

건강 칼럼

음주와 무관한 비알코올성 지방간, 운동과 식이요법 중요

평소 건강하게 지내는 60대 여성이 간기능검사에서 이상 소견이 있어 소화기내과 외래에 내원해 지방간으로 진단받았습니다. 환자는 "술도 안 마시는데 왜 간이 나빠졌는지 모르겠다."며 억울함을 호소합니다.

이처럼 바이러스간염을 앓고 있지 않았고, 한약제나 건강식품을 무분별하게 사용하지 않았는데 지방간 진단을 받았다면 비알코올성 지방간을 의심해 볼 수 있습니다. 최근 적은 운동량과 과영양으로 인한 비만이 문제가 되어 지방간 환자가 증가하는 추세이며 이 중 비알코올성 지방간의 유병률은 20~30%로 추정하고 있습니다.

비알코올성 지방간이 비만 환자에게 문제가 되기 쉬운 것은 사실입니다. 하지만 최근에는 정상체중, 저체중에서도 운동 부족과 노화로 인한 근 감소의 경우 비알코올성 지방간이 발생하고 있는데 여기서 당뇨, 고혈압, 고지혈증과 관련한 대사성질환에 동반된 지방간을 대사성 지방간으로 진단하고 있습니다.



황성규

서울 서남병원 소화기내과 과장

다. 비알코올성 지방간을 진단하기 위해서는 먼저 음주력이 배제되어야 합니다. 또한, 바이러스성 간염을 배제하기 위해 간염표지자 검사가 필수적입니다. 약물, 한약제, 건강식품을 무분별하게 사용하지 않았는지 문진해야 하고, 간 기능 기복이 심한 경우 자가면역간염 또는 윌슨병과 같은 다른 대사성 간질환이 아닌지 감별해야 합니다.

복부 초음파검사는 비알코올성 지방간 환자에게 가장 기본적인 영상 검사입니다. 다른 질환을 감별할 수 있을 뿐 아니라, 섬유화의 정도를 파악하는데 도움이 됩니다. 확진을 위해

서 간 생검을 할 수 있지만 침습적 검사이므로 다른 간질환을 배제하기 힘들 때 주로 시행합니다. 과거 지방간은 별문제가 없는 것처럼 환자를 안심시킨 시절도 있었습니다. 하지만 지방간에서 간경변으로 진행할 수 있고, 간암 발생 위험이 증가하며, 간세포암은 간경변증이 없는 상태에서도 발생해 지방간 환자의 건강을 심각하게 위협할 수 있습니다.

비알코올성 지방간은 운동과 식이요법이 중요합니다. 그중에서도 적정 체중 유지가 필수인데 체중을 줄더라도 근력운동을 통해 근육은 늘려야 하므로 유산소운동과 함께 근력운동을 병행해야 합니다.

운동을 일주일에 두 번 이상 최대 심박수의 50~70%를 30~60분간 지속하기를 권장합니다.

이와 같이 꾸준히 운동을 지속한다면 체중이 줄어들지 않더라도 인슐린 저항성이 개선되고 지방간이 좋아질 것입니다. 급격한 체중감량보다는 1주일에 0.5-1kg 이하로 점진적인 체중 감량이 필요합니다. 또한 식사량을 줄더라도 몸에서 필요한 하루 적정량의 단백질을 섭취해야 합니다. 단백질 섭취까지 줄인다면 지방과 함께 근육까지 빠질 수 있음을 유의해야 하며, 이때 파워더로 된 단백질 보다는 단백질이 풍부한 음식을 매일 섭취하는 것이 바람직합니다.

비알코올성 지방간은 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식단, 정기적인 건강검진을 통해 적극적으로 관리하면 합병증을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

건강한 간, 소화기내과 전문의를 통한 정확한 진단과 관리가 최선입니다.

사설

이상기후 속 제철 과일

이상기후가 심각해지면서 제철 과일이 사라질 위기를 맞았다. 재배 농가들은 이상기후를 막는 등 농촌 위기 대책 마련이 절실하다고 우려한다. 겨울이 제철인 대표적인 과일은 딸기와 감귤이다.

그런데 이 두 과일 모두 최근 가격이 크게 올라서 사먹기가 쉽지 않다. 어느 프랜차이즈 카페는 해마다 겨울이면 딸기를 이용한 케이크를 선보이고 있다. 예년에는 딸기 케이크가 매대를 가득 채웠다. 하지만 지금은 딱 한 개만 진열돼 있다.

딸기가 낮에 이미 다 팔렸기 때문이다. 업주들은 딸기 케이크 품귀 현상에 대해 "수요가 급증했기 때문"이라고 설명했다. 최근까지 딸기 공급이 원활하지 않아 공급이 수요를 따라가지 못한 것으로 풀이된다. 최근 딸기 가격은 '제철'이라 불리는 딸이 무색하게 큰 폭으로 뛰었다.

딸기 상품 소매가격은 100g 당 2,793원으로, 지난해와 비교하면 25%, 평년 대비로는 37% 올랐다. 올해는 딸기 모종을 심는 정식기인 9월까지 이상고온 현상이 이어지면서, 딸기 출하 시기가 예년보다 지연됐기 때문이다. 실제로 작년보다 딸기 수급이 지연되는 경향을 보이고 있다. 여름철 고온으로 인해서 정식기랑 출하가 지연되고 있는 것이다. 재배 농가들은 아직까지는 조금 부족한 상황인 것 같다고 말한다.

성출하기에 접어들면서 가격은 좀 떨어질 것으로 예상하고 있다. 올해 여름 무더위로 감귤 열과 피해가 늘었다. 결국 또 다른 겨울 제철 과일인 감귤 값도 최근 오름세다. 감귤 소매가격은 지난해보다 14%, 평년 대비로는 42%나 올랐다. 농촌 관련 단체들은 올해는 한라봉 등 감귤 대체 과일 생산량이 많아 감귤 값 상승이 제한적일 것으로 전망했다.

어느 기초의회의 감정적 예산 삭감

지방의회는 지자체 예산을 확정하고 조례를 제정하는 권한을 갖고 있다. 그런데 최근 도내 어느 기초의회가 이런 권한을 특정 대상에게 감정적으로 행사하고 있다는 비판을 받으면서 파란이 일고 있다. 군산시의회는 지난 2개월 전 군산시립예술단 운영 조례 개정안을 가결했다. 시의회는 그동안 일부 단원들의 결직 근무와 복무규정 위반 등을 지적했다.

그러면서 징계와 복무 기준을 강화해 방만한 운영을 바로 잡겠다며 개정 이유를 밝혔다. 그런데 개정 조례안에는 단체장의 임면권 침해와 근로기준법 위반 가능성이 있는 조항이 상당수 포함되면서 문제가 커졌다. 시의회가 의결한 조례를 두고 군산시가 재의 요구에 나선 것이 그 이유였다.

하지만 시의회는 위법성 논란에도 불구하고 원안 가결을 강행하고 나섰다. 이에 대해 군산시도 양보하지 않았다. 사상 처음으로 해당 조례안을 대법원에 제소해 위법성 판단을 받아보기로 한 것이다. 이런 가운데 군산시의회는 인간비 등 시립예술단의 2025년 내년 예산을 모두 삭감했다가 불과 4시간여 만에 다시 복원했다. 군산시립예술단 노조는 성명을 통해, 노동자들의 생존권을 흔드는 권력자들의 폭거라며 거세게 비판했다. 특히 이번 사태는 군산시의회의 감정적 예산 삭감에서 비롯됐으며 비난하고 나섰다. 노조원들은 "직장을 유지하기 위해서 오늘, 내일 문을 닫을지 월급이 안 나오지 연수비가 없어서 연주를 못 할지 그런 걱정을 하면서 직장 생활을 해야 하느냐"고 말했다.

향후 결과가 어떻게 나올지 귀추가 주목된다. 의회의 대중적 판단을 하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

로마, 주빌리 맞춰 트레비 분수 재공개



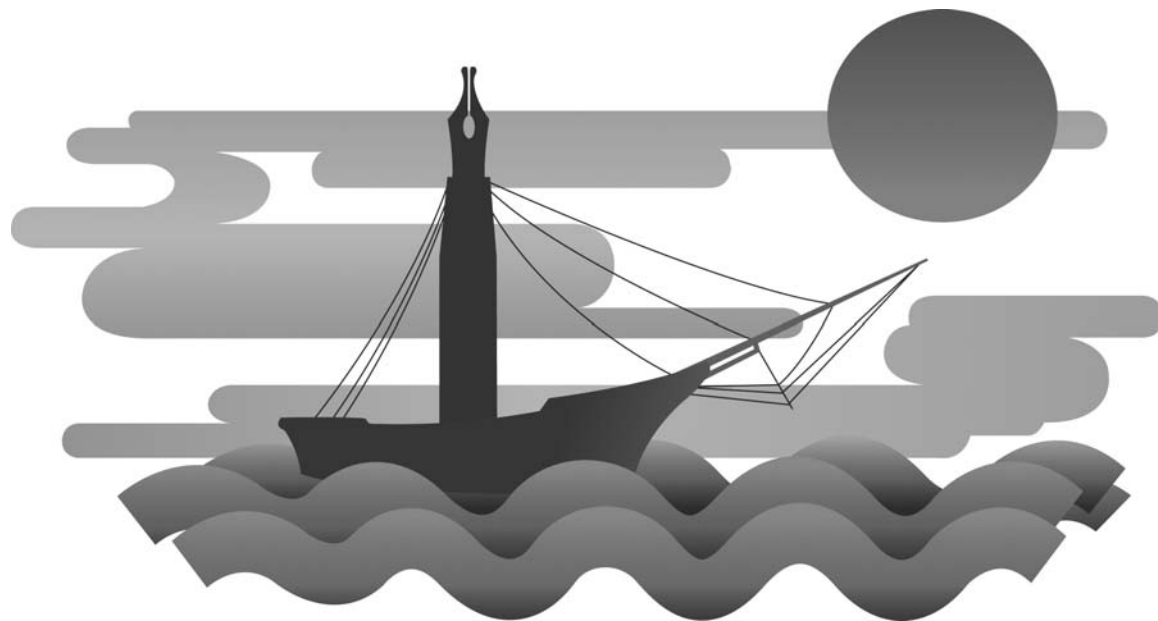
22일(현지시간) 이탈리아 로마에 있는 18세기 트레비 분수의 복원 작업이 마무리돼 공개되자 한 여성이 휴대전화로 이를 찍고 있다. 이번 재공개는 '주빌리' 시작에 맞춰 이뤄졌으며 로마시는 주빌리를 맞아 약 3천만 명의 순례객과 관광객이 로마를 방문할 것으로 예상했다. '주빌리'는 가톨릭교회에서 25년마다 돌아오는 성스러운 해를 말하며 이번 주빌리는 24일부터 2026년 1월 8일까지이다.

스톤헨지에서 동지 일출 즐기는 사람들



지난 21일(현지시간) 영국 윌트셔의 스톤헨지에 모인 사람들이 동지 해돋이를 즐기고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일