

지방간

모 대기업의 김부장이 건강검진 간기능 검사 상 혈청 GOT와 GPT가 정상의 두배 이상 높아져 있다고 필자의 외래로 찾아 왔다. 자세히 물어보니, 술은 잘 못하는 편이어서 일주일에 한두 차례 맥주 한 두 병도 마시지만, 매일 밤 늦게 까지 일만 하여 운동할 시간이 전혀 없다고 한다. 키는 170cm인데 체중은 81Kg으로 최근 1년 사이에 6Kg이나 불었다고 한다.

B형 또는 C형 간염 바이러스 검사를 해 보니 이상이 없었고 초음파검사에서 간에 지방이 침착되어 있었다. 필자는 지방간이라고 잠정 진단을 내리고 운동을 열심히 하고 체중을 줄일 것을 권유하였다.

지방간은 대개 과음, 체중과다, 또는 당뇨병과 연관되어 유발된다. 김부장과 같이 우연히 혈액검사 상 간기능 검사의 이상을 보이는 가장 흔한 원인이 지방간임은 알려져 있는 사실이다.

정확하게 말하면, 간 무게의 5% 이상으로 지방이 침착된 경



지방간은 대개 과음, 체중과다, 또는 당뇨병과 연관되어 유발된다.

우연히 혈액검사 상 간기능 검사의 이상을 보이는 가장 흔한 원인이 지방간임은 알려져 있는 사실이다.

정확하게 말하면, 간 무게의 5% 이상으로 지방이 침착된 경우를 지방간이라고 한다.

우를 지방간이라고 한다. 지방간이 어떻게 발생하는가에 대해서는 아직 연구자마다 의견의 차이를 보이고 있다.

지방간 발생에 대한 가설로는 신체의 다른 부위로부터 지방이

간으로 많이 운반되는 것과 장으로부터 운반되어 간으로 유입된 지방이 간에 많이 축적된다는 것 등이 있다.

다른 설명으로 간의 지방을 분해하는 능력과 제거하는 능력이 떨어진다라는 가설도 있다.

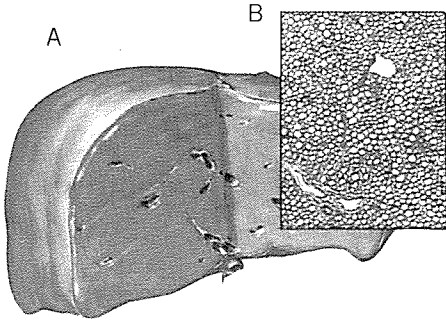
분명한 것은, 지방이 많은 음식을 먹는 것 자체로만은 지방간이 유발되지 않는다는 사실이다.

단순한 지방간은 간에 상처를 주거나 염증을 유발하지 않는다. 이는 체중이 과다하거나 당뇨병이 있는 환자들에게는 흔히 발견되는 소견이다.

그러나, 수년에 걸쳐 술을 과도하게 마시는 사람들은 지방간을 위시한 알코올에 의한 간손상을 입을 수 있다.

즉, 알코올 중독은 간의 염증(알코올성 간염)이나 알코올성 간경변을 유발할 수도 있다. 아직 진행되기 전이라면 알코올성 간질환(지방간, 간염, 간경변)은 간조직 검사로만 구별되기 때문에, 임상적인 검사(간기능검사,

지방간의 주요 질환 및 특징



A : 간에 증성지방이 쌓여 있어 외관이 희끗희끗하며 반짝반짝 빛이 난다.

B : 간조직 사이사이에 작은 지방세포들이 점점이 차 있는 구조

지방 및 탄수화물 대사와 관련된 효소 결핍으로 간에 증성지방이 쌓임.

원인 : 비만(30%), 음주(30%), 당뇨병(25%)

증상 : 변비, 식욕부진, 전신권태감, 간비대 등

진단 : 초음파 검사, 혈액검사-GPT>GOT, γ -GPT 60이상 상승

치료 : 비만이나 당뇨로 인한 것일 때는 체중을 줄이고 과음에 의한 것일 때는 금주함.

예후 : 간질환 중 가장 경과가 좋은 편이나 방치하면 간경변이나 간암으로 진행될 위험이 있으므로 조기치료가 중요하다.

초음파 등)로만 알코올성 지방간 진단을 받은 환자는 자신의 간질환 상태가 심각할 수도 있음을 염두에 두어야 한다.

간혹, 술을 마시지 않는데도 지방 침착과 함께 간조직의 염증이 동반되는 경우가 있다.

이러한 경우 간조직 현미경 소견이 알콜성 간염과 양상이 비슷하다고 하여 비알콜성 지방간염이라고 부른다.

이러한 경우 지방이 침착된 간세포가 파괴되며(지방괴사) 간경변이 발생할 수도 있다. 따라서, 임상적인 검사로만 지방간의 진단을 받고 적절한 치료를 했는데도 상태가 좋아지지 않는다면 간조직검사를 해 볼 필요가 있다.

지방간의 치료의 핵심은 그 원

인을 치료하는데 있다. 초음파검사 에서 지방간 소견을 보이지만 간기능검사는 정상인 단순한 지방간은 간세포의 손상이나 임상적 질환을 유발하지 않으므로 치료할 필요가 없다.

김부장과 같이 비만한 지방간 환자들은 운동과 절식을 통하여 꾸준히 체중 조절을 함으로써 간 뿐만 아니라 우리 몸의 다른 부위까지 지방의 침착을 줄여서 동맥경화증과 같은 성인병도 줄일 수 있다.

술을 많이 마시는 사람들은 금주하면 지방간이 좋아질 수 있다. 당뇨병 환자의 경우, 규칙적인 운동, 식이요법, 약물, 혹은 인슐린을 이용하여 당뇨병을 적절한 조절하면 간에 침착된 지방을 줄일 수 있다.

김부장은 필자의 권고를 받아들여 6개월 동안 꾸준히 조기 축구회, 등산과 같은 운동과 다이어트를 통하여 체중을 72Kg까지 줄이고 필자의 외래를 다시 방문하였을 때는 GOT, GPT와 같은 간기능 수치가 모두 정상이 되어 있었고 몸도 가뿐해 졌다며 즐거운 비명을 질렀다.

필자는 김부장과 같은 환자를 자주 보고 있지만 이렇게 성공적으로 체중조절을 하는 예는 많지 않은 것 같다.

지방간의 치료 효과는 결국 환자가 적극적으로 치료를 하겠다는 의지가 어느나에 의해 좌우된다고 말할 수 있겠다. **72**

고광철 ·

성균관대 의대교수 / 삼성서울병원 소화기내과