

## 같이 보기

: 미디어 속 직업병

오랜 기억 속에 살아가는 사람들이 있다. 현재가 아닌 과거에 발목이 잡혀 있다. 현재의 기억도 오락가락한다. 자신의 기억을 믿을 수 없어 한없이 슬프고 우울하다. 치매 환자뿐 아니라 그들을 돌보는 가족 그리고 가족 대신 돌보는 간병인들 역시 힘들긴 마찬가지다.

글 편집실

# 밀착돌봄하는 간병인과 기능성 위장장애

영화 <더 파더>(The Father, 2020)를 통해 본  
기능성 위장장애



## 뒤죽박죽인 기억이 혼란스러운

### 치매 환자

“날 버리고 떠난다는 거구나, 나는 어떻게 되는 거냐.” <더 파더>는 치매 환자와 가족의 이야기를 담은 영화로 80대 노인 앤서니(앤서니 홉킨스)와 런던을 떠나려는 딸 앤(올리비아 콜맨)의 대화 장면으로 시작한다.

앤서니는 은퇴한 뒤 런던의 아파트에서 평화로운 일상을 보내고 있다. 딸 앤이 유일한 가족이다. 딸은 가까운 곳에 살며 가끔 들린다. 하지만 앤서니의 일상이 어느 순간 무너지기 시작했다. 앤서니의 기억에 이상이 생겼다. 딸이라는데 내 딸이 아닌 것 같다. 평생을 살아온 내 집인데, 집이 낯설게 느껴진다. 과거와 현재가 뒤섞인 기억에 앤서니는 혼란스러워한다.

영화 속 앤서니는 치매 환자다. 앤서니는 자신이 타인의 돌봄을 받아야 한다는 사실을 종종 잊고 만다. 그래서 앤이 구한 간병인들이 왜 집으로 오는지 이해하지 못한다. 그래서 일부러 못되게 굴어서 그만두게 만든다. 그럴 때마다 앤은 매번 아버지를 설득하고, 새로운 간병인을 구해야 한다. 앤서니는 새 간병인이 올 때마다 더 내치기만 한다.

무너지 일상이 혼란스러운 치매 환자만큼 그를 돌보는 가족과 간병인의 스트레스도 만만치 않다. 치매 환자와의 실랑이가 매일 벌어지면 직업병도 생긴다. 스트레스로 인한 기능성 위장장애도 그중 하나다.

## 정신적 스트레스는

### 기능성 위장장애의 원인

속이 쓰리면서 통증이 있고, 종종 신트림이 올라오는 증상이 있다면? 소화도 잘되지 않아서 매번 소화제를 달고 살거나 헛배가 불러오기도 한다. 심각한 질환일까 걱정되어 검사를 받았지만 특별한 이상은 발견되지 않았다면? ‘기능성 위장장애’일 가능성이 높다.

검사에서 아무런 이상은 없지만, 소화 기능이 떨어져 있으면 ‘기능성 위장장애’라고 부른다. 우리나라 성인 4명 중 1명이 시달린다는 결과가 있을 정도로 현대인에게 흔한 질환이다. 증상은 사람마다 다르다. 궤양이 있는 것처럼 속 쓰림과 통증이 나타나거나, 속이 더부룩하거나 트림과 구역질이 많이 생기기도 한다. 소화는 늘 잘 되지 않는다. 때로 시간과 환경에 따라 증상이 달라지기도 한다.

이는 위가 위산이나 음식에 예민하게 반응하거나 운동 능력이 떨어져 있기 때문이다. 대부분 불규칙한 식생활, 운동 부족, 음주 및 흡연이 원인이지만, 스트레스는 정상적인 위장관의 운동을 둔하게 해 소화기능이 떨어지고, 속 쓰림을 악화시킬 수 있다.

심각한 질환은 아니고 약 복용으로 증상은 개선될 수 있지만, 생활습관이 바뀌지 않으면 다시 생길 수 있다. 식사는 천천히, 적게, 자주 먹는 것이 좋다.

규칙적인 식사시간을 만들고, 운동 등으로 위장장애의 원인인 스트레스를 해소하려는 노력이 필요하다. 🍵

### 기능성 위장장애가 의심되나요? 체크해보세요!

- 명치 끝이 답답하고 잘 체한다.
  - 바늘로 찌르는 듯 속이 아프고 더부룩하다.
  - 머리가 자주 아프고 어지럽다.
  - 변비나 설사가 잦다.
  - 등 가운데나 옆구리 통증이 있다.
- ※ 위와 같은 증상이 나타난다면 병원을 방문하는 것이 좋다.

### TIP

#### 기능성 위장장애, 이렇게 예방해요!

- 규칙적인 식습관을 유지한다.
- 걷기나 조깅과 같은 운동으로 스트레스를 해소한다.
- 카페인, 기름진 음식은 피한다.
- 술과 담배를 피한다.

