

건강 칼럼

아파도 너무 아픈 '요로결석', 재발 예방에 필요한 6가지

요로결석은 매우 흔하게 발생하는 질환이다. 요로결석은 일종의 대사질환이다. 소변 내의 여러 환경과 요인들이 복합적으로 작용해 형성된다.

신장에서 소변은 매우 농축된(과포화) 상태로 만들어지는데 이 상태에서 수분이 부족하면 결석의 전구체인 결정이 만들어지게 된다. 그 외에도 지역, 기후, 인종, 연령, 성별, 식이, 영양상태, 가족력 등도 결석 형성에 영향을 끼친다.

▲산통보다 더 아프고, 재발을 늘린다

결석의 상당수는 배뇨 시 자연적으로 배출되기도 하지만 결석의 위치나 크기에 따라 배출률은 차이가 난다. 일부 결석은 수술 등이 필요할 수 있다. 결석은 매우 심한 통증을 유발한다. 결석으로 고생한 여성 환자에게 물어봤을 때 출산보다 더 고통스러웠다고 표현하기도 한다.

남성의 12%, 여성의 8%는 일생에 한번 결석을 경험하게 되는데 그중 30~50%가 5년 내에 재발하므로 재발방지도 치료 못지않게 중요하다.

감염이 동반된 결석을 제외하면 환자 스스로의 식이조절이 요로결석의 재발을 막는데 중요한 역할을 한다. 결석환자들 대부분은 치료 후 초기에는 열심히 식이조절을 하다가 시간이 지나면 이전의 식습관으로 돌아간다. 결국 결석 재발 예방에는 환자의 부단한 의지와 노력이 무엇보다 중요하다.



양희조
순천향대천안병원 비뇨의학과 교수

▲물
수분섭취는 소변을 희석해 결석형성을 막아주고, 작은 결정이나 결석의 배출을 촉진시킨다. 수분섭취량은 사람마다, 처한 환경에 따라 다르기 때문에 일정하게 정하는 것보다는 소변량을 기준으로 하는 것이 적당하며, 하루 21정도를 유지하는 것을 권하고 있다.

그러기 위해서는 하루 총 수분섭취량이 31정도는 돼야 한다. 심한 운동 시에는 탈수되기 쉽고, 기온이 높은 여름철에는 땀을 많이 흘리기 때문에 반드시 충분한 수분섭취가 필요하다. 용이한 수분섭취를 위해서는 가급적 눈에 띄는 곳에 물병을 놓아둔다거나, 핸드폰 어플리케이션을 이용하는 것이 도움이 될 수 있다.

▲음료수
어느 연구에서도 술, 커피, 차를 마시는 것이 결석발생을 증가시킨다는 증거는 발견하지 못했다. 자몽(grapefruit) 주스와 사과주스는 결석의 위험을 줄여줄 수 있는데 이는 자몽과 사과에 들어 있는 구연산에 의한 효과라고 생각된다.

▲칼슘
칼슘 섭취를 많이 하면 결석발생 위험이 증가한다고 알려져 있었다. 그러나 일부를 제외하면 적당한 칼슘 섭취가 결석형성을 억제하는데 꼭 필요하다. 칼슘이 장내에서 수산과 결합해 수산의 흡수를 억제하고, 소변으로의 배출을 억제하기 때문이다. 칼슘 섭취를 제한하면 소변으로의 수산배출이 증가해 소변에서 칼슘-수산 결석의 발생 가능성이 커진다. 아직 논란이 남아 있지만 칼슘보충

제 섭취도 결석 발생위험을 줄이는 효과는 있다.

▲염분(나트륨)
염분 섭취가 늘어나면 소변 중 칼슘의 농도를 높여 결석 형성이 촉진된다. 모든 요로결석 환자들은 저염식을 해야 한다. 고칼슘뇨증 환자는 더더욱 저염식이 필요하다. 결석의 과거력이 있다면 나트륨 섭취를 하루 11g이하로 줄여야 한다. 소금에 절인 생선 및 젓갈, 장아찌, 화학조미료, 햄, 소시지, 통조림 등 가공식품의 섭취를 피해야 한다.

▲비타민C
비타민C는 간에서 수산으로 대사돼 소변으로 배설된다. 하루 권장 섭취량인 90mg을 초과해 1000mg의 비타민C를 섭취하면 결석 발생위험도가 40%증가했다는 연구결과가 있다. 그러나 하루 500mg을 복용한 비교 연구에서는 결석 발생위험도가 증가하지 않았다.

▲칼로리
BMI(체질량지수)가 높고, 체중이 많이 나가고, 복부비만이 있는 경우 식이와 상관없이 결석 발생이 증가한다. 과거 결석이 있었던 사람은 운동과 칼로리 조절로 건강 체중을 유지할 필요가 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

시카고 경찰과 몸싸움하는 친팔레스타인 시위대



20일(현지시각) 미 일리노이주 시카고에서 민주당 전당대회(DNC)가 열리는 가운데 친팔레스타인 시위대가 이스라엘 영사관 인근에서 시위 중 경찰과 충돌하고 있다.

해리스 부통령 지원 나선 오바마 전 대통령



버락 오바마 전 미국 대통령이 20일(현지시각) 일리노이주 시카고의 유니티드 센터에서 열린 민주당 전당대회(DNC) 2일 차 연단에 올라 해리스 부통령 지지 연설을 하고 있다.

사설

연명의료 거부자

연명의료결정제도 도입 6년간 전 북지역에서 15만 명에 달하는 이들이 무의미한 연명치료 중단·거부 의사를 밝히는 '사전연명의료의향서'를 작성한 것으로 나타났다.

특히, 죽음을 앞두고 주변인들에게 '폐를 끼치지 않고 자연스레 죽음을 맞이하겠다'는 인식도 보편화되면서 의향서 작성자 수는 매년 증가 추세이다.

보건복지부 산하 국립연명의료관리기관에 따르면 제도가 시작된 2018년 3월부터 올해 6월까지 전 북지역에서 14만6,682명이 사전연명의료의향서를 작성해 등록을 마쳤다.

연도별로는 2018년 6,469명, 2019년 2만8,962명, 2020년 1만6,451명, 2021년 1만8,483명, 2022년 2만2,047명, 지난해 3만6,387명으로 2020년 이후 꾸준한 증가 추세를 보이고 있다.

올해 상반기에도 1만7,883명이 신규 등록을 마쳤다.

이처럼 회복을 위한 의료과정이

아닌, 죽음에 이르는 시기만을 연장시키는 의료행위를 거부하는도 민들의 숫자는 늘고 있다.

전국적으로도 244만1,805명이 사전연명의료의향서를 작성했다.

심폐소생술이나 혈액투석, 인공호흡기 착용, 체외생명유지술(ECLS), 수혈, 혈압상승제·항암제 투여 등 환자의 생명을 유지시킬 수 있는 의료기술은 거듭 발전해 왔지만, 당사자와 이를 지켜보는 가족의 고통은 이부 말할 수 없다.

사전연명의료의향서는 19세 이상 성인이 향후 임종 과정에 있다는 의학적 판단을 받는 경우 연명의료를 시행하지 않거나 중단하는 것에 동의한다는 내용을 골자로 하는 서류다.

서류 작성 이후 연명의료정보관리시스템에 등록된다면 임종 과정에서 담당의사와 전문의 판단 하에 무의미한 연명의료를 시행하지 않거나 중단하는 등의 절차가 진행된다.

파리올림픽을 빛낸 전북 선수들

이번 파리올림픽에서 전북 출신 이거나 연고를 둔 태극전사 8명도 저마다 선전을 펼쳤다. 전북에서도 금의환향한 선수들을 축하하는 환영의 물결이 이어졌다.

파리올림픽 사격 25m 권총 경기에서 금메달을 목에 건 양지인 선수도 있다. 올림픽 첫 출전에서 금빛 총성을 울린 양 선수는 경기 내내 흔들림 없는 모습을 보이며, 이른바 '무심 사격'으로 각광을 받았다.

남원 출신인 그는 "우리나라를 대표해서 나왔는데 태극기를 가장 높이 올릴 수 있어서 행복합니다. 더 열심히 훈련하고 LA에서도 태극기를 가장 높이 올리겠습니다."라고 말했다.

양 선수가 유년기와 청소년기를 보낸 남원은 잔치집 분위기다. 모교에서는 벌써부터 제2의 양지인을 꿈꾸는 후배가 잇따르고 있다. 사격 지도자들은 "(이번을 계기로) 스포츠센터를 만들어서 (후배들을) 육성하고 싶은 생각이 든다."라고 환영을 올렸다.

고향 마을에는 축하 현수막이 내걸렸다. 양지인 선수 가족들은 "대단하고, 너무 훌륭하고 자랑스러웠어요. 온 동네 사람이 난리가 났어요."라고 자랑했다.

역시 사격에서 은메달을 따며 세계적인 스타 반열에 오른 김예지 선수에 대한 환영 행사도 잇따랐다. 김 선수는, 다음 대회에서 보다 좋은 결과로 성원에 보답하고 저변 확대에 노력하겠다고 밝혔다.

임실군 소속 김예지 선수는 "여러분의 관심이 없으면 아무 소용이 없거든요. 국민 여러분이 좀 더 사격을 사랑해주시면 좋겠습니다."라고 주문했다.

배드민턴의 서승재와 공희용, 자전거 김유리와 송민지, 복싱 요연지, 역도 유동주 선수도 저마다 열정과 투지를 선보였다. 이번 올림픽에서도 우리나라의 위상을 알린 한 축은 바로 전북의 태극전사들이었다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

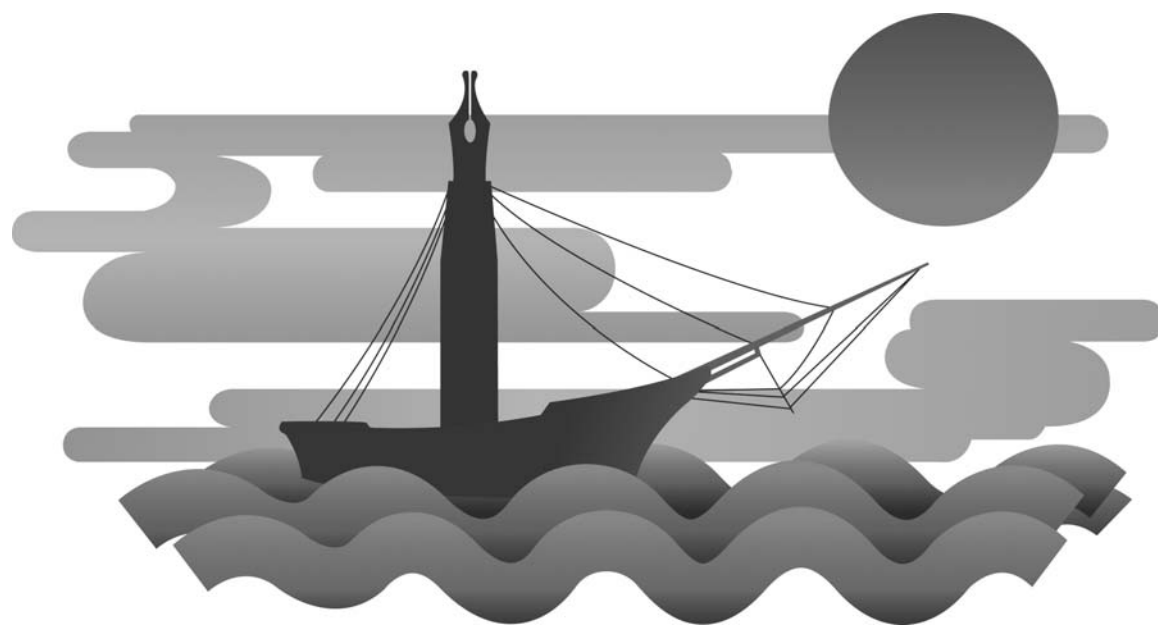
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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