

소화성 궤양(潰瘍)이란 음식물이 이동하며 소화하는 통로인 식도, 위, 소장, 대장 등의 소화기관에 발생하는 궤양을 말합니다. 위와 십이지장에 가장 많이 발생하기 때문에 일반적으로 위궤양과 십이지장궤양을 지칭합니다. 위·십이지장궤양은 전체 국민의 10%는 일생 중에 한 번은 앓을 만큼 흔한 질병입니다. 궤양을 유발하는 흔한 원인으로는 아스피린 등의 소염진통제, 헬리코박터(Helicobacter pylori)균 등이 있으며, 오랜 기간 지속되는 스트레스도 소화성 궤양을 악화시킬 수 있습니다. 스트레스성 궤양이라는 용어는 1800년대 당시 저명한 의학자였던 오스트리아의 Rokitansky 교수에 의해 처음 언급되었지만 주목받기 시작한 것은 1960~1970년대에 베트남 전쟁 시 부상당한 군인들에게서 많이 발생했다는 사실이 알려지면서 부터입니다.

음식물을 소화시키기 위해서는 많은 소화기계 인자가 관여하지만, 오늘의 주제를 다루기 위해서는 위액분비와 자율신경계 조절이라는 두 가지 요소를 살펴보아야 합니다. 위액(胃液)은 단백질 분해효소인 펩신과 위산으로 이루어져 있는데 음식물에 포함된 각종 세균에 대한 항균작용과 함께 강력한 소화력을 지니고 있습니다. 그래서 위와 십이지장은 자신이 분비한 위산이나 펩신으로부터 스스로를 지키기 위해 점막을 보호하는 방어인자를 가지고 있습니다. 그런데 건강한 상태일 경우에는 궤양을 일으키는 공격인자와 위장 점막을 보호하는 방어인자가 균형을 이루게 되는데, 만일 그렇지 못해 균형이 깨져 공격물질이 강해지거나 방어물질이 약해지면 궤양이 발생하게 됩니다. 방어인자로는 위점액, 위점막 아래층의 풍부한 혈류층(血流層), 프로스타글란딘 E 등이 있습니다.

심장이나 위장 등의 인체의 내부 장기는 자신의 의지와는 관계없이 독자적으로 기능을 수행해야 우리 생명을 유지할 수 있습니다. 이를 조절하는 것이 자율신경입니다. 따라서 음식을 먹게 되면 자동적으로 소화효소나 음식물 분해를 위한 위액의 양이 적당하게 분비되고 영양분이 흡수됩니다. 만성적인 스트레스에 대해 정신적, 육체적으로 대항하기 위하여 우리 신체는 스테로이드 호르몬을 분비합니다. 스트레스는 자율신경-내분비계의 중추 기관인 시상하부-뇌하수체를 자극하여서 부신피질자극호르몬유리호르몬(CRH)과 부신피질호르몬(ACTH)의 분비를 증가시키고 이에 따라 부신(副腎)에서 스테로이드 호르몬인 코르티솔(cortisol)의 분비가 증가됩니다. 이 호르몬은 위산과 펩신 분비를 증가시키고, 위벽 보호인자인 점액 분비를 감소시키며, 상처를 입은 조직의 회복을 방해하여 소화성 궤양을 야기하게 됩니다. 또한 스트레스로 인한 교감신경의 흥분도 위조직의 혈관 수축을 유발하여 방어인자인 위점막 아래층의 혈류의 감소를 가져와서 점액 분

비 감소, 펩신 분비 증가, 히스타민 유리 증가를 야기하여 궤양이 발생하게 됩니다.

궤양이 발생되면 명치부분에 찌르는 듯 혹은 쪼아내는 듯한 통증이 나타납니다. 가벼운 궤양일 때는 음식물이나 제산제로 증상이 호전되지만 심하게 파고든 궤양인 경우에는 음식물이나 제산제로 호전되지 않고 오히려 구역질, 구토가 나며 등까지 통증이 전해지기도 합니다. 궤양에서 심한 출혈이 나는 경우에는 혈변으로 검은색 대변을 보거나 혈액 부족으로 인하여 어지러운 증상을 느낄 수 있으며 이런 경우는 생명이 위협을 받을 수 있으므로 식사를 중단하고 신속히 병원에 찾아가서 내시경 검사를 받아보아야 합니다.

스트레스는 예방하기 어렵지만 식이요법은 궤양의 치료나 예방에 도움이 될 수 있습니다. 급성 출혈이나 위장 천공(穿孔)과 같은 급성기에는 금식이 필요할 수 있지만 그 외의 경우에는 약물치료와 함께 식사가 가능하며 다음과 같은 식습관 및 생활습관 교정이 치료에 도움이 됩니다. 스트레스 많은 현대인들에게 술과 담배는 많은 이에게 피난처가 되어오고 있습니다. 적당량의 알코올은 궤양 발생과는 무관하지만 흡연은 관련이 깊습니다. 우선 흡연은 궤양의 발생률을 높일 뿐만 아니라 치유도 방해하고 궤양 재발률과 합병증에 의한 사망률을 높이기 때문에 반드시 금연해야 합니다. 또한 바쁜 직장인들에게서 짧은 식사시간을 위해 나타나기 쉬운 식습관인 충분히 음식물을 씹지 않고 급하게 삼키는 것도 궤양을 악화시킬 수 있습니다.

맵거나 짠 음식 같이 자극성이 있는 음식물을 피하는 것은 증상이 좋아질 수는 있으나 궤양이 더 잘 치료된다는 근거는 없기 때문에 특정 음식을 먹어서 증상이 나빠지지 않는 경우에는 별도로 제한할 필요는 없습니다. 과일이나 야채 등의 섬유질이 풍부한 식품은 궤양의 재발 방지에 도움이 되고 특히 십이지장궤양에 일부 예방 효과가 있습니다. 잠들기 전의 간식은 위산 분비를 자극하므로 피하는 것이 좋습니다. 커피 등 카페인을 함유한 음료수는 위산 분비를 항진시키므로 피해야 합니다. 관행적으로 권장하던 우유는 치료 효능이 있다는 객관적인 근거가 없고 많은 양을 마시면서 제산제와 함께 복용하는 경우에는 우유에 함유된 칼슘으로 반동적인 위산 분비 증가나 밀크-알칼리 증후군을 일으킬 수 있어서 피하는 것이 좋습니다.



위궤양

위를 다스립시다



남 승 우
국립중앙의료원
소화기센터장