

건강 칼럼

만성콩팥병 환자의 건강 지키는 영양관리법

우리몸의 노폐물을 여과하고 혈압조절 등 체내 항상성을 유지해주고 조절작용을 돕는 장기인 신장은 체중의 0.5%에 불과하지만 중요한 장기로 평가 받는다. 이러한 신장에 다양한 원인으로 손상이 가 만성콩팥병(만성신부전)이 발생할 수 있는데 사구체여과율에 따라 다르지만 투석(透析) 치료 혹은 콩팥이식 등 신(腎) 대체 요법을 반드시 받아야 한다.

현재까지 한번 나빠진 신장을 다시 건강하게 만드는 방법은 없다. 그렇기 때문에 만성콩팥병을 예방하고 악화되는 것을 막기 위해서는 기저질환(고혈압, 비만 등)관리 다음으로 가장 중요한 것이 바로 영양관리다. 만성콩팥병 환자들의 영양관리에 대해 알아보도록 하자.

△저염식, 만성콩팥병 관리의 시작
만성콩팥병환자의 경우 신장기능 저하로 나트륨 배출이 어려워 혈압 상승과 부종 등의 위험성이 높다. 진단을 받았다면 치료와 동시에 저염식을 시작해야 한다. 저염식에서 가장 중요한 부분은 하루 나트륨 섭취량을 제한하는 것인데 가공식품과 인스턴트 음식은 최대한 피하고 신선한 재료를 활용해 천연 양념으로 간을 조절하는 것이 좋다. 또한 식품선택 시, 식품라벨의 나트륨량을 확인하거나 외식 시 저염메뉴를 선택하는 생활 속 실천이 중요하다.

저염식의 경우 신장기능(가수)에 따라 달라지는데 1~2기(신장 기능

60% 이상)에서는 하루 2,300mg 이하의 나트륨 섭취를 권장하며, 가공식품 섭취를 줄이는 것이 중요하다. 3~4기(신장 기능 60%이하)부터는 나트륨 섭취를 1,500mg 이하로 줄이고, 국물 섭취를 제한하며 저염 조리법을 적극 활용해야 한다. 5기(신장 기능 15% 미만)에서는 1,000mg 이하로 더욱 엄격한 제한이 필요하며, 수분 조절과 맞춤형 식단 관리가 필수적이다. 또한 환자개별마다 특성이 다르기 때문에 의료진의 상담을 통해 저염식의 방향성을 정하는 것을 추천한다.

△단백질 섭취, 무조건 독은 아니다.
만약 만성콩팥병(만성신부전증)을 진단 받았다면 정기적인 검사와식이·운동·약물요법을 통해 철저히 관리해야 한다. 그중 단백질 섭취가 중요한데 단백질이 갖고 있는 질소화합물을 포함한 유기산들이 모두 신장에서 배출되기 때문에 신장기능이 정상보다 감소된 환자들이 단백

질을 과하게 섭취한다면 신장에 부담을 줄 수 있고, 요독(소변으로 빠져나가는 노폐물이 체내에 쌓이는 질환)증상이 증가할 수 있다.

국제신장학회 권고사항에 따르면 만성콩팥병 환자의 1일 단백질 섭취량 기준을 체중 1kg당 0.8g을 권고하고 있다. 체중이 60kg인 환자라면 하루에 약 48g의 단백질 섭취가 가능하다. 또한 일반인보다 단백질 섭취가 제한되기 때문에 식이섬유나 다른 영양소와 함께 섭취하는 것이 중요하며 반드시 전문의와 식이요법 상담 후 계획을 세우는 것을 권고한다.

△과일섭취, 성분 확인 후 섭취해야
과일에도 나트륨, 칼륨, 인 등 다양한 성분이 있기 때문에 만성콩팥병환자라면 반드시 성분확인 후 섭취하는 것이 중요하다. 특히 과일에 포함된 칼륨이 체내에 축적되어 고칼륨혈증을 유발할 수 있으므로, 고칼륨 과일인 바나나, 오렌지, 자두,

감 등의 섭취는 제한해야 한다. 대신, 저칼륨 과일인 사과, 배, 포도, 복숭아 등을 적당히 섭취하는 것이 권장된다.

또한, 과일의 당분 함량도 주의해야 한다. 만성콩팥병 환자는 당뇨병과 같은 합병증이 동반될 수 있어 당분 섭취에 신경을 써야 한다. 과일은 신선하게 섭취하는 것이 좋으며, 주스 형태로 섭취하면 당분이 농축되어 혈당 관리에 어려움을 겪을 수 있다. 따라서 과일은 하루 섭취량을 조절하고, 다양한 종류를 섞어 먹는 것이 바람직하다.

△콩팥병환자 약 복용도 반드시 전문의와 상의 후 복용해야
만성콩팥병환자의 경우 약 복용도 조심해야한다. 우리가 복용하는 모든 약제는 간이나 신장에서 대사가 이루어 지기 때문에 신장기능이 떨어진 상태에서 복용할 경우 대사가 안되고 우리몸에 쌓일 수 있기 때문에 약에대한 부작용이 보통사람보다 더 많이 나타날 수 있다. 만성콩팥병 치료제 외에 다른 약물 복용이 필요할 경우 반드시 전문의와 상의해 복용 여부 및 용량을 결정하는 것이 중요하다.

특히 감기가 걸렸을 때 복용하는 진통제의 복용에 주의해야 한다. 대부분 진통제 자체에 신독성이 있기 때문에 복용 시, 반드시 담당 의료진이나 약사에게 신장기능에 대해 설명 후 그에 맞는 약물을 처방받는 것을 권고한다.

사설

에어로겔 보온커튼

겨울철 농촌의 비닐하우스는 난방비 걱정이 이만저만이 아니다. 최근 농촌진흥청이 균용이나 항공우주 분야에 쓰이는 에어로겔을 이용해 비닐하우스용 보온커튼을 만들었는데 난방비 절감 효과가 뚜렷하게 나타났다.

이는 비닐하우스 천장이 에어로겔 다겹보온커튼으로 덮이기 때문이다.

바깥의 기온은 영하 4도까지 떨어졌지만 커튼이 쳐진 하우스 안은 20도를 넘어 포근한 느낌이 든다.

보온이 잘 된 하우스 안에서는 딸기가 익어가고 있다. 단열성이 뛰어나고 습도 환경을 개선해 보온력이 개선되는 것으로 파악되고 있다. 농촌진흥청은 연구 개발한 에어로겔 다겹보온커튼 덕분이다.

군사용이나 항공우주 분야에 쓰이던 에어로겔을 보온커튼 내부 부직포에 넣어 보온 성능을 높였다. 가볍고 공극이 많아서 단열성이 매우 뛰어난 에어로겔의 특성을 활용한 것

이다.

농가에 보급한 결과, 익산의 딸기 농가는 1,000만 원의 난방비가 600만 원으로 줄었다. 양령의 딸기 농가도 면적은 다르지만 1,000만 원이 600만 원으로, 태안의 화훼 농가는 1,200만 원이 580만 원으로 줄었다.

에어로겔 커튼의 설치비는 제곱미터 당 14,000원으로 기존 커튼 13,000원 보다 8% 비싸다.

하지만 절감된 난방비로 1~2년 정도면 추가비용을 회수할 수 있다.

농촌진흥청은 “보온력이 좋으면서도 가볍고 가공성도 우수한 물질을 찾아 보니까 에어로겔을 판단하게 되었고, 그래서 에어로겔 부직포를 만들고 다겹보온커튼으로 발전하게 되었다.”고 말한다.

농진청은 농가들이 기존의 보온커튼을 교체할 경우 농림부의 에너지 절감 시설 지원을 받아 에어로겔 커튼으로 교체하도록 권장할 방침이다.

정음 출신 가수 송대관 별세

정음 출신 트로트 가수 송대관이 향년 78세로 별세했다. 송대관은 7일 오전 치료 도중 갑작스러운 심장마비로 세상을 떠났다.

그는 1967년 ‘인정 많은 아저씨’로 데뷔해 1975년 ‘해돋날’을 히트시키며 전성기를 맞았다.

이후 ‘네 박자’, ‘유행가’, ‘차표 한 장’ 등 수많은 히트곡을 냈다. 고(故) 현철, 설운도, 태진아와 함께 트로트 사대천왕으로 불렸다. 특히 최근까지도 활발한 활동을 이어온 탓에 느닷없는 비보가 안타까움을 더하고 있다.

지난달 KBS 전국노래자랑에 초대 가수로 출연한 데 이어 가요무대 출연도 예정돼 있었다. 한편 과거 한 방송에서 고백한 충격적인 사연이 재조명되고 있다.

송대관은 5년 전 SBS 플러스 ‘김수미의 밥은 먹고 다니냐’에 출연해 200억 빚과 관련한 아내의 사망 루머에 대해 심경

을 밝혔다.

그는 “아내가 사업을 크게 벌여서 200억 원을 들여 땅을 샀다.

한데 그게 잘 안됐다. 그 와중에 은행 이자는 눈덩이처럼 불어났다. 내가 보증을 썼고 은행에 땅이 압류됐다.”고 전했다.

이어 “당시 딸의 결혼식을 한 달 정도 앞둔 때였는데, 결혼 자금이 없었다. 고맙게도 김수미가 결혼 자금을 빌려줬다. 송대관은 “김수미가 정말 여장 부다. 오히려 자기가 돈을 빌려주려고도 마음 아파했다.”고 했다.

그는 “오늘의 송대관이 있기까지는 내 아내가 있다.”라며 아내에 대한 변치 않는 사랑을 고백했다. 1946년 전북 정읍 태인에서 태어난 교인은, 전주 서중학교와 영생고등학교 등을 나왔다. 1975년 MBC 가수왕을 차지하고 2008부터 2년간 제2대 대한가수협회장을 맡기도 했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

가족과 상봉한 석방 팔레스타인 수감자

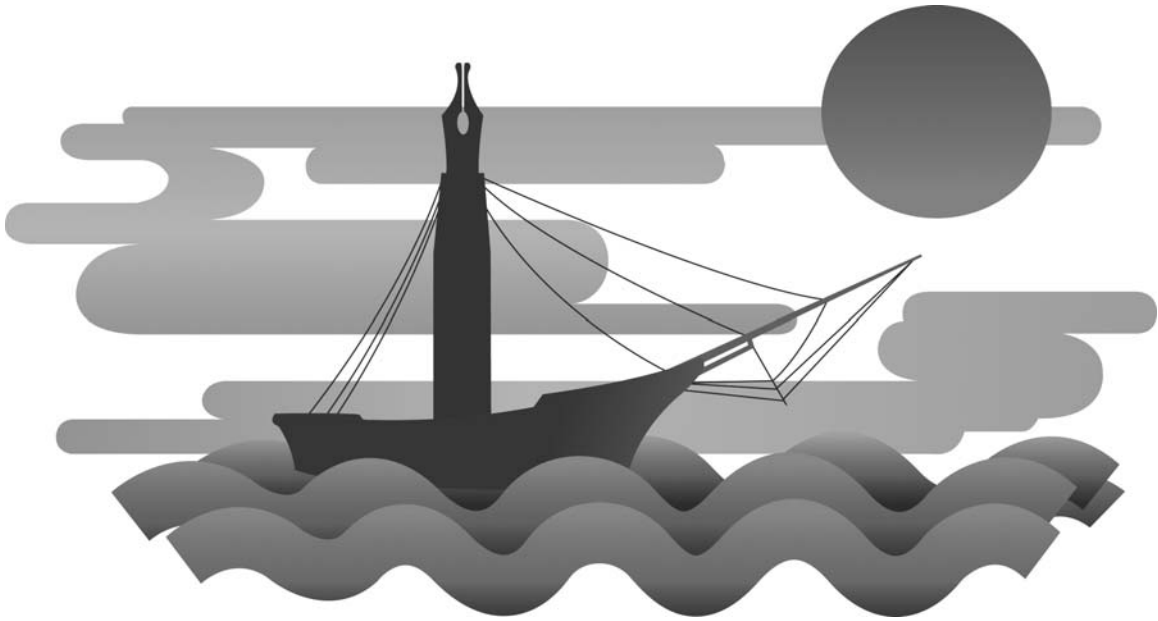


이스라엘 교도소에서 석방된 팔레스타인 수감자가 27일(현지 시간) 요르단강 서안지구 라말리에 도착해 가족과 재회하고 있다. 팔레스타인 무장 정파 하마스가 이스라엘 인질 사신 4구를 이스라엘에 인도하면서 이스라엘은 수감자 600여 명을 석방했다.

음식 배급 받는 미국행 포기 이주민들



26일(현지 시간) 파나마 팔렌케의 한 보호소에서 이주민들이 파나마 이민 당국 관계자들로부터 음식을 받고 있다. 도널드 트럼프 미국 대통령의 이민 정책 강화로 미국행을 포기하고 멕시코 남부에서 되돌아온 이들은 본국으로 돌아갈 준비를 하고 있다.



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