



침묵하는 간, 그것은 소리없는 아우성

곽 금 연

성균관의대 삼성서울병원 소화기내과 교수

옛날 몹쓸 병에 걸려 살 날이 얼마 남지 않은 용왕님의 딸이 있었다. 많은 의사들이 갖은 약을 써 보았지만 아무 소용이 없었다.

마지막으로 공주님에게 내려진 특효 처방은 바로 토끼의 간! 이를 구하기 위해 육지로 자라가 파견되었다.

우리의 대표적 판소리인 수궁가의 내용이다.

이 외에도 사람의 간을 먹고 사람으로 환생하는 구미호의 이야기는 TV 드라마 ‘전설의 고향’의 단골 주제였다. 이를 보면 예로부터 우리 선인들이 인체의 장기 중 간이 얼마나 중요하고 핵심적인 장기인가를 경험으로부터 체득하고 있었음을 짐작할 수 있다.

간은 인체의 여러 장기 중 단일 장기로서 가장 크기가 크며, 무게는 약 1,200~1,500g 정도로 성인 체중의 1/50에 달한다. 이러한 간은 그 크기만큼이나 우리 몸에서 많은 기능을 수행하고 있는데, 우선 우리가 하루 세끼 꼬박꼬박 섭취하고 있는 모든 음식물이 위장관 내에서 소화 흡수되어 일차적으로 도달하는 곳이 바로 간이다. 여기에서 탄수화물, 단백질, 지방의 3대 영양소와 비타민, 무기질이 총집결하게

되고, 간은 이러한 영양소들을 우리 몸 전신으로 균형있게 골고루 배분하는 교통 순경의 역할을 한다.

그리하여 일부는 우리가 24시간 활동할 수 있게 하는 에너지원으로, 일부는 우리 몸을 구성하고 자라게 하는 뼈와 근육 조직으로, 일부는 저장 창고인 지방 조직으로 영양소들이 분배된다.

아울러 간은 이러한 기존의 영양소들을 이용하여 전혀 새로운 물질들을 만드는 합성 공장이 되기도 하는데 알부민과 혈액 응고 인자들이 그 대표적인 예이다.

또한 간은 체내에서 생성되거나 체외로부터 들어오는 각종 노폐물들과 약물들의 해독과 배설을 담당하는 정화 시설이 되기도 한다.

이 중 대표적인 것이 바로 술이다. 술, 아니 알코올은 지금으로부터 2,000여년 전 중국 한나라 시대에 왕망이 ‘식화지’에서 “소금은 식효(食肴)의 장이며, 술은 백약(百藥)의 장”이라고 기술한 바와 같이 전세계적으로 가장 사용량이 많은 ‘약품’이다.

알코올은 신경계를 마비시켜 판단력, 균형감각, 운동조화능력을 상실케 할 뿐만 아니라 혈압 저하, 식

도염, 위염 등을 일으키고, 만성적으로 섭취하는 경우 간경변, 간암과 뇌졸중, 심장 마비, 불임의 원인이 된다. 간은 이러한 알코올을 여러 효소들을 이용하여 인체에 무해한 성분으로 분해, 몸 밖으로 배출하게 되는데 간이 처리할 수 있는 술의 양은 한 시간 당 소주 한 잔 정도에 불과하다.

따라서 이 이상 알코올을 섭취하게 되면 알코올이 몸 안에 축적되면서 위에서 기술한 각종 이상 반응들을 일으키게 된다.

마지막으로 간은 혈액으로 유입된 각종 세균들이 걸러지는 장소이기도 하다.

간에는 세균들을 포함한 각종 이물질들을 탐식하는 세포들이 거주하고 있으며 또한 보체라고 불리는 살균작용에 중요한 역할을 하는 단백질을 합성하기

때문에 이러한 세균과 이물질을 체내에서 제거하는 청소부의 역할도 담당한다.

이와 같이 간은 우리 몸의 성장과 신진대사, 균형에 있어서 가장 핵심적인 위치에서 있다.

이와 같이 중요한 기능을 담당하는 만큼 기능 장애가 생겼을 때 이를 보상하는 범위도 크다.

그리하여 어지간히 기능 장애가 심각하지 않고서는 증상이 겉으로 드러나지 않는다는 장점이자 약점을 가지고 있으며, 특히 간은 표면을 제외하고는 신경 조직이 존재하지 않아 통증에 둔감하다. 이러한 이유로 간은 침묵의 장기로 불리어 왔으며, 간질환이 과거 과로와 격무에 시달리며 건강을 돌보지 않았던 우리나라 40~50대 남성의 주요 사망 원인으로 낙인찍힌 것도 말기까지 진행이 되어야만 비로소 증상이 나타나는 간질환의 특성 때문이라 하겠다.

건강을 위한 기본생활 수칙



표준체중 유지



적당한 운동



균형잡힌 식단