

정인식 <가톨릭의대 교수>

만성위장질환의 예방

옛날부터 흔히 잘 먹고 소화를 잘 시키면 건강하다고 하였다. 즉 위장관질환이 없으면 건강하다고 할 정도로 우리나라에는 위장병증세를 가지고 있는 사람들이 많았다고 할 수 있다. 위질환의 증세라고 하면 소화불량, 상복부 통증이나 답답함, 속쓰림, 트림 등을 말하고 이런 증세는 우리에게 잘 알려진 소화성궤양, 즉 위궤양이나 십이지장 궤양이외에도 위염, 위암, 위장의 기능적 장애 등 많은 위질환이 있다. 그 중 위암은 우리나라에서 가장 흔히 보는 암이며 전체 악성 종양(암)의 1/3을 차지하고 있고 또 많은 환자들이 위염으로 진단되어 치료를 받고 있다.

왜 우리나라에 위장관 질환이 많은지 그 원인이 확실히 밝혀져 있지는 않다. 어떤 질환의 원인을 생각할 때 의 학자들은 환경적인 인자와 유전적 인자로 크게 나누어 생각한다. 환경적인 인자란 우리가 섭취하는 음식을 비롯하여 거주 생활환경, 위생 상태, 대기 등을 말하고 유전 인자란 각자가 가지고 있는 질병에 걸릴 수 있는 소인이나 질병에 대한 저항력을 의미한다. 위장질환도 이들 원인 설명에서 벗어나지 않는다. 즉 위장환자의 빈도가 국가나 민족에 따라서 차이가 있는 것이 유전적 소인에 의한 것으로 생각할 수 있고 환경의 변화에 따라 질병의 양상이 달라지는 것으로 보아 환경적인 요소 즉 식생활이 크게 관여하리라는 추측을 쉽게 할 수 있다. 여기에서 위장질환을 일으키는 유해한 요소는 어떤 것이 있는지 각 질환별로 알아보고 이를 방지하는 방법에 대하여 설명하고자 한다.

1) 소화성 궤양의 예방

소화성 궤양이란 위산과

위에서 분비하는 소화효소인 펩신의 작용으로 소화관의 결손을 일으킨 상태를 말한다. 흔히 위궤양이나 십이지장 궤양으로 알려져 있다. 소화성 궤양의 원인은 궤양을 일으키는 공격인자와 이를 방어하려는 방어인자 사이에 불균형에 의하여 공격인자가 우세하여 일어나는 것으로 설명한다. 공격인자 중 가장 중요한 것이 위산이다. 위산이 없으면 소화성 궤양이 생기지 않는다. 위산은 위의 벽 세포에서 분비되고 농축되면 pH 1.0정도의 강산으로 피부에 닿으면 곧 손상을 입힐 수 있을 정도로 위속에 들어오는 각종 세균들을 멸균하고 펩신과 함께 알리지반응을 일으키는 항원을 처리하는 기능을 가지고 있다. 이렇게 우리몸에 꼭 필요한 위산이

아니다. 위산이 없으면 소화성 궤양은 생기지 않는 것은 확실한 사실이지만 위산분비의 과다만이 궤양의 원인이 라고 할 수는 없다. 그러나 스트레스나 위산분비를 촉진 되는 약물이나 음식을 복용 하는 경우나 가스트린이라는 호르몬을 분비하는 종양을 가지고 있는 환자에서는 위산이 과다히 분비하여 위궤양과 십이지장 궤양을 일으킨다.

공격인자로 중요한 것 중에 또 다른 하나는 펩신이다. 펩신은 위에서 분비되는 소화효소로 십이지장 궤양환자에서 펩신의 전구물질인 펩신노겐 I의 분비가 많다고 한다. 그 외 0형에서 십이지장 궤양이 잘 생긴다. 이들은 모두 유전적 인자라고 할 수 있다.

이지장 궤양은 치료 후 재발이 많은데 흡연자에서 거의 100% 1년 이내에 재발된다. 또한 만성 궤양염이나 만성 기관지염을 앓고 있는 환자, 항상 긴장하는 직업을 가지고 있는 운전기사, 은행원들에서 소화성 궤양을 비롯한 위장질환이 많아 스트레스가 원인인자로 작용할 가능성이 많다.

근래에 헬리코박타 파이로리(Helicobacter pylori)라는 세균이 위점막에서 발견되어 이 균이 위염을 일으키는 주 원인이 되고 소화성궤양, 특히 십이지장궤양과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다. 이 균은 나선균으로 그람음성이며 여러가지 효소를 분비하여 위염을 일으키고 궤양을 일으킨다고 알려져 있다. 특히 십이지장궤양 환자에서 이

취미활동을 하면서 정신적 여유를 가지고 안정된 생활을 하는 것이 중요하다. 특히 담배를 피우는 사람은 일이 많을수록, 또는 스트레스가 많을수록 흡연량이 많아 이로 인하여 궤양이 생길 가능성이 높다.

2) 궤양을 일으키는 약물 복용을 피한다.

많은 약물들이 위점막을 해친다는 것이 알려져 있다. 특히 아스피린을 비롯한 소염진통제는 위염과 소화성 궤양을 일으키고 급성 위장관 출혈을 야기한다. 류마치스 관절염, 관절통, 두통 등으로 흔히 이런 약물을 복용하게 되는데 가능하면 이런 약물복용을 피해야겠지만 부득이하여 복용해야 하는 경우에는 제산제나 위산 분비를 억제하는 약물을 같이 복용하는 것이 바람직하다. 특히 소화성 궤양의 과거력을 가지고 있는 환자는 어떤 약물을 복용하던지 궤양이 있었다는 것을 알려 약물복용으로 인한 궤양재발을 방지해야 한다. 또 기관지 천식치료제, 항생제 중에도 궤양을 유발하는 약물들이 있어 약물의 남용이나 오용을 피하는 것이 상책이다.

3) 흡연을 피한다.

담배가 소화성 궤양과 밀접한 관계가 있다는 것은 전술한 바와 같다. 담배를 피우면 궤양 뿐만 아니라 위염, 위암발생과도 관련이 있는 것으로 보고되어 담배가 단순히 건강을 해친다는 차원을 넘어 보다 심각한 지경에 이르고 있다. 소화성 궤양을 가지고 있는 환자에서 치료를 지연시키고 재발을 높이기 때문에 소화성 궤양을 방지하기 위해서 필수적으로 금연해야 한다.

<9면으로 계속>

국내 최근 10년 십이지장궤양 크게 증가 알콜, 흡연, 십이지장액 역류가 점막손상 초래

과다하게 분비되거나 위산으로 부터 점막을 보호하는 기능이 약화되었을 때 위점막은 손상을 입고 염증이나 궤양이 유발된다.

위산분비는 여러 조절기능에 의하여 우리 몸에 알맞게 조절된다. 음식을 먹기 전에 냄새나 생각으로 위산분비가 미주신경을 통하여 자극되고 음식물이 위속에 들어가면 가스트린이란 호르몬을 분비하여 위산분비를 촉진한다. 위에서 음식물이 어느 정도 위산과 섞이어 십이지장으로 내려가면 위산분비를 억제하는 기전이 있어 위산분비가 자동적으로 억제된다. 십이지장 궤양환자들은 위산분비가 약간 높은 것으로 알려져 있으나 그 외 위궤양, 위염환자에선 위산분비가 정상인과 비교하여 반드시 높은 것은

알코올은 알코올 자체가 위점막을 손상시킬 수 있는데 일반적으로 도수가 25% 이상 알코올을 음주하는 경우에 위점막의 손상을 야기한다. 그러나 농도가 낮은 알코올도 위산분비를 자극하여 위산에 의한 위점막의 손상을 일으킬 수 있다. 다음이 흡연이다. 일반적으로 담배를 피우는 것은 궤양과 상관이 없는 것으로 알고 있으나 흡연자에서 궤양의 치료가 지연되고 합병증이 많이 생기며 재발의 빈도가 높다는 것은 증명된 사실이다. 담배가 궤양을 일으키는 기전은 아직 명확하게 설명되지 않지만 위나 십이지장에서 HCO3-의 생성이 억제되기 때문이라고도 하고 위산분비의 촉진, 또는 위장관 운동장애 등으로 설명하고 있다. 십

균을 제거하면 궤양의 재발을 방지할 수 있다고 하여 주목을 받고 있다. 이 균은 위생상태가 나쁘고 생활정도가 낮은 나라에 감염율이 높고 이런 나라일수록 어린이에서 감염이 많다. 어린이 감염이 많은 나라에서 위암의 발생이 많은 것으로 우리나라도 이에 해당된다고 할 수 있다.

이상의 원인을 고려하여 소화성 궤양을 방지하기 위하여

1) 스트레스를 피한다. 사회가 산업화되고 환경이 점차 복잡해질수록 궤양의 증세를 호소하는 사람이 많아졌다. 특히 정신적인 스트레스를 많이 받는 직업인은 심한 스트레스의 환경을 떠나 가벼운 운동이나 독서 등

국민건강생활지침

- 1. 청결을 생활화 합시다.
2. 음식은 싱겁고 가볍게 골고루 먹읍시다.
3. 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.
4. 과음하지 말고 담배를 피우지 맙시다.
5. 규칙적인 운동으로 신체의 활력을 유지합시다.
6. 일하며 보람을 찾고 즐거운 마음으로 살아갑시다.
7. 공공질서 지키며 안전사고를 예방합시다.
8. 아껴쓰고 적게버려 건강한 환경을 만듭시다.

보건사회부

<8면에서 계속>

4) 헬리코박타 파이로리 박멸
일반적으로 위속에 강산이 있어 세균이 존재하지 않은 것으로 생각하고 있었다. 그러나 헬리코박타 파이로리가 위점막에 있다는 것이 알려지면서 지금까지 생각이 바뀌어졌고 이 세균의 역할이 차츰 규명되고 있다. 이 균이 소화성 궤양환자에서 많이 감염되어 있고 이 균을 가지고 있는 모든 환자는 위염을 가지고 있음이 조직학적으로 증명되었다. 또한 이 균은 위암환자에서 대조 군에 비교하여 많이 감염되어 있어 위암과도 관계가 있을 것으로 생각되고 있다. 그러나 임상 증상을 가지고 있지 않은 정상인에서도 높은 감염율을 보여 보다 정확한 발병기전 등을 밝혀야 필요성이 있다. 지금까지 조사된 바에 의하면 십이지장 궤양환자에서 이 균을 박멸하면 궤양재발율을 현저히 감소시킬 수 있음이 보고되고 이 균이 궤양을 형성하는데 중요한 역할을 할 것으로 생각되었다. 이 균은 위점막에 감염되어 가스트린 분비를 촉진하여 위산과다로 인하여 궤양을 형성할 가능성이 제시되었고 또 방어인자를 파괴하여 궤양을 형성할 가능성도 고려되고 있다. 이 균의 감염경로는 아직 확실하게 밝혀지지 않았지만 음식물이나 물을 통하여 전염된다고 생각되고 일부에서는 대변에서 이 균이 증명되었다고 보고되었다. 이 균이 어린이에서 감염되어 위염을 일으키면 이로 인하여 위암의 발생율을 높인다고 생각되며 성인이 된 후에 감염되는 경우에 위염과 소화성 궤양을 형성하는 것으로 생각된다.

따라서 이 균의 감염을 줄이기 위해서는 적절한 위생상태의 유지가 필요하다. 궤양환자에서 헬리코박타 파이로리감염이 있으면 균을 박멸하는 것이 재발을 방지한다는 의미에서 바람직하고 위생환경을 개선하여 감염되지 않도록 하는 것이 최선의 방법으로 생각된다. 우리나

라에서는 성인의 약 70-80%가 감염되어 있고 가족간의 감염이 많은 것으로 생각되어 특히 주부에서 감염되어 있으면 주의를 요한다. 그러나 증세가 없는 사람에서 이 균을 박멸하는 것은 아직 생각해 볼 문제다.

5) 궤양을 유발할 수 있는 기호식품을 삼가한다.
커피 및 홍차 등은 카페인 들어 있어 위산분비를 촉진하여 소화성 궤양을 일으킬 가능성이 있다. 따라서 임상증세가 있는 환자에서는

위점막 해치는 약물은 제산제와 복용 치료후 흡연시 궤양 재발 가능 높아

피하는 것이 좋다. 음주는 전술한 바대로 독한 술이나 가벼운 술도 과음하는 것은 궤양을 일으킬 가능성이 있어 피하는 것이 좋다. 대부분의 사람들이 가벼운 술은 관계가 없는 것으로 생각하고 있으나 맥주, 포도주 등 위를 팽창시켜 위산분비를 촉진하는 관계로 절제하여 과음하지 않도록 하는 것이 좋다.

6) 자극이 심한 음식물이나 야식, 과식은 삼가한다.
어떤 한가지 음식물이 소화성 궤양을 일으킨다고 알려지지는 않았지만 자극이 심한 음식물이나 너무 찬 음식은 여러가지 의미에서 삼가하는 것이 좋다. 궤양을 가

능성이 있어 궤양의 위험도를 더한다. 식사는 편식을 피하고 잘 씹어 먹는 것이 바람직하고 어떤 음식이 좋고 하여 한가지 음식만 계속 먹는 것은 바람직 하지 않다.

2) 위염의 예방

위염은 위점막에 염증이 있는 것을 말한다. 그러나 위염이라는 진단은 사용하는 사람에 따라서 그 뜻을 달리 하고 있다. 즉 위장관 질환의 증상을 가지고 있으면서 특별한 원인 질환이 밝혀지지

않으면 일반적으로 위염으로 진단하는 경우가 있다. 그러나 정확한 의미에서 위염은 점막에 염증세포의 침윤과 점막의 염증으로 인한 부종, 발적, 미란(허는 것) 등이 있는 것을 말한다. 위염은 급성 위염과 만성 위염으로 나누고 급성 위염은 갑자기 위점막이 헐거나 염증으로 부종이 생기고 발적, 출혈이 있는 육안적 소견과 조직학적으로 염증세포의 침윤이 생기는 것이다. 만성 위염은 장기간 지속되는 염증소견을 보이는 것으로 지속되면 위점막의 위축을 수반한다. 급성위염의 원인인 아스피린을 비롯한 소염진통제, 알코올, 담즙을 포함한 소장액의 역류, 신

양의 원인에서 전술한 바와 같이 우리나라의 성인의 70-80%가 이 균에 감염되어 있어 거의 대부분의 성인들이 만성 위염을 가지고 있다고 하여도 과언이 아니다. 이 균은 한번 감염되면 거의 일생동안 위점막에 남아있다. 만성 위염을 가지고 있는 환자는 증세가 있는 경우도 있으나 대부분 임상증세가 없다. 그러나 문제는 만성 위염이 오래 지속되어 위점막이 위축되는 위축성 위염을 일으키는 것이다. 또 위축성 위염에 동반하여 위점막이 장

점막처럼 되는 장상피화생이 생긴다. 이러한 변화된 위점막에서 위암이 생길 가능성이 있어 문제가 된다.

1) 급성 위염의 예방

급성 위염을 예방하기 위해서는 소화성 궤양을 예방하는 것과 같은 방법이 요구된다. 전신질환, 즉 속크, 패혈증, 화상, 뇌졸중 등이 있을 때 예방목적으로 제산제, 위산분비를 억제하는 약물(H₂ 수용체길항제 등)을 사용하여 위점막의 손상을 예방한다.

아스피린 등 소염진통제를 가급적 피하고 이런 약물을 복용해야 할 경우에는 공복 시보다 식후에 복용하는 것

을 권하고 있다. 약물 복용 후 속쓰림, 소화불량 등의 증세가 있으면 제산제, H₂수용체길항제 등 위산분비를 억제하는 약물을 복용하는 것도 한가지 방법이다.

2) 만성 위염의 예방

(1) 헬리코박타 파이로리의 박멸
만성 위염의 원인으로 가

장 중요한 이 균을 없애는 것이 필요한 것으로 생각되지만 많은 사람들이 이 균을 가지고 있다고 하여도 임상증상이 없고 또 만성위염환자의 극히 일부만 위암으로 이행되는 것으로 모든 환자에게 항생제를 투여하여 박멸한다는 것은 현실적으로 어렵다. 다만 감염경로를 차단한다는 의미에서 위생상태를 청결하게 하는 것이 중요하다. 감염경로가 음료수에 의한 것으로 생각되므로 음식관리에 특히 신경을 써야 한다. 비위생적으로 처리된 식수나 비위생적인 음식을 피하고 주부가 감염되어 있는 경우 가족전체에 감염이 문제되므로 주부의 감염여부를 검사하여 균을 없애는 것이 바람직하다.

(2) 위해한 음식을 피한다.

아주 짠 음식, 자극성이 강한 음식을 피하는 것이 좋다. 그리고 탄 음식도 좋지 않다. 냉고고기가 보급되기 전에는 음식을 보관하는 방법으로 소금에 절이거나 생선류 등은 연기에 그을려 먹는 경우가 많았는데 이는 만성 위염을 일으키고 나아가 위암의 원인이 될 수도 있다. 또 탄 음식도 피하는 것이 좋다.

(3) 비스테로이드계 소염진통제의 복용을 가급적 줄인다.

전술한 바와 같이 이들 약물은 위점막에 손상을 가져오고 계속적으로 복용하는 경우에는 위산분비를 억제하는 약물이나 제산제 등을 복용하는 것이 위염을 방지하는데 도움이 될 수 있다.

- (4) 흡연을 방지한다.
- (5) 음주를 삼가한다.

끝으로 위장관질환은 임상증상만으로 병을 진단하기는 어렵다. 또 임상증상 없이 위장질환이 진행되는 경우도 있다. 따라서 정확한 진단 후 적절한 치료를 받고 병이 완전히 치료되었는지를 확인하여야 한다.

<끝>

스트레스 피하고 정신적 여유 가져야 전신질환, 심한 외상시 위점막 손상 예방

지고 있는 환자들이 식후에 속쓰림이나 복통이 없어지는 것 때문에 음식을 계속 먹는데 이도 바람직한 일이 아니다. 위속에 음식물이 들어 있는 동안에는 위산분비가 촉진되고 이로 인하여 궤양의 악화나 또는 유발시킬 가능성이 있다. 그리고 딱딱한 음식을 잘 씹지 않고 먹는 것도 위 점액층에 손상을 가할 가

체적 스트레스(허혈증, 패혈증, 화상, 뇌졸중 등) 등이다. 만성 위염의 원인은 음식, 소염진통제 등 약물, 담즙을 포함한 소장액의 역류, 악성빈혈을 동반하는 면역성 만성 위염, 헬리코박타 파이로리의 감염을 들 수 있다. 이중 가장 중요한 것이 우리나라에서는 헬리코박타 파이로리 균으로 생각된다. 소화성 궤

양을 예방하는 것

을 권하고 있다. 약물 복용 후 속쓰림, 소화불량 등의 증세가 있으면 제산제, H₂수용체길항제 등 위산분비를 억제하는 약물을 복용하는 것도 한가지 방법이다.

700국 음성정보(각 성인병 분야 총망라) 안내

◎본협회에서는 정보화시대를 맞이하여 성인병예방을 위한 대국민 서비스사업으로 음성정보를 개통하여 전국민을 대상으로 성인병질환의 예방 및 치료관리대책 등을 전문학자로 하여금 직접 녹취하여 정보를 제공함으로써 많은 국민이 성인병에 시달리지 않고 건강생활을 영위할 수 있도록, 700국 사업을 실시하게 되었으니 많이 활용하시기 바랍니다.

◎정보제공종목(병류)

대표전화 700-6939

- | | | | | |
|----------|-------------|-----------------------------|---------------|-------------------|
| 1. 고혈압 | 10. 유암(유방암) | 19. 간경변증 | 26. 기관지천식 | 35. 소아폐질환 |
| 2. 당뇨병 | 11. 혈액암 | 20. 류마로이드 및 만성퇴행관절염 | 27. 폐기종 | 36. 성인병운동요법 |
| 3. 동맥경화증 | 12. 대장암·직장암 | 21. 골조송증(골다공증) | 28. 기관지확장증 | 37. 성인병 식사요법 |
| 4. 심장병 | 13. 체장암 | 22. 비만증 | 29. 간질성폐질환 | 38. 노인성질환 |
| 5. 암 개요 | 14. 후두암 | 23. 소화성궤양 | 30. 갱년기정신신경장애 | (순환기·치매·신경계·우울증) |
| 6. 위암 | 15. 암치료법 | 24. 기능성 위장장애 (과민성 대장증후군 포함) | 31. 소아고혈압 | 39. 비뇨기계질환 |
| 7. 간암 | 16. 갑상선질환 | 25. 기관지염 | 32. 소아당뇨병 | (전립선염·전립선비대증·방광염) |
| 8. 자궁암 | 17. 뇌졸중 | | 33. 소아정신장애 | |
| 9. 폐암 | 18. 만성신장병 | | 34. 소아비만증 | |

※각 질환별 일부와 정보제공이 안되는 것은 단시일내에 제공코자 하오니 양해하여 주시기 바랍니다.