건강 칼럼

나도 모르는 사이 내 간이 딱딱해지고 있다?

최 영 득
건협 전북지부 건강증진의원장

매년 10월 20일은 대한간학회가 제정한 '간의 날'이다. 간의 날을 맞이하여 다양한 간 질환 중 하나인 간경변증에 대해 살펴보고, 간을 건강하게 관리하는 방법에 대해 알아보자.

-간경변증이란

간경변증은 일반적으로 간경화라고도 불리는 질환으로, 장기간 지속되는 만성적인 염증으로 인해 간세포에 손상이 생겨 말랑말랑했던 간이 점차 굳어지고 간에 다양한 크기의 재생 결절들이 생기는 상태를 말한다. 간경변증의 초기에는 간의 보상능력이 좋아 정상 간 기능을 유지하지만, 정상 기능을 할 수 있는 간세포의 수가 적어지면서 단백질 합성, 해독작용 등의 간 기능 장애를 유발하게 된다. 또한 간이 굳어져 간 내 혈액순환이 힘들어짐에 따라 간 문맥압이 증가하고 이로 인해 복수·정맥류·간성혼수·혈소판감소증 등 여러 합병증이 생기게 되며, 결국 간부전·간암이 발생해 사망할 수 있다.

원인은 만성 B형 간염이나 C형 간염, 지속적인 과음과 간 독성 물질의 사용 등으로 간의 염증상태가 지속되는 경우에 간경변증이 발생한다. 그러나 간이 '침묵의 장기'라고 불리는 만큼, 간경변증의 초기에는 환자가 느끼거나 외부에서 확인되는 증상이 뚜렷하지 않고 혈액검사에서도 특별한 이상소견을 보이지 않을 수 있다.

-간 손상을 알 수 있는 증상

간은 손상될 것을 대비해 충분한 예비기능을 비축하고 있어 간세포가 서서히 파괴되어 간 기능이 절반 이하로 저하되어도 특별한 증상이 나타나지 않는다.

간을 '침묵의 장기'라고 하는 이유도 바로 그 때문이다. 간 손상으로 인한 증상이 나타났을 때는 간 전반에 걸쳐 이미 손상이 심각한 상태로 진행된 상태가 대부분이다. 더욱이 간은 장기간에 걸쳐 손상되면 쉽게 회복되기 어렵다. 따라서 많은 사람이 몸속에서는 간질환이 진행되고 있음에도, 자신은 건강하다고 착각하며 과음 등을 일삼다가 간경변증, 간암으로 진행된 이후에야 뒤늦은 후회를 하는 경우가 많다.

간질환에서 나타나는 증상으로는 피로, 전신쇠약, 식욕감퇴, 메스꺼움, 구토, 소화불량, 복부 불쾌감, 오른쪽 윗배에 둔탁한 통증 등이 있으며 이러한 증상은 간질환에서만 특이적으로 나타나는 것이 아니므로 증상에만 의존해서는 안 된다.

간질환이 진행되거나 손상의 정도가 심한 경우에는 복수가 발생하여 생기는 복부 팽만 및 부종, 토혈 및 혈변의 증상이 나타나고, 눈동자와 피부가 노래지고 소변색이 갈색으로 짙어지는 황달 등이 나타나기도 한다.

-간 건강을 위한 생활습관

불필요한 약은 오히려 간에 해로울 수 있으니 복용을 삼가야 한다. 양약 뿐 아니라 각종 건강 보조식품과 생약제도 간염의 원인이 될 수 있으므로 복용에 유의해야 한다. 간에 좋다고 하는 민간요법과 생약제는 대부분 효과가 입증되지 않았으며 오히려 간에 손상을 줄 수 있고, 특히 간염이 있는 사람에게는 더욱 심각한 부작용이 우려되므로 각별히 주의해야 한다. 또한 지나친 음주는 심각한 간질환의 원인이 된다. 간에 유익한 술은 없으므로 절제하는 음주 습관이 필요하다. 과다한 음주 후 해장술이나 불필요한 약제의 추가복용은 간 손상을 더욱 심화시키는 요인이 될 수 있다.

음식에도 관심을 기울여야 한다. 영양분이 어느 한 가지로 치우치지 않게 골고루 균형 잡힌 음식을 섭취해야 한다. 우리가 섭취하는 음식물 대부분은 간에서 대사되므로 평소 절제된 식습관이 중요하다. 섬유소가 많은 음식, 채소, 과일, 곡물을 많이 먹고, 튀기거나 기름진 음식을 줄이며 싱겁게 먹는 습관을 들여야 한다. 달거나 지방성분이 많은 후식이나 간식은 피하고, 비만하지 않도록 체중을 조절해야 한다. 하지만 무리한 체중조절로 몸에 필요한 비타민이나 미네랄 성분, 영양분이 부족해지지 않도록 주의해야 하며 일주일에 1kg 이상 급격한 체중감소는 오히려 심각한 지방간염을 유발하고 간에 손상을 일으킬 수 있으므로 피해야 한다.

그리고 모든 신체기관에 마찬가지로 적용되는 이야기지만 적당한 운동은 건강한 간을 유지하는데 도움이 된다.

독자제언

가정폭력 예방, 제도적 뒷받침 중요하다

흔히 가정폭력에 대해서 가정사의 문제인데 사회 및 이웃에서 관여를 하는 것은 옳지 못하다는 인식이 우리 사회에 팽배해 있었던 것도 사실이지만, 현재 우리 사회에서의 가정폭력 폐해의 심각성에 대한 인식을 제고하고 피해자 보호를 보다 실효성 있도록 제도적 뒷받침이 미련되어야 할 시점이다.

최근의 가정폭력의 수위는 단지 경찰관이 신고를 받고 현장에 출동해 보면 간단한 것이 아닌 가정 전체의 일이 되고 결국에는 우리 사회의 각종 범죄행위, 청소년의 일탈 행위 등의 사회적인 부작용으로 연결되는 악순환이 되고 있다는 것이다.

가정폭력은 가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법에 따라 응급조치, 임시조치 및 보호처분의 대상이 돼 보호는 물론 지원을 받을 수 있으며, 가정폭력 피해자는 폭력으로 인한 피해 회복을 위해 치료보호 및 무료진료와 같은 의료지원 서비스를 받을 수 있다.

가정폭력 발생 시 경찰이 현장에 출동해 폭력행위 제지는 물론 가해자와 피해자 분리 등의 조치를 취할 수 있으며, 가정폭력 범죄가 재발할 우려가 있다고 인정하는 경우가 되면 가정폭력 범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제8조 1항에 의거 검사에게 피해자 또는 가정구성원의 주거를 점유하는 방실로부터의 퇴거, 접근금지 등의 임시 조치를 신청할 수 있도록 규정되어 있다.

가정폭력에 대한 긴급 임시조치 불이행자에 대한 별도의 처벌규정이 마련되어야 하며 가정폭력 재범률도 줄일 수 있 수 있다.

가정폭력은 물론 가족 구성원들 간에 서로 화합하고 단결하는 등의 단란한 가정이 먼저 이루어져야 하지만, 경찰 등 유관기관에서 보다 체계적이고 제도적인 뒷받침이 필요하다.

황수현 완주경찰서 용진파출소

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

사우디 영사관저 수색하는 터키 경찰

터키 경찰이 17일(현지시간) 사우디아라비아 출신 언론인 자말 카슈끄지 실종 사건을 수사하기 위해 이스탄불 소재 사우디 영사관저 앞으로 모이고 있다. 이날 터키 경찰은 사우디 영사관저 수색을 실시했다.

사 설

익산 지방국토관리청 정신 차려야

익산 지방국토관리청은 정신 차려야 한다. 뉴스에 보도된 기사를 보니 익산지방국토관리청의 행태가 심히 불쾌하다. 할 일은 제대로 하지 않고 너무도 엉뚱한 짓을 저질렀기 때문이다.

그것은 도민의 기대를 배반한 것이 아닐 수 없다. 그것은 도민의 명예를 실추시킨 것이기도 하다. 그리고 결과론적으로 생각할 때 전북 발전을 저해하는 발목잡기 사범이 되려고 앞장 선 것이나 마찬가지이다.

전북도와 도민들은 올해 전주정도 천년이 가기 전에 전북 대도약의 추진동력을 찾으려고 부심하고 있다. 그리고 익산시는 제 99회 전국체육대회를 이끌면서 상위권 고수를 위해 안간힘을 내고 있다. 그런데 익산지방국토관리청이 도움을 주기는 고사하고 찬물을 끼얹어버렸으니 문제가 심각하다.

이러고도 익산지방국토관리청이 전북 발전을 위해 일하고 있다고 말할 수 있는 것인지 다그쳐 따지지 않을 수 없다.

익산 지방국토관리청도 잘 알고 있을 터이다. 도내 도로의 사정을 보면 누더기 구간이 하나 둘이 아니다. 그것은 관계자들이 전북 발전에 관심이 부족했다는 증거이다. 그런데 엉뚱한 짓을 했으니 도민들이 익산 지방국토관리청 관계자들을 어찌 생각하겠는가.

납품받지도 않은 자재 대금을 수십억 원이나 집행했다는 것은 말도 안 된다. 그래 국토부 종합감사에서 24 건의 부당행위가 적발돼 14억 원을 회수 당하고 86억 원의 감액처분을 받았으니 가관도 보통 가관이 아니다.

익산 지방국토관리청 관계자들은 정신 차려야 한다. 예산이 배정됐으면 그것을 정당하게 온전히 소화시켜야 한다.

그게 전북 발전을 위해서 마땅히 할 일이다. 도내 도로들이 누더기가 되도록 일은 제대로 하지 않으면서 엉뚱한 쪽에 욕심을 두는 것은 범죄자의 심보이다.

한 푼의 예산이 아쉬운 이때, 14억 원을 회수 당하고 86억 원이 감액 처분 된 것은 정말이지 통탄스런 일이 아닐 수 없다.

혁신도시 공기업 유치 활발해야

올해도 어느새 단풍철인 늦가을로 접어들고 있다. 그래서 전북도에게 기업 유치 실적에 대해 보고할 때가 되지 않았느냐고 묻고 싶다. 그동안의 유치 작업이 약속했던만큼 활발했는지 궁금한 것이다. 지금 이렇게 예전에 했던 말을 또다시 반복하는 이유가 있다. 많은 기업들을 유치했다지만 그게 무위로 돌아가기까지 어떻게 수습해보려고 하는 모양새가 시원치 않았던 까닭이다. 그래서 도민들이 시선을 주는 쪽은 아무래도 전북도이다. 지역 발전을 위한 최고 책임이 있기 때문이다.

전북도는 기업유치 실적에 대해 보고할 준비가 돼 있어야 한다. 그동안의 MOU 작업 실적을 점검해야 한다는 주문이다.

전북도가 기업유치 작업을 활발하게 벌였는지 도민들이 궁금해 하고 있는 것이다.

사실이지 전북도가 지난 십수년간 보여준 기업 유치 성적표는 그리 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 많기는 했으나 나중에 실없이 되었던 게 드물지 않기 때문이다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다.

양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기다.

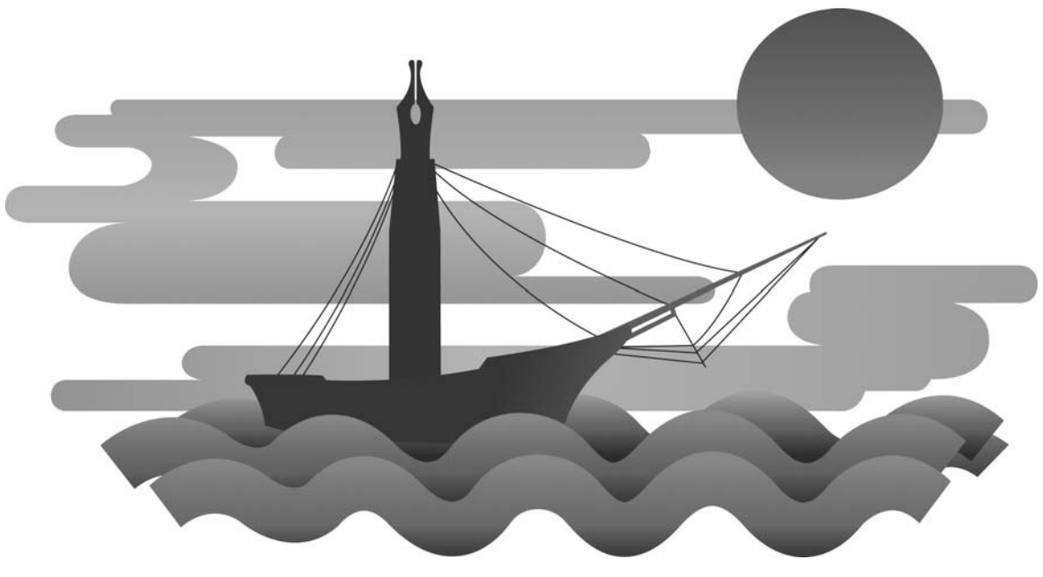
전북도는 도민들이 혁신도시를 향해 어떤 시선을 보내고 있는지 알아야 한다. 혁신도시에 공공기관만 있지 공기업이 없다는 지적이 뜨겁다. 전북도는 때때마다 혁신도시의 미래 비전을 호기롭게 말한 바 있다. 물론 그것은 도민들로부터 점수를 따려는 마음에서 그랬을 터이다.

그러나 정작 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 공공기관 못지 않게 공기업들도 많이 들어서기를 바라는 것이다. 혁신도시에 공기업이 없는 것은 모양이 안좋을 뿐더러 미래 발전도 기대할 수가 없는 일이다.

전북도는 도민들이 바라는 바를 잘 알고 있을 것이다. 혁신도시가 제 역할을 하려면 공기업들이 많이 들어서야 한다. 전북도는 공기업 유치를 위해서 얼마나 뛰었는지 자문하고 자답해야했다.그리고 반성해야 한다.

혁신도시로 공기업을 유치하는 것은 일자리 창출과도 불가분의 관계이다.

전북도는 일자리 창출을 위해서라도 공기업 유치 작업을 활발하게 전개할 일이다.



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 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