

알아야 예방한다 간염 ABC

간염의 원인은 70%가 간염



간질환이라고 하면 '술'부터 떠올리기 쉽다. 그러나 알코올성 간질환은 10~15%에 불과하다. 실제로 간질환의 원인은 바이러스에 의한 감염과 비만, 당뇨, 고지혈증에 이르기까지 매우 다양하다. 이들의 공통점은 한 번 걸리면 잘 낫지 않고 시간이 지나면 간경변과 간암으로 이어질 확률이 높다는 데 있다.

간은 인체에서 가장 큰 장기로 담당하는 역할도 많다. 그래서 유해 물질과 세균을 걸 할 기회도 많다.

간질환은 비교적 젊은 층부터 발병하기 시작한다. 간질환은 한국인 30대 사망원인 3위이고 40대 사망원인 1위를 차지한다. 물론 50~60대 사망원인에도 2위에 꼽힌다.

간염환자의 병력을 역추적 해보면 바이러스성 간염 환자가 70%에 이른다. 급성 간염을 제때 치료 하지 못하고 6개월 이상 지속되면 만성간염으로 발전 되는데, 이 만성 간염이 우리가 잘 알고 있는 간이 굳어지는 간경화를 일으킨다. 중장년층을 위협하는 간염, 정확히 알고 예방하자.

봄이면 급증하는 A형 간염

요즘 10~20대 젊은 사람들에게 A형 간염이 증가하고 있다. 질병관리 본부에 따르면 A형 간염환자 수는 2월에는 4%, 3월에는 7%, 4월에는 13%로 급증한다. A형 간염 바이러스가 물과 흙, 오물, 대변 등을 통해서 전염되는 까닭에 야외활동이 느는

봄철에 감염자 수가 증가한다.

A형 간염은 바이러스에 오염된 음식을 먹었을 때 감염되기 때문에 후진국형 질병이라고도 불린다. A형 간염 환자는 2001년에 105명에 불과 했으나 2009년 1만 5000여 명에 달하는 등 150배가 증가했다. 질병관리본부는 A형 간염이 주로 해외 여행이나 어학연수가 많아지면서 해외에서 감염됐을 것으로 추정한다. 하지만 가장 큰 원인은 흡사병처럼 사라진 병이라 여기고 예방을 소홀히 하는 태도다.

A형 간염은 급성 간염을 일으킬 뿐 만성 질환을 유발 하지 않는다. 그러나 보니 예방 접종에 대한 관심이 적은 것이 사실이다. 그러나 A형 간염은 어렸을 때는 감기 처럼 알고 지나갈 수 있지만 20세 이상 성인이 감염된 경우 병원에 입원해 장기 치료를 받아야 한다.

A형 간염 바이러스가 감염 되면, 2주~1개월 후 발열, 식욕부진, 피로감 등으로 증상이 나타난다. A형 간염은 병원 치료와 함께 2~3주간 잘 먹고 잘 쉬면 보통 낫는다.

1980년대 이후 깨끗한 환경에서 자란 젊은이들은 대부분 항체를 가지고 있지 않아 예방 접종을 받아야 한다. 특히 위생 시설이 낙후된 지역을 여행하기 전에는 예방 접종을 받는 것이 좋다.

한국인의 5%는 B형 간염 보균자

B형 간염은 필수 예방접종 대상으로 대부분 초등학교에서 예방 접종을 실시한다. 그럼에도 불구하고 국민의 5%가 B형 간염 보균자이다.

B형 간염은 항체가 잘 생기지 않아 3차에 걸쳐 예방접종이 실시되는데 3차까지 마치고나서도 꼭 항체가 형성 되었는지

확인해 봐야 한다. 백신의 효력은 10년 이상으로 항체가 있다면 재접종은 필요치 않다.

건강검진 결과에서 'B형 바이러스 보균자'라는 진단을 받았다고 B형 간염에 걸린 것은 아니다. 그냥 사라지거나 평생 발병을 안 할 수도 있다. 이런 경우에도 백신 접종을 통해 항체를 만들면 된다.

B형 바이러스는 혈액과 체액을 통해서 전염된다. 때문에 칫솔, 면도기와 같은 개인 용품을 철저히 따로 사용 하면 전염을 막을 수 있다.

B형간염은 치료할 수 있다. B형 간염을 치료 할 수 있는 항 바이러스제들이 시판된 지 벌써 10여 년이 지났다. 물론 바이러스를 박멸할 수 있는 치료제가 개발된 것은 아니지만, 치료제들은 바이러스의 증식을 억제하는 역할을 한다.

B형 바이러스를 보유하고 있는 산모도 출산 전 바이러스 증식을 떨어뜨리는 조치를 취하고 태어난 아기에 예방 접종을 시행하면 90%이상 바이러스 감염을 막아 준다.

치료 백신이 없는 C형 간염

C형 간염은 우리나라에서는 드물게 나타나기 때문에 알려진 정보가 별로 없다. 그러나 아직 개발된 백신이 없고 점점 환자 수가 증가하고 있어 주의가 요망된다. 정확하게 알려진 바 없지만 미국의 경우 간질환의 40%가 C형 간염으로 간암의 중요 발병원인으로 보고 있다. 간 이식 수술이 주원인 중에 하나로 꼽히며, 감염 후 25~30년이 지나야 간경화가 시작 된다.

천진영 기자
참고 <한국인의 위장·간 질환>

건강칼럼

종합진찰법인 망문문절(望聞問切)



정지천 내과 교수
동국대 분당한방병원

화사한 봄날에 경회루를 산책하던 왕은 함께 있던 후궁이 갑작스런 어지럼 증으로 비틀거리자 어찌할 바를 몰랐다. 황급히 처소로 옮기고 어의를 들라고 명했다. 어의는 방문 밖에 대령하여 후궁의 손목에 실을 감게 하고 문틈으로 뻗어낸 실오라기를 잡고서 눈을 지그시 감았다. 잠시 후에 어의는 "전하, 숙원마마께서는 환후가 아니옵고 용종을 잉태하셨습니다. 경하드리옵니다." 라고 아뢰었다.

사극에 자주 등장하는 이 장면은 조선시대에 왕실이나 사대부 집의 부인들이 질병에 걸렸을 때 남자 의원을 안방으로 들여서 진찰시키지 못하기에 생기는 진풍경이었다. 그런데 아무리 당대

어 환자를 쳐다볼 수도 만져볼 수도 없지만 후궁마마를 가까이에서 모시면서 일상생활에서의 변동 상황이나 달거리 상태, 즐겨 찾는 음식 등 일거수일투족을 살피고 직접 진찰까지 시행하는 의녀(醫女)로부터 자세히 보고받아 후궁의 상태를 정확히 파악하고 있었던 것이다.

진찰 결과는 질병의 예방과 치료로 이어진다. 왕과 왕비의 상태에 따라 주치의인 어의가 수라간에 음식 재료를 정해주었다. 게다가 왕은 온갖 자연식(自然食)으로 보양하였고, 약목욕(藥沐浴)을 하면서 틈틈이 온천을 찾아 온천욕의 효과에다 일상에서 벗어난 휴식도 만끽하곤 했다. 그러기에 왕조를 통틀어 60세를 넘긴 경우가 태조, 정종, 광해군, 숙종, 영조, 고종 임금뿐인 것이 너무 이상할 따름이다.

이유를 찾았다면 막중한 국사의 중요 상황에 대하여 최종 결정을 내려야 하고 신하들의 왕권에 대한 도전, 그리고 왕비와 후궁 및 왕자들의 문제 등으로 스트레스가 엄청났던 것이 가장 컸지

환자의 모든 일상이 진단의 근거 영조의 장수 비결은 月 10회 검진

최고의 명이라는 어의지만 고작 한 가닥의 실에서 느껴지는 미세한 파동으로만 진단하는 것이 가능했을까?

그것은 한의학의 진찰법이 맥진 하나 뿐이 아니고 '망문문절'의 4가지이기 때문이다. 망진(望診)은 눈으로 병자의 얼굴과 눈의 색과 광택, 형태, 혀의 상태, 그리고 대소변과 가래를 비롯한 각종 배설물의 상태를 관찰하는 것이다. 문진(聞診)은 병자의 음성이나 숨소리, 기침 소리 등을 듣는 것이며, 냄새를 맡는 것도 포함된다. 사기(史記) 열전(列傳)에 나오는 명의 편작(扁鵲)이 제환공(齊桓公)을 만나서 얘기만 나누고 질병이 있음을 알아내었던 것도 망진과 문진이 동시에 이루어졌기에 가능했던 것이다.

절진(切診)은 세 가지인데, 맥을 짚어 보는 맥진(脈診), 피부와 통증부위 등을 직접 만져보고 눌러보는 촉진(觸診) 그리고 중요 부위를 두드려보는 타진(打診)이다. 그러나 의원은 비록 문밖에 있

았으나 생각된다. 또한 선천적으로 허약한 체질을 타고난 것과 운동 부족, 성생활 및 음주 과다 등도 작용한 것으로 여겨진다.

그렇지만 왕들이 받게 되어 있는 종합진찰을 제대로 받지 않은 탓도 빼놓을 수 없다. 그것을 '문안진후(問安診候)' 혹은 '약방입진(藥房入診)'이라고 하는데, 닷새마다 한 번씩 왕의 건강상태를 점검하는 규정이 있었다. 닷새에 한 번이면 한 달에 여섯 번이다. 그런데 그것이 귀찮다고 자주 빼먹고 가끔씩 진찰받았던 왕들은 30~40대의 나이로 일찍 세상을 떠난 반면에, 기본 2배 가까이 되는 월 평균 11.7회나 진찰을 받았던 영조 임금은 무려 83세까지 장수하였다. 어의들의 충고를 반드시 따랐기에 중국의 역대 황제 중에서 가장 오래 살았던 건륭황제(89세)의 예에서 직접 만져보고 눌러보는 촉진(觸診) 그리고 중요 부위를 두드려보는 타진(打診)이다. 그러나 의원은 비록 문밖에 있

“헛개나무가 되레 간을 해칠 수 있어요”

강북 삼성병원
소화기내과 김홍주 교수



“간 기능이 저하된 환자분들이 생약을 가정에서 직접 달여 마시는 것은 위험합니다.”

김홍주 강북삼성병원 소화기내과 교수는 생약이 간에 나쁘다는 것이 아니라, 이미 간 기능이 약화된 상태인 만큼 생약의 많은 성분들이 '독'이 될 수 있다고 설명

했다. 특히, 가정에서 달여 마시는 경우 정제상태와 순도를 알기 어렵고 함께 복용 중인 다른 약과 어떤 화학작용을 일으킬지 연구 된 바가 없기 때문에 주의해야 한다고 강조한다.

“제가 가장 많이 받는 질문이 ‘헛개나무 달인 물을 마셔볼까요?’ 이다. 물론 헛개 나무를 달여 마시고 알코올성 간질환이 개선되는 환자가 있다. 그러나 생약은 수십여 가지의 성분으로 구성 돼있어 간에 어떤 영향을 줄지 예측이 불가능하다.”

양약이 그렇듯 생약도 한의사의 처방을 꼭 받고, 진로시 현재 복용중인 약과 병력도 자세히 말하는 것이 좋다. 한약뿐 아니

라 관절염이나 협알 약 등 복용중인 약을 알아야 약물의 오남용을 막을 수 있다.

최근 만성 간염의 치료에는 페크 인터페론을 많이 사용하고 있다. 페크 인터페론은 주 1회만 맞아도 되며 효과도 좋은 편이다. 과거에는 인터페론과 제픽스를 사용했지만 인터페론은 고령의 환자에게 부작용 사례가 많이 보고되고 일주일에도 3번 주사를 맞아야 하는 등 단점이 많았다. 제픽스는 치료성적이 90%에 이르는 좋은 치료제이지만 내성률이 높아 1차 치료제에서는 제외되고 있다.

그밖에 간질환으로는 알코올성 간질환과 지방간이 있다. 알코올성 간질환은 초

기에는 금주만 하면 바로 회복 가능하지만 한번 간경화가 시작되면 ‘돌아 올 수 없는 강을 건너게 되는 것’이라며 김홍주 교수는 초기 금주를 강조했다.

간혹 포도주는 많이 마셔도 좋다고 생각하는 분들이 있는데 절대 그렇지 않다. 포도주, 소주, 막걸리 할 것 없이 알코올의 섭취량이 하루 최대 40g을 넘으면 안 된다. 알코올 40g은 소주 반병에 해당하는 양으로 그 이상 마신 후에는 2~3일 정도 쉬는 날이 필요하다.

김 교수는 “간염은 예방이 최선이다. 치료는 만성간염 간경화 등 병의 진행 과정을 최대한 늦추는 것이 목적”이라며 “건강 보조제 등 약물을 과용하지 말고, 적절한 생활 습관과 식습관으로 치료에 임하면 간염으로 진행된 것을 막을 수 있다”고 말했다.

천진영 기자

한 권이면
법화경

무엇이 부족합니까?

한 권이면 부족하지 않습니다!

무엇이 그렇게 부족할까요?

부족하지 않습니다. 남을 사랑하고 베풀 수 있는 사랑과 자비가 마르지 않는 샘처럼 한없이 솟아납니다. 이 무궁무진한 자비의 에너지를 일깨워야 합니다. 우리가 진리의 사람입니다. -본문 중

보경스님의 유쾌한 법화경 읽기

보경스님은 차근차근, 조목조목 법화경 구절 구절을 짚어주며 친절하게 강설한다. 스님의 종교를 넘나든 다양하고 감동적인 예화는 읽는 이의 고개를 절로 꺾이게 한다.

보경스님의 경전강의 컨닝페이퍼

보경스님은 각 품마다 품의 구성을 한눈에 볼 수 있도록 정리해 ‘법화경 경전읽기’를 지도하는 사람들에게 지침이 된다. 스님은 손수 강의를 준비해 직접 강의를 하며 쌓은 자신만의 ‘법화경 강의 노하우’를 그대로 세상에 공개했다.

보경 강설 ● 884쪽 ● 25,000원
신국판 양장 ● 2011년 4월 11일 발행

『한 권으로 읽는 빠알리 경전』

미국 University of the West 대학원에서 박사 학위를 받고, 17년간 불교를 연구한 끝에 역편한 일아스님의 빠알리 경전 결정판!

일아 역편 / 신국판 / 양장정본 / 752쪽 / 값 28,000원

- “수녀 출신 일아스님 『한 권으로 읽는 빠알리 경전, 퍼네』 (한국일보)
- “붓다의 가르침 『빠알리 경전, 번역한 일아스님』 (중앙일보)
- “초기불교 책 퍼낸 ‘수녀 출신 일아스님’ (한겨레)
- “수녀 출신 비구니가 본 ‘붓다의 가르침’ (서울신문)
- “수녀 그만 두고 출가, 머서 17년째 불교 연구” (경향신문)

민중사

민중사 | 구입 문의 | 서울시 종로구 수송동 58번지 두산위브빌딩 1131호 · 전화: 02-732-2403~4 · 팩스: 02-739-7565 · 홈페이지: www.minjoksas.org · 이메일: minjoksa@chol.com