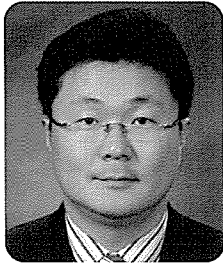


비만한 당뇨병환자에게 자주 나타나는 간경변증



배 시 현 교수
강남성모병원 소화기내과

최근 당뇨와 비만에 의한 지속적인 간기능 이상으로 병원을 방문하는 환자가 늘고 있다. 비만한 당뇨병환자에서 간경변증의 발생률이 높기 때문에 식사요법과 운동요법으로 비만과 당뇨병을 예방하고 치료함으로써, 간경변증의 진행과 발생을 낮추는데 최대한 노력을 해야 한다

우리나라에서 당뇨병환자수에 대한 만족스러운 만큼 정확한 통계는 없으나 현재까지의 각종 연구분석에 따르면 당뇨병환자 수는 적게는 국민의 7%에서 많게는 11.5%까지로 보고하고 있어, 대략 400~500만명 정도가 당뇨병을 가지고 있을 것으로 추정하고 있다. 더구나 노령인구가 급속히 팽창하는 점을 감안할 때 60세 이상 노년층의 조사에서는 10명 중 2명이 당뇨병이고 2명은 당뇨병 전단계인 내당능 장애라는 점을 고려하면 심각성이 심해지고 있는 실정이다.

한편, 우리나라는 지역적으로 만성 간질환 환자가 매우 많아 이로 인한 사망률이 높은 실정이다. 연령대로 보면 40대의 사망률은 세계적으로 가장 높으며, 그 주된 사망 원인은 만성 간질환이다. 우리나라 만성 간염과 간경변 환자의 70~80%가 B형간염 바이러스와 C형간염 바이러스와 관련이 있으며, 나머지 10~20%가 알코올성 간염, 비만 및 당뇨병에 의한 지방간과 자가 면역성 간염 등이 원인들이다. 최근 비만과 당뇨병환자들이 증가하면서 비알코올성 지방간염에 의한 만성 간질환은 우리 국민들의 건강을 위협하는 중요한 질환으로 향후 장기간 중요한 보건문제로 부각할 것이다.

어떤 당뇨병환자들에게 간경변증이 발생하나?

비알코올성 지방간질환은 단순한 지방간과 염증이 동반한 비알코올성 지방간염으로 구분할 수 있으며, 비만, 당뇨병, 고지혈증 등이 중요한 원인이 된다. 이 중 비만 또는 만성 C형간염을 동반한 당뇨병과 만성 간질환이 종종 동반되는 것으로 알려져 있다. 비만환자에서 비알코올성 지방간은 약 70~85%까지 관찰되며, 간기능 이상소견을 보이는 경우는 비만환자의 1/3 정도로 나타나고, 1~5%에서는 이미

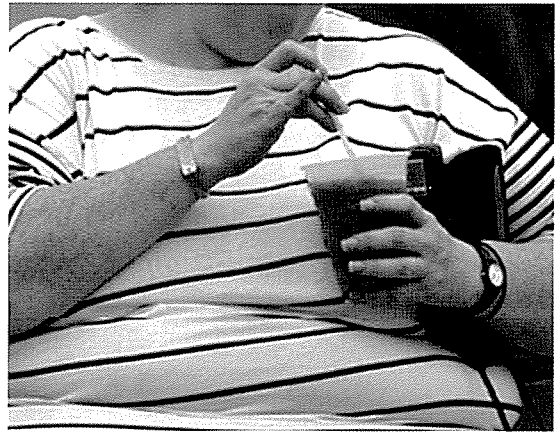
간경변증 소견을 보이는 것으로 알려져 있다. 또한 당뇨병을 가지고 있는 남자에서 만성 간질환의 발생률이 정상인과 비교해서 2배 높다고 알려져 있다. 이를 정리해 보면, 만성 C형간염환자가 비만으로 당뇨병을 앓을 경우 간경변증의 발생률이 높다고 이해할 수 있다.

한편 당뇨병은 만성 C형간염의 흔한 임상소견으로 알려져 있다. 이를 뒷받침해 주는 연구에 의하면, 다른 만성 간질환의 원인인 B형간염이나 알콜성 간염보다도 C형간염에서 당뇨병 발생이 25~40% 정도로 훨씬 높은 것으로 알려져 있다. 만성 C형간염환자에게 당뇨병이 잘 생기는데 원인들로는 나이가 40세 이상인 남성인 경우, 이미 간경화로 진행된 경우, 당뇨의 가족력이 있는 경우들이다.

만성 간질환 환자에서 생기는 인슐린 저항상태의 원인은 잘 알려져 있지 않지만, 유전적으로 인슐린 저항성 유전자를 갖고 있는 환자에서 만성 간질환이 발생하면 당뇨병의 발생이 증가하는 것으로 알려져 있다. 한 보고에 따르면 5년 동안 간경변 환자의 15~20%가 당뇨병이 발생하므로, 당뇨병과 만성 간질환은 밀접한 연관성이 있다고 할 수 있다.

간경변증의 자각증상은?

증상은 간경변증의 상태에 따라 다양하게 나타난다. 대개는 만성간염에서 나타나는 일반적인 증상인 전신 쇠약감, 만성 피로감, 식욕부진, 소화불량, 복부 불편감 등이 초기에 보일 수 있다. 그러나 간경변증이 심해져서 2차 합병증이 생기면 복수가 차고, 복부 팽만감이 오고, 심한 경우



간경변을 예방하려면 체중을 감량해야 한다

에는 숨이 차기도 한다. 또한 식도혈관이 부풀어 생기는 식도 정맥류로 인해, 피를 토하거나 짜장 같이 까맣고 끈적끈적한 대변을 보게 된다. 간기능이 심하게 저하된 경우나 간경화가 오래되어 측부혈관이 발생한 경우에는 간성혼수가 올 수 있는데, 우리가 먹는 음식물에 있는 단백질이 분해되어 발생한 암모니아가 정상적으로 배설되지 않아 뇌에 나쁜 영향을 주어 정신이 혼미해지고 심할 경우 혼수로 사망할 수도 있다. 그밖에, 피부병변으로는 앞가슴에 거미모양의 모세혈관 확장이 보일 수 있고 남자의 경우 유방이 여성유방처럼 커지거나 고환이 작아질 수 있으며, 여자의 경우 월경이 불규칙해 지기도 한다.

당뇨병환자의 간경변증 치료방법은?

운동요법과 함께 인슐린 부족 또는 인슐린의 기능저하에 대해 인슐린을 보충해 주거나 분비를 촉진해 주는 경구약물요법을 시행해야 한다. 간경변증에 대해서는 충분한 단백질 섭취(섭취량 : 1일 1~1.5g/kg) 및 하루 섭취 총열량을 유지하고, 당뇨병성 합병증을 막기 위해서는 반드시 철

저한 혈당조절을 해야한다. 간경변증 환자는 짜고 매운 음식들은 피하고 영양장애가 대부분 동반되기 때문에 균형잡힌 영양섭취를 해야 하며, 필요한 경우 비타민, 아미노산 제제 등을 보충해야 한다. 변비가 있을 경우, 간성 혼수가 발생할 수 있으므로 섬유소 제제 혹은 락툴로스를 투여한다.

특히, 간경변의 합병증으로 식도정맥류가 발생한 환자는 과격한 운동, 등산 등을 제한해야 하고 환절기 온도변화에도 유의해야 한다. 충분한 수면과 안정을 필요로 하며, 질병에 대해서 부정적인 생각과 지나친 불안감을 해소해야 한다.

간이 나빠지면 주변에서 간에 좋다는 민간요법의 유혹에 빠지게 된다. 간경변환자가 반드시 조심해야 할 한약제들로는 1)보익제로 사군자탕, 육군자탕, 삼령백출산, 삼출건비탕, 보증익기탕, 녹용, 인삼, 백출, 감초, 목령, 진피, 반하, 황기, 시호, 승마, 맥아, 후박, 지실 등이 있으며, 2)산후풍 치료제로 창출, 향부자, 청피, 물금, 백작약, 우슬, 모파, 현호색, 오약, 단삼, 계혈, 원두충, 속단, 강활, 방풍, 당귀, 목향, 감초 등이 있고, 3)민간요법제로 느릅나무 껍질, 치커리 농축액, 어성초, 백선(봉삼, 봉황삼), 녹혈, 인진쑥, 영지, 영경귀, 뿌리, 신선초, 돌미나리, 케일, 녹즙, 컴프리, 티벳버섯, 동충하초, 가시오가피, 상황버섯, 겨우살이, 헛개나무, 도라지 달인물과 모든 종류의 뿌리즙 등이 여기에 해당된다.

또한 간독성이 있는 양약제들로는 진통제(게보린, 부루펜, 아스피린, 타이레놀 등), 항 결핵약, 마취약, 먹는 무좀약, 피임약, 항생제, 항 파킨스씨병 약제, 항암제, 항 부정맥 약제 등이 있다.

당뇨병환자가 간경변증을 치료하지 않으면 어떻게 악화되나?

간경변증으로 간에서 포도당의 저장이 어렵게 되고, 이로 인한 고혈당으로 인슐린 저항성이 심해지고 인슐린 분비가 감소되어 당 조절이 힘들어진다. 또한 간내 혈관의 단락이 발생하여 포도당과 지방산 대사장으로 혈중 유리지방산의 농도가 증가하면, 인슐린 저항상태의 악순환이 발생하여 당뇨치료가 더욱 어려워지기 때문에 반드시 간경변증을 예방하고 치료해야 한다.

간경변증을 예방하기 위한 생활습관은?

우리나라에 당뇨병이 많이 생기는 이유로는 유전적 요인과 사회적 요인이 있다. 과거의 채식위주에 맞는 유전자를 지닌 한국인이 급격한 서구식 식생활로 변화하여 과도한 육식, 패스트푸드 등 기름에 튀긴 음식, 그밖에 비만을 초래하는 식생활, 운동부족 등이 원인이 된 것으로 해석할 수 있다. 이처럼 비만을 동반한 당뇨병으로 6개월 이상 간기능 이상을 보일 경우, 수년에 걸쳐 서서히 간 섬유화 및 간경변을 진행될 수 있으므로 비만, 고지혈증과 당뇨병을 반드시 치료해야 한다.

비만과 고지혈증의 치료는 저지방 식사요법과 운동요법으로 체중을 감량하는 것으로 체내 지방을 감소시키고 근육의 소실을 방지하며 근육내 인슐린 저항성을 감소시켜 당뇨발생도 줄이고, 만성 간질환 및 간경변증의 진행을 예방하는 것이다. 체중감량은 기본체중의 10% 감량이 가장 효과가 좋으나 과도한 체중감량은 오히려 지방간을 유발하거나 기존 지방간 환자의 상태를 악화시킬 수 있으므로 주의해야 한다. 