

위축성위염 · 장상피화생, 의미와 관리 한눈에

위 점막의 변화가 무엇이고, 위암 위험과 추적 관찰을 어떻게 설계해야 하는지 알아봅니다

한국인 50대 절반 이상이 위축성위염을 가지고 있습니다

나이가 들수록 유병률이 가파르게 올라가는 흔한 위 점막 변화입니다

57%

WHY THIS MATTERS

위축성위염과 장상피화생은 위암으로 진행되는 전암성 단계로 분류됩니다. 그러나 모든 환자가 위암이 되는 것은 아니며, 정기 내시경 추적과 H. pylori 제균을 통해 진행을 늦추거나 조기에 발견할 수 있습니다.

한국 50대 위축성위염 유병률 — 70대 이상에서는 약 76%까지 올라가며 장상피화생도 35%에 이릅니다.

위축성위염과 장상피화생은 어떤 변화인가

위 점막이 얇아지고(위축) 다른 조직으로 바뀌는(화생) 만성 변화

**위축성위염 (Atrophic Gastritis)은 위 점막의
분비샘이 얇아지고 줄어드는 만성 염증성 변화입니다.**

장상피화생 (Intestinal Metaplasia)은 위 점막 세포가 위가 아닌 장 (소장·대장형) 점막 세포로 바뀌는 현상으로, 위축성위염이 더 진행된 단계로 봅니다. 두 변화 모두 위암으로 가는 단계적 진행 (Correa sequence)에 포함되지만, 모든 환자가 위암이 되지는 않습니다. 핵심은 정기 내시경 추적과 위험 인자 (H. pylori, 흡연, 짠 음식)의 적극적 관리입니다.

CANCER RISK VS NORMAL

3 – 5배

정상 위 점막에 비해 위암 발생 위험이 수배 높아집니다.

REVERSIBILITY

제한적

한 번 발생한 변화를 약으로 되돌리기는 어렵고, 진행을 늦추는 것이 목표입니다.

정상 위에서 위암까지 — 단계적 진행

Correa Cascade — 위 점막이 위암에 이르는 단계적 변화 모델

STEP · 01

정상 위 점막

손상 없는
위 분비샘
— 산·점액·
소화 효소가
정상
분비됩니다.

STEP · 02

만성 위염

H. pylori
감염 등으로
점막에 만성
염증이
생기고 면역
세포가
침윤합니다.

STEP · 03

위축성위염

분비샘이
얕아지고
줄어들면서
위 점막이
열어 보이고
혈관이 비쳐
보입니다.

STEP · 04

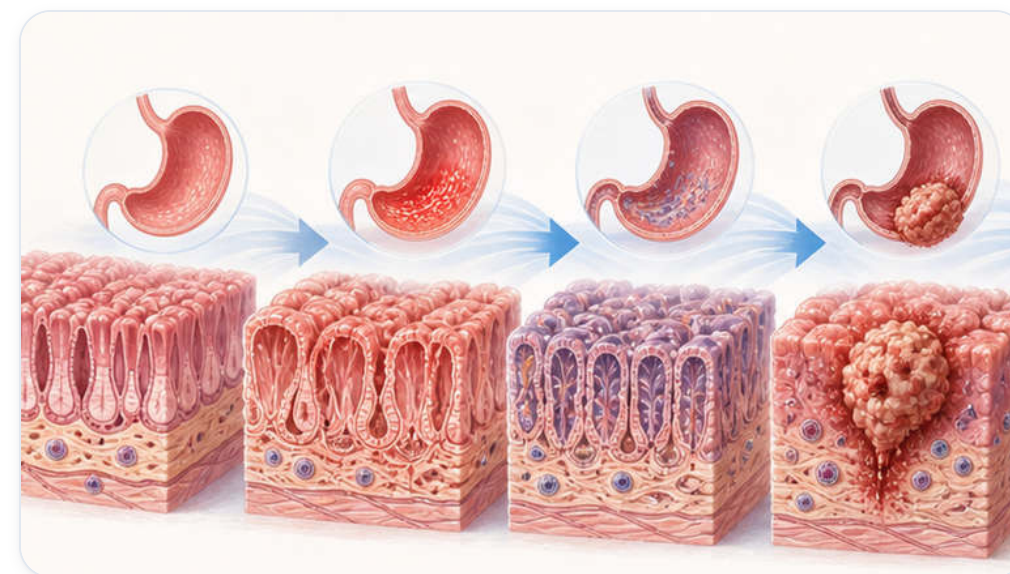
장상피화생

위 점막이 장
세포 (소장·
대장형)로
바뀌면서
점막 표면이
거칠고 둔덕
모양이
됩니다.

STEP · 05

위암

이형성
(dysplasia)
을 거쳐 위
선암이
발생합니다
— 일부
환자에서만.



핵심: 위축성위염과 장상피화생은 위암으로 가는 **전 단계 변화**이지만, 모든 환자가 위암이 되는 것은 아닙니다. **H. pylori 감염, 50대 이상, 흡연, 짠 음식, 가족력**이 동반될 때 진행 위험이 누적됩니다.

Kimura-Takemoto 분류 — 위축의 범위에 따라 6등급

내시경에서 위축 경계가 어디까지 올라왔는지에 따라 C-1부터 O-3까지 단계별로 표시합니다

C-1

전정부 소만에 국한
가장 경미한 단계 —
위축이 전정부 입구
부근에만 보입니다.

C-2

전정부 전체
위축이 전정부 전체로
퍼지지만 위각
(incisura)은 넘지
않습니다.

C-3

위각 직하부까지
위축이 위각 바로
아래까지 진행 —
Closed type 의
마지막 단계.

O-1

위각을 넘어 체부 하부
Open type 시작 — 위
체부 (corpus)로
위축이 진입합니다.

O-2

체부 중간부
위축이 위 체부
중간까지 광범위하게
확장됩니다.

O-3

체부 상부 · 위저부까지
가장 진행된 단계 — 위
전반에 광범위 위축.
위암 발생 위험이 가장
높습니다.

Closed type (C-1 ~ C-3) — 위축 경계가 전정부에 국한된 비교적 경미한 단계입니다.
정기 추적 위주로 관리합니다.

Open type (O-1 ~ O-3) — 위 체부까지 위축이 확장된 진행성 단계로, 위암 발생 위험이 더
높아 짧은 추적 간격이 권고됩니다.

진행을 가속하는 6가지 위험 인자

조절 가능한 인자를 찾아 적극적으로 줄이는 것이 추적 관찰의 핵심입니다

FACTOR · 01

H. pylori 감염

위축성위염·장상피화생의 가장 강력한 원인. 장기 감염은 위암 위험을 약 6배 높이며, WHO Group 1 발암물질로 분류됩니다.

FACTOR · 02

나이 · 50세 이상

유병률은 50대 약 57%, 70대 이상 약 76%로 급격히 상승. 진단 후에도 나이가 많을수록 진행 속도가 빠릅니다.

FACTOR · 03

흡연

담배 연기 속 발암물질이 위 점막을 직접 자극. 위축성위염·장상피화생 진행과 위암 발생을 동시에 가속합니다.

FACTOR · 04

짠 음식 · 짠 발효식품

젓갈·장아찌·소금 절임 식품의 잦은 섭취. 한국인의 짠 식습관이 위축·화생 진행과 위암 위험에 직결됩니다.

FACTOR · 05

가족력

직계 가족 중 위암 환자가 있는 경우 위험이 2~3배 높아집니다. 한국은 위암 가족력 빈도가 높은 편입니다.

FACTOR · 06

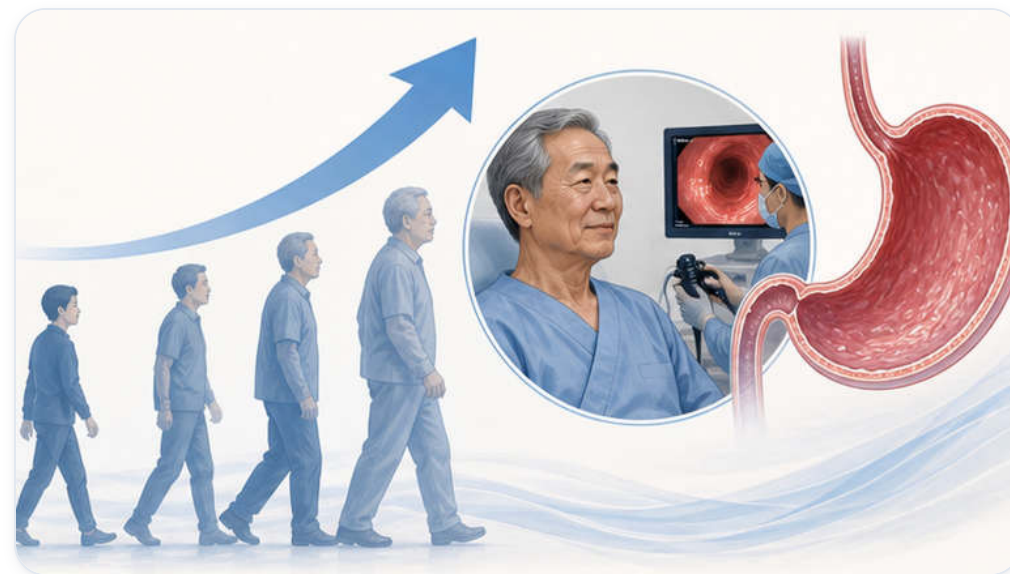
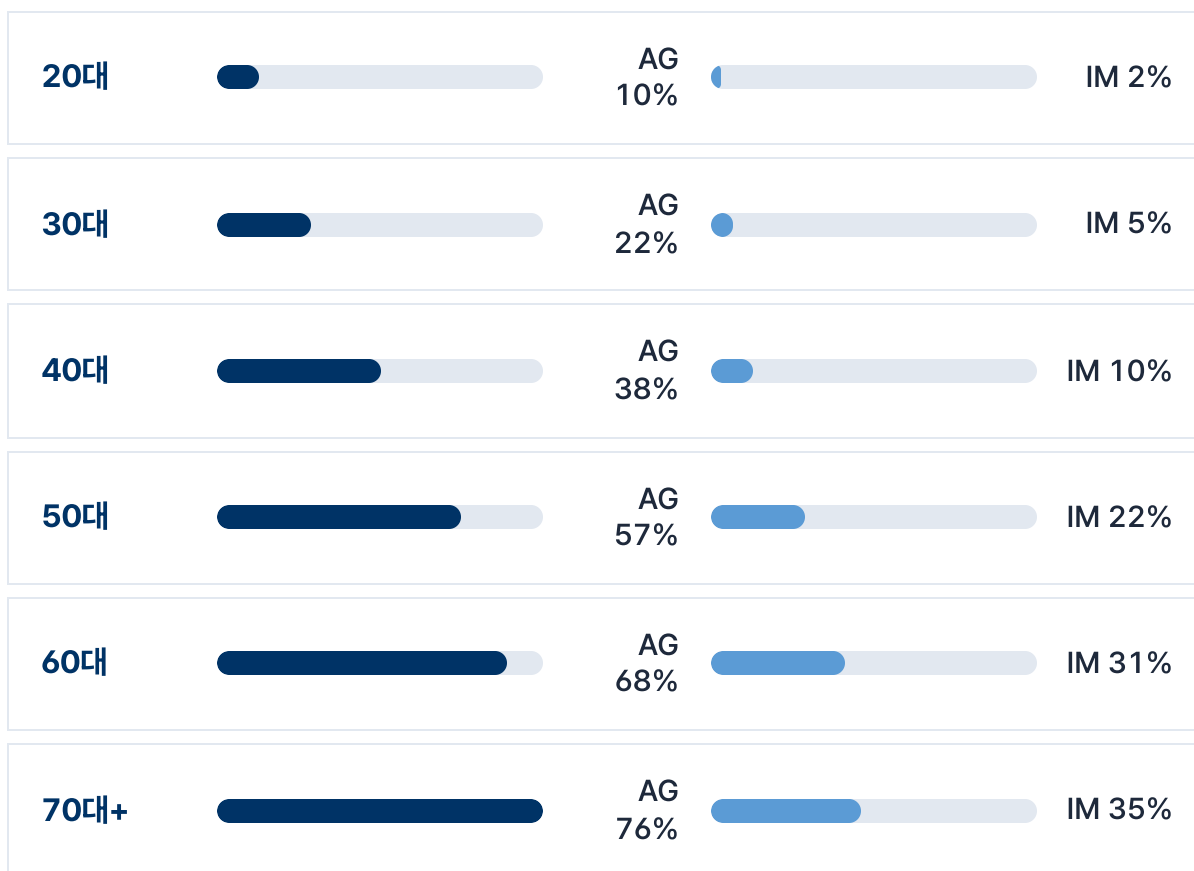
자가면역 · 악성빈혈

자가면역성 위염은 체부 위주 위축을 일으키고 비타민 B12 결핍·악성빈혈을 동반할 수 있습니다.



나이가 들수록 유병률이 가파르게 올라갑니다

한국인 위축성위염 (AG) · 장상피화생 (IM) 연령별 유병률



근거 — Lim JH et al. Gut Liver 2013;7:41-50

■ AG · 위축성위염 ■ IM · 장상피화생

H. pylori 제균 — 적응증의 강도별 정리

대한상부위장관·헬리코박터학회 가이드라인 기준 · 위축성위염/장상피화생은 권고적 적응증

STRONG · 01

소화성 궤양

위·십이지장 궤양 (활동성·반흔 모두). 제균 시 재발률이 약 80%에서 5% 미만으로 극적으로 떨어집니다.

STRONG · 02

저등급 위 MALT 림프종

위 MALT 림프종은 H. pylori 제균만으로 약 70~80%가 관해됩니다. 일차 치료로 제균이 권고됩니다.

STRONG · 03

조기 위암 내시경 절제 후

조기 위암 ESD/EMR 후 잔존 위 점막에 대한 제균은 이시성 위암 발생을 약 50% 감소시킵니다.

RECOMMENDED · 04

위축성위염 / 장상피화생

제균이 점막 변화의 진행을 늦추고 위암 발생 위험을 줄입니다. 본 자료의 대상 환자가 해당하는 적응증입니다.

RECOMMENDED · 05

위암 가족력 (1촌)

직계 가족 위암 병력이 있는 H. pylori 양성 환자에서 제균은 위암 위험을 의미 있게 낮춥니다.

CONSIDER · 06

기능성 소화불량 · 장기 NSAID

기능성 소화불량, 장기 아스피린/NSAID 복용 예정자, 특발성 혈소판감소증 등도 개별적 고려 대상입니다.

위축성위염 · 장상피화생, 추적 관찰 일정

진단 후 정기 내시경으로 변화의 진행 여부와 조기 위암을 함께 확인합니다



중요 권장 간격은 환자별 위험 인자 (Kimura 등급, 가족력, 흡연, H. pylori 상태)에 따라 달라집니다. 담당 의사와 개별 일정을 정하세요.

진행을 늦추는 생활 관리

위축성위염·장상피화생 자체를 되돌리는 음식은 없지만, 진행 속도와 위암 위험을 줄일 수 있습니다

+ 이렇게 하세요 (DO)

- + 신선한 채소·과일을 매끼 충분히
- + 싱겁게 — 국물·찌개 절반만 섭취
- + H. pylori 양성이면 적극 제균 치료
- + 금연 — 위 점막 자극 가장 강력한 인자
- + 규칙적 운동과 적정 체중 유지
- + 2~3년 간격 정기 위내시경 추적

- 이것은 피하세요 (DON'T)

- 젓갈·장아찌·짬 발효식품 자주 섭취
- 훈제·태운 음식·가공육 (햄·소시지) 자주
- 과도한 음주 (주 2회 이상 폭음)
- 스트레스 누적·수면 부족 방치
- 증상 없다고 추적 내시경 미루기
- 처방 없이 위염 약 임의 장기 복용

오늘 꼭 기억할 핵심 8가지

위축성위염·장상피화생을 진단받은 분들이 일상에서 실천할 행동 체크리스트

01 위축성위염·장상피화생은 **위암 전 단계**이지만 모두 위암이 되지는 않음

02 한국 50대 약 57% · 70대+ 약 76% — **나이 들수록 흔함**

03 H. pylori 검사를 받고 양성이면 **적극 제균 치료**

04 금연 · 짠 음식 줄이기 · 신선 채소·과일 **매끼 충분히**

05 위축성위염은 **2~3년**, 장상피화생은 **1~2년** 간격 내시경 추적

06 Kimura **Open type** · **가족력**은 추적 간격이 짧아짐

07 증상 없어도 **추적 내시경 미루지 않기** — 조기 발견이 핵심

08 체중 감소·흑색변·삼킴 곤란이 새로 생기면 **즉시 내원**

정기적인 검진으로 건강한 위를 지켜주세요

궁금한 점은 언제든지 주치의에게 문의해 주세요 — 함께 추적·관리하겠습니다

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광교중앙로 298, 4층

HOURS

평일 08:30~18:30
토요일 08:30~13:30



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요