

간 경 변 ③

김경희 회장(한국간협회 은명내과 원장)

F. 간경변 환자의 안정과 생활

최일드 A와 B의 전반기까지의 상태에는 보통생활을

간경변은 증상의 진행도에 따라 생활상의 주의가 매우 달라집니다. 최일드 A로부터 검사치에 극히 경한 이상을 보이는 B의 전반까지는 간장에서 오는 자각증상은 별로 없기 때문에 파로, 또는 불규칙한 생활만 없다면 보통의 일상생활을 해도 상관없습니다 (표6 참조)

표6. 최일드 분류에 의한 생활의 기준

	최일드 A	최일드 B	최일드 C
	간경변 경증	간경변 중등증	간경변 중증
	대상기		비 대상기
직 무	피로가 남지 않을 정도로 보통으로 계속	육체노동은 무리이고 사무보는 일 정도를 중심으로	자택에서 하는 일만 할 것
운 동	상쾌감이 생긴다면 무슨 운동이든 좋음	다음날 피로가 남거나 승부를 가리는 운동, 즉 과격한 운동은 피할 것	산책정도
여 행	해외여행도 가함	의사의 허가를 받고 출발할 것	당일 귀가 또는 일박 정도의 여행에 한함

적부나 운동에 관해서는 다음날까지 피로를 남기

지 않는 것이 최대의 목표입니다. 이 경우 운동에 관계되는 신체의 근육은 암모니아를 해독한다든지, 아미노산 대사와 밀접한 관계를 가지고 있기 때문에 근육량이 감소되는 것은 간경변 상태의 간장에 있어서는 불리하게 됩니다.

따라서 근육량을 감소시키지 않는 적당한 운동은 오히려 필요합니다. 다소 과격한 운동을 할지라도 그것으로 기분이 상쾌해지고 피곤을 느끼지 않는다면 그런 대로 좋은 일입니다.

해외여행이라도 주치의와 상의해서 가보십시오. 이렇게 해서 인생을 즐기는 것은 긴 투병생활 중에 기분 전환도 되고, 투병의 의지도 생길 수 있는 것입니다. 성생활에도 제한을 둘 필요는 없습니다. 간경변인 데도 그런 원기가 있다면 오히려 기뻐할 일입니다.

최일드 B 후반부터는 자기 자신과 상담하면서 신중한 생활을

간경변 중에도 자각증상이 나타나는 최일드 B의 후반이 되면 생활은 절제해야 됩니다. 최일드 B도 증상의 폭이 넓고, 체력과 간장의 기능에 개인차가 있어 적부나 운동, 레저 등에 대해 처음부터 '이것은 안 된다 저것도 안 된다'며 제한할 것이 아니라 먼저 자기가 시험해보고 그 다음날 피곤이 남는지 원기가 없어지면 그만둘 것입니다.

이것은 자기 자신과 상담해볼 일입니다. 육체노동

이나 승부를 가리는 운동은 일단 의사가 정지시킬 것입니다. 적당한 운동과 적당한 휴양을 지켜 납득이 가는 요양생활을 보낼 것입니다.

행동과 생활의 절제는 주치의의 지도에 따라서

해서는 안될 일이 증가하게 되면, 필요 이상으로 심리적으로 위축되는 분이 있어 아직도 충분히 사회적으로 활약할 수 있는데도 불구하고 지나치게 신중하게 중병인과 같이 지내는 사람도 있습니다.

이전에 간성뇌증까지 발병했던 어느 간경변 환자는 지금도 빈번히 해외여행을 즐기고 돌아오는데, 이 정도의 기력을 가진 환자는 부러울 정도입니다. 간장병 주치의는 환자의 인격과 일상생활을 잘 이해하고 지도하고 있는데, 어떤 환자는 자기 생활을 자신이 잘 관리해가는 사람이 있고, 어떤 사람은 계속적으로 의사의 감시가 필요합니다. 판단이 잘 서지 않을 때 주저말고 주치의와 상의하십시오. 그리하면 적절한 지도를 받을 수 있습니다.

환자의 고민 - 피부의 가려움은 술질로

최일드 B의 중간쯤의 단계가 되면 빌리루빈 수치가 3.0mg/dl에 가까워지며 황달이 나타나고, 눈 흰자위와 피부가 황색이 되고 건조하여 가려움증이 생깁니다. 전신이 가려워 괴롭습니다. 연고도, 지양제도 잘 안 듣습니다.

이런 경우 가장 효과적인 방법은 '술질'입니다. 목욕할 때 등 문지르는 손 달린 술을 사용하는데, 털의 경도(硬度)는 자기가 적당하다고 생각되는 것으로 선택하십시오. 술질 후는 가려움증의 감소와 피부의 온기가 생기며 상쾌감을 느끼게 됩니다.

최일드 C의 수준에서는

간의 예비력을 보존하는 것이 최우선

간경변이 더욱 진행되는 최일드 C의 수준이 되면, 환자 자신이 생활상의 제한뿐만 아니라 더욱 엄격한 의료의 관리가 필요하게 됩니다. 이 중에는 어떻게 간기능을 보존하고 예비력을 남겨두느냐가 문제이므

로 해도 좋은 일과 하면 안 되는 일이 뚜렷하게 구별됩니다. 이제는 '자기와의 상담'의 단계가 아니고 주치의와 상담해서 결정해야 합니다.

1주 1회의 통원이 일반적이지만, 경우에 따라서는 입원이 필요할 때도 있으므로 직무는 자택에서 할 수 있는 것으로 한정될 것입니다. 피곤하면 당장 누워서 쉴 수 있는 곳에 있어야 합니다. 그렇다고 집에만 있으라는 말은 아닙니다.

속박감에 빠지지 않도록 생활에 활기를 찾으시다

간경변은 오랜 시간을 경과하면서 조금씩 나빠지기 때문에 심리적으로 위축되는 것은 당연한 일입니다. 우울증에 가깝게 되는 분도 많습니다. 그렇게 안 되게 하려면 되지 않는 것만을 생각하고 속박감에 빠지기 보다 되는 것을 찾아보는 것이 좋을 것입니다.

집 밖에 나가 산책을 하는 습관을 갖는다면 긴장을 푸는 시간을 갖도록 해보십시오. 몸이 피곤치 않는 취미에 열중해서 생활에 활기를 넣어주는 것도 좋겠습니다. 만나질쯤의 여행도 기분전환이 되겠지요. 원칙적으로 볼 때 피곤만 남지 않는다면 환자라고 할 지라도 생활을 즐길 수 있는 것입니다. 좀 더 전향적(前向的)으로 행동해도 좋을 것입니다.

담배는 간경변과 간암에 영향을 주지 않는다

담배의 니코틴은 동맥경화를 촉진하고, 유독 물질이 폐를 침범하기 때문에 심장병, 뇌혈관 장애, 폐암에 위험인자로 작용하는 것은 우리의 상식입니다. 다만 간장은 동맥경화의 염려가 없으니 담배가 간경변에 영향을 주지는 않습니다.

그리고 간암의 원인의 대부분은 바이러스이기 때문에 담배가 암발생의 원인은 아닙니다. 단지 인간은 간장만으로 살아가는 것은 아니므로 건강을 생각한다면 다른 장기를 위협하는 과도한 흡연은 피하는 것이 좋을 것입니다.

알코올이 원인이 되는 간경변은 5~10%정도이다

환자가 자주 질문하기도 하고, 또 여러 가지 정보

가 많기 때문에 술에 대한 이야기를 정리하겠습니다. 간염 바이러스 발견 전에는 간장병 하면 술의 과음이 원인이라고 생각된 시기도 있어. 최근까지도 간경변의 원인은 알코올이고, 금주만 하면 증상이 호전되든가 최소한 진행은 되지 않는다고 생각하기도 했습니다.

그러나 생활의 질제는 음주만으로는 부족하고 총체적인 것을 목표로 할 필요가 있습니다. 물론 장기간의 대량의 음주가 원인인 알코올성 간경변이 있습니다. 그러나 간경변의 내역을 보면, 바이러스성 80%, 알코올성 5-10%라는 통계보고가 있습니다. 간세포를 파괴시키는 것이 바이러스나 알코올이나 다 다를 뿐이지 간경변의 증상의 진행은 거의 같습니다.

일상생활에서 포도주나 강한 술을 즐기는 유럽에서는 알코올성 간경변 환자가 더 많고 바이러스성은 적다라는 설이 있었으나 간염 바이러스에 대한 연구의 진전에 따라 이탈리아, 스페인 등의 포도주 국가에서도 바이러스성 간경변이 압도적으로 많은 사실을 알게 되었습니다.

보통의 음주면, 알코올성 간경변이 되지 않는다

술로 인한 간경변이 되려면 일반적인 계산으로는 매일 5홉의 청주를 영양분이 없는 식사를 하면서 10년간 계속 해야된다는 것입니다. 보통의 직장일을 보며 가정 생활을 하는 사람으로서 마실 수 있는 양이라고는 볼 수 없습니다.

알코올 의존증, 일반적으로 말하는 알코올 중독증으로 직무도 가족도 다 상실하고, 파탄의 생활을 영위하는 사람이나, 치료시설에 들어가서 무위도식하는 사람을 보면, '간장병이란 사회의 모순을 보여주는 창이로구나' 하는 생각을 가질 때가 있습니다.

술을 안 마실 수 없는 정신적 고뇌, 또는 파멸적 성격은 참 비참합니다. 술만이 원인이 아니고 그 배후에 있는 사회적 문제에도 눈을 돌려 원인을 확실히 하는 것이 중요합니다. 간경변 환자는 음주에 대해서 솔직하게 음주량이나 회수를 말하지 않습니다. 따라서 환자의 성격, 가정 환경, 사회적 입장 등을 잘 이

해하고 나서 문제의 해결을 시도해야지만 적절한 치료를 할 수 있습니다

음주를 해도 좋은지 여부는 주치의에게 상담할 것

알코올성 간경변의 경우 술을 끊으면 간기능이 회복되는 것은 사실이므로 의사로부터 그런 지도를 받게 되지만, 바이러스성의 경우는 간장애의 진행상태에 따라 알코올의 영향이 달라지기 때문에 음주의 방식에 관해서는 병에 대해서 잘 알고 있는 주치의와 상의할 것입니다.

건강인은 청주면 1일 2홉 이하의 양이고, 가능하면 몇 일에 하루씩 술을 안 먹는 휴간일을 설정하는 방법의 음주라면 간장애를 일으키지 않을 것입니다. 따라서 음주방법의 차이로 자신을 억제할 수 있는 사람이면, 교제를 위한 음주, 또는 자택에서 몸의 피곤을 풀기 위해 소량으로 즐기는 정도 등은 허가해도 좋다고 생각합니다.

간경변이 그다지 진행되지 않았다면 너무 신경질적으로 되지 말고 소량의 반주나 목욕 후의 맥주 한 병 정도는 즐길 수 있을 것입니다. 그러나 이상 말한 모든 것은 검사 결과에 따를 것이며, 만일 혈액검사 수치가 높으면 금주는 당연한 것이라고 보겠습니다.

사교상의 음주는 그 양을 초과하지 않도록 제한 시킨을 틀 것

매일 밤 연회나 회식이 연속되어 음주를 절제하기 어려울 때는, 예를 들어 밤 9시 등 시간적 제한을 두어 연회 도중에도 그 시간이 되면 그 자리를 떠나서 귀가하는 행동도 필요할 것입니다.

이렇게 말하면 소량의 술은 먹어도 상관없다며 곧장 대량으로 마시는 사람도 있겠습니다. 환자의 성격과 생활의 형태에 따라 자기절제가 가능한 사람에게는 느긋한 규제, 폭주하기 쉬운 사람에게는 엄격한 규제, 즉 절대 금주를 지시할 것입니다.

금주를 지시받고도 숨어서 음주를 했을 때는 결국 정기적인 혈액검사에 폭로되고 말 것입니다. 금주는 환자를 위한 조치이니 이에 따르는 것이 좋겠습니다.