

술 안 마시는데 왜 지방간이 생길까

“살도 안 찌고 술도 안 마셨는데 왜 지방간이 생겼을까?” 건강검진 뒤 이런 말을 하는 사람들이 늘어나고 있다. 간은 손상되어도 뚜렷한 느낌이 없어 ‘잠자는 장기’로 불린다. 지방간은 간암으로까지 이어질 수 있는 무서운 질병이다. 간이 안 좋다는 것을 느낄 때쯤이면 병이 이미 꽤 진행된 경우가 많다.

술을 매일 마시는 사람의 90%가 지방간을 앓는다. 그러나 마시지 않거나 마른 체형이라고 해서 지방간 위험이 없다고 생각하면 안된다. 최근에는 술이나 뚱뚱함과 상관없이 젊고 마른 체형에서도 환자가 급격히 늘고 있다. 식생활, 생활습관, 유전적 요인 등이 복합적으로 작용하기 때문이다.

간을 지키는 세가지 방법

간은 해독과 에너지 생성, 필수 물질 합성, 지방 대사까지 담당하는 우리 몸의 ‘종합 공장’과 같다. 이렇게 중요한 간을 평소 어떻게 지켜야 할까? 전문가가 중요하게 여기는 간 건강을 위한 세가지 생활습관을 소개한다.

1. 달콤한 음료 끊기

많은 사람들이 즐겨 마시는 ‘달콤한 음료’에는 과당이 가득 들어있다. 과당은 간에서 처리되며 이 과정에서 남는 에너지는 간에 지방으로 축적된다. 건강에 좋아보이는 과일·야채 주스, 에너지음료, 탄산음료 등도 지방간에는 해로운 음료이다. 간 건



강을 위해서는 물(무가당 탄산수 포함), 차, 설탕 없는 블랙커피로 대체하는 것이 좋다.

달콤한 음료 대신 신선한 과일을 그대로 섭취하고 과일을 먹을 때도 여럿이 나누어 천천히 먹는 것이 좋다. 한꺼번에 많이 먹으면 혈당이 급격히 올라가지만 나누어 먹으면 간의 부담을 크게 줄일 수 있다. 또한 시중에서 판매되는 농축 야채·과일 주스는 식이섬유가 제거되어 당분이 빠르게 흡수되므로 피하는 것이 좋다. 겉으로는 건강음료처럼 보이지만 실제로는 ‘액상 설탕’과 다름없다.

2. 몸무게 7% 줄이면 간 다시 살 아나

간은 ‘재생 능력의 최정점’에 있는 장기이다. 80세 로인의 간도 건강하기만 하다면 50대 환자에게 이식해도 아무런 문제없이 기능할 수 있을 정도라고 한다.

물론 간에 기름이 가득 끼면 제구

실을 하기 어렵지만 생활습관만 바로 잡으면 얼마든지 회복할 수 있다.

특히 지방간염(간 수치 ALT 30 이상)은 몸무게의 7%만 줄어도 효과가 뚜렷하다. 몸무게 60키로그램인 사람이라면 4키로그램 정도만 감량해도 습통이 트인다. 한달에 2키로그램씩 두달만 잘 챙겨도 간이 달라진다는 말이다. “몸무게가 50키로그램이든 100키로그램이든 7% 감량을 목표로 하라. 과학적으로 간기능 개선 효과가 입증되어있다.”

실천 방법은 생각보다 간단하다. 쌀밥은 평소의 절반만 먹고 채소와 식이섬유는 두배로 늘려라. 또한 배가 70% 찼을 때 손가락을 내려놓는 습관이 중요하다. 단백질은 콩, 생선, 닭가슴살 같은 ‘좋은 단백질’을 우선으로 선택하고 컵라면 같은 고도로 가공된 식품은 줄여야 한다.

“밥이나 간식을 아예 끊는 과도한 다이어트는 오히려 변비 같은 부작용을 일으킨다. 문제는 밥 자체가 아니라 지나치게 많이 먹는 습관에 있다.”

3. 하루 10분, 근력운동이 해결책

식이 관리 만큼이나 기본적인 근력 운동이 반드시 필요하다. 마른 지방간 환자의 경우 대부분 근력이 부족한 편이다. 근육량이 증가하면 지방 연소 능력이 향상되어 간기능 보호에 효과적이다. 하루 10분이라도 스쿼트, 플랭크, 팔굽혀펴기 같은 기본 동작을 꾸준히 반복하면 기초대사량이 증가해 내장 지방이 줄고 간 회복 속도도 빨라진다.

스트레스 관리도 마찬가지로 중요하다. 스트레스 호르몬은 간기능을 저하시키므로 호흡법이나 취미활동 등 개입한 스트레스 해소법을 마련해야 한다. 또한 간은 밤시간에 재생되므로 7시간 이상의 규칙적인 수면이 필수이다. 불규칙한 생활과 빈번한 야간 생활은 간을 쉽게 피로하게 만든다.

전문가는 이렇게 조언한다. “간 건강도 재산 관리와 같다. 리자가 쌓이듯 나쁜 습관도 쌓인다. 늦기 전에 시작해야 수익(건강)을 지킬 수 있다.”

/ 종합

가을건조증, 혈자리로 잡는다

가을이 되면 천지간의 양기가 서서히 줄어들고 음기가 점차 늘어난다. 기후도 따뜻함에서 건조함으로 바뀌면서 ‘조기’(燥氣)가 세진다.

중의학에서는 조열(燥熱)이 강하면 건조해진다고 본다.

가을의 건조함은 인체의 체액을 쉽게 소모시켜 입과 목, 코가 마르고 피부가 건조하거나 갈라지며 변비 등의 증상을 일으킬 수 있다. 심하면 기침이나 천식 같은 폐질환을 유발하기도 한다.

《황제내경》에서는 가을과 겨울에는 ‘양음’(養陰)을 중시하라고 했다. 이 시기에는 음기를 보충하고 건조함을 녹여주는 것을 건강관리의 핵심으로 삼아야 한다.

아래에 중의학 리론과 현대 연구를 결합해 가을에 음기를 보하고 건조함을 완화하는 효과적인 혈자리 지압법을 소개한다.

이 방법들은 가을 건조함에 대처하고 몸과 마음에 활력을 돌려주는 데 도움이 될 것이다.

1. 폐유혈(肺俞穴)
위치: 등쪽, 제3흉추 극돌기(刺突) 아래에서 양옆으로 1.5치(약 두 손가락 너비) 떨어진 곳.

2. 열결혈(列缺穴)
위치: 팔목 안쪽, 요골경돌(桡骨莖突) 우쪽, 손목 가로무늬에서 1.5치 올라간 지점(완요골근과 엄지발가락 힘줄 사이).



3. 삼음교혈(三陰交穴)
위치: 종아리 안쪽, 안쪽 복사뼈에서 위로 3치(약 네 손가락 너비) 올라간 곳, 정강이뼈 안쪽 가장자리 뒤.

4. 조해혈(照海穴)
위치: 안쪽 복사뼈 끝 아래쪽 오목한 곳.

5. 태계혈(太溪穴)
위치: 발 안쪽, 안쪽 복사뼈와 아킬레스건 사이의 오목한 부분.

지압 시간과 빈도

추천 시간대: 아침 일어나서 또는 밤 잠들기 전.
시간: 한번에 15~20분 정도.
빈도: 하루 1회. 2~4주 꾸준히 하면 효과를 볼 수 있으며 오래 건지하면 더 좋다.
/ 인민넷-조문판

몸 상태에 따라 먹으면 좋은 음식들

살을 빼려고 다이어트를 할 때도 무조건 굶어서 안된다. 적절한 음식으로 영양소를 충분히 챙겨야 체중을 줄이고 요요 현상을 막을 수 있다.

운동할 때도 마찬가지이다. 빈속에 강도 높은 운동을 하면 효과는커녕 부작용만 생길 수 있다. 우리 몸이 특정 시간이나 상황에 따라 에너지를 필요로 하기 때문이다. 미국 건강 매체 자료를 바탕으로 상황에 맞는 음식을 알아봤다.

■ 임신 준비할 때

임신 준비할 때는 엽산을 충분히 챙겨먹는 게 좋다. 엽산은 아기에게 꼭 필요한 영양소이다. 앞채소, 콩, 오렌지, 바나나, 키위, 딸기 등에 많이 들어있다. 엽산외에도 유제품, 통곡물, 식물성 단백질을 먹는 게 좋다.

■ 몸이 힘들고 기운 없을 때

오후가 되어 몸이 나른해지면 간식이 필요할 수 있다. 카페인이 들어있는 다크초콜레트나 영양소가 풍부한 제철 과일이 기운을 빨리 올려줄 수 있다. 카카오 함량이 높은 다크초콜레트는 미네랄이 풍부해 피로 해소에 좋고 항산화 성분은 심혈관 건강과 인지기능, 기분 개선에 도움을 준다. 오렌지처럼 비타민 C가 많은 과일은 지방을 에너지로 바꾸는 효과가 있다.

■ 피부 맑게 하려면

기름진 음식은 피부 트러블을 일으킬 수 있다. 일부 연구에 따르면 피 속 당 수치를 천천히 올리는 음

■ 운동후

운동을 끝낸 후 1~2시간 안에 단백질과 탄수화물이 들어있는 식사를 한다. 이는 근육 회복에 도움이 된다. 저지방 요구르트나 과일, 저지방 초코우유나 건강한 스무디 등이 좋다. 운동할 때는 땀을 흘렸으니 물을 마시는 것도 잊지 말자.

■ 목마를 때

당연히 물이 가장 좋지만 목마를 달래주는 다른 음식도 있다. 오이, 딸기, 수박처럼 물기가 많은 채소와 과일이 도움이 된다.

■ 술 마시기 전

술 자체도 좋지 않지만 빈속에 마시면 건강에 더 나쁘다. 어쩔 수 없이 술을 마셔야 할 때는 미리 음식을 먹어두는 게 좋다. 소화기관이 자극받는 걸 막고 알콜이 몸에 흡수되는 속도를 늦춰준다. 치즈나 삶은 달걀, 두부처럼 단백질이 많은 음식이 좋다.

/ 종합



[추천 약재]

판람근, 감기 예방할수 있을까?

계절이 바뀌면서 감기에 걸리는 사람들이 점점 많아지는데 이때 사람들은 종종 판람근(板藍根)을 떠올린다. 그렇다면 판람근은 정말 감기를 예방할 수 있을까?

판람근은 흔히 볼 수 있는 종약재로 주로 심자화과 식물인 송람(菴藍)의 말린 뿌리로 만들어졌으며 오랜 사용 역사를 가지고 있다. 전통 중의학에서는 ‘청열해독’ 약으로 분류되어 풍열감기, 인후통증 등 열증 치료에 자주 사용된다. 성질은 차고 맛은 쓰며 전통적으로 ‘열독’ 증상(레하면 발열, 인후통)에 일정한 완화 효과가 있다고 인정된다.

현대 약리학 연구에 따르면 판람근은 한편으로 항바이러스 및 항균 효과가 있다고 알려져 있다. 일부 실험에 따르면 판람근의 활성 성분(레하면 인디고신, 다당류 등)은 체외에서 특정 바이러스(레하면 독감바이러스, 아데노바이러스)에 대한 억제 효과를 보이지만 이러한 연구는 대부분 세포 또는 동물실험 단계로 인해 임상실험에서는 명확하게 검증되지 않았다.

다른 한편으로 판람근은 면역 조절 효과도 있다. 이는 약리 활성의 핵심 중 하나로 주로 선천면역을 활성화하고 적응면역을 조절하여 신체의 방어능력을 강화함과 동시에 과도한 염증 반응을 방지한다.

하지만 판람근의 치료 효과와 적용 범위에는 일정한 한계가 있다.

첫째, 항바이러스 효과는 제한적이



고 고품질의 림상 증거가 부족하다. 체외 실험 결과가 체내 효과와 동일하지 않다. 비록 일부 실험실 연구에서 판람근 추출물이 특정 바이러스(레하면 독감바이러스)를 억제하는 효과가 있음을 보여주었지만 체외 실험에서 사용된 농도는 실제 약물을 사용 수준보다 훨씬 높아 림상 효과와 직접적으로 동등시킬 수 없다. 현재까지 대규모 무작위 이중맹검(随机双盲) 림상 연구를 통해 판람근이

독감이나 기타 바이러스 감염에 뚜렷한 치료 효과가 있음이 입증되지 않았다. 세계보건기구(WHO)와 현대 의학 지침에서는 모두 이를 항바이러스 주요 약물로 권장하지 않는다.

둘째, 판람근의 작용 증상은 제한적인바 모든 감기 유형에 적합한 것이 아니다. 중의학 리론에서 판람근은 풍열감기(발열, 인후통, 황색 가래 등 증상)에 적합하지만 풍한감기 증상(오한, 맑은 코물, 흰 가래

등)을 악화시킬 수 있다. 따라서 대중 치료를 대체할 수 없다. 레를 들면 세균성 감기(레하면 림해상구균 인두염)나 중증 바이러스 감염(레하면 코로나-19)의 경우 판람근은 항생제나 항바이러스제를 대체할 수 없다.

셋째, 판람근의 잠재적 부작용과 안전성에 주의해야 한다. 하나는 알레르기 위험으로 일부 사람들은 복용 후 발진, 가려움증 심지어 알레르기성 쇼크가 나타날 수 있다. 특히 국화과 식물에 알레르기가 있는 사람들은 주의해야 한다. 다른 하나는 소화기 반응으로 고용량이나 장기간 사용 시 메스꺼움, 설사 등 위장 불편을 유발할 수 있다. 또한 간과 신장 기능에 대한 영향도 있다. 장기간 복용하면 간효소(肝酶) 이상을 유발할 수 있기에 간이나 신장 질환이 있는 환자는 의사의 지시를 따라야 한다.

판람근의 합리적인 사용을 위한 제안은 다음과 같다.

- 보조치료로 사용할 것: 경증 풍열감기에는 단기간 사용이 가능하지만 증상이 3일 이상 지속되거나 악화되면 즉시 병원을 찾아야 한다.
- 알레르기 체질, 임신부, 영유아, 간 및 신장 기능이 불안정한 사람은 의사의 지도하에 사용할 것.
- 병용 투약 위험을 피할 것: 다른 약물(해열진통제 등)과 함께 복용할 경우 상호작용에 주의하여 최소 2시간 간격을 두는 것이 좋다.

/ 항주넷