

지방간, 당신을 노린다

뛰고… 걷고… 수영하고… 지방간을 괴롭혀라

'찌기는 쉬워도 빼기는 어렵다.' '뱃살'이 아니고 '지방간'을 두고 하는 말이다. 간도 뱃살과 마찬가지로 몸에 남는 에너지를 저장하는 지방창고로 사용되기 때문에 여간해서는 빼기가 힘들다. 그러나 빼기 힘들다고 그대로 놔두면 간염뿐만 아니라 간경변, 간암 등으로 진행된다. 그렇다고 살찐 간을 빼기 위한 급격한 체중 감량도 위험하다. 서울아산병원 소화기내과 이영상 교수는 "단기간 갑작스러운 체중 감량은 간에 무리를 줘 지방간염으로 악화될 수 있다"며 "식이요법과 운동요법으로 감량 속도를 주당 0.5~1kg 정도로 조절하는 것이 중요하다"고 말했다.

▶ 지방간 빼려면 원인 먼저 알아야

지방간은 술 이외에 비만, 당뇨, 고지혈증 등 다양한 원인으로도 생긴다. 문제는 지방간으로 진단받아도 별다른 증세가 없기 때문에 대부분이 신경을 쓰지 않는데 있다. 간은 재생능력이 좋기 때문에 상당한 손상이 있은 뒤에야 황달, 복수, 피로 등의 간질환 증세가 생긴다. 따라서 지방간으로 진단되면 바로 건강의 적신호로 받아들이고 생활습관 개선을 위해 노력해야 한다. 분당 서울대병원 소화기내과 정숙향 교수는 "당뇨 때문에 생긴 지방간이라면 당뇨 조절을, 비만 때문이라면 체중 조절을 먼저 해야 한다"며 "지방간이 생긴 원인을 없에 주는 치료가 우선"이라고 말했다.

▶ 간도 다이어트하자

술 때문에 생긴 지방간은 술을 끊으면 한 달 이내에 좋아진다. 만약 건강검진에서 간수치가 증가한 경우엔 간 손상이 현재 진행되고 있는 것이므로 당장 금주를 하도록 한다. 비만 때문에 생긴 지방간은 일반적인 비만치료에 준해서 체중 감량을 한다. 비만은 섭취열량이 소비열량보다 많아서 생긴 것이므로 섭취열량을 줄이고 소비열량을 높이도록 한다. 먼저 3개월을 목표로 해서 식사량을 현재의 3분의 2정도로 줄이도록 한다. 빠르면 한 달 이내에도 간의 지방이 빠지는 효과가 있다. 또 청량음료, 과자, 아이스크림, 사탕 등 설탕이 들어 있는 음식과 육류, 안주류, 패스트푸드 등 지방 성분이 많은 음식은 피한다. 소비열량을 늘리기 위해서는 걷기, 달리기, 수영 등 유산소 운동이 필수다. 살 빼는 데 도움이 안 된다고 알려진 근력운동도 기초대사량을 늘려 체지방을 태우는 데 도움이 된다. 서울백병원 비만센터소장 강재헌 교수는 "3~4분 자투리 시간을 이용해 여러번 운동하는 것도 30분 이상 연속적으로 운동하는 것 못지않게 지방을 태우는 데 도움이 된다"며 "운동할 시간이 없다면 자가용 대신 대중교통을 이용하고 휴식중 계단 오르내리기, 공원 산책하기 등을 꾸준히 하는 것이 중요하다"고 말했다.

▶ 지방간 보조치료제도 효과

체중 조절 이외에 효과적으로 지방간을 치료하는 방법은 없다. 그러나 미국소화기학회(AGA)가 2002년에 발표한 비알코올성 지방간 환자의 치료 지침에 따르면 우루소디옥시콜린산(상품명 우루사)과 비타민 E, 당뇨병 개선제가 권장되고 있다. 이 성분은 독성 담즙산 배출로 간기능을 개선해 준다. 비알콜성 지방간 치료와 예방에 도움이 된다는 얘기다. 또 비타민 C, E 등은 지방간 세포 내에서 항산화제 역할을 한다. 당뇨병 치료제로 사용되는 '메트폴민'도 당의 흡수를 억제해 지방간 개선에 도움을 준다. 그러나 간 전문가들은 "이들 보조치료제는 아직 지방간 치료의 효과 면에서 논란이 있는 만큼 의사와 상담을 거쳐 복용하는 것이 바람직하다"고 말했다.

지방간에 좋은 음식

구분		종류
단백질이 많이 함유된 식품		콩, 두부, 달걀, 우유, 닭고기, 생선, 조개, 쇠고기
비타민이 많이 함유된 식품	비타민A	당근, 장어, 파슬리
	비타민B,	땅콩, 깨
	비타민B_2	쇠간, 고등어, 말린 표고버섯
	비타민C	토마토, 브로콜리
	비타민D	참치회, 말린 표고버섯
	비타민E	명란젓, 고구마, 생선류
미네랄이 많이 함유된 식품		채소류, 동물의 간

지방간에 나쁜 음식

구분	종류
곡류	볶음밥, 버터, 프렌치토스트, 케이크
어묵류	어묵류를 이용한 찌개, 튀김류, 전류, 볶음 등을 이용한 음식
채소류	마요네즈를 이용한 샐러드, 기름을 이용한 튀김, 볶은 음식
유제품	치즈, 아이스크림
과자류	캐러멜, 쿠키, 스낵 과자류
견과류	잣, 호두, 땅콩

자료:강남성모병원

〈동아일보〉

