

# 간질환(肝疾患) 상식

의과대학 의학과 명예교수 金 丁 龍

## 1. 간은 어떤 일을 하는가?

‘우리 몸이 천냥이라면 간은 그 중 구백냥’이라는 말처럼 우리 몸에서 간이 건강에 차지하는 비중은 무시할 수 없을 정도로 중요하다. 肝은 2, 3천년 전부터 생명을 유지하는 근간(根幹)임을 알고 있었다. 즉, 사람의 오장육부 중 가장 많은 일을 하는 장기가 간이다. 간은 담즙(소화액)을 비롯해 우리 몸에서 필요한 수천 가지의 물질과 효소를 생산하며 체내 외에서 발생하는 각종 유독물질을 제독(除毒)하는 기능을 한다. 예컨대 장내에서 단백질이 소화되는 과정에서 다량의 암모니아가 발생하는데, 그대로 두면 뇌에 치명적인 손상을 입히게 되지만 이를 해독하여 소변으로 배설시키는 역할을 하는 게 바로 간이다. 또한 간은 알코올을 대사하고 약물이 약효를 나타나게 한다. 이뿐만 아니라 간에 존재하는 ‘쿠퍼 세포’는 우리 몸 속에 침입한 각종 바이러스나 병원균, 이물질 등을 끌어들이어 잡아먹는 ‘쓰레기 처리장’ 역할까지 하니, 간이 인체 소화기관 중 가장 큰 이유도, 심장에서 내보내는 피의 약 25% 정도가 양쪽 손바닥을 합친 것 만한 크기의 간을 통과하는 이유도 이해할 수 있겠다.

그러면서도 간은, 염증이나 췌장이 생겨 약간만 불편해도 “아프니까 어떻게 좀 해달라”고 끊임없이 주인에게 생떼를 쓰는 위(胃)나 장(腸)과는 달리, 엄살을 부리거나 불평하지 않고 우직하게 일만 한다. ‘간은 침묵의 장기’라는 말처럼 심각한 손상이 있기 전까지는 자각 증상이 거의 없는 것이 특징이다. 즉, 간은 웬만큼 지방이 끼고 붓고, 염증이 생기고, 세포가 죽어도 크게 내색하지 않고 묵묵히 자신의 일만 계속한다. 마치 주인을 위해 일만 하는 충직한 종처럼, 참을 수 있을 때까지 참다 도저히 견딜 수 없을 때가 돼서야 “나 좀 아픈데...”라고 기별을 한다. 그러다 보니 어지간히 간이 손상되어도 모르고 지내는 경우가 많고, 몸이 붓고, 소변색이 진해지고 황달이 생기면서 오른쪽 갈비뼈 아래 간부위가 빠근하게 아프다는 것을 알았을 때는 이미 간 기능은 70% 이상 손상되고 치료가 쉽지 않은 상태이기 십상이다. 실상 간은 인체에서 재생력이 가장 좋은 장기여서 간암이나 간경변증 환자에게 건강한 사람 간의 절반을 떼어 주는 ‘생체 간이식’이 가능하고, 지방간도 한두 달 금주해서 정상간으로 회복될 수 있지만, 제 아무리 재생력이 좋다고 하여도 70% 이상 망가지면 문제가 생길 수밖에 없다. 간이 30% 아니 50%만 망가졌을 때라도 미리 ‘SOS’ 신호를 보내주면 얼마나 좋을까? 고깃집에 가면 소금기름에 찍어먹으라고 소 생간이 나온다. 보기에 좋은 떡이 먹기에도 좋다고 간이 매끄러운 선홍색이

아니라 색깔이 누렇게나, 드문드문 암갈색 얼룩이 보인다면 먹고 싶은 마음이 들겠는가? 사람의 간도 건강하면 표면이 매끈하고 선홍빛이 돌아보기도 좋지만, 지방간은 약간 누런빛을 띠면서 부어있고, 간경변증으로 진행된 간은 표면이 오돌토돌하며 딱딱하고 쪼그라들어 있다. 많은 사람이 그렇게 누렇게 새까맣게 간이 변해가는 데도 자신의 간을 돌보지 않는다. 그러나, 좌초되기 직전 간이 살려달라고 절규하기 전에 충직한 종인 자신 간의 상태를 스스로 점검하고 미리 관리하는 것이 간 건강을 지키는 가장 중요한 길이라고 할 수 있을 것이다.

## 2. 우리에게 흔한 간질환은?

우리나라의 간질환에 대해 살펴보자. 우리나라는 B형 간염 바이러스 감염이 많은 지역으로, 이로 인한 간염, 간경변증, 간암(간세포암종)의 발생이 매우 흔하며, 특히 간암은 중년 남성의 주요 사망원인으로 손꼽히고 있다. 특히 간암을 비롯한 간질환이 비교적 젊은 40대부터 주로 문제가 되기 때문에 경제적으로 생산성이 가장 왕성한 연령대 인력을 상실한다는 것과 그 부양가족에 대한 사회적 부담이 증가된다는 것이 큰 문제점이다. 여기에서는 B형 간염과 연관된 간질환뿐만 아니라 다른 원인으로 인한 간질환에 대해서도 간략히 살펴보고, 음주(알코올)와 간질환에 대해서도 알아보도록 하겠다.

먼저, 흔히 말하는 간염이라고 함은, 여러 가지 원인에 의해 간세포에 염증이 온 상태로 고름은 끼지 아니한 급성 및 만성 간염으로 구분된다. 급성 간염의 경우 발병 후 3~4개월 내에 회복되나 6개월 이상 간염이 지속될 경우 만성 간염으로 진행하고 이후 간경변증이나 간암으로 진행할 수 있다. 웬지 모르게 피로하고 무기력해지거나, 평소보다 식욕이 떨어지고 메스껍거나 소화가 잘 안 된다든가 하는 증상이 나타날 경우 흔히 감기나 위장질환으로 오인하기 쉽지만 이후 소변색이 진한 갈색으로 바뀐다든가 전신 가려움증 등이 나타나게 되면 지체 없이 간 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 좋다.

우리나라의 경우 흔한 원인은 간염 바이러스(A형, B형, C형 등), 약제 그리고 알코올 등이 있다. 이 중 A형 간염은 과거에는 대개 어려서 자신도 모르는 사이 앓고 지나가는 경우가 많았으나 위생 상태가 개선되면서 최근에는 젊은 성인에서 뒤늦게 감염되어 오히려 심하게 앓는 경우가 빈번해졌다. 그러나 A형 간염은 급성기를 지나면 대개 평생 면역력을 갖게 되므로 평소 위생 상태에 신경 쓰고 A형 간염에 대한 항체가 없는 사람은 미리 예방접종을 맞을 경우 큰 문제를 야기하지 않는다. 우리나라에 가장 흔한 B형 간염은 주로 수직 감염을 통해 출산 시 모체에서 태아에게 전파되는 경우가 많으므로 많은 예에서 가족 내 감염을 볼 수 있으며 현재 우리나라 만성 간질환 즉 간경변증, 간암 등으로 진행하게 하는 주된 원인이기도

하다. 그러나 B형 간염 백신의 개발로 인해 과거에 비해 학동기에서의 발생률이 선진 외국과 비슷하게 현저히 감소하고 있고 질병의 자연 경과에서 무증상 비활동성 보유자로 남는 경우가 전체 감염 환자의 70~80%를 차지하므로 불필요한 간염 치료로 인한 내성을 키우기보다는 간 전문의에게 정기적 진찰을 받는 것이 좋다. C형 간염의 경우 B형 간염에 비해 임상 증상은 경미하지만 대부분 만성화되며 일부에서는 간경변증, 간암으로 진행하게 된다. 또한 B형 간염과 달리 확실하게 예방할 수 있는 백신도 딱히 개발되어 있지 않은 상황으로 현재 그 발생률이 증가하고 있지만 최근 C형 간염 치료와 관련해 새로운 약제들이 개발되고 있고 그 치료 성적이 고무적이므로 향후 획기적인 발전이 있을 것으로 기대된다.

일단 만성 간염이 발병하여 활동성이거나, 아무리 황달이 없고 헛배(복수)가 부르지 않는 초기의 간병변증에서도 운동 후에는 쉽게 피로를 느낄 것이므로 과로를 피하면서 단백질이나 비타민을 많이 함유하면서 탄수화물이 포함된 평형식(平衡食)을 하도록 한다. 이때 쇠고기나 돼지고기보다 소화가 잘되는 생선이나 닭고기 가슴살의 단백질을 섭취하는 것도 한 방법이다. 과식은 피하도록 하며 또한 변이 묽거나 설사가 나면 기름기 음식도 피한다. 그 외에도 콩, 달걀, 우유, 두부 등을 많이 섭취하고 비타민 B1, B12, C, 엽산 등 수용성 비타민을 보충해주는 것이 좋다. 식품첨가물이 많이 함유된 인스턴트 식품과 패스트푸드(튀긴 음식, 태운 고기, 말린 생선) 등은 오히려 간에 부담을 줄 수 있으므로 가급적 삼가야 한다. 썩, 미나리, 신선초 등을 녹즙기로 짜서 매일 마시는 것도 좋지 않은데, 조리해서 먹는다면 몸에 좋은 썩과 미나리도 생즙으로 마시면 오히려 간에 부담을 주거나 독성 간염을 일으킬 수 있기 때문이다.

### 3. 간은 술에 얼마나 버틸까?

술을 많이 마시고도 끄떡없는 술 센 사람과 반대로 술이 약한 사람 사이에 간 기능이 어떻게 차이가 날까? 체내로 들어온 술 중 10% 미만은 간을 거치지 않고 바로 땀, 소변, 호흡에 의해 배출되나, 나머지 90%는 간에서 대사되어 배설되는데 술을 자주 마실수록 간 내 술 해독효소가 증가되므로 대사능력이 향상되어 술 분해능력이 좋아진다. 그래서 실제 술을 자주 마시면 술이 세계 마린이며 판단력과 관련된 뇌 활동도 이에 적응되어 술 취한 후에도 행동을 잘 조절할 수 있게 되므로 술을 마실 때 긴장하면 덜 취한다는 속설이 틀린 말은 아니다. 하지만 간에서 술을 분해하는 것도 한계가 있어서 오래 마시다 보면 간 손상을 입게 되어 술병, 즉 알코올성 간질환(지방간, 지방간염, 간염, 간경변증)이 발생하게 되며, 음주를 계속하면 오른쪽 간 부위가 뻣근함을 느낄 때가 많다.

알코올성 간질환의 발생은 마시는 절대 알코올량과 빈도에 비례한다. 대개 약한 술은 잔이

크고 강한 술은 잔이 작은 경향이 있어 한 병(340mL, 12온스)의 맥주, 한 잔(115mL, 4온스)의 포도주, 한 잔(30~43mL, 1~1.5온스)의 양주, 한 잔의 소주(약 50mL)에 들어 있는 알코올의 양은 10g 전후로 같다. 360cc의 소주에는 약 65g, 500cc의 양주에는 약 160g, 750cc의 와인에는 약 80g의 알코올이 들어 있다. 그러나 주종(소주, 와인, 양주 등)이나 알코올 도수와 알코올성 간질환의 발생 빈도는 무관하므로 술이 센 사람이 알코올성 간질환에 걸릴 위험은 더 크다고 할 수 있다. 따라서 과음 후 3~4일 간은 휴식(금주)을 취하고 간이 충분히 회복될 시간을 갖도록 하는 것이 좋다. “하루에 한두 잔은 급성심근경색증 및 심부전에 의한 사망률을 낮춤으로써 건강에 좋다”는 말도 있지만, 이는 사람에 따라 달라서, 마시는 양이 하루에 간에서 처리할 수 있는 정도라 하더라도 피로 및 영양 결핍과 간독성 약물 섭취나 B형이나 C형 간염 감염 상태와 겹치면 얘기는 달라진다. 또한 만성 간질환 시에 감기에 걸리거나 잘못된 음식 때문에 배앓이를 앓게 되면 상태를 악화시킬 수 있다. 술을 마실 때에는 안주에도 신경을 쓰는 것이 좋다. 안주는 만성 음주자에게서 흔히 볼 수 있는 단백질과 비타민 등의 영양 부족을 막아줄 수 있으므로 고단백 저지방의 단백질 안주나, 비타민이 많이 함유된 야채와 과일 안주를 함께 하는 것이 좋겠다. 반면 기름에 튀긴 안주는 지방이 많아 술과 함께 간에 부담을 줄 수 있으므로 피한다. “술을 마시면 얼굴이 붉어지는 사람은 건강하다”는 것은 잘못 알려진 속설이다. 오히려 알코올을 분해하는 효소가 선천적으로 결핍되어 있거나 부족한 사람에게 안면 홍조가 더 심하게 나타난다. 따라서 술을 한 잔만 마셔도 얼굴이 붉어지는 사람은 특히 과음을 피해야 한다.

그러나 대개 이런 사람은 스스로 알아서 술을 조심하지만 오히려 알코올 분해 효소가 충분해 술을 아무리 마셔도 안색이 바뀌지 않는 사람은 알코올 섭취량이 많아 더 심한 간질환으로 진행할 위험이 높다는 말도 일리가 있다. 운동이 끝난 후 시원한 맥주 한잔이야 정말 꿀맛이지만, 운동 중 폭염까지 겹친 경우에는 맥주가 오히려 이노 효과를 초래하여 탈수 현상을 더욱 부채질할 수 있으므로 이온 음료나 전해질이 들어있는 음료를 마시는 편이 갈증을 해소하는 데 더 나을 수 있다. 술은 간의 대사기능 중 지방분해 능력을 감소시켜 간에 지방이 축적되게 하여 지방간을 일으키고, 이 상태에 이르렀는데도 알코올 섭취를 지속하면 알코올성 지방간이나 간염 그리고 간경변증으로 진행할 수 있고, 일부는 간부전(간기능이 소실되는 현상) 및 사망에 이르므로 미리미리 음주량을 줄이는 것이 알코올성 간질환 예방에 가장 좋은 방법이다. 대개의 알코올성 간질환이 일주일에 35잔 이상을 마시는 사람에게서 발생한다는 점을 고려하면, 음주의 상한선은 남성은 주당 21잔, 알코올 분해 효소가 부족한 여성의 경우는 주당 7잔 정도로 생각하는 것이 ‘안전하겠다’. 특히 B형 간염이나 C형 간염 바이러스가 양성인 사람이 과량의 술을 거의 매일 마실 때에는 5 내지 10년 후에는 간경변증이나 간암을 동반할 수 있음을 명심하여야 한다.

#### 4. 각종 약제 및 간에 좋다는 민간요법이나 보조식품은 과연 간에 안전한가?

소위 건강 보조식품이라는 것을 포함한 생약, 한약, 양약제는 거의 다 간 손상을 줄 수 있는데 그 이유는 모든 약물은 섭취 후면 일단 간으로 운반되어 대사되므로 독성 물질로 변할 수 있어 간 손상을 초래할 수 있기 때문이다. 약물에 의한 간 손상은 초기에만 발견되면 원인약물 복용을 금함으로써 대부분 완전 회복이 가능하다.

간염, 간경변증 등과 같은 간질환으로 처음 진단받은 경우 처음엔 누구나 의사를 믿고 처방에 따라 치료를 받는다. 그러나 치료를 받아도 병이 완치되지 않고, 호전과 악화를 반복하면 현대의학 자체와 그것을 맹신하는 의사에 대한 불신이 쌓이게 된다. 이러한 경우 “아무개는 다른 방법으로 간질환이 완치됐다더라”, “양의학으로 완치가 불가능하지만 간질환에는 무엇이 특효약이라더라”는 얘기가 꺾가를 어지럽힌다. 그러다 보면 지푸라기라도 잡아보자는 심정으로 민간요법이나 보조식품에 눈을 돌리게 되고, 특히 ‘특효약’이라고 선전하는 일부 버섯류, 헛개나무나 캄프리, 성분 미상의 생약, 스테로이드 성분이 포함된 한약 등을 무분별하게 복용하고 급기야 간부전을 일으켜 큰 낭패를 보게 된다. 따라서 간염 환자는 귀를 막는 연습부터 해야 한다. 좋은 약을 못쓰는 것보다 간에 독이 되는 약을 한번 쓰면 치명타를 당할 수 있음을 알아야 한다. 간에 악영향을 주는 성호르몬제나 항생제 내지는 비스테로이드성 항염증제, 타이레놀(간질환 환자에서는 1일 1.0gm 이상은 독이 될 수 있다), 아스피린 등 감기약은 피하여야 한다. 간염 때문에 경영 일선에서 은퇴했다 간염을 극복하고 복귀했던, 한 의대 출신 경영인이 “주위에서 여러 가지를 권유할 때 솔직히 유혹을 참기 힘들었다. 그러나 귀를 틀어막고 의사 지시를 따랐고, 그래서 간염을 이길 수 있었다.”고 언론을 통해 고백한 얘기를 많은 간염 환자들은 이를 귀담아 들을 필요가 있다.

감기에 걸려 목이 아프거나 기침 가래가 있으면 얇은 소금물로 양치질을 하거나 구운 은행(많으면 나쁘니 1일 5알 정도)이나 도라지나물을 무쳐 반찬으로 먹는 것은 추천할 만하며 코피나 잇몸에서 피가 날 정도라면 연뿌리 요리(한 끼니에 세 쪽 정도)를 반찬으로 먹는 것도 효과를 볼 것이다. 감기에는 약보다 오렌지 주스와 휴식으로 대체하는 것이 좋을 것이고 배탈이 나면 무엇보다 일단 금식하고 진찰을 받은 후에 처방을 받아야 할 것이다. 간질환이 있다고 진단 받았으면 술이나 약물(간독성)은 금해야 하고 운동을 하고 나서 피로감이나 소변색이 변하는 등 여러 증상이 있으면 늘 가까이에서 자문을 받던 의사의 지시에 따라야 한다.

한편 간질환이 없는 사람이라고 하더라도, 고령이거나 만성적으로 음주를 한 경우에는 약물에 의한 간손상의 위험성이 증가하는 것으로 알려져 있다. 특히 타이레놀의 경우가 대표적으로서, 만성 음주자가 공복 시에 두통이 있어서 타이레놀을 두 세 알만 복용하여도 간손상이 초래될 수 있으므로 주의하여야 한다. 한편 우리나라에서는 민간요법이 남용되고 있어 천연물 및

식물제제에 의한 간 손상도 빈번하게 보고되고 있다. 특히 천연물에 의한 간 손상 중 가장 흔한 원인은 각종 한약재이며, 그 외에도 체중감량용 대체요법으로 사용하는 게르만더차(허브차), 중국산 다이어트 캡슐과 백선, 마황, 중국산 하수오, 뱀뿔, 껀껀이풀, 황련, 황금, 백굴채, 애기똥풀, 홍차버섯, 겨우살이, 길초근, 쥐오줌풀, 야생독버섯 등이 독성 간 손상의 원인이 될 수 있다. 따라서 민간요법에 너무 의지하여 몸이 망가지거나 다른 부작용이 오지 않도록 속설에 속지 말고 전문가의 도움을 받는 것이 건강을 지키는 가장 좋은 방법일 것이다.

언제라도 간으로부터 느닷없이 적신호가 날아오지 않게 대비하려면 미리미리 간을 아끼고 보호하는 방법이 최선이다. 오래된 전래 동화에서 용왕의 병을 치료하려고 잡아온 토끼가 용왕님 앞에서 간이 콩알만해져 “간을 육지에 꺼내 놓고 왔다”고 둘러댄 것처럼, 수시로 간을 꺼내서 확인이라도 할 수 있다면 얼마나 좋을까마는, 항상 그럴 수는 없는 노릇이 아닌가?