

■ 전문의 칼럼

# 역류성 식도질환의 관리와 치료

역류성 식도질환의 증상과 진단에 대해 살펴본 지난 칼럼에 이어서 이번에는 치료 방법에 대하여 알아보겠습니다.

채식 위주의 식사를 하던 과거에는 역류성 식도질환이 흔하지 않았습니다. 그러나 서구화된 식생활로 인한 육식 위주의 기름진 음식과 더불어 과체중, 비만으로 인한 복부 압력의 증가로 식도 역류가 급격하게 많아지고 있습니다.

이를 통해 알 수 있듯이, 역류성 식도질환은 만성적으로 관리를 해야 하는 질환으로 생활습관 교정이 아주 중요한 치료 중 하나입니다.

담배를 피우는 분들은 금연을 하여야 하고, 위 식도 역류 증상을 일으킬 수 있는 음식(카페인, 초콜릿, 매운 음식, 고지방 음식, 탄산음료)을 피하는 것이 아주 중요합니다.

잠을 잘 때는 상체 부위를 약간 높게 하고 꽉 끼는 옷을 피하여야 합니다. 침대 머리쪽 다리받침에 작은 블록을 끼워 놓거나 시중에 판매되는 췌기(wedge)모양의 베개를 사용하면 쉽게 상체 부위를 높여줄 수 있습니다.

또한 식사 후 눕는 자세를 피하고, 수면 2-3시간 전에는 음식을 먹지 않는 것이 중요합니다. 체중 감량도 복압을 낮추어 주어 증상을 완화시키는 아주 중요한 생활 치료 중의 하나입니다.

생활 습관 변화로 증상이 충분히 호전되지 않을 경우에는 역류되는 위산의 농도를 낮추는 약물 중에 펩시드(Pepcid) 등의 H2수용체 길항제를 사용해 볼 수 있습니다.

증상이 지속되거나 심할 경우에는 오메프라졸, 벅시움, 텍실란트, 판토프라졸 등의 양성자펌프억제제(PPI) 약물을 사용하게 됩니다. PPI의 경우는 오랜 공복 후 복용할수록 효과가 좋기 때문에 주로 하루 첫 음식을 먹기 30-60분 전

에 복용하는 걸 권유합니다.

또한 PPI는 증상이 있을 때마다 복용하는 것보다는 한 번 복용하면 2-4주간 매일 복용하는 것이 증상 조절이나 손상된 식도의 회복면에서 도움이 됩니다. 하지만 PPI는 장기간 복용할 경우 여러가지 부작용이 나타날 수 있어, 꼭 필요한 경우와 기간에만 복용을 해야 합니다.

PPI는 위산의 분비를 감소시키기 때문에 칼슘, 마그네슘, 비타민 B12, 철분 등의 미네랄 성분의 흡수를 감소시킬 수 있습니다. 그리고 칼슘 흡수 감소와 골분해 작용의 활성화로 인하여 골밀도의 감소 및 그로 인한 골절 위험도의 증가도 일어날 수 있다고 알려져 있습니다.

그밖에 여러 부작용도 일어날 수 있으며, 특히 치매의 위험 증가에 대해서도 연구되었는데 아직까지는 일관된 결과가 있지는 않지만 유의하여야 할 부분입니다.

이렇듯 PPI는 역류성 식도질환에 아주 효과적인 약물이지만 장기복용시 부작용이 있을 수 있으니 꼭 필요한 기간만 복용하여야 합니다. 그리고 장기간 약물을 필요로 하는 경우에는 주치의와의 상의를 통해 부작용이 적은 H2수용체 길항제로 바꾸는 것을 고려해야 합니다.

역류성식도질환의 관리와 치료에 중요한 것은 약물을 사용하더라도 앞에 서술한 생활습관의 변화는 항상 동반되어야 하는 중요한 요소라는 점입니다.

그레이스 내과  
미국 내과 보드 전문의 김성현 MD  
(657) 239-0571  
7800 Commonwealth Ave, #101  
Buena Park, CA 90621



우리 동네 걷기 좋은 곳

# 다나 커브 파크(Dana Cove Park)

주말에 바닷바람이 쐬고 싶을 때 가족들과 다녀오기 좋은 곳이다. 적당히 걸으며 다른 바닷가에서 경험해 보지 못했던 것들을 즐길 수 있다.

LA나 OC에서 5번 남쪽 방향으로 달리다가 Exit 79에서 내려 우회전하면 패시픽코스트하이웨이(PCH)와 만난다. PCH를 타고 가다가 Dana Point Harbor Dr.를 만나면 좌회전, Golden Lantern길을 만나 좌회전하자마자 오른쪽 주차장으로 진입한다. 이곳은 4시간까지 주차비 무료이다.

주차하고 바다를 바라보고 심호흡을 한 뒤에 오른쪽으로 걸어간다. 요트들의 선착장을 왼쪽으로 바라보고 오른쪽은 PCH 길 위로 자동차들이 썰매 달리고 도로 건너편에는 깎아지른 절벽 위에 대형 주택, 식당들이 즐지어 있다.

잠시 걷다 보면 다나 커브 파크에 이르게 된다. 미국으로 이주했던 청교도들이 타고 왔음직한 선박들이 정박해 있는 곳이 보이고, 파크 앞에 그리 크지 않은 백사장이 펼쳐져 있다. 해수욕은 물론 보트를 빌려 탈 수도 있고 서핑을 할 수도 있다. 보트나 서핑을 위한 보드 등을 대여해 주고 원하면 초보적



인 강습도 받을 수 있다.

바비큐를 즐기고 싶다면 백사장 근처 잔디밭에 그릴이 준비되어 있다. 필자가 찾았던 지난 주말에는 한인 부부대 여섯 쌍이 모여 고기를 구워 먹으며 도란도란 담소를 나누고 있었다. 도시락을 준비해 가는 것이 귀찮다면 식당을 이용해도 좋다. 주차장 근처에 식당들이 있으며 음식은 먹을 만했고, 가격도 생각보다 비싸지 않았다.

▶ 주소: 24201 Dana Point Harbor Dr. Dana Point, CA 92629



▲ 다나 커브 파크 사진-타운뉴스

**뉴스타부동산**  
리스팅, 바이 & 1031 Exchange 전문  
주택매매, 렌트/커머셜/비즈니스 및 인컴유닛 전문

플러튼 / 부에나팍 / 엘바인 / 다이아몬드 바 & 기타 OC 전지역

**믿고 찾는 TOP 에이전트 "제이 김" 확실합니다 !!**

<p><b>제이 김</b> Jae Young Kim DRE #: 02110841 Realtor® <b>C. 714. 948. 0638</b> Jaykim@newstarrealty.com 뉴스타부동산 명예 부사장 Member of CAR (California Realtor Association) Member of NAR (National Realtor Association)</p>	<p><b>** 50만 - 60만 **</b></p> <p><b>플러튼 \$54만 9천</b></p> <p>방2 화2 약 990 SQFT 이층 콘도, 한인 선호지역 조용하고 안정된 단지, 좋은 학교</p> <p><b>오렌지 \$53만 9천</b></p> <p>방2 화1 약 840 SQFT 단층 콘도, 낮은 관리비 Fwy 55번 인근, 밝고 환한 구조</p> <p><b>라이브라 \$59만 9천</b></p> <p>방2 화2 약 1080 SQFT 이층 콘도, 1차고, 대형 쇼핑몰 관리비에 물과 쓰레기 포함</p>	<p><b>** 60만 - 70만 **</b></p> <p><b>플러튼 \$62만 5천</b></p> <p>방2 화3 약 1200 SQFT 이층 콘도, 2 차고, 마루바닥, 좋은학교, 유틸리티 포함된 관리비</p> <p><b>플러튼 \$60만</b></p> <p>방2 화2 약 1060 SQFT 단층 타운홈, 큰 단지 Move in condition 낮은 관리비, 2차고</p> <p><b>플러튼 \$69만</b></p> <p>방2 화2 약 1140 SQFT 단층 타운홈, 2 차고, 좋은 상권, 밝고 환한 구조 공원과 골프장</p>	<p><b>** 70만 - 80만 **</b></p> <p><b>오렌지 \$74만 9천</b></p> <p>방3 화3 약 1622 SQFT 2007년생 타운홈, 낮은 관리비, 2차고, 깨끗하고 예쁜 단지</p> <p><b>부에나팍 \$79만 9천</b></p> <p>방3 화2 약 1212 SQFT 단층 단독주택, 예쁘게 꾸며진집 사이프레스 칼리지 인근</p> <p><b>오렌지 \$74만 5천</b></p> <p>방3 화2 약 1300 SQFT 이층 타운홈 2차고, 부가 있는 유닛 Fwy 55번, 밝고 환한 구조</p>	<p><b>** 80만 - 90만 **</b></p> <p><b>부에나팍 \$80만 5천</b></p> <p>방3 화2 약 1250 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥, 환한 구조 넛츠베리팜 인근</p> <p><b>플러튼 \$89만</b></p> <p>방3 화2 약 1350 SQFT 단층 단독주택, 안정된 단지, 2차고, 좋은학교, 넓은 뒷뜰</p> <p><b>스텐튼 \$84만 8천</b></p> <p>방3 화2 약 1670 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥 밝고 환한 구조, 넓은 뒤뜰</p>	<p><b>** 90만 - 100만 **</b></p> <p><b>플러튼 \$91만 9천</b></p> <p>방3 화2 약 1670 SQFT 단층 단독주택, 차고, 예쁜 뒷마당, 좋은 상권 조용하고 안정된 동네</p> <p><b>오렌지 \$98만</b></p> <p>방4 화3 약 2420 SQFT 이층 단독주택, 3차고, 마루바닥 넓고 환한 구조</p> <p><b>플러튼 \$93만</b></p> <p>방3 화2 약 1680 SQFT 아메리치 하잇 콘도, 마루바닥, 2차고, 좋은학교, 공원과 상권</p>
---	---	--	--	---	---