

건강 칼럼

건강검진 했더니 지방간! 어떻게 해야 하나요?

비알코올성 지방간 질환은 대부분 건강검진 시 시행한 혈액검사상 간 기능 이상으로 확인되는 경우가 많다. 바이러스성 간염, 과음, 자가면역질환 등이 없으면서 간 초음파 검사상 간내 지방 축적이 5% 이상으로 확인되면 진단한다. 비알코올성 지방간 질환에는 지방간과 지방 간염이 있다. 지방간염은 지방간이 악화되어 염증반응까지 동반한 것으로 피로감을 느낄 수 있고 드물게는 간 경변으로 이행될 위험성도 있다. 알코올성 지방간과는 다르게 비알코올성 지방간은 대사증후군에 동반되는 간질환이다. 지방간이 있으면, 비만하지 않아도 공복 혈당이 높아지고, 인슐린 저항성이 악화되면서 2형 당뇨병이 생길 위험이 높아진다. 현대의학에서 비알코올성 지방간 질환의 치료법은 없다. 다만, 확실한 위험요인이 비만, 2형 당뇨병, 고지혈증, 대사증후군이므로 복부지방을 줄이고, 혈당과 혈중 지질 수치를 잘 조절해 비알코올성 지방간을 예방, 치료할 수 있다.



노 지원

경희대한방병원 신장·내분비내과 교수

△ 지방간 예방, 치료 위해 복부에 집중된 체지방 줄이기
복부비만은 여러 경로를 통해 간에 유입되는 지방을 증가시킨다. 체지방이 복부에만 과도하게 축적됐다면, 지방조직에서 활발하게 분해되는 지방과 염증성 물질들이 간의 지방을 축적시키기 때문이다. 심지어 지방간에서 지방간염으로 악화시키는 요인이 되기도 한다. 비만 환자들 중 91%는 비알코올성 지방간을, 37%는 비알코올성 지방간염을 동반한다. 최근 복부비만 인구의 증가로 인해 지방간의 유병률도 함께 증가하는 추세다. '지방간과 당뇨병 통계 2022 (대한당뇨병학회)'에 따르면 최근 과음자를 제외한 지방간 환자의 유병률은 아

래와 같다. 경희대학교 한방병원 비만센터에서는 간 수치 상승을 동반한 지방간 환자의 경우 복부지방을 확인한 후 한약 치료를 통해 간의 염증을 낮추면서 체중, 혈당, 혈중 지질을 함께 개선하는 치료를 하고 있다. 체중 감량에 사용되는 한약 처방 중 하나인 태음조위탕은 임상연구를 통해 간 수치를 정상화시키는 효과가 확인되었다. 또한 한약재로 구성된 선식인 세요음은 간의 지방 축적을 감소시키고, 간 수치를 개선시키는 효과가 있어 지방간 치료를 위해 하루에 한 끼 식사 대체요법을 고려해볼 수도 있다. △ 한약 먹으면 간이 나빠진다고? 그렇지 않다. 특히 생간경비탕은 대표적인 간 질환 치료 목적으로 약 인성 간 손상, 간염 등에 대응하는 처방으로 단순히 한약을 먹으면 간이 나빠진다는 속설은 근거 없는 이야기다. 또한 한방비만학회지에 따르면 비만치료를 위해 한약을 복용한 환자들은 체중 감소 뿐 아니라 비정상적이었던 간 수치가 개선되었다. 또 비만 합병증을 함께 치료하기 위해 사용되는 황급, 황련, 지실, 후박 등은 동물연구를 통해 지방간을 개선시키고, 간 수치를 호전시키고 동시에 내장지방 감소, 혈당 및 중성지방 수치를 낮추는 효과가 있다. 그러므로 체중 감량과 함께 지방간으로 인한 간 기능 이상을 치료하고 싶다면 한의사와 상담 후 한약치료를 중심으로 한 한방치료는 좋은 선택지가 될 수 있다.

사설

가수 임영웅에 열광하는 이유

요즘 대중들은 가수 '임영웅'에 열광한다. 임영웅은 데뷔 스토리부터 매력적이다. 그는 어릴 때 아버지를 잃고 어머니 밑에서 홀로 힘들게 자랐다. 성인으로 자라 가수가 된 후에도 불러주는 곳이 없어 생활고에 시달렸다. 편의점, 카페, 택배 상하차 등을 전전하며 겨우 생활비를 벌었다. 힘든 삶 속에서도 음악에 대한 열망을 포기하지 않았다. 결국 '순수하게' 실력만 보고 뽑는 트로트 경연 대회에서 자신의 능력을 입증하며 우승을 차지했다. 기본적인 노래 실력도 출중한 데다 인간성과 모범적인 태도 등이 높은 충성도를 이끌어냈다. 그의 '음악을 대하는 진중한 태도' 역시 높은 지지를 끌어낸다. 팬과 가수 사이의 관계에서는 '진정성'이 매우 중요하다. 트로트에 대한 진정성, 사람에 대한 진정성, 인생에 대한 진정성을 보여주는 아티스트에

게 대중은 쉽게 매료된다. 팬덤의 주축인 '시니어 여성' 세대 특성도 임영웅 신드롬에 한몫을 한다. 시니어 여성은 1020세대보다 경제력이 탄탄하고 가수를 향한 애정 표현도 1020세대에 뒤처지지 않는다. 중·장년층 팬덤은 잃어버린 나의 정체성을 찾고 위안을 얻는 수단으로 관련된 소비에 매우 적극적이다. 연령 특성상 관대하게 스타를 바라보기 때문에 지속성도 긴 편이다. '임영웅 신드롬'의 배경은 스타 자체의 경쟁력이다. 라이브 실력도 뛰어난다. 40대 후반부터 50대 초반 중·장년층은 청소년기부터 다양한 가수의 음악을 즐겨왔다. 이들은 과거의 추억을 회상하며 임영웅에 몰입한다. 시니어 세대는 임영웅 팬덤을 만들 때 2030세대 팬덤 문화를 그대로 답습했다. 과거 트로트 가수의 '리사이틀' 공연을 들으며 다녔던 모습과 확연히 차이가 난다.

통합 새만금시 출범 문제

새만금이 영토 분쟁에 휩싸였다. 이미 군산·김제·부안 등 3개 시군은 새만금개발로 인한 10여년에 걸친 분쟁에 휘말렸다. 행정구역 분쟁 외에도 새만금 개발 과정에서 발생할 개발 이익을 둘러싼 갈등도 불을 보듯 뻔하다. 이처럼 새만금 개발이 지역 이기주의로 발목이 잡혔다. 인접 지자체들이 대승적 견지에서 새만금 사업을 받아들이지 않는다는 비판이 일고 있다. 행정구역 통합론이 나오는 이유다. 방법은 두 가지다. 새만금 구역과 3개 시군을 합치는 것이다. 아니면 새만금만 떼어내 '새만금 특별시'를 따로 만드는 것이다. 정부는 군산과 김제, 부안으로 나뉜 새만금개발지역을 전북도 산하 '통합새만금시'로 개편할 방침이다. 단기적으로는 전북도 산하 출장소를 만들어서 세 지자체로 나뉜 행정·관리 권한을 합친다는 구상이다. 법 개정과 인구

유입까지 시간이 걸리는 만큼 행정구역을 새로 수립하기 전 임시 행정조직으로는 전북도 산하 출장소를 둔다. 출장소는 지방자치법에 따라 분청과 달리 떨어진 지역의 편의와 개발 촉진을 위해 임시로 설치하는 행정기구다. 세종시와 같은 특별행정구역으로 지정할 다음 단계적으로 군산, 김제, 부안을 통합해 새만금 광역특별자치시로 만들어야 한다는 의견도 있다. '특별자치단체'를 설치하는 방안에는 3개 지자체 모두 난색을 표하고 있다. 새만금 통합시로 가기 위해서는 공론화 과정과 법 개정이 필요한 상황이다. 행정구역 조정이 누가 더 많은 땅을 차지하고 잃느냐는 승리와 패배의 개념이 된다면 결코 해결할 수 없다. 새만금을 군산·세만금, 김제·부안·새만금으로 나눠 생각해서는 안 된다. 새만금특별시를 따로 만들자는 여론이 비등하다는 점을 간과해선 안 된다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

아웅 산 장군 서거 76주기, 참배하는 미얀마 사람들



19일(현지시각) 미얀마 양곤에서 사람들이 아웅 산 수 처 여사의 부친인 아웅 산 장군 서거 76주기를 맞아 그의 묘소를 참배하고 있다. 미얀마(당시 버마) 독립 영웅인 아웅 산 장군은 1947년 7월 19일 32세의 나이로 암살됐다.

“이것만 맞으면...”



19일(현지시각) 미 캘리포니아주 호손의 한 편의점에서 한 남성이 피워볼 복권을 사기 위해 번호를 고르고 있다. 이번 주 피워볼은 지난 3개월 동안 당첨자가 나오지 않아 당첨 금액이 10억 달러(약 1조2610억 원)로 늘었다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

