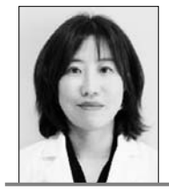
건강 칼럼

만성 콩팥병 환자의 건강한 여름나기



손 민 정
서울 서남병원 신장내과 과장

올 여름도 어김없이 더운 날씨가 예상된다고 합니다. 해마다 여름이면 진료실에서 만난 만성 콩팥병 환자분들에게 가려야 할 음식은 없는지, 야외 운동 전 주의할 점은 무엇인지 등 여름철 건강관리에 대한 질문을 자주 받습니다. 지금부터 만성 콩팥병 환자의 건강한 여름나기에 대해서 알아보겠습니다.

우리나라의 만성 콩팥병 유병률은 약 13% 정도라고 알려져 있습니다. 고령화로 만성 콩팥병의 주요 원인인 당뇨, 고혈압 환자의 전체 수가 늘어나면서 만성 콩팥병의 전체 환자 수는 계속 늘어나고 있습니다.

만성 콩팥병은 1단계부터 5단계로 나누는데 1단계가 가장 초기 단계이고 5단계를 말기신장병이라고 부릅니다. 5단계가 되면 다시 콩팥 기능을 회복하기 어려운 단계로 요독 증상이 악화되기 전에 투석이나 이식을 준비해야 합니다.

치료의 기본은 고혈당, 고혈압, 고콜레스테롤혈증을 잘 관리하는 것으로 정기적인 진료와 함께 약물 처방을 받아야 합니다. 또한 치료를 잘 받는 것 이외에 일상생활에서도 주의가 필요합니다. 특히 여름철에 탈수나 전해질 이상으로 신장 기능이 급성으로 나빠지거나 전신 합병증이 악화될 수 있기 때문입니다. 따라서 만성 콩팥병 환자분들의 경우 아래와 같이 건강한 습관을 가져보시길 바랍니다.

△칼륨 함량 많은 과일, 채소는 주의하세요!

여름이면 시원하고 달콤한 과일이나 채소를 많이 즐기실 텐데요. 여름철 과일, 채소 중에는 칼륨 함량이 높은 것이 많아 만성 콩팥병 환자분들 특별히 주의하셔야 합니다.

콩팥 기능이 절반 이상 망가진 만성 콩팥병 3기 이상의 환자들은 소변을 통해 배출되는 칼륨이 줄어들어 섭취한 칼륨이 혈액에 쌓여 치명적인 부정맥을 일으킬 수 있습니다.

따라서 과일의 경우 바나나, 참외, 토마토, 키위보다는 포도, 사과를 선택하고 채소의 경우 따뜻한 물에 2시간 정도 담가 놓았다가 물에 헹구거나 데쳐서 먹도록 하며 가능하다면 초록색 채소보다는 가지, 당근, 배추, 콩나물 등의 색깔 채소를 선택하는 것이 좋습니다.

△물은 조금씩 나눠서 드세요.

여름에는 높은 기온으로 적은 활동에도 많은 땀을 흘려 수분 손실이 많아지고 이로 인해 탈수의 위험이 높아집니다. 만성 콩팥병 환자들은 수분이나 나트륨 등의 전해질 조절 능력이 떨어져 있고 이뇨제 등을 복용하는 경우가 많기 때문에 갑자기 물을 많이 마시게 되면 저나트륨 혈증을 유발할 수 있습니다.

또한 탈수로 신장 기능이 급격하게 나빠지기도 합니다. 갈증을 느끼면 수분을 보충하도록 하나 한꺼번에 많이 마시지 말고 운동 전에 미리 마셔두는 등 조금씩 나누어서 마시는 것이 좋습니다. 노인 분들은 탈수를 느끼는 감각이 둔해져 있는 경우가 많아 더욱 주의가 필요합니다.

땀을 많이 흘린 후에는 칼륨과 나트륨이 많이 들어있는 이온 음료보다는 물로 수분 섭취를 하도록 합니다. 투석 치료를 받는 환자들은 소변을 통한 수분의 배설이 거의 없으므로 여름철 수분 섭취가 과도하게 되면 체중증가와 심한 경우 폐부종까지 발생할 수도 있어 더 주의가 필요합니다.

△식품 성분표를 확인하는 습관을 들이세요.

만성 콩팥병 환자의 경우 부종이나 고혈압이 동반된 경우가 많아 저염 소금이나 저염 간장을 사용하시는 경우가 있습니다. 이러한 경우 나트륨 대신 칼륨의 함량이 높은 경우가 있어서 성분표를 확인해 보아야 합니다.

또한 부기를 빼겠다고 성분표가 없는 식품, 한약 등을 함부로 사서 드셨다가 급성으로 신장 기능이 악화되는 경우가 많이 있고 최악의 경우 신장 기능이 회복되지 않기도 합니다. 본인의 신장 기능에 따라 드실 수 있는 건강식품의 종류가 다르므로 신장내과 전문의와 상의하고 복용 여부를 결정하도록 해야 하겠습니다.

△저염식이 필요하다면 조리 방법과 섭취 방법을 바꿔보세요.

조리가 끝난 후 소금, 간장 등을 넣는 것이 나트륨 함량을 줄일 수 있습니다. 식품 첨가물이 많은 가공식품보다는 자연식품을 드시는 것이 나트륨 섭취량을 줄일 수 있습니다. 소금, 간장보다는 향신료나 천연염료를 사용하시는 게 좋습니다. 찔임, 조림보다는 구이, 찜으로 조리하는 것을 권합니다.

장아찌, 젓갈 등 짠 음식을 적게 먹어야 합니다. 국을 드실 때는 건더기만 먹고 국물은 남기는 것을 추천해 드립니다.

만성 콩팥병은 잘 다스리고 관리하는 것이 중요한 만큼 건강한 생활습관으로 꾸준히 관리하셔서 가족과 함께 건강한 여름 보내시길 바랍니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

응우옌 푸 쫑 베트남 서기장 조문하는 시민들

지난 26일(현지시각) 베트남 하노이의 국립 장례식장에서 시민들이 응우옌 푸 쫑 베트남 공산당 서기장을 조문하고 있다. 쫑 서기장은 지난 19일 80세의 나이로 별세했으며 고인의 시신은 26일 오후 역대 베트남 지도자들이 묻혀 있는 하노이의 마이딕 묘지에 안장된다.

네타냐후 허수아비 들고 행진하는 시위대

지난 25일(현지시각) 백악관 인근 라파예트 공원에서 시위대가 손에 피를 상징하는 붉은색 액체를 묻힌 베냐민 네타냐후 이스라엘 총리 형상의 허수아비를 들고 그의 백악관 방문에 항의하고 있다.

사 설

출산 장려책 마련에 사회 구성원 모두 나서야

우리나라 출생율이 통계마다 차이가 나지만 최근 자료를 보면 0.72명이라고 한다.

둘이 결혼해서 1명을 낳지 못하니 앞으로 가장 빨리 소멸할 나라 1위가 우리나라가 될 것이라고 우리보다 다른 나라에서 우리를 더 걱정하고 있다.

그래서 정부와 지방자치단체에서는 머리를 맞대고 여러 가지 대책을 세우고 있으나, 결혼 후 가임기에 있는 사람들은 경제적인 문제 등으로 인해 아이를 낳지 못하고 있다.

이러한 점에 착안하여 천호식품 김영식 회장은 10년도 훨씬 이전부터 인터넷에 공지하고, 대한민국 모든 사람 중에서 세 번째 아이를 낳겠다는 사람에게 무조건 200만원씩을 지원해주어 약 10억원을 지원해준 사례가 있다.

최근, 한미글로벌에서는 직원 출산 장려와 가족친화 업무 환경 조성을 위한 복지제도 개편안에서 셋째를 낳으면 무조건 특별승진 시키는 파격적인 제도를 도입하기로 했다고 한다.

이 제도는 직급과 관계없이 시행되기 때문에 부장이 셋째를 낳으면 이사로도 승진할 수 있다고 하니 정말 파격 중의 파격적인 제도가 아닐 수 없다.

넷째를 낳으면 출산 직후 1년간 육아도우미를 지원해준다고 한다.

주택마련에도 혜택을 주어 결혼을 앞둔 직원에게는 주택구입비 자금대출을 5천만 원은 무이자로 해주고, 거기에 더해 5천만 원은 연 2%로 사내 대출해주는 혜택을 준다고 하니 집 없는 직원들이 손쉽게 내집 마련을 할 수 있게 되었다.

또한, 출산한 직원에게는 자녀 수에 관계없이 90일 법정 휴가에 30일을 더해 120일의 출산휴가를 유급으로 부여한다.

육아휴직 3개월 동안은 휴직 전과 동일하게 월 급여를 보전해 준다.

육아휴직 기간 동안 승진에서 불이익을 받지 않도록 인사체계도 개편하였고, 육아휴직을 2년간 사용할 수 있는데, 육아휴직 기간을 근속연수를 반영해 승진심사도 받을 수 있도록 한다고 하니 정말 출산문제 해결에 대하여는 아직까지 최고의 혜택을 주는 기업이다.

대한민국의 심각한 저출생 문제를 해결하기 위해서는 기업이 앞장서야 한다는 김종훈 한미글로벌 회장의 기업운영 철학에 따른 것이라고 하니 선구자적 혜안이자 대한민국 발전을 위한 획기적인 방안이 아닐 수 없다.

다른 기업인 부영 이중근 회장은 출산한 직원에게는 한 자녀당 1억 원의 출산장려금을 지급하는 파격적인 정책을 도입해 화제가 되고 있다. 이 회장의 파격적이고 과감한 결단은 한 기업의 복지차원을 넘어서 국가적 출산문제 위기 해결을 위한 획기적이고 애국적 행보라고 볼 수 있다.

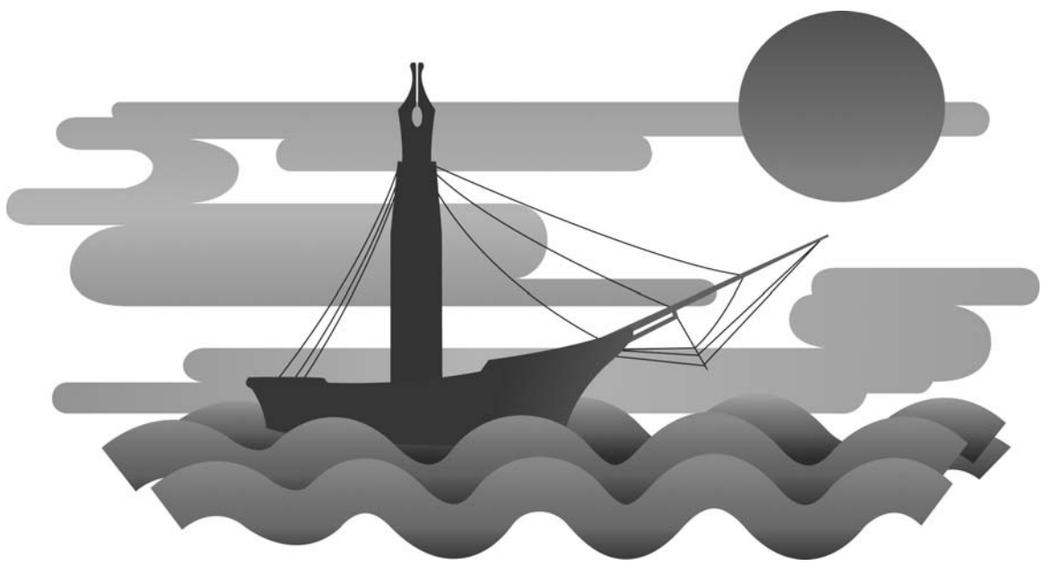
이처럼 훌륭한 기업가들이 많이 나와서 출산 장려책을 도입하고, 사회 구성원 모두가 대한민국호의 성장을 위해 노력해 나가는 출산장려책을 마련해 나아가야 할 것이다.

장기적으로 인구감소와 현재 1천만이 넘어서는 인구의 고령화 문제는 노동력 부족, 경제성장 둔화, 사회보장 제도의 위기 등 다양하고 많은 문제점을 내포하고 있어 한국의 장기적 성장에는 치명적으로 영향을 준다.

이나라에서 태어나는 아기의 울음소리와 웃음소리가 많이 들리길 소망해본다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일