

**지방간을 보유한 성인남성에 있어서 생식섭취가 간기능개선과 건강개선에 미치는 효과
- 간기능개선과 성인병의 발생위험요인감소와 관련하여 -
황성주*, 박옥진**, 박미현, 송미경. *사랑의 의원, **한남대식품영양학과, 사랑의 건강마을**

1999년 통계청조사결과에 따르면, 한국 40대 남성사망률이 여성사망률의 3배이상이고, 선진국의 경우보다 2배정도가 높아 세계1위를 차지하고 있으며 간질환 등의 만성질환의 발병율도 매우 높은 것으로 나타났다. 40대 중년남성의 건강검진결과 진단되어질수 있는 지방간은 간질환의 초기질환으로 알콜, 비만, 영양불량, 약물남용 등으로 발생되지만 증상이 나타나지 않아 별다른 치료를 받지 않고 있는 실정이다. 지방간은 장기화될 경우, 간염, 간경변, 심지어 간암으로까지 진행되므로 철저한 관리가 필요한 성인병의 하나이다. 지방간이 여러식이인자 및 생활인자와 직접, 간접으로 연관되어있는데도 아직까지 예방 및 치료차원에서 영양학적 연구는 미흡한 실정이다. 최근 영양소의 선택과 식사섭취량을 스스로 조절하기 어려운 현대인에게 통곡식, 야채류, 해조류, 버섯류 등을 혼합한 곡류가공식품인 생식에 대한 관심이 높아지고 있으며, 생식을 이용한 비만의 예방과 치료뿐만 아니라 장기간 바람직한 영양관리가 필요한 성인병개선을 위한 방법으로 기대할 수 있다.

본 연구에서는 L의원을 내원하여, 종합검진결과 지방간으로 판정된 성인남성 중 약물을 복용하지 않는 환자 12명을 선별하여 1일 2회 3개월동안 생식을 식사대용으로 섭취하면서 간기능개선과 다른 성인병의 위험인자에 미치는 영향을 검토하였다. 생식섭취 중 15일 간격으로 간기능지표인 GOT, GPT, r-GTP와 ALP를 측정하였으며, 비만개선여부를 위해 체중, 비만도, BMI, 체수분과 LBM을 측정하였고, 총콜레스테롤, 중성지방, glucose와 혈압을 측정하였다. 체중조절 후 영양상태 변화를 보기 위해 총단백질, 알부민, 혈청무기질(Fe, Ca, P, Cr)과 빈혈상태를 보기 위해 헤모글로빈, 헤마토크릿을 측정하였다.

3개월 간의 생식을 이용한 영양관리 전과 후의 결과를 비교해보면 다음과 같다.

1. 간기능지표의 변화를 보면, GOT는 $46.08 \pm 14.11 \text{IU/L}$ 에서 $33.67 \pm 14.56 \text{IU/L}$ 으로, r-GTP는 $83.42 \pm 78.96 \text{IU/L}$ 에서 $65.75 \pm 69.38 \text{IU/L}$ 로 유의적으로 감소되었다($p < 0.05$). ALP도 235.58 ± 56.76 에서 196.58 ± 44.38 로 유의적으로 감소되었다($p < 0.01$) GPT는 $73.67 \pm 34.86 \text{IU/L}$ 에서 $48.17 \pm 31.08 \text{IU/L}$ 로 변화하였으나 통계적인 차이는 없었다.
 2. 체중변화는 $80.96 \pm 15.43 \text{kg}$ 에서 $76.79 \pm 15.40 \text{kg}$ 로, BMI는 28.37 ± 4.68 에서 26.93 ± 4.59 으로 유의적으로 감소하였다($p < 0.01$). 체지방은 $22.30 \pm 6.33\%$ 에서 $20.65 \pm 5.74\%$ 로 유의적으로 감소하였고($p < 0.05$), 체수분량과 순근육량에서는 차이가 없었다.
 3. 혈청Glucose와 수축기혈압은 유의적인 감소를 나타내었으며 혈청콜레스테롤과 중성지방은 섭취전 후 변화가 없었다.(혈청콜레스테롤; 214.50 ± 87.80 vs $216.75 \pm 55.0 \text{ mg/dl}$, 중성지방; 195.58 ± 88.6 vs $217.17 \pm 104.45 \text{ mg/dl}$)
 4. 생식섭취 후의 빈혈과 혈청영양상태를 보면, 헤모글로빈, 헤마토크릿, 총단백질, 알부민, 혈청 Ca·P·Cr에서는 아무 변화가 없고, 혈청Fe은 유의적으로 증가하였지만($p < 0.05$) 정상수준이었다. 이기간동의 생식섭취는 혈청영양상태에 영향을 미치지 않음을 알 수 있었다.
- 이상의 결과를 종합해보면, 지방간인 성인남성을 대상으로 3개월간 생식을 섭취시킨 경우, 간기능개선에 큰 효과가 있으며, 동시에 체중감량효과도 얻을 수 있어 생식섭취가 지방간 영양관리의 효과적인 방법으로 기대되어지며, 지속적인 연구가 필요하다고 보여진다.