

건강 칼럼

소아·청소년에 발병률 높은 단백뇨

엄마! 오줌에 거품이 있어요! 화장실에서 소변을 보던 아들이 자신의 소변에 거품이 있는 것을 보고 깜짝 놀라 엄마를 찾는다. 아들의 부름을 듣고 한달음에 달려간 엄마 역시 깜짝 놀란다. 거품이 있는 소변은 당뇨병 환자에서 볼 수 있는 것이라고 알고 있기 때문이다. 아들의 소변에서 거품이 생긴 이유가 무엇인지 자세히 알아 보도록 하자.

▲소아·청소년에서 잘 발생하는 단백뇨

단백뇨는 소변에 단백질을 섞여 나오는 질환으로, 단백뇨가 나오면 일단 소변에 거품이 많아진다. 원래 콩팥은 '체' 역할을 해, 우리 몸에 필요한 영양분은 빠져나가지 못하게 하면서 노폐물은 내보내는 역할을 한다. 그런데 콩팥에 문제가 생기면 우리 몸의 중요한 영양분인 단백질이 빠져나가는 경우가 발생한다. 이를 가리켜 '단백뇨'라고 한다. 어린이와 청소년은 콩팥이 아직 성숙하지 못하고, 발달하고 있는 중이기 때문에 어른보다 더 쉽게 단백뇨가 생긴다. 신진대사가 활발하거나 과도한 경우 단백뇨가 생길 수 있는데, 이는 대개 일시적이므로 걱정할 필요가 없다.

▲가장 많은 기립성 단백뇨

아이들에게서 보이는 단백뇨는 기립성 단백뇨가 가장 많다. 기립성 단백뇨는 학생검사에서 시행하는 소변검사를 통해 우연히 발견되는 경우가 많다. 기립성 단백뇨는 서서 활동할 때는 단백뇨가 비정상적으로 많이 나오고 누워 있을 때는 단백뇨가 나오지 않는 증상을 보인다. 따라서 진단은 활동하는 낮 동안의 소변에는 단백질이 검출되지만 아침 첫 소변에는 단백질이 나오지 않는 것으로 진단이 된다. 기립성 단백뇨로 진단되어도 대부분 별 문제가 발생하지 않고 시간이 지나면 사라진다.

기립성 단백뇨는 큰 문제가 되지 않지만 지속적으로 단백뇨가 나오는 경우는 콩팥의 이상이 원인인 경우가 많다. 콩팥은 노폐물을 걸러내는 사구체와 노폐물과 함께 섞여 나오는 영양소를 다시 흡수하는 세뇨관으로 이루어져 있는데, 사구체에 만성 염증이 있는 사구체 신염

이 있으면 단백뇨가 나올 수 있다. 단백뇨가 심한 경우 '신증후군'일 수 있다. 신증후군의 경우 눈 주위가 붓는 증상으로 시작해 점차 온몸이 붓게 되며 체중도 증가한다. 세뇨관에 문제가 있는 경우에도 단백뇨가 나올 수 있는데 역류성 신병증, 다낭성 신질환, 덴트병 등의 세뇨관 질환에서 단백뇨가 나온다. 따라서 평소 혈뇨, 고혈압, 부종, 신기능 저하 혹은 하루 1g 이상의 단백뇨가 동반될 경우 주기적인 추적 관찰이 필요하다.

단백뇨 여부를 알아보는 가장 간단한 방법은 소변스티크 검사이다. 소변에 검사용 스틱을 접촉해 반응시켰을 때, 소변에 단백질이 있으면 색깔이 변하므로 단백뇨를 확인할 수 있다. 소변스티크 검사 외에 소변의 단백질 농도를 검사하는 방법도 있다. 소아, 청소년은 특히 기립성 단백뇨가 흔하기 때문에 누워있을 때 만들어진 소변(아침 첫 소변)으로

검사한다. 이와 더불어 단백뇨의 원인을 찾기 위하여 신장 기능에 대한 혈액 및 영상 검사가 필요할 수 있으며, 사구체 신염 등이 의심되는 경우에는 신장조직 검사를 할 수도 있다.

▲적절한 체중유지를 통해 단백뇨 예방 가능

단백뇨를 예방하기 위해서는 식습관에 주의하여 그 위험도를 낮춰야 한다. 저염식, 육류 과잉섭취 자제, 적절한 체중 유지가 그 것이다. 소아·청소년의 경우 패스트푸드를 즐겨 먹는데 이들 음식은 나트륨 함량과 칼로리가 높아 자주 먹는 것을 삼가야 한다. 이와 함께 스트레스를 적절히 해소하는 것이 좋다. 또 물을 자주 마시는 것이 좋다. 목이 마를 경우 소아·청소년들이 쉽게 탄산음료를 찾는데 이런 음료는 당분이 많으므로 피해야 한다.

단백뇨와 함께 주의할 증상은 혈뇨다. 혈뇨와 단백뇨가 같이 나타날 경우 사구체 신염일 가능성이 매우 높다. 그리고 혈뇨만 있다 해도 일부 환자는 사구체 신염일 가능성이 있으므로 학생검진을 꼭 챙기고 중증 소변상태를 살피는 것이 좋다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

사설

전북 경제, 앞날이 걱정이다

전북 경제가 걱정이다. 새만금에 기업들이 적극 투자할 수 있도록 신재생 에너지 클러스터를 조성하고 유치 가능 업종을 정보 통신 융복합과 문화 관광 분야로 확대하기로 했다지만 귀에 달갑게 들이지 않는다. 그 정부 쪽에서 나온 말이라해도 그렇다. 군산 경제가 지금 무너지는 게 보이고 있기 때문이다. 전북의 뭍을 찾아야 한다고 요 며칠 사이 도청에서 큰 소리를 내고 있지만 그 또한 미답지 않다. 군산조선소를 존치시켜야 한다는 말이 터져 나오는 중에도 참담한 일들이 벌어지고 있기 때문이다.

전북도는 지금 무슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 떨치고 일어나야 하는데 그게 아니니 말이다. 하는 말은 요란한데 뒤통이 없으니 답답하다. 군산조선소의 회생을 위하여 땀을 보여줘야 하는데 말이다. 군산조선소를 살려내겠다고 천명했으면 땀을 보여줘야 한다. 어떻게 될대로 되라고 생각하신 안된다. 전북 경제는 전국에서 가장 열악하다. 그것을 지금 다시 삼기해야겠다. 우리 지역의 경제는 걸로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년

전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고 지난해 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일하다. 그 기록들은 망각해선 안 될 서러움이다.

그 연장선에서 군산조선소 문제를 생각해야 한다. 오로지 현대중공업 군산조선소의 정상화를 위해서만 1만명의 시민이 길거리에 나섰던 걸 생각해야 한다. 그런데 지금 이게 뭐냐. 군산조선소 가동 중단을 기정 사실로 받아들이는 모양새이다. 현재까지 42개 협력사가 문을 닫았으니 말이다. 거기 종사하고 있던 2천백여 명의 근로자들이 실업자가 돼버렸는데 앞날이 더 걱정이다.

전북도는 침몰하고 있는 지역 경제를 건져 올려야 한다. 현대중공업 측이 문을 닫았다고 예고했지만 완강하게 거부해야 한다. 이쪽의 반발이 미약하면 저쪽에서 그걸 순수히 받아들이는 걸로 해석할 수 있다. 어떻게 될대로 되라고 생각하신 안된다. 전북 경제는 전국에서 가장 열악하다. 그것을 지금 다시 삼기해야겠다. 우리 지역의 경제는 걸로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년

행방이 묘연한 장밋빛 프로젝트

장밋빛 프로젝트 사업들의 행방이 어찌 이상하다. 지금 어떻게 돼 가고 있는지 알 수 없는 까닭이다. 청사진 그리기와 에드벌론 띄우기가 요란했는데 그뿐이라면 곤란하다. 전북도가 옛것에 4차 산업혁명으로 전북 경제 재도약의 시동을 걸겠다고 호기롭게 말했지만 그걸 끝이론대로 온전히 믿어줄 도민이 과연 얼마나 될지 의문이다.

지난날 전북도와 전북발전연구원의 행보가 다시 생각난다. 프로젝트 사업들을 많이 발굴했지만 지금 그에 대한 의미를 부여할 수가 없다. 예산 증액이 4년째 꺾여가는 수준이니 말이다. 이 답답한 현실 앞에서 사업 발굴만이 능사가 아니라는 생각이다. 사업을 발굴했으면 추진 쪽으로 가다를 잡아야 하는데 그게 없으면 말짱 도로묵이다. 물론 이같은 불만의 소리는 전북도와 전북발전연구원 발굴을 책잡고 해서가 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 누구나 잘 알고 있다.

프로젝트를 발굴해 거기 장밋빛

으로 색칠하는 것도 중요하지만 더 중요한 것은 따로 있다. 사업들의 구체적인 추진이 그것이다. 여기 무슨 말을 하고 싶냐면 관계자들의 추진력이 약하다는 지적을 하고 싶은 것이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 계속 밀어붙여야 하는데 그게 아니다. 프로젝트 사업 발굴은 지역 발전을 위한 희망과 기대가 아닐 수 없다. 그러나 사업 발굴 그 자체에만 의미부여를 해서 안 된다. 전북도는 뛰어야 한다.

전북도에 주고 싶은 말은 간단히 요약된다. 중요한 것은 장밋빛 프로젝트가 아니다. 도민들이 바라는 바 중요한 것은 프로젝트의 추진과 그에 따른 일자리 창출이다. 도민들은 그렇게 순차적으로 발전 수순을 밟아가기를 고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 도민들은 늘 바라고 있다. 그러므로 전북도의 브레인들은 분발해야 한다. 청사진 그리기나 에드벌론 띄우기 보다는 더 중요한 것은 각 사업들의 구체적 추진임을 명심해야겠다.

독자제언

알아두면 유용한 착한운전 마일리지

착한운전 마일리지제도, 누구나 한 번쯤은 들어봤을 것이다. 현행 도로교통법 시행규칙 별표28에 규정되어 있는 운전면허 특례점수 제도를 활용하여 무위반?무사고를 서약하고 1년간 실천에 성공한 운전자에게 운전면허 정지처분 시 감경 혜택을 주는 제도이다.

우리나라는 자동차 1만대 당 교통사고 사망자가 아직 OECD 국가 평균의 2배에 달하며, 연간 교통법규 위반으로 1천만 건 이상이 단속되고 있다.

교통질서를 바로 잡기 위해 단속을 하는 것도 중요하지만, 자발적으로 법을 준수하기로 서약하고 이를 실천하는 운전자에게 실질적인 인센티브를 부여해 적극적인 참여를 유도함으로써 스스로 법질서를 존중하는 문화를 만들어 나가기 위해 착한운전 마일리지

지제도를 시행하게 되었다.

착한운전 마일리지제도는 서약을 하고 무위반?무사고시 매년 10점씩 계속 쌓이게 되는 것으로, 예를 들어 10년간 매년 서약을 하고 실천한 운전자는 100점이 쌓이게 되는 것이다. 운전면허를 보유한 운전자이면 가입이 가능하고, 전국 경찰서에서 방문접수가 가능하며, 또한 인터넷 홈페이지(www.efine.go.kr)에서도 가입이 가능하다.

또한, 1년 동안 약속을 실천하지 못했더라도 다음날부터 다시 서약이 가능하다. 많은 운전자들이 착한운전마일리지에 동참하고, 자기 자신과의 약속을 지키기 위해 노력한다면 교통안전국 대열에 빠르게 다가갈 수 있을 것이다.

박주현 정책경철서 살동지부대

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

직장 내 성희롱 근절해야

언젠가부터 우리 사회에서 성희롱이 대표적 이슈로 떠올랐다. 직장 내 성희롱이란 사업주·상급자 또는 근로자가 직장 내의 지위를 이용하거나 업무와 관련하여 다른 근로자에게 성적 언동 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 성적 언동 또는 그 밖의 요구 등에 따르지 아니하였다는 이유로 고용에서 불이익을 주는 것을 말한다.

이러한 직장 내 성희롱을 근절하기 위해서는 우선 피해자의 명확한 거부사표시와 피해 사실에 대한 일리치에 동참하고, 자기 자신과의 약속을 지키기 위해 노력한다면 교통안전국 대열에 빠르게 다가갈 수 있을 것이다.

대부분의 가해자들은 성희롱에 관련된 문제가 제기되면 '장난이었다', '그런 의도가 아니었다' 등의 변명을 늘어놓는다. 문제가 제기되면 가해지는 상대방이 불쾌하고

기분이 나빠지면 자신의 행동이 성희롱에 해당함을 인지하고 즉시 사과하며 피해자에게 불리한 조치 등 2차 피해가 없도록 해야 한다.

직장 내 성희롱은 성폭력범죄의 처벌등에관한특별법 제10조(업무상 위력 등에 의한 추행)에 해당하며 업무, 고용이나 그 밖의 관계로 인하여 자기의 보호, 감독을 받는 사람에 대하여 위계 또는 위력으로 추행한 사람은 2년 이하의 징역 또는 500만원 이하의 벌금에 처한다.

모든 공공기관을 포함한 직장 내 성희롱에 대해서 그 조직의 근절의지가 있어야 한다. 피해자는 적극적인 신고가 필요하고, 주변 동료들은 피해자의 대응행동에 적극적인 지지와 지원이 필요하다. 성희롱에 대한 적극적인 대처와 근본적인 인식변화가 절실한 때이다. 박재원 지방경찰청 경찰관리동대 순경

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일