



그 동안 간질환의 고역에 놀려 사시는 우리 회원들께서는 간질환에 관해 그 원인 증 상 경과 치료 및 생활관리지침 등 학문적인 이론이나 일반적인 계몽 위주의 논설 등 천편일률적인 홍보 방식에는 너무나 많이 익숙해졌을 것으로 생각합니다. 공개강좌를 들어도 특효약이나 특효적이고 획기적인 치료 기법이 없는 한 그리 흥미를 느낄 만한 것이 못하고 신선감을 찾아볼 수도 없을 것이고요, 간을 치료한다는 의사의 시각이 그리 신 통하지 않을진대 병고에 시달리시는 환우여러분께서는 오죽 답답하시겠습니까? 나는 여러분의 고충을 짐작하고도 남습니다. 솔직히 말해서 간질환연구는 진단 분야의 괄목할 만한 발전에 비해 치료 분야에서는 아직도 미흡한 점이 적지 않습니다. 그러나 환우 여러분 좋은 소식을 기대하면서 좀더 참고 기다려 주십시오. 오늘은 차라리 간질환에 관한 병리적 또는 임상적인 내용보다는 오히려 환자들에게 현실적으로 절실하다고 느끼게 되는 직업, 일상생활, 사회생활, 식생활, 기호품 등의 항목을 다루어 보고 싶습니다.

일상생활 속에서의 간장질환 치료

한국간협회 김경희 회장

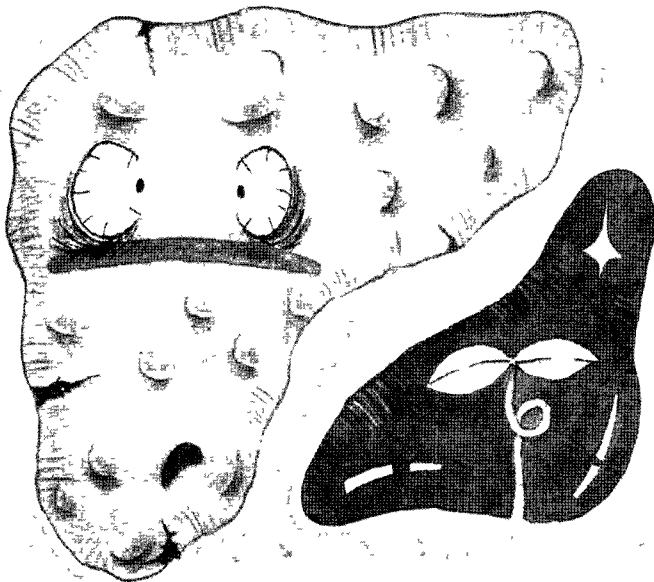
직업(직장)

사 례 1 직장 복귀 = 간염 치유 후의 직장 복귀에 대해서 말씀드리겠습니다. 급성간염의 경우 극중성간염이 염려되므로 당연히 입원이 필요하며 GOT, GPT가 이상인 동안은 안정을 취하는 것이 좋습니다. GOT, GPT가 호전되어 정상화 되기 전에 퇴원하고 그 후 집에서 안정을 취하는 것과 입원을 계속하는 경우를 비교하면 전자가 GOT GPT 정상화 기간이 지연됩니다. 근무는 입원 기간 인 1-1개월반에다 체력 회복을 위한 수주를 가산한 약 2개월 후가 될 것입니다. C형 급성은 입원의 필요가 없습니다. B형 만성인 경우는 급성 악화가 되어 황달을 동반하는 경우 일시적으로 입원이 필요할 뿐이고 GOT GPT 정상화 즉시 직장 복귀가 가능합니다. C형 만성은 급성 악화가 없어 입원이 필요 없습니다. 통상 간 생검 또는 인터페론 치료를 위한 1~4주간의 입원이 있을 뿐입니다.

사 례 2 퇴직 권고 = 바이러스성 간염으로 직장을 휴직 후 복직을 신청했는데 재발이 두렵다고 회사가 이를 수용하지 않는 경우입니다. 이것은 기본적으로 회사측의 발상이 오류를 범하고 있습니다. 원래 만성간염(특히 C형)은 인터페론 외에는 완치할 방법이 없고 지속적인 검사와 치료가 필요합니다. 만일 이것이 받아들여지지 않는다면 성인병 환자 모두가 퇴직해서 요양에 전념해야 될 것이고, 고혈압 환자나 당뇨병 환자 모두가 해고를 당할 수밖에 없을 것입니다. 성인병은 경과를 보면서 필요에 따라 병을 조절해 가는 것으로 간장병도 이와 같습니다. 고혈압, 당뇨병, 허혈성 심장 질환, 고지혈증, 통풍 등 환자가 퇴직을 권고 받지 않는 것과 같이 만성간염도 마찬가지입니다. 일을

했다고 해서 간장이 나빠지지도 않고 휴직하여도 호전되는 병은 아니기 때문입니다. 이것은 기본적으로 인권 무시이며 사회 윤리에도 어긋나는 것입니다.

사 례 3 취직내정취소 = 22세의 남자가 어느 직장에서 취직이 내정되었는데 건강 심사에서 HBs항원 양성성이 판명되어 취직이 취소되었다는 내용입니다. HBs항원이 양성인 경우 HBe항원이 양성이면 장래 확실히 간염이 발생하며 때로는 단기간의 입원이 필요할 때도 있으나 그것은 단기간에 지나지 않습니다. HBs 항원 양성인 사람 중 90% 이상은 자기도 모르는 사이에 간염이 발생되어 HBe항원이 HBe항체로 변합니다. 회사측에서 다른 사람에 대한 전염을 염려한 조치로 보아야겠습니다. 그러나 HBe항원 양성이라도 일상생활 중 감염의 역학적 조사를 보면 감염은 없습니다. 있다면 성교로 인한 것뿐입니다. HBe항원 음성인 경우는 물론 문제가 없습니다. 그리고 아무리 육체노동을 하여도 간염이 악화되는 일은 없습니다. 간장병의 사람은 어떤 직업은 좋고 어떤 직업은 안된다는 그런 것은 없습니다.



사 례 4 진단서에 간염 유무의 기재는 왜 필요한가 = 구청에 가정도우미 파견을 신청했는데 진단서의 검사 소견에 'B형간염의 유무', '기타 감염 증 유무'를 기록하도록 되어 있었습니다. 'B형간염의 유무'는 왜 가입해야 되는지요. 진단서에 이러한 기재란이 있다는 것은 B형간염 바이러스 보유자인지 여부를 알기 위한 것입니다.

B형 간염 바이러스의 감염은 수혈을 포함한 여러 가지 의료 행위에 의한 감염, 모자 감염, 성행위가 주종을 이루고 있습니다. 그러므로 가정도우미가 집안 일을 돌보아 주었다고 해서 전염되는 일은 거의 없습니다. 이런 사항이 제도화되었다고 하면 B형간염 바이러스 보유자를 이유 없이 차별한다고밖에 생각할 수 없고 개인의 프라이버시의 침해라고 볼 수 있어 조속한 개선이 요망됩니다.

식사 영양 기호품

고칼로리 고단백은 필요한가?

간장병 식사로 '고칼로리 고단백 식이'가 좋다는 연구 결과가 발표된 것은 제2차 세계대전이 끝난 직후입니다. 1940년대 전반 미국에서 알코올 간 장애의 사람들에게 고칼로리 고단백식을 투여하여 좋은 결과를 얻었습니다. 그 이전에는 간장 질환이 있는 사람에게 단백질을 제공하면 혈액 속의 암모니아가 증가해서 간성뇌증(혼수)을 일으키기 때문에 단백질을 제한하였습니다. 그 때 간경변환자의 수명은 단축되어 있었으나 고단백을 섭취한 후 간경변환자의 수명이 연장되어 장수하게 되었습니다. 그 대상이 되었던 알코올성 간장애의 사람들은 알코올만 마시고 있었니까 영양실조상태에 있었고 그들에게 영양을 공급함으로써 영양실조가 개선되어 간장병에도 좋은 결과가 나타난 것입니다.

'고단백 고칼로리' 식이 간경변에 좋다는 정보가 일본에 들어온 것은 일본이 패전해 식량사정이 어렵던 시대였으므로 '고칼로리 고단백식'으로 간경변환자를 개선시켰습니다.

1960년대 중반 일본의 식량사정의 호전과 더

불어 일본인은 점차 칼로리를 과잉 섭취하게 되어 비만에 따른 지방간이 증가하게 되었습니다.

간장병에 고단백식이 필요한 이유는 파괴된 간세포의 수복에 필요한 재료인 단백질을 많이 섭취하여야만 되기 때문입니다. 그러나 일상 생활에서 필요량 이상의 단백을 섭취하고 있기 때문에 간장병이 있다고해서 더 이상의 단백을 추가 섭취할 필요는 없습니다.

또한 간염은 바이러스 병이고 바이러스 병이면 면역이 관계되니까 면역을 원활하게 만들기 위해 충분한 영양이 필요합니다. 그러나 단백질을 필요 이상 섭취하였다 해서 면역이 더 이상 증가되지는 않습니다.

현재로써는 간장병의 식사는 '고칼로리 고단백식' 보다는 '영양이 균형잡힌 식사'를 선호하게 되었습니다. 그러면 어느 정도의 양을 먹으면 되는가 하면 일반적으로 1,800킬로칼로리에서 2,400킬로칼로리 사이로 그 사람의 체중과 운동량에 따라 결정하게 됩니다.

단백질도 체중에 따르지만 간성뇌증의 염려만 없으면 1일 70~80g의 섭취로 충분합니다. 지방은 옛날에는 제한하였으나 칼로리의 섭취량 범위 내에서는 신경을 쓸 필요가 없습니다.

식후 누워 있어야 하나?

식후 누워 있는 것이 좋다는 것은 간장으로의 혈류량이 누워 있을 때는 증가하여 간장 기능이 개선된다고 설명합니다. 확실히 서 있을 때와 앉았 있을 때, 누워 있을 때를 비교하면 간장의 혈액의 흐름 즉 혈류량이 서 있을 때는 적어지고 누워 있을 때는 많아집니다. 또 안정시에는 간장의 혈류량이 증가되고 운동시에는 간장의 혈류량이 감소됩니다.

그러나 증상이 나타나고 간의 혈류량이 많이 감소된 비대상성간경변증외에는 만성간염이라고 해서 식후 안정을 취할 필요는 없습니다.

식사시간은 지킬 것인가?

간경변이 진행되어 비대상성간경변의 상태가 되면 섭취된 영양이 간장에 흡수되어 몸에 이용되도록 대사 합성하는데 보통 사람보다 시간이 많이 걸리므로 식사시간을 규칙적으로 한다든지, 식사 회수를 늘려서 식사 간격을 줄인

다든지 하는 것도 필요합니다.

또 장시간 누워 있어 식사를 안하고 있으면 몸의 단백질을 분해해서 에너지를 공급하기 때문에 그 부산물로서 간성혼수를 일으키는 유해 물질이 혈액속에 증가하기 때문에 그것을 막기 위해 최근에는 취침전 소량의 사탕등 탄수화물을 보급하는 것이 좋습니다.

진행된 간장병이 아니면 식사시간은 그리 신경을 쓰지 않아도 좋습니다. 식사시간이 불규칙하면 위장에 부담을 주기 때문에 가능하면 규칙적인 식사가 좋을 것입니다.

커피, 홍차는 어떠한가?

커피와 홍차에는 카페인과 티닌이 많이 함유되어 있어 간장에서 처리합니다. 그 증거로는 간기능검사 중에 카페인 부하 시험이라는 것이 있습니다. 간기능이 저하되었을 때는 카페인의 처리 능력이 떨어지기 때문에 혈액중에서 감소되는데 시간이 걸립니다. 즉, 카페인의 감소 정도로 간기능을 평가하게 됩니다. 그러나 그렇다고 해서 커피나 홍차를 마시어 카페인을 섭취하면 간장에 부담을 주어 간장의 기능에 지장을 주는가 하면 그렇지 않습니다.

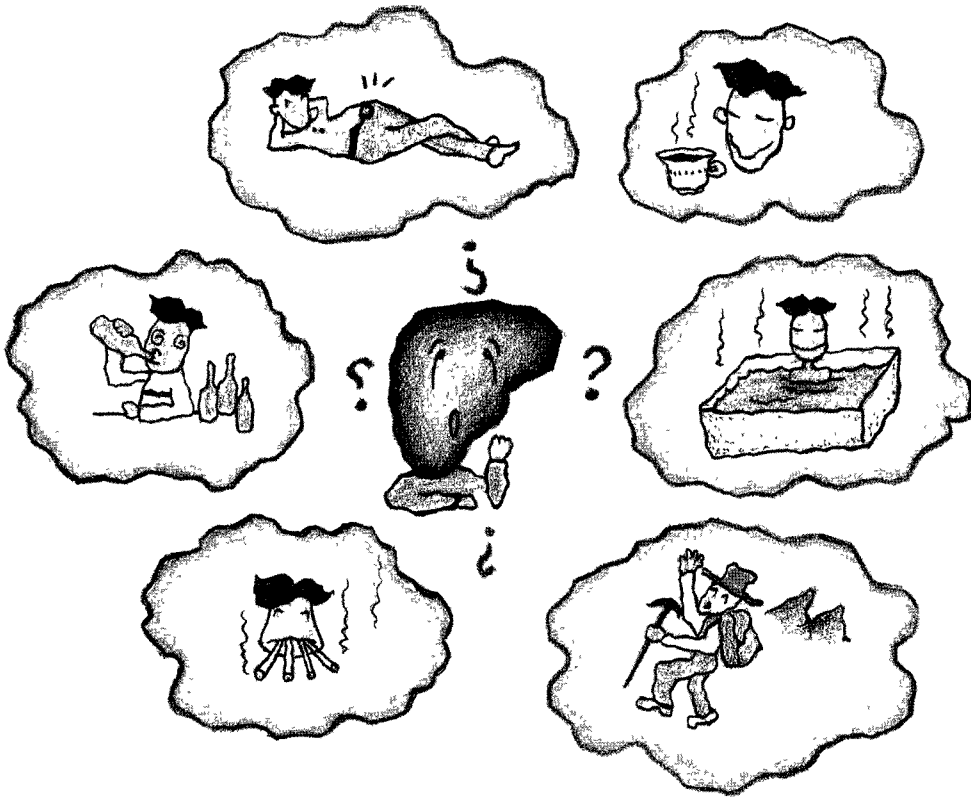
간이 나쁜 사람이 약을 먹으면 간에 부담을 주어서 좋지 않다고 말합니다만 보통감기약을 먹을 정도면 간장이 정상시에 하는 작업의 범위내에서 처리하기 때문에 문제가 없습니다. 따라서 커피나 홍차에 대해서도 식후나 휴게시 마시는 정도라면 아무 문제가 없습니다.

식염의 과잉섭취?

간경변의 경우 식염 섭취를 절제하라는 지도를 합니다. 특히 비대상성간경변으로 부종이 생긴다든지 복수가 찼을 때 엄중한 식염의 제한이 필요합니다.

간경변으로 간 장애가 진행되면 신장으로부터의 Na의 배설이 악화되어 몸속에 염분이 축적되기 쉽습니다. Na이 있으면 수분을 잡아당기게 되어 체내의 수분량이 증가되어 부종이나 복수의 원인이 되기 때문에 간경변이 있을 때는 수분을 제한합니다. 그러나 가령 비대상성간경변까지 진행되지 않았어도 그 이전부터 감염(減毒)에 노력하는 것이 바람직한 일입니다.

부종이나 복수가 생겼다고 해서 염분제한을 급하게 서두



르면 식욕이 없어져서 영양이 부족하게 되고 병에도 악영향을 주게 될 때가 있습니다. 찌맛이란 일종의 습관이나 평소부터 시간이 걸리더라도 조금씩 소금을 줄여 가서 싱거운 맛에 익숙하게 만들어 장차 간경변이 진행되어 소금을 제한하게 될 때를 대비해 놓아야 하겠습니다.

당뇨병 합병 시의 식사요법

당뇨병자로 만성간염을 가지고 있는 사람이 비교적 많고 역으로 만성간염(특히 C형 간염)에서 간경변이 된 후 당뇨병을 합병하는 사람도 많습니다. 당뇨병환자에서 C형간염을 발견하는 경우란 당뇨병 환자로 장기간 치료를 받는 중 어떤 계기로 C형간염바이러스가 감염되었다고 생각합니다.

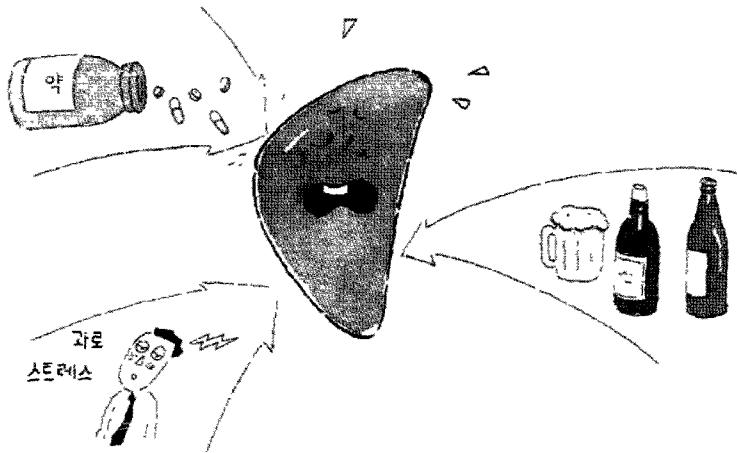
한편, C형의 간경변으로 당뇨병이 있을 때는 간장기능이 저하되어 흡수된 당분을 간장에 흡수시켜 처리하는 데 시간이 걸리기 때문에 혈액 중의 당분이 증가하여 당뇨병과 같은 상태로 되는 때가 있습니다. 그 때문에 당분을 처리하는 기능을 가진 인슐린이 충분히 작용하지 못해 당뇨병과

같은 상태로 되어 버립니다. 이 경우의 식사요법의 기본은 당뇨병을 중심으로 생각합니다. 만성간염이면 식사의 제한은 없으니까 당뇨병 식단으로 족하고 간경변이 되면 당뇨병 식사에 염분 제한 등 간경변 식사의 주의를 첨가합니다.

간경변이 더욱 진행된 비대상성간경변의 상태까지 이르면 당뇨병 식단에 칼로리 제한의 범위 내에서 식사의 횟수를 늘리고 취침 전에 소량의 단것(사탕)을 섭취하기도 합니다. 또 당분의 흡수를 지연시켜 천천히 당분이 흡수되어 간장에서의 당분 흡수와 처리를 도와주는 약을 사용할 때도 있습니다.

식품첨가물

현재 식품 첨가물로 사용되고 있는 것은 일단 안전하다고 보아야 하였습니다. 간 기능이 정상인 사람은 식품첨가물이 많은 식품을 섭취해도 일질 상관이 없다고 생각합니다. 그러나 간 기능이 저하되었을 때의 첨가물 섭취에 대해서는 그 결과가 좀 애매합니다. 그 이유는 첨가물 실험에



사용된 동물은 모두 간장이 건강한 것들이니 간장의 장애가 있을 때 장기간 사용하면 해가 되는 지, 안되는 지는 알 수 없습니다. 일반적으로 안전하다고 해도 간장에 장애가 있으면 다소 영양이 있을 수 있습니다. 그러므로 이것이 열려되는 사람 또는 간의 장애가 진행된 사람은 첨가물이 적은 것을 취하는 것이 좋겠습니다.

• 술

알코올과 간장병의 관계를 보면 여기에는 개인차가 대단히 큼니다. 일반적으로 볼 때 건강한 사람이면 청주 1일 2홉 이내면 간에 손상을 주는 일은 없을 것입니다.

이것을 다른 알코올 음료와 환산하면 맥주면 큰 병으로 2병 위스키 더블 잔이 됩니다. 실제로 만성간염 환자가 술을 계속했을 때는 B형이고 C형이고 간에 간염으로 인한 장애와 알코올로 인한 장애의 양자가 합해 병의 진행이 빠르게 되고 간경변이나 간암에 도달하는 시기가 빠르게 됩니다.

이것만큼은 확실히 말할 수 있으니 B형이고 C형이고 알코올은 금하고 있습니다. 알코올은 C형간염바이러스의 증식을 촉진한다는 의견도 있습니다. 그 때문에 C형간염 환자가 음주를 하면 그 때문에 더더욱 병의 진행을 빠르게 합니다.

• 담배는?

역학적으로 간경변 또는 간암 환자와 그 정도까지 간장

병이 진행하지 않은 사람과의 담배 피우는 비례를 보았는데 간경변 간암환자 쪽이 약간 많았다는 보고가 있습니다. 일반적으로 간장도 흡연 때문에 손상을 입는 일은 별로 없다고 생각합니다.

그러나 담배는 여러 가지 암이나 순환기계 호흡기계에 해를 끼치게 되니 안심하고 피우시라는 말은 할 수 없습니다.

• 안정에 대해

간염의 원인도 잘 모르고 치료법도 없었던 시대에는 치료상 안정이 제일이라고 말하였습니다. 어느 병을 막론하고 원인을 모르고 그 치료법도 없던 시대에는 치료상 안정이 제일이라는 말을 했습니다. 그럼 간질환에 대한 안정을 생각해 보겠습니다.

B형 급성간염의 급성기에 단기간 안정하면 됩니다. 급성간염이 만성간염으로 진행되는 것은 C형 간염뿐인데 급성기에 안정한 사람과 안한 사람을 비교하면 별로 차이가 없습니다. 예를 들어 수혈 후 간염으로 본인이 간염의 발병을 전연 모르고 있는 사람이 많습디만 발병을 모르고는 안정을 취할 수가 없었을 터인데 안정을 취하지 않았다고 해서 만성화율이 높으나 하면 그렇지 않습니다. 그러면 반대로 간염이라고 알고 안정을 취한 사람에게 만성화율이 적으나 하면 그렇지도 않습니다. 그러면 반대로 간염이라고 알고 안정을 취한 사람에게 만성화율이 적으나 하면 그렇지도 않습니다.

다음 만성 간장병에 대해 생각해 보겠습니다. 만성간염은 몇 년 또는 몇 십년 계속되는 병이고 보면 가능한 한 안정을 취하고 누워서만 있다면 그 사람의 인생이란 누워 있게만 됩니다. 사람이 산다는 것은 어느 제한된 시간 속에 있기 때문에 인생을 의미있게 살기 위해서라도 안정을 너무 강조하는 것은 좀 생각해 볼 여지가 있습니다.

안정한 경우와 움직인 경우를 비교해서 병의 진행에 큰 차이가 있다면 안정을 취해서 누워있는 시간이 길어도 오래 사는 편을 택한다든지 생명이 좀 짧아져도 몸을 움직여서 시간을 유효하게 활용하는 편을 택하든지 이 쌍방을 감안해서 어느 편을 택하게 될 것입니다. 그러나 병의 진행도에 있어서 쌍방의 차이는 볼 수 없습니다.

몸의 부종 복수 등의 원인을 살펴보면 여러분들의 무리한 일정으로 여행을 다녀온 뒤에 발병하는 수가 많았습니다. 따라서 안정이 필요한 것은 비대상성간경변 뿐이라고 봅니다.

• 운동요법

운동요법의 목적은 그 하나가 운동 기능을 회복시키는 것이고 다른 하나가 운동에 의해 생기는 신체적 변화로 병의 회복을 촉진시키는 것이라 생각합니다. 그럼 간장병에는 운동이 좋은 결과를 가져오는지 검토해 보면 신체적 면에서는 큰 효과가 없지만 정신적인 면에서는 큰 의미를 가지고 있다고 생각합니다.

항상 병에 대해 염려하던 사람이 운동으로 기분 전환이 가능하고 간장병에 대한 근심이 머리에서 잊혀지는 좋은 경과를 초래하게 됩니다. 만성간염의 경우 평가는 어렵겠지만 정신적 스트레스는 좋은 영향을 주지 못합니다. 임상적으로 관찰할 때 여러가지 정신적 고민이 있을 때는 간염이 활동성이 되고 정신적으로 안정되면 그 활동성이 줄어지는 예는 종종 볼 수 있습니다. 이런 이유로 정신적 안정을 얻기 위해 기분 전환을 시키는 운동을 하는 것이 좋다고 생각합니다. 어떤 종목을 택해 어느 정도 하느냐는 건 강인과 같습니다. 수영도 조깅도 자전거 타기도 좋습니다. 자기의 취향대로 자기 체력에 맞게 고통없는 범위 내에서 할 것입니다.

• 온천요법

만성간염에 대한 온천요법의 효과는 어떤 것인가?

만성간염의 원인은 바이러스이니까 온천으로 해서 바이러스가 증가한다든지 반대로 감소한다든지 바이러스를 퇴치시킬 수 있다든지 하는 일은 없습니다. 또 온천에 들어갔다 고해서 간염이 호전되지도 않습니다. 당연히 천질(泉質)도 관계없습니다. 너무 뜨거운 물에 오래 들어가 있는 것은 피로를 초래하게 되므로 삼가야 하겠습니다.

• 여행

C형간염의 74세의 남자로 GOT GPT 80~100단위의 환자 의 여행에 대한 문의입니다.

이분의 GOT GPT수치로 보면 간염으로 중의상정도이니까 현재 어느 정도 간장병이 진행되어 있는지 알 필요가 있습니다. 만일 어느 정도 진행되어 있다면 간염치료를 먼저 하는 것이 좋겠습니다. 가벼운 간장 장애일 경우 정기 검사만 받을 것이며 특히 치료도 필요없을 것입니다.

그리고 여행에 대해서는 일질 문제가 없습니다. 국내는 물론 해외 여행까지도 가능할 것입니다. 한가지 주의 할 점은 연령을 감안해 체력 범위내에서 무리 없는 스케줄을 짜는 것입니다.

• 향신료가 강한 요리

여러분은 자극이 강한 식품은 간장에 나쁜 영향을 주지 않나 하고 염려하실 것입니다. 확실히 그런 자극물을 입에 넣으면 식도, 위, 소장을 통과하는 동안 나쁜 작용이 없나 하고 염려할 수 있습니다. 그러나 그 자극성 식품이 장에서 흡수되면 간장을 자극하지는 않습니다. 그리고 여러 가지 음식이 소화기 속에서 세분되고 분해되어 최소 단위의 영향성분이 되어 흡수되기 때문에 향신료로 흡수되는 것은 분해되므로 '매운 성분'도 그대로 간장에 도달하지는 않을 것입니다.

지나치게 맵지 않는 한 향신료는 간장에 대한 해가 없을 뿐만 아니라 식욕이 없을 때는 그것을 증진시키게 되므로 오히려 권장할 점도 있습니다.