

光州日報·전남대병원 공동주최
레미가 있는 시민국건강강좌 <110>

콩팥병 예방과 관리

신장내과 김하연 교수

- 전남대병원 신장내과 전임
- 전남대병원 신장내과 진료교수
- 전남대병원 신장내과 임상조교수
- 급성 신부전·만성 신부전 및 사구체 질환 등 전문진료



“한밤중 3번 넘게 화장실 가면 의심을”

신장은 콩이나 팥처럼 생긴 주먹 크기의 장기로 허리춤 높이 정도에서 등의 갈비뼈 밑 좌, 우 양쪽에 위치하고 있으며, 우리 몸의 피를 걸러내서 노폐물을 소변으로 만들어 배설하는 역할을 하는 장기이다.

신장에서 피를 걸러서 노폐물을 소변으로 만들어 배설하는 기본 단위를 네프론이라 하고, 한쪽 신장에는 대략 100만개 정도의 네프론이 존재한다. 각각의 네프론이 하는 역할은 우리 몸에서 생성되는 노폐물과 과도한 수분을 소변으로 배설하고 우리 몸이 살아가는데 필수적인 여러 전해질을 조절하며, 호르몬을 생성하는 역할을 수행한다. 따라서 이러한 네프론이 작용을 하지 못하게 되면 노폐물과 수분이 몸에서 쌓여 몸을 상하게 하는 것이다.

◇만성 콩팥(신장)병과 증상
 만성 콩팥(신장)병은 3개월 이상 장기적인 네프론의 손상으로 생기는 병을 뜻한다. 대부분 수년에 걸쳐 서서히 양쪽 신장에 동시에 발생하며, 대부분 초기 증상이 거의 없기 때문에 신장 기능이 많이 손상된 후 발견되는 경우가 많다. 만성콩팥병은 단순한 신장기능의 감소로 인한 질병의 의미 이상으로 의료·사회·경제적으로 중요한 국가 질환이다.

콩팥병은 거의 대부분 증상이 없다. 따라서 콩팥병이 생길 위험 인자를 가지고 있는 경우에 정기 검진을 통해 콩팥병을 조기에 발견하는 것이 매우 중요하다.

또한 만약 다음과 같은 증상들이 있다면 콩팥병을 의심해야 한다. ▲고혈압이 있는 경우 ▲아침에 일어났을 때 눈 주위가 자주 붓는 경우 ▲소변 색깔이 붉거나 피가 나오는 경우 ▲소변에 거품이 많이 생기는 경우 ▲소변 검사상 단백뇨가 나오는 경우 ▲밤에 3회 이상 소변을 보기 위해 일어나야 하는 경우 ▲소변량이 최근 들어 줄거나 소변 보기가 어려운 경우 ▲전신피로, 집중력의 저하 ▲입맛의 변화, 체중 감소 ▲지속적인 전신 가려움증

◇위험 요인 및 원인·치료
 만약 혈당이 높거나 혈압이 높은 경우, 직계 가족 중에 투석이나 이식을 받은 가족이 있거나, 콩팥병을 앓고 있는 가족이 있는 경우 등은 만성콩팥병이 생길 위험이 높으므로 반드시 검사를 받아야 한다.

만성콩팥병은 조기에 진단해 적절한 치료를 받게 된다면 예방할 수 있는(Preventable), 치료 가능한(Treatable) 질병이다. 신장은 다른 장기와 달리 일단 나빠지게



전남대병원 신장내과 김하연 교수가 콩팥의 구조와 기능에 대해 설명하고 있다.

〈전남대병원 제공〉

악화되면 중풍·심장병 동반

증상 거의 없어 정기검진 필수

금연하고 짜지 않게 식사해야

되면 완전히 회복되지 않는다. 따라서 만성콩팥병은 불행히도 완치가 될 수 없는 병일 수 있다. 그렇지만 초기에 발견하게 된다면 치료가 될 수 있으며 또한 더 이상 병이 진행되지 않게끔 하는 치료적인 방법들이 최근 많이 개발돼 사용되고 있다. 따라서 만성콩팥병의 치료 목표는 신장 기능의 악화를 막아서 말기 신부전으로 진행되지 않게끔 하는 것이다. 또한 만성콩팥병이 발생해 신장 기능이 악화되면 중풍, 심장병과 같은 심혈관질환이 동반됨으로써 사망의 위험성을 높이게 된다. 따라서 만성콩팥병의 또 다른 치료 목표는 심혈관질환의 예방 및 치료라 하겠다.

당뇨병이 있는 만성콩팥병에서는 당화혈색소를 6.5% 미만으로 유지하게끔 혈당 조절을 엄격하게 해야 한다. 또 고혈압의 조절 목표는 130/80mmHg미만이며, 혈압 약은 신장 기능 악화의 억제 효과가 있는

콩팥병 의심 증상들

- 아침에 눈 주위가 자주 부을 때
- 소변 색깔이 붉거나 거품이 많은 경우
- 잘 때 3회 이상 소변을 보는 경우
- 소변 보기가 어렵거나 양이 적은 경우
- 체중 감소
- 지속적인 전신 가려움증

안지오텐신 전환 효소 차단제 혹은 안지오텐신 수용체 차단제를 사용해야 한다.

고지혈증 치료를 통해 나쁜 콜레스테롤인 저밀도지단백의 수치를 100mg/dL미만으로 조절해야 한다. 담배를 피우고 있다면 금연해야 하며 저염·저단백 식이를 해야 하고, 수분 섭취를 많이 하는 것은 도움이 되지 않는다.

투석 투석에는 혈액 투석과 복막 투석 두 가지 종류가 있다. 가장 많은 환자가 시행 받고 있는 혈액 투석은 한혈액 때처럼 굵은 바늘을 통해 혈액을 뽑아서 몸 밖의 투석 기계로 보내고, 기계에서 필터를 통해 노폐물을 걸러내어 깨끗해진 피를 다시 몸으로 돌려 보내는 치료이며, 1주일에 2~3회를 시행하고 한 회당 4시간 정도 치료를 받아야 한다. 혈액 투석을 위해서는 팔에서

쉽게 혈관을 찾을 수 있게 혈관을 굵고 튼튼하게 만드는 동정맥루 수술을 받아야 한다.

복막 투석은 복강 내에 관을 삽입하고, 이 관을 통하여 복막액을 1.5~2리터 가량 주입해 4~5시간 동안 머무르게 한 뒤 빼냄으로써 복강 내에서 투석이 이뤄지게 하는 치료이며, 병원에 가지 않고 스스로 할 수 있다는 장점이 있다.

환자 스스로 하루 4회 정도 치료를 할 수 있고, 최근에는 밤에 자는 동안 투석이 이루어지게끔 하는 기계 복막 투석도 이루어지고 있다.

◇신장이식
 사람은 양쪽 신장 중 한쪽만 있더라도 큰 문제없이 생활할 수 있다. 신장 이식은 가족이나 증여자로부터 신장 한쪽을 기증 받아서 수술을 통해 이식받은 신장 한쪽으로 생활할 수 있게 하는 치료이다. 그러나 모든 신장을 이식받을 수 있는 것은 아니며, 수혈받는 것과 같이 혈액형이 일치해야 하고 또한 조직형이 일치해야 한다. 이식 후에는 면역 반응에 의해 이식 신장에 거부 반응이 일어나지 않게 하기 위해 면역억제제를 지속적으로 복용해야 한다. /정리=채희종기자 chae@

전남대병원 골절·관절염 치료 기술

의료기기 업체 (주)바이오리진 이전

전남대 산학협력단(단장 송진규)은 윤택림 전남대병원장이 세계 최초로 개발해 특허 등록된 ‘골형성 촉진용 합성 펩타이드(Bone Forming Peptide-BFP)’ 개발기술을 생체소재의료기기 전문업체 (주)바이오리진(대표 황재익)에 이전한다.

전남대 산학협력단은 최근 전남대 G&R Hub에서 송진규 단장·윤택림 교수·황재익 대표를 비롯한 양 기관 관계자들이 참석한 가운데 BFP기술이전 협약식을 가졌다. 이날 협약에 따라 전남대 산학협력단은 BFP 개발 기술과 관련 특허 20건에 대한 기술을 (주)바이오리진에 이전하게 된다.

기술이전할 BFP는 지난 2011년 윤택림 교수와 김형근 연구교수가 공동으로

개발해 국내 특허와 미국 특허를 획득했다. 또 BFP는 골형성 촉진 및 혈관재생 효과가 탁월하며, 부작용이 거의 없고 생산단가가 상대적으로 낮아 가격경쟁력이 매우 크다. 이로써 골절이나 관절염, 골다공증 치료에 많이 적용돼 국민 건강증진에도 크게 기여할 것으로 기대되고 있다.

윤택림 병원장은 이날 “골형성 촉진용 합성 펩타이드는 골형성 뿐만 아니라 혈관형성에도 효과가 있기 때문에 정형외과 질환이나 치과질환, 혈관질환 등 다양한 분야에 적용될 수 있다”면서 “이번 협약을 통해 병원과 대학, 기업이 협력함으로써 국내 의료발전에 발판이 되길 바란다”고 밝혔다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

알부민 등 의약품 건강보험 적용

급성 합병증 치료에 쓰이는 혈액제제 ‘알부민’, 고가의 C형간염 치료제 ‘소발디’, ‘하보니’ 등에 대해 건강보험 적용이 대폭 확대된다.

복지부는 이런 내용이 담긴 요양급여의 적용기준 및 방법에 관한 세부사항을 개정, 시행했다고 지난 31일 밝혔다. 알부민은 혈액 속에 들어있는 단백질 성분으로 출혈성 쇼크, 화상, 간경변증

등의 급성 합병증을 치료할 때 많이 쓰이는 약제다.

복지부는 심장, 간 등 각 분야의 전문가 단계로부터 의견을 받아, 의학적으로 필요성이 인정된 상황에서는 알부민 투여에 건강보험을 적용하기로 했다.

간 이식 수술을 받은 환자는 알부민에 대한 본인부담금이 기존 180만원(3주)에서 9만원으로 줄어든다. /연합뉴스

“취침·기상 전 2시간 냉방하면 꿀잠”

열대야 이기는 숙면 방법

연일 35도를 오르내리는 찜통더위 속에서 열대야에 잠을 못 이루는 사람들이 많다.

열대야 속 잠을 깊이 자기 위해 가장 기본적인 방법은 몸이 고생하지 않도록 쾌적한 환경을 만들어 주는 것이다. 일반적으로 침실 온도를 23~25도까지 낮춰주면 좀 더 편하게 잠들 수 있지만, 전 기로 걱정 때문에 가정에서 밤새 에어컨을 켜놓고 자는 게 쉬운 일은 아니다.

이런 경우 잠들기 전과 일어나기 전 2시간가량만 에어컨을 가동해도 도움이 된다는 게 전문의의 설명이다.

박희민 세브란스병원 가정의학과 교수는 “수면은 보통 얇은 잠에서 깊은 잠으로 빠졌다가 다시 얇은 잠 상태로 돌아와 일어나게 된다”며 “보통 자려고 누운 이후와 일어나기 전 2시간가량은 상대적으로 깨기 쉬운 얇은 잠 상태이기

때문에 적정온도를 유지해 주는 게 좋다”고 말했다.

잠을 달아나게 하는 습관이나 잘못 알려진 수면법을 피하는 것도 열대야 속 ‘꿀잠’을 자는 방법이다.

삼성서울병원 신경과 주은연 교수는 “숙면에 도움이 되는 음식은 찾는 경우가 있는데 사실 그런 음식은 없다”며 “취침 전 3시간 전에는 음식을 먹지않은 공복 상태가 수면에 가장 좋다”고 지적했다.

이헌정 고대안암병원 정신건강학과 교수는 “속면은 낮과 밤으로 이뤄진 하루에 대한 리듬을 갖고 있다”며 “몸이 잠들고 싶어하는 시간을 밤에 맞추는 노력이 필요한데, 낮잠을 자면 정작 잠들어야 할 밤에는 잠이 안 오 수밖에 없다”고 지적했다. 이 교수는 “평소 수면장애가 있는 사람이라면 낮에는 적당한 햇빛 노출과 활동을 하고 밤에는 어두운 조명과 안정적인 환경을 만들어 주는 게 도움이 된다”고 말했다. /연합뉴스

대한민국 모두가
 ☆ **몸신이 되는 그 날까지!**

나는 몸신이 **다**

매주 수요일 밤 11시

이용식 **엄영란** 조민희 **변우민** MC/정은아

[광주] 남구 서구 광산구 동구 북구 (CMB) **18**

[광주] 동구 북구(광주방송) **20**

순천 여수 여천 광양 고흥 **14**

나주 화순 보성 담양 구례 곡성 **18**

목포 신안 무안 강진 완도 **16**

해남 영암 진도 장흥

스카이라이프 **13**

IPTV **18**

꿈을 담은 캔버스 **채널A**

www.ichannelA.com