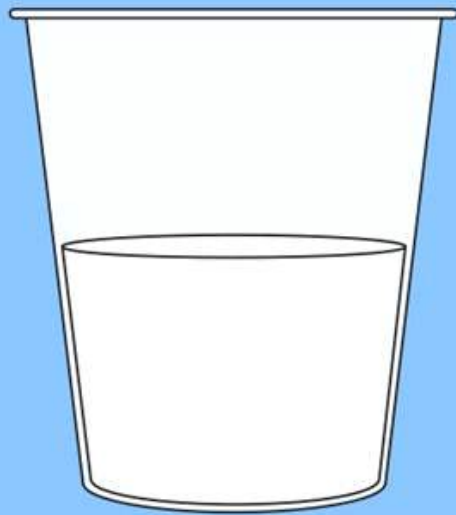


투명한 무색



소변이 말해주는 내 건강 상태는
건강상식



우리 몸은
이상이 생기면 여러 가지
방법으로 신호를 보낸다.

그중 소변은 인체의
대사과정을 통해
만들어진 부산물을 가지고
신장에서 불필요한

노폐물을 걸러내 물에 녹여
내보낸 것으로
단순한 노폐물 이상의
의미를 가진다.

이는 소변의 색깔, 빈도,
양, 성분 등을 통해
건강의 이상 여부를
점검해볼 수 있는 바로미터
역할을 하기 때문이다.

투명한 무색부터
녹색까지 소변의 색깔에 따라
의미하는 건강 이상
신호는 무엇인지 자세히
알아보자.

투명한 무색 소변



투명한 무색 소변
물을 너무

많이 먹었다는 뜻이다.
물을 적게 마시는 편이 좋다.

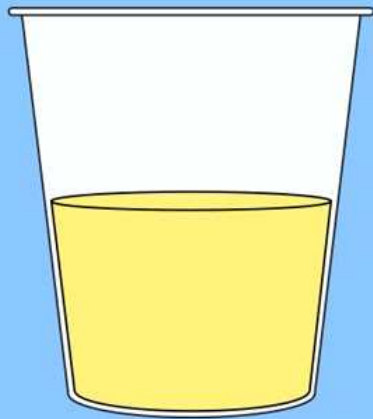
엷은 노란색 소변



엷은 노란색 소변
정상 소변 색으로 몸에
수분이 적당하다는 걸
의미한다.

맑은 노란색 소변

맑은 노란색



맑은 노란색 소변
정상이다.
정상적인 소변은
성분에 따라 옅은 노란색에서
옅은 맑은 노란색을 띠며
약간의 지린내 외에는
거의 냄새가 나지 않고
소변에 찌꺼기가 없다.

방광 용적을 볼 때 대략
3~4시간 만에 차도록
되어 있기 때문에
커피나 술과 같은 이뇨를
자극하는 상황을 배제하면

소변 횟수는 하루 평균
5~7회 정도로, 배뇨 간격이
2시간 이내인 경우는
빈뇨에 해당한다.

거품이 있는 노란색 소변



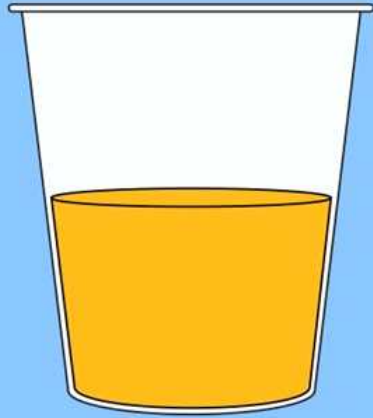
거품이 있는 노란색 소변
일반적으로 소변이
나오는 힘에 의해 거품이
생기거나 땀을 많이 흘린 후,

심한 스트레스 상황,
열성 질환 등으로 인해
진한 소변이 나오면서 거품이
생길 수도 있다.

하지만 이런 일시적인
경우를 제외하고,
수분을 많이 섭취해도
소변의 양에 변화가 없거나
몸이 계속 피로하고,
거품뇨가 지속되는 경우에는
단백뇨를 의심해볼 수 있다.

호박색 소변

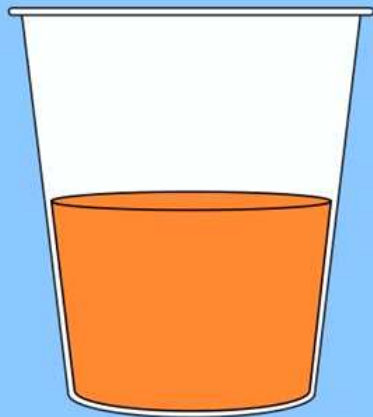
호박색



호박색 소변
몸에 수분이 부족한 상태이다.
지금 보다 물을 많이
섭취하는 것이 좋다

주황색 소변

주황색

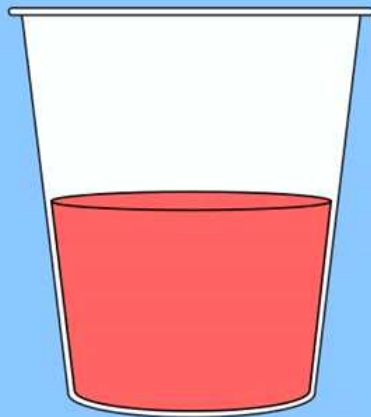


주황색 소변
단순히 물을 충분히
마시지 않은 상태이거나
아니면 간이나 담즙에 이상이
있을 수도 있다.

또는 식용 색소
때문인지도 모르니
의사에게 문의해 보는
것이 좋다.

붉은색 소변

붉은색



붉은색 소변
소변에 피가 섞여 나오는
혈뇨는 소변이 만들어지는
신장과 소변이
이동하는 통로인 요로계통에
문제가 생긴 것을 의미한다.

신장, 신우, 요관 등 상부
요로계 출혈인 경우에는
소변 색이 검붉은 색깔이나
콜라색을 띠고,

방광, 요도, 전립선 등
하부 요로계 출혈인 경우에는
붉은 색깔이 나며
모든 경우에서 반드시
병원 진단이 필요하다.

특히 40대 이상에서
혈뇨가 있는 경우에는

철저한 검사와 함께
이상이 발견되지 않더라도
신장암이나 방광암 등
추적 검사가 필요하다.

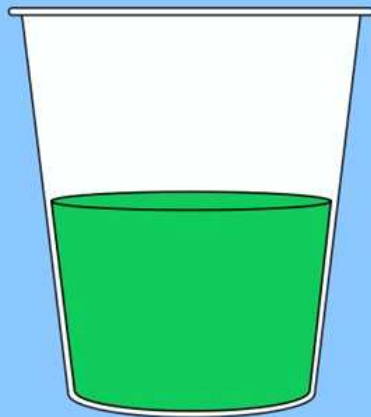
흑갈색 소변



흑갈색 소변
간 질환이 있거나 혹은
심각한 탈수 상태일 수 있다.
물을 마시고 해당 증상이
지속되는지 살펴본 뒤
병원에 가는 편이 좋다.

파란색 또는 녹색

푸른색(녹색)



파란색 또는 녹색
단순한 건강 이상과는
다른 증상으로 드물지만
소변 색깔을
파란색이나 녹색으로 바꾸는
유전 질환이 있다.

하지만 대개의 경우
이는 식용 색소 또는
약물 복용에 의한 것이며,

소변이
초록색이라고 해서
죽지는 않지만 의사와
상담해 보는 편이 좋다.

또한 소변이
너무 자주 마렵거나
밤에 소변을 보는 빈뇨,
야간뇨 등 소변 불편감이

있는 남성이라면
전립선 비대증 의심해볼
수 있다.

전립선이 커지면 요도를
압박하게 되면서
소변 줄기가 가늘어지고,
소변보기가 힘들고,
소변을 보고 난 뒤에도
시원치 않고,

소변을 자주 보게 되는 등
소변 불편감
즉 배뇨장애가 나타난다.

50대에는 50%,
60대에는 60%,
70대에는 70%라는
말이 있을 정도로 남성에게
흔한 전립선 비대증은
일차적으로 약물요법으로
치료하게 된다.

소변에서 심한 냄새가
느껴진다면 요로계의
염증이나 감염성 질환을
의심해볼 수 있다.

염증이 심할 때는
배뇨 시 통증과 반복적인
고열이 동반되며
이는 매우 심각한 증상이므로
항생제 치료 등

적절한 병원 치료를
꼭 받아야 한다.
신장에 문제가 생겨
질산염이나 암모니아가
제대로 배출되지

못하는 경우에도 소변에서
강한 암모니아
냄새가 날 수 있다.

◆ 소변 색 관련 Q & A

Q.소변 색은 정상인데
막지 않고 뿌옇습니다.

A.소변 색은
식이나 몸 상태에 따라
달라질 수 있는데요,

소변이 뿌옇게
섞인 듯한 느낌이면
방광에 염증이 있을 수도
있습니다.

특히 소변을 평소에 비해
자주 가거나 통증이
동반되면 방광염을
의심해 볼 수 있어요.

물론 통증이 없다고 해서
방광염이 아닌 것은
아닙니다.

소변 색은 정확한
진단 기준이 되지 않습니다.
전체적인 몸 상태와
소변볼 때의 동반된
증상이 있다면
정확한 진단을 위해
병원에 방문해보세요.

- 하이닥 전지연
비뇨기과 전문의

Q.배가 아프고 속이
울렁거리고

소변 색이 검붉은색이에요.

A.소변 색이 검붉다면
아마 결석이 생기지 않았나
의심됩니다.

결석이라면 갑자기
많이 아프면서 혈뇨가 생기지요.
일단 소변 검사 및
방사선과의 IVP란 특수촬영을
해야 확인이 됩니다.
빨리 병원에 방문하세요.

- 하이닥 배범철
비뇨기과 전문의

Q.스트레스 때문에
소변 색이 붉어질 수 있나요?

A.네. 몸이 피곤하거나
땀을 많이 흘리는 등의
증상으로 인해
전해질 균형이 깨지면 부족한
전해질의 종류에 따라
색깔이 변할 수 있습니다.

또한 요도염이나
다른 질환에 의해
소변에 피가 섞여 나올 경우
소변 색이 변할 수도 있고요.

원인을 단정 지을 수
없는 상황이니 이 역시
전문가의 정확한
진단이 필요합니다.

하이닥 최종근
비뇨기과 전문의
=김양연 =
건강의학전문기자(RN)

stranger84@mcircle.biz



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

