

‘먹어라, 마셔라’ 연말연시...당신의 위는 안녕한가요?

**연말연시 앞두고 늘어나는 과음·과식·흡연
위·식도·목 염증 유발...만성화되면 삶의 질 ↓
위염, 식습관 관리·주기적 내시경 검진 중요
역류성 식도염, 당뇨·고혈압처럼 관리해야
인후두염, 2개월 이상 지속시 전문의 상담**

크고 작은 모임이 잦아지는 연말연시 과식과 야식, 잦은 술자리 등은 위, 식도, 목에 염증을 유발하는 원인이 될 수 있다. 염증이 만성화되면 가슴이 타는 느낌, 통증, 삼킴 곤란 등의 증상이 나타나 삶의 질까지 떨어질 수 있어 각별히 주의해야 한다.

직장인의 삶의 질을 떨어뜨리는 염증 중 최근 크게 늘거나 흔히 볼 수 있는 것이 위염, 위식도 역류질환(역류성 식도염), 인후두염이다.

위염은 위 점막에 염증 세포의 침윤이 있는 상태를 말한다. 위염은 심한 스트레스, 과음, 흡연, 과식, 음식을 빨리 먹거나 자극적인 음식을 즐기는 식습관 등이 원인이 돼 발생한다. 헬리코박터 파일로리 감염이나 그 외 세균, 기생충 감염 등에 의해서도 발생할 수 있다. 알코올이나 아스피린, 소염진통제 복용도 원인이 된다.

만성 위염을 예방하려면 헬리코박터 파일로리 감염이 있는 경우 제균 치료를 하는 것이 중요하다. 이밖에 음식을 천천히, 적당히 먹고 자극적인 음식은 최대한 피하고 덜 짜게 먹는 등 식습관을 개선해야 한다. 위산분비 억제제, 위장 점막 보호제 복용 등 약물치료가 필요할 수도 있다. 담배를 피운다면 반드시 금연하고 커피도 피하는 것이 좋다.

위염은 통증의 위치 및 양상만으로 급성 췌장염, 급성 담낭염 등 다른 질환과 구분하기 어려울 수 있어 혈액검사, 위 내시경, 복부 초음파 등을 통해 정확히 진단하는 것이 중요하다. 나희경 서울아산병원 소화기내과 교수는 “생활 습관을 한번에 개선하는 것은 어렵지만, 만성화되면 반복적인 증상으로 삶의 질이 떨어지기 때문에 건강한 식습관을 익히고 무엇보다 증상이 없더라도 주기적인 내시경 검진을 받는 것이 매우 중요하다”고 강조했다.

연말연시 내시경을 시행했을 때 하부식도에 점막 손상이 관찰되는 역류성 식도염도 주의해야 한다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면 역류성 식도염 환자는 2017년 약 285만 명에서 2021년 315만 명으로 최근 4년간 11%가량 증가했다.

역류성 식도염이 심한 상태가 지속되면 궤양이 생기고, 매우 드물게 식도 협착이 생길 수도 있다. 또 위 점막 조직 검사 결과 식도 선암 발생 위험이 증가하는 것으로 잘 알려진 바렛식도로 진단되면 진단되면 주기적인 내시경 검사 및 조직 검사가 필요하다.

위식도 역류질환의 가장 일반적인 증상은 위 내 음식물 또는 위산의 역류와 가슴뼈 뒤쪽이 타는 것 같은 통증으로 호전과 악화가 반복될 수 있다. 또 음식물을 삼킬 때 삼킴 곤란이나 흉부에 음식이 걸려 있는 것 같은 느낌을 호소하는 경우도 있다. 권 목소리, 구토, 구역 등의 증상이 나타날 수도 있다. 만성기침이나 기관지 천식을 발생시키기도 한다. 충치와 잇몸 질환의 원인이 될 수도 있다.

위식도 역류질환은 야식이나 과식 후 바로 눕는 습관, 팔약근의 압력을 낮추는 기름진 음식, 음주, 흡연, 커피, 초콜릿 등을 즐기면 악화하기 쉬워 당뇨나 고혈압처럼 평소 관리하는 것이 중요하다.

과체중 또는 비만이라면 체중 감량만으로도 증상 완화를 기대할 수 있다. 담배를 피운다면 반드시 금연해야 한다. 커피, 콜라, 홍차, 오렌지 주스, 토마토 주스, 초콜릿 등 위산 분비를 자극하거나 하부 팔약근의 기능을 약화시키는 음식들은 피해야 한다. 기름진 음식은 위 속에 오래 남아 있어 역류할 수 있는 기회를 증가시키기 때문에 줄이는 것이 좋다.

잠을 잘 때는 상체 부위를 15도 정도로 약간 높게 하거나 왼쪽으로 눕는 자세가 좋다. 또 넉넉하고 편한 옷을 입고 식후 3시간 내에는 눕지 말아야 한다. 식후 과격한 운동은 역류를 증가시킬 수 있어 피해야 한다.

약물치료는 주로 위산의 분비를 억제시켜 역류에 의한 증상 및 염증 변화를 호전시키는 방향으로 이뤄진다. 최소 1-2개월 약물을 투여하고 반응을 보면서 유지하거나 감량한다. 약물요법과 식생활 병행으로 충분히 조절되지 않는 경우 약물요법이 효과적이지만, 약물을 중단하면 증상이 반복되어 약물을 끊을 수 없는 경우 내시경치료 또는 수술적 치료법을 고려할 수 있다.

호흡을 할 때 공기가 지나다니는 통로인 기도의 입구에 위치한 인두와 후두 부위에 염증이 생기는 인후두염도 연말연시 경계 대상이다.

인두 부위에 주로 염증이 있을 경우 초기에는 이물감이거나 가벼운 기침 증상이 있다가 심해지면 통증 때문에 음식을 삼키기도 어려울 정도로 불편감과 이물감



이 발생한다. 발성과 호흡에 관여하는 후두에 주로 염증이 발생했을 때에는 기침을 자주 하고 목소리까지 변할 수 있다. 인두와 후두에 염증이 같이 발생하면 이런 증상이 복합적으로 발생한다.

이윤세 서울아산병원 이비인후과 교수는 “제대로 치료하지 않으면 만성화돼 증상이 지속돼 일상생활에서도 큰 불편을 초래한다”면서 “만성화되면 치료가 쉽게 되지 않아 조기에 치료하고 관리하는 것이 가장 중요하다”고 말했다. 염증이 만성화되면 목에 뭉가 남아 있거나, 침을 삼키기 어렵고 목이 조이는 듯한 느낌이 들 수도 있다. 이물감이 있기 때문에 헛기침을 하게 되며 지속적인 자극으로 인해 목소리가 차츰 변할 수도 있다.

인후두염의 원인으로는 바이러스나 세균 등에 의한 감염과 잘못된 생활 습관과 위산의 역류 등이 있다. 위산의 역류를 줄이려면 취침 전 2시간 전에는 음식물을 먹지 않도록 하고 음주, 흡연은 피해야 한다. 음주와 흡연은 성대에 부종을 일으켜서 목소리에 영향을 많이 주며 장기적으로 인후두 조직에 손상을 입혀 인두암, 후두암 발병 위험을 높일 수 있어 반드시 피해야 한다. 이밖에 역류를 줄이면 카페인, 밀가루 음식, 고지방 음식, 과식을 피하는 것이 좋다.

이 교수는 “인후두염은 증상이 심해지거나 만성화돼 생활에 불편을 겪기 전 생활습관부터 교정하면서 빠르게 치료하는 것이 중요하다”면서 “2개월 이상 지속되는 권 목소리, 기침, 삼킴 곤란함, 체중 감소 등이 있을 경우 단순한 염증이 아닐 가능성이 높기 때문에 전문의를 찾아 상담하는 것이 좋다”고 조언했다.

강력 한파에 핫팩·전기장판 잘못 썼다간 ‘저온화상’

**핫팩·전기장판·난로 자칫 잘못하면 저온화상 불러
피부 40~45도 온도에 장시간 노출돼도 화상입어
전기장판 위에 이불깔아 신체와 닿지 않도록 해야**

최근 매서운 한파가 기승을 부리고 있다. 핫팩, 전기장판, 난로 등을 자칫 잘못 사용하면 저온화상에 노출될 수 있어 주의해야 한다.

저온화상이란 우리의 체온보다 높은 온도의 발열체에 장시간 닿을 경우 노출 부위 피부로 가는 혈액순환이 느려지며 피부조직에 축적된 열이 다른 부위로 이동하지 못해 화상을 입게 되는 것을 말한다. 화상은 불, 끓는 물 등 고온의 열기로만 발생한다고 생각하기 쉽지만 피부는 연약하기 때문에 40~45도 정도의 온도에 장시간 노출돼도 화상을 입을 수 있다.

핫팩을 주머니에 장시간 두고 사용하면 위험할 수 있고, 전기난로도 2~3시간 계속 사용하면 화상을 입을 수 있다. 낮은 온도에 장시간 고기를 구우면 겉은 물론 속까지 잘 익는 것처럼 핫팩 등 온열제품을 사용할 때 뜨겁다고 느끼지 못하는 사이 피부 깊게 열이 침투하게 된다.

평소 피부에 비해 난방용품에 닿아있는 피부가 붉어지고 약한 통증이 느껴지



입은 경우를 말한다. 이런 경우 피부에 물집이 생기지는 않지만 주변 부위에 아주 심한 통증이 따르게 된다.

허준 한림대강성심병원 화상외과 교수는 “저온화상은 낮은 온도에서 오랜 시간 노출되는 특성으로 고온 화상보다 면적은 좁지만 깊이는 깊다”면서 “3도 화상일 경우 피부이식 수술을 받아야 한다”고 말했다.

저온화상을 입었을 경우 화상 부위를 흐르는 물에 대서 열기를 식혀주는 것이 좋다. 화상인 것을 알면서도 병원에 굳이 가지 않아도 된다고 생각하거나, 얼음을

거나 피부색이 변하기 시작했다면 저온화상을 의심해 봐야 한다.

1도 화상은 피부가 빨갛게 부어오르고 따가운 정도다. 2도 화상은 화상 부위에 수포가 잡히고, 3도 화상은 표피와 진피 심하면 근육과 뼈까지 화상을

직접 피부에 대거나 소주나 감자 등 민간요법을 사용하면 피부 손상과 2차 감염을 유발할 수 있어 반드시 피해야 한다.

저온화상을 예방하려면 고온에서 난방용품을 장시간 사용하는 것을 자제해야 한다. 또 전기장판, 온수매트를 사용할 때 담요나 이불을 깔아 신체와의 직접적인 접촉을 막아야 한다.

또 장시간 난방용품을 사용할 때 같은 부위에 열기가 지속적으로 닿지 않도록 자세를 바꿔줄 필요가 있다. 전기장판의 온도를 40도 이하로 낮추거나 잠들기 전 타이머를 설정해 장시간 사용을 피해야 한다. 피부가 간지럽다면 피부 손상의 신호이기 때문에 사용을 중지해야 한다.

뉴스스

호남신문 i-honam.com		대표전화 (062) 229-6000 광주서구운천로213스카이랜드 309호
회장·발행인·편집인 김 평 호 편집국장 직무대리 서 선 옥		
동부취재본부	전남 순천시 충효로 63 가동 2호	(061) 905-2011
서울취재본부	서울시 노원구 공릉로 62가길 16-1	(02) 2238-0003
기사계보 (062) 222-2580	광고직통 (062) 228-2580	팩스 (062) 222-5547
등록번호: 광주가 00021 (연간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mgn		
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.		

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.
지금보다 견전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.
외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.
액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.
후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유품형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.
호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역인론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.
당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.
호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.
호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도된 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

