



권두언

간장질환을 극복해 나가는 지혜



황내석 | 사단법인 한국간(肝)협회 회장

금년 여름은 엄청난 수해로 인하여 전국 곳곳에서 인명, 재산 등의 많은 손실이 있었습니다. 회원님들께서는 피해가 없으신지요. 지면상으로나마 위로를 드리고자 합니다. 또한 회원님들이 간장질환으로 이 순간에도 노심초사(勞心焦思)할 것을 생각하니 협회가 더욱 노력하여 삶의 질을 높여 갈 수 있는 유익한 치료 정보를 전파해야겠다는 책임을 느낍니다. 그동안 《간의등불》을 송부하지 못해 죄송함을 금할 수 없습니다. 금년부터 다시 《간의등불》을 제작, 발행하게 되었습니다.

정확한 통계는 아니지만 직접 간(肝)질환 환자들을 치료하고 있는 간전문의들의 추정으로는, 최근에 만성간염보다 간경변증이 점차 늘어나고 있다고 하며 간암을 포함한 환자의 수는 점점 증가하고 있다고 합니다.

과거에는 모자감염으로 인한 유전적인 것이 간질환의 주된 요인이었으나, 백신이 개발되어 사전예방으로 감소될 수 있었습니다. 하지만 정치, 경제, 사회 전반에 걸친 극심한 불안정과 취업난, 생활고와 정신적인 불안, 스트레스, 각종 공해, 지나친 음주로 인해 간에 손상이 일어나 환자들의 수가 점점 증가되고 있는 실정입니다.

협회에서는 국내 우수한 대학, 제약회사, 벤처기업 등에서 개발하고 있다는 치료제를 임상실험 중이지만 상품화되기까지는 그 시기를 예상할 수 없으며, 국립암센터 등에서 유전공학을 이용한 암 치료제를 개발하고 있고 과학기술부의 인간 유전체 사업단에서도 간암, 위암 유전자를 찾아내는 중이라고 하나 역시 그 시기는 알 수 없습니다. 현대의학의 끝없는 발전과 추구에도 불구하고 조물주가 창조한 우리 인체 구조가 신묘불측(神妙不測)하여 신체 구석구석을 헤아려 분석할 수 있는 능력의 한계와 각종 공해로 인한 불분명한 바이러스 출현으로 이에 따른 확실한 질병퇴치 방법을 도출해 낸다는 것은 쉽지 않으리라 생각합니다. 본래 조물주가 인간을 창조할 때 각종 질병을 이길 수 있는 자연치유력이란 위대한 능력을 부여하였으나 창조주의 뜻에 역행하는 생활(과로, 스트레스, 각종 공해 등)로 인하여 스스로 질병들을 양산하고 있다고 생각합니다. 이것은 최근 직업별 장수자에 종교인이 으뜸인 것으로 조사된 것으로도 알 수 있습니다.

바른 생활관리란, 정기적인 검진으로 자신의 질병 상태를 정확히 아는 것입니다. 회원들 대부분은 검진 후 의사들의 소견만 듣는 것으로 그치는데 지금부터는 검사결과서를 반드시 요청하여 날짜별로 보관, 질병상태를 확인하시기 바랍니다.

그리고 질병상태에 따라 수술 방법, 약 처방 등에 대하여 담당전문의와 면밀히 상담해야 합니다. 그러나 의사마다 의견이 다소 다를 수 있으니 전문의 2명 정도의 소견을 들은 후 종합적으로 검토, 결정하는 것이 바람직합니다. 그리고 질병을 악화시키는 모든 물질은 절대적으로 피하고(술, 맵고 짠 음식, 기름진 음식, 생선회 등) 좋은 환경을 스스로 만들어 가면서 무리되지 않는 범위 내에서 운동을 계속해야 합니다. 그렇게 되면 스트레스도 해소되고 순간순간 상쾌한 기분으로 생활할 수 있을 것입니다. 간경변이라고 해서 지나치게 싱겁게 먹어 도리어 식욕을 저하시키면 체력유지가 어려우니 적당한 수준에서의 균형 있는 식물섭취가 필요합니다.

마지막으로 철저한 식이요법이나 건강기능식품도 고려할 필요가 있습니다. 현재 간염바이러스를 완전히 퇴치할 수 있는 약은 없습니다. 간염수치를 내리는 정도의 약을 계속 장기적(2년 이상)으로 복용한 경우, 내성이 생겨 어려움을 겪고 있는 회원들이 많이 있으니 이점 유의하시기 바랍니다.

그러나 최근 식품들이 우후죽순처럼 생산, 판매되어 선택의 어려움이 있으며, 재정적인 피해만 입고 도리어 건강을 해치는 경우가 종종 있습니다. 자신의 체질과 검사항목상 부족한 부분을 보완할 수 있는 식품을 선택(제조원료 및 성분 확인)하되, 우수한 제조업체인지를 반드시 확인한 후 사용하시고, 반드시 부작용을 유의하셔야 합니다. 회원들 중에는 정기적으로 병원에서 검진하면서 좋은 식품들을 사용, 예상외로 질병상태가 호전되어 활기를 찾은 분들도 있습니다.

간경변이나 간암일지라도 결코 좌절하지 마시고 최선을 다하는 끈기와 용기를 잃지 마시기를 간곡히 부탁드립니다. 조물주가 인간을 신비하고 오묘하게 창조하였기 때문에 비록 간암상태인 회원들도 수년 동안 현재까지 계속 잘 살아오고 있습니다. 건투를 기원합니다.