 이러한 요인들이 질환을 유발하는데 중요한 부분을 차지하고 있다. 여기서는 이러한 현대생활과 연관성이 있으리라 생각되는 위장질환을 중심으로 현대생활의 관계를 살펴보기로 한다.

1. 기능성 위장장애

현재 한국의 각 병원을 찾는 환자의 과반수 이상이 소화기 질환이며, 이중 대다수가 기질적인 변화없이 기능상의 장애만 가지는 환자임을 감안하면 이러한 기능성 장애환자는 상당히 많을 것으로 추정된다.

현대인과 위장질환



문영명

실험적으로 위장운동을 각종 스트레스하에서 측정해 보면, 스트레스의 종류에 따라 운동이 변화하는 양상이 각기 다름을 알 수 있다.

예를 들면 심한 슬픔을 느끼는 경우 위장운동은 약해지고, 분노를 느끼는 경우 운동은 증가됨을 관찰할 수 있다. 이와같이 외부의 자극은 직접적으로 위장운동에 영향을 미쳐 소화불량이나 복통, 오심, 복부팽만, 속쓰림, 설사, 변비등의 다양한

소화기 증상을 나타낸다.

이러한 환자들의 특징은 대개 그 증상이 오래 지속되며, 환자의 기분에 따라 많은 증상의 변화를 가져오며, 각종 검사에서도 특이한 소견을 찾아보기 힘들며 치료에도 잘 반응을 하지 않는다.

이러한 환자에 대한 검사는 특이한 방법이 없고 위장관 사진이나 내시경등으로 다른 질환이 없다는 것을 확인하는 방법 뿐이다. 한국인에서 내시경검사를 시행해 보면 거의 모든 성인에서 위염의 소견을 나타내는데 여기서 조심할 점이 환자의 증상이 이러한 위염과는 크게 관계가 없다는 사실이다.

흔히 자신의 증상이 이러한 만성 위염으로부터 기인한다고 생각하고 있는 많은 환자들이 실제로는 이와 관계가 없는 기능적인 변화로부터 나타난다는 것을 감안하면, 앞으로 위장질환을 치료하는데 조심해야 할 것이다.

한편 최근 이러한 스트레스와는 직접 관련이 없이 위장운동의 장애가 발견되고 있는데, 이는 흔한 경우가 아니고 아직 그 원인이 정확히 밝혀지고 있지 않다. 이러한 경우를 감별하기 위해서는 위장운동에 대한 특수검사를 시행해야 하며, 최근

평소 속쓰림 등의 위산과다 증세가 있는 사람은 음식섭취에 조심하고 평소의 생활습관은 규칙적으로 바꾸어야 한다.

한국에서도 이에 대한 검사를 시행하는 기관이 점차 늘어나고 있어, 아무런 기질적인 변화없이 심한 위장장애를 나타내는 환자는 전문의의 진단을 받을 필요가 있다.

2. 소화성궤양

소화성궤양의 발생원인은 위장점막의 방어능력이 위산이나 소화효소등의 공격력에 미치지 못할때 일어나는 현상이다. 이러한 공격인자나 방어인자의 변화에는 많은 요소들이 작용하지만 현대사회에서의 소화성궤양의 증가는 주로 공격인자의 증가에 기인된다.

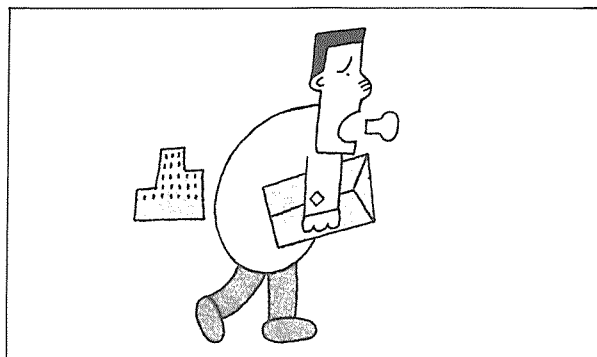
스트레스 하에서 위산의 분비가 증가한다든지 각종 약물이 위점막에 미치는 영향, 술, 담배등이 주는 위점막 자극등은 공격인자를 증가시키는 좋은 예가 된다.

실험적으로 쥐를 사육하면서 소리나 전기적인 자극을 주게되면 위점막이 심하게 손상되는 것을 관찰



위장질환을 예방하십시오! (1)

소화성 궤양증
십이지장 궤양은
특히 스트레스와
깊은 연관성을
지니고 있다.



할 수 있는데, 이러한 현상은 현대
인들에게서 소화성궤양이 증가되는
이유를 잘 설명해 주고 있다.

한편 현대에서의 식생활이 좋아
지고 따라서 동맥경화등의 혈관질
환이 증가됨에 따라 위장관에도 혈
류의 장애가 올 수 있으며 이로인하
여 위장점막의 방어능력이 약화되
어 궤양이 나타나는 경우도 있다.

소화성궤양증 십이지장궤양은 특
히 스트레스와 깊은 연관성을 지니
고 있으며, 현재 한국에서도 그 발
생빈도가 점차 증가하는 것으로 보
인다.

십이지장궤양은 환자의 체질과
밀접한 관계가 있어 위산과다의 성
향을 지닌 환자에게서 잘 나타나나
무절제한 식사나 흡연, 음주등에 의
한 위장관자극은 십이지장궤양을
발생시키는데 크게 작용한다.

또한 약물의 남용도 현대사회의

문제점으로 대두되고 있으며, 이것
역시 십이지장궤양의 발생을 증가
시킨다.

따라서 평소에 속쓰림등의 위산
과다 증세가 있는 사람은 음식섭취
를 조심하고 평소의 생활습관을 규
칙적인 상태로 바꿀 것이며, 약물의
남, 오용을 금하고 일상생활에서도
스트레스를 적게 받도록 노력하는
것이 좋겠다.

3. 위 염

일반적으로 위염은 급성과 만성
으로 나누는데 급성위염은 기계적
인 또는 자극성 물질에 의한 자극을
받았을 때 나타나는 염증성 변화 또
는 위점막의 손상을 말하는데, 이로
인하여 급작스런 동통이나 출혈등
을 동반할 수 있다.

만성위염은 지속적인 자극에 의
한 위점막의 만성적인 염증으로서

특히 한국에서는 자극성 음식물이 많이 섭취함으로써 그 빈도가 높다.

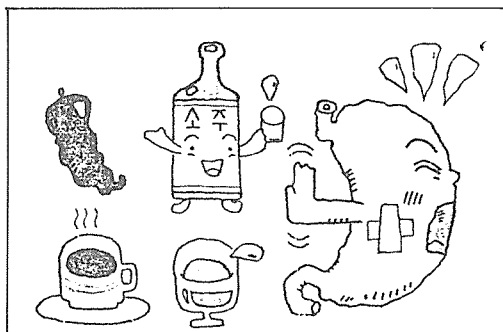
만성위염이 있는 경우 일반적으로 소화불량, 상복부불쾌감, 동통등을 느낄수도 있으나 증상이 없는 경우도 많다. 따라서 검사상 위염의 소견이 있는 경우, 이것이 위장증상의 원인인지 아니면 다른 원인이 있는지를 명확히 가려야 한다.

위염은 앞에서 기술한 바와 같이 위의 여러가지 자극에 의한 결과이므로 현대생활처럼 복잡한 사회에서는 그 발생빈도가 과거에 비하여 훨씬 높을 것으로 생각된다.

따라서 규칙적인 섭생과 긴장의 해소, 자극성 음식물의 절제에 의해 그 발생을 줄일수 있을 것이며, 이미 발생된 위염에도 효과적인 치료방법이 될 것으로 보인다.

4. 위 암

위암은 과거에 비하여 그 발생빈도가 많은것 처럼 보인다. 실제로 과거에 비하여 발생율이 증가된 것인지 진단율이 높아진 것인지는 확실하지 않으나 우리 주위에 위암환자의 수가 증가된 것은 사실이다. 위암의 발생원인은 확실하지 않지만 발암물질과의 접촉, 만성적인 위점막자극등이 원인일 것으로 추측



되고 있다.

문명이 발달하고 산업공해가 증가된 현대사회에서 암의 발생율이 증가되는 것은 당연한 결과로 생각되고, 특히 한국에서는 위암의 발생율이 다른나라에 비하여 상당히 높기 때문에 주기적인 검진이 필요하다.

5. 결론

이상에서 기술한 바와 같이 위장 질환의 대부분이 물리적인 또는 화학적인 자극에 의해서 나타난다. 따라서 현대생활에서의 위장질환 예방을 위해서는 가능하면 자극이 적은 음식물을 일정하게 섭취하면서 정신적인 긴장을 가능한 한 적게 받도록 노력하고 효과적인 여가선용, 적절한 휴식등으로 사회생활에서의 긴장을 해소하도록 노력해야 할 것이다. **㉔**

<필자=영동세브란스병원 내과교수>

현대 생활에서의 위장질환 예방을 위해서는 저자극성 음식을 섭취, 정신적 긴장 완화 등에 노력하여야 한다.