



박충기 (한림의대 교수)

지방간이란 과도한 지방의 부하로 인해 간세포내에 중성지방이 침착되는 병이다. 그러나 간에 중성지방이 침착되는 일은 흔하며 이런 소견 자체가 간이 병들었음을 의미하지는 않는다. 일례로 비만증이 있으나 건강한 사람의 약 50%에서 지방간의 소견을 보이며 이는 마른 사람에서 보다 많은 숫자이다. 또한 간에 침착된 과도한 중성지방 그 자체가 간 세포에 손상을 준다는 확실한 증거는 없고, 오히려 중성지방의 축적은 비정상적인 세포대사 증거이며, 이런 세포대사의 이상이 세포기능에 영향을 미쳐 독성을 나타낸다고 생각되고 있다. 그러므로 간에 지방이 축적되어 있다고 하여 전부 다 병적인 상태는 아니며, 간기능 검사의 이상 소견 혹은 임상증상을 동반한 경우만을 좁은 의미의 지방간이라는 병으로 이해함이 좋을 듯하다.

최근 종합건강진단을 실시하는 의료기관이 많아졌고 초음파, 컴퓨터단층촬영 등의 영상진단 기술이 흔히 사용되게 되어 영상진단만으로 지방간이라는 진단명을 붙인 경우를 흔히 보게 되었으나, 영상진단 소견외에는 아무런 이상이 없는 모든 경우를 지방간으로 진단하는 데는 문제가 있을 수 있다. 영상진단 단독검사의 경우 그 예민도, 특이도가 떨어지며, 어느정도 심한경우 까지를 지방간으로 하느냐 하는 일정한 규칙이 없으므로 검사자의 주관에 좌우되는 경우가 많다. 대부분의 지방간 환자는

증상이 없으며, 있다고해도 경미한 소화기증상이 대부분이고 그외의 심한 증상을 보이는 경우는 다른 병을 의심해 봐야 한다. 지방간의 치료는 원인-그것이 간이 원인 이면 다른병이 원인이면-을 교정하는데 있다. 왜냐하면 인체의 간으로부터 중성지방만을 선택적으로 빼낼 수 있는 방법은 없기 때문이다. 최근 성형외과에서 시행되고 있는 몸매 가꾸기 위한 지방 흡입술처럼 피부를 제고 살 빼주는 지방을 빨아 낼 수 있는 방법같이 것이 있으면 좋으련만 간에 긴 지방은 이런 방법으로는 해결이 되지 않는다. 정확한 원인을 알아내서 그 원인제거를 위해 노력해야지, 지방간의 가장 흔한 원인인 술은 매일마시면서 약 몇알로 해결하려는 주당들처럼 해서는 안될 일이다.

알코올성 지방간 환자의 장기적인 예후는 명확하게 밝혀져 있지 않아서 음주자에서의 지방간은 더 심한 병의 초기병변이라는 설이 지금까지 수차례에 걸쳐 시사되어 왔으나, 이와는 반대입장의 주장도 있다. 즉, 많은 음주자에서 여러해 동안 간 질환이 진행되는 증거없이 지방간의 소견만 지속될 수 있다는 점, 술을 끊으면 지방간이 회복된다는 점, 비알코

올! 끊고 나서 전개되는 애기 지 매일 계속 마셔댄다면 결과는 편하지 않겠는가? 그러므로 알코올성 지방간의 치료는 금주부터 시작되어야 할 것이며 술은 먹되 약을 먹어서 예방 혹은 치료하겠다는 생각으로는 근본적인 문제가 해결되지 않는다. 술을 딱! 끊지 못하면 주량이 나뉘는 줄여 보기라도 해야겠으나 술꾼치고 한잔 술이 진짜 한잔으로 끝나는 것을 경험해 본 분은 없을 터이니, 역시 술 권하는 사회, 술이 필요한 환경, 술자리를 피하는 것이 금주의 침경일 것이다.

금주하면 알코올성 지방간은 임상적으로나 조직학적으로 3~6주후에 회복이 되어 부엌만 간도 정상크기가 되는 경우가 대부분으로 예후가 양호하다고 할 수 있다. 그러나, 감염·간경변증으로 이미 진행된 경우는 금주한다고 전부 회복이 되는 것이 아니며, 지방간도 드물게는 합병증이 발생되거나 간부전, 지방혈전 등으로 갑자기 운수사납게도 사망하는 예도 보고되어 있으므로 지방간은 아예 무시하여 병으로 차지 않는 것도, 지방간이라는 진단이 남용되거나 진단을 너무 걱정할 나머지 즐거운 인생살이를 너무 속박하는 일이 있어도 안될 일이다.

계는 단시간에 진행되어 사망에 이를수 있는 형으로 원인으로는 테트라사이클린 정맥주사, 항경련제인 발프로익 액시드복용 등이 있고, 소아의 라이 증후군, 임신부의 급성 지방간, 자마이카 구토병 등에서 수구성의 지방간을 보인다.

상기한 원인중 지방간의 가장 흔한 원인이면서도 그 원인의 제거가 사실상 힘든 것이 음주습관일 것이므로 알코올성 지방간에 대해서는 좀더 자세히 알아보도록 한다.

알코올성 간질환을 얘기할 때마다 나오는 질문이 술은 얼마만큼, 얼마동안이나 먹어야 간이 나빠지는지? 어떤 술이 더 나쁜지? 어떤 방법으로 먹어야 해를 줄일 수 있는지? 등이다. 여기에 대한 답은 간단하다. 음주의 양, 기간에 관한 평균수치는 있으나 이는 개인차이가 워낙 심하기 때문에 질문자 본인에게는 도움이 안되는 수치이며 음주습관, 방법은 음주 양이나 기간에 비해 별로 중요치 않다. 음주는 인간은 물론 동물에서도 지방간을 유발하는 것은 잘 알려진 사실이며, 건강한 사람에게 술을 2~8일간 먹었더니 전원에서 지방간이 생겼다는 보고가 있다. 또한 간질환의 증상이 없는 음주자에서 간 조

무시하거나 너무 걱정해도 안되는 병

# 지방간 (脂肪肝)

## 주로 알콜로 인해 간세포내 중성지방이 침착 금주후 3~6주면 정상으로 회복가능

알코올성 지방간은 간 경변증으로 진행되지 않는다는 점, 실제로 금주후에는 지방간이 간경변증으로 이행된다는 증거가 없다는 점등이-알코올성 간염이나 간경변증이 지방간환자중 얼마나 많은 수에서 발병되는지 정확히 조사 보고된바가 없음에도 불구하고-지방간 그자체가 더 심한 간질환의 전구병소는 아니라고 주장하는 근거가 되고 있다.

여기까지 읽으신 주당께서는 미소를 짓고 계시지 모르나 위에적은 얘기는 술을

지방간은 병리학적으로 침착된 지방의 크기에 따라 두 가지-대구성(大球性)과 小球性)으로 분류한다.

대구성지방간은 알코올이 가장 흔한 원인이며 그외, 부신피질호르몬제과용, 독성물질, 탄수화물의 과다한 섭취, 당뇨병, 소장우회수술 등이 있고, 비만이 최근 흔한 원인이 되고 있다. 역설적으로 보이나 기아상태나 단백질의 섭취부족 등도 원인이 된다.

소구성지방간은 더 심한 간세포이상을 초래하며 드물

직검사를 하면 지방간이 가장 흔한 소견으로 약 33%에서 지방간을 보여 알코올이 쉽게 지방간을 유발함을 알 수 있다. 그러나 일상생활을 영위하는 알코올성 지방간 환자의 대부분은 증상이 없으며 이런 사람에서는 임상적, 혹은 생화학적 혈액검사상 간질환의 증거가 나타나지 않는다. 증상이 있는 경우도 전기한바와 같이 배가 좀 불편하다거나 하는 애매한 소화기 증상뿐이며, 가끔 정도의 황달을 보이는 수가 있으나 황달이 심해지거나 복

수, 출혈 등의 증상이 생기거나 더 심한 간질환을 의심해볼 수 있다. 그러나 증상을 호소하는 환자의 대부분에서 자기의 증상을 분석해보면, 호소하는 증상이 지방간자체로부터 유래된 것이라기보다는 술로 인한 피로감, 위장증상, 정신증상이 불편함의 주된 원인인 경우가 많다. 음주로 인해 입원한 환자의 경우는 약 73%에서 간기능검사(AST=SGOT) 수치의 상승을 보인다고 한다.

## 국민건강생활지침

1. 식사전에는 손을 씻고 식사후에는 이를 닦읍시다.
2. 음식은 제 때에 싱겁게 골고루 먹읍시다.
3. 행주와 도마는 삶거나 햇볕에 말려서 씹시다.
4. 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 주위를 깨끗이 합시다.
5. 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.
6. 지나친 담배와 술을 삼갑시다.
7. 알맞게 운동하고 즐겁게 생활합시다.

보건사회부