

간경변증의 원인과 예방



원인

간경변증이란 간에 해가 되는 원인(들)에 의하여 장기간에 걸쳐서 간세포가 계속 파괴된 결과 그 부위에 섬유질이 들어차게 되고 나머지 간세포들은 더 많은 일을 하기 위하여 증식함으로써 소위 결절(결절 : 강낭콩 알만한 크기로 단단하게 맺혀진 피부위의 용기물)을 형성하는 상태를 말한다. 즉 이란·이라크전 처럼 전쟁이 장기적으로 진행되면 정상적인 도시의 구조가 파괴되고 그 부위에 무허가 구조물이 제멋대로 들어차는 것과 같은 상황이 간에 벌어진 것이라고 비유할 수 있다.

정상적인 간의 기능을 수행하여야 할 간세포의 절대수가 파괴되어 간기능의 저하가 나타나는 것은 물론이고 간의 규칙적인 구조가 파괴되어 간을 통해 심장으로 흐르는 혈류에 장애가 초래된다. 이러한 병목현상을 문맥압항진증이라고 부르는데 그 합병증으로 복수가 찬다든지 식도의 정맥류가 터져서 출혈이 생기며 비장이 붓고, 의식에 장애가 오는 간성혼수상태에 빠질 위험성이 높아진다.

간경변증은 대개 40대 후반에 많다. 우리나라 40대의 사망율이 세계적으로 높고 그 원인으로서는 간경변증을 위시한 만성간질환이 가장 많다고 알려져 있다. 간경변증의 원인은 상당히 많지만 가장

빈번히 문제가 되는 두가지는 B형간염바이러스와 술(알코올)이다.

간염바이러스는 A형과 B형이 대표적이다.

A형은 다행히 급성간염만 일으킬 뿐 만성화하지 않으나 B형은 만성적인 감염을 일으킬 수 있다. 성인이 되어서 급성 B형간염에 걸리면 5%정도가 만성화되지만 어려서 걸릴수록 만성화의 가능성은 월등히 높아진다. 산모가 B형간염바이러스 보유자이거나 출산당시에 급성 B형 간염에 걸려 있으면 신생아에게 감염시킬 위험성이 80%이상으로 높고 이때 감염된 신생아들의 90% 이상은 평생동안 B형 간염바이러스 보균자로 남게된다. 이러한 장기적인 감염의 결과로 4,50대에 간경변증이 초래될 가능성이 높다. 대개 만성 활동성 간염의 과정을 거친 후 간경변증으로 진행되는 수가 많다. 술은 얼마나 많은 양의 알코올을 얼마나 오랫동안 먹었느냐에 따라 간손상이 좌우된다. 알코올은 전적으로 간에서 분해처리하는데 워낙 많은 양을 계속적으로 마시게 되면 간자체가 이기지 못하고 파괴되는 결과가 온다. 알코올에 의하여 지방간, 간염 및 간경변증이 초래될 수 있다. 술은 한마디로 간독이라고 할 수 있다.

간에서 처리할 수 있는 알코올의 양은 제한이 있어서 하루에 160

서 동 진 <고려의대 내과 교수>

gm 정도이다.(양주 3분의 2병 또는 소주 2병에 해당) 이만한 양을 10년 이상 마셔온 알코올 중독자들에게 간경변증이 생기는 것은 잘 알려진 사실이지만 실제로 간경변을 초래할 수도 있는 양은 하루 40-60gm정도이다. 장기간의 과음도 문제지만 단시간에 폭음하는 것도 간에 마찬가지로 타격을 준다. 같은 양의 술이라도 독주가 더 해롭다. 술을 마실 때 안주나 간장약을 먹으면 간이 보호된다는 생각도 틀린 것이다. 기름진 음식이나 제산제는 알코올의 흡수속도를 느리게 하여 서서히 취하게는 하나 과음에 의한 간손상을 방지할 수는 없다. 그러나 알코올 중독자들은 식사를 거르는 경우가 많고 그 결과로 영양결핍이 동반되어 간손상을 더욱 부채질하므로 식사는 거르지 않는 것이 좋다.

예방

간경변증은 일단 생기면 정상간으로 환원될 수 없으므로 그 예방이 중요하다. B형 간염 바이러스의 감염을 예방하는 데는 B형 간염 백신을 빨리 맞는 것이 첩경이다.

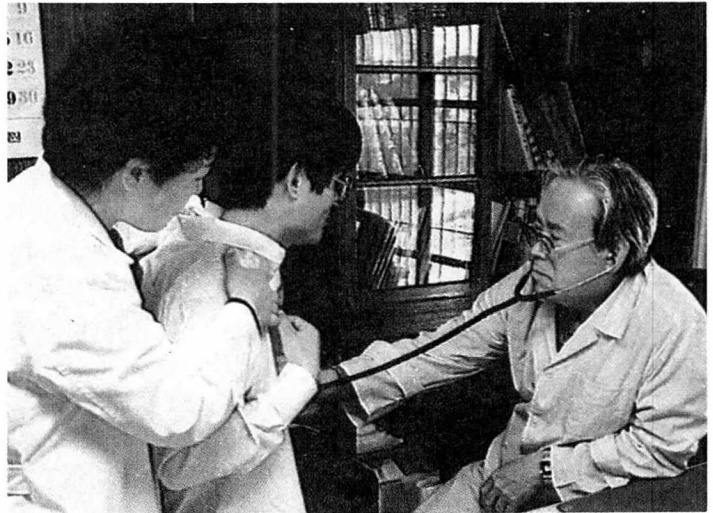
우리나라는 정상인 10명중 1명꼴로 바이러스 보균자가 있어 그만큼 다른 사람에게 병균을 옮길 수 있는 가능성이 많다. 우리나라와 같은 B형 간염의 유행지역에서 아직 걸린 적이 없는 사람은 누구든지 백신을 맞아야 한다. 성인의

경우 본인도 모르게 B형간염을 앓았을 가능성이 있으므로 B형간염의 항원, 항체를 검사해 보고 모두 음성인 때에 맞아야 한다. 항원이 양성이면 보균자란 뜻이고 항체가 양성이면 전에 자신도 모르게 앓고 면역이 된 상태이므로 백신을 맞을 필요가 없다. 집안에 B형 간염 환자나 보균자가 있으면 나머지 가족들도 옮을 수 있으므로 빨리 검사를 받고 접종하는 것이 좋다.

산모들은 출산전에 간염검사를 받아야 한다. 산모의 항원이 양성이면 아기에게 수직감염을 일으킬 수 있는 위험성이 높기 때문이다. 신생아는 모두 DPT나 소아마비처럼 간염백신을 맞아야 한다. 백신으로 B형 간염 항체가 생기면 결과적으로 만성 B형 간염도 예방이 되고 그 합병증인 간경변증과 간암도 예방할 수 있기 때문이다.

B형 간염의 예방을 위해선 일반적인 위생환경의 개선도 필요하다. 손을 잘 씻고 물을 끓여먹고 식기는 자주 소독해서 쓰는 것이 좋다. 주사기나 한방의 침은 1회용을 사용하고 쓸데없는 수혈이나 문신은 피해야 한다. 여러 사람이 돌려쓰는 이미용기구 - 면도기, 손톱깎기, 칫솔, 손톱가위 - 등도 잘 소독하거나 1회용을 쓰도록 한다.

우리나라도 최근에는 알코올에 의한 간손상이 증가하는 추세이



큰 이상이 나타나지 않아도 정기적인 검진으로 몸상태를 체크해보는 것이 필요하다.

다. B형 간염보균자가 과음하면 바이러스와 알코올이 협동작용을 하여 간손상이 더욱 악화될 수 있다. 술을 꼭 마시려면 소량을 며칠씩 쉬어 가며 마시는 것이 간이 회복할 시간을 주므로 간손상을 줄이는 방법이 된다. 이미 간경변증이 된 사람은 술을 아주 끊는 것이 현명한 방법이다. 간에 손상을 안줄 정도의 알코올량은 체중 1kg당 80mmg정도이다. 60kg인 사람은 하루 4gm 즉 맥주 100ml 정도를 마실 수 있다.

B형 간염 바이러스와 알코올 외에 문제가 되는 것은 여러가지 약물이나 간독(肝毒)이다. 간경변증을 오랜 기간 앓다 보면 술에 빠진 사람이 지푸라기라도 잡는 심정으로 이약 저약 남의 말만 듣고 무턱대고 복용하기 쉽다. 이런 성분미상의 약들은 이미 병들어 지친 간에서 모두 처리해야 한다. 그 결과 간을 더욱 혹사시키게 되어 남아있는 간기능마저 더욱 나쁘게 하고 간경변증을 악화시킬

수 있다. 의사의 처방없이 주위의 소문만 듣고 약을 남용하다가 낭패를 보는 환자들이 비일비재하다.

보약이라고 한약을 먹은 것이 간기능을 더욱 악화시킬 수 있다. 해구신 또는 호르몬제가 든 정력제, 항생제, 진통제 등 간에 부담이 되는 약들은 수없이 많다. 녹즙을 위시한 성분미상의 건강식품을 먹고 악화되는 수도 많다.

간경변증 환자는 간기능에 제약이 있으므로 일상생활의 범주를 벗어난 과로는 피하는 것이 좋다. 감기나 다른 감염증이 생기면 빨리 치료하고, 복수가 생길 수 있으므로 음식은 싱겁게 먹는 것이 좋다. 또한 정기적으로 의사의 진찰을 받고 혈청검사나 초음파검사를 실시하여 간종양의 발생 여부를 조기에 확인할 필요가 있다. 간경변증 환자의 경우 다른 사람들보다 간암의 발생위험성이 높고 간암은 조기에 발견할수록 수술이 가능하여 치료효과를 높일 수 있기 때문이다. ☉