

40대여 간을 쉬게하라

간은 ‘혈액의 창고’라고 할 만큼 몸 전체 혈액의 3분의 1을 보유하고 있다. 아울러 간은 깨끗한 동맥 피와 더러운(산소가 적은) 정맥 피를 여과해 우리 몸에 공급하는 역할도 한다. 따라서 간에 이상이 생기면 우리 몸의 혈액순환과 소화활동에 치명적인 악영향이 온다.

◆간의 역할=첫째, 우리가 먹은 음식물 속의 영양분을 몸에 필요한 성분으로 만들고 불필요한 성분은 몸 밖으로 내보내기 쉬운 물질로 바꾸는 일을 한다. 둘째, 담즙(쓸개즙)을 만들어 장으로 보내는 배설기능을 한다. 이 담즙은 지방질이 몸에서 이용되기 좋도록 하는 중요한 역할을 한다. 셋째, 몸에 해로운 물질을 무해한 것으로 바꾸는 해독작용을 한다.

넷째, 혈액을 응고시키는 물질을 만드는 역할을 한다. 따라서 간이 나빠지면 출혈이 쉽게 일어나며, 일단 출혈이 발생하면 쉽게 멈추지 않는다.

◆간의 이상증상=간에는 통증을 느끼는 신경이 없기 때문에 질병 초기에는 거의 아무런 증상을 느끼지 못한다. 일반적으로 피곤함, 무력감, 가벼운 열, 구역질 등이 나타날 수 있으며 소화장애를 동반하기도 한다.

급성 악화기에는 눈과 피부에 황달이 생겨 노래지고 가려움증을 호소하기도 한다. 점차 간질환이 간경변증으로 진행하면 앞의 증상들이 심해지면서 발과 정강이를 비롯한 온몸이 붓고, 배에 복수가 생겨 배가 불러온다. 몸에 거미 발 모양으로 혈관이 확장되고, 남자의 경우 젖가슴이 커지며, 손바닥이 평소애 비해 붉게 나타난다. 간질환이 심해지면 피를 토하고, 대변 색깔이 검어지며, 여기서 더 진행되면 혼수상

태에 빠지기도 한다.

◆간 질환=우리나라 국민의 사망원인 중 5위를 차지한다. 특히 40대에서는 1위를 차지할 정도로 많은 사람이 앓고 있는 질병이다. 간 질환은 병이 생기는 근본 원인에 따라 바이러스성, 알코올성, 약물에 의한 독성, 간에 기름이 축적되는 지방간, 인체 면역계통의 이상에 의한 자가면역성, 독성 물질이 과다하게 쌓여 생기는 대사성 및 기타 원인이 불분명한 간질환 등으로 구분된다.

우리나라 만성 간질환 및 간암 환자의 60~70%가 B형 간염과 관련이 있고, 약 15~20%는 C형 간염과 관련이 있다. 나머지 10~20%가 알코올성 간염, 지방간과 자가면역성 간염이다.

◆검사=혈액이나 소변에 포함되어 있는 성분이 변화하는 것을 이용하는 간기능상태 검사방법과, 간 스캔이라고 해서 방사성동위원소를 주사한 뒤 나타나는 형태변화를 진단하는 방법이 있다. 초음파를 이용한 방법과 컴퓨터를 응용한 방사선진단법(CT) 등은 피검자에게 전혀 고통을 주지 않고 세밀한 간의 변화까지도 알 수 있다.

◆예방=건강한 간장을 위해서는 적당한 음주와 휴식이 필요하며 최소 1년에 한번 정기검사를 받아보는 것이 좋다. 이와 함께 영양이 풍부한 음식을 편식하지 않고 충분히 섭취하는 것도 중요하다.

한림대 성심병원 소화기내과 박충기 과장은 “신체검사에서 지방간이 의심된다는 통보를 받으면 많은 사람들이 약국이나 민간요법을 찾아 나서는 경우가 많은데 그러다 병을 키울 수 있으므로 일찌감치 전문의를 찾아 정확한 진단을 받아야 한다”고 말한다.