



지방간 바로 알기

전남대학교병원 소화기내과 전충환 교수



# 초기 때 음주량만 줄여도 효과

### 전체 간 5% 이상 지방질 축적 과음·당뇨·비만 등 원인 다양 민간요법 보다 전문의 상담을

최근 들어 지방간으로 진단받고 상담하러 오는 환자가 많아지는 추세다. 이들 대부분은 30~50대로 체중이 표준체중을 넘거나 사업관계로 음주 횟수가 많은 사람이다.

또 대부분이 무증상으로 회사의 정기 신체검사나 건강검진 중에 간수치(AST, ALT)가 증가하거나 복부 초음파 검사에서 지방간이 의심된다고 하면서 알게 되는 경우다.

사회가 고도로 산업화 및 서구화되면서 우리나라에서 지방간의 발병률은 지난 20년간 3배로 증가했다.

이에 따라 지방간에 대한 일반인의 인식도 증가하고 있으나, 여전히 지방간을 중년이라면 누구나 앓는 질환으로 생각하고 대수롭지 않게 여기는 경향도 있다.

지방간이란 간세포 내에 지방질(특히, 중성지방)이 축적돼 전체 간 무게의 5% 이상 쌓이는 것으로, 원인에 따라 알코올과 과다섭취로 인한 알코올성 지방간과 제2형 당뇨병, 비만, 고지혈증, 약물 복용, 급격한 체중감량 등으로 인한 비알코올성 지방간으로 나뉜다.

알코올성 지방간의 경우 과음하는 사람들의 80~90%에서 발생하는 흔한 병으로, 이 상태에서 급속하면 정상 간으로 회복할 수 있지만 매주 알코올 400g(소주 7병, 맥주 35병) 이상을 10년~20년 이상 지속적으로 음주하면 지방간 환자의 30%에서 간경변증으로, 일부에서는 간암으로 진행할 수 있다.

비알코올성 지방간의 경우, 대부분 양호한 경과를 갖지만 비알코올성 지방간의 일부 환자에서는 간경변증이나 간암으로도 진행할 수 있다고 알려져 있다. 특히 정상인에 비해 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등 각종 만성질환이 동반되는 위험성도 증가돼 심혈관으로 인한 사망률이 증가한다고 알려져 있다.

지방간은 자각증상이 뚜렷하지 않아 대개는 증상을 느끼지 못하는 경우가 대부분이지만, 급격히 지방이 침착될 경우 간이 팽대돼 간혹 우상복부 부위에 묵직한 불쾌감이나 피곤함을 느낄 수 있다. 진단은 보통 혈액검사 및 복부 초음파 검사를 통

해 이뤄진다.

지방간 치료의 큰 원칙은 앞서 열거한 원인을 제거하는 것이다.

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.

부득이하게 술을 마시는 경우에는 영양 부족 상태에서 술로 인한 간 손상이 더 심해지지 않도록 식사를 거르지 않는 것도 중요하다.

그리고 술을 마신 후에는 적어도 48시간은 금주해 간이 회복되는 시간을 쉼여야 한다. 또 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 해야 한다.

비알코올성 지방간의 치료는 현재까지 운동 및 식생활 개선을 통한 적극적인 체중 감량이 유일한 치료법이다.

관장되는 운동요법은 유산소 운동과 적절한 근력운동으로 현재 체중의 7~10%를 6개월 내에 서서히 줄여야 한다. 너무 급작스런 체중 감량은 오히려 지방간을 악

화시킬 수도 있기 때문이다.

운동은 각자의 상황과 체력에 맞도록 선택하는데, 빠르게 걷기, 자전거 타기, 조깅, 수영, 등산, 에어로빅, 댄스 등의 유산소운동을 꾸준히 일주일에 3번 이상, 한 번 할 때 30분 이상 해야 한다. 운동의 강도는 땀으로 몸이 축축이 젖고 옆 사람과 대화할 수 있는 정도가 좋다.

식생활 개선방법으로는 식사를 거르지 말고 세 끼를 챙겨 먹되 한 끼 분량을 조금씩(25% 정도) 줄이도록 해야하며 야식과 과식을 피하고 골고루 균형 잡힌 식사를 해야 한다.

기름에 튀긴 음식보다는 삶은 음식, 당분이 들어간 음료수보다는 물이나 녹차 종류를 먹는 것이 좋고 사탕, 꿀, 초콜릿, 라면, 도넛, 케이크, 삼겹살, 갈비, 닭 껍질, 햄, 치즈, 땅콩, 콜라, 사이다 등은 피해야 한다. 오히려 탄수화물 위주의 식습관은 지방간을 악화시킬 수 있다.

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

현재 시판되고 있는 간장약이나 지질 개선제는 보존제 치료효과만 있기 때문에 여기에 의존하기보다는 원인에 따른 근본적 문제를 해결하는 것이 현명한 방법이다.

박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

### ■ 지방간 치료에 좋은 생활 습관

- 술 마신 뒤 48시간 내 또 술 마시지 않기
- 6개월 내 체중 10% 정도 줄이기
- 야식 피하고 한 끼 분량 25% 줄이기
- 빠르게 걷기 등 유산소 운동 30분씩 일주일에 3번 이상 하기
- 탄수화물·튀긴 음식 피하고 물이나 녹차 자주 마시기



## 광주 시엘병원 주최 '한·일 난임 학회' 200명 참가

한국과 일본의 난임 치료 권위자 200여 명이 참석한 '제9차 한·일 난임 학술대회'가 지난 16일 광주 힐리데이인 호텔에서 성황리에 개최됐다.

난임 학술대회는 격년으로 한·일 양국의 주요 도시를 순회하며 열리는 것이 특징이다. 이번 한국 대회는 대한보조생식학회가 주관했으며, 호남지역을 대표하는 난임 전문병원인 시엘병원의 주도로 모든 행사가 진행됐다.

대학병원이나 대형 종합병원이 아닌 지역병원인 시엘병원이 국제학술대회를 도맡아 진행하게 된 것은 일본측 난임치료 전문가들의 요청 때문이었다고 알려졌다.

난임 치료전문 시엘병원(병원장 최범재)은 지난 2015년 8월 여수 디오션 호텔에서 한·일 난임학회 학술대회를 성공적으로 개최했는데, 이를 높게 평가한 일본측 난임 치료 전문가들이 이번 난임학회도 시엘병원이 맡아주기를 강력히 희망했다고 한다.

광주에서 열린 이번 학회도 국내 난임 치료전문가들은 물론이고 일본 교수들의 호평이 이어졌다.

특히 이제까지 양국의 주요 대학 주관으로 개최한 것과 달리, 지역의 개인 병원인 시엘병원에서 학술대회를 성공적으로 마무리했다는 점에서 의미가 크다는 게 한·일 난임학회의 설명이다.

이와 함께 불임치료 및 기초의학 분야에서 세계 최고를 자랑하는 일본 의료진들이 이번 학술 대회를 계기로 시



최범재(오른쪽 두번째) 시엘병원장이 지난 16일 광주 힐리데이인 호텔에서 '제9차 한·일 난임 학술대회'참가자들과 기념촬영을 하고 있다.

엘병원에 대해 높은 관심을 보이고 있다. 한·일 학술대회 일정에 앞서 일본 불임학회 교수진과 나고야 기소카이의 로그를 일행들이 시엘병원을 견학, 외국인 불임환자를 전문 진료하는 국제진료소 등 관련 시설을 견학하기도 했다.

일본에서는 난임 치료와 시험관 아기 시술을 시행하고 있는 불임 클리닉이 우리나라의 3배가 넘는 600여 곳이나 되며, 일본의 불임치료와 관련한 기초 의학 수준은 세계 최고다.

이번 한·일 난임학회에서는 남성 불임에 관한 진단과 치료, 습관성유산 산 및 시험관아기시술에 관한 최신지견 등 발표했다.

특히 이번 학술대회에서 최범재 시엘

병원장은 한·일 난임학회 주최위원장이자 학술진행자(moderator)로서도 활발한 활약을 보여줬다.

최 원장은 개인 이래 현재까지 불임에 관한 연구를 통해 수많은 논문과 해외 초청강연을 했으며, 습관성유산의 임상경험과 이론이 전세계 산부인과 의사들의 대표적인 교과서 NOVAK's Gynecology(노박 부인과)에 소개되기도 했다.

이번 학술대회에 참가한 양국 의료인들은 '한·일 난임학회'를 양국 불임 의학발전의 미래를 책임질 젊은 의학자를 발굴하는 등용문으로 발전시키자는데 의견을 모았다.

박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

## 조선대병원 '찾아가는 건강 검진·교육'...완도 어민 큰 호응



조선대학교병원(병원장 이상홍) 어업안전보건센터(센터장 이철갑 교수)는 "최근 완도군 대모도 모서리에서 '찾아가는 낙도 의료서비스'를 실시했다"고 17일 밝혔다.

센터는 의료취약 계층인 대모도 주민을 대상으로 혈압 및 혈당 측정, 진찰 등을 하고 뇌심혈관계 교육도 했다.

또 봉세용 물리치료사는 목지압기 및 스트레칭기를 이용한 운동프로그램

을 진행해 주민들로부터 큰 호응을 얻었다.

또 완도군 보건의료원 김태익 의사는 진맥과 침술 등 한의학 서비스를 제공했다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

**공장·주유소·상가·교회·빌라·펜션·호텔**

2017년 4월 26일 **한국전력공사** 공식발표!!

**산업용 및 일반용 전기 태양광 설치시 전기요금 할인 제도!!**

초기 비용 부담 없이 설치 가능하며 매달 내는 전기요금으로 해결됩니다

태양광을 이용하시면 60~80% 요금절약

연락주시면 방문하여 친절하게 상담해 드리겠습니다

지구환경을 생각하는 **해가온에너지**

상담 전국대표 1588-1543  
기술이사 010-3645-1479

광주광역시 북구 중흥로 166 해가온빌딩 1~5층

**방수** 부위별 방수시스템! 분야별 방수 시스템!! 최적의 방수 시스템!!

부분설비(누수)

"최선을 다하여 성실 시공합니다"

광주 062)676-7719  
전남 061)375-7719

**무료견적 시공상담**

방수전문그룹 **CHILMAN** **CMTECH**  
광주, 전남 시공회사 (주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!! "철만표방수는 거짓말을 하지 않습니다"

유시름, 모방품에 주의하세요!!

시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능

(주)씨엠테크복합방수 "소비자가 인정했습니다"