

무조건적인 저염식·무염식, 오히려 건강 해친다



건강 바로 알기 저염식과 무염식

김동규

한국건강관리협회 건강증진의원 원장

음식을 짜게 먹는 것이 건강을 해친다는 내용이 퍼지면서 저염식과 무염식을 선택하는 사람들이 늘고 있다. 하지만 소금은 우리 몸에 꼭 필요한 성분으로 무조건적인 저염식이 오히려 건강을 해칠 수 있다.

소금은 인류 역사와 궤를 같이한다. 문명의 발달로 농경사회가 되기 전 인류는 수렵을 통한 육류 섭취가 주요 먹거리였다. 인류는 육식을 통해 자연스럽게 소금을 보충할 수 있었다. 하지만 농경사회가 시작되면서 곡물 위주의 식생활을 하게 되었고, 소금의 섭취도 부족하게 되었다. 이후 소금은 인류에게 반드시 필요한 것이 되었다. 과거에 소금은 아주 귀하여 '하얀 금'이라 불렸으며, 인류의 역사에 많은 이야기를 남겼다. 이러한 흔적은 지금도 지명, 단어, 음식 등에서 쉽게 찾아볼 수 있다. 우리가 흔히 월급을 영어로 'salary'라 하는데 이는 '병사에게 주는 소금 돈'이란 뜻의 라틴어 'salarium'에서 유래했다. 문명의 발달은 소금의 생산량을 급격하

우리 몸에 꼭 필요한 성분 '소금'

결핍된 빈혈·어지럼증·두통 야기

소금 하루 섭취량 6g 이하 권장

과잉 섭취면 혈압 상승 뇌졸중 유발

게 증가시켰다. 과거에 매우 귀한 대접을 받던 소금은 대량 생산 이후에 우리의 건강을 위협하는 존재로 인식되고 있다. 우리 몸에 꼭 필요한 물질인 소금은 무조건 적게 먹는 것만이 건강에 이로울 것일까? 이에 대해서 알아보도록 한다.

◇ 소금이 우리 건강에 해로운 이유

소금의 주성분은 염화나트륨(NaCl)이다. 나트륨은 혈관 속으로 수분을 끌어들이는 역할을 한다. 따라서 소금을 과잉 섭취하면 혈액 내의 나트륨 농도가 높아지면서 혈관 속으로 수분을 끌어들이게 되고, 이로 인해 혈압이 높아지게 된다. 결국 소금의 과잉 섭취는 고혈압을 유발하게 된다. 소금의 과잉 섭취로 혈액의 양이 급격히 늘어나 발생한 고혈압은 뇌졸중, 심근경색 등을 일으킨다.

심장의 기능이 떨어져 있는 심부전 환자 역시 소금을 과잉 섭취하게 되면 혈액량이 늘어나면서 심장에 많은 부담을 주게 된다. 이는 혈관 주변 조직



김동규 원장

로 농도가 높아지게 되고, 이에 대해 우리 몸은 넘쳐나는 나트륨을 소변을 통해 몸 밖으로 배출하려 하게 된다. 이때 몸속에 있는 칼슘까지 소변을 통해 같이 빠져나가게 된다. 이러한 칼슘은 주로 뼈에서 빠져나가기 때문에 골다공증을 유발할 수 있다. 또한 음식을 오랫동안 짜게 먹으면 위를 보호하는 점막을 자극하고 파괴하여 위염이 발생하게 된다. 이런 상태는 위암이 생기기 좋은 환경을 만들고 발암 물질의 작용을 쉽게 하여 위암 발생 위험을 높여준다.

또한 소금을 과잉 섭취하면 짭짤이 과식을 유발하기 때문에 비만을 일으키게 된다. 콩팥 기능이 떨어진 사람의 경우 소금을 과잉 섭취하게 되면 수분

과 나트륨을 조절하는 콩팥에 무리를 주어 콩팥 기능이 더 나빠지게 된다. 따라서 비만이 있거나 고혈압, 당뇨병과 같은 대사질환이 있는 사람들, 그리고 심부전, 만성콩팥병증, 간경화, 골다공증 등이 있는 사람들은 건강을 지키기 위해 소금을 조절해서 먹는 것이 필요하다.

◇ 저염식이 우리 건강에 항상 이로울까?

소금이 건강에 이롭지 않다는 내용이 널리 퍼지면서 저염식 혹은 무염식을 하는 사람들이 늘고 있다. 하지만 저염식이나 무염식이 건강에 항상 이로운 것만은 아니다. 염분이 결핍되면 단기간적으로는 소화액의 분비가 잘 되지 않아 식욕이 떨어지게 되고 장기적으로는 전신 무력, 권태, 불안 등을 유발할 수 있다. 또한 땀을 다량으로 흘려 몸의 염분이 소실될 경우 적절한 염분을 섭취하지 않으면 현기증, 의식혼탁 등 응급체 혹은 정신적 기능 상실이 일어날 수 있다.

극단적인 저염식이나 무염식은 빈혈, 어지러움, 두통의 원인이 될 수 있으며 부족한 짭짤을 단맛에서 찾는 경향이 생겨 오히려 건강을 해칠 수 있다. 심한 경우 사망에 이를 수도 있다. 소금의 주성분인 나트륨은 우리 몸을 유지하기 위해서 반드시 필요한 물질이다. 나트륨의 하루 권장 섭취량은 2000mg 이하이며 소금으로는 6g 이하이다. 우리의 건강한 삶을 위해 평소 적정량의 소금을 섭취하는 식생활 습관을 가지는 것이 매우 중요하다. /채희종 기자 chae@

전남대 생체의료센터

비임상시험시설 완공

식약처지정 시험기관 준비

전남대학교 생체의료시험연구센터(센터장 박상원)가 최근 비임상시험(GLP) 시설을 완공했다.

연구센터는 기존 물리화학 성능시험과 생물학적 안정시험 수행에 이어 지난 6월 비임상시험 시설을 완공했다.

이로써 연구센터는 국내 의료기기 기업들의 제품 성능시험과 안정성을 평가하는 의료기기시험연구센터로서 의료산업발전의 한 축을 이루는 기관으로 자리 잡았다.

이를 바탕으로 연구센터는 광주지역 최초 식약처 비임상시험기관으로 지정받기 위해 전문인력양성과 GLP 시험평가항목 준비에 매진하고 있다.

우선 GLP 시험 항목 준비에 세포독성 시험, 유전자독성시험을 준비하고 있다. 식약처로부터 현장실사를 받아 In-Vitro(체외시험)의 비임상시험기관으로 지정되면 좀 더 폭넓은 의료기기의 제품 평가 시험을 수행할 수 있게 된다.

전남대생체의료시험연구센터는 짧은 역사에도 불구하고 전문적인 기술과 시험능력이 우수해 의료기기 및 치과임플란트 성능시험을 신속 정확하게 평가한다는 평가를 받고 있다.

의료기기 시험검사의 수준 높은 신뢰도가 입증되면서 국내 치과 임플란트 제품의 대표 주자인 오스템, 메가젠, 쿠보텍, 케이제이메디텍 등 의료기기 기업 및 관련 대학에서 품질 연구 시험성적서 허가용 시험성적서를 의뢰하고 있는 실정이다.

연구센터장 박상원 전남대치과병원 교수는 "모든 연구원들의 노력으로 센터가 발전이 가속화되면서 급기야 비임상시험 시설까지 완공했다"면서 "시설구축과 함께 수행능력을 갖춰 식약처로부터 GLP 기관으로 지정받게 되면 치과 의료기기 기업들의 해외 수출 증가에 크게 기여될 것이다"고 밝혔다.

이어 "이는 의료기기 비임상시험기관 발급 시험성적서가 OECD 25개 국가 간 상호 인정되므로 의료기기 등을 해외 수출할 때 해당 국가에서 추가시험 없이 허가를 획득할 수 있고 의료기기 산업의 다각화와 해외 진출 기반 조성에 큰 힘이 될 것"이라고 덧붙였다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



'토닥토닥 환자안전! 힘내세요 감염관리!'

광주기독병원 '환자안전 감염관리·주간행사'

광주기독병원(병원장 최용수)은 최근 1주일 동안 '제14차 환자안전·감염관리 주간행사'를 '토닥토닥 환자안전! 힘내세요 감염관리!'라는 슬로건 아래 다양한 프로그램을 병원 내 곳곳에서 진행했다. <사진>

코로나19 방역지침을 준수하며 진행되는 이번 행사는 코로나19 장기화로 인해 지친 의료진과 환

우 및 보호자들을 위로·격려하고, 코로나19 예방에 끝까지 최선을 다하고자 다짐하는 내용으로 구성되었다.

1주일동안 진행된 이번 행사는 ▲토닥토닥 격려 나누기 전 ▲King of Kings(설명왕/회진왕/정진왕/유머왕) ▲리더십이 찾아가는 직원응원 라운딩 ▲환자안전 OX퀴즈(리더십 환자안전 라운딩 및

환자안전 참여활동 캠페인) ▲늘면 뭐하니! 다잡하고-다트하고 ▲슬기로운 병원생활 동영상 콘테스트 등의 다양한 프로그램으로 구성됐다. 특히 직원들은 물론 환자, 보호자 등이 함께 참여토록 해 큰 호응을 얻었다.

최용수 광주기독병원장은 "코로나19 예방접종이 상당히 진행되고 있지만 변이 바이러스의 위험이 증가하고 있는 상황에서 환자안전과 감염관리는 아무리 강조해도 지나치지 않다"면서 "이 행사를 통해 그동안 최선을 다해 온 우리 의료진과 환우 및 보호자들에게 위로와 격려를 보낼 수 있어 감사하다"고 밝혔다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 박철규 교수

대한폐암학회 '최우수 논문상'

화순전남대병원 호흡기내과 박철규(사진) 교수가 '2021 대한폐암학회 춘계학술대회'에서 최우수 학술논문상을 수상했다.

박 교수는 대한폐암학회와 대한암학회가 공동으로 발간하는 학술지 'Cancer Research and Treatment'에 '순환종양핵산 내 활성 EGFR(상피세포 성장인자 수용체) 돌연변이가 확인된 진행성 비소세포폐암환자에서 오시머티닙(Osimertinib) 1차 요법의 치료효과'라는 논문을 발표, 최우수상을 받았다. 3세대 EGFR 억제제인 오시머티닙은 EGFR T790M 내성 돌연변이 및 EGFR 활성 돌연변이에 모두 효과적인 표적항암제다.

박 교수는 이번 논문에서 국내 진료환경에 맞게 혈액 내 ctDNA 액체생검의 효용성을 검증하고, 1차 요법으로서의 오시머티닙 억제제 선택의 폭을 넓히기 위한 연구를 진행했다.

박 교수는 "치료효과 및 예후가 비교적 불량한 것으로 알려진 혈액 내 돌연변이 검출 환자나 임상연구에 포함되기 어려운 국내의 고령 환자(중양값 70세), 활성 뇌전이가 동반된 환자(79%) 등에서도 오시머티닙 1차 요법의 우수한 치료 효과를 입증했다는데 의미가 있다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



건강한 생활을 위한 스마트 에어가전이 한 곳에!

벽걸이공기청정기 (36평)
DAP-2299****

mini air(DAP-0403**)**
공기청정기 + 블루투스 스피커

0420 공기청정기 (13평)
DAP-0420ANWG

S9 공기청정기 (16평)
DAP-2216NAWH

소비자만족센터(구입 및 A/S)
1544-1154

DK 디케이 주식회사
www.e-dk.co.kr