



간 건강을 지키는 생활수칙

연말연시 잦은 술 약속이 아니더라도 평소 간 건강을 지켜야 할 이유는 충분하다. 간은 통증을 느끼는 신경세포가 없어 이상이 생겨도 증상이 나타나지 않는 경우가 대부분이기 때문. 따라서 건강이 악화되지 않도록 미리미리 간을 챙겨주는 것이 중요하다.

글 김선규(이코노미리뷰 기자) 도움말 대한간학회

적정 체중 유지하기

과도한 알코올 섭취만이 지방간의 원인이 아니다. 과도한 음식 섭취 또한 지방간의 원인이 될 수 있다. 과식을 하면 그만큼 간은 더욱 무리해 한꺼번에 음식물을 대사시켜야 하기 때문이다. 또 많은 열량을 섭취하면 비만이 되기 쉽고 간에 지방이 쫄 수 있다. 최근 연구에 따르면 국내 비알코올성 지방간 환자는 2004년 전체 지방간 환자의 11%에서 2010년 23%로 2배 이상 증가했다. 비만 환자 중 50% 이상은 지방간일 정도로 과체중은 지방간과 밀접한 관련이 있다.

탄수화물, 과당 경계하기

비알코올성 지방간 예방을 위해서는 건강한 식단이 중요하다. 한꺼번에 많은 양의 음식을 먹지 않고 하루 세 끼 규칙적으로 먹는다. 이때 핵심은 탄수화물과 과당이 적게 들어간 음식을 고르는 것이다. 간에 좋지 않은 음식은 물엿, 탄산음료, 캔 주스, 젤리 등과 포화지방산이 들어 있는 유제품, 기름진 고기, 트랜스지방산이 함유된 쇼트닝, 마가린, 비스킷, 새우튀김, 닭튀김 등이 있다. 반면 피로한 간의 기능 회복을 돕는 대표적인 음식으로는 우유, 달걀, 부추 등이 있다. 우유의 고단백은 간 기능을 강화하는 데 도움을 준다. 달걀은 단백질의 영양 평가를 나타내는 단백질이 100에 가까운 식품이며, 필수 아미노산의 이상적인 조성 비율을 나타내는 아미노산가 역시 100에 가까운 식품이다. 간 기능 회복을 위해 단백질이 풍부한 달걀을 섭취하는 것이 좋다. 부추는 백합과의 여러해살이풀로 맛이 맵고 약간 시며, 비타민 A, B1,

B2, C 등이 풍부하게 함유되어 간의 피로 회복을 돕는다. 이 외에도 부추는 식중독과 통풍을 예방하고 신경안정제 역할을 한다. 이뿐만 아니라 간 건강을 위해서는 현미나 잡곡 등의 복합 탄수화물 섭취가 필수적이며 등 푸른 생선, 채소, 우유 등 당 지수가 낮은 식품을 섭취하는 것이 좋다. 또한 늦은 밤 맵고 자극적인 음식 섭취를 지양하자.

금연하기

간 건강을 지키려면 금연은 필수다. 흡연을 하면 담배의 유독물질을 해독하느라 간이 혹사당하면서 간 기능도 저하되기 때문. 금연에 성공하기 위해서는 가족이나 친구들에게 자신의 금연 의지를 확고하게 밝히고 자신이 사는 지역에서 가까운 보건소 금연클리닉을 이용하는 것이 도움이 된다. 또 물을 하루 2ℓ 이상씩 충분히 마시면 몸 안의 담배 유해물질을 녹여 소변으로 배출할 수 있다. 또 시금치나 오이, 당근 등의 녹색채소에 들어 있는 베타카로틴 성분이나 파래의 메틸 메타오닌 성분, 녹차의 카테킨 성분도 기관지와 폐점막을 재생하도록 해주고 보호하는 기능을 한다. 2008년 미국의 지나 데이 스티븐스 박사는 일주일에 십자와 과 채소를 두 번 먹은 대상자는 소변 내 담배독소 농도가 높게 나타났으나, 일주일에 두 번 이상 이 같은 채소류를 섭취했을 때는 독소 농도가 감소하기 시작했다고 밝힌 바 있다. 또 검은콩은 장기간의 흡연으로 손상된 간 기능을 회복시켜 주고 체내에 쌓인 독성을 소변으로 내보내는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 된장은 혈액 내 니코틴을 분해한다. 고등어와 같은 등 푸른 생선이나 오징어, 문어 등 오메가 지방산이 많은 어류도 금연에 도움이 된다. 반면 탄산음료나 술, 커피 등은 흡연 욕구를 부추기기 때문에 되도록 피하는 것이 좋다.

일주일에 두 번 이상, 최소 30분은 운동하기

과로와 야근, 스트레스, 불규칙한 생활습관도 간 건강에 악영향을 끼친다. 제때 쉬지 못하고 몸에 피로가 쌓이면 간은 독소를 해독하는 제 기능을 발휘하지 못한다. 따라서 간을 건강하게 지키려면 충분한 휴식과 간단한 유산소운동을 병행해 주는 것이 좋다. 지방간의 주요 원인이 되는 고지혈증, 비만, 당뇨 등은 모두 평소 가벼운 운동만으로도 예방이 가능한 것으로 알려졌다. 지방간 해소를 위해서는 유산소운동이 효과적이다. 빠르게 걷기, 자전거 타기, 조깅 등이 모두 유산소운동에 해당한다. 칼로리 소모 극대화를 위해서는 무산소 운동과 유산소운동을 병행하는 것도 추천된다. ⑥

간 질환 자가 검진표

- 가족 중 간 질환자가 있거나 간 질환으로 숨진 사람이 있다.
 - 과도한 음주를 지속하고 있다.
 - 수혈을 받은 적이 있다.
 - 당뇨, 비만, 고혈압이 있다.
 - 배에 가스가 자주 차고 소화가 안 된다.
 - 입에서 역한 냄새가 계속 난다.
 - 눈의 흰자위와 피부가 노랗게 변한다.
 - 뚜렷한 이유 없이 피로감이 지속된다.
 - 나이에 맞지 않게 여드름이 난다.
 - 목이나 가슴, 배에 붉은 혈관이 보인다.
 - 우측 상복부에 통증이 느껴진다.
 - 소화가 잘 안 되고 구역질이 자주 나타난다.
 - 약한 자극에도 잇몸에 출혈이 생긴다.
 - 이유 없이 체중이 감소한다.
 - 다리가 붓고 배가 불러진다.
 - 오른쪽 어깨가 불편해서 돌아누워 잔다.
 - 여성은 털이 많아진다.
 - 남성은 성기능이 떨어지고 유두가 커진다.
- 세가지 이상 해당사항이 있다면 간질환 유무를 확인하는 것이 좋다.

출처: 이대목동병원

