

중·노년층에서 증가세를 보이는 ‘역류성 식도염’ 바로알기

60대 자영업자 A씨는 언제부터가 식사를 하고 나면 씹쓰름한 신물이 식도를 역류해 올라왔다. 어떤 때는 음식물이 넘어와 되새김질을 하기도 했다. 상복부가 쓰리고 가슴 통증이 생겨 병원을 찾아 검사한 결과 ‘역류성 식도염’ 진단을 받았다. 역류성 식도염은 잘못된 식습관에서 비롯되기도 하지만 A씨처럼 나이가 지긋한 경우엔 위 괄약근 조직이 약해져 나타난 것일 수 있다.



역류성 식도염은 어떤 질환인가

역류성 식도염은 위의 내용물이 식도로 역류해서 삶의 질을 떨어뜨리고 식도 손상까지 유발하는 질환이다. 위와 식도 사이에는 ‘괄약근’이라고 하는 것이 있어 위 속의 내용물이 식도로 올라오는 것을 막아 주는 조임쇠 역할을 하는데, 정상적인 경우엔 이 괄약근의 역할로 위의 내용물이 식도로 역류하지 않는다. 그러나 괄약근의 조절기능 약화로 경계 부위가 완전히 닫혀 있지 않은 경우엔 위의 내용물이나 위산이 식도로 역류함으로써 이에 따른 불편감을 호소하게 된다. 그리고 이 같은 역류의 과정이 반복되어 식도 점막이 위산에 과다하게 노출될 경우 식도염뿐만 아니라 식도궤양과 식도협착이 일어날 수 있다.

역류성 식도염의 주된 증상은?

전형적인 증상은 속 쓰림과 산 역류이며, 갑작스럽게 또는 점차적으로 신트림을 하거나, 입안으로 신물이 넘어오거나, 음식물을 삼키기 힘들고 삼키려고 하면 통증이 있거나, 가슴부위에 타는 듯한 느낌(가슴앓이, 흉통)이 있을 때 역류성 식도염을 의심할 수 있다. 단 흉통 증상의 경우는 협심증이나 심근 경색 등의 심장 질환과 혼동되기 싫다는 점에서 주의가 요구된다.

그 외에도 마른기침, 잦은 목쉼, 인후두 불편감 등의 비전형적인 증상을 보이는 경우가 있는데, 만성 기침 환자 중 역류성 식도염을 기침의 원인으로 갖고 있는 환자가 5~7%라고 되어 있으며, 천식과 역류성 식도염을 동시에 갖고 있는 사람에게 역류성 식도염 치료제를 투여하면 천식 증상도 같이 호전된다는 보고도 있다.

역류성 식도염의 위험인자에 대해

역류성 식도염의 위험인자로는 남자, 고령, 흡연, 고지방식이, 비만, 식도열공탈장 등이 있다. 이 가운데서 비만은 역류성 식도염의 주요 원인으로 꼽히는데, 국내 연구를 통해서도 체질량지수와 미란성 식도염이 '용량-반응'상계를 보일 정도로 연관성이 크다고 알려져 있다.

최근 국내와 일본의 여러 연구에서 비만, 특히 복부비만이 역류성 식도염의 위험인자이며 고지혈증과 고혈압, 복부비만을 포함한 대사증후군이 역류성 식도염과 관련 된다고 보고하고 있다. 이는 우리나라를 포함한 아시아에서 나타나고 있는 식습관과 생활양식의 서구화, 그리고 비만인구 증가가 역류성 식도염의 유병률 증가와 관련이 있음을 시사하는 결과이다.

질환의 예방 및 치료를 위한 생활습관

위-식도역류성질환자에게 무엇보다 필요한 것은 생활습관의 변화다. 그렇다면 어떻게 생활습관을 바꿔야 할까? 여기에 대한 답은 다음의 사항을 참고하도록 하자.

△정상체중을 유지하고 비만인 경우에는 체중을 줄여야 한다. △규칙적인 식사로 과식을 피한다. △식이요법으로는 허부식도 괄약근의 압력을 낮추는 기름진 음식, 술, 담배, 커피, 홍차, 박하, 초콜릿 등을 삼가는 것이 좋고, 단백질 식품을 충분히 섭취한다. 식도점막을 직접 자극하는 음식인 사과일 주스, 토마



토, 콜라나 사이다 등 탄산음료도 삼가는 것이 좋다. △천천히 꼭꼭 씹어 먹으며 식사 도중에 물을 마시지 않는다. △변비는 복압을 높여 위산 역류를 일으키므로 섬유질이 풍부한 식품을 자주 섭취한다. △식사 시 반듯하게 앉아서 먹도록 하며 식후에 적어도 2~3시간 동안은 눕지 않는다. △취침 전 2시간 이내에는 음식을 먹지 않는 것이 좋다. △체위교정은 복압을 증가시키지 않도록 몸에 끼는 옷을 입지 말고, 일상생활 중 몸을 숙이는 행동은 피하는 것이 좋는데 특히 24시간 식도 산도 검사 상 야간에 역류가 심한 환자나 식도 연동운동에 장애가 있는 환자는 취침 시 침대의 상체부분을 6~8인치 정도 올린 후 잠자리에 드는 것이 좋다.

약물적 치료에 대해

약물치료에는 제산제나 위산분비 억제제, 그리고 장운동 촉진제 등의 약제가 사용되는데 이러한 약물을 쓰는 치료는 보통 수개월 간 인내심 있게 해 주어야 증상의 호전을 기대할 수 있다. 위산 억제치료에도 불구하고 역류 증상이 지속될 때, 식도 협착이나 바레트 식도와 같은 합병증을 동반한 경우, 천식 등의 합병증이 있는 경우, 약물치료에 반응하지만 약물부작용에 대한 두려움이 있는 경우, 약물복용의 순응도가 저하된 환자의 경우 등에서는 약물적 치료에서 한 발 더 나아가 수술적 치료를 고려할 수 있다.