

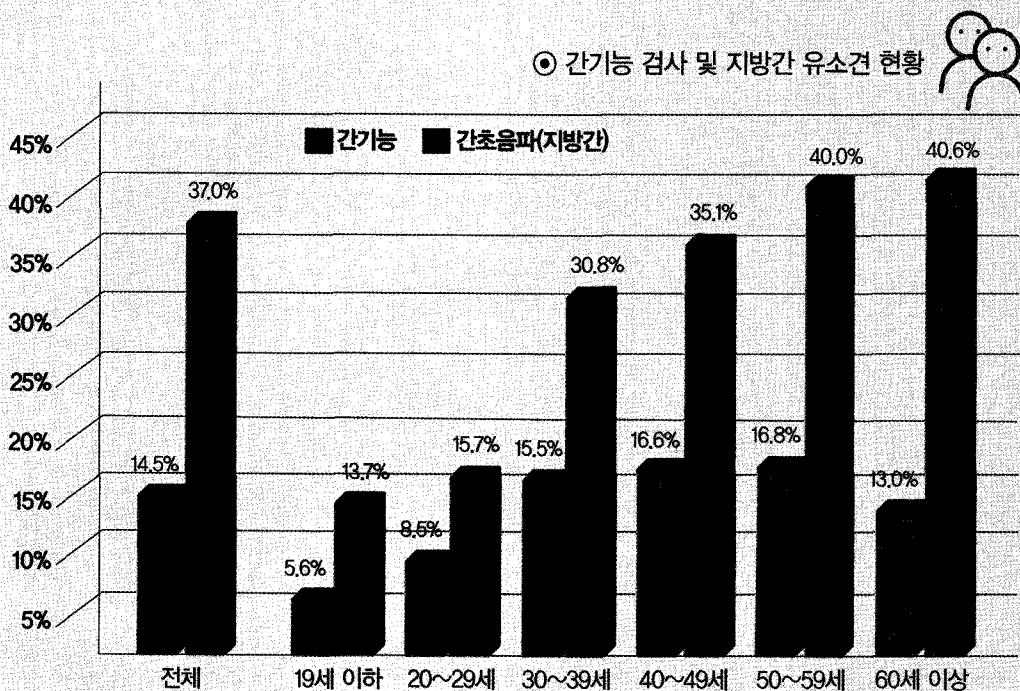
2010년 한국건강관리협회 간기능 검사 결과

연말이면 고통 받는 간

간은 우리 몸에 필요한 단백질과 여러 가지 영양소를 만들고 저장하며 건강에 해로운 물질을 해독하는 일을 한다. 이러한 간에 이상이 생기면 간장질환이 발생하게 되며, 간장질환은 급격히 발생하는 A형 간염에서부터 6개월 이상 지속되는 만성간염, 지방간, 간경변, 간암까지 매우 다양하다. 이 중 대표적인 질환으로 지방간을 들 수 있다. 연말 각종 모임이나 회식, 송년회 등 잦은 술자리로 인한 문제는 과음으로 오는 지방간이다. 지방간은 과음으로 인한 알코올성 지방간과 비만, 당뇨, 고지혈증 등으로 인한 비알코올성 지방간이 있다.

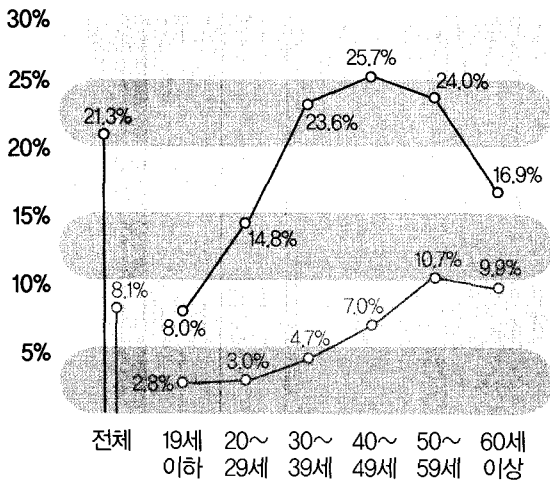
40대, 50대 간질환 위험에 노출

2010년 한국건강관리협회 건강검진센터를 통해 간기능 검사를 받은 사람은 460,092명 이었고, 간 초음파 검사를 받은 사람은 262,697명 이었다. 이 중 간기능 검사 유소견은 66,656명(14.5%)이었고, 간 초음파에서 지방간 판정을 받은 사람은 97,122명(37.0%)으로 조사되었다.

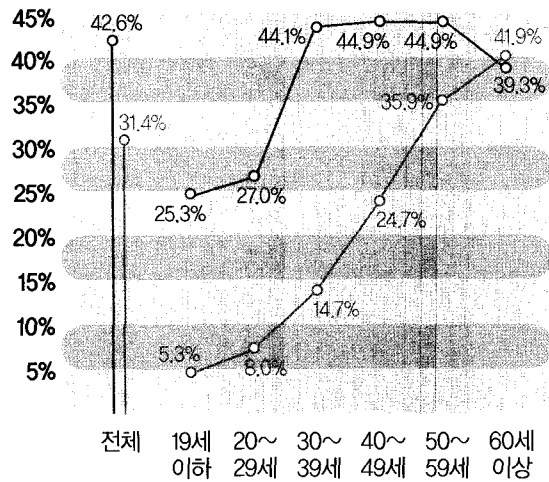


간기능 검사 유소견 및 지방간 판정 결과를 연령별로 보면, 30대 검사자 중 간기능 검사 유소견은 15.5%, 지방간 판정은 30.8%이었고, 40대는 각각 16.6%, 35.1%, 50대는 16.8%, 40.0%, 60대는 13.0%, 40.6%로 간기능 검사 유소견율이 60대에서 약간 감소하였지만 대체로 연령이 높을수록 질환의 위험도 큰 것으로 나타났다.

○남자 ○여자



◎ 간기능 검사(좌) 및 지방간 유소견(우) 현황



과음하는 남성, 간이 괴롭다

성·연령별 간기능 유소견과 지방간 판정 결과를 살펴보면, 30~50대 남성이 23% 이상의 간기능 유소견율을 보였고, 44% 이상이 지방간 판정을 받았다. 이는 30~50대 남성의 경우 직장에서 잦은 술자리로 인한 과음에서 오는 문제가 주 위험 요인으로 여겨진다. 최근 들어 비만 인구가 늘어나고, 폐경기 여성에서도 비알코올성 지방간 발생률이 늘고 있다. 협회의 검사결과에서도 여성의 지방간 판정 비율을 보면, 40대 검사자 중에서는 24.7%, 50대는 35.9%였으며 특히, 60대 검사자 중에서는 41.9%로 남성에 비해 2.6%p 정도 높은 결과를 보였다. **MEDI** CHECK

간장질환 예방을 위한 생활개선수칙



- 1 간에 관심을 갖고 정기적으로 건강검진을 받는다
- 2 규칙적인 생활과 운동, 휴식을 취한다 (지방간의 경우, 체중을 감량한다)
- 3 술은 주량 이하로 마시고, 습관적으로 마시지 않는다 (알코올성 지방간의 경우, 술을 끊는다)
- 4 약은 함부로 복용하지 않고, 의사의 지시에 따라 바르게 복용한다
- 5 식사는 균형 있는 식단으로 한다
- 6 잠은 충분히 자고 스트레스와 과로를 멀리한다
- 7 불건강하고 비위생적인 생활습관은 멀리한다
- 8 섬유소가 많은 채소, 과일, 곡물을 주로 섭취한다
- 9 튀기거나 기름진 음식의 섭취를 줄이고 싱겁게 먹는다
- 10 달고 지방이 많은 후식이나 간식은 피한다