

기능성 위장장애 소화불량/신경성 위염/신경성위장병

정의

기능성 위장 장애는 특별한 원인 없이 소화불량, 속 쓰림, 더부룩함, 구토, 부글거림 등 여러 가지 위장관 증상이 3개월 이상 지속되는 만성 질환을 의미한다. 대개 배가 아프거나 불편함을 느끼는 것, 가스가 차는 느낌, 울렁거림, 입맛이 없어지는 것, 속쓰림, 음식물 역류 등으로 정리가 된다. 이들 중 속쓰림이나 음식물 역류는 위식도 역류 질환으로 따로 다루기도 하고, 배변과 관련한 불편감은 과민성 대장 증후군의 범주에 들어가지도 하지만, 구분이 잘 안 되는 경우도 있다.



거의 모든 사람들이 일생 동안 소화불량을 경험하게 되는데, 증상이 다양하게 표현되는 것처럼 그 원인 장기도 다양하며 중증도 또한 다양하게 나타난다. 많은 사람들이 걱정하는 것은 ‘혹시 이게 암이 아닐까?’이다. 확률적으로 암보다는 양성 질환일 가능성이 훨씬 높다. 소화기계 암들은 대부분 크기가 어느 정도 되어야 증상이 나타나기 때문에 소화불량만 가지고 암을 의심하기는 어렵다. 그나마 암을 의심하는 경우는 이전에 없던 소화불량이 나타났거나, 수일 내지 수주에 호전되는 것이 보통임에 반해 증상이 지속되는 경우, 입맛이 없어지거나, 흡연자의 경우 담배 맛의 변화, 구토, 체중 감소 등을 동반하는 경우 등이다.

원인



기능성 위장 장애의 원인은 아직 정확하게 밝혀지지 않았다. 위산 과다 또는 헬리코박터 감염으로 인한 위염이 원인이 될 수 있다. 위에 자극을 주는 커피나 콜라 같은 음료, 향생제, 강심제, 고혈압 치료제 등도 증상을 악화시킬 수 있다. 위 속의 음식물을 소장으로 배출하는 능력이 떨어지거나 위 자체가 예민하게 반응하여 기능 장애를 일으킬 수도 있다. 정서적인 요인도 많은 비중을 차지한다. 신경이 예민하거나 스트레스를 많이 받으면 위가 정상적으로 기능하지 않을 수 있다.

증상

윗배가 아프거나 속이 불편하고, 소화가 잘 안되고, 트림이 자주 나는 등 전형적인 소화불량 증상이 주를 이룬다. 음식을 먹으면 증상이 악화되고, 조금만 먹어도 배가 부르고, 식후에 배가 팽창한다. 트림이 나오고 메스꺼운 증상이 나타나기도 한다.

진단

위 내시경, 대장 내시경 및 기타 위장관 검사, 간 기능 검사를 포함한 생화학 검사, 담낭 확인을 위한 복부 초음파 검사 등을 통해 기질적인 이상이 없는지 확인한다. 또한 위장 장애를 일으킬 만한 약을 복용했는지 확인해야 한다. 이러한 검사 결과에 이상이 없으면 기능성 위장 장애로 진단한다.

치료

기능성 위장 장애는 원인을 없애는 것이 아니라 증상을 완화하는 데 중점을 두고 치료한다. 약제로는 운동 기능 개선제, 소화제, 가스 제거제, 헬리코박터균을 제거하는 약, 변비약, 설사약 등이다. 약물 치료 기간은 정해져 있지 않고, 증상이 개선될 때까지 복용한다. 최대한 규칙적으로 생활하는 것이 좋다. 가능한 정해진 시간에 편안한 환경에서 천천히 잘 씹어 드시면 소화에 도움이 된다. 소화가 잘 될 수 있도록 적당한 운동을 하고, 스트레스가 쌓이지 않도록 생활을 관리하는 것도 도움이 된다.

주의사항

규칙적인 식사 습관을 유지해야 한다. 특별한 식이 요법은 필요하지 않지만, 개인에 따라 증상을 악화시킬 수 있는 음식이나 술, 담배, 카페인, 탄산음료 등을 피하는 것이 좋다.