

건강의료

光州日報·전남대병원 공동 주최



허마가 있는 시민건강 강좌

혈뇨 증상과 진단

비만 탈출 요법

식사·운동으로 안되면 약물 치료  
체중 10kg 줄이면 지방 30% 감소

각종 성인병은 단순히 '질병'이라는 의학 적 개념을 넘어 사회문제로 대두되고 있다. 한창 일한 나이에 성인병으로 인해 일어나 는 피해는 환자 본인 뿐만 아니라 사회적으 로도 큰 손실임에 틀림없다.

한국건강관리협회광주전남지부(본부장 조재현)의 도움으로 비만을 벗어나는 방법 을 제안한다.

◇비만은 이미 질병이다=비만은 단순히 체중이 증가하는 것이 아니라 체내에 지방 량이 정상 범위보다 더 증가한 상태를 말한 다. 다이어트라고 해서 흔히 미용적인 문제 로 인식하는 경우가 많은데 비만은 혈압, 당 뇨, 이상지질증 등을 일으켜 사망률을 증가 시키는 병으로, 세계보건기구가 1966년에 질병으로 분류했다.

체중이 정상인데도 불구하고 성인병을 가 지고 있는 경우도 있다. 이와 같이 체중은 정 상이지만 고혈압, 당뇨 등을 앓고 있는 사람 을 보면 대개 배만 볼록하게 나와 있는 복부 비만인 경우가 많다.

비만과 관련된 여러 가지 질환을 살펴보 면 우선 복부비만과 관련이 있는 당뇨병을 들 수 있다. 비만한 당뇨병 환자가 체중의 10% 이상을 줄이면 혈당 조절이 현저하게 개선되는 효과가 있을 정도로 당뇨병환자들 은 체중관리에 신경써야 한다.

◇비만을 치료하는 3가지 요법=일반적인 비만이나 복부비만의 치료는 거의 같다고 보면 된다. 식사요법, 운동요법, 행동요법을 병행해도 개선되지 않으면 약물치료를 병행 할 수 있다.

정상 체중이면서 대사적 비만인 환자는 허리둘레만 감소해도 개선된다. 따라서 정 상체중인 복부비만 환자는 무리하게 체중을 감량할 필요없이 치료목표를 허리둘레를 줄 이는데 두면 된다.

식사요법은 섭취 열량을 줄이는 것이다. 적게 먹으면 체중이 감량되는데 이때 내장 지방도 체중 감량에 비례해 감소한다. 10kg 정도 체중을 줄이면 내장지방량이 약 30% 까지 감소될 수 있다. 식사요법은 무엇보다 전체 식사량을 줄이는 것이 중요하며, 식사 중 기름진 음식을 줄이는 것이 효과적이다.

하지만 기름진 음식이나 육류를 잘 먹지 않는데도 중성지방이 높은 경우가 있다. 당 뇨병이 있거나 술을 많이 마시거나 탄수화 물을 많이 섭취하는 경우가 여기에 해당한 다. 이런 경우에는 밥, 면, 감자 등의 탄수화 물 섭취를 줄이고 금주를 하면 중성지방이 잘 감소된다. 적게 먹어 배가 고프면 체소 를 섭취해 포만감을 주는 것이 한 방법이다.

운동요법도 필수적으로 병행해야 한다. 일반적으로 유산소 운동을 많이 권하는데 숨이 약간 찰 정도의 강도로 주3~5회, 회당 30~60분 이상 하는 것이 좋다. 복부비만일 경우 허리둘레를 줄이기 위해 따로 복부운 동을 해야 할 필요까지는 없다.

많이 활동해서 에너지를 많이 소비하면 체 내 지방이 감소하게 되는데 이때 내장지방이 다른 부위의 지방보다 더 잘 빠지기 때문이 다. 식사요법으로 근육량이 감소될 수 있으 므로 유산소운동과 함께 근력 강화운동도 병 행한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

운동서 비뇨기계 암까지 원인 다양

소변에 피가 섞여있다는 사실은 눈에 보이는 혈뇨이든, 보이지 않는 현미경적 혈뇨이든 사람을 무척 불안하게 만든다.

특히 소변을 보고 변기에 풀라색이나 선홍색으로 피가 섞인 듯하면 당황하게 된다. 그러나 이런 경우라도 음식이나 약 의 색소, 소변의 침전 또는 농축, 일시적인 몸 상태에 따라 소변의 색이 변화한 경우 가 있다. 또 혈뇨가 있다고 해서 항상 심각 한 병이 있는 것은 아니다.

사구체신염, 유전성 신염과 같은 질환 부터 콩팥, 요관, 방광, 전립선암과 같은 무서운 병이나 열증, 결석, 선천성 기형, 또는 알레르기, 손상, 운동에 의해서도 발 생할 수 있고 그 외에도 다양한 원인이 있 을 수 있다.

◇혈뇨의 증상과 원인=혈뇨는 소변이 만들어져서 흘러나오는 과정에 문제가 생 긴 원인으로 나타나는 하나의 증상으로, 그 원인을 명확하게 찾아내는 것이 무엇 보다 중요하다. 그러기 위해서는 혈뇨의 양상, 본인과 가족의 병력, 현재 복용하는 약물에 대한 정보와 동반 증상에 대한 면밀한 검토가 필요하다.

먼저 연령별로 살펴보면 어린이에게는 요로의 선천성 기형, 열증에 의한 경우가 있을 수 있고, 비교적 젊은 연령에서는 사 구체신염이나 요로감염, 요로결석, 외상, 운동 등에 의한 경우가 흔하다. 중년 이후 부터는 앞서 열거한 질환에 더해 방광암, 신장암 등 비뇨기계 암을 고려해야 하고 남성의 경우 전립선비대증, 전립선암의 가능성을 생각해야 한다.

동반되는 증상으로 보면 우선 혈뇨의 특징이 선명한 붉은 색부터 갈색 또는 풀라색인지, 또는 선지와 같은 고형물질이 있는지를 살펴야 한다. 이와 함께 고혈압, 고열과 오한 등 갑작증상 후 발생한 일시 적 또는 반복되는 혈뇨, 옆구리나 배의 참 을 수 없는 통증, 소변이 가늘거나 자주 마 령고 남는 느낌이 있는 등의 배뇨증상과 같은 증상을 의사에게 알려주면 원인 파 악에 도움이 된다.

◇혈뇨에 대한 진단=눈에 보이는 혈뇨 나 건강검진 등 우연히 발견된 현미경적 혈뇨가 있을 때 주로 행하는 검사들로는 소변을 이용한 단순 소변검사와 필요에 따라 세균배양검사, 세포검사를 할 수 있 다. 일반혈액검사와 콩팥기능검사를 포함 한 생화학검사, 혈액응고검사 등의 혈액 검사, 신장 조직검사, 콩팥·방광·전립선



전남대병원 강당에서 최근 열린 '허마가 있는 시민건강 강좌'에서 강태원 비뇨기과 교수가 혈뇨의 원인과 치료, 비뇨기계 암에 대해 강연하고 있다. <전남대병원 제공>

남성, 전립선비대증·전립선암 의심해봐야  
40대 이후 방치 위험...전문의 진료 받아야

등 비뇨기계에 대한 초음파, 소변이 흘러 가는 길을 X-ray상에 표시해주는 배설성 요로조영술(IVP), 배와 골반의 전산화단층촬영)등의 영상의학적 검사와 방광내 시경, 역행성신우요관조영술(RGP) 등이 있다.

이러한 검사들을 순차적 또는 조합해 혈뇨의 원인을 찾게 되며, 현재 검사 기계 와 기술의 발달로 과거에 비해 무척 자세 하고 정확한 진단이 가능하게 됐다.

◇비뇨기계 암의 진단과 치료=혈뇨는 비교적 쉽게 스스로 발견할 수 있는 증상 이며 비뇨기계 암의 중요한 첫 단서가 되 는 경우가 많으므로 철저한 검사가 필요 하다. 갈수록 증가하는 암, 특히 선진국형 암인 비뇨기계 암에 대해 알아본다.

혈뇨가 있을 때 가장 먼저 의심할 수 있 는 암은 방광암이다. 특히 별다른 증상이 없이 혈뇨가 나오는 경우에 더욱 주의해 야 하며, 반복되고 통상의 치료에 잘 반응 하지 않는 방광암 증상이 있을 때도 철저

한 검사가 필요하다. 방광암은 비뇨기계 암 중 1~2위를 차지하며, 병의 진행 정도 에 따라 치료 방법이나 예후가 매우 다른 암이다. 방광의 표면에 한정된 경우에는 주로 내시경 수술을 시행하고 추가 면 역 치료 등의 방법이 있으나 근육층 이상 을 침범한 경우에는 방광을 전부 제거하 는 근치적 수술이나 방사선치료, 항암화 학요법 등의 치료가 필요하다.

신장에서 발생하는 암은 일반적으로 신 세포암이 대부분이며 소변이 모여 요관을 도 빠져나가는 신우에서 발생하는 신우암 이다. 신세포암의 경우 육안적 혈뇨는 많지 않은 증상이나 신우암에서는 흔하 다. 신장암은 신장에 국한된 경우 대부분 수술만으로도 좋은 결과를 얻을 수 있다.

비교적 혈뇨와 직접 관계가 크지는 않 으나 전립선암은 미국 등 서구에서 발생률 1 위로, 우리나라에서도 남성에서 발생 증가 율이 1위인 급격히 증가하는 대표적인 선 진국형 비뇨기계 암이다. 이 암 역시 전립

선에 국한된 채로 발견된 경우 수술이 가 장 좋은 치료이겠지만 수술 후 재발할 경 우나 발견 당시 이미 전립선을 넘어선 경 우 방사선치료, 호르몬치료, 항암화학요법 등의 방법을 이용해 치료할 수 있다.

비뇨기계 암을 예방하기 위해서는 무엇 보다 금연이 중요하고, 지나치게 육류를 섭취하지 않으며 수분을 자주 섭취하고 과일, 채소 섭취를 늘리며 부족한 비타민 을 보충해 주는 것도 좋다. 암 예방을 위한 10가지 항암식품으로 브로콜리, 토마토, 시금치, 오렌지, 마늘, 사과, 콩, 당근, 쌀 간 고추, 녹차를 들 수 있으며 비뇨기계 암 의 예방에도 좋은 식품들이다. 환경오염 과 화학물질에 의해 암의 발생이 촉진될 수 있는데, 특히 방광암과 신장암의 고위험군인 경우 화학 약품을 다루는 직업을 피해야 하는 경우도 있다.

육안적인 혈뇨 뿐 아니라 현미경적인 혈뇨가 있거나, 혈뇨가 한두 번 보이다가 멈추는 경우 기분이 개운치 않으면서도 잊어버리고 방치하는 경우가 있으나 이런 때에도 심각한 병이 있을 가능성이 있다. 특히 40세 이후에서 별다른 증상이 없이 혈뇨가 나올 때는 빨리 전문의의 진료를 받아야 한다.

<전남대학교병원 비뇨기과 강태원 교수> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대학교병원·화순전남대병원·조선대병원

수술비 전국서 가장 저렴

전남대학교병원과 화순전남대병원, 조선대병원 등 광주·전남지역 거점병원들이 최상의 진료 서비스를 제공하면서도 결장 절제술(대장암)과 고관절 수술 등의 수술비가 전국 종합전문요양 기관에서 가장 저렴한 것으로 나타났다.

이 같은 내용은 건강보험심사평가원(이하 심 평원)이 25일 암·고관절수술 등 38개 주요 질병 에 대한 수술(2008년)을 연간 10건 이상 시행한 전국 682개 병원의 병원별 진료비 내역을 공개 한 자료에서 나타났다. 수술비는 수술·입원·약 제비 등을 포함한 계산했으며 특진료 등 건강보 험이 적용되지 않는 진료비는 제외됐다.

간 혈관색전술(간암)은 전남대병원이 195만 원으로 저렴했으며 조선대병원은 213만원, 화순

전남대병원은 221만원이었다. 결장절제술(대장암)은 조선대병원 501만원으 로 비용 부담이 비교적 적었으며, 전남대병원 540만원이었다.

방광수술(암)은 전남대병원 98만원·조선대병원 110만원·화순전남대병원 118만원 등이었 으며, 신장수술(암)은 전남대병원 358만원·조선대 병원 400만원, 화순전남대병원 425만원이었다. 또 위절제술(암)은 전남대·조선대 420여만원, 화순전남대 450만원이었다.

무릎관절치환술은 조선대병원이 547만원으로 저렴했으며 화순전남대병원은 597만원이었고, 무릎십자인대수술은 조선대병원 284만원·화순 전남대병원 316만원이었다. /채희종기자 chae@

영 / 학 / 안 / 내

영화가네가있다

메가박스

1관	주유소습격사건2(184)	최고급판
2관	용서는 없다(184)	
3관	아빠가 여자를 좋아해(124)/설특홀즈(124)	
4관	8인-최후의 결사단(154)	
5관	전우치(124)	
6관	용서는 없다(184)/웨딩드레스(전제)	
7관	주유소습격사건2(184)	
8관	아바타(124)	
9관	파라노말 액티비티(124)	

• 아프유 주자장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화관료에게 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과



영희보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr 구.런던역사거리 ☎1544-0600

콜롬버스시네마

1관	500일의 형머(164)	
2관	파라노말액티비티(124)/설특홀즈(124)	
3관	전우치(124)	
4관	전우치(124)	
5관	웨딩드레스(전제)/용서는 없다(184)	
6관	엘빈과 슈퍼밴드-더빙(전제)	
7관	아빠가 여자를 좋아해(124)	
8관	아바타(124)	
9관	아름의 귀환(전제)/루문진(124)	
10관	주유소 습격사건2(154)	
11관	아바타(124)	

힐트사람 영화사람 • 메로:www.joycbc.com/ 1588-7941 상무점 (삼무병원과 이마트 사이) 매남점 (무역화관빌딩)



1588-7941 상무점연결 병행-(1번 or 2번)→0번

하미시네마

1관	아름의 귀환(전제)/더로드(124)	
2관	주유소습격사건(154)	
3관	설특홀즈(124)/용서는 없다(184)	
4관	파라노말 액티비티(124)/웨딩드레스(전제)	
5관	주유소습격사건(154)	
6관	500일의 형머(154)	
7관	아바타(124)	
8관	아바타(124)	
9관	전우치(124)	
10관	아빠가 여자를 좋아해(124) 주유소습격사건2(154)	

• 5000여 년의 주자장(3시간 무료) • 365 매일 심야  
• 이동통신사 & OK 캐쉬비 카드 할인 혜택  
• 해미 스타일링 21-5767 • 해미 스타일링 262-0925  
• 해미 스타일링 21-5000 • 해미 스타일링



고려사람 고려광동 www.hamichinema.co.kr/ 1588-9120 전대무문 하미스포텍 ☎267-7777

씨너스전대

1관	용서는 없다(184)	
2관	전우치(124)/파라노말 액티비티(124)	
3관	식객2/김치전쟁(전제)	
4관	쵸마니콜라(전제)	
5관	아바타(124)/아름의 귀환(전제)	
6관	주유소습격사건2(154)/에프터러브(164)	
7관	하모니(124)	

• 매달심야 상영합니다 • ARS 전화예매 1544-0070  
• 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택  
• 세너스북자 사수나(오전5시~오후11시)



씩잡있는 영화상영 • www.cinusa.co.kr/ 1544-0070 북구보건소 건너편 ☎511-1000

제일시네마

1관	아바타(124)	
2관	주유소습격사건2(154)	
3관	500일의 형머(154)	
4관	용서는 없다(184)	
5관	설특홀즈(124)	
6관	아빠가 여자를 좋아해(124)	

• 무료주차 3시간 • ARS 전화예매 문의 227-1960 (광주세무소 옆 호반타워주자장 - 단, 입장권 구매 고려에 한함)



세무소 기점 • www.primuschema.com/www.jelicinema.co.kr • 총상영 3기 ARS 전화예매 ☎227-1960