

## 신장 결석 재발 방지를 위한 건강식 지침서

신장 결석은 한쪽 또는 양쪽 신장에 형성되는 작고 단단한 결정체를 일컫습니다. 소변에 과량의 칼슘, 옥살산(수산), 인산 또는 요산이 있을 때 형성될 수 있습니다.

신장 결석에는 여러 종류가 있습니다. 본 자료는 옥살산 칼슘, 인산 칼슘 및 요산 결석에 대한 정보를 다룹니다. 옥살산 칼슘 결석은 가장 흔한 종류의 결석입니다. 결석의 종류에 따라 식사법에 대한 조언이 약간씩 다를 수 있기에 이를 아는 것이 도움이 됩니다. 확실하지 않을 경우 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

신장 결석 재발률은 50% 이상에 이릅니다. 본 지침은 신장 결석 재발의 위험을 낮추는 데 도움이 될 것입니다.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

**1. 수분, 특히 물을 많이 마십시오.** 이는 신장 결석 재발률을 낮추기 위해 할 수 있는 가장 중요한 예방법입니다.

- 매일 최소 2.5~3.0리터(10~12컵)의 수분 섭취를 목표로 하십시오. 그러면 하루에 약 2~2.5리터의 소변을 배출하게 될 것입니다. 소변 배출량이 높으면 결석 형성에 도움이 됩니다. 또한 작은 결석이 커지기 전에 체외로 배출되도록 도움을 줍니다.
- 많은 수분을 섭취하는 데 익숙하지 않다면, 매일 한 컵 정도씩 늘려 천천히 수분 섭취량을 늘려 나가십시오.
- 대부분의 수분 섭취는 물로 해야 합니다. 우유, 식물성 강화 음료, 차 또는 커피를 마실 수도 있습니다.
- 에너지 음료, 스포츠 음료, 가미 음료, 소다, 설탕을 가미한 차와 커피, 과일맛 음료 등 가당 음료를 제한하십시오. 이러한 음료는 신장 결석의 위험을 높일 수 있습니다.

물을 더 많이 마시기 위해 다음과 같이 시도해 보십시오:

- 아침에 일어난 후 물을 한 잔 마십시오.
- 식사 때마다 물을 한 잔씩 마십시오.
- 목이 마를 때까지 기다린 후 물을 마시지 마십시오.
- 물병을 사용하여 얼마만큼의 물을 마시는지 제어 보십시오.

- 집이나 사무실에 있을 때 탁자에 물통을 올려놓거나 냉장고에 넣어 두십시오.
- 레몬, 라임, 오이, 수박 또는 민트 잎을 물에 넣어 신선한 맛을 더해 보십시오.
- 자동 이메일이나 스마트폰의 문자 또는 달력 팝업 기능을 통해 알림을 설정해 두십시오.

**2. 대시 식이요법과 같은 건강한 식사법을 따르십시오.** 대시 식이요법에는 야채, 과일 및 통곡물이 많이 들어 있습니다. 저지방 유제품, 생선, 가금류, 견과류, 씨앗, 콩, 완두콩, 렌틸콩 등이 포함됩니다. 대시와 같은 식사법은 나트륨이 적고 칼륨과 구연산염 함유량이 높아 신장 결석의 위험을 줄이는데 도움이 됩니다.

**3. 육류, 생선, 해산물, 가금류, 계란 등 동물성 단백질은 하루에 3온스(90그램) 이상을 초과하지 마십시오.**

- 유제품 및 식물성 식품의 단백질은 신장 결석의 위험을 증가시키지 않습니다.
- 콩, 완두콩, 렌틸콩, 두부, 견과류, 씨와 같은 식물 기반 단백질을 더 자주 섭취하십시오.

**4. 나트륨 섭취량을 하루에 2300mg 이하로 제한하십시오.**

- 고도로 가공된 식품을 먹을 경우, 소량 섭취하거나 섭취 빈도를 줄이십시오. 고도 가공 식품은 나트륨 섭취의 주원인입니다. 이러한 음식은 다음과 같습니다:
  - 시판용 빵, 머핀, 쿠키, 디저트, 크래커, 그래놀라바
  - 피자, 라자냐, 냉장 또는 냉동 요리, 애피타이저, 냉동 감자, 샐러드 등의 포장 음식
  - 소시지, 가공 햄류, 치킨 wings, 햄버거, 미트볼 등 가공육
  - 치즈, 통조림 및 포장 수프, 소스, 조미료
- 식품 라벨을 살펴 저나트륨 식품을 선택하십시오. 일일 권장섭취량의 백분율값(%DV)은 식품에 나트륨이 적은지 많은지를 알려줍니다. DV가 5% 또는 그 이하의 경우 나트륨이 적다는 의미이고 DV가 15% 또는 그 이상의 경우 나트륨이 많다는 의미입니다. 제품을 비교할 때 지표로 사용할 수도 있습니다.
- 되도록이면 나트륨이 거의 없거나 전혀 첨가되지 않고 가공이 덜 된 재료를 사용하여 처음부터 조리하십시오.

- 소금 없이 음식의 맛을 내보십시오. 허브, 향신료, 시즈닝, 레몬, 라임, 마늘, 생강, 후추로 맛을 내십시오.

**5. 칼슘 권장량을 채우십시오.** 19~50세 성인 기준 일일 칼슘 권장량은 1000mg입니다. 50세 이상의 여성과 70세 이상의 남성은 하루 1200mg의 칼슘이 필요합니다.

- 보충제를 복용하는 대신 칼슘이 풍부한 음식을 섭취하십시오. 칼슘이 풍부한 음식은 다음의 것들이 있습니다:
  - 요거트, 치즈 등 우유 및 유제품
  - 강화 두유와 같은 식물성 강화 음료
  - 황산칼슘으로 만든 두부
  - 연어, 정어리 등 뼈가 들어 있는 통조림 생선
- 보충제를 꼭 먹어야 할 경우 식사 때 복용하십시오.

**6. 과거에 칼슘 옥살산 칼슘 결석이 있었다면 옥살산이 높은 음식을 먹을 때 칼슘이 든 음식을 함께 섭취하십시오.** 이렇게 하면 옥살산의 체내 흡수량을 낮추고 신장 결석의 위험을 줄이는데 도움이 됩니다. 옥살산이 많이 함유된 음식은 다음과 같습니다:

- 비트
- 홍차
- 다크 초콜릿
- 견과류와 땅콩
- 루바브
- 시금치
- 딸기
- 밀기울

**7. 보충제 대신 음식을 통해 비타민 C를 섭취하십시오.** 하루 1000mg 이상의 비타민 C 보충제를 복용하면 신장 결석의 위험이 증가할 수 있습니다.



## 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

**8-1-1**은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

*이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.*



## 비고

### 문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.