

慢性腎臟病的 予防

만성신장병이라고 하면 여러 가지가 있지만 신장의 기능이 궁극적으로 소실되면 이를 만성신부전이라고 하므로 일반적으로 만성신장병이라는 말은 만성신부전 상태를 의미한다고 보겠다.

신장에 손상을 일으키는 기전은 크게 8가지 정도로 정리해볼 수 있다. 첫째는 면역병리학적 기전으로 신조직에 대한 직접적인 항체로 일어나는 것, 신장과는 직접관계가 없지만 몸안에 어떤 물질에 대한 항체가 생긴 경우 이 항체와 항원이 결합한 면역복합체가 신장의 모세 혈관에 침착되어 신장에 손상을 일으키는 경우, 항체형성이 살해 T 림프구가 신조직을 손상하는 경우 및 보체계가 활성화되는 경우 등이 면역병리학적 신손상기전들로 알려져 있다.

두번째로는 세뇨관을 포함한 요로계의 폐색이 신손상을 유발하는데 신결석, 색소, 결정물이 폐색의 주원인이며 때로 혈리나 종양, 외부적 압박들이 폐색의 원인이 되기도 한다.

세번째로는 혈액응고 기전으로 전신적혈관염, 당뇨병 성신장병의 말기, 및 공피증대의 신손상과 악성고혈압에서의 신손상이 혈액응고기전과 관계가 같은 것으로 알려져 있다.

네번째로는 감염으로 신우신염과 같이 직접적으로 신실질을 침범하는 경우와 전신감염등에서 신손상이 유발된다.

다섯번째로는 당뇨병등과 같이 유전적이고 대사관련질환들이 신손상을 유발하며 여섯번째로 전신성혈관염등에게 신손상이 유발된다.

일곱번째로 암과 같은 신생물에 의한 것으로 직접손상과 암에 의한 요로폐색 및 암으로 인한 면역병리학적손상등이 관여한다.

여덟번째로는 신장에 독작용을 일으키는 소위 신독성물질들에 의한 신손상인데 신독성물질로는 우선 수은, 납, 카드뮴, 비소, 우라늄, 버스무드, 리튬, 금, 은과 같은 중금속이 지적되며 여러가지약물들 에컨대 방사선조영제, 몇가지 항생제 및 진통제들이 몇거될 수 있으며, 자동차 부동액으로 쓰이는 에틸렌글라이콜과 같은 다價알콜, 벤젠과 같은 유기용매 등이 꼽히

고 유리 헤모글로빈 및 근육색소인 마이오글로빈과 같은 색소, 칼슘 및 경색단백등 결정물질들이 일반적으로 신독소로 지적된다.

신장은 잘 알려진것 처럼 배설기관, 내분비기관 및 대사기관의 복합적기능을 가진 주요장기로 체중의 60%에 이르는 수분의 양과 그 성분을 일정하게 유지하고 대사산물로 생기는 노폐물질을 배설하여 피를 깨끗이 하고 전해질의 균형을 유지하여 피가 산성화되는것을 막아준다. 신장이 기능을 잃으면 이러한 기능장애로 체내의 수분과 전해질은 쉽게 균형을 잃고 파는 산독증을 나타내므로 혹자는 만성신부전으로 오는 요독증을 일종의 중독현상이라고 정의 하기도

축진한다.

따라서 신장이 잃는 만성신부전은 생명에 중대한 위협이 되는 상태라 할수 있으므로 이의 예방이 관심의 대상이 되지만 먼저 살펴본것처럼 너무나 많은 요인이 복합적으로 신손상을 유발하므로 예방이라는 개념이 실제로는 거의 불가능 하다고도 여겨지지만 그래도 부분적으로는 도움이 될수도 있을것으로 생각되므로 몇가지 생각해보기자 한다.

먼저 면역병리학적기전에 관여하는 항체형성의 원인인 항원으로는 세균, 바이러스, 원충등의 감염이 많으므로 어린이들의 만성적 편도선염, 피부염 또는 축농증등의 근본치료도 예방이 되겠고 우리나라에 많은 B형간염 바이러스 감염도 신장병의

腎臟機能 상실되면 高血壓 및 病的 골절 痛等有發

무분별한 過飲·過食 및 진통제濫用 등 삼가해야

한다.

내분비기관으로서의 신장기능중 가장 중요한 것은 혈압조절기능인바 신장은 혈압상승기구로서 리닌-안지오텐신-알도스테론 축을 가지고 낮아진혈압을 올리며 혈압강하기구로서 칼리크레인-키닌-프르스타글린딘계가 작동되면 높아진 혈압을 내려주는 혈압조절의 중심장기이므로 신장이 기능을 잃으면 고혈압이 반드시 병발하는 것이다. 또 신장은 에리스로포이에틴이라는 적혈구생성 호르몬을 분비하므로 만성신부전 환자는 피가 부족해서 얼굴이 창백해지는 등 현저한 빈혈을 나타낸다. 그리고 우리가 섭취한 비타민 D는 신장에서 최종적으로 화학변화를 일으켜야 비타민 D의 기능을 발휘 장에서의 칼슘흡수를 가능케 하는데 신장이 기능을 잃으면 결국 장에서 칼슘흡수가 안되어 저칼슘혈증이 되고 부갑상선기능항진증이 유발되어 뼈에 이상이 생겨 병적골절등이 발생한다. 대사기능으로는 여러가지 호르몬의 파괴, 세뇨관에서의 단백질흡수, 탄수화물 및 지질대사조절기능이 있고 이러한 기능의 상실은 동맥경화를

원인이 되므로 절제하고 위생적인 생활, 청결한 생활환경, 미감염자의 예방접종등도 도움이 되겠다.

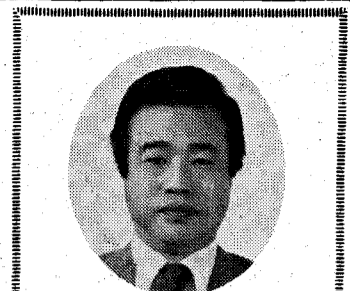
말라리아등 원충도 원인이 되므로 해외여행이 보편화되는 추세에 따라 열대지방 여행시에는 특히 위생에 주의할 필요가 있겠고, 매독 임질등도 원인이 되므로 고결한 생활태도 또한 건강유지에 도움이 된다고 하겠다. 면역병리학적기전을 통하지 않고도 신장을 직접 침범하는 감염에컨대 신우신염이 만성화되면 결국 만성신부전이 되므로 이러한 감염의 철저한 치료와 예방은 매우 중요하다고 하겠다. 신우신염은 우리의 대변으로 배출되는 장내세균이 방광을 거쳐 신장으로 침범하는것이 대부분이며 특히 여성에서 잘 발생하므로 대변을 본후 항문을 물과 비누로 씻거나 샤워를 하는일, 부부간 성생활을 하기전 부부모두가 샤워를 하는일, 임신중의 성관계의 절제등이 예방에 도움이 되겠고 쓸데 없이 오줌을 오래 참는일도 나쁘며 일단 신우신염이 발생하면 재발이 없도록 철저히 치료하는 일이 중요하다.

신장이 기능을 잃으면 고혈압

이 병발한다고 했지만 반대로 고혈압을 조절하지 않고 방치할 때 신장이 손상된다. 특히 악성고혈압에서의 신장손상은 너무나 유명한 것이다. 고혈압이 되면 신장내부를 흐르는 혈량이 증가하고 그 결과로 사구체 모세혈관의 투과성이 커지며 이 상태가 지속되면 혈관벽이 두꺼워 지면서 사구체가 폐색되어 기능을 잃는 사구체경화증이 오는것으로 알려져 있으므로 고혈압이 있는 사람은 평소 고혈압을 지속적으로 조절 치료해주는것이 만성신장병 예방에 도움이 된다.

이를 위해서는 염분섭취를 제한하고 술, 담배를 절제하며 적절한 고혈압 치료제를 지속적으로 사용하는 것이 중요하다. 동물실험에서는 고단백식이 준 경우 사구체경화증이 더 많이, 더 빨리 온다는 보고도 있으므로 과식과 과도한 단백질섭취도 문제가 되며 동맥경화 예방을 위해서 포화지방산의 섭취를 줄이고 신선한 채소와 과일을 많이 섭취하는것도 좋은 방법이 되겠다.

대중광고 매체를 통한 약품광고중에는 진통제중류가 아주 많



金 明 宰

(慶熙醫大 內科교수)

요하리라 생각된다. 오염된 조개나 굴을 먹고 일본에서 발생한 이파이 이파이병이나 미나마타병은 타산지석이 될것이다. 불결하고 비양심적으로 제조된 식품도 장기적으로 신손상에 유관할것으로 보이므로 가능한한 청정하고 믿을 만한 음식을 섭취하는것이 중요하다고 생각된다. 우리나라에서는 민간에서 전통적인 방법으로 제조되는 丸藥

고 아무런 약리학적 지식없이 일부사람들에게는 습관적으로 상용되는 실정인데 이들 진통제류는 대부분 프르스타글린딘 대사에 영향을 미쳐 신혈류량과 사구체여과율을 변동시키므로 써 장기연용시에는 치명적 신손상을 유발한다. 이를 진통제신장병이라 하는데 서구의 어떤 지방에서는 만성신부전환자의 30% 이상이 진통제와 관계가 있었다는 보고도 있으므로 두통이나 통증은 우선 그 원인을 규명해야지 무조건 진통제를 쓰는 것은 좋지않다.

산업화되고 문명화된다는 현상의 좋지 않은 한 측면은 우리가 원치 않더라도 우리의 식수원, 공기, 토양, 해양 또 그 작물이나 산물이 중금속에 오염되고 있다는 것이고 이러한 것들은 개인의 주의에도 불구하고 인체에 섭취되어 신손상을 일으킬수 있다는 점이다.

국민 모두가 환경보존에 유의하고, 노력해야 하며 오염 공해는 큰 공장들만의 책임이라는 생각을 버리고 각자가 생활폐기물을 절제하고 살피며 카메라등에 사용한 수은전지하나라도 따로 수거하는 관심과 애착이 필

劑중에 중금속을 함유하는 일이 있으므로 유의해야한다. 신장의 노화는 20대 중반부터 시작되므로 예상되는 수명 110-120세까지 이 귀중한 신장을 유지하려면 아끼는 마음이 필요하겠고 이것은 음식물, 약품등의 선별적 섭취와 신장과 연관되는 질병의 조기근치가 만성신장병 예방에 도움이 되리라고 믿는다. 에컨대 당뇨병을 치료하지 않으면 최후엔 대부분 당뇨병성신병증으로 사망한다는점도 당뇨병 치료의 필요성을 웅변한다 하겠고 요로결석은 폐색유발로 신장의 손상을 유발하므로 충격파쇄석기나 수술로 제거할 필요가 있으며 중년 이후의 전립선 비대증등도 관심을 가져야 하겠다. 또한 아직도 우리나라에서는 결핵이 무시 못할 신장손상의 한 원인이므로 이에 대한 관심도 아직은 지속되어야겠다.

신장은 우리몸에서 일어난 모든 대사과정의 독성물질과 섭취된 독성물질을 배설하는 중요한 기관이므로 이 장기의 기능상실로 인한 독성물질 저류로 요독증이 발생하지 않도록 평소애주의를 기울이는 태도가 바람직하다고 생각된다.

회원入會안내

최근 경제성장에 따른 생활의 변화와 더불어 급격하게 증대되고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관 질환·간경변증·만성간장염·비만증등)은 사회각계에서 중적으로 활약중인 40~50대에서 주로 발병하여 개인적 및 국가적인 차원의 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에따라 본회는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조있으시기 바랍니다.

◆事業

1. 성인병의 예방및 치료에 관한 기술개발및 보급
2. 성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽
3. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
4. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
5. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
6. 성인병 예방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인병의 예방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구
7. 기타 목적달성을 위한 부대사업

◆會員의 자격

1. 正會員 〓 협회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병관계학자 및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는 자
2. 特別會員 〓 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 일반회원 〓 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 성인병을 가진 자 또는 관심있는 일반국민.

◆入會節次

協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함.

◆會費

- 正會員 〓 入會費 1만원, 年間會費 2만원
 - 特別會員 〓 入會費 10만원, 年間會費 12만원
 - 일반회원 〓 入會費 1만원, 年間會費 1만 2천원
- (입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)
 ※ 기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
 사무처주소 〓 서울 서대문구 충정로 2가 8-2 (서대문우체국 6층 603호) • 전화 〓 392-4744

법단 한국성인병예방협회

會長 李文鎔