

건강 칼럼

단백뇨, 신장이 보내는 건강 적신호

소변 거품이 많아지고 탁한 증상이 나타날 때, 단순한 컨디션 저하로 여기고 지나치기 쉽다. 하지만 이런 증상이 반복된다면 단백뇨를 의심해 볼 필요가 있다. 단백뇨는 신장 질환의 초기 징후일 뿐만 아니라 당뇨병, 고혈압 등 만성 전신질환의 신호일 수 있기 때문이다.

단백뇨란 소변으로 단백질이 비정상적으로 배출되는 상태를 말한다. 성인 기준 하루 소변에서 단백질 배출량이 150mg 이상이면 단백뇨로 진단된다. 이는 신장의 여과 기능이 이상인 생긴 것을 의미한다. 건강한 신장은 혈액 속 단백질을 보존하고 노폐물만 걸러내지만, 기능이 손상되면 단백질이 소변으로 빠져나가게 된다.

단백뇨의 원인은 매우 다양하다. 만성 신부전, 신증후군, 사구체신염 등 신장 자체의 질환 뿐 아니라 당뇨병, 고혈압 등 만성질환도 주요 원인으로 알려져 있다. 혈당 조절이 어렵거나 혈압이 높은 상태가 지속될 경우 신장의 혈관이 손상돼 단백

뇨가 발생할 수 있다. 이 외에도 격렬한 운동, 스트레스, 고열, 탈수 등으로 일시적인 단백뇨가 생기기도 한다.

단백뇨의 대표적인 증상은 소변에 거품이 생기고 오래 지속되는 것이다. 또한 소변 색이 평소보다 탁하거나 진해질 수 있고, 눈 주위나 다리의 부종, 피로감, 식욕 저하 등 전신 증상이 동반되기도 한다.

단백뇨는 단순 증상이 아니라 신장 기능 이상을 경고하는 중요한 신호일 수 있다. 신장 질환, 당뇨병, 고혈압 등과 관련성이 높아 조기 발견과 적절한 관리가 무엇보다 중요하다. 단백뇨 진단은 일반적으로 '시

험지 검사법(Dipstick method)'으로 시작한다. 소변을 시험지에 묻힌 후 색 변화로 단백질 농도를 간접 확인해 단백뇨 수준을 판정한다. 변색 정도에 따라 1+부터 4+까지 단계로 나뉜다. 각 단계는 30mg/dL, 100mg/dL, 300mg/dL, 1000mg/dL의 단백질 농도를 의미한다. 하지만 이 방법은 소변의 산도(pH), 혈뇨, 세균 등으로 인해 결과의 정확도가 떨어질 수 있다.

단백뇨가 의심되면 하루 동안 모든 소변을 모아 단백질 총량을 측정하는 '24시간 소변 검사'를 진행한다. 이와 함께 혈액 검사를 통해 신장 기능, 혈당, 노폐물, 전해질 수치 등을

확인한다. 필요시 단백질을 전 기장으로 분리해 이상 여부를 확인하는 '단백 전기영동 검사'나 복부 초음파 검사를 진행하기도 한다. 신장 자체의 질환이 의심될 경우 사구체신염 감별을 위한 혈액 검사나 신장 조직검사(생검)로 정확한 진단을 할 수 있다.

단백뇨 예방을 위해서는 올바른 생활 습관이 중요하다. 저염식 식단을 하고 단백질 섭취를 조절해 신장의 부담을 줄여야 한다. 적절한 강도의 운동도 도움이 된다. 지나친 운동은 단백뇨를 유발할 수 있어 무리하지 않는 것이 좋다. 충분한 수분 섭취는 신장 기능을 원활하게 유지하는 데 도움이 된다. 특히 고혈압과 당뇨는 단백뇨의 주요 원인으로 정기적인 검진과 혈압, 혈당 관리도 중요하다.

정기적인 건강검진과 생활 습관 개선을 통해 단백뇨를 조기에 발견하고 관리하는 것이 신장 건강을 지키는 가장 효과적인 방법이다. 작은 이상 신호도 놓치지 말고 꾸준한 관심을 가져야 한다.

음 상 훈

기톨릭대 인천성모병원 신장내과 교수

기고문

도내 첫 적용 '흥기소지죄', 이제 예방이 우선이다

최근 전북 군산에서 공공장소에서 흥기를 소지한 혐의로 한 남성이 구속되었다. 이는 3월 18일부터 시행된 형법 개정안, 이른바 '공공장소 흥기소지죄'가 도내에서 처음으로 적용된 사례로 기록되었다.

이전까지는 흥기를 숨기고 다니는 경우에만 경범죄 처벌법으로 처벌이 가능했지만, 이제는 정당한 사유 없이 공공장소에서 흥기를 소지하고 드러내어 공중에게 불안감 또는 공포심을 일으킨 경우 형사처벌을 받게 된다.

이러한 법 개정은 최근 잇따른 흥기 난동과 온라인상의 살인 예

고 글로 인한 국민 불안을 해소하기 위한 강력한 예방책이다.

신림역, 서현역에서 발생한 사건들을 떠올려 보면, 단순한 위협이 실제 범행으로 이어질 수 있다는 사실은 이제 누구도 부정할 수 없다.

'공공장소 흥기소지죄'는 흥기를 공공장소에서 소지하거나 이를 드러내 타인에게 불안감을 조성한 경우, 3년 이하 징역 또는 1,000만 원 이하 벌금에 처한다. 과거에는 10만 원 이하 범칙금에 그쳤던 조항이 이제는 실질적인 처벌로 강화된 것이다.

또 함께 시행된 '공중협박죄'는



김 재 경

고창경찰서
해린파출소장

온라인상에서 불특정 다수를 상대로 살인을 예고하거나 위해를 가하겠다고 협박하는 행위를 처벌하는 법이다.

피해자가 특정되지 않아도 처벌이 가능하며, 3년 이하 징역 또는 2,000만 원 이하 벌금에 처해진다. 상습범은 7년 6개월 이하 징역 또는 3,000만 원 이하 벌금으로 가중처벌이 가능하다. 이는 익명성을 기반으로 한 협박 범죄에

대한 대응력을 높이기 위한 현실적인 조치라 할 수 있다.

법은 사람을 지키기 위해 존재한다. 이번 형법 개정은 단지 처벌 수위를 높이는 것을 넘어, 강력범죄의 징후를 사전에 차단하려는 의지를 담고 있다. 경찰도 도내에서 흥기 소지자에 대해 신속하게 대응하고 있으며, 실질적인 변화가 현장에서 나타나고 있다.

그러나 아무리 훌륭한 법이 있어도 사회 구성원 모두의 관심과 참여 없이는 실효성을 갖기 어렵다. 평소 일상에서 이상 징후에 주의를 기울이고, 의심스러운 상황을 목격하면 즉시 112에 신고하는 시민들의 참여가 필요하다.

국민의 안전은 국가의 기본 책무이며, 이를 지키기 위한 첫걸음은 바로 '예방'이다. 법과 제도 그리고 시민의식이 함께 작동할 때 우리는 더 안전한 사회를 만들 어갈 수 있다.

사설

잡지 '사상계' 복간

1950~1960년대 한국 지성계를 대표한 잡지 '사상계'가 폐간 55년 만에 복간돼 관심을 모으고 있다.

당시 저항하는 지식인의 상징이었던 사상계는, 박정희 군사독재 정권에 의해 강제 폐간됐었다. 1970년 5월호에 김지하의 시 '오적'을 실었던 것도 폐간의 원인이 됐다.

사상계는 독립 운동가이자 민주화 운동가인 장준하(1918~1975) 선생이 만든 시사 잡지다.

'사상계를 만드는 사람들'은 4월 1일, 사상계 창간 72주년 기념 특대호이자 재창간 1호가 발간된다고 밝혔다.

첫 호 주제는 '응답하라 2025'로 12·3 불법계엄, 한강 작가의 작품 세계, 기후 위기 등 동 시대성을 알리는 글이 실린다.

잡지 편집위원단은 각 분야 전문가 48명으로 꾸려졌다. 김연호 한길사 대표와 윤순진

서울대 교수, 박명림 연세대 교수, 이정욱 전 여가부 장관, 최재천 이화여대 석좌교수 등이 참여한다.

'사상계를 만드는 사람들'은 "복간 사상계는 정치, 경제, 사회, 문예, 교육, 건강, 생태의 7가지 주제와 문명 전환, 미래 세대, 기후 문제를 중심으로 삼는 지식인 종합지를 표방할 것"이라고 전했다.

발행인은 장 선생의 맏아들인 장호권 장준하기념사업회 회장이 맡는다.

올해는 계간으로 발행하며, 내년부터는 격월로 발행한다. 서점에는 비치되지 않고 정기 구독만 받는다.

연 구독비는 소장용 10만 원, 일반용 6만 원이다. 구독 신청은 사상계 홈페이지(www.sasanggye.com)에서 할 수 있다. 한편 복간되는 '사상계' 발행인 장호권씨는 "군사 독재와 많은 힘든 걸 겪어왔는데 변한 건 없어 오히려 악화되고 있다."고 말했다.

미얀마의 지진 참사

농림축산식품부와 한국농수산식품유통공사(aT)가 지난 3월 지진 피해를 입은 미얀마를 돕기 위해 쌀 3000톤의 방출을 승인했다.

쌀은 네이피도, 사카잉 등 지진 피해가 큰 지역의 이재민에게 분배된다.

미얀마 이웃에는 방글라데시와 인도, 중화인민공화국, 그리고 라오스와 태국이 자리하고 있다. 미얀마는 인도차이나 반도 내에서 가장 면적이 크며, 아시아에서 10번째로 큰 국가이다.

수도는 네피도이고 최대 도시는 양곤이다. 9세기경, 현재 미얀마의 주류를 이루는 민족인 버마족이 들어와 1050년대에 버간 왕국을 세웠다.

영국의 식민지로 전락했다가 2차 세계대전 후 1948년에 독립을 했다. 그러나 1962년에 네 윈 주도의 군사 쿠데타가 일어나 군사 정권이 수립되었다. 미얀마는 독립 이후 거의 대부분의 기간 동안 주류인 버마족과 수적 열세인 소수민

족들 간의 민족 분쟁으로 인하여 기나긴 내전을 겪어 왔다.

2011년에 군부가 2010년 총선의 결과를 수용하면서 군부 정권은 공식적으로 해산하였고, 그 자리를 문민정부가 들어섰다.

이후 국부인 아웅 산의 딸인 아웅산수찌 등이 권력을 잡았다.

2015년에 치러진 총선에서 아웅산 수치가 이끄는 당이 상원과 하원 모두에서 다수당의 지위를 차지하는 데에 성공하였다.

그러나 총선 결과에 반발한 군부가 2021년 쿠데타를 일으켰다.

이 나라는 다수 민족인 버마족의 이름에서 유래한 버마(Burma)라는 국명으로 오랫동안 알려져 있었다. 그러나 1989년 미얀마의 군사 정권이 '버마'라는 호칭은 영국 식민지 시대의 잔재라면서 미얀마(Myanmar)로 국호를 공식 변경하였다.

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 행태를 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

