



소개

신장병은 보통 경고 없이 찾아 오는 병이라서 침묵의 병으로 불립니다. 어떤 증상이 나타나기 전에 신장기능의 최대 90%까지 잃게 되는 경우가 흔히 있습니다. 초기 징후들로 가려움, 숨가쁨, 구역질 및 구토, 구취 및 구강 내 쉯내 등이 나타납니다. 더 자세한 내용은 '만성 신장병에 관한 모든 것(All about chronic kidney disease)' 안내자료를 참고하시기 바랍니다.

일단 여러분이 신장병으로 진단을 받게 되면 신장 손상 속도를 줄이고 투석 및 이식과 같은 치료를 가급적 피하기 위해 취할 수 있는 다양한 방법들이 있습니다.

혈압

고혈압은 신장병을 일으킬 수 있으며 신장 손상의 결과로 발생할 수도 있습니다.



혈압관리방법에는 의료 전문가에 의한 정기적인 관리 및 처방약 복용이 있습니다. 담당의사는 짠 음식, 가공 식품 및 음식에 첨가된 소금을 피함으로써 소금 섭취를 줄일 것을 권하기도 합니다.

혈압관리는 신장뿐만 아니라 심장 및 뇌를 보호하여 심장마비와 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있습니다.

더 자세한 내용은 '혈압과 만성 신장병(Blood pressure and chronic kidney disease)' 안내자료를 참고하세요.

당뇨

당뇨는 신장 내 혈관의 손상을 일으킬 수 있습니다. 혈당에 대한 정기적이고 주의 깊은 관리를 통해 신장 손상 속도를 줄일 수 있습니다. 더 자세한 내용은 '당뇨병성 신장 질환(Diabetic kidney disease)' 안내자료를 참고하세요.

식사

신장은 섭취한 음식물로부터 나오는 많은 부산물과 노폐물을 조절하는 기능을 담당합니다. 또한 신장은 매일 마시거나 먹는 음식에서 과잉 섭취된 수분을 처리합니다.

과체중인 경우, 혈압 또는 당뇨를 악화시킬 수 있습니다. 건강한 체중을 유지함으로써 도움을 받을 수 있습니다. 시중에 나와 있는 많은 다이어트 식품은 신장병이 있는 여러분에게 좋지 않을 수 있으므로 공인 영양사의 도움을 받아 체중을 줄이는 것이 중요합니다.

칼륨은 음식에 들어있는 무기질입니다. 신장이 건강하다면 신장은 혈액에서 과잉 칼륨을 제거합니다. 만약 신장이 손상되었다면 칼륨 수치가 증가할 수 있고 심장에 영향을 줄 수 있습니다. 낮거나 높은 칼륨 수치는 불규칙한 심장박동을 일으킬 수 있습니다. 정기적인 혈액검사를 통해 언제 칼륨 섭취를 줄일 필요가 있는지를 알 수 있습니다.

단백질은 고기, 생선, 콩류 및 유제품에 있습니다. 신장이 제 기능을 못했을 때 신체가 제거하지 못하는 노폐물 중 한가지는 요소입니다. 요소는 신체 내 단백질

분해를 통해 발생하는 노폐물입니다. 단백질 수치를 줄일 필요가 있을 수 있으나, 이는 반드시 영양사의 권고에 따라 이루어져야 합니다.

더 자세한 내용은 ‘영양과 신부전(Nutrition and kidney failure)’ 안내자료를 참고하세요.

수분/음료

수분은 상온에서 액체 형태인 것을 말합니다. 신장병이 진행됨에 따라 담당의사가 수분 배출을 촉진하는 이뇨제라는 약을 처방해 줄 수도 있습니다. 신장이 완전히 제 기능을 하지 못하게 되면 매일 마시거나 먹는 음식내의 수분량을 제한할 필요가 있을 수도 있습니다. 수분이 조직 내로 모여 이로 인해 발목, 손 또는 복부가 부어 오를 수 있으며 숨이 차기도 합니다. 수분 섭취를 줄일 필요가 있는지 여부를 공인 영양사가 권고해 줄 수 있습니다.

과음을 하거나 하루 두 병 이상 마시는 경우 술은 신장을 손상시킵니다. 하지만 신장 손상이 진행되면서 수분 섭취가 제한됨에 따라 술은 권장되지 않습니다.

청량 음료 및 ‘에너지 음료’는 당분이 높기 때문에 규칙적으로 마시기를 말 것을 권장합니다. 초기 증거를 보게 되면 특히 콜라 음료는 신장병의 위험을 증가시킬 수도 있다고 하므로 과도하게 마시는 것은 반드시 피해야만 합니다.

운동

몸에 스트레스를 주지 않고 관리할 수 있는 수준으로 운동하는 것이 중요합니다. 매일 30 분 걷기, 수영 및 집안일 하기 등은 건강한 심장을 유지하는데 도움이 될 수 있는 간단한 활동입니다. 또한 운동은 체중 관리가 필요한 경우에 도움이 될 수 있습니다.

특히 오랜 기간 동안 운동을 하지 않았거나 쉽게 숨이 가빠 온다면 서서히 운동을 시작하고 전문적인 상담을 받아보는 것이 좋습니다. 가슴 통증이 있는 경우 운동은 중단하고 진찰을 받는 것은 중요합니다.



약

혈압 또는 당뇨 치료를 위해 약을 복용하고 계실 수 있습니다. 이 약들은 계속해서 복용하시기 바랍니다.

신장이 제 기능을 하지 못함에 따라 복용하게 되는 두 가지 약이 있습니다:

- **인삼염 결합제** - 이 약은 음식에 들어있는 인삼염을 흡수하여 신장이 인삼염 수치를 정상으로 유지할 수 있도록 합니다. 다양한 종류의 인삼염 결합제가 존재하며, 주 ‘결합제’로 칼슘 또는 마그네슘을 함유하고 있습니다.
- **에리스로포이에틴 (적혈구 생성 촉진인자) (EPO)** - 보통 신장에서 EPO 를 생산합니다. 그러나 일단 신장이 제 기능을 못하게 되면 EPO 생산이 줄어들게 됩니다. EPO 는 적혈구를 생산하라고 몸에 지시합니다. 적혈구는 몸 전체에 산소를 운반하여 여러분을 활기 있게 만듭니다. 대개 EPO 는 주사로 투여되며, 직접 주사를 놓는 방법을 배울 수 있습니다.

흡연

흡연은 혈관을 손상시키고 신장, 심장 및 뇌에도 손상을 일으킵니다. 흡연을 하신다면 금연을 하거나 최소한 피우는 담배 개수를 줄이는 노력이 중요합니다. 이를 통해 몸 손상 속도를 줄일 수 있습니다. 담당일반의 또는 약사는 금연에 도움이 되는 제품을 보유하고 있으며 상담도 가능합니다. 이전에 금연을 시도해 본 적이 있더라도 금연은 다시 시도해 볼만한 가치가 있습니다.



안녕감

안녕감은 여러분의 마음 상태와 밀접한 관련이 있습니다. 신장병을 겪고 있는 많은 사람들은 병을 앓는 동안 각 시기마다 각양 각색의 다양한 감정들을 경험합니다. 불신감에서부터 슬픔, 좌절감, 절망, 두려움, 통제불능 및 심지어 우울증에 이르기까지 이러한 여러 감정들을 흔히 경험합니다. 이러한 감정들을 경험하는 것은 정상적인 일이지만 장기간 지속되어서는 안 됩니다.



본인에게 도움이 되고자 한다면 친구, 친척 또는 의료 전문가와 상담해 볼 필요가 있습니다. 여러분을 걱정시키는 문제에 대한 해결책을 찾는데 도움을 줄 수 있도록 사회복지사 및 심리학자는 특별 교육을 받습니다.

만약 우울증을 겪고 있는 것으로 우려가 된다면 본인 스스로에게 물어보세요:

- 나는 잠자리에서 일어나기 힘들어 하는가? 규칙적으로 일상 활동을 하는가?
- 나는 검은 구름에 둘러 쌓여 있는 것처럼 느끼는가?
- 나는 자주 우는가?
- 나는 이유도 없이 쉽게 화를 내는가?
- 내가 어떻게 보이는지에 대해 더 이상 관심을 두지 않는가?
- 나는 안정감을 위해 먹는가? 먹는 것을 아예 거부한 적이 있는가?
- 나는 자해를 생각하는가?

만약 위 질문에 대해 하나 또는 그 이상 네라고 대답하셨다면 일반의 또는 의료 전문가와 상담하세요. 도움을 줄 수 있는 상담전문가를 추천해 주거나 약이 필요한지 여부를 결정해 줄 것입니다. 우울증은 만성 신장병을 겪고 있는 5 명 중 한 명, 투석을 받고 있는 3 명 중 한 명에게 나타나는 질병입니다.

도움이 필요하신 분은 [Beyond Blue Infoline](#) (전국) - 1300 224 636 번으로 즉시 연락하시기 바랍니다.

감염

신부전으로 인해 평소보다 감염에 더 걸리기 쉬울 수 있습니다. 여러분의 신체는 예전에 감염에 노출 되었을 때와 동일하게 반응하지는 않습니다. 만약 당뇨를 겪고 있는 경우 훨씬 더 위험할 수 있지만 조기 치료를 통해 심각한 질병을 예방할 수 있습니다. 열, 통증, 아픔 및 비정상적인 몸 상태 등과 같은 초기의 감염 징후에 대해서 진찰을 받아 보는 것이 중요합니다.

플루백스(FLUVAX)

플루백스는 일반적으로 신장병을 겪고 있는 사람들에게 권장됩니다. 그러나 일부 투석 및 이식 약은 플루백스와 상호작용을 하며 플루백스의 효과를 떨어뜨릴 수 있습니다. 백신접종에 관해 신장 전문가 또는 일반의와 상담하는 것이 중요합니다.

신장이 완전히 제 기능을 하지 못하는 경우 치료 방법에 관한 교육

일부 사람들은 신장병에 대한 특별한 치료를 전혀 필요치 않습니다. 그러나 치료를 필요로 하는 사람들에게 가장 좋은 장기 치료가 무엇인지를 결정하는데 도움이 되는 교육을 받는 것이 중요합니다. 치료방법은 다음과 같습니다:

- 이식
- 가정투석: 복막투석 또는 가정 혈액투석
- 투석실 기반 혈액투석
- 보존적 치료

보통 신장 투석실에서 간호사가 교육을 실시합니다. 생활 방식에 가장 잘 맞는 치료법을 결정하기 위해 간호사는 보통 여러분과 여러분의 가족과 만남을 갖습니다. 또한 다른 투석환자, 전문 간호사, 사회복지사 및 영양사를 만날 수 있는 단체교육 세션에 참석할 수도 있습니다. 의료 전문가가 여러분의 결정에 도움을 주고 가이드를 해줄 것이지만 결국에는 여러분이 직접 선택해야 합니다.

6 개월에서 1 년 이내에 신장이 완전히 제 기능을 못할 것이라고 예상이 될 때 교육을 받는 것이 가장 좋습니다. 이는 모든 치료방법에 대해 고려하고 조사할 수 있는 충분한 시간과 여러분이 선택한 치료 방법에 대해 준비할 수 있는 시간을 줍니다.

치료 방법에 대한 더 자세한 내용은 ‘생체 기증(Live donation)’, ‘생체 기증에 관한 결정(Deciding about live donation)’, ‘가정 혈액투석(Home haemodialysis)’, ‘복막투석(Peritoneal dialysis)’, ‘혈액투석(Haemodialysis)’, 및 ‘보존적 치료(Conservative care)’ 안내자료를 참고바랍니다.

정기적인 신장검진

담당 일반의와 신장 전문가 모두 신장검진을 실시 할 수 있습니다. 소변 및 혈액 검사는 신부전이 악화되었는지 여부를 판단할 수 있습니다. 검진을 통해 필요 시 복용약물의 조정이 이루어집니다. 검진을 어떻게 준비하는지에 대한 자세한 사항은 ‘*담당의사와의 진찰 최대한 활용하기(Make the most of your visit to the doctor)*’ 안내자료를 참고하세요.

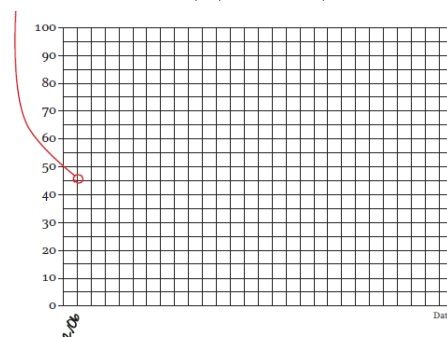
건강관리 방법

만성 질환을 겪고 있는 많은 사람들은 생활에 대처하고 관리하기 위한 일련의 생활 기술을 배워야만 하기 때문에 ‘전문가’가 됩니다. 주도적인 자기 건강 관리는 심신 건강의 질을 향상시킬 수 있고 타인 의존도를 낮출 수 있습니다.

건강을 유지하기 위해 여러분의 상태를 자가 관리하는 것이 중요합니다. 건강활동계획은 건강하게 생활하며 또한 생활목표를 성취하는데 있어 아주 좋은 방법입니다.

폴더를 하나 장만해서 의료검진, 검사결과 및 약에 대한 기록을 보관하세요. 이를 통해 혈압, 혈액 검사 및 소변 검사의 결과변화를 추적할 수 있습니다. 또한 그래프 종이를 사용해 검사 결과를 그래프로 표현할 수도 있습니다. (예제를 참고하세요).

예시 eGFR 45 나의 eGFR 결과



일지나 운동 노트를 장만해서 자신만의 건강 일기 작성을 시작하세요. 건강 목표를 작성하고 매일 2-3분씩 건강 목표를 어떻게 이룰 것인가 생각해 보세요. 의료 전문가를 방문할 때는 꼭 건강 일지를 가지고 가서 기억이 생생할 때 정보를 기록할 수 있도록 하세요.

오늘의 나	내가 원하는 미래의 나	
당뇨	네□ 아니오□	네□ 아니오□
혈압	_____	_____
몸무게	_____	_____
허리둘레	_____	_____
흡연	_____개비/하두	_____개비/하두
운동	_____회(일주일)	_____회(일주일)
	_____분(하두)	_____분(하두)

일부 약물과 의료시술은 신장병을 앓고 있는 경우 권장되지 않습니다. 신장병을 앓고 있다는 사실을 의료 전문가에게 알려주는 것이 중요합니다 - 의료전문가가 이미 알고 있을 것이라 추측해서는 안됩니다.

본 안내자료는 신장병을 진단 받았을 때 고려해야 할 사항들에 대한 간략한 개요를 제공합니다. 더 자세한 내용을 희망하시는 분은 호주신장보건협회(Kidney Health Australia)에서 발행한 '신부전과의 동행(Living with Kidney Failure)' 안내책을 구입하실 수 있습니다.

자세한 정보를 희망하시는 분은 호주신장보건협회(Kidney Health Australia) 신장 정보 전화(무료) 1800 4 543 639 로 연락 주시거나 웹사이트 www.kidney.org.au 를 방문하시기 바랍니다.

본 안내자료는 본 주제에 대한 일반적인 소개자료로 제작되었으며 담당의사 또는 의료 전문가의 조언을 대신하지는 않습니다. 제공된 정보가 독자와 관련이 있고 호주의 각 주에 적합할 수 있도록 모든 주의가 취해졌습니다. 호주신장보건협회(Kidney Health Australia)는 개개인의 경험은 개인적이고 개인적 환경, 의료 전문가 및 거주하는 주에 따라 치료와 관리에 있어 차이가 존재함을 인식하고 있음을 알려드립니다. 추가정보를 희망하시는 분은 담당의사나 의료 전문가와 상담하시기 바랍니다.

2012 년 5 월 발간

청각장애나 언어장애가 있으시다면 국립 릴레이 서비스(National Relay Service)로 연락바랍니다 (www.relay-service.com.au):

- TTY 사용자 의 경우, 1800 555 677 번으로 전화하시어 1800 454 363 번을 요청하세요.
- Speak and Listen 사용자의 경우, 1800 555 727 번으로 전화하시어 1800 454 363 번을 요청하세요.
- 인터넷 릴레이 사용자의 경우, www.relay-service.com.au 사이트에서 "Make an internet relay call now" 메뉴를 클릭하신 후 1800 454 363 번을 요청하세요.