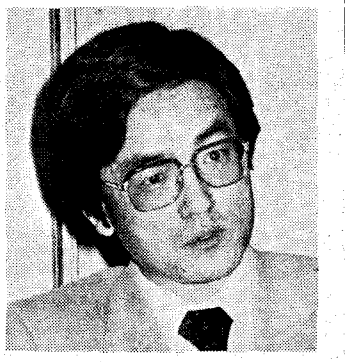
특집 간경변증

치료

완치보다는 더이상의 파괴를 막아야
이뇨제등 약물요법과 식이요법 병행



이 효 석
〈서울의대 교수〉

1. 간기능 부전의 예방

정상인 간의 기능은, 생명을 유지한는데 필요한 최소량의 몇배에 해당하는 여분을 가지고 있으며 그 재생능력 또한 매우 뛰어난 것으로 알려져 있다. 이러한 사실은 간의 상당부분이 심한 손상을 받아도 이를 쉽게 회복하여 그 개인의 생명을 보존하는 능력이 있음을 의미한다.

간경변증의 흠은 몸의 다른 부위의 흉터와 마찬가지로 평생 남게되고 정상으로 돌이킬 수 없다는 것임을 이해하면 이러한 환자에서의 일차치료목표는 간경변증 자체의 원상복구가 아니라 현재의 남아있는 간기능을 회복시키거나 최소한 그대로 잘 보존하여 간기능부전을 예방하는것임이 명확해질 것이다.

간경변증환자 중 간세포의 손상이 더 이상 진행하지 않고 간기능이 잘 유지되는 경우(비활동성 보상성 간경변증)는 약 10~15%에 달하며 이때는 아무 증상이 없고 정상활동이 가능하다. 이런 환자들은 대부분 신체검사에서 간이나 비장이 만져져 발견되거나 다른 질환으로 시행한 복부수술시에 우연히 진단된다. 한편 간손상이 지속되어 정상적으로 기능하는간세포의 숫자가 줄어들고 결국 인체가 필요로 하는 만큼의 일을 감당하지 못하게 되면 간기능부전이 초래된다. 이런 경우는 심한 피로감, 권태감, 소화불량, 구역, 구토, 경한 발열 등의 증상들을 보이게 된다. 이밖에 관절통 또는 관절염, 경한 복통이나 복부 불쾌감, 피부병변 등이 나타날 수도 있다. 이러한 환자들은 그 증상 때문에 병원을 찾게되고 대부분 전문의의 지시에 따라서 치료를 받게 된다.

①식사요법

먼저 식사는 적절한 열량으로 균형있게 해야 한다. 즉 흔히 간질환에는 고열량 고단백식이가 좋다고 하여 과식과 더불어 고기를 억지로 '약으로' 알고 지나치게 많이 먹으려고 하는 경향이 있는데 이는 옳지 않는 방법이다. 적절한 식사란 한마디로 표현하여 우리나라 중류가정의 식단에다 살코기 한점가량 더 먹는 정도라고 말할 수 있다. 고단백식이라는 말은 하루에 고기 약 반(半)근에 해당하는 단백질을 고기의 종류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선 등)에 관계없이 섭취함을 의미하여 이 이상의 양이 더 좋은 효과를 나타내는 것은 아니다. 그리고 지방질은 진행된 간경변증 환자에서 지방(기름)섭취 후에 설사를 하는 경우가 아니면 제한할 필요가 없다. 양념이나 염분은 복수나 부종이 동반된 경우 외에는 자유로이 입맛에 맞도록 섭취해도 좋다. 만일 식욕부진, 구역이 심한 경우에는 주로 단맛이 많은 탄수화물계통의 음식물로써 가급적 충분한 열량을 섭취하는 것이 좋다. 구역이나 구토가 심하여 먹는 것으로 충분한 열량을 섭취할 수 없을 때에는 입원하여 정맥주사로 열량을 공급하여야 한다.

②안정

대부분의 간경변증환자가 사회적으로 활발한 활동이 요구되는 연령인 점을 고려하면, 증상이 심하지 않은 적절한 시기에 충분한 안정을 취하는 것을 실천하기는 쉽지 않으며, 그로 인하여 사회활동에 복구할 수 있는 기회를 상실하는 경우를 가끔 경험하게 된다. 그러나 위에 언급한 간부전의 증상이 없는 비활동성 보상성 간경병증환자는 정상인과 똑같은 정도의 사회활동을 하여도 무방하다. 한편 간경변증환자에서 언제, 얼마나 안정을 취해야 하는가에 대한 일률적인 법칙은 없으나 피로감이 심하게 느껴지거나, 갑자기 체중이 늘고 배에 포만감이 생기는 복수의 증상이 나타날 때 그리고 소변빛이 진해지거나 눈이 노랗게 변하는 경우에는 전문의와 상의하여 안정의 필요성 여부를 결정하는 것이 좋다. 다음으로 환자는 일년에 두세번이상 정기적인 전문의의 진찰과 검사를 받아 간손상이 진행하는지, 다음에 언급할 간경변의 합병증의 징후가 나타나는지 확인해야 한다. 그리고 감기약 등 약제나 음주가 간세포의 손상을 유발하여 간경변증을 악화시킬 수 있으므로 약물의 투여시에는 전문의의 지도를 받아 주의깊게 복용하여야 한다.

2. 간경변증의 합병증에 대한 치료

간기능부전이 오는 시기에 호발하는 간경변증의 합병증의 대표적인 것으로는 복수, 간성혼수, 위장관출혈 등이 있으며 이 시기의 치료는 이미 언급된 보존적 치료에다 이러한 합병증 각각에 대한 치료를 병행하는 것이 되고 대부분 일단 입원하여 전문의의 치료를 받게 된다.

①복수

간경변증의 합병증으로 흔히 나타나는 복수는 뱃속의 내장기관과 복벽사이에 위치하는 복강내에 물이 괴는 상태로서 오줌량이 줄면서 서서히 배가 불러 오고 그에 따라 복부팽만과 소화불량, 심한 경우 호흡곤란까지도 올 수 있는데 몸속에 축적된 염분(소금기)이 가장 큰 원인이다. 그러므로 복수나 하지의 부종이 있는 환자의 치료를 위해서 가장 중요한 점은 저염식이다. 저염식이라 함은 그저 싱거운 음식을 지칭하는 것이 아니고, 거의 소금을 사용하지 않고 조리한 음식을 의미한다. 한번 복수를 경험한 간경변증 환자가 과량 혹은 일반적인 양의 염분을 자유로이 섭취하면서도 복수를 조절할 수 있는 방법은 없다는 점을 인식하여야 한다. 한편 수분(맹물)의 섭취는 특수한 경우가 아니면 큰 제한이 따르지 않는다. 일반적으로 초기에는 저염식이 구미에 맞지 않아 먹기 힘들어 하는 환자들이 많으나, 날이 갈수록 어느정도 미각이 이에 적응하게 된다. 미각을 돋구기 위하여 소금대신 식초나 후추 등의 양념을 적당히 사용하여 조리하는 것도 좋은 방법의 하나이다. 복수를 빨리 조절하기 위해서는 저염식 이외에 가능한 누워서 안정하는데, 눕는 자세도 호흡곤란이 유발되지 않는한 상체를 세우지 않은 평평한 상태가 좋다. 저염식과 안정만으로 복수가 조절되지 않는 경우에는 이뇨제라는 약제를 사용하게 되는데 이의 복용에는 십각한 부작용이 일어나는 경우가 많으므로 반드시 전문의의 지시에 따라야 한다. 이 경우에 매일 일정한 시간에 체중을 재어 그 변화를 담당의사에게 알려주면 복수조절에 많은 도움이 된다. 복수를 가진 환자에게 호발하는 또 하나의 합병증으로 자발성 복막염이라는 것이 있다. 열이 나면서 오한이 있고 갑자기 복수가 늘면서 전반적인 복통이 나타나는 질환으로 이 경우에는 즉시 병원 응급실을 찾아야 한다.

②간성 혼수

두번째로 흔한 합병증인 간성혼수는 음식물 속의 단백질(살코기)의 분해산물인 뇌에 대한 독성물질이 간에서 해독되지 않고 핏속으로 흘러 들어 온 후 뇌에 도달, 나쁜 영향을 미쳐 나타나는 증상이다. 초기에는 말이 느려지고 밤낮이 바뀌어 낮에는 자고 밤에는 불면증을 호소하는 등의 증상을 나타내며 정도가 깊어지면서 안절부절하며 공연히 소리를 지르다가 의식이 점점 혼미하게 되어 마침내는 완전한 혼수상태에까지 이르게 된다. 이러한 증상을 예방하기 위해서는 식단에서 필요이상의

〈9면으로 계속〉

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!

건강보조식품 제조품목허가 보사부 제12-5호

면역기능과 효소의 營養宝庫

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

리포마® 포르테

체질개선식품 전문생산업체
㈜한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.
본사 : 서울 · 강남구 논현동 163-4(3층)
공장 : 경기도 부천시 삼정동 213-3

■ 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소-, 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.

■ 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.

■ 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

■ 서울 · 경기(인천) : • 신사동540-1250 • 논현동515-4492 • 대치동557-3958 • 삼성동554-1664 • 서초(A)586-5607 • 서초(B)554-8327 • 강동(A)475-5522 • 강동(B)484-8800 • 강서651-6228 • 관악(A)887-5005 • 관악(B)882-3246 • 마포(A)715-2062 • 마포(B)324-4822 • 송파409-9182 • 양천654-4423 • 서대문372-3719 • 성동(A)467-3890 • 성동(B)295-1113 • 도봉(A)986-7760 • 도봉(B)992-6160 • 우이900-5730 • 종로737-2555 • 중랑494-7655 • 인천(A)423-1986 • 인천(B)425-8856 • 부천655-7923 • 수원(A)251-4121 • 수원(B)251-9442 • 군포52-2289 • 광명688-6023 • 하남31-7952 • 성남758-6891 • 안양 45-2927 • 송탄 665-7890 • 의정부 847-9184 • 평택 53-7912 • 안산 80-8975 • 구리 553-9181 ■ 강원 : • 강릉646-1970 • 춘천51-7170 • 태백52-8444 • 원주43-0070 • 속초33-4820 • 고성681-4240 ■ 부산(경남) : • 부산지사633-3462~3 • 충무2-8646 • 진해 2-4103 • 창원82-3876 • 마산96-1992 • 김해34-7495 ■ 대구(경북) : • 대구지사252-0076 • 안동2-5904 • 영주2-6272 • 포항73-1231 • 경주43-4944 • 구미(A)53-3711 • 구미(B) 481-5002 • 선산481-5002 • 영천31-2987 • 상주34-0329 ■ 광주(전남) : • 광주지사232-7393 • 목포43-3201 • 순천744-2218 • 장성92-4592 ■ 전북 : • 전주지사86-6117 • 전주(덕진구)74-9171 • 전주(북부)74-1161 • 이리52-7487 • 군산446-1941 • 부안83-2283 ■ 대전 : 대전지사 255-0144 • 대덕(유성)626-9984 • 중구253-5529 • 서구525-7572 • 중구252-1718 ■ 충남북 : 충남북지사(예산) 2-6656 • 청주(A)56-3919 • 청주(B)4-1281 • 공주54-3202 • 천안553-4385 • 충주845-4095 • 대천935-0388 • 홍성641-1901 • 당진363-0415

〈8면에서 계속〉

단백질을 제거하고 충분한 열량을 탄수화물로 공급해야 한다.

③위장관 출혈

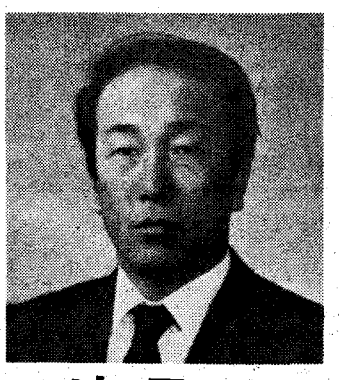
간경변증에서는 위장관출혈이 잘 일어나는 것으로 알려져 있다. 이것은 간경변증에 따른 간의 형태적 이상이 간 및 복부내장기관의 혈액순환에 변화를 초래하기 때문이며 그중 대표적인 것이 식도정맥류라는 병변이다. 이것은 식도벽혈관을 지나가는 혈액량이 과다하여 식도표면의 정맥이 마치 자갈밭처럼 불러지는 상태를 말하며 이 늘어난 정맥이 파열되면 심한 출혈이 있게된다. 이때 출혈양의 과소에 따라 대변으로 검게 변성된 피가 나오기만 하는 경우도 있으며 심한 경우엔 쇽크에 빠져 곧 생명을 잃게 되기도 한다. 환자는 이러한 증상이 있으면 즉시 병원응급실을 찾아 적절한 응급조치를 받아야 한다. 일단 출혈이 멈추면 재출혈을 방지하고자 하는 방법을 강구해야 한다. 우선은 뱃속의 압력이 상승하면 쉽게 파열될 가능성이 많으므로 무거운 물건을 들거나 용변시에 배에 힘주는 일 등을 피하고, 음식중에는 땅콩이나 오징어다리 등의 각진 음식물을 피하는 것이 좋다.

3. 맺음말

이상 설명한 바와같이 간경변증 환자라도 그 증상 및 임상경과가 다양하여 한가지로 그 치료나 예후를 단정할 수는 없다. 비록 간경화증으로 간속에 형성되어 있는 흉터나 흠을 없앨 수는 없을지라도 남아있는 간세포를 잘 보호하면 더 진행하는 것을 저연시키거나 막을 수 있으며 만일 일시적인 간세포 손상에 의해 간기능부전이 왔다 하더라도 이미 언급된 방법으로 환자자신을 관리하고 조기에 전문의의 정확한 진단과 합병증에 대한 치료를 받으면 다시 정상생활이 가능해질 수 있다.

〈끝〉

특집 간경변증



서 동 진
〈고려의대 교수〉

예 방

간경변증은 어떤 원인에 의하여 간의 손상이 장기간 계속된 후 간에 섬유질이 들어가고 재생결절이 형성되는 상태이므로 그 예방은 원인인자를 제거하는 것이라고 할 수 있다.

간경변증의 원인은 많이 알려져 있으나 불확실한 경우도 많다. 가장 대표적인 것으로 B형 간염바이러스의 만성간염과 알콜을 들 수 있다.

B형 간염 바이러스가 만성감염을 일으킬 때 간이 정상인 보균자로 될 수 있을 뿐만 아니라 만성 활동성 간염을 거쳐 간경변증으로 진행할 수도 있다. 우리나라는 전 인구의 10%, 즉 10명중 1명꼴로 B형간염 바이러스이 만성감염상태이기 때문에 문제가 된다. 결국 B형 간염을 예방하는 것이 간경변증을 예방하는 것이라고 할 수 있다.

다행히 B형 간염 백신의 개발로 현재 그 적극적인 예방이 가능하다. 우리나라와 같은 유행지역에서는 아직 걸린적이 없는 사람은 누구든 백신을 맞아야 할 필요가 있다. 성인의 경우 본인도 모르게 앓았을 가능성이있으므로 B형 간염의 항원과 항체를 검사해 보고 모두 음성인 경우 맞아야 한다. 항원이 양성이면 보균자라는 뜻이고 항체가 양성이면 전에 모르고 앓아 면역이 된 상태이므로 맞을 필요가 없다. 집안에 B형 간염 바이러스 보균자가 있거나 간질환을 앓는 사람이 있는 경우 특히 나머지 가족들은 검사를 받고 백신을 맞아야 한다. 산모들은 출산전에 간염 검사를 받아야 한다. 산모가 항원이 양성이면 아기에 소위 수직감염을 일으킬 수 있는 위험도가 매우 높기 때문이다. 또한 신생아때 B형 간염 바이러스에 감염되면 평생 동안 보균자가 될 가능성이 90%이상이나 되므로 문제가 된다. 따라서 신생아들에게는 DPT나 소아마비처럼 모두 B형 간염 백신을 투여해야 할 필요가 있다. 신생아 모두가 백신을 맞아 B형 간염의 항체가 생긴다면 자라는 동안 B형 간염에 걸리지 않을 것이고, 결과적으로 만성 B형 간염도 생기지 않게 되어 간경변증이나 간암도 예방할 수 있을 것이다.

B형 간염의 예방은 일반적인 위생환경의 개선도 필요하다. 즉 바이러스가 혈액이나 몸의 상처를 통해 들어올 수 있기 때문에 그 감염경로가 될 수 있는 것을 알고 피해야 한다. 우선 손을 잘씻는 습관이 필요하다. 물은 끓여먹는 것이 안전하고 주방의 식기도 끓여 소독하는 것이 좋다. 주사기를 비롯한 의료기기는 1회용을 사용하고 한방의 침도 잘 소독해야 한다. 쓸데없는 수혈을 피하고 문신(文身)은 하지 않는 것이 좋다. 여러 사람이 돌려 쓸 수 있는 기구들-면도기, 손톱깎기, 칫솔, 이미용기구-등도 잘 소독하거나 1회용을 쓰도록 한다. 그러나 이러한 방법들은 우리모두의 생활수준이 향상되어야 보편화할 수 있으므로 현재로서는 우선적으로 간염 백신을 맞아 저항력을 길러두는 것이 급선무이다.

술도 간경변증의 원인으로 잘 알려져 있다. 술의 성분 즉 알콜은 肝毒이다. 알콜을 마시면 지방간이나 알콜올성간염 그리고 간경변증 같은 간질환을 유발할 수 있다. 대량의 술을 매일 장기간 마시는 알콜 중독자들은 10년후 약 25%에서 간경변증이 생겼다는 보고가 있다. 그러나 단기간내에 폭주를 하는 것도 간에 부담을 주기는 마찬가지이다. 알콜에 의한 간손상은 유전적 소인도 관여하며 영양결핍이 있을 때에 더 촉진될 수 있다.

우리나라도 최근에는 알콜에 의한 간손상이 증가하는 추세이다. 특히 B형 간염 바이러스 보균자가 술을 과음하면 바이러스의 알콜이 협동작용을 하여 간손상이 더욱 악화될 수 있다. 하루에 20~40gm의 알콜(소주 1홉 또는 맥주 1,000cc 정도)을 수일 정도만 계속 마셔도 지방간이 올 수 있다. 지방간은 며칠 금주하면 정상으로 확보되나 계속적인 과음으로 알콜성 간염까지 되면 간경변증으로 진행할 수도 있다. 술은 소량을 며칠씩 쉬어가면 마신다면 간이 회복될 시간을 주어 간손상을 줄일 수도 있다.

B형 간염 바이러스와 알콜 외에 문제가 되는 것은 여러가지 약물이나 肝毒이다. 공해물질이나 식품의 첨가물들로 부지불식간에 간손상을 초래할 수 있다. 그러나 스스로 약을 남용해서 간에 손상을 입히는 수도 많다. 남성호르몬제가 그 대표적인 예이다. 해구신이나 보약이라고 먹은 것이 간에 부담을 줄 수 있다. 항생제, 진통제 또는 혈압강하제로 종류에 따라 만성 활동성 간염을 일으키고 간경변증을 초래할 수 있으므로 쓸데없이 약을 남용하는 것은 지양해야 한다.

일단 간경변증이 되면 간에 생긴 흉터는 정상으로 환원시킬 수 없다. 그러므로 나머지 간의 상태가 더 나빠지지 않도록 유념해야 한다. 간경변증의 진행을 예방할 수 있는 방법은 뚜렷치 않으나 현상태의 간기능을 악화시킬 수 있는 원인들을 피하여야 한다. 일상생활의 범주를 벗어나 과로를 피하는 것이 좋다. 알콜은 간독이므로 금해야 한다. 마실수록 간경변증이 진행하기 때문이다. 간경변증이 진행하기 때문에 간경변증을 오래 앓다보면 물에 빠진 사람이 지푸라기라도 잡는 심정으로 이약 저약 무턱대고 복용하게 되기 쉽다. 이러한 약물은 기능이 저하된 간을 더욱 혹사시켜 쉽게 지치게 만들고 더욱 간경변증을 악화시킬 수 있다.

국민 10명당 1명꼴 B형간염 感染
약물등 食品첨가물로 간손상 초래해

회 원 가 입 안 내

최근 경제성장에 따른 산업화, 도시화 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증가하고 있는 成人病(암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌혈관질환, 간경변증, 만성간장염, 비만증)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 3~40代에서 주로 발병하여 개인적 불행은 물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로서 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 本會는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

◈事 業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 보급 및 지도계몽
2. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
3. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
4. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
5. 성인병예방 및 치료에 관한 도서의 출판 및 보급
6. 기타 목적 달성을 위한 부대사업

◈會員의 자격

1. 正会員 : 협회의 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 관계학자 및 전문가 또는 본협회 발전에 功이 있는者
2. 特別會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업서 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 一般會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병에 관심을 가진자
4. 法人團體會員 : 협회목적과 사업에 찬동하고 성인병예방사업에 자진참여하는 법인 또는 단체

◈入會節次

1. 協會사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함
2. 입회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
사무처주소 : 서울서초구 서초동 1600-3(대림빌딩 6층)
전화 번호 : 588-1461, 1462

사단법인 한 국 성 인 병 예 방 협 회