

만·성·간·장·병·특·집

간경변증의 예방

10명 중 1명 꼴이 B형 간염 바이러스의 만성감염 상태



서 동 진
(울산의대 내과 교수)

간경변증은 어떤 원인에 의하여 간의 손상이 장기간 계속된 후 간에 섬유질이 들어가고 재생결절이 형성되는 상태이므로 그 예방은 원인인자를 제거하는 것이라고 할 수 있다.

간경변증의 원인은 많이 알려져 있으나 불확실한 경우도 많다. 가장 대표적인 것으로 B형 간염바이러스의 만성감염과 알콜을 들 수 있다.

B형 간염 바이러스가 만성 감염을 일으킬 때 간이 정상인

가 있거나 간질환을 앓는 사람이 있는 경우 특히 나머지 가족들은 검사를 받고 백신을 맞아야 한다. 산모들은 출산전에 간염 검사를 받아야 한다. 산모가 항원이 양성이면 아기에 게 소위 수직감염을 일으킬 수 있는 위험도가 매우 높기 때문이다. 또한 신생아 때 B형 간염 바이러스에 감염되면 평생 동안 보균자가 될 가능성이 90% 이상이나 되므로 문제가 된다. 따라서 신생아들에게는 DPT나 소아마비처럼 모두 B형 간염 백신을 투여해야 할 필요가 있다. 신생아 모두가 백신을 맞아 B형 간염의 항체가 생긴다면 자라는 동안 B형 간염에 걸리지 않을 것이고, 결과적으로 만성 B형 간염도 생기지 않게 되어 간경변증이나 간암도 예방할 수 있을 것이다.

B형 간염의 예방은 일반적인 위생환경의 개선도 필요하다. 즉 바이러스가 혈액이나 몸의 상처를 통해 들어올

알콜성간염 그리고 간경변증 같은 간질환을 유발할 수 있다. 대량의 술을 매일 장기간 마시는 알콜 중독자들은 10년 후 약 25%에서 간경변증이 생겼다는 보고가 있다. 그러나 단기간 내에 폭주를 하는 것도 간에 부담을 주기는 마찬가지이다. 알콜에 의한 간손상은 유전적 소인도 관여하며 영양결핍이 있을 때

있다. 지방간은 며칠 금주하면 정상으로 회복되나 계속적인 과음으로 알콜성 간염까지 되면 간경변증으로 진행할 수도 있다. 술은 소량을 며칠씩 쉬어가며 마신다면 간이 회복될 시간을 주어 간손상을 줄일 수도 있다.

B형 간염 바이러스와 알콜 외에 문제가 되는 것은 여러가지 약물이나 肝毒이다. 공해물

수 있으므로 쓸데없이 약을 남용하는 것은 지양해야 한다.

일단 간경변증이 되면 간에 생긴 흉터는 정상으로 환원시킬 수 없다. 그러므로 나머지 간의 상태가 더 나빠지지 않도록 유념해야 한다. 간경변증의 진행을 예방할 수 있는 방법은 뚜렷하지 않으나 현상태의 간 기능을 악화시킬 수 있는 원인들을 피하여야 한다. 일상생활

남성호르몬제, 간손상 초래할 수 있어

에 더 촉진될 수 있다.

우리나라도 최근에는 알콜에 의한 간손상이 증가하는 추세이다. 특히 B형 간염 바이러스 보균자가 술을 과음하면 바이러스와 알콜이 협동작용을 하여 간손상이 더욱 악화될 수 있다. 하루에 20~40mg의 알콜(소주 1홉 또는 맥주 1,

잔이나 식품의 첨가물들로 부지불식간에 간손상을 초래할 수 있다. 그러나 스스로 약을 남용해서 간에 손상을 입히는 수도 많다. 남성 호르몬제가 그 대표적인 예이다. 해구신이나 보약이라고 먹은 것이 간에 부담을 줄 수 있다. 항생제, 진통제 또는 혈압강화제로 종류

의 범주를 벗어난 과로는 피하는 것이 좋다. 알콜은 간독이므로 금해야 한다. 마실수록 간경변증이 진행하기 때문이다. 간경변증을 오래 앓다 보면 물에 빠진 사람이 지푸라기라도 잡는 심정으로 이 약 저 약 무턱대고 복용하게 되기 쉽다. 이러한 약들은 기능이 저하된 간을 더욱 혹사시켜 쉽게 지치게 만들고 더욱 간경변증을 악화시킬 수 있다. 의사의 처방 없이 주위의 소문을 듣고 약을 복용하다가 낭패를 보는 환자들이 비일비재하다. 감기나 다른 감염이 생기면 빨리 치료하고 복수가 생길 수 있으므로 음식은 짜지 않게 먹는 습관이 필요하다. 또한 정기적으로 의사의 진찰을 받고 병 경과를 확인하며 혈청검사나 초음파 검사를 시행하여 간중양의 발생 위험성도 조기에 확인할 필요가 있다.

예방은 간염백신 맞아 저항력 기르는 것이 급선무

술은 소량을 며칠씩 쉬어가며 마시면 간손상 줄일 수 있어 약을 지나치게 남용하면 간을 혹사시켜 간경변증 더욱 악화

보균자로 될 수 있을 뿐만 아니라 만성 활동성 간염을 거쳐 간경변증으로 진행할 수도 있다. 우리나라는 전 인구의 10%, 즉 10명 중 1명꼴로 B형 간염 바이러스의 만성 감염 상태이기 때문에 문제가 된다. 결국 B형 간염을 예방하는 것이 간경변증을 예방하는 것이라고 할 수 있다.

다행히 B형 간염 백신의 개발로 현재 그 적극적인 예방이 가능하다. 우리나라와 같은 유행지역에서는 아직 걸린 적이 없는 사람은 누구든 백신을 맞아야 할 필요가 있다. 성인의 경우 본인도 모르게 앓았을 가능성이 있으므로 B형 간염의 항원과 항체를 검사해 보고 모두 음성인 경우 맞아야 한다. 항원이 양성이면 보균자라는 뜻이고 항체가 양성이면 전에 모르고 앓아 면역이 된 상태이므로 맞을 필요가 없다. 집안에 B형 간염 바이러스 보균자

수 있기 때문에 그 감염경로가 될 수 있는 것을 알고 피해야 한다. 우선 손을 잘 씻는 습관이 필요하다. 물은 끓여 먹는 것이 안전하고 주방의 식기도 끓여 소독하는 것이 좋다. 주사기를 비롯한 의료기기는 1회용을 사용하고 한방의 침도 잘 소독해야 한다. 쓸데없는 수혈을 피하고 문신(文身)은 하지 않는 것이 좋다. 여러 사람이 돌려 쓸 수 있는 기구들-면도기, 손톱깎기, 칫솔, 이미용기구-등도 잘 소독하거나 1회용을 쓰도록 한다. 그러나 이러한 방법들은 우리 모두의 생활 수준이 향상되어야 보편화할 수 있으므로 현재로서는 우선적으로 간염 백신을 맞아 저항력을 길러주는 것이 급선무이다. 술도 간경변증의 원인으로 잘 알려져 있다. 술의 성분 즉 알콜은 肝毒이다. 알콜을 마시면 지방간이나

000cc 정도)을 수일 정도만 계속 마셔도 지방간이 올 수

에 따라 만성 활동성 간염을 일으키고 간경변증을 초래할

대기 질소농도, 女性 폐암사망과 '밀접'

사망률 높은 지역일수록 이산화질소 농도 매우 높아
흡연을 높은 남성은 상대적으로 대기오염 영향 적어

일본 北海道대학원 지구환경과학연구과 井上勝一 조교수를 비롯한 연구그룹은 대기중 질소산화물의 농도가 폐암의 사망률과 밀접한 관련성을 갖고 있다는 연구성과를 京都市에서 열린 「일본암학회」를 통해 지난 달 26일 발표했다.

연구그룹은 전국 47都道府縣마다 대기 오염물질의 농도와 자동차 보유수, 담배 소비량등 5개 항목에 대해 폐암 사망률과의 상관관계등을 조사연구했다.

조사결과 특히 여성의 폐암 사망률이 높은 지역일수록 이산화질소의 농도가 매우 높다는 사실이 드러났다.

한편 남성의 경우에는 대기오염과 폐암 사이에 상관관계를 볼 수 없었으나 이 같은 현상은 남성의 담배 흡연율이 높기 때문에 대기오염이 인간에 미치는 영향이 상대적으로 적게 미치는 것은 아닌가라고 예측하고 있다.

앞으로는 기상조건과 대상자의 직업적인 영향도 고려할 뿐만 아니라 상세한 상관관계에 관해 계속적으로 조사할 전망이다.

北海道대학원 연구그룹 「일본암학회」서 보고