

건강 칼럼

신장질환 예방을 위해

신장질환은 신장기능이 천천히 나빠져서 결국 투석이나 신장이식을 받아야만 생명을 유지할 수 있는 말기신부전으로 이행되는 질환을 말한다. 이런 신장질환의 원인은 당뇨병이 가장 많이 차지하며, 고혈압과 만성사구체신염 등이 있다. 적지만 콩팥에 물혹이 많이 생기는 다낭신도 원인 질환에 속한다.

▲신장질환 예방을 위한 고혈압 관리법

신장질환을 예방하거나 조절하는데 가장 중요한 것은 고혈압이다. 고혈압이 있는 환자들은 혈압약을 복용하여 조기에 조절하는 것을 권한다. 환자들 중에는 무조건 약을 먹지 않고 식이요법으로 혈압을 조절하려는 경우도 있는데, 이러한 경우 혈압이 조절 되더라도 신장기능이 급격히 감소할 수 있기 때문이다.

고혈압을 조절하기 위해서는 체중을 이상체중으로 조절하는 것이 필요하다. 무조건 살을 빼는 것보다는 운동을 해서 근육량을 늘리면서 체지방량을 줄여나가는 방법을 권장한다. 단백질이 없거나 소량인 경우는 단백질 음식을 충분히 섭취하고 탄수화물의 섭취를 줄이는 것이 좋다. 또한 너무 짠 음식을 즐기거나 적당량 양의 염분을 섭취하는 것이 좋다. 간혹 과도한 저염식에 쫓겨서 입맛을 잃어버리는 어르신들이 있는데, 과도한 저염식보다는 적

절한 염분농도의 식사를 권장한다. 운동은 하루에 약 50분 정도 숨이 할 정도로 뛰거나 빠르게 걷는 것이 좋으며, 근력운동을 겸해야 한다.

▲신장질환 예방을 위한 당뇨 관리법

부모님이 당뇨가 있거나 비만인 경우에는 당뇨 수치를 자주 측정하는 것이 좋다. 또한 당뇨를 유발하는 요인인 비만·운동부족·영양실조·음주·흡연 등은 교정을 위해 최선을 다하는 것이 중요하다. 이는 당뇨병을 피할 수는 없더라도 조절 가능한 상태로 유지하거나 합병증의 발생을 장기간 최소화할 수 있는 방법이다. 당뇨 환자는 식사를 할 때 주로 단백질과 채소를 주식으로 하고, 탄수화물은 줄일 것을 가능한 피하거나 양을 줄인다. 면밀한 조절에 도움이 될 수 있다. 하지만 더욱 중요한 것은 꾸준한 관리와 지속적인 관심이다. 가까운 병원에서 주기적인 검사를 통하여 당

조절이 적절하지, 합병증은 발생하지 않았는지 등에 대해 확인하는 습관이 필요하다. 특히 신장 합병증은 별다른 증상이 없는 경우가 많아 혈액검사·소변검사·복부초음파 등의 검사를 통해 알 수 있다.

▲신장질환 예방을 위한 만성사구체신염 관리법

만성사구체신염은 지속적인 단백뇨나 혈뇨가 있는 상태를 말한다. 원래 콩팥은 혈액을 걸러주는 필터 역할을 하는데 이 필터가 고장이 나서 빠져나오면 안 되는 단백질이나 혈액이 조금씩 필터를 통하여 빠져나오는 것이다. 이런 현상이 오래되면 신장기능이 악화된다. 이를 관리하는 방법으로는 신장에 부담을 주는 술·담배를 피하고, 고혈압을 조절하고, 배탈이나 설사가 생기지 않도록 따뜻한 음식을 먹거나 배를 따뜻하게 유지하는 것들이 있다. 많은 환자들이 흉상 등 몸에 잘리는 약제의 복용에 대해 질문하곤 한다. 신장질환의 원인은 주로 면역상태가 비정상적인 경우가 많은데,

면역력을 높여주는 약제를 복용하면 비정상적인 활동이 증가하기 때문에 신장질환이 악화될 수 있다. 현재 이런 질환에 사용하는 많은 약제가 전부 면역억제제라는 약들로 이루어져 있다는 것이 이를 증명하는 것이다. 그러므로 어떤 약이든 복용 전에 전문의와 상의하는 것이 좋다.

▲신장질환 예방을 위한 다낭신 관리법

다낭신은 유전양상이 성염색체가 아닌 상염색체로 유전되기 때문에 부모님이 해당 질환이 있다고 해서 무조건 유전되는 것은 아니며 세대를 건너뛰는 경우도 있다. 따라서 집안에 환자가 있다면 약 50% 이상에서 해당 질병이 발생할 수 있다고 보면 된다. 유전이기 때문에 현재까지는 밝혀진 예방법이 없지만, 이 질병이 있다고 하여 즉시 신장이 나빠져서 투석을 시작하는 것은 아니다. 그러므로 물을 충분히 섭취하고 신장에 해로운 음식이나 행동을 피한다면 비교적 장기간 신기능을 유지할 수 있다.

신장질환은 그 원인질환을 조절하는 것이 중요하므로 고혈압 조절, 혈당관리, 단백질과 혈뇨 관리에 주의해야 한다. 이를 위해서는 적절한 약제의 선택을 위한 전문의의 처방 및 조언을 받아야 한다. 감기약, 진통제, 그리고 한약은 가능한 피하는 것이 좋고, 불가피할 경우 전문의와 상의하도록 하자.



최영득
전북 전북지부 건강증진의원장

사설

청년실업, 18년만에 최악이라는데

청년실업이 사상 최악이라는 보도이다. 무려 18년만의 기록이라는데 전북도가 좀더 고민해야겠다. 일자리를 창출하겠다는 고용안정을 시키겠다는 하니 허구성 정당보다는 실효성 확실한 그 무엇이 절실하다. 일자리를 찾지 못해 젊은이들이 방황하고 있는데 이게 언제까지 계속돼야 하는 것인지 포퓰러한 낱말이다. 본보는 지방 선거가 있기 전부터 일자리 창출이 최고 가치라고 반복해 주장했거니와 선거가 끝나고 평상심으로 돌아가기 위해 숨을 고르고 있을 지금도 그렇다.

전북도를 비롯해서 각 시군 지자체는 자금의 이 현실을 어떻게 보고 있는 지 궁금하다. 저번에 청년 실업률이 전국에서 가장 심각하다는 보도가 있었는데 이번엔 또 반감지 않은 소식이 정신을 사잡게 만들고 있으니 말이다. 분명히 그래서일 것이다. 도내 청년층의 40%가 기회가 주어지면 이 지역을 떠나고 싶다고 반복해 토로하고 있다. 그동안 전북도는 그와 관련해서 무슨 노력을 했는지 답변할 의무가 있다. 지방선거 때 도 그랬지만 그 이전에도 하는 모양새를 보면 관심사의 우선순위가 제대로 정립돼 있지 않았던 게

사실이다. 우리 지역은 전국 1위의 실업률이라는 불명예스런 성적표를 받고 있다. 현실이 이리데도 어찌된 일인지 갈수록 청년 고용의 열기가 식고 있다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높았는데도 각각이 문란 탓이다. 청년 취업률이 이렇게 미미한데도 어떻게 끌어올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 답답하다. 전북도와 각 시군 지자체는 정신차려야 한다. 공공기관을 역시나 그렇다. 젊은이들의 탈진현상을 강 건너 불구경하듯 해선 안 된다. 전북도는 일자리 창출과 고용안정에 보통 이상의 힘을 기울여야 한다. 언론사가 카메라를 들이 댈 때만 힘써 노력하는 척 할 게 아니다.

전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 청년 실업 문제를 직시해야 한다. 현실을 총체적으로 보아야 한다는 지적이다. 표피적으로 보고 싶은 것만 보여주고 해서는 안 된다. 지난 십수년간 청년실업의 현실은 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 일자리 찾기에 지치고 사각지대에서 벗어나지 못해 힘들어 하는 젊은이들을 마음에 두어야 한다.

농민들은 쌀값 정상화를 바라고 있다

자금은 전북도가 농촌 현장에 주목할 때이다. 정부의 공공비축미 10만톤 방출 방침에 대해서 농민들이 반발하고 있기 때문이다. 이것은 보통 문제가 아니다. 2000년 이후 도내 쌀농사 주요지표를 보면 재배 면적이 점차적으로 줄어왔음에도 쌀의 재고량은 오히려 늘었다. 그런 까닭에 농가의 쌀농사 이익도 계속 줄어왔다. 그동안 정부 관계자는 묵은 쌀이 넘는 것과 관련해 막달 수준의 발인도 서슴치 않았다. 저개발국에 무상 원조를 하거나 가축사료로 쓰겠다고 한 말이 그것이다. 저개발국에 무상 원조를 하는 게 아름다운 일이라는 해도 공감을 표하기에는 아직 무리가 있다. 하물며 가축 사료로 쓰겠다는 말은 농민들을 열받게 하는 말이 아닐 수 없다. 가축들에게 사료를 만들어주자고 쌀농사를 지은 것은 아니니까 말이다.

전북도는 새로운 농업 발전 전략을 세워야 한다. 예전에 기회가 있을 때마다 말했던 그대로 중장기 대규모 계획이 세워야겠다. 그것은 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서도 그렇다. 전북도가 농업분야 발전의 핵심 과제를 말한

지도 상당한 세월이 지났지만 그게 얼마나 약발이 있었는지 의문이다. 우리 지역은 아직도 많은 농가가 있기 때문에 특단의 농업 발전 전략이 절실하다. 정부의 방점도 중요하지만 도내 농가들의 현실도 심각하다는 이야기다. 그렇지 않아도 도내 농가들이 힘들어하고 있는데 올해까지 157 평방 킬로미터의 농지를 또 축소해야 한다면 큰 걱정거리가 아닐 수 없다.

전북도는 쌀 농사 구조 조정에 능동적으로 대비해야 한다. 농가의 피해를 최소화할 대비책이 필요하다. 아무런 대안도 없이 쌀농사를 축소하러가거나 짓지 마라고 할 수는 없는 일이다. 이밖에 쌀값 정상화 문제며 농지 구조 조정의 문제를 슬기롭게 풀어나가야 우적자진으로 한다면 농촌 인구의 유출은 가속화될 게 뻔하다.

전북도는 새로운 농업 발전 전략을 세워야 한다. 예전에 기회가 있을 때마다 말했던 그대로 중장기 대규모 계획이 세워야겠다. 그것은 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서도 그렇다. 전북도가 농업분야 발전의 핵심 과제를 말한

독자제언

데이트폭력은 범죄행위

데이트폭력이란 미혼의 남녀사이에서 둘 중 한명이 의하여 폭력이나 협박 등의 실행을 말하며, 다른 한쪽이 폭력이나 협박을 이용하여 다른 한쪽을 소유하려 할 때 역시 데이트 폭력이라 말할 수 있다. 이러한 데이트폭력은 물리적폭행, 언어적폭행, 성폭행, 성희롱, 스토킹 등의 형태로 나타나고 있으며 연립, 직업을 막론하고 발생한다. 경찰청 통계에 따르면 2016년 2월부터 4월까지 3개월간 데이트 폭력으로 검거된 인원은 총2627명으로 집계되고 있으며 이는 전년 동기과 비교해서 약 44%가량 증가한 수치이다. 이 가운데 188명은 구속되었으며 2444명 불구속 입건되었다고 한다. 이와 같이 데이트폭력은 우리들의 눈에 보이지 않지만 많은곳에서 발생

하고 있지만 사랑싸움으로 치부되어 피해자가 주변에 숨기는 경우가 많아 은밀하고 반복적으로 발생하며 보복에 대한 두려움 때문에 신고가 잘 이루어지지 않는다. 이를 예방하기 위해 주변의 적극적인 신고가 절대적으로 필요하다. 무엇보다 피해를 입은 피해자가 적극적으로 주변에 도움을 요청하면 피해사실을 경찰관에게 알려 도움 받을 수 있게 해주어야한다. 명백한 범죄행위인 데이트 폭력을 묵인한다면 더 큰 범죄로 이어지는 것은 명백한 사실이다. 또한, 실제 112신고 후 피해자가 처벌을 받지 않아 혼방 하는 경우 보다 형사 입건하여 가해자를 처벌할 경우 동일 범죄 재발사율이 급격히 적을것을 확인할 수 있다. 이견우 고창경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

美 국경지역의 불법이민 청소년 수용시설



미국 텍사스주 매캘런에서 17일(현지시간) 부모와 함께 불법이주하다 적발된 아이들이 콘크리트 바닥에 매트리스를 깔고 누워있다. 사진은 미 관세국경보호청(CBP)가 제공한 것이다.

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**