

건강 칼럼

여름철 많은 요로결석... 환자는 유제품 과다 섭취 금물

장 열, 냉방병처럼 여름 하면 떠오르는 대표적 질환이 있다. 하지만 여름철 의외의 복병인 질환은 바로 요로결석이다. 요로결석은 겨울철보다 여름철에 무려 3배나 많은 환자가 발생하는 대표적인 질환으로 방치할 경우 신우신염, 패혈증, 신장손상 등 다양한 합병증을 유발할 수 있는 만큼 빠르고 적절한 치료가 무엇보다 중요하다.



정재용 한국건강보험 일산병원 비뇨의학과 교수

요로결석은 소변이 만들어지고 배출되는 신장, 요관, 방광, 요도 등 요로계에 결석이 생기는 질환이다. 소변은 신장에서 피를 걸러 생성되는데, 소변 배출관인 신배로 배출됐다가 신우에 잠시 머문다. 이후 요관을 거쳐 방광에 모여 있다. 요도를 통해 몸 밖으로 배출된다. 이 과정에서 소변 내 특정 물질이 농축돼 작은 결정체를 이루게 되고, 이 결정체가 응집되고 커지면서 소변 배출을 방해하면 신장에 압력이 가해져 통증을 느끼게 된다.

요로결석이 생기는 원인은 다양하다. 더운 환경에서 땀을 많이 흘리는 경우, 수분을 제대로 섭취하지 않는 경우 발생 가능성이 높다.

땀 배출량이 늘면 소변량이 상대적으로 감소하는데, 이때 요로결석을 생성하는 칼슘과 요산이 소변 내에 농축되기 때문이다.

요로결석의 대표적인 증상은 옆구리 통증이다. 결석이 소변과 함께 이동하다 요관에서 걸러지면서 극심한 통증을 유발한다. 요로결석으로 인한 통증은 간헐적으로 나타나는 경우도 있으므로 평소 옆구리 통증을 느낀 적이 있다면 비뇨의학과 진료를 받아보는 것을 추천한다. 또 결석이 방광을 자극하면 빈뇨나 혈뇨 증상이 나타날 수도 있다. 요로결석을 방치하면 합병증으로 이어질 수도 있으므로 신속히 병원을 찾아야 한다.

▲요로결석, 대표적인 증상은 옆구리 통증

결석의 위치와 크기 등을 고려하여 치료 방법을 결정한다. 일반적으로 결석의 크기가 5mm 이하로 작고, 하부 요관에 생긴 경우에는 자연 배출을 기다린다. 충분한 수분 섭취와 적절한 강도의 운동은 결석 배출에 도움을 줄 수 있고, 약물치료를 병행하며 경과를 관찰한다. 가장 많이 시행되는 치료법으로는 체외충격파쇄석술(ESWL)이 있다. 외부의 충격파를 이용해 결석을 분쇄하고, 분쇄된 결석이 자연 배출되도록 하는 방법이다. 마취나 입원할 필요 없이, 외래에서 간단히 시행할 수 있다는 게 장점이다. 하지만 결

석의 크거나 경도에 따라 일회성으로 끝나지 않고 반복 시행이 필요한 경우도 있다.

결석이 크거나 체외충격파쇄석술로 치료가 어려운 경우에는 요관내시경수술을 진행하기도 한다. 요관내시경수술은 요관 속으로 내시경을 넣어 고화질 영상으로 요관과 신장 내부를 정밀하게 관찰하면서 레이저를 이용해 결석을 작엽 파쇄·배출하는 방법이다. 한 번의 수술로 요로결석을 없앨 수 있어 치료 효과가 높다.

요로결석은 재발률이 높은 것으로 알려져 있다. 요로결석으로 고생한 경험이 있다면 특이나 더 신경 써야 한다. 가장 기본은 충분한 수분 섭취다. 수분은 소변 농도를 희석해 결석이 생기지 않게 하거나 작은 결석을 배출하는 데 도움이 된다.

차나 음료를 마시기보다는 순수한 물로 수분을 섭취하는 것이 좋다. 결석의 주요 성분인 칼슘, 수산, 인 등을 줄이기 위한 식이 조절도 중요하다. 생선과 육류에는 단백질이 풍부하지만 칼슘과 인의 함유량도 높다. 또 유제품은 장에서 칼슘이 흡수되는 걸 도와므로 너무 많은 양을 섭취하지 않도록 한다.

독자제언

'순간의 장난으로 범죄자 될 수 있다'

최근 산림역 흥기 난동 사건, 분당 서현역 흥기 난동 사건과 같은 문자마 범죄가 연이어 발생하며 이어 흥기난동 예고글까지 이어지고 있어 국민이 불안함을 느끼고 있다.

문자마 범죄는 피의자와 피해자 간에 아무런 상관관계가 존재하지 않거나 범죄 자체에 이유가 없이 불특정 다수를 상대로 행해지는 범죄행위를 말한다.

흥기 난동 사건 이후 이를 모방하는 다중 밀집 장소에서 불특정 다수를 대상으로 한 흉악범죄 예고 게시물이 SNS, 온라인상에 게재되어 국민의 불안감을 증대시키는 일이 유행처럼 번지고 있다.

경찰은 지난 7일 오전 7시 기준 수사 중인 흉악범죄 예고글은 187건이며 59명이 검거 이 중 10대 청소년이 34명으로 57.8%를 차지한다고 밝혔다.

불특정 다수의 일반 공중을 대상으로 한 온라인상 흉악범죄 예고글은 국민의 불안감 증대, 필요한 치안 수요

에 이용되어야 할 경찰경력 낭비, 용의자·범죄장면 영상 유출 및 공유로 또 다른 모방범죄 발생 등의 문제를 발생시키고 있으며 호기심에 장난삼아 올린 흉악범죄 예고 게시물은 실행 여부와 관계없이 중대한 범죄로 협박죄 3년 이하의 징역 또는 500만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료, 특수협박죄 7년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하의 벌금, 위계에 의한 공무집행방해죄 5년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하의 벌금, 정보통신망법 공포심, 불안감을 주는 문자 등 전송 1년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하의 벌금 등으로 처벌받을 수 있다.

각 가정과 학교에서는 아이들이 한 순간의 호기심에 장난삼아 올린 글로 범죄자가 될 수 있음을 주지시키고 흥기 난동 예고글 발견 시 지체없이 112에 신고할 수 있도록 교육해야 할 것이다.

김대근 고청경찰서 생활안전교통과 여성청소년계 순경

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방의 지름길

사진으로 보는 지구촌 소식

에콰도르 대선 후보, 선거 유세 후 괴란에 피살



9일(현지시각) 에콰도르 경찰이 페르난도 비아버센시오 대선 후보가 선거 유세 후 총에 맞아 숨진 채 이송된 병원 입구를 봉쇄하고 있다. 선거 캠프 관계자는 비아버센시오 후보가 유세를 마친 후 승용차에 오르는 순간, 한 남성이 다가와 비아버센시오 후보의 머리에 총을 쏘 살해했다고 밝혔다. 에콰도르 대선 투표는 오는 20일로 예정돼 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

지역사회 협력 강화 나선 노인회 전북연합회

대한노인회 전북연합회가 지난 7월 13일 순창군과 '농촌 사랑 동행 순창' 협약을 체결해 눈길을 끌었다. 두 기관의 이번 협약은 도농 교류 활성화와 지역사회 협력 강화를 위해서 이뤄졌다.

협약식은 대한노인회 전북연합회 전북취업지원센터장과 순창군 농촌종합지원센터 사무국장 등 관계자 10여명이 참석한 가운데 진행됐다.

두 기관은 △농촌 관광 등을 통한 도농 교류 활성화 △직원 교육, 워크숍 추진 시 시설과 프로그램 지원 △순창 지역사회 홍보 등 각 단계 간 상호 협력 등에 대해 교류해 나가기로 합의했다.

대한노인회 전북연합회는 올 10월 중 공공형 일자리 참여 어르신들의 문화 활동 장소로 순창군을 지정하기로 했다. 모두 5회에 걸쳐 순창 강천사를 비롯 농가 체험 및 삼진강나루터역역 산책 등 프로그램을 진행한다는 것이다. 김창수 센터장은 "사계절이 아

다운 순창군과 이번 협약을 진행하게 되어 기쁘고, 순창군의 배려에 감사하며 앞으로 유기적인 협력과 교류를 지속해 도농 교류 활성화로 이어지길 바란다."고 말했다.

이에 앞서 대한노인회 전북연합회는 지난 6월 21일 주석회사 비전트리 비정원경평생교육원과 인적 자원 교류 및 상호 평생 교육 발전을 위한 협약을 체결했다.

두 기관은 협약을 통해 새로운 교육 체계에 대한 비전을 제시했다. 특히 인재 양성을 위한 교육 프로그램 운영과 치매 예방 지도사와 웃음치료사 등 관련 분야의 강사 양성 과정 교육을 실시하기로 했다.

실습 과정을 거쳐 경로당에 파견하는 등 다양한 프로그램도 지원하기로 했다. 여러 협약을 통해 전북 도내 경로당에 다양한 프로그램 제공과 인재 양성 등 일자리 창출을 위한 교육 지원에 도움이 되기 바란다.

세계 식량 위기 재현되나

세계 식량 위기가 재현될 조짐을 보이고 있다. 이는 러시아가 우크라이나산 곡물 수출의 안전을 보장하는 흑해 곡물 협정 중단을 선언하면서 촉발됐다.

실제로 최근 국제 곡물 가격이 급등 조짐을 보이고 있다. 국제사회는 무책임한 행동이라며 러시아를 성토했고 협정 복구를 촉구하고 나섰다.

러시아는 자신들에게만 불리한 흑해 곡물 협정을 연장할 수 없다고 밝혔다. 자국 농산품과 비료 수출을 놓고 협정에서 보장한 약속이 제대로 지켜지지 않는다는 것이다.

서방의 금융 제재로 수출이 원활치 않으니 이걸 풀어달라는 의도로 해석된다. 러시아 드미트리 페스코프 크렘린궁 대변인은 흑해 곡물 협정은 효력을 상실했다고 분명히 밝혔다.

러시아 대통령이 앞서 말했듯이, 지난 7월 17일 끝났다는 것이다. 지난해 개전 이후 세계의 빵공장으로 불리는 우크라이나 곡물의

흑해 수출길이 막혔다. 그러면서 국제 곡물 가격은 사상 최고로 치솟았다. 아프리카 등 개발도상국은 더 심각한 식량난을 겪어야 했다. 흑해 곡물 협정이 체결되면서 국제 곡물시장은 안정세를 되찾을 수 있었다.

그러나 러시아의 이번 협정 종료 선언으로 국제 밀 가격이 3% 올랐다. 식량 위기가 재현될 조짐이 나타나는 것은 당연한 일이다. 우크라이나는 곡물 수출을 계속하겠다는 의지를 밝히며 러시아를 규탄했다.

우크라이나는 모든 유엔 회원국들에게 러시아가 협정에 복귀하고 '헝거 게임'을 중단할 것을 강력히 요구해 달라고 촉구했다. UN과 미국, EU 등 서방은 위협하고 무책임한 조치라며 러시아의 협정 복구를 촉구했다.

AFP 통신은 협정 붕괴로 즉각적인 타격은 없었지만 시간이 지나면서 식품 가격을 압박할 것이라는 전망을 내놨다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 전주매일 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심