

소화성 궤양과 우유

1. 서론

소화성 궤양(消化性 潰瘍, Peptic ulcer)이란 음식물의 소화흡수를 주관하는 기관에서 소화액의 작용에 의해서 점막이 손상되어 생긴 상처를 의미하며 위·십이지장·공장·식도 부위에 생길 수 있는데 그 중에서도 위궤양과 십이지장궤양의 발생이 흔한 편이다. 소화성 궤양은 전국민의 약 10% 정도가 일생에 한번쯤 체험한다고 집계되었는데 연령적으로는 20~50대에 많으며 발생빈도는 남자의 경우 여성보다 4배정도 높다고 한다. 본 난에서는 소화성 궤양의 원인·증상·예방 및 치료에 관하여 알아보려고 한다.

홍 운 호

(전남대 가정대학
식영과 교수·
식품영양학 박사)

2. 소화성 궤양의 발생 원인

사람의 위는 십이지장과 연결되어 있으며 위점막에서 소화에 필요한 위액(소화액)이 분비된다. 음식물이

위에 들어오면 위산, 단백질 분해효소인 펩신 등의 위액이 분비되는데 정상적인 상태에서는 적당한 산도가 유지되어 소화작용을 돕는다. 그러나 비정상적인 상태에서는 위산의 분비가 지나치게 많아져 위점막을 상하게 하고 궤양을 야기시킨다는 학설이 지배적이다. 소화성 궤양을 일으키게 하는 요인들을 보다 구체적으로 알아본다.

1) 정신적 요인

일상생활과 직무에서 긴박한 상태가 지속되거나 불안한 정신생활이 계속되어 스트레스를 많이 받게 되면 뇌하수체가 자극을 받아서 부신피질 자극 호르몬의 분비가 증가되어 부신피질 호르몬의 분비를 촉진시킨다. 이 호르몬은 위벽의 세포를 자극하여 위액의 분비가 증가된다. 소화성 궤양의 가장 주된 원인이 정신적 스트레스에 기인한다고 알려져 있다. 특히

신경을 많이 쓰는 붕급생활자 및 정
신노동자들에게 자주 발생한다.

2) 식이성 요인

우리 식사에서 단백질 중의 필수
아미노산이 부족하게 되면 위와 십
이지장의 저항력이 약해져서 궤양에
걸리기 쉽다. 영양실조로 인하여 소
화성 궤양이 발생하는 경우도 많이
있다.

식생활에서 자극성이 강한 식품을
많이 섭취할 경우 소화성 궤양의 발생
빈도가 높다. 진한 커피를 크림이나
우유를 타지 않고 습관적으로 매일
많이 마시는 경우에 카페인의 자극에
의해서 많은 위산을 분비하게 된다.
알코올 음료(술)를 지속적으로 과음
하면 위점막을 자극하여 소화성 궤
양을 유발시킨다. 또한 식사를 급히
하는 습관을 가진 사람, 불규칙적으로
식사를 하는 사람, 습관적으로 너무
뜨거운 음식을 드는 사람들에게서도
소화성 궤양이 빈번하게 발생한다.

3) 약물작용

해열제(아스피린 등), 거담제, 소
염제, 항생제, 부신피질 호르몬제 등을
공복시에 복용하거나 이런 약제를
지속적으로 복용하면 소화성 궤양이
야기될 수 있다고 보고되었다.

4) 흡연

습관적으로 흡연을 계속하면 담배

식생활에서 자극
성이 강한 식품을 많
이 섭취할 경우 소화
성궤양의 발생빈도
가 높다.

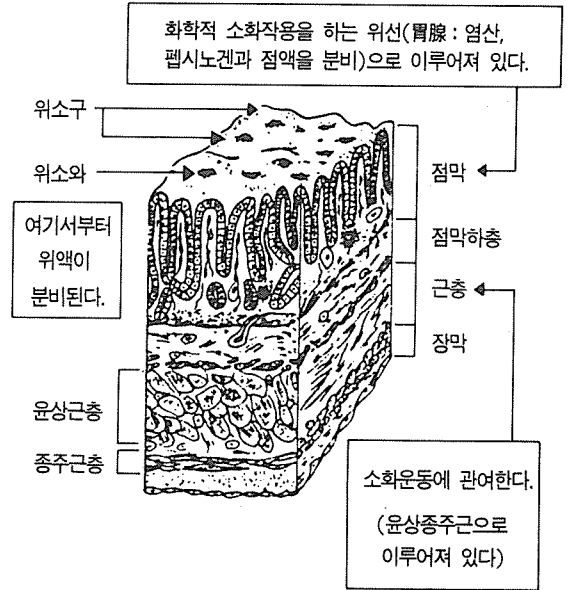


그림1. 소화에 관여하는 위벽(위저선부)의 구조

성분들이 위벽을 자극하여 소화성
궤양을 일으킬 수 있다.

5) 체질

소화성 궤양은 체질 또는 유전적
요인에 따라 발생빈도가 달라질 수
있다고 한다. 만성 위염같은 증상이
오래 지속되어서 위점막이 약해지면
위궤양으로 악화되기 쉽다.

3. 소화성 궤양의 증상과 진단

개인차이가 있으나 소화성 궤양의
대표적인 증상은 상복부(명치부위)의
통증 및 속쓰림이다. 이런 증상은 위
궤양의 경우는 식후 30분~2시간 사

이에서 잘 나타나며, 십이지장 궤양은 식후 2시간 후부터 다음 식사 전까지의 공복시 또는 한 밤중이나 새벽녘에 잘 나타난다. 어떤 사람에게는 허리에 통증이 오는 경우도 있다. 통증이외의 임상증상으로는 오심(가슴속이 불편해지면서 토할듯한 기분이 드는 현상), 구토, 소화불량, 팽만감, 변비, 식욕감퇴, 체중감소, 빈혈 등을 들 수 있다. 식욕은 있으나 통증때문에 스스로 식사를 하지 않거나 제한하는 경우도 있다. 그리고 위점막이 신맛이 강한 식품, 섬유질이 많은 식품, 향신료 등의 자극성에 대해 예민해 진다. 소화성 궤양의 증상이 악화되면 경우에 따라서는 궤양부위로부터 출혈이 생긴다. 경미할 때는 출혈을 눈으로 식별하기 어려우며 대변의 잠혈검사에 의해서 확인될 수 있다. 흔하지는 않지만, 위에 생긴 궤양이 위벽을 심하게 잠식하여 구멍이 생기는 수도 있는데 이를 천공(穿孔)이라고 하며 통증이 견딜 수 없을 정도로 심해지는 경우가 많고 대단히 위급한 상태이므로 즉시 전문의에게 치료를 받아야 한다. 궤양부위의 동맥이 끊기면 대출혈이 일어나 치명적이다. 위에 혈액이 모이면 피를 토해낸다. 이것을 토혈(吐血)이라고 한다. 이 토혈은 폐질환시 폐에서 나오는 객혈과 다르다. 토해내지 못한 혈액은 대변으로 나오는데 색깔은 검거나 흑갈색이다. 또한 위가 폐쇄되어서 음식을 먹으면 자주 토하게 된다.

이런 증상들이 나타나면 내과 전문의를 찾아가 위 X선조영검사나 위

내시경 검사를 거쳐서 진단하고 치료를 받아야 한다. 증상에 따라서는 위절제수술을 받아야 할 경우도 있다. 이 질병은 환절기에 악화되기 쉬우므로 유의해야 한다.

4. 소화성 궤양의 예방 및 치료

“

소화성궤양의 예방은 이 질병을 유발시키는 요인들을 제거하는 것이 첩경으로, 즉 정신적인 스트레스를 받지 않도록 하며 규칙적이고 균형잡힌 자극성 없는 식생활을 습관화하고 지나친 음주, 약물복용, 흡연 등을 삼가는 것이 바람직하다.

”

소화성 궤양의 예방은 이 질병을 유발시키는 요인들을 제거하는 것이 첩경이다. 즉, 정신적인 스트레스를 받지 않도록 하며 규칙적이고 균형 잡힌 자극성 없는 식생활을 습관화하고 지나친 음주, 약물복용, 흡연 등을 삼가는 것이 바람직하다.

소화성 궤양의 치료에는 신체적 및 정신적 안정, 충분한 수면과 휴식, 약물요법, 식이요법 등이 병행되어야 한다.

근래에 와서 소화성 궤양의 치료제들이 많이 사용되고 있는데, 이들에겐 위액을 줄이면서 중화시키는 약과 정상적인 자연치유과정을 통해 궤양으로부터 보호해주는 역할을 하는 약이 있다. 합병증이 없는 경우에 약물요법의 원칙은 증상이나 궤양의 부위와 진행정도에 따라 산을 중화하는 제산제, 위산분비 억제제, 방어인자 증강제, 위점막 보호제(피복제) 중에서 몇 종류를 같이 쓰는 복합요법이 효과적이다. 대체적으로 궤양치료에 6~8주 정도 소요되는 것으로 알려져 있다. 어떤 사람들은 궤양치료에 실패하는 경우가 있는데, 대부분이 약물치료를 하였을 때 증상이 깨끗하게 없어지게 되어 환자 자신이

병이 나은 것으로 판단하여 약을 마음대로 중단하는 경우이다. 완치 판정을 받은 뒤에도 재발방지를 위해서는 의사의 지시에 따라서 약을 당분간 더 복용하는 것이 권장된다.

소화성 궤양에 대한 식이요법에는 여러가지 이론이 있으며 같은 궤양이라도 개인에 따라서 증상이 다르고 정도의 차이가 있으므로 일률적으로 말하기는 어려우나 여기서는 보편적인 방법에 관하여 살펴본다.

소화성 궤양의 치료식은 궤양부위에 대한 보호와 정신적으로 영양상태를 좋게 하여 궤양의 상처를 치유하는데 기여하는 두가지 측면의 균형이 이루어져야 한다. 그러므로 이 치료식은 각종 증상의 완화, 궤양의 치유, 합병증과 재발의 방지 등이 잘 조화되도록 하는 것이다. 즉, 1) 위산이 소화성 궤양을 야기시키므로 위액분비를 가급적 촉진하지 않고 소화가 잘 되는 음식, 2) 소화성 궤양에서 흔히 나타나는 위산과다증을 중화 또는 완화하는 음식, 3) 궤양의 상처부위에 대해서 물리적, 화학적 또는 감각적으로 자극이 적은 음식, 4) 위내에서 정체시간이 짧은 음식, 5) 환자의 영양상태를 좋게 하기 위한 음식 등이 바람직하다. <표 1>

소화성 궤양환자에게 <표 1>에 제시된 바와 같은 계단식 식이요법이 권장되고 있다.

이것은 병세에 따라 급성기의 통증이 심한 궤양증상을 가라 앉히기 위한 우유식이(제1단계), 통증의 소실에 따라 부드러운 음식을 주는 유

동식이(제2단계), 회복기에 들어서기 시작한 환자를 위한 저섬유 연식이(제3단계), 그리고 회복기의 환자를 위한 저섬유 일반식이(제4단계)로 분류한다.

소화성 궤양의 치료식에서는 음식의 종류, 분량, 맛, 식욕, 기분 등에 의해서 위액의 분비량이 달라지며 특히 정신상태에 따라 크게 영향을 받으므로 식사를 할 때는 정신적인 안정과 즐거운 마음을 갖는 것이 매우 중요하다. 치료식을 좀 더 구체적으로 알아보면, 당질은 위액의 분비를 자극하는 정도가 적으며 또한 위에 부담을 주지 않고 장으로 쉽게 배출되므로 미음, 밥, 죽, 빵 등은 궤양의

“
소화성궤양환자에게는 4단계의 식이요법이 권장되고 있다.
”



그림2. 위궤양의 치료는 철저하게!

상태에 따라 자주 사용된다. 설탕을 많이 함유한 음식을 먹으면 위에서 정체시간이 길어져서 위산의 분비가 촉진되고 궤양이 악화 될 수도 있다. 단백질은 궤양의 상처를 치유하는데 필요하다. 그러므로 육류, 생선, 계란, 콩 제품을 적당량의 기름을 사용하여 소화되기 쉽게 조리한 후 섭취하는 것이 좋다. 육류를 먹었을 때는 위에서 조금씩 소화되어 위점막세포를 자극하므로 위산의 분비를 서서히 하게 되지만 고기국물은 위에서 쉽게 점막세포를 자극하므로 위산의 분비를 많이 한다. 닭고기와 생선은 다른 육류보다 위액을 분비시키는 작용이 약하다. 삶은 고기는 위산의 분비작용이 약하나 불고기, 염장생선, 생고기 등은 위산의 분비작용이 강하다. 우유는 위산을 완화하는 힘이 강하므로 소화성 궤양치료에 적합하여 많이 권장되고 있다. 우유의 1일 권장량은 약 600ml정도인데 유당불내증으로 우유를 먹으면 설사, 구토, 복통 등이 있거나 우유단백질 알레르기 증상이 있는 사람들은 제한해야 한다. 치즈 제조시 생성되는 유청은 생리활성물질들을 다양하게 함유하고 있으며 완충효과가 양호하여 서양에서는 소화성 궤양의 예방과 치료에 이용되어 왔다. 지방질은 궤양의 통증을 진정시켜주는 진통작용이 있다고 하는데 이것은 지방질에 의해서 위액의 분비가 억제되고 담즙이 위내로 역류하는 것을 촉진시켜 위산을 중화하는 작용을 하기 때문이다. 또한 지방질은 농축된 에너지 공급원이 된다는 장

표1. 궤양 환자의 계단식 식이요법

(1일 식품구성표)

식이구분		1 단계	2 단계	3 단계	4 단계
영양소					
곡	류	미음 800cc	미음 600cc	죽 900g	밥 900g
우유	유	1,440cc	750cc	300g	300g
계란	란	-	3개	2개	2개
쇠고기	고기	-	육즙 350cc	쇠고기 80g	50g
생선	생선	-	-	80g	80g
두부	부	-	-	80g	80g
감	과	-	-	70g	70g
과일	과	-	과즙 300cc	과일 100g	100g
야채	채	-	야채즙 200cc	야채 300g	300g
원장	·고추장	-	-	15g	15g
설탕	탕	-	20g	10g	10g
아이스크림	림	-	1개	1개	1개
카스테라	라	-	1쪽(40g)	40g	40g
버터	터	-	10g	-	-
식물성유	유	-	-	10g	10g
밀가루	루	-	15g	-	-
열량(kcal)		1,100	1,550	2,100	2,500
단백질(g)		45	60	90	95
지방(g)		50	65	60	60
당질(g)		115	280	300	400

“

우유는 위산을 완화하는 힘이 강하므로 소화성궤양 치료에 적합하여 많이 권장되고 있다.

”

점이 있으나 위에서 오래 머문다는 단점도 있다. 채소와 과일은 각종 비타민과 무기질을 많이 함유하고 있으므로 필수적으로 섭취해야하나 섬유질이 너무 많고 질긴 것은 피한다. 신맛이 강한 과일은 제한하고 부드러운 맛의 과일을 먹도록 한다. 생채소보다는 가능하면 짧은 시간에 살짝 데쳐서 연하게 하여 먹는 것이 소화를 높일 수 있다. 과즙은 식후에 먹는 것이 좋으며 오렌지, 토마토쥬스 등은 공복시에 먹으면 위산의 분비를 촉진시키므로 식후에 섭취하는 것이 바람직하다. 짜고 매운 자극성 음식(소금, 고추가루, 장류, 겨자, 고추냉이(와사비), 후추 등)은 위액의 분비작용을 강하게 촉진하므로 먹지 않도록

하며 될 수 있는 대로 싱겁게 식사하는 것이 좋다. 알코올음료(술), 탄산음료, 커피, 홍차, 콜라 등도 위산의 분비를 촉진하므로 삼가는 것이 바람직하다. 흡연은 위산의 분비를 증가시키며 위의 운동과 체장의 중탄산염 분비를 억제하여 위산의 중화를 방해하기 때문에 담배를 절제 내지는 끊는 것이 권장된다. 식사의 양과 횟수는 한번에 많은 음식을 먹으면 궤양의 상처부위에 자극을 주고 위내에 정체하여 위액을 많이 분비하도록 하므로 좋지 않다. 식사시간은 가능하면 규칙적으로 1일 3회 정도로 하는 것이 권장된다. 식욕이 없을 때는 식사를 절르기 보다는 적은 양이라도 매끼마다 먹는 것이 좋다. 너무 딱딱하거나 뜨겁거나 찬 음식들은 위를 자극하고 궤양의 치유를 방해하므로 피하고 가급적이면 부드러운 음식을 섭취하도록 한다.

자기전에는 간식으로 우유와 과자류 정도는 큰 무리가 없다. 이것은 공복시에도 위액이 분비되며 이 때 위안에 음식물이 없으면 위산이 궤양의 상처를 자극하기 때문이다. 소화성 궤양은 재발 가능성이 매우 높아 궤양환자의 약 50%가 1~2년 이내에 재발하는 것으로 보고 되었다. 그러므로 환자는 궤양이 치료되어도 방심하지 말고 계속 음식섭취와 적당한 휴식을 통한 건강관리에 유념해야 한다.

5. 결론

소화성 궤양은 위와 십이지장에

주로 빈발하며 스트레스, 영양의 불균형, 불규칙적인 식생활, 자극성 음식의 습관적 과잉섭취, 약물의 복용, 지나친 흡연 등에 의해서 야기된다. 자각증상으로는 상복부에 통증이 있으며 속쓰림증, 잦은 트림, 구토, 소화불량, 팽만감, 변비, 체중감소 등이 나타난다. 소화성 궤양을 잘 치료하지 않으면 궤양부위에서 출혈이 되어 피를 토하거나 대변 색깔이 검게 변하고, 위천공으로 인해 심한 통증이 야기되기도 하며 위폐쇄로 음식을 자주 토하게 되는 등의 위태로운 상황으로 악화될 수 있으므로 주의해야 한다. 소화성 궤양은 발병 원인을 최소화하므로써 예방할 수 있으며 약물요법 및 식이요법으로 치유될 수 있다. 약물 치료를 할 경우에는 제산제, 위산분비 억제제, 방어인자 증강제, 위점막 보호제 등을 몇 종류씩 섞어서 복용하며 식이요법을 병행한다. 식이요법에는 궤양의 증상 및 개인의 건강상태에 따라 계단식이요법이 권장되는데 우유식이, 부드러운 유동식, 저섬유 연식 그리고 저섬유 일반식의 순서로 섭취하는 것이 바람직하다. 우유와 유청은 소화성 궤양의 예방 및 치료에 효과적이라고 알려져 있다.

소화성 궤양의 치료에는 또한 정신적인 편안함과 적당한 운동, 금주, 금연 등이 실천되어야 회복이 빨라질 것이다.

“

치즈 제조시 생성되는 유청은 생리활성물질들을 다양하게 함유하고 있으며 완충효과가 양호하여 서양에서는 소화성궤양의 예방과 치료에 이용되고 있다.

”