

## 간 망치는 음주 습관 ... 자주 조금씩 vs 한 번에 많이

술은 200여 종의 질병과 관련되어 있다고 알려졌다. 술의 악영향은 '간'에서 특히 두드러진다. 간은 해독, 배출, 영양분의 대사 등 중요한 화학적 작용을 담당하는 장기로 술 역시 간에서 분해되기 때문이다. 금주나 절주가 최선이나 둘을 선택하기 어렵다면 음주 습관이라도 점검해 봐야 한다.



분히 회복되는 시간을 주지 않아 간 피로도를 높일 수 있다. 음주가 습관이 되면 주량이 늘어나고 알코올에 중독될 가능성도 커진다. 조금씩 자주 마시든 한 번에 많이 마시든 결국 술은 간 건강을 해치므로 '가끔씩 조금', 혹은 마시지 말아야 한다.

가장 중요한 것은 권장량을 지키는 것이다. 술을 과잉 섭취하면 간세포에 지방이 축적되고, 알코올의 대사산물이 간세포를 손상시켜 간 질환이 발생할 수 있다. 세계보건기구(WHO) 기준 알코올 섭취 권장량은 ●남성 하루 40g(소주 4잔) 미만 ●여성 하루 20g(소주 2잔) 미만이다.

탄산을 섞은 폭탄주, 공복 음주는 피해야 한다. 알코올의 흡수를 가속화시켜 간에 큰 부담을 줄 수 있어서다. 아울러, 요즘 한국 젊은이들 사이에 인기인 하이볼위스키에 탄산수를 넣고 희석한 술은 마시기 편해 과음으로 이어지기 쉬우므로 경계해야 한다. 간은 시간당 알코올을 분해할 수 있는 양이 정해져 있어 그 이상이 들어오면 큰 부담이 된다.

얼마 전에는 총 음주량보다 폭음이 알코올성 간경변 발병에 더 큰 영향을 준다는 연구 결과가 나왔다. 특히 알코올성 간경변에 대한 유전적 요인이 강하면서 폭음까지 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 알코올성 간경변에 걸릴 위험이 6배 높은 것으로 분석됐다.

그렇다면, 조금씩 자주 마시는 건 어떨까? 이는 간이 충

금주 노력과 함께 간에 좋은 성분도 챙기면 좋다. 음식을 통해 보충할 수 있는 성분으로는 단백질, 비타민과 무기질, 타우린 이 대표적이다. 음식으로 섭취할 수 없어 영양제 형태로 복용해야 하는 성분도 있다. 간에서 만들어지는 담즙산의 3%를 구성하고 있는 UDCA(우르소데옥시콜산)다.

UDCA는 대사효소를 활성화하고 배설수송체를 증가시켜 체내 독성물질과 노폐물이 원활히 배출되게 돕는다. 항산화 효과가 있어 간세포를 보호하고 세포 손상을 개선하는 것도 UDCA 역할 중 하나다. 이러한 효능 덕에 UDCA는 간 영양제와 치료제로 널리 활용되고 있다. 원발성 담즙성 담관염에 대해 미국 식품의약국(FDA)에서 승인한 유일한 1차 치료제이기도 하다.

최근에는 코로나19 예방에도 효과가 있는 것으로 밝혀지며 주목을 받았다. SCI급 국제학술지 '네이처(Nature)'에 발표된 연구에 따르면 UDCA는 코로나바이러스가 인체에 침입하는 경로인 ACE2 수용체의 문을 닫아 감염을 차단한다. 이 같은 작용 방식 덕분에 연구진은 변이 바이러스에도 효과적일 것으로 보고 있다.

복용 전에는 전문가와 상담하는 것이 좋다. 사진=shutterstock

www.fullertonsmile.com

# A' DENTISTRY

## 나에게 꼭 맞는 틀니가 있는 곳!

**PATIENTS' CHOICE AWARD**  
2023 Winner  
Dr. John Lee

- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니

**John S. Lee, D.M.D.**  
University of California, San Diego B.S.  
Tuff Dental School, D.M.D.

### 714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832

서울대학교 의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상

메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

**Dr. 김종진**  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

**진료 과목**

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

## 714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623