

‘침묵의 장기’ 간(肝) 질환예방과 치료·영양식

이번 가을호 특집에서는 간(肝)을 주제로 한 책들을 모아 요약, 정리했다. 각종 의학에 대한 정보가 넘쳐나는 요즘, 간에 대한 정확하고 올바른 정보를 갖는 일은 매우 중요하다.

특히 이를 돕는 이 분야의 신뢰있는 서적을 고르는 것도 중요한 일이 될 것이다. 간장병을 치유하고 건강한 간을 유지하기 위한 다양한 조언들을 들려주는 책들에 귀를 기울여보길 바란다. /편집자 주

■ 간장병 치료의 성과와 희망을 제시

『간장 클리닉』

(태웅건강연구회 편,
김경희 박사 감수, 태웅출판사)



“의학이 진보한 덕분에
전에는 죽는 병으로 알고
있던 간경변 등도
적절한 치료와 섭생에 의해
20년, 30년씩 살 수도 있게 되었다.

검사 방법도 날로 새로워져 초기에 발견하여 치료함으로써 병인자체를 없애는 완벽한 치료를 할 수 있게 되었다.”

건강한 간장을 지키고 간장병으로부터 빨리 회복

하려면 어떻게 해야 하는지 대한 해답을 주고 있는 이 책은 간장병의 갖가지 신호, 간장을 지키는 식사, 생활요법을 제시하고 있다.

치료법에서 “장기가 분화되기 전인 ‘배아(胚芽)’ 단계에서 특정한 단백질이 언제 어떻게 작용해 간이 만들어지는지, 쥐 실험을 통해 확인돼 간질환 치료의 새 길이 열렸다.” 고 말하고 간세포 격리와 배양을 통해 치료약 개발의 가능성을 얘기하고 있다.

“간세포란 인간의 몸을 구성하는 서로 다른 세포나 장기로 성장하는 일종의 모세포이다. 간세포 연구는 앞으로 당뇨병 환자에게는 정상적인 췌장을, 간질환자나 심장질환자에게는 건강한 간과 심장을, 백혈병 어린이에게는 건강한 골수를 제공할 수 있는 길을 열 수 있을 것으로 보인다.”

독일 베를린에 있는 한 연구소는 간암세포에 의해 혈액속에 형성된 특수한 표식물질을 판별해 내는 방법을 개발했다.

이를 통한 새로운 간암진단법은 특히 황달이나 간경변에 있어 간암 발생 위험이 큰 환자들에게는 예방 의학적인 측면에서 적합할 것으로 보인다고 이 책은 말하고 있다.

■ **식사요법을 상세히 설명**

『간장병 알아야 이긴다』
(이옥용 지음, 홍신문화사)

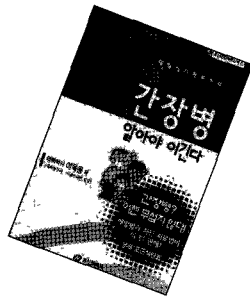
이내과의원 원장, 연세대 의대 외래 교수인 저자는 발병의 원인과 기본 지식에서부터 진단과 치료는 물론 식사요법에 이르기까지 체계적이고도 실용적인 내용으로 구성돼 있다. 식사요법에서는 균형있는 식사, 간장병과 영양요법, 약이 되는 식품, 독이 되는 식품, 병의 증상에 따른 식사요법 등을 소개하고 있다. 간장병 환자의 일반적인 식사요법으로 들 수 있는 것은 다음과 같다.

“첫째 간세포의 재생을 위해 충분한 단백질을 섭취할 필요가 있으나, 간성 혼수가 있을 때는 단백질을 1일 30그램이하로 제한한다. 둘째, 단백질의 질 약과 체단백의 소모를 방지하기 위하여 충분한 열량을 섭취한다. 셋째, 적당한 지방의 섭취는 음식의 맛을 증가시키고 열량을 높이므로 필요하다. 넷째, 충분한 비타민과 무기질을 섭취한다. 다섯째, 알코올을 삼간다”

■ **간장병 치료의 성과와 희망을 제시**

『간장병, 암 알고 치료받아야 산다』
(손의섭, 이영자, 북모란 공저, 북스토리)

“간장병 특히 바이러스 간염은 병원에서도



아직까지 치료약이 개발되지 못하고 간의 염증 중 수치만 낮추는 것이 고작이고 영양제 처방과 간을 쉬게 하는 선으로 끝나며 정기적인 간기능 검사만을 권고하는 실정이다.”

최근 병원치료 방법의 장·단점과 한계성에서 저자는 간장병 치료방법의 경우, “간은 웬만큼 이상이 와도 환자의 자각 증상이 별로 없으므로 심각하게 생각하지 않게 되고 관리가 되지 않다가 증상이 심해져야 비로서 손을 쓰려고 하는 것이 대부분”이라고 지적하고 “양방에서는 한약에 의지하는 경우를 철저히 반대하는데 이는 간이 한약도 처리해야 하는 부담을 갖게 되기 때문”이라고 말하고 있다.

“최근 양방에서는 만성 B형 간염의 경우 인터페론, 라미부딘, 제픽스 등을 쓸 수 있으나 리바운드(rebound) 현상이 문제가 된다. 즉 바이러스가 어느 정도의 활동성과 전염력을 소실시키고 주춤해지기는 하지만 약물투여가 중단되면 수개월이내에 다시 증상 악화가 시작되는 단점이 있다.”

■ **제대로 아는 만큼 장잘 낮는다**

『간 박사가 들려주는 간병 이야기』
(김정룡, 에디터 출판사)

“우리나라에서는 아직도 매년 2만 명 이상이 간 질환으로 사망하고 있으며 B형 간염을 보유한 환자만 해도 300만여 명, 각종 간 질환 환자 수는 600만 명으로 추정된다.”

저자 김정룡 박사는 40여년 동안 서울대학교 의과대학에서 간병 치료와 연구에 전념한, 자타가 공인하



는 간 전문의. 이 책에서 저자는 간의 구조와 역할, 간염에서 간암까지 각종 간질환의 종류와 치료법, 술과 간과의 관계, 한약 양약과 간, 건강한 간을 위한 좋은 생활습관 등 마치 진찰실에서 상담을 하듯 친절하고 쉽게 풀이한다.

그는 간병 이겨내는 생활을 지키도록 당부하고 있다. “간이 소주 1병을 해독하려면 10시간 걸린다. 술을 많이 마셔도 좋으나 최소한 1주일에 3일은 계속 입에 술을 대지 말아야 한다. 양치질을 안해도, 기름진 음식을 대할 때 구역질이 나거나 과로한 일이 없어도 피곤하고 이유없이 소화가 잘 안되거나 소변이 붉게 나올 때는 검진이 꼭 필요하다. 간병은 제대로 아는 만큼 잘 낫는 특징이 있으며, 20퍼센트의 간세포만 유지하더라도 생명에 지장이 없으므로 참을성 있게 병 관리만 잘 하면 쉽게 치료될 수 있다”

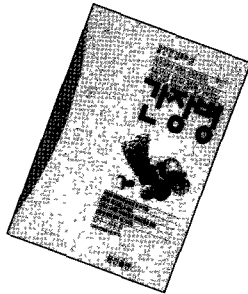
■ 소변검사 · 정밀검사 · 복강경검사

『간장병』

(웅진건강무크3, 웅진출판)

“간장병은 장기간에 걸친 질병으로서 그 원인은 각종 간염 바이러스, 간의 활동에 부담을 주는 알콜과 약물, 무질서한 식생활 습관과 과로에 의한 스트레스의 축적 등으로 다양하고 종류도 여러 가지가 있다.”

이 책은 간장병의 진단과 검사에서 소변검사, 혈액 검사, 정밀검사 등을 설명하고 있다 먼저, 소변검사에서 “이는 간장에 이상이 있는지 알아보는 간단한 검사 방법이다. 간장으로부터 담도를 거쳐 장으로 배설된 빌리루빈이 장내 세균에 의하여 변화를 일으키면 우로



빌리노겐이 된다.

이 우로빌리노겐이 장에서 흡수되어 다시 간장으로 들어가서 처리되는데 간장이 이상이 있을때는 이 우로빌리노겐이 간장에서 충분히 처리되지 못하고 콩팥에서 소변과 같이 배설된다. 따라서 이것이 검출되면 간장에 이상이 있다는 것을 의미한다”고 말하고 있다.

책에 의하며 정밀검사에서

첫째, 초음파 검사는 초음파를 인체의 표면에서 내부로 발사하면 가는 길에 장애물이 있는 경우 이에 부딪힌 반사파가 되돌아 온다. 환자에게 전혀 고통을 주지 않는 검사로 간경변과 간암을 진단하게 된다.

둘째, 간주사촬영은 방사선 동위원소를 정맥에 투여하여 간에 흡착되는 정도를 영상화하며

셋째, 전산화 단층촬영은 X선을 컴퓨터로 처리하여 간장을 자른 단면을 볼 수 있도록 촬영하는 것이다

또 복강경 검사는 간암의 경우 출혈을 예방할 목적 외에도 암이 한쪽 구석에 있어 조직검사를 할 수 없을 때 복강경으로 부위를 육안으로 확인한 다음 조직을 얻을 수도 있으며 암이 원발성인지 전이성인지 감별할 수도 있다.

끝으로 조직검사는 간질환의 확진을 위해 가장 중요한 검사이다 이는 간에 침을 꽂아 끝에 연필심처럼 묻어 나오는 1센티미터 남짓한 간조직을 현미경으로 검사하는 것으로 각종 간질환을 진단할 뿐 아니라 간의 종양이 악성인지 양성인지도 확인할 수 있다.

또한 만성 간염의 경우 활동성인지 지속성인지의 여부를 알아보기도 하며, 수개월 간격으로 조직검사를 해보면 활동성인 경우 간경변으로 이행되었는지를 알아볼수도 있다고 이 책은 설명하고 있다.

■ 식이요법 따른 재료별 식단 소개

『간장병 예방과 치료영양식』

(현대건강연구회 편,
도서출판 진화당)



“간장병의 식이 요법이
라고 하면 예전에는 알
콜과 지방단백질을 제
한하는 것이었다 그러나
현재는 급성 간염이나 담석증, 담낭염
등을 제외하고는 지방도 그다지 제한하지 않고 고단
백, 고에너지, 고비타민식 식사 요법이 주체가 되고
있다”

이 책은 “간장병의 식이요법은 급성기를 지나면
그다지 심하게 제한할 필요는 없으나 급성 간염과 만
성 간염 등에서는 단백질이나 지방 섭취법이 달라지
는 등 병의 종류와 증상에 따라 상당히 다르므로 기
본적인 방침을 잘 이해하고 지키는 것이 중요하다”
고 강조한다.

책에서는 재료별 식단으로 고기식단, 생선식단, 계
란식단, 유제품식단, 콩제품식단 등 다양한 형태의
식단을 다루고 있다

식품섭취에 있어서는 동물성 지방을 피하고, 콩제
품을 권하며, 녹황색 채소와 과일을 풍부하게, 또 향
신료의 다량 사용은 피할 것을 권하고 있다

특히 식이요법의 포인트로 “즐거운 분위기로, 규
칙적으로, 정해진 시간에, 잘 씹어 천천히, 식후에는
안정을, 아침식사는 충실하게” 등을 제시하고 있다

식품 섭취에서는 동물성 지방은 피하고 녹황색 채
소와 과일을 풍부하게 섭취할 것을 권하고 있다 부
록으로는 간장이 보내는 주의 신호 총체크 및 알콜과
간장병에 대해 설명하고 있다

■ 간질환을 외과 시각에서 분석

『간암, 간경변 클리닉』

(사마누라 요시유키 지음,
김경희 편역, 태웅출판사)



간암, 간경변 환자들이
꼭 알아두어야 할 식사
의 섭취방법과 영양 지
식을 수록하고 있다. 저자
는 일본의 간장외과 권위자로서의 해
박한 지식과 20년 이상에 걸친 오랜 임상 경험을 갖
고 있으며 현재 일본 후생성 간암 연구반 반장으로
일하고 있다

저자는 자신이 근무하고 있는 병원에서 진단치료를
받은 약 2000명의 간암 및 간경변 환자 또는 그 가족
들과 간장질환을 담당하고 있는 진료진들의 실제 체
험을 바탕으로 이 책을 기록했다고 밝히고 있다

주로 간질환을 외과의 시각으로 분석 검토하였으
며, 이들 환자의 요양에 필요한 지식과 방법이 해설
되어 있다.

“간장이란 매우 큰 장기로 예비능력도 있고 재생
능력도 크다 생체부분 간이식이란 수술이 가능한 것
도 간장이 재생력을 보유하고 있기 때문이다 정상적
인 간에 종양이 생겨 수술을 할 경우 4분의 3이상을
절제해도 문제가 없다. 수술 후는 즉시 재생이 시작
되어 3개월 후면 원상으로 복구되기 때문이다 간장
을 침묵의 장기 또는 인내력이 강한 장기라고 하는데
그것은 재생 능력이 있기 때문이다”

간암은 이렇게 고친다(제3장), 간경변은 이렇게 고
친다(제4장), 간암이라고 통지 받은 당신에게(제7
장), 가족이 간암이라는 말을 들었을 때(제8장) 등이
실려 있다.