



신장병을 앓고 있을 때 제대로 식사 관리를 한다는 것은 다소 힘들 수 있습니다. 하지만, 여러분의 건강과 치료법의 효과면에서는 긍정적인 결과를 가져올 수 있습니다. 신장병이 악화됨에 따라 여러분의 식습관에 변화가 생길 수 있다는 것을 이해하시는 것이 중요합니다. 또한 신장병은 개인마다 다르게 나타나며, 음식 선호도와 개인적으로 섭취해야 할 음식물도 다를 수 있다는 것을 알아 두십시오.

여러분이 섭취할 수 있는 음식과 음료수에 대해서는 신장병 환자를 경험한 적이 있는 영양 관리사와 상의하는 것이 가장 좋습니다. 영양 관리사는 여러분이 현재 섭취하는 음식을 평가하고, 변화가 필요하면 알려드릴 것입니다.

식단 평가를 통해서 여러분의 에너지 섭취량과 다음과 같은 주요 영양소 섭취에 대한 검토가 이루어집니다:

- 단백질
- 나트륨/소금
- 칼륨
- 인산염
- 수분
- 지방
- 탄수화물

개인의 음식물 섭취, 건강 상태, 연령, 라이프스타일, 몸무게, 근육 크기, 질병 유무 및 혈액 검사 결과에 따라 필요한 조언이 제공됩니다. 신장병 초기에는 변화해야 할 사항이 많이 없더라도, 병이 점차 진전됨에 따라 보다 많은 변경 사항이 권장될 수 있습니다.

영양 관리사와의 예약된 진료 시간을 최대 활용하기 위해서 여러분이 할 수 있는 일은 다음과 같습니다:

- 지난 몇일간 섭취한 음식들을 적어 두었다가 가지고 가십시오.
- 여러분이 복용하는 약품 목록을 가지고 가십시오.
- 식사를 준비하는 사람이 따로 있다면 그 사람과 함께 가십시오.
- 여러분이 해야 할 일과 그 이유에 대해 질문하십시오.
- 여러분 본인의 상태를 모니터하기 위해 정기적인 진료 시간을 예약하십시오.



## 건강식에 필수적인 사항들

### 에너지

여러분의 자동차에 연료가 필요하듯이, 인체도 연료가 필요합니다. 적절한 에너지량 (킬로줄 혹은 칼로리)을 섭취하고 알맞은 몸무게를 유지하는 것이 전반적인 건강 유지와 웰빙에 중요합니다.

탄수화물과 지방은 인체의 주요 에너지원입니다:

- 여러분의 식이법에 단백질이 제한되어 있다면, 지방과 탄수화물의 섭취를 증가시켜야 필요한 에너지 섭취가 이루어질 수 있습니다.
- 탄수화물은 빵, 시리얼, 밥, 파스타, 면종류 및 곡물로부터 섭취할 수 있습니다.
- 올리브유, 카놀라유, 해바라기유에 함유된 복합 및 단일 불포화 지방과 같은 '좋은 지방'을 선택하십시오.

## 단백질

일반적으로 건강을 위해서는 적절한 양의 단백질 섭취가 중요합니다. 인체에서 단백질은 다음과 같은 기능을 담당합니다:

- 근육 키우기
- 인체 조직 치유
- 염증 퇴치

하지만, 신장병을 앓고 있는 경우, 단백질이 풍부한 음식의 양을 조절해서 여러분의 단백질이 체내에 쌓이는 것을 최소화하는 것이 중요합니다. 단백질 필요량은 투석 치료 중에 바뀔 수 있기 때문에 수시로 영양 관리사와 상의하셔야 합니다.

단백질을 함유한 음식은:

- 계란, 생선, 고기류, 닭고기 등의 육류
- 치즈, 우유, 요거트 등의 유제품
- 견과류, 땅콩 버터, 렌즈콩 (lentils), 베이크 빈즈, 콩 스프 믹스, 콩류 샐러드 믹스, 병아리콩 (chickpeas) 등의 콩류 (단, 칼륨과 인의 성분 때문에, 신장병 환자에게는 적합하지 않을 수도 있습니다)



## 인산염

음식물에 함유된 인산염을 조절하는 것은 신장병의 모든 단계에서 중요합니다. 대부분의 경우, 단백질 섭취를 줄이게 되면, 인산염의 섭취도 줄게 됩니다. 때로는 인산염 바인더 약품을 통해서 혈류로 들어가는 인산염의 양을 줄여야 할 필요도 있습니다.

인산염 바인더는 음식물에 함유된 인산염의 분해를 위내에서 억제함으로써, 일부 인산염은 소화되지 않은 채 체외로 배출되는 것을 유도합니다. 따라서, 식사 중에 인산염 바인더를 복용하는 것이 중요합니다. 여러분의 식사 계획에 따라 가장 적절한 인산염 바인더의 복용 방법에 대해서는 여러분의 영양 관리사가 안내해 드릴 것입니다.

## 나트륨 (소금)

나트륨은 음식물에 자연적으로 함유된 무기질입니다. 또한 포장 및 가공 식품에 흔히 쓰이는 첨가물이기도 합니다. 이것은 인체가 보유하는 수분량에 영향을 줍니다.

과다한 양의 나트륨과 수분은 다음의 원인이 될 수 있습니다:

- 고혈압
- 발목, 발, 손 및 눈 아래가 부어오름
- 가쁜 숨
- 소변 내 단백질양의 증가

지나친 나트륨 복용은 갈증을 유발시키는데, 이것은 소변양이 감소하게 될 때 (대개 투석 치료를 시작한 후) 중요한 고려 사항이 됩니다.

나트륨이 많이 함유된 음식물의 예는 다음과 같습니다:

- 시즌 올 (season-all), 레몬 페퍼, 마늘 소금 등 각종 조미료
- 간장, 피쉬 소스, 블랙빈 및 데리야끼 등 각종 소스
- 캔 음식 및 일부 냉동 식품
- 햄, 베이컨, 소시지, 훈제 식품 및 편육 등의 가공 육류
- 감자 튀김 및 크래커 등 간식류
- 각종 스톡 믹스 및 포장 스프류
- 테이크아웃 음식
- 소금 대용으로 사용되는 첨가물에 유의하십시오 (일부 식품은 나트륨 대신 칼륨이 함유되는 경우가 있음)

## 칼륨

대부분의 음식물에는 칼륨이 어느 정도 함유되어 있습니다. 과일, 채소 및 유제품과 같은 많은 건강 식품은 칼륨이 풍부합니다. 신장병 환자의 경우, 일반적으로 이러한 식품의 섭취를 통제해야 합니다. 따라서 일부 과일과 채소의 경우는 섭취를 절대 삼가해야 하며, 일부 과일과 채소의 경우는 적은 양을 섭취하거나, 섭취 횟수를 줄일 필요가 있습니다. 모든 영양소를 골고루 섭취하면서 저칼륨의 건강식을 유지할 수 있는 방법에 대해서 영양 관리사와 상의하도록 하십시오.

투석 치료 중 섭취해야 할 칼륨량은 여러분의 투석 치료 종류에 따라 다릅니다. 혈액 투석의 경우 칼륨 섭취를 제한하는 것이 일반적이지만, 복막 투석 중에는 칼륨량을 늘릴 필요가 있습니다. 일부 환자의 경우 혈중 칼륨량을 통제하기 위해 약품을 복용하는 경우도 있습니다.

## 수분

섭취해야 할 수분량은 신장병 단계에 따라 달라집니다. 일부 환자들은 많은 양의 수분을 섭취해야 하는 한편, 일부는 수분 섭취량을 제한해야 할 수도 있습니다. 여러분에게 해당하는 수분 섭취량은 소변 배출량, 체내 축적되는 수분 및 혈압에 따라 결정됩니다. 투석 치료가 길어질수록 소변 배출량이 감소하기 때문에, 수분 섭취량은 이에 따라 조절되어야 합니다. 여러분의 수분 할당량을 계산할 때, 수분이 함유된 음식물들을 고려해야 한다는 것을 기억하시기 바랍니다.

수분에는 다음이 포함됩니다:

- 물과 얼음
- 차, 커피, 주스, 청량음료, 우유, 우유 제품
- 그레이비, 소스 및 스프
- 아이스크림, 젤리, 카스타드 및 요거트

## 건강 체중 유지하기

건강 체중을 유지하게 되면, 건강 관리가 더 쉬워집니다. 일부 신장병 환자의 경우, 식사가 고역스럽거나, 건강 유지에 필요한 음식량을 충분히 섭취하는데 어려움을 느끼는 경우가 종종 있습니다. 음식물 섭취가 적절히 이루어지지 않고, 인체에 필요한 비타민, 무기질 및 기타 필요 영양소의 공급이 제대로 이루어지지 않으면, 영양부족이 발생할 수 있습니다. 투석 치료가 곧 임박한 환자들에게 이것은 더 흔히 나타나지만, 투석 치료가 시작된 이후에도 지속적으로 발생할 수 있습니다.

식사하고 싶은 생각이 없더라도, 영양 관리사가 제시하는 식사 계획을 따르는 것이 매우 중요합니다. 별 이유없이 체중이 줄어 들거나, 여러분 식단에 대한 궁금한 점이 있으시면, 담당 의사나 영양 관리사와 상의하시기 바랍니다.

체중 증가는 심각한 문제가 될 수 있습니다. 과다 체중인 경우, 투석 치료를 받기가 더 힘들 수 있습니다. 과다 체중인 환자는 신장 이식 수술에 적합하지 않을 수도 있습니다. 체중 증가가 문제시될 경우, 영양 관리사로부터 신장병 환자에게 맞는 체중 감소 식이요법 상담을 받으시기 바랍니다.

신장 건강 및 이와 관련된 추가 정보가 필요하시면, **Kidney Health Australia** 에 연락하시기 바랍니다: **Kidney Information Line** (무료 전화) **1800 454 363** 번으로 전화하거나, [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au) 를 방문하시기 바랍니다.

이것은 해당 주제에 대한 일반적인 안내를 목적으로 하며, 담당 의사나 의료 전문가의 조언을 대신하는 것은 아닙니다. 여기에 제시된 정보가 독자에게 관련되고 호주내 모든 주에 적용되는 내용이 되도록 만전을 기울였습니다. **Kidney Health Australia** 는 모든 사람들의 경험이 개별적이며 개인의 상황, 의료진 그리고 거주하는 주에 따라 질병의 치료와 관리가 다를 수 있다는 점을

인지하고 있다는 것을 밝힙니다. 추가 정보가 필요하시면, 언제든지 담당의사나 의료전문인과 상의하시기 바랍니다.

개정 2013년 9월

청각 혹은 언어 장애가 있는 경우, National Relay Service 1800 555 677 번으로 전화하거나, [www.relay-service.com.au](http://www.relay-service.com.au)를 방문하시기 바랍니다. 서비스 관련 모든 문의는 1800 454 363 번을 요청하시기 바랍니다.