

건강 칼럼

스며드는 봄별에 수분 손실? 신장 건강 주의해야

일교차가 크고 활동량이 늘어나는 봄철에는 체내 수분 손실이 많아져 건강 관리에 각별한 주의가 요구된다. 기온이 올라 땀샘 활성화로 발한량이 증가하고, 큰 일교차는 체온 유지를 위한 에너지를 많이 소모해 수분이 손실된다. 여기에 알레르기 비염이나 호흡기 질환으로 인한 콧물, 기침, 구강 호흡 등이 겹치면 수분 손실은 더욱 심화된다. 여름철에는 더위로 갈증을 쉽게 느끼기 때문에 수분 보충이 자연스럽게 이뤄지는 반면 봄철에는 상대적으로 수분 섭취를 소홀히 하기 쉬운 시기다. 인체의 약 70%를 차지하는 수분은 각 신체 기관이 기능하도록 돕는 중요한 역할을 한다. 하루 1리터 이상의 수분이 땀, 소변, 호흡 등으로 배출하며 음식이나 물을 통해 이러한 손실을 보충해야 한다. 필요한 수분량은 개인의 건강 상태나 나이, 활동량, 날씨 등에 따라 다르지만 일반적으로 체중(kg) X 30ml의 수분 섭취가 권장된다. 여러 이유로 적절한 수분을 섭취하지 않을 경우 탈수가 발생할 수 있으며 이는 건강에 악영향을 줄 수 있다.



이 가 희
대동병원내과장

특히 신장은 우리 몸의 수분 및 전해질 균형을 유지하고 노폐물을 거르는 중요한 역할을 하는데 탈수 상태에서는 기능 유지를 위해 평소보다 더 큰 부담을 안게 된다. 적절한 수분 공급이 이루어지지 않으면 혈액량이 감소하며 신장으로 가는 혈류가 줄어드는데, 그 결과 사구체여과율(GFR)이 저하되어 노폐물 배출 능력이 급격히 떨어진다. 크레아티닌, 요소 질소 등 노폐물이 체내에 쌓이면 피로감, 식욕저하, 구역질 등의 증상이 나타날 수 있으며, 체내 수분 축적으로 얼굴이나 복부, 다리 등에서 부종이 발생할 수 있다. 전해질 불균형으로 칼륨이나 나트륨 수치에 영향을 받으면 고칼륨혈증, 고나트륨혈증으로 이어지며 이는 심장에 영향을

줘 부정맥의 원인이 될 수 있다. 또 염분과 수분이 과잉 축적되어 혈압이 지속적으로 상승해 고혈압이 발생하고 이로 인해 신장 기능을 악화시키는 악순환을 초래할 수 있다. 장기간 혈류 감소 상태가 지속되면 급성신손상으로 이어질 수 있으며, 이를 방지할 경우 만성 신부전으로 진행돼 심한 경우 생명까지 위협할 수 있다. 특히 만성콩팥병을 앓고 있거나 당뇨병, 고혈압 환자, 고령자의 경우 신장 기능이나 체내 수분 조절 능력이 약한 상태로 봄철 수분 부족에 특히 취약해 세심한 관리가 필요하다. 대동병원 인공신장센터 신장내과 전문의 이가희 과장은 “봄철은 날씨 변화와 활동 증가로 수분이 쉽게 손실될 수 있는 시기, 적극적인 더위를 느끼는

여름보다 수분 섭취에 더 소홀할 수 있어 주의가 필요하다”라며 “신장 질환은 초기에 증상이 없어 뒤늦게 알게 되는 경우가 많은 만큼, 일상에서 신장 건강을 위한 예방 수칙을 실천하는 것이 매우 중요하다”라고 강조했다. 적절한 수분 보충을 위해서는 하루 8잔 이상 물을 꾸준히 마셔야 한다. 한 번에 많은 양을 마시는 것보다 조금씩 자주 마시는 것이 좋으며 운동을 하게 되면 땀을 통해 수분이 손실되므로 운동 전후, 쉬는 시간 틈틈이 수분을 보충해야 한다. 물 외에도 과일이나 채소 등 수분 함량이 높은 음식을 함께 섭취하되 카페인이나 알코올이 포함된 음료는 이뇨 작용으로 체내 수분을 더 배출할 수 있으므로 삼가는 것이 좋다. 우리 몸에 수분이 부족하게 되면 입과 혀가 마르고 갈증을 느끼게 되며 소변량 감소, 소변색 짙어짐, 피로감, 어지럼증, 두통, 메스꺼움 등이 나타날 수 있다. 이러한 증상이 나타나면 수분 섭취에 신경을 쓰도록 하며, 증상이 지속되거나 심해질 경우 반드시 의료기관에 내원해 진단 및 적절한 치료를 받도록 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

카네이션 들고 2차대전 희생자 추모하는 사람



22일(현지 시간) 크로아티아 시사크모슬라비나주 아세노보츠 추모 공원에서 한 사람이 희생자들을 기리며 꽃을 들고 있다. 아세노보츠는 제2차 세계대전 당시 나치 괴뢰 정권인 크로아티아 파시즘 조직 '우스타샤'가 운영한 강제 수용소로, 당시 7만~8만 명이 희생된 것으로 전해진다.

교황 사진에 헌화하는 아르헨티나 수녀들



22일(현지 시간) 아르헨티나 부에노스아이레스 대성당 밖에 마련된 프란치스코 교황 추모소에서 수녀들이 헌화하고 있다.

사설

2025년 노인자원봉사자 필수교육

최근 감소록 노인자원봉사자들에 대한 필수교육이 노인 문제의 중요한 과제가 되고 있다. 사단법인 대한노인회 전북특별자치도연합회 노인자원봉사지원센터가 주관하는 <2025년 노인자원봉사자 필수교육>이 열리고 있다. 4월 21일 전주시지회를 시작으로 4월 15일까지 총 14회에 걸쳐 진행된다. 4월 11일은 전북연합회 소속 봉사단 120명의 노인자원봉사자가 전북연합회 3층 강당에서 필수교육을 진행했다. 이날 교육에서는 2025년 노인자원봉사 활성화 지원 사업 운영 지침 안내, 활동일지 작성 등 세부 내용 설명, 노인자원봉사자의 역할 및 태도 등 소양교육과 안전교육도 실시했다. 이어서 질의 응답시간도 가졌으며, 보조금 집행에도 만전을 기해줄 것을 당부하며 업무 협조를 당부했다. 올해 전북특별자치도연합회

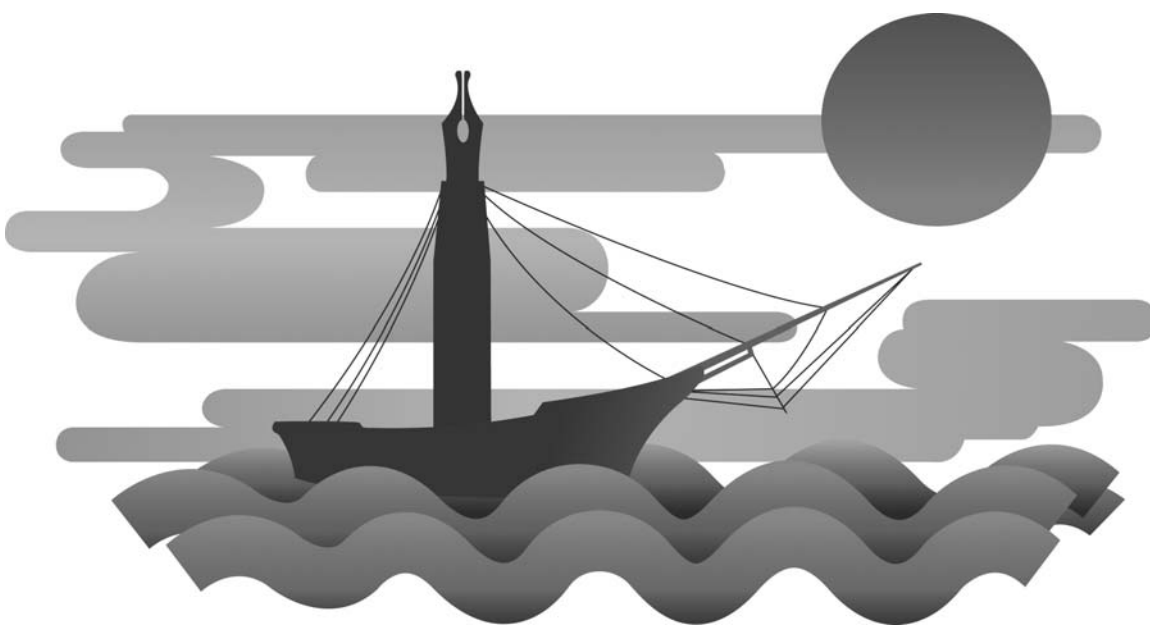
는 국비 3억 7천만 원을 확보해, 106개 봉사단에서 2,100명의 봉사자들이 활동할 계획이다. 활동 분야는 주거 및 환경 보호, 생활 편의 지원, 안전지도, 상담 및 안내, 교육 지도, 문화예술 등 다양하게 추진될 예정이다. 어르신들의 경험과 지혜를 노인자원봉사를 통해 알리고 지역사회에 따뜻한 도움의 손길이 베풀어질 수 있기를 기대하고 있다. 김두봉 연합회장은 “오늘 교육에 참석한 자원봉사자들을 보니 힘든 시국임에도 희망이 보이고, 노인자원봉사로 더욱 행복한 지역사회를 만드는 데 앞장서기를 바란다”고 말했다. 노인자원봉사지원센터 장은 경 센터장은 회원들에게 “마음과 지역 내 각종 사회문제 및 정주여건 개선을 위해 특히 활동하는 참 어른의 모습을 기대하며, 앞으로도 활발한 활동을 부탁드립니다.”라고 말했다.

트럼프 상호관세 하한 10%

도널드 트럼프 미국 대통령은 국가별로 진행 중인 상호관세 협상에서 미국이 좋은 위치에 있다고 자신하면서 하한선을 확인했다. 이런 상황에서 트럼프 행정부가 한정된 기간에 수많은 나라와 진행 중인 이번 협상이 간소한 합의에 그칠 거란 전망도 나온다. 트럼프 대통령은 중국을 제외한 다른 나라들과 협상하고 있는 국가별 상호관세의 하한선은 기본 세율인 10%라고 선을 그었다. 이번에도 예외가 있을 수 있다며 변칙 가능성을 남겨뒀다. 도널드 트럼프 미국 대통령 지난 11일 “하한선이 얼마나 비슷한가”라는 질문에 “명백한 이유로 몇 가지 예외가 있을 수 있지만, 현재로서는 10%라고 말씀드리겠다.”고 했다. 트럼프 대통령은 이날 초 국가별 상호관세 부과 계획을 발표하고 지난 9일부터 발효했지만, 같은 날 중국을 제외한 다

른 나라들에 대해서는 이를 유예하고 국가별 협상을 진행하고 있다. 이에 대해 트럼프 대통령은 “우리가 매우 좋은 위치에 있다”고 자신했고, 보복 관세로 대응하고 있는 중국에 대해서도 “긍정적인 결과가 나올 것”이라고 말했다. 트럼프 1기 행정부에서 통상 참모를 지낸 전문가는 중국과 치킨 게임을 벌이고 있는 트럼프 대통령에 대해 “중국과의 빅딜을 원하는 것”이라고 했다. 그러면서 “중국과 거대한 합의를 도출해 낸 대통령으로 기억되길 바란다”고 평가했다. 트럼프 행정부는 상호관세를 유예한 90일 동안 70여개 나라와 협상을 진행하고 있다. 이런 가운데, 이것이 전통적인 무역협정이 아니라 무역수지 개선과 무역 장벽 완화를 약속하는 강력한 형태의 합의가 될 가능성이 크다고 월스트리트저널은 전망했다.

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