

간장에 대한 상식문답

【문】 간장(肝臟)은 인체중에서 가장 큰 장기(臟器)인가?

【답】 사실이다. 어른들의 간장은 양쪽 손바닥에 얹힐 정도의 크기로 무게가 약 1.5kg 이나 된다. 이것은 어느 장기보다 큰 것으로 뇌의 무게 1.3kg 보다 무겁다. 그 만큼 간장은 복잡하고 중요한 활동을 하고 있으며 또 얼마쯤 약하게 되더라도 활동을 재개하고 회복할 여지를 갖고 있는 것이다.

【문】 간장이 병에 걸리면 처음에는 부어 올라 크게 된다는데

【답】 아니다. 간장이 붓는 경우는 대단히 많다. 배 위를 눌러 보면 확실하게 부어 있는 것을 알 수가 있다.

그러나 부어서 크게 되는 것은 간장이 무엇인가 이상(병이든지)을 일

으킨 때문이라고 생각할 수도 있으나 병이나 이상이 생겼기 때문에 간장이 붓는 것이라고는 말할 수 없다. 예를 들어 간염(肝炎)이라는 상태가 명백한데도 부어 있는 것을 인정할 수 없는 경우가 많이 있다. 따라서 간장이 붓지 않았으니까 안심이라고는 할 수 없다. 또 간장이 부어서 크게 되었다는 상태 자체를 확인하는 것이 매우 곤란한 것이다.

【문】 간장은 한번 나빠지면 고치기 어려우나?

【답】 그렇지 않다. 간장이 나빠지면 고치기 어렵다고 생각하는 사람이 있으나 그렇지 않다. 단지 본격적인 병에 걸리게 되면 그 중에는 낮게 하는데 시간이 걸리는 것도 있고 또 완전히 전과같은 상태로는 되지 않는 것도 있다. 그러나 간이 나쁘다는 상

태의 대부분은 고칠 수 있다. 간장이란 기관은 강력한 회복력을 가지고 있는 장기이다. 얼마쯤 부담이 생겨 활동이 약화되더라도 휴양과 영양을 충분히 취하면 원상회복 된다.

간장에 많은 기름이 끼이는 지방간(脂肪肝)은 심해지면 간경변(肝硬變)이 되는 수도 있으나 가벼운 마음으로 생활개선을 하면 낫는 것이다.

【문】 영양섭취를 잘못하면 간장병을 일으키기 쉽다는데

【답】 사실이다. 간장이 복잡한 활동을 하고 있고 강력한 회복력을 가지고 있기 때문에 합리적인 영양은 불가결한 것이다. 이것은 균형있는 영양섭취가 식사를 통해서 이루어지는 것인데 특히 단백질이 부족하면 간장의 부담이 커진다.

따라서 영양섭취가 나쁘면 간장병을 일으키기 쉬운 것이고 저개발국가에서는 어린이들에서도 간경변을 많이 볼 수 있다.

【문】 간장이 나쁘면 전신에 여러 가지 증상을 나타내기 쉬운가?

【답】 그렇지 않다. 피곤하든지 식욕이 없는 것을 가지고 간장과 연결

시켜 생각하는 사람이 있다. 물론 간장이 나쁠 때는 그런 증상을 나타낼 수는 있다.

그러나 간장이라는 것은 침묵의 장기로 불리를 정도로 증상을 나타내지 않는 것이다. 급성간염등에서는 명백한 증상이 나타나는 경우가 많으나 만성간장병이나 약간의 간활동약화로 는 특징적인 증상이 나타나지 않는 경우가 많다.

전신에 나타나는 여러가지 증상도 간장으로 부터 오는 경우보다 오히려 전신에 증상을 일으키는 원인이 간장에 도 부담을 주는 경우가 많은 것이다.

【문】 오줌이나 대변을 검사해 보면 간장의 활동상태를 잘 알 수 있는가?

【답】 아니다. 간장의 활동 상태를 조사해는 것은 간기능검사(肝機能検査)라고 한다. 그러나 간장이 가지고 있는 복잡한 여러가지의 활동을 모두 정확히 알아 본다는 것은 거의 불가능한 일이다. 아무리 정확한 검사를 한다 하더라도 그것은 간기능의 일부를 아는데 지나지 않는 것이다.

그런데 오줌이나 대변을 검사하여

간장활동 상태를 알 수 있다는 것은 크게 잘못 생각한 것이다. 예를 들어 오줌을 시험관에 넣어 색의 변화를 관찰하는 우르비리노겐검사라는 것이 있다. 이것은 간기능이 병적으로 장애를 받고 있는가의 여부를 판별하는 것인데 이것으로 간기능을 알아낼 수는 없는 것이다.

과로나 수면부족, 번비나 감기, 술이나 약을 먹었을 때도 이러한 반응은 나타나는 것이다. 따라서 오줌이나 대변검사로써 간장활동상태는 잘 모른다는 것이 옳다.

【문】 정신적인 영향으로 간장활동이 나빠지는 경우도 있다는데

【답】 그렇다. 간장활동에 영향을 미치는 것은 육체적조건만은 아니다. 불안, 불면, 긴장 등 정신적 불안상태나 정신적스트레스가 있으면 그만큼 간장의 기능이 영향을 받게 된다.

육체적조건에 아무런 변화도 없는데 간기능의 결과가 매우 심하게 동요할때는 대부분이 정신적 영향이라고 생각해도 된다. 따라서 간장을 위해서 정신안정이나 기분전환도 매우 필요한 것이다.

【문】 간장이 나쁜 사람은 기름기 많은 음식을 먹지 않는 것이 좋은가?

【답】 그렇지 않다. 예전부터 간장에는 기름(지방)이 좋지 않다고 말해왔다. 그러나 이것은 단백질은 충분히 섭취하지 않고 지방질만 많이 취하지 말라는 뜻임을 걸차로 알게 되었다.

오늘날에는 간장병에 대하여 급성인 경우를 제외하고는 지방을 줄이지 않는다. 오히려 영양의 균형에 필요한 지방분은 적극적으로 섭취하도록 권하고 있는 것이다. 그러므로 간장이 나쁜 사람이 그것때문에 지방분을 배척하고 있다면 오히려 간장에게는 손해를 주고 있는 셈이 된다.

【문】 급성간염은 다른 사람에게 옮길 위험이 있는가?

【답】 급성간염에는 ① 유행성간염 ② 혈청간염 ③ 중독성간염의 세종류가 있다. 이 중 약물등의 중독에 의한 간염이외는 모두 바이러스의 침입으로 생긴다. 특히 유행성간염은 대변으로 배출된 바이러스가 입으로 들어와서 일으키는 전염병이다.

따라서 이 병에 걸린 사람으로부터 다른 사람에게 옮을 위험은 충분히 있는 것이다. 급성간염일 때는 다른 소화기의 전염병처럼 마음가짐을 조심하고 대중과 접촉을 삼가는 것이 좋다.

【문】 술을 먹기 전에 강간제(強肝劑)를 먹어두면 간장을 나쁘게 하지 않는가?

【답】 강간제라고 하는 것이 반드시 간장을 강하게 하는 작용이 있는지 없는지는 명백하지 않다. 오히려 부

정적인 견해가 더 많다.

간장을 강하게 하는데 필요한 것은 휴양이나 합리적인 영양이 있을 뿐이고 간장을 강화시키는 약이 따로 있는 것이 아니다. 강간제를 먹어 두었다고 해서 술이 간장을 해치지 않는다는 보장은 없다.

오히려 간장을 지켜 주겠지 하는 착각으로 술을 폭음하게 되고 간장을 보호하는 영양을 고루 취하지 못해 손해만 더 크게 한다. 약으로 건강을 지켜보겠다는 생각은 결코 좋은 것이 아니다.

