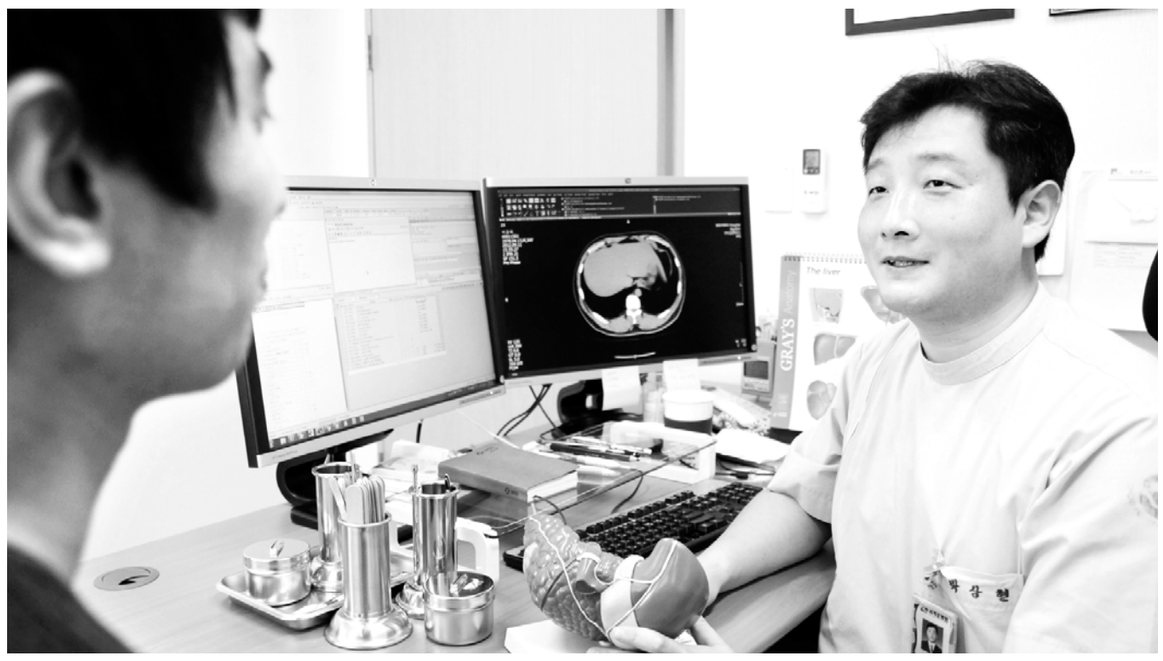
지방간

세계로병원 3내과 박상현 원장

지방간 방치땐 암으로 진행… 탄수화물 줄여라



박상현 세계로병원 원장이 잦은 음주와 스트레스로 지방간 진단을 받은 30대 환자에게 치료 방법에 대해 설명하고 있다.

잦은 음주·서구식 식습관·스트레스로 환자 급증

3~6개월간 금주, 튀긴음식보다는 구이·찜 좋아

회사원 박모(35)씨는 얼마 전 직장 건강검진에서 지방간이 있다는 판정을 받았다. 복부 초음파검사에서 박씨의 간은 정상보다 훨씬 하얗고 부어 있었다. 박씨는 평소 술을 많이 마시지 않으며, 뚱뚱한 편도 아니다. 직장동료들 중에서 심심찮게 지방간이 있어서 큰 걱정은 하지 않았다. 그러나 지방간이 고지혈증·고혈압 등의 만성질환과 동반되는 경우가 많고, 심혈관질환이나 뇌졸중의 위험을 높일 수 있다는 말을 듣고 덜컥 겁부터 났다.

지방간이란 간세포 내에 지방질, 특히 중성 지방이 쌓이는 것으로 알코올 과다섭취로 인한 알코올성 지방간과 제2형 당뇨병, 비만, 고지혈증, 약물 복용, 영양 실조 등으로 인한 비알코올성 지방간으로 나뉜다. 지방간을 방치하면 간경화 또는 간암으로 진행될 수 있다. 최근 한 연구에 따르면 알코올성 지방간의 10~35%는 알코올성 간염으로 진행되며, 알코올성 간염의 8~20%는 간경화로 진행되고, 이중 15%는 간암으로까지 악화된다.

◇지방간의 원인=최근 들어 비알코올 지방간 환자가 급증하고 있다. 잦은 음주와 스트레스, 서구식 식습관으로 당뇨·비만 인구가 느는 것이 문제다. 흔히 '간이 부었다'고 하듯 지방간은 간세포에 지방이 축적된 상태로, 이를 방치하면 간세포에 염증이 생기거나 파괴돼 간경화로 진행된다. 정상적인 간은 약 1~1.5㎏이지만 여기에 지방이 쌓이면 노란 기름기를 띠면서 팽창한다. 간에 쌓인 지방은 노화의 원인인 과산화지질로 바뀌는 데다 세포에 축적된 지방이 간 속 미세혈관과 임파선을 압박, 산소와 영양 공급을 차단해 간의 활동력 저하를 초래하게 된다. 이런 상태가 지속되면 지방간염이 생기며, 이중 10~15% 는 간경화를 거쳐 결국 간암에 이르게 된다.

지방간은 음주가 원인인 '알코올성'과 비만·인슐린 대사장애가 원인인 '비알코올성'으로 나뉜다. 평소 술을 즐기는 사람의 75% 정도가 지방간을 가졌으며, 이 상태에서 계속 술을 마시면 알코올 간경변으로 진행하게 된다.

비알코올성 지방간은 비만, 특히 내장비만과 밀접한 관련이 있다. 내장 지방은 대량의 유리지방산을 간으로 유입시키는데, 이 유리지방산이 중성지방으로 쌓여 지방간이 된다. 당(糖)도 마찬가지다. 당은 간에서 중성지방으로 변했다가 한도를 넘으면 간에 쌓여 지방간을 만든다. 결국 내장지방과 인슐린 저항성, 고혈당이 상관관계를 형성해 지방간을 만드는 것이다.

◇지방간의 치료와 예방=바이러스성 간염과 달리 지방간은 생활습관만 교정해도 90~100%는 정상으로 돌아온다. 간 세포가 일부 손상된 지방간염으로 진행된 경우에도 생활습관을 잘 조절하면 70%는 깨끗한 간으로 되돌릴 수 있다. 지방간은 생활습관을 바꾸는 것이 가장 좋은 치료법이다.

치료와 예방에서 가장 중요한 것은 금주와 식이요법, 운동이다. 음주자의 46%, 비만한 사람의 75%가 지방간을 가졌지만 음주로 인한 지방간은 금주와 식이요법만으로도 대부분 호전된다. 식이조절을 위해 식사는 위장의 80%만 채우는 게 좋다. 50세 전후에는 기초대사량이 10~20대보다 200㎉ 정도 떨어지기 때문에 약간 모자란 듯 먹는 게 좋다. 또 지질보다 당질(탄수화물)이 지방을 축적시키는 주요인으로 알려져 있고, 서구화되어가는 최근의 식습관을 분석해보면 과당류등 탄수화물의 비중이 지나치게 높은 경향을 보인다. 밥이나 빵·면류·과자류를 절제해 탄수화물 섭취량을 줄여야 한다.

탄수화물 섭취량을 줄이면 비알코올 지방간의 원인인 당뇨병과 고지혈증 개선에도 좋다. 간에 지방이 많이 끼었으니 고기는 절대 금물일 것 같지만 지방간이면서 간수치까지 높은 경우라면 고기를 먹는 것이 좋다. 다만 갈비나 삼겹살처럼 지방이 많은 것보다는 살코기 등 지방이 적은 것을 고른다. 전체 식사량은 평소의 3분의 2로 줄여야 한다. 또 인스턴트 음식을 피하고 조리시에는 튀김이나 전보다는 구이, 조림, 찜 등이 좋다.

◇체중 감량과 금주시 주의 사항=체중 감량은 체중의 10%를 3~6개월 내에 서서히 줄이는 것을 목표로 해야 한다. 갑자기 체중을 줄이면 오히려 지방간을 악화시킬 수 있다. 적정 체중은 자신의 키(㎝)에서 100을 뺀 값에 0.9를 곱한 값이다. 운동도 중요하다. 인슐린 저항성을 개선해 지방간은 물론 혈압·고지혈증·혈당 개선에 도움이 된다. 빠르게 걷기·달리기(러닝머신·조깅)·자전거타기·수영·등산·에어로빅댄스 등 유산소운동을 1주일에 3차례 이상, 한번에 30분 이상 하는 것이 좋다. 이런 유산소 운동은 근육이나 간에 축적된 글리코겐과 중성지방을 에너지원으로 연소시킨다.

알코올성 지방간을 정상으로 되돌리려면 3~6개월간 완전한 금주가 필요하다. 비알코올성 지방간도 술의 높은 열량 때문에 악화될 수 있으므로 지방간이 없어질 때까지 금주하는 것이 좋다. 완전 금주가 어렵다면 마시는 양을 하루 1~2잔 이내로 제한해야 한다. 어쩔수 없이 술을 마셨다면 이후 3일 이상 금주를 유지하여 간을 쉬게하는 '휴간일(休肝日)'을 잘 지켜야 지방간의 악화를 막을 수 있다.

지방간은 치료보다는 관리가 필요한 병이라고 할 수 있다. 지방간은 관리만 잘하면 완전히 없어진다. 간염으로 진행되더라도 70%는 원래의 깨끗했던 상태로 돌아갈 수 있다. 외래에서 환자를 대하다보면 지방간으로 진단되었으니 간에 쌓인 지방을 없앨 수 있는 특효약 처방을 원하는 환자들이 있다. 지방간의 경우 약은 보조 수단에 불과하다. 비알코올성 지방간은 운동, 식습관 등 생활습관을 교정하는 것이 무엇보다도 중요하다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 러시아 의료시장 개척

17~22일 이르쿠츠크의대서 의학세미나·MOU

화순전남대병원(병원장 국훈)이 러시아 의료시장 개척에 본격적으로 뛰어들었다.

국훈 병원장과 고관절 전문의 박경순교수, 암 전문의 김형록 교수 등이 17~22일 러시아 이르쿠츠크에서 의료설명회를 갖는다.

방문기간 중 이르쿠츠크 국립의과대학 등과 MOU 체결, 의학 세미나를 통해 현지 네트워크를 강화할 계획이다. 암과 관절질환자 무료진료상담, 언론매체를 통한 의료서비스 경쟁력 홍보도 겸할 예정이다.

이르쿠츠크는 동시베리아의 행정·경제·문화 중심지이며, 러시아와 몽골·중국을 잇는 교역요충지이다.

세계자연유산인 바이칼 호수에 근접해 있는 곳으로, 인천공항과의 직항노선이 개설돼 관광지로 급부상하고 있다.

한편 메딕 니콜라이 이르쿠츠크공항공사 부속병원장이 지난 12일 화순을 찾았다. 비뇨기과 전문의인 메딕 병원장은 수술을 참관하고, 전남대병원의 시설도 꼼꼼히 살펴보았다.

국훈 병원장은 "러시아 극동지역은 수준 높은 한국 의료기관에 관심이 많다. 우리나라의 미래 성장동력인 의료관광분야의 중요한 시장"이라며 "국제의료기관인증(JCI)을 받은 신뢰성, 자연환경속 심신치유 가능한 첨단의료 인프라를 내세워 해외환자 유치에 박차를 가하겠다"고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

한번의 촬영으로 2㎜ 종양까지 찾는다

조선대병원, 첨단 CT 장비 도입 정밀진단

조선대병원(병원장 민영돈)은 2㎜ 크기의 종양까지 정확하게 진단할 수 있는 첨단 CT 장비 도시바 640 MSCT(Multi-slice CT) Aquilion ONE을 도입, 운영에 들어갔다.

조선대병원에 따르면 이 장비는 일반병원에서 사용하는 64 슬라이스 CT나 128 슬라이스 CT와 달리 기존 CT의 2.5배인 640장의 영상을 획득, 더욱 정밀한 진단을 할 수 있다. 흉·복부를 동시 촬영할 때의 촬영 시간을 10~15초에서 3.5초로 줄였으며, 방사선 피폭량도 기존 대비 75~90%까지 줄여 안정성을 확보했다.

또 160mm의 넓은 범위를 테이블 이동없이 0.35초 만에 촬영할 수 있으며, 1회 촬영으로 0.5mm 간격의 초정밀 영상 640장을 획득해 신속하고 정확한 진단이 필요한 심장질환과 뇌졸중, 소아환자 등 조기진단 촬영에 유용하다.

특히 이 장비는 단 한 번의 검사로 뇌 속이나 뇌혈관의 동맥과 정맥 영상 등을 촬영 5분 이내에 획득, 뇌질환 환자 등 시간을 다투는 응급환자들 치료 때 큰 도움이 될 전망이다.

민영돈 병원장은 "전 세계적으로 인정받는 최고의 의료장비를 도입함으로써 더욱 안전하고 정밀한 진단을 할 수 있게 됐다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

흡연하면 수면시간·질 악영향

담배를 피우는 사람의 수면시간은 짧고 수면의 질도 좋지 않을 가능성이 크다는 연구결과가 나왔다.

독일 베를린 의과대학의 슈테판 코르스(Stefan Cohrs) 박사는 최근 정신건강에 문제가 없는 흡연자 1071명과 비흡연자 1243명을 대상으로 수면의 질을 조사한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

매일 수면시간이 6시간 이하인 사람 중 흡연그룹이 17%로 비흡연 그룹의 7%에 비해 훨씬 많았다. 또 수면의 질이 좋지 않은 것으로 평가된 사람 중에도 역시 흡연그룹이 28%로 비흡연 그룹의 19%에 비해 현저히 많았다.

이 결과는 연령, 체중, 알코올 남용 등 다른 수면장애 위험요인들을 감안한 것이다.

이 결과가 니코틴의 자극효과가 수면시간과 수면의 질에 영향을 미친다는 증거는 될 수 없지만 담배를 피우면서 수면장애를 겪는 사람이라면 담배를 끊을 또 하나의 이유가 될 수 있을 것으로 보인다.

이 연구결과는 '중독생물학(Addiction Biology)' 최신호에 실렸다. /연합뉴스

다와부동산 재테크컨설팅

㈜다와옥션컨설팅부, 매수신청대리업체(법원인가)
입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

근린시설/근린주택
▷서구 풍암동 2종주거 4층상가주택 대지218㎡ 건물440㎡ 감정가4억2천 최저가2억9천5백
단독주택
▷서구 농성동 2종주거 2층단독주택 대지158㎡ 건물150㎡ 감정가1억7천7백 최저가1억2천4백
▷동구 지산동 주거지역 2층단독주택 대지165㎡ 건물172㎡ 감정가1억1천5백 최저가8천
▷화순 능주면 2종주거 2층단독주택 대지400㎡ 건물230㎡ 감정가1억2천2백 최저가9천7백
▷장성 황룡면 관리지역 단독주택 대지823㎡ 건물235㎡ 감정가1억1천 최저가7천8백
공장
▷북구 용전동 대지2315㎡ 건물1543㎡ 감정가22억7천4백 최저가18억2천
▷장성 동화면 대지6300㎡ 건물1365㎡ 감정가14억2천 최저가6억3천5백
토지매매
▷동구 내남동 도심근교 주거지역 전원주택부지 주거환경 최상 대지750㎡
▷무안 해제면 계획관리지역 마을내 전망 좋음 전1243㎡ 임야2400㎡
문의 010-4911-4989 (062-268-8949)

탑공인중개사
(서구광천동650-205 대림e-편한세상아파트 후문)
광주전역 원룸 매매 전문
서·광산·남·북·동구지역 급매물건 다량확보
1)금호동,먹자골목,남향,4층,원6,투6,안집,토지231㎡,건물371㎡.매5억8천만원(보12000만원/월390만원,융1억7천만원)
2)화정동.4층,금호월드인근,남향,토지313.건물455,원투룸18개.매6억2천만원(보5000만원/월610만원,융2억)수익률13%
3)치평동,중심상업지역.5층.신축,토지235㎡.건물685㎡,2층사무실,원4,투6,최고급안집(40평)매10억5천만원(1억5000만원/월620만원,융4억)
4)신안동,4층,토지262㎡,건물396㎡,전남대.원룸23개.매7억7천만원(보1억2000만원/월760만원,융자2억5천만원)
5)신창동,4층,오피스텔,원룸24개.풀옵션.남향,토지480㎡,건물655㎡.매9억(보6500만원/월750만원,융3억가)
6)풍암동,4층.원8투2,안집,토지231㎡.건물430㎡.남향.매4억7천만원(보2000만원/월350만원,융자1억)
7)수완동,4층,토지260㎡.건물450㎡.최고급안집,안집,1층상가,원투룸10개.매10억5천만원(보1억5천만원/월550만원,융3억)
8)쌍촌동.4층.토지297㎡.건물611㎡.원투룸19,쓰리룸1,안집별도.매7억5천만원(보2억/월500만원,융1억5천만원)
9)용봉동.4층.신축,토지215㎡,건물480㎡,원룸12개.안집. 매5억2천(보3000만원/월350만원,융1억5천만원)
10)광천동,재개발예정구역.2층.상가주택.토지110㎡.건물218㎡,1층상가,2층주택,안집별도.매2억3천만원(보6000만원/월100만원,융9000만원)
11)유촌동,4층,토지172㎡,건물260㎡,원룸4,투룸5,남향,최고급안집.매4억5천만원(보2000만원/월270만원,융2억가)
12)내방동.4층.토지343㎡.건물580㎡,원룸11개,투룸7개,안집.매7억8천만원(보5000만원/월600만원,융15000만원)
13)농성동,신축,4층,토지317㎡,건물575㎡,원룸18개,매6억8천만원(보4000만원/월600만원.융2억)
14)화정동,역세권,,추선회관인근.4층,1층상가.원룸18개.토지340㎡,건물820㎡,매6억5천만원(보2억3000만원/월350만원,융1억)
치평동,중심상업지역. 신축.7층,토지270㎡.7층.1층상가,2층사무실.원룸24개.6층,7층(안집,복층.최고급인테리어)매16억(보1억5000만원/월850만원.융6억)
☆매도/매수하실분 상담환영☆
★구인:원룸/상가임대/성실한분모심★
062)368-0789, 010-3671-7145

금당 공인중개사
건물매도
• 요양시설 등 적합. 화순군 도곡 대지 302평 건평 505평 4억7천
• 충장로 슈퍼, 대지 27 건평 30 공시가 1억9200 매도 1억7천
• 북구 화암동 땅 719평 주택 2채 있음 사찰등 적합 2억4천만원
• 충장로 5가 2층 상가 대지27 건평 30 매도2억천
• 시내 LPG충전소 대지 1014 대출 11억5천 매도19억
• 유동 상업지역 요양병원 적합 대지 928㎡(280평)7층 6487㎡(1952평) 매도35억
• 동구 제일 오피스텔 28평형 매도 4600만원
• 양동 금호아파트 32평 매도 1억 3500만원
나대지
• 충장로5가 상업지역 104평 주택은 철거해야함 원룸,생활주택적합 공시지가 2억5600 매도2억4천
• 중흥동 상업지역 166평 3거리 코너 공시지가 4억7천 매도 5억3천
• 계림동 상업지역 155평 공시지가 6억3300 매도 5억
• 신안동 전남대 앞 4거리 대로면 상업지역 249평 생활주택형 오피스텔 적합 공시지가 9억 4천 매도 7억7천
• 기도원 적합 화순군 동면 산15667평 매도 2억3천
• 공장부지 함평군 해보면 국도접 1725평 2억8천
• 북동 주차장 300평 운영잘됨 8억 4천만원
• 광주 댐 부근 담양군 남면 그린벨트 산 115340평 다용한 용도사용 평당 3500원(4억 4백)
• 보성군 율포해수욕장 시내 대지 331평 팬션 다세대 건축 적합 4억9천만원(조정가능)
담보용 물건
• 강원도 춘천시 집합건물중의 지하 2층 377평 법상가 34억6천 감정가 12억 9천 법인이전함 매도 5억4천만원
• 남구 송화동 산 8850평 공시가 2억 7300 매도1억
222-4994, 010-2632-5659,
금남로5가 광주고용센터 옆

수완지구 상가임대 분양
1층~7층
(20평~210평)
분할가능!
즉시입주!
시비없음!
학원/병원
한의원/독서실
편의점/약국
분양임대시 특별할인중
교환,매매전문
상가
3억~100억까지
교환및 매매합니다.
토지/아파트/상가/기타
주)신한아이디
062)527-7600

랜드피아 공인중개사
상가임대
각화동 홈플러스인근
병의원, 사무실 적합
* 4~5층 각 130평
* 6층 110평
보5천 / 월200만
* 지하 140평
(임대가 및 조건조정가)
수익성 부동산매매
랜드피아오피스텔 매매
* 15평~29평
9~12% 높은수익률
치평동 근린상가 매매
* 매가29억~100억대
물건다량 보유
8%~10% 수익률
010-9731-8949
(치평동랜드피아 O/P 1층)

최기철 공인중개사 사무소
광고물건(상가빌딩매매)
* 서구 상무지구 상가빌딩 대지 180평 건평 873평
* 서구 상무지구 상가빌딩 대지 501평 건평 1415평
* 서구 상무지구 상가빌딩 대지 150평 건평 884평
* 서구 화정동 로미나이트부근 모텔 대지 99평 건평 344평 룸 00실
* 남구 진월동 상가빌딩 대지 620평 건평 2181평
* 북구신안동 전대정문 상가빌딩 대지 156평 건평 600평
* 북구 두암동 동강대후문 원룸 대지71평 건평 98평 방15실
* 광산구 우산동 상가빌딩,웨딩홀 대지 1741평 건평 약4000평
* 광산구 신창동 보건대 부근 대지 630평 건평 460평
* 나주시 남내동 상가빌딩 대지 119평 건평 210평
광고물건 (토지매매)
* 상무지구 치평동 대지 1000평
* 서구 서창동 대지 948평
* 북구 두암동 대지 500평
* 광산구 송산유원지부근 대지1010평
* 광산구 수완동 대지 10,737평
* 나주 금천면 원곡리 대지 3,200평
* 나주 왕곡면 옥곡리 대지1,900평
최상의 전원주택 적합 부지 매매
* 무안군 해제면 칭매리 지도방향 바닷가부근 대지2,340평
* 장성군 남면 행정리 대지 500평
* 광양읍 덕례리 대지 2,800평
956-6660·010-2139-6255

대인동삼일부동산
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.
☎(FAX)223-1772 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

광문공인중개사
☆모텔전문☆
광주 전남 전북
모텔 매매·임대 및
모텔부지 구함
상가건물 구함
비밀보장 · 매수자 다수대기중
☆ 광고물건 ☆
★담양모텔 및 근린생활시설 대지4215m2 요양병원 최적합 매9억(융5억포함,분할매가)
★목포 상동모텔 객실47개 매29억(융13억포함)
★여수 화장동모텔 객실34개 매16억(융10억포함)
★전주 우아동모텔 보3억 월700만
★정읍 연지동모텔 보1억5천 월500만
★전남 신축모텔 보5억/월2000만
★순천모텔 건물주직영 보증금/월세 협의후 조정
오랜기간 노하우를 쌓아온 모텔전문 부동산으로 광주·전남·전북 많은 물건확보하고 있으며 원하시는 조건의 물건 찾아드리겠습니다.
모텔전문 광문공인중개사
062) 381-8972
010-3602-2701
(광주 서구청맞은편)