

# 기본적인 준비로 복부내 여러 질환 1차적 검사 활용

## 제주, 제주인의 건강보고서 ㉔

### 건강 다이어리

#### <15> 복부 초음파

올해부터 비뇨기계 등도 보험 적용 검사 용이 장점... 기계적 한계점도 다른 임상정보 종합후 정확한 진단

건강검진이나 만성 간염 환자에서 간경변으로의 이행여부와 간암의 발생 등을 보기 위해 시행하는 복부 초음파이다. 대개 검진 시 대부분 시행하기 때문에 누구나 알고 있는 검사항목이기도 하다. 제주대학교병원 영상의학과 이정섭 교수의 도움으로 복부 초음파에 대해 자세히 알아본다.

복부 초음파는 CT, MRI 등과 다르게 일반적으로 조영제를 사용하지 않으며 음식 이외에 특별한 검사 전 처치가 필요없이 실시간으로 진단을 할 수 있어 복부 내 여러 질환에 대해 1차적인 검사로 널리 쓰이고 있다. 최근 정부가 추진하고 있는 건강보험의 보장성 확대의 영향으로 지난해부터 간, 담도, 췌장, 비장 등을 관찰하는 상복부 초음파가 급격히 증가했고, 올해 초부터 하복부 영역인 비뇨기계(신장, 방광, 부신)와 충수돌기나 소장, 대장에 대해서도 적용되고 있다. 이로 인해 예전보다 훨씬 적은 부담으로 쉽게 검사를 받을 수 있게 됐다.

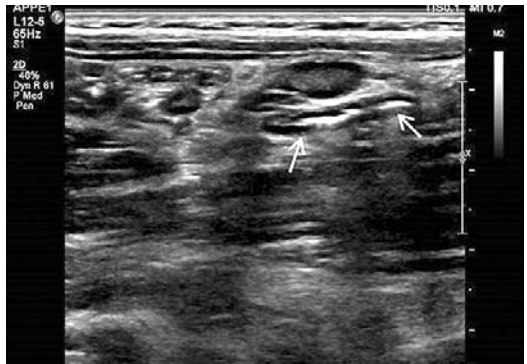
간, 담낭, 담관, 췌장 등을 검사하는 상복부



간 초음파.



신장 초음파.



화살표 표시가 충수돌기.

초음파의 경우 주로 상복부 통증 혹은 지속적인 소화 불량, 우측 혹은 좌측 갈비뼈 아래에서 간 혹은 비장이 크게 확대될 때, 간 기능검사에서 이상 소견이 있을 때, 혈액 검사에서 간염 수치나 췌장암 수치가 상승했을 때, 간염, 간경변증, 지방간 환자들의 정기적인 추적 검사, 양성 간 종양, 담낭 용종, 양성 췌장 종양 등의 정기적인 추적검사, 그 외에 건강검진을 위해 시행하고 있다.

초음파 영상을 실시간으로 보면서 간경양, 간실질, 췌장종양 등에 대해 조직검사를 할 수도 있고, 초음파 유도 하에 작은 간암에 대해 고주파열치료 같은 치료를 시행할 수도 있다. 비뇨기계 초음파의 경우 혈뇨, 옆구리 통증, 신기능 이상 등에 대한 원인 감별을 위해 시행하고, 신낭종이나 신결석 등의 추적 관찰에도 이용한다. 우하복부 통증의 경우 응급수술을 요하는 질환인 충수돌기염을 배제하기 위해 충수돌기 초음파를 시행하고, 하복부 통증 역시 소장 및 대장 초음파를 통해 원인을 찾아 볼 수 있다.

초음파 검사는 특별한 금기증 없이 쉽게 시행할 수 있는 검사방법이지만 기계적 한계점도 있다. 비만 체형이나 장내 공기가 많은 경우, 흉곽 등에 가려지는 경우 음장의 제약

으로 검사하고자 하는 부위를 충분히 확인하지 못할 수 있다. 이럴 경우 검사자 및 주치의의 판단으로 CT, MRI 등의 추가검사를 시행할 수 있다.

상복부 초음파검사는 6시간 이상의 금식이 필요하다. 금식이 필요한 이유는 음식을 먹으면 위장이 팽창해 췌장 등이 가려지게 되므로 부정확한 초음파검사가 될 수 있다. 지방성분의 음식은 담낭을 수축시켜 담낭을 검사하는데 제약이 있다. 평소복용하는 고혈압이나 당뇨 약 등은 적은 양의 물과 함께 복용할 수 있다.

대부분의 복부 초음파검사는 환자가 천정을 보고 똑바로 누워있는 상태에서 시작하고 검사 중에 옆으로 돌아 눕거나 반쯤 일어나 앉을 수도 있다. 신장 초음파의 경우 몸의 뒤쪽에 위치하는 장기 특성상 시작부터 옆을 누워 시행할 수 있다. 탐촉자와 신체에 초음파 젤리를 바른 후에 검사를 시작한다. 이 젤리는 탐촉자와 피부 사이의 공기를 제거해 탐촉자와 피부가 밀착되게 하고 잘 미끄러지게 하는 필수적인 역할을 한다. 젤리는 인체에 전혀 무해하고, 대부분의 경우 옷에 묻어도 쉽게 세탁된다. 그 다음 검사자가 탐촉자를 눌러 피부와 완전히 밀착시킨 검사 부위

를 문지르면서 검사를 시행하게 된다. 상복부 장기들이 잘 보이게 하기 위해 검사자가 숨을 크게 들이 마시거나 배를 불리도록 요구하게 되는데, 이렇게 하면 횡격막이 아래로 내려오기 때문에 횡격막 아래에 있는 간이 눌려 아래로 내려 와서 간이 잘 보이기 때문이다.

충수돌기 검사는 오른쪽 아랫배에 가장 아픈 곳을 직선 형태의 탐촉자를 이용해 누르면서 시행하게 된다. 검사가 끝나면 병원에 따라서 검사결과를 바로 알려 주는 경우도 있으나, 보통은 검사를 의뢰한 해당과 외래에서 결과를 확인하게 된다. 소요 시간은 숙달된 영상의학과 의사가 시행하고 큰 이상 소견이 없는 복부 초음파검사는 10분 이내에 검사를 끝낼 수 있지만 복잡한 상복부 초음파검사나 도플러검사가 필요한 경우, 충수 초음파검사의 경우에는 소요 시간이 훨씬 길어지기도 한다. 검사가 끝나면 젤리를 닦고, 이후에는 바로 일상 생활을 할 수 있다.

일반적으로 초음파검사는 간단하게 시행할 수 있으나 초음파 영상을 평가하기는 상당히 어렵다. 복부 초음파검사의 경우에 복부 장기의 해부이나 질환의 초음파 소견에 대한 풍부한 지식이 있어야 하며, 검사 중에 발생하는



복부 초음파는 CT, MRI 등과 다르게 일반적으로 조영제를 사용하지 않으며 복부 내 여러 질환에 대해 1차적인 검사로 널리 쓰이고 있다. 사진은 복부 초음파검사를 하고 있는 모습. 사진=제주대학교병원 제공

다양한 인공물과 환경에 대해 충분히 이해하고 있어야 한다. CT나 MRI와 달리 검사자가 실시간으로 탐촉자를 움직이며 나타나는 영상을 보고 진단해야 하는 검사이므로 검사를 시행하는 사람의 능력에 따라 그 신뢰도가 천차만별이기 때문에 검사자에게 매우 의존적이고, 검사 전에 여러 임상정보를 아는 것도 중요하다. 다른 영상 검사와 마찬가지로 복부 초음파검사도 다른 임상적인 정보와 종합해야 정확한 진단을 내릴 수 있다.

초성윤기자 sycho@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

### 건강 Tip 싱겁게 먹기 실천화



건강을 위해, 각종 질병 예방을 위해 첫 번째는 싱겁게 먹기가 대세라고 한다. 우리나라는 필요 이상으로 나트륨 섭취량이 높은 편이다. 2015년 국민영양조사에 의하면 1일

소금 평균 섭취량은 10g 이상으로 세계보건기구(WHO) 권장량(5g)의 2배 이상이다. 나트륨은 체내에서 삼투압 조절을 통한 수분량 조절 및 신체 평형을 유지시켜주고 칼륨과 함께 세포내에서 신경 자극의 전달에 매우 중요한 역할을 한다. 또 근육에 신경자극을 전달해 정상적인 근육운동을 돕고 펌프 작용을 통해 포도당과 아미노산이 우리 몸에 흡수를 돕는 역할을 한다. 때문에 우리 몸이 원활하게 활동하기 위해서는 꼭 필수 성분이지만 과잉섭취 시 고혈압, 심혈관계질환, 위암, 신장질환 등 여러 질환이 생길 수 있으므로 건강한 식생활을 위해서는 나트륨의 평소

섭취를 줄이려는 노력이 필요하다. >건강한 식생활 위한 나트륨 섭취 줄이기 >국, 찌개를 되도록 적게 먹고 국물은 반 이상 남기기 >육류, 생선 구울 때 양념을 하지 않고 구워 간장, 저염 소스 활용하기 >가공식품 조리시(라면, 국물요리 등) 스프는 반만 사용하고 국물은 남기기 >소금 대신 양파, 마늘, 고추, 허브 등 사용하기 >레몬, 오렌지, 유자, 자몽, 감귤류, 사과, 파인애플, 딸기 등 조리에 사용하기 >조미료 대신 미나리, 피망, 셀러리, 깻잎, 풋고추, 숙 등의 향이 강한 채소를 사용하기 >패스트푸드, 인스턴트, 가공식품과 젓갈, 장아찌 등 고염, 염장식품 섭취 자제하기 >샐러드 드레싱하기 보다는 식민나는 식초, 레몬, 사과 같은 식품으로 곁들여 제공하기 >

식탁에서 소금을 추가로 넣지 않기 >음식을 할 때 소금은 적게 넣고 소금보다 간장, 간장보다 된장, 고추장을 넣는다.(된장, 고추장의 나트륨 함량은 소금의 10분의 1정도임) 일반 간장 대신 저염 간장으로 양을 늘리지 않고 사용하기 >국물 맛 낼 때 멸치, 다시마 사용하고 조리 마지막 단계에서 간하기 >칼륨이 풍부한 감자, 콩, 과일 충분히 섭취하기 >음식궁합 활용하기(생선과 무순, 생선구이와 레몬, 생선회와 들깨잎, 쇠고기와 피망볶음 등) <출처 식품의약품안전처, 대한영양사협회> 우리 식생활 속에서 나트륨 섭취를 줄여야 한다는 것을 잘 알고는 있으면서도 제대로 실천하지 못하고 있다. 나와 우리 가족의 건강을 지키는 첫걸음, 건강한 식탁으로

싱겁게 먹기를 적극적으로 실천해보자. >건강 저염 레시피 >닭고기 샐러드 & 발사믹 드레싱 재료=닭가슴살 80g, 양상추 40g, 브로콜리 40g, 파프리카 40g, 방울토마토 40g, 발사믹 드레싱=올리브오일 8g, 간장 2g, 발사믹 식초 18g, 올리브당 6g. >조리법 닭가슴살은 삶아내어 결대로 찢는다(닭가슴살에는 밀간을 따로 하지 않는다), 양상추·파프리카는 한 입 크기로 썬 후 찬물에 담갔다 체에 받쳐 물기를 뺀다, 브로콜리는 끓는 물에 살짝 데우치고 방울토마토는 꼭지를 떼고 반으로 가른다, 준비된 재료를 섞고 저염 발사믹 드레싱을 곁들인다. <제주대학교병원 영양팀>

## 국민건강보험, 보청기 보조금 확대 실시

- 와이덱스보청기 기준금액 13만원 중, 90% 지원(1,170,000원 환급) 기초생활 수급자 또는 차상위계층은 100% 지원
- 구입일로부터 5년마다 1회, 와이덱스 보청기 구입비 지원
- 15세 이하 아동의 경우, 양측에 와이덱스보청기 구입비 지원

- \*대상자
- 국민건강보험에 가입한 사람 중 시·군·구에 등록된 청각장애인
- 청각장애 등록증(복지카드) 소지자(1급~6급)

보청기 가격	차상위계층	일반
정액특가형, 와이덱스보청기 정가 180만원	본인부담금 0원 (100% 건강보험공단 지원)	본인부담금 131,000원 (90% 건강보험공단 지원)

\*정액특가형 제품은 위의 표에 설명된 것에 한함.

자세한 사항은 와이덱스보청기 제주센터로 문의하세요.



## 보청기구입 요령, 이것만 알면 후회 없다!

### 보청기, 소음 환경에서도 잘 들리나?

보청기를 사용하며 불편하고 어려웠던 문제는 보청기를 착용한 상태에서 여러 사람과의 대화가 어렵다는 것과 소음상황에서 대화가 힘들다는 것이다. 조용한 곳에서는 잘 들리지만 주변이 시끄러워지면 대화가 힘들다는 것이 많은 보청기 사용자들의 문제였다. 이런 사람들을 위해 와이덱스 보청기는 주변 환경에 맞춰 스스로 소리를 변화시키는 환경 적응형 프로세서로 중저가의 보급형 보청기부터 탑재하여 환경

에 따라 잡음은 효과적으로 감소시키고 말소리는 선택적으로 크게 증폭하여 소음상황에서도 대화를 편하게 할 수 있도록 한다.

### 말소리를 더 똑똑하게 들을 수 없을까?

대부분의 노인성 난청인들이 겪는 불편은 소리에 대한 분별력이 떨어지는 문제로 말소리에 대한 분별력이 없다는 것이다. 노인성 난청은 주로 고음의 소리를 감지하는 청각세포의 손상으로 발생한다. 말소리 분별의 어려움을 겪는 난청인은 본인 스스로가 난청인 사실을 인정하기 힘들어 하며 보청기를 사용하지 않으려고 한다.

소리를 분명하게 듣기 위해서는 퇴화된 청각세포로 입력되는 높은 주파수대의 소리를 건강한 청각신경세포에서 잘 들을 수 있도록 소리의 주파수로 대역을 이동시켜, 소리를 듣게 만들어주는 방법으로 주파수전위 기능(Audibility extender)이란 것이 있다. 이는 와이덱스 보청기만의 고유 기술로서 청각세포 손상으로 명확한 소리를 듣지 못하는 분들에게 적용되어 소리를 듣게 만드는 획기적인 기술이다.

### 보청기는 어떻게 구입해야 하나?

난청을 느끼고 보청기를 구입 하

기까지 걸리는 시간은 4년 미만인 전체 46% 정도 되고, 나머지 54%는 5~10년이 지난 후에야 보청기를 착용하게 되는데, 이렇게 오랜 시간 난청을 방치 후 보청기를 착용하는 경우 보청기를 착용하고도 말소리의 분별력이 좋지 않은 현상이 발생하곤 한다. 이는 뇌에서 어음을 이해하는 부분의 기능저하가 일어나기 때문이다. 따라서 난청을 느끼면 보청기 착용 시점을 가능한 앞당겨야 어음분별력이 더 이상 퇴화되지 않게 된다. 또한 잘 듣지 못하는 상태가 장기화되면 본인의 발음 또한 분명하지 않게 된다. 난청이 의심되면 방치하지 말고 가능한 빨리 전문가의 도움을 받아

야 한다. 난청은 사람마다 그 정도가 달라 정확하게 청력을 맞추지 못하면 소리의 변별력이 떨어지고 소리가 불편하게 들리기도 한다. 따라서 보청기의 제작은 정확한 청력검사를 바탕으로 이뤄져야 한다. 와이덱스의 전 제품은 컴퓨터와 연결하여 조절하는 디지털 보청기이며, 와이덱스의 센소그램 시스템은 보다 정확한 청력보정 방법으로 청력에 맞춰 소리를 조절하여 좀 더 선명한 소리를 들을 수 있게 도와준다.

### 와이덱스 보청기

이 제품은 '연료'가 아니며 '사용상의 주의사항'과 '사용방법'을 꼭 읽고 사용하십시오. 한국의료기기 산업협회 광고사전심의 심의번호 2019-041800079

## 와이덱스 보청기 제주센터

제주시 동광로 4, 삼옥빌딩 3층 (제주시청 광양사거리 위치)

### 상담예약

# 064) 755.1005

제주시청, 삼옥빌딩, CGV, 광양사거리