



光州日報·전남대병원 공동주최 **헤마가 있는 시민건강강좌** <103>

만성콩팥병의 예방과 관리

김창성 전남대병원 신장내과 교수

- 대한신장학회
- 대한고혈압학회
- 대한전해질혈압학회
- 대한이식학회
- 국제신장학회 정회원



피로·식욕감소·수면장애 일단 의심해야



김창성 신장내과 교수가 만성콩팥병의 증상과 치료법, 관리요령에 대해 설명하고 있다.

만성콩팥병은 콩팥의 손상으로 정상적인 콩팥의 역할을 수행하는 능력이 감소한 상태를 말한다. 만성콩팥병은 3개월 이상 콩팥에 손상이 있거나 콩팥의 기능이 감소한 병이다.

만성콩팥병이 악화하면 노폐물이 몸에 쌓이게 되어 여러 가지 증상이 나타나는데 혈압이 올라가고, 빈혈이 생기며, 뼈가 약해지고, 영양상태가 불량해지고, 신경의 손상 등이 오게 된다. 또한 심혈관 질환의 위험이 높아지게 된다. 이런 현상은 오랜 기간에 걸쳐 서서히 일어나게 된다. 적절한 치료의 시기를 놓쳐 만성 콩팥병이 진행하면 결국 말기신부전 상태로 되어 생명을 유지하기 위해 투석이 콩팥이식이 필요한 상태가 되게 된다.

◇만성콩팥병의 증상과 합병증
콩팥질환이 상당히 진행될 때까지 심한 증상이 없는 경우가 대부분이어서 적절한 검사를 하지 않으면 말기신부전에 도달할 때까지 모르고 지내는 경우가 많다.

피로감을 잘 느끼고 기운이 없거나 집중력이 떨어지고, 식욕 감소, 수면 장애, 밤에 쥐가 잘 나며, 발과 발목이 붓는 경우는 만성콩팥병을 의심해야 한다. 또 주로 아침에 눈이 푸석푸석하며, 피부가 건조하며 가렵고, 소변을 자주 보는데 특히 밤에 심한 경우도 주의해야 한다.

만성콩팥병의 합병증으로는 우선 고혈

짠 음식 피하고 약 남용·음주·흡연은 금물

치료 놓치면 말기신부전 상태...투석 필요

압이 동반되고 여러 전해질, 산염기 장애가 발생한다. 또한 다양한 심혈관계 질환이 발생하며, 뼈가 약해지고 혈관에 석회화가 생기기도 한다. 콜레스테롤 및 지질 대사 이상이 동반되며 식욕감퇴, 구역, 구토, 영양실조가 나타난다. 피로감, 집중력 저하, 수면장애, 사지 감각이상 등이 함께 나타나며 빈혈이 생긴다.

무월경, 불임, 발기부전 등 생기능 장애도 유발하며 가려움증 등 여러 피부질환이 동반된다. 여러 감염에도 취약하다.

◇건강한 콩팥 관리를 위한 생활 수칙

▲음식은 싱겁게 먹는다=염분을 많이 섭취하게 되면 체액이 증가하게 되어 혈압을 높이고, 혈압이 높아지게 되면 콩팥 안의 압력을 증가시키고 변형을 가져오게 해 콩팥의 기능을 떨어뜨리게 된다. 따라서 음식을 싱겁게 먹어 만성콩팥병을 예방해야 한다. 현재 대한민국 사람은 하루 평균 10.8그램의 소금을 섭취하고 있으며 세계보건기구의 목표 수준인 5그램 보다 약 2배 이상 섭취하고 있다.

▲건강한 체중을 유지한다=체질량지수는 몸무게(kg)를 키(m)의 제곱으로 나

눈 값으로 비만을 평가할 때 사용된다. (한국인 평균 체위를 사용하면, 체중 64kg이고 키가 168cm(1.68m)인 경우 체질량지수는 64/(1.68)x2=22.6 kg/m2이다.) 체질량지수가 23 이상인 경우를 과체중이라고 하고, 25 이상인 경우를 비만이라고 하는데, 비만하게 되면 만성콩팥병의 위험인자인 당뇨병, 고혈압의 발생위험이 증가하게 되고, 콩팥이 나빠지는 원인이 단백뇨가 나오게 된다. 따라서 체중은 비만하지 않도록 체질량지수가 25미만이 되게 유지해야 한다.

▲담배는 끊고 술은 건강하게 마신다=담배를 피우면 혈관이 수축하게 되고, 이렇게 수축된 혈관은 다시 혈압을 올리게 되는데, 이렇게 되면 콩팥으로 가는 혈액의 양이 줄어들어 콩팥기능에 나쁜 영향을 주게 된다. 담배를 피우면 콩팥의 혈관을 딱딱하게 하여 콩팥기능을 더 빨리 나빠지게 한다. 또한 술을 마시면 혈압이 올라가고 단백뇨가 많이 생겨 신장에 나쁜 영향을 줄 수 있을 뿐만 아니라, 음주를 하는 만성콩팥병 환자의 출혈성 뇌졸중 위험은 비음주자에 비해 약 6배 이상 증가하게 된다. 그러므로 담배는 반

드시 끊고, 어쩔 수 없이 음주를 하게 되는 경우에는 하루 2잔 이하로 해야 한다. 특히 운동은 30분씩 주일에 3회 이상 해야 한다.

▲꼭 필요한 약만 콩팥기능에 맞게 복용한다=콩팥이 하는 일 중에 아주 중요한 것이 있는데, 이는 우리 몸에 들어온 이물질(약)을 배출하는 것이다. 불필요한 약을 복용하게 되면 콩팥이 일을 더 많이 하게 돼 콩팥에 부담을 줄 수 있다. 따라서 콩팥에 해롭거나 또는 불필요한 약물은 복용해서는 안 된다. 과학적으로 검증되지 않은 약물과 건강기능 식품은 꼭 의사 상담 후에 복용해야 한다.

▲정기적으로 콩팥검사를 해야 한다=만성콩팥병을 의심하는 증상이나 만성콩팥병에 걸리기 쉬운, 위험 요인을 가지고 있는 사람은 반드시 콩팥 기능 검사를 받아야 한다. 혈액검사를 하여 콩팥의 기능을, 소변검사를 해서 콩팥의 이상을 확인해야 한다. 특히 고혈압, 당뇨병은 철저히 치료한다.

<다음은 정기적으로 콩팥검사를 해야 하는 사람>

- ① 고혈압, 당뇨병 환자
- ② 가족 중에 만성콩팥병을 앓고 있는 사람
- ③ 신독성 가능성이 있는 약, 약초 등을 복용한 경우
- ④ 과거 급성신부전의 병력이 있는 환자
- ⑤ 65세 이상

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

‘시인이 되다’ 제2회 빛창 공모전 모집

밝은광주안과, 가을·여행 등 주제 내달 13일까지 접수

광주 시민들의 감성을 자극할 제 2회 ‘시인이 되다’ 빛창 공모전이 개최된다. 밝은광주안과는 지난 7월 개최해 큰 인기를 끌었던 1회 빛창 공모전에 이은 가을편을 모집한다. 이에 따라 오는 8월 13일까지 ‘가을’, ‘단풍’, ‘여행’, ‘사랑’ 등 자유 주제로 공모전을 실시한다.

‘빛이 드는 창’이라는 뜻의 빛창 공모전은 누구나 참여 가능하며, 밝은광주안과 홈페이지(www.best-lasik.co.kr) 공지사항을 통해 접수하면 된다.

대상 수상자에게는 30만원(문화상품권)이 주어지며, 최우수상(20만원·1명), 우수상(10만원·2명),佳作(3만원·10명) 등 모두 14명을 선정한다. 대상 수상작은 밝은광주안과 외벽에 내걸리는 가로 15m, 세로 2m의 대형 플래카드에 문구와 이름이 함께 게재된다.

빛창 공모전은 밝은광주안과가 병원 홍보라는 이점을 내려두고 병원 건물 외벽의 일부를 공모전을 통해 시민들에게 나눠주기 하면서 시작했다. 1년에 4차례 계절의 변화에 맞춰질 문구를 선정하며, 작품 일부는 광주지하철 상무역 4번 출구에 설치된 ‘기부하는 건강계단’ 내 이미지로 사용될 예정이다.

김재봉 대표원장은 “가을은 독서의 계절인 만큼 자신이 시인이라는 생각으로 사랑과 희망의 메시지를 적어 공모전에 응모해줬으면 한다”고 말했다. 문의는 이메일(bestlasik1@hanmail.net)이나 밝은광주안과(062-351-9938)로 하면 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 이비인후과 최지윤·이지은 교수팀

축농증 ‘풍선카테터 부비동 확장술’ 첫 시술

조선대병원(문경래 병원장) 이비인후과 최지윤(사진 왼쪽)·이지은 이비인후과 교수팀이 만성 부비동염(축농증)의 최소침습 치료법인



전두동염 환자에서 풍선카테터를 이용한 부비동 확장술로 치료에 성공했다.

기존의 축농증 수술은 부비동 주변의 뼈를 깎아 부비동 입구를 넓혀주는 수술로 효과가 좋지만 환자 자신마취를 하고 출혈이 동반되어 환자에게 부담되는 수술이다. 이번에도 도입된 풍선카테터 부비동 확장술은 만성 부비동염을 앓고 있는 어린이 환자와 전신마취 수술이 어려운 만성 부비동염 환자 및 임산부에게도 효과적인 치료법이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



공인중개사협회 광주시지부·디케이 산업 헌혈 캠페인 동참

여름 방학과 휴가철을 맞아 혈액 수급에 비상이 걸린 가운데 전문인 단체나 기업들의 단체 헌혈, 헌혈 캠페인이 잇따르고 있다. 한국공인중개사협회 광주시지부 회원들은 광주 총장로 일대에서 헌혈 캠페인을 펼쳤다. 13명의 회원들은 지난해에 이어 올해 두 번째로 캠페인을 벌였다. <사진>

또 광주시 평동산단에 위치한 디케이 산업(주) 40명의 임직원들은 광주전남혈액원과 헌혈 약정식을 갖고 헌혈에 동참했다. 디케이 산업 직원들은 지속적으로 소중한 생명을 지키기 위한 헌혈 활동에 참여하기로 했다. /채희종기자 chae@

펜션 · 찻집 · 식당

전원주택지, 요양(병)원, 연수원 등 최고장소

- 전남 담양군 금성면 대성리 879-4, 산 2-5번지
- 대 2441평, 건 882평, 임 6726평, 계획관리지역
- 담양댐 하류 바로 옆
- 현재 박물관, 펜션, 식당, 찻집으로 운영
- 연 3억이상 순수익 창출
- 차후 형질변경으로 공시지가 10억 정도 상승 가능
- 관광특구로 모든 업종 개발 가능
- 현 감정가 - 28억
- 매매 - 22억원(법인체 인수가능, 이전비 없음)
- 주인직매 H. 010-3605-5000



현, 12억 5천만원 대출 있음(연 2.1%)
1년후 20억까지 대출 가능

광주광역시 서구 금호동 243-6번지 서광병원 맞은편/만호초등학교 건너편

돈되는, 근린상가 매매

현재, 빅스 Bar 운영으로 최고 수익!

- 7층중 7층 전체, 약 120평
- 현, 감정/시세 7억
- 대출 3억 6000만원 안고
- 매매 5억 5천만원
- 보 1억에 월 330만원 임대가능
- 60평씩 분할임대 가능
- 레스토랑/레스토랑/카페/커피점/호프/PC방
재즈바/노래홀/룸수주방/단란주점/7080/당구장 등 최적
- 주인직매 H. 010-3605-5000

