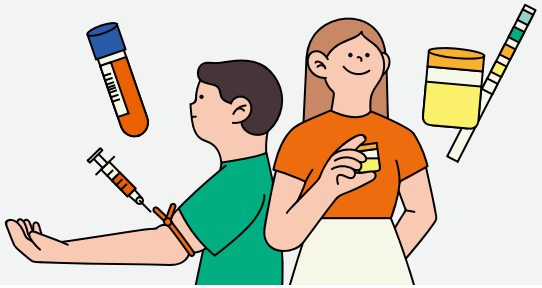
● **일반인과 만성콩팥병 환자**를 위한 공통 수칙

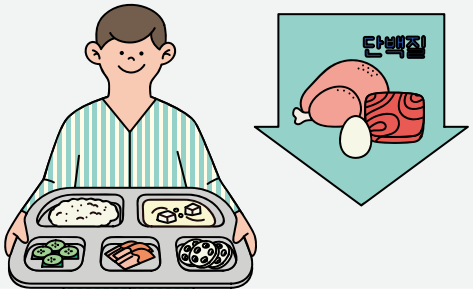
07 정기적으로 단백뇨와 크레아티닌 검사를 받습니다



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

● **만성콩팥병 환자**를 위한 수칙

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.)

● **만성콩팥병 환자**를 위한 수칙

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: 바나나, 채소, 밤, 고구마 등

● **만성콩팥병 환자**를 위한 수칙

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

대한의학회 Korean Academy of Medical Sciences

질병관리청



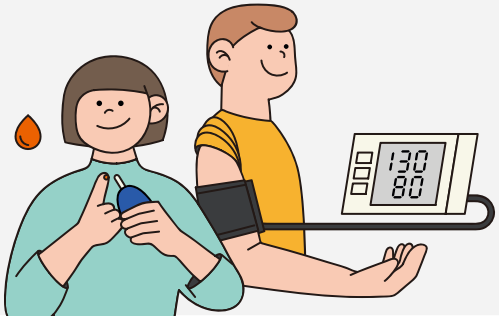
이 자료는 만성콩팥병을 예방하고 관리하기 위해서 모든 국민이 실천해야 할 10대 생활 수칙과 실천방법을 제시하고 있습니다. 우리 모두 정기적인 검진을 받고 올바른 생활습관을 가져 만성콩팥병을 예방하기 위해 노력합시다.

개발 참여 학회
대한신장학회, 대한가정의학회, 대한개원의협의회 (대한개원내과의사회), 대한고혈압학회, 대한내과학회, 대한내분비학회, 대한소아신장학회

OPEN 공공누리 출처표시 상업적 이용금지 변경금지 저작물 자유이용 허락

● 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙

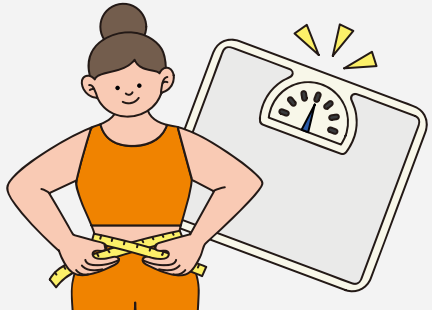
01 고혈압과 당뇨병을 꾸준히 치료합니다



- 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

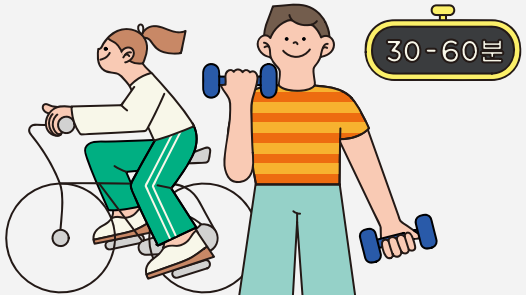
03 음식은 싱겁게 먹습니다



- 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 숭늉이나 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

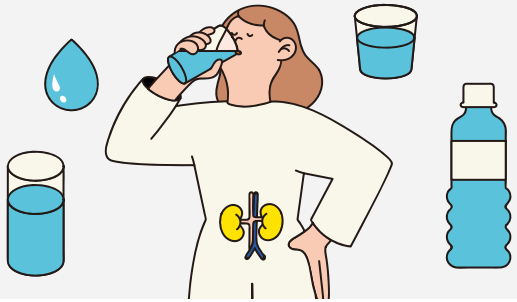
05 담배는 반드시 끊고 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다



- 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.