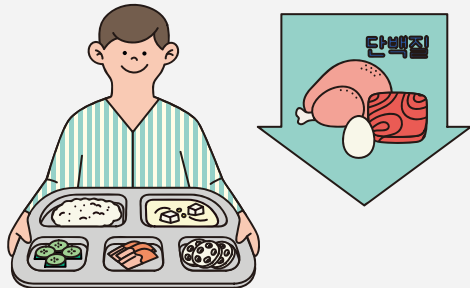


## 07 정기적으로 단백질과 크레아티닌 검사를 받습니다



- 만성콩팥병을 앓고 있어도, 정기적으로 크레아티닌과 단백질 검사를 받아야 합니다.

## 08 만성콩팥병 환자는 단백질을 하루 권장량을 넘겨 섭취하지 않도록 주의합니다



- 만성콩팥병 환자는 음식을 건강하게 먹는 방법을 배우고 실천해야 합니다.
- 본인의 하루 단백질 섭취량을 파악합니다.
  - 하루 단백질 섭취 권장량은 몸무게 1kg당 0.8g (성인 기준, 예: 70kg인 사람의 하루 단백질 섭취량은 56g 계란 1개에는 7g, 소고기 100g에는 21g, 두부 100g에는 8.5g의 단백질이 포함되어 있습니다.)

## 09 만성콩팥병 환자는 칼륨이 많이 들어있는 과일이나 채소를 지나치게 섭취하지 않도록 주의합니다



- 만성콩팥병 환자는 콩팥 기능이 떨어져 칼륨을 정상적으로 배출하기 어려우므로 과일류, 채소류, 콩류, 견과류의 섭취량을 줄여야 합니다.
- 칼륨이 적게 포함된 음식을 골라 먹는 법과 칼륨을 낮추는 조리법을 배워 실천해야 합니다.
  - 칼륨이 많이 들어 있는 음식: 사과, 바나나, 오렌지, 채소, 밤, 고구마 등

## 10 만성콩팥병 환자는 콩팥의 상태에 맞게 처방받은 약을 의사나 약사의 지시에 따라 복용합니다



- 만성콩팥병 환자는 의사가 콩팥 상태에 맞게 처방한 약을 용량과 용법을 정확히 지켜 복용합니다.
- 약 복용 후 이상 증상이 나타나면 의사나 약사와 상의합니다.
- 새로운 약물이나 여러 가지 약물을 동시에 복용해야 할 때는 의사나 약사와 꼭 상의합니다.
  - 위험 약물 유무, 용량과 용법, 중복, 중요 부작용 등을 확인

# 나와 가족을 위한 만성콩팥병 예방과 관리 정보



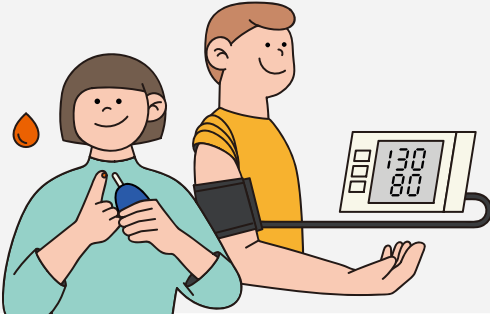
이 자료는 만성콩팥병을 예방하고 관리하기 위해서 모든 국민이 실천해야 할 10대 생활 수칙과 실천방법을 제시하고 있습니다. 우리 모두 정기적인 검진을 받고 올바른 생활습관을 가져 만성콩팥병을 예방하기 위해 노력합시다.

### 개발 참여 학회

대한신장학회, 대한가정의학회, 대한개원의협의회 (대한개원내과의사회), 대한고혈압학회, 대한내과학회, 대한내분비학회, 대한소아신장학회

● 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙

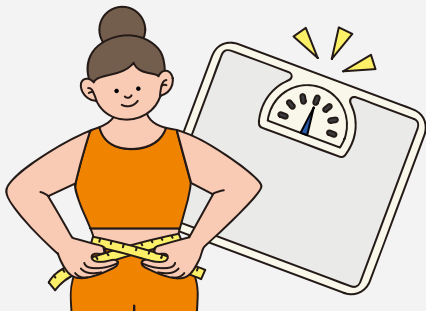
01 고혈압과 당뇨병을 꾸준히 치료합니다



- 고혈압과 당뇨병은 콩팥병을 일으킬 수 있으므로 이를 예방하기 위해 혈압과 혈당을 조절해야 합니다.
  - 소변 검사와 혈액 검사로 콩팥 합병증 발생 여부를 정기적으로 확인
  - 식사 요법, 운동 요법, 금연, 체중 관리
- 처방 약을 거르지 않고 꼭 복용합니다.
- 가정에서 스스로 혈압을 측정하고 기록한 자료를 진료받을 때에 제출합니다.

● 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙

02 적정 체중을 유지합니다



- 비만 환자는 체중 조절을 통해 단백뇨를 줄이고 콩팥 기능 저하 속도를 낮출 수 있습니다.
- 비만 치료는 식사 조절과 운동부터 시작합니다.

● 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙

03 음식은 싱겁게 먹습니다



- 세계보건기구에서 권장하는 일반인의 하루 소금 섭취량은 5g(성인 기준)이나, 한국인의 하루 평균 섭취량은 10g입니다. 따라서 소금 섭취를 1/2 이상 줄여야 합니다.
- 소금 섭취를 줄이는 방법
  - 소금의 양을 서서히 조금씩 줄여 담백한 맛에 익숙해지기
  - 소금, 간장, 된장, 고추장 등의 양을 반으로 줄여 조리하기
- 국이나 찌개를 줄이고 식사 후에 송농이나 보리차를 마십니다.

● 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙

04 매일 30분 이상 운동과 신체 활동을 합니다



- 앉아 있는 시간을 줄이고, 틈틈이 서고 움직입니다.
- 매일 30분 이상 빨리 걷기, 자전거 타기, 청소, 달리기 같은 중간 강도 유산소 신체 활동을 합니다.
- 질병이 있거나 몸이 쇠약한 분은 의사와 전문가의 상담을 받아 운동합니다.

● 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙

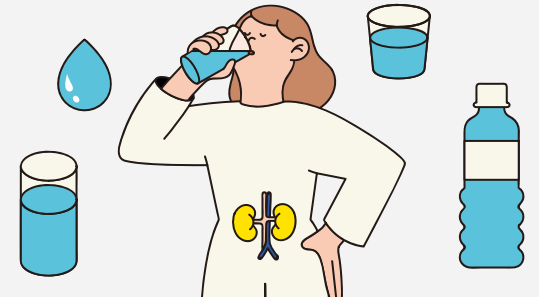
05 담배는 반드시 끊고 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다



- 금연을 목표로 하여야 하며 금연에 성공한 후에도 금연 상태를 꼭 유지합니다.
- 현재 금연 중임을 주위에 적극적으로 알리고 주변 사람들에게 도움을 받습니다.
- 음주 욕구가 없어지도록 간식 먹기, 물 마시기 등 다른 행동을 하여 습관적으로 술을 마시지 않도록 노력합니다.

● 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙

06 콩팥의 상태에 따라 물을 적당히 마십니다



- 본인의 하루 수분 섭취량을 알고, 그날 마신 물의 양을 기록합니다.
- 콩팥의 상태를 고려하여 물의 양을 조절하여 자주 마십니다.
  - 일반인은 하루에 맹물 1~1.5L(200mL 잔으로 5~7잔, 공복 1~2잔의 물)
- 폭염일 때는 땀을 많이 흘려 탈수 위험이 있으므로 바깥활동을 줄입니다.