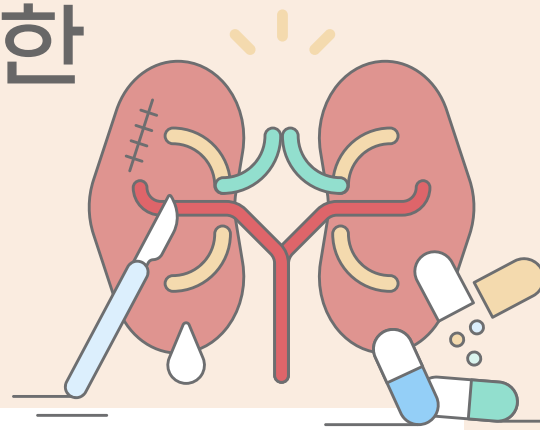


건강한 다낭콩팥을 위한 생활습관 10계명



정연순 교수 · 신장내과

진료실에서 다낭콩팥 환우와 가족들을 보면서 저는 자주 “히딩크와 박지성”을 떠올립니다. 저는 히딩크, 환우님들은 박지성이죠. 저는 한 달에 한 번 또는 6개월에 한 번 환우님들을 보면서 ‘이렇게 저렇게 하시라’는 코칭을 하구요, 우리 환우님들은 박지성이 된 것처럼 실제 경기장에서 달리며 공을 넣으셔야 한다고 생각합니다. 공을 넣기 위해서는 생활습관이 중요하다는 생각을 지속적으로 해왔기에, ‘건강한 다낭콩팥에 대한 생활습관’을 알기 쉽게 10계명으로 공유하고자 합니다.

* 만성콩팥병 1-3단계의 다낭콩팥병 환자를 대상으로 한 기준이며 모든 환자에게 일률적으로 적용되지 않습니다. 반드시 주치의와 상의해 주세요.

건강한 다낭콩팥을 위한 생활습관 10계명

1 충분한 물 마시기	2 목표혈압 따라 잡기	3 다낭콩팥에 좋은 밥상 차리기	4 카페인과 멀어지기	5 술·담배 줄이기
6 날씬하게 살기	7 건강한 콜레스테롤 유지하기	8 다낭콩팥에 안전한 운동하기	9 스트레스와 거리두기	10 치료의 적극적 참여자 되기

1. 충분한 물 마시기

우리 몸의 노폐물을 제거하기 위해 기본적으로 필요한 것은 물 마시기이다. 몸에 약간만 물이 부족한 상태가 되어도 우리 몸의 뇌하수체에서는 바소프레신이라는 호르몬을 분비해서 물부족을 해결하게 된다. 이렇게 분비되는 호르몬이

다낭콩팥에서 낭종을 키우는 중요한 원인이 된다. 그렇다면, 어떻게 해야 이 호르몬이 적게 분비될까? 물을 충분히 마시면 이 호르몬의 분비가 억제된다. 물을 충분히 마신다는 것은 갈증이 없어도 물을 마셔서 소변색이 투명한 노랑으로 되는 상태를 표현한다. 통상 체구에 따라 하루 2-4리터의 물마시기(소변량이 하루 2리터 이상이 되도록)를 권하며, 물 마시기는 습관화되어 하루 종일 골고루 나누어 마시는 것이 좋다. 습관이 형성될 때까지 알람을 맞추어 마시는 것도 좋다.

2. 목표혈압 따라잡기

혈압조절이라고 하면 ‘의사가 혈압약을 잘 처방해야지’ 하고 생각하는 경우가 더러 있지만, 혈압약 처방보다는 ‘목표 혈압을 유지하는 데 있어 혈압을 조절하는 생활습관이 더 중요하다. 혈압약은 혈압조절을 위한 조치 중 일부에 불과하기 때문이다. 다낭콩팥병 환자의 목표 혈압은 다른 환자들과 다르다. 50세 미만이면 신기능이 60점 이상이면 (사구체여과율 $\geq 60\text{mL/min}$) 110/75 mmHg 이하, 그 외의 경우는 130/80 mmHg 이하로 유지해야 한다. 하지만 이 목표를 달성하기란 결코 쉽지 않다. 그래서 혈압을 조금이라도 잘 조절하기 위해서 정상체중을 유지하고, 운동을 지속하고, 고혈압을 예방하는 식단을 유지하는 생활습관이 병행되어야 한다. 집에서 측정한 혈압결과를 의사에게 많이 제공하면 제공할수록 혈압약을 잘 처방받을 수 있다. 내원 시 혈압 측정할 자료를 스마트폰 앱에 잘 입력하여 가지고 가는 것을 추천한다.

3. 다낭콩팥에 좋은 밥상 차리기

식사에 관한 건강 팁들은 많지만, 환자들의 콩팥상태는 제각기 다양하기 때문에 일률적으로 적용할 수 없다. 식사에 관한 내용은 자신에게 적용하기 전에 주치의 선생님과 상담 후 결정해야 한다.

식사의 기본은 DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)이다. 말 그대로 고혈압을 중지시키는 식단을 말한다. 이 식단의 가장 중요한 내용은 저염식사이다. 저염식사는 통상 소금량으로 하루 5g 이하로 먹는 것을 말하는데, 이를 실천하기란 매우 어렵다.

실천이 어려운 저염식사를 효과적으로 하기 위해 생활의 팁들을 소개하고자 한다. 예를 들면 국, 찌개, 조림, 외식은 특별한 일 아니면 삼가고, 여러 종류의 소스를 만들어 짝어 먹는 방법도 좋은 방법이다. 특히 저염식사는 심한 다낭콩팥병 환자-톨보탄 치료를 하는 경우-에도 이노작용을 최소화하기 때문에 매우 도움되는 방법이다.

DASH에서는 과일과 채소를 적극 권장하고 있지만, 일반적인 만성콩팥병 환자에게는 제한하는 경우도 많다. 다낭콩팥병 환자들은 과일이나 채소를 어떻게 먹어야 할까? 결론은 본인의 콩팥능력에 따라 개별적으로 처방받아야 한다. 환자들이 다른 매체들을 통해 ‘콩팥이 좋지 않으면 채소나 과일에 많은 포타슘을 제한해야 한다’는 내용만을 가지고 일체 섭취하지 않는 경우가 있다. 하지만 다낭콩팥병은 다른 만성콩팥병과 다른 특징들이 있다. 물마시기를 권유하고, 빈혈도 심하지 않고, 포타슘 조절능력이 좋은 경우가 많다. 초기 다낭콩팥병일 때는 비타민이나 항산화효소 등 좋은 성분이 많이 포함된 채소와 과일이 도움되는 경우가 많은데, 생각보다 포타슘 조절능력이 좋을 수도 있으니 반드시 주치의와 상의하여 채소와 과일의 드시는 양을 정하는 것이 좋겠다.

4. 카페인과 멀어지기

카페인은 일반적으로 낭종내 낭액의 분비를 증가시켜 낭종을 키우는 것으로 알려져 있다. 즉, 카페인 섭취가 많을수록 낭종이 커지는 것으로 알려져 있다. 다낭콩팥병이 있든 없든 통상 하루에 3-4잔 이상 마시는 것을 과도한 섭취라고 부르니 가급적 카페인 음료를 이 기준보다 훨씬 줄이는 것이 좋다. 또한 커피마다 카페인 함량이 다 달라서 음료를 마실 때 반드시 카페인 양을 확인하는 것이 좋다. 카페인은 약간의 중독성이 있기도 하고, 다낭콩팥에 더 좋지 않다는 연구결과도 나올 수 있기 때문에 금하든지, 하루 커피 한 잔만 마시고 그 이상은 마시지 않는 것을 권장해드린다. 그 외에도 녹차, 탄산음료, 에너지음료 등 커피보다 많은 카페인이 포함된 경우가 있으니 주의해야 한다.

5. 술·담배 줄이기

흡연은 혈관을 수축시켜 콩팥으로 가는 혈액의 양을 줄이고 고혈압을 유도하여 콩팥 기능에 나쁜 영향을 준다. 만성콩팥병의 위험이 있는 환자가 매일 한 갑씩 15년 이상 담배를 피운 경우, 말기 신부전의 위험이 비흡연자에 비해 약 5배 이상 증가한다. 과음 역시 콩팥에 나쁜 영향을 미칠 수 있으므로 삼가해야 한다. 음주를 하는 만성콩팥병 환자의 출혈성 뇌졸중 위험은 비음주자에 비해 약 6배 이상 증가하게 된다. 흡연과 음주를 함께하는 경우 만성콩팥병의 위험은 약 4.9배 증가한다. 담배는 반드시 끊고, 가능한 금주는 하는 것이 좋다.

6. 날씬하게 살기

이상적인 체중을 유지해야 한다. 우리가 건강한 체중을 언급할 때 BMI라는 기준을 사용하는데, 이는 체중(kg)을 키의 제곱(m²)으로 나눈 값이며, 18.5~24.9를 유지할 수 있도록 권유하고 있다. 그러기 위해서는 어떻게 해야 할까? 식사량을 조절하고 운동을 해야 한다. 체구를 차체에, 콩팥을 엔진에 비유를 한다면 '만성콩팥병이 있는 환자가 비만이라는 것'은 마치 대형차 차체에 소형엔진이 장착되는 것과 유사하다. 엔진은 소형차인데 차체가 대형차이면 오르막길을 달릴 때 너무 힘든 것처럼, 우리 몸이 아플 때 콩팥기능이 감소 될 가능성이 높다. 이러한 이유로 엔진을 늘리진 못하니 차체를 줄여야 한다.

7. 건강한 콜레스테롤 유지하기

콜레스테롤에는 몸에 좋은 고밀도 콜레스테롤, 몸에 나쁜 저밀도 콜레스테롤, 중성지방이 있다. 특히 몸에 좋은 고밀도 콜레스테롤은 신기능저하 속도를 늦추는 것으로 알려져 있으며, 다낭콩팥병이 있는 동물 모델에게도 비슷한 성적을 보인 연구 결과가 있다. 좋은 콜레스테롤을 상승시키기 위해 운동을 지속적으로 하고 인스턴트 식품이나 패스트푸드를 줄여 포화지방산 섭취를 줄이는 것은 많은 도움이 된다.

8. 다낭콩팥에 안전한 운동하기

운동은 효과적인 혈압조절과 체중조절에 꼭 필요하다. 고밀도 콜레스테롤을 상승시키는 덕분에 여러 좋은 효과를


얻을 수 있다. 다낭콩팥병 환자는 콩팥이 있는 옆구리나 허리에 충격을 줄 수 있는 운동은 피해야 한다. 축구, 농구, 복싱, 유도, 태권도와 같은 운동은 콩팥에 충격을 줄 수 있다. 이러한 운동을 해야 할 때는 몸을 방어할 수 있는 패드가 필수적이다. 반복적인 충격을 줄 수 있는 스피닝, 승마, 장시간 산악자전거 타기 등도 혈뇨를 유발할 수 있으니 피하는 것이 좋다. 추천할 만한 운동에는 수영, 골프, 자전거, 가벼운 조깅이나 걷기 등이 있다. 허리근육을 강화시키는 것은 장기적으로 콩팥비대로 인한 요통을 예방하는 데 중요한 역할을 하기 때문에 허리 근육을 강화시키고 평소에 올바른 자세를 유지하는 것도 매우 중요하다.

9. 스트레스와 거리두기

만성질환의 스트레스 또는 심리적으로 불안한 상황에서 분비되는 호르몬이 낭종을 성장시키는 것으로 알려져 있다. 낭종의 성장은 또 다시 이러한 호르몬 분비를 가속시키게 되니 악순환이 반복되는 것이다. 이러한 호르몬분비를 차단시키기 위해서는 스트레스를 잊고 정서적 안정을 취하는 것이 중요하다. 이를 도와주는 방법은 개인의 취향에 따라 선택이 가능하다. 요가, 음악듣기, 책읽기, 핫터브 등 본인에게 심리적인 여유를 줄 수 있는 활동을 찾아보는 것을 추천한다. 특히 다낭콩팥병 환자들은 인생의 어느 시점에 마음의 어려움을 겪을 수 있으니, 주변에 알고 있는 환자가 있다면 이러한 어려움을 잘 돌아보고 격려하는 것도 그들에게 많은 도움이 될 것이다.

10. 치료의 적극적 참여자 되기

환자 스스로가 다낭콩팥병에 대한 교육정보를 공부해 나가야 한다. 자신의 병을 치료하는 주체는 의사나 간호사가 아니라 본인이기 때문이다. 공부하면서 자신이 치료의 주체로 적극 참여해야 한다.

최근 급속진행성 다낭콩팥병 환자의 경우, 산정특례적용을 받게 되면서 일차 치료제인 톨맵탄치료의 경제적 부담이 많이 덜어졌다. 그럼에도 불구하고 아직 이러한 치료에 대해 생소한 사람들이 많다. 대한신장학회 홈페이지 내 일반인을 위한 코너를 이용하면 다낭콩팥병 치료에 대한 교육용 자료를 많이 얻을 수 있다. 지속적으로 업데이트 되는 정보들을 공부하고 주치의에게 꼭 물어본 후, 지속적으로 본인 스스로를 관리하여 좋은 결과를 얻는 것을 권장한다. 



정연순 교수 | 신장내과
전문진료분야
 다낭콩팥병클리닉, 신장이식, 만성콩팥병, 급성신손상, 당뇨병성콩팥병, 사구체신염(혈뇨, 단백뇨), 요로감염
 ※ 다낭콩팥병클리닉 진료시간: 매주 목요일 오후 ※

구분	월	화	수	목	금
오전		외래		외래	
오후		외래		클리닉	