지방간

전남대병원 소화기내과 전충환 교수

간 보호 위해 음주 뒤 이틀은 회복 시간 줘야

고혈압 등 합병증 동반 위험
상습 음주, 간경변증으로 악화
3~6개월 내 체중 10% 줄여야

전남대병원 소화기내과 전충환 교수가 간 수치가 높아진 환자의 간 상태를 진찰하고 있다. 〈전남대병원 제공〉

최근 지방간으로 진단받고 상담하러 진료실을 찾는 환자가 늘고 있는 추세이다. 이들 대부분은 30~50대로 체중이 표준체중을 웃돌거나 사업상 음주 횟수가 잦은 사람들인 경우가 많다. 대부분 회사의 정기 신체검사나 건강검진 중에 간수치(AST, ALT)가 높거나 복부 초음파 검사에서 지방간이 의심된다고 하면서 알게 되는 경우가 흔하다.

◇지방간이란?=지방간이란 간에 지방이 축적돼 전체 간 무게의 5% 이상을 차지하는 경우로 우리나라에서 지난 20년간 3배 증가한 질환이다. 지방간이 중요한 이유로는 지방이 간 내에 축적되면 지방간 그 자체의 위험성보다도 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등 각종 만성질환이 동반되는 위험이 증가하기 때문이다.

지방간은 원인에 따라 크게 알코올성 지방간과 비알코올성 지방간으로 분류된다. 최근 경제성장과 생활수준의 향상으로 칼로리 섭취는 증가하는데 비해 규칙적인 운동이나 육체노동의 기회가 줄어들어 잉여 칼로리가 지방의 형태로 피하 지방층이나 간에 저장되고, 이로 인해 비만과 비알코올성 지방간이 나타나는 경우가 많다. 또한 소득증대와 복잡한 사회구조는 알코올 섭취를 증가시키고 이에 따라 알코올성 지방간도 증가추세에 있다.

비알코올성 지방간의 유병률은 인구집단의 특성에 따라 다양하게 보고되는데 일반인의 10~24%, 비만인의 58~74% 까지 보고되고 있다.

비알코올성 지방간의 원인은 비만, 스테로이드나 항경련제 등의 약물, 급작스런 체중 감량, 당뇨병, 장기간의 주사제를 이용한 영양공급 등으로 발생할 수 있다. 또 알콜성 지방간의 원인은 하루 소주 반병 이상을 꾸준히 먹는 경우 발생한다고 한다. 이중 진료실에서 경험하는 가장 흔한 원인은 비만, 술, 당뇨병에 동반된 것으로 당뇨병이나 비만이 있는 사람은 불편한 증상이 없어도 간기능 검사를 해보는 것이 추천된다.

◇지방간의 증상=지방간은 자각증상이 뚜렷하지 않아 대개는 증상을 느끼지 못하는 경우가 대부분이나 급격히 지방이 침착될 경우 간이 팽대돼 간혹 우상복부 부위에 묵직한 불쾌감이나 피곤함을 느낄 수 있다.

지방간 치료의 큰 원칙은 위에서 열거한 원인을 제거하는 것이다. 일반적으로 지방간은 간경변증으로 잘 진행되지 않으나 원인을 교정하지 않을 시 간혹 지방간염이 생기면서 간경변증으로 진행될 수 있다. 특히 술을 상습적으로 마셔서 지방간이 발생한 경우 계속 술을 마시게 되면 알코올성 간염으로 진행되고, 더 심해지면 간경변증으로 진행될 수도 있다.

대부분의 알코올성 지방간은 술을 끊으면 정상으로 회복된다. 특히 알코올에 의한 간 손상의 초기 상태인 지방간은 술을 끊으면 정상으로 회복되므로 가능하면 술을 빨리 끊는 것이 좋다. 술을 완전히 끊는 것이 어렵다 하더라도 포기하지 말고 음주량을 줄인다면 간 손상을 감소시키는데 도움이 되므로, 술 마시는 횟수나 주량을 줄이려는 노력을 해야 한다. 불가피하게 술을 마시는 경우에는 영양 부족 상태에서 술로 인한 간 손상이 더 심해지지 않도록 식사를 거르지 않는 것도 중요하며, 술을 마신 후에는 적어도 48시간은 금주해 간이 회복되는 시간을 줘야 한다. 또한 알코올은 다른 약물의 대사에 영향을 주기 때문에 약제를 복용할 때에는 반드시 의사나 약사와 상담을 해야하며, 과학적 근거 없는 생약이나 민간요법에 의존하지 말고, 평소에 충분한 영양 섭취와 체력에 맞는 적절한 운동을 통한 건강관리를 해야한다.

비알코올성 지방간의 치료는 현재로서는 운동 및 식생활 개선을 통한 적극적인 체중 감량이 유일한 치료법이다. 권장되는 운동요법은 유산소 운동과 적절한 근력운동으로 현재 체중의 10%를 3~6개월 내에 서서히 줄여야하지만 너무 급작스런 체중 감량은 오히려 지방간을 악화시킬 수도 있기 때문에 유의해야한다.

◇운동과 식습관·생활태도 개선=운동은 각자의 상황과 체력에 맞도록 선택하는데 빠르게 걷기, 자전거 타기, 조깅, 수영, 등산, 에어로빅, 댄스 등의 유산소운동을 꾸준히 일주일에 3번 이상, 한번 할 때 30분 이상 해야한다. 운동의 강도는 땀으로 몸이 촉촉이 젖고 옆 사람과 대화할 수 있는 정도가 좋다.

식생활 개선방법으로는 식사를 거르지 말고 세 끼를 챙겨 먹되 한 끼 분량을 조금씩 줄이도록 해야하며 야식과 과식을 피하고 골고루 균형 잡힌 식사를 해야한다. 기름에 튀긴 음식보다는 삶은 음식, 당분이 들어간 음료수보다는 물이나 녹차 종류를 섭취하는 것이 좋고 사탕, 꿀, 초콜릿, 라면, 도넛, 케익, 삼겹살, 갈비, 닭껍질, 햄, 치즈, 땅콩, 콜라, 사이다 등은 피해야 한다. 오히려 탄수화물 위주의 식습관은 지방간을 악화시킬 수 있다.

또한 지방간과 관련된 인자들 즉 당뇨병, 비만, 관련 약제 등 유발 인자를 치료해야하며 술이나 과학적으로 검증되지 않은 민간요법, 생약제 등을 되도록 사용하지 않도록 주의해야 한다. 이미 사용하고 있는 약제들에 대해서는 전문의와 상담하는 것이 좋다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

김수관 연구팀, 치조골 재생용 차단막 특허

조선대 치과대학

김수관 교수

김수관 조선대 치과대학 연구팀이 최근 산업통상자원부 지원 치과의료용 정밀장비 및 부품지역혁신센터 컨소시엄연구개발 사업을 통해 '치과 의료용 바이오셀룰로오스 차단막'을 특허등록했다.

치과의료용 차단막은 임플란트 시술 시 치조골 재생을 위한 공간유지와 연조직의 침투방지를 통한 골형성 촉진에 반드시 필요한 재료로 뛰어난 생물학적 안전성·물리적 강도가 요구되는 고가의 생체 이식재료이다.

이 차단막은 초산균 아세토박터로부터 나노당섬유로 구성된 다공성 3차원적 망상구조를 가진 바이오셀룰로오스를 활용해 우수한 생물학적 안전성 및 물리적 강도를 확보했다. 특히, 초산균으로부터 대량의 바이오셀룰로오스를 합성시킴으로써 골형성 촉진을 위한 차단막을 개발했다. 이 같은 가격 경쟁력이 있는 차단막을 개발함에따라 지역 내 치과의료산업 발전에도 기여할 것으로 전망된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

청연한방병원 김지용 원장이 침치료를 선보이고 있다. 〈청연의료재단 제공〉

청연재단, 카자흐스탄 의료 협력

현지 의대와 업무협약·학술교류 세미나

청연의료재단(이사장 박진우)이 카자흐스탄에서 한의학 세미나 개최와 현지 의과대학과 MOU를 맺는 등 한의학 홍보에 앞장서고 있다.

청연재단은 최근 카자흐스탄 의과대학 컨퍼런스 룸에서 한의학의 우수성, 인지도 제고 및 수요 창출을 통해 CIS 국가의 진출 발판을 마련하기 위해 현지 보건의료 전문가를 대상으로 '제1차 대한민국-카자흐스탄 한의학 학술교류 세미나'를 개최했다.

세미나에서 청연한방병원의 ▲설재욱 원장은 추나요법을 이용한 척추질환 치료법, 김지용 병원장은 근골격계 질환 치료를 위한 매선 및 도침요법 ▲조희근 원장은 여성들의 관심이 많은 피부와 비만치료를 위한 매선요법, 정안침, 한방 다이어트 치료방법 등에 대해 강연했다.

카자흐스탄 내 환자가 많은 질환인 척추 및 관절, 근골격계 질환 치료를 위한 다양한 한방치료 세미나에 100여명이 넘는 현지 의료인이 참석했고 높은 호응을 보이며 성황리에 마감했다.

이번 세미나는 카자흐스탄 의과대학교와 MOU를 체결한 후 공동 주최한 세미나로 MOU를 통해 의료기술 및 인적자원 교류, 학술세미나 등을 통해 양 기관의 공동발전을 도모할 계획이다.

청연한방병원 이상영 대표원장은 "앞으로도 한의약의 우수성을 세계에 널리 알릴 수 있도록 최선을 다하겠다"며 "또한 청연의 세계화에 한걸음 더 나아갈 수 있도록 노력할 것"이라고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 개발 스텐트, 세계 심장중재술학회서 큰 관심

전남대병원이 연구 개발한 스텐트가 국제학회에서 소개되는 등 세계적 관심을 불러일으키고 있다.

전남대병원 순환기내과 정명호(사진) 교수는 최근 일본 고베에서 열린 CCT(Complex Cardiovascular Therapeutics) 심장중재술 학회에서 한국인 심근경색증 등록연구 및 전남대병원 스텐트 개발 연구 결과를 발표했다.

특히 일본에 특허 등록된 홍합의 성분을 이용한 자연약물 부착 방법, 유전자와 약물을 동시에 전달할 수 있는 스텐트 그리고 펩타이드 부착 스텐트와 펨토초 레이저 스텐트 등을 자세히 소개했다.

이에 학회에 참석한 세계 각국의 심장학 교수들은 스텐트의 특성과 효능 등에 많은 관심을 보였으며, 미국 메릴랜드 미군 병리학연구소의 버마니 박사와 일본 심장학자들은 공동 연구를 제안하기도 했다.

특히 한국인 심근경색증 등록연구와 스텐트 개발연구에 대해서는 일본 심장중재술 학회에서 소개하고, 향후 공동연구를 진행키로 했다.

또 오는 11월에는 전남대병원에서 일본 국립순환기센터 야수다 순환기내과 과장을 비롯한 일본심장학자들과 함께 공동심포지엄을 개최하기로 했다.

이번 학회에서 많은 관심을 끌었던 약물과 펩타이드를 부착한 스텐트는 재협착을 억제하고 재내피화를 촉진시키는 새로운 개념의 스텐트이며, 국내 특허등록 되었고 미국에 특허출원 돼 있다. 또 맹호스텐트 회사에서 개발 중인 펨토초 레이저 스텐트는 특수 레이저 가공을 통해 약물을 탑재할 수 있는 것으로, 중소기업청 첫걸음 과제로 선정돼 차세대 심혈관계 스텐트로 꼽히고 있다. /채희종기자 chae@

중개법인 한국토지경매 ☎ 대표 1522·3396

감정가 39억8천만, 최저가 39억8천만
광양시 봉강면 / 9홀 / 대지 9673평 건물 232평

감정가 24억3천만, 최저가 17억
순천시 풍덕동 / 10층 총54호 / 대지 106평 건물 690평

매매가 40억
학동 / 8층 / 대지 133평 건물 577평

매매가 14억5천만
월계동 / 3층 / 대지 198평 건물 450평

경매
- 장례식장 감정가 116억 8천만, 최저가 116억 8천만
  서구 매월동 / 대지 2912평 건물 1311평 / 자연녹지지역 / 40m도로접 / 주차장 완비
- 가스충전소 감정가 12억 7천만, 최저가 8억 9천만
  화순 화순읍 / 대지 977평 건물 63평 / 자연녹지지역 / 35m도로접 / 자동세차기 / 3기 6구
- 고급팬션 및 전원주택 부지 감정가 7억 1천만, 최저가 5억
  해남 화원면 / 임야 4691평 / 보전관리지역, 준보전산지 / 해안도로접 / 해변 전망
- 숙박시설 부지 감정가 6억, 최저가 4억 2천만
  구례군 산동면/ 대지 1013평 / 계획관리지역 / 코너 12m도로접 / 지리산 온천지구 내 소재
- 전통한옥식 전원주택 감정가 3억 6천만, 최저가 2억
  보성 / 대지 185평 건물 80평 / 도로접 / 보성강 전망

매매
- 상가 매매가 17억
  서구 풍암동 / 대지 400평 건물 100평 / 운리중학교 인근 / 주차시설 / 현 식당 성업중
- 전원주택 매매가 13억
  담양 수북면 / 대지 1100평 건물 70평 / 조경 수목 식재
- 숙박시설 부지 매매가 8억 5천만
  광산구 우산동 / 대지 181평 / 일반상업지역
- 임대 수익형 다세대 주택 매매가 5억 5천만
  북구 운암동 / 대지 110평 건물 125평 /3층 건물 / 22평형 6가구 / 공실없음
- 계곡 산장 매매가 3억 5천만
  고창군 고수면 / 대지 300평 건물 65평 / 보전관리지역 / 원두막 10개, 평상 10개 / 하천독점사용

부동산 매도 / 매수 상담환영 토지 / 상가 / 공장 / 창고 / 임야 010-6772-1114 김 주 성