

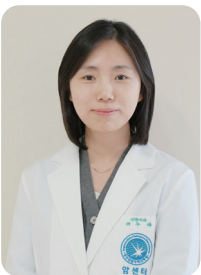


# 월간 동행 06호

암 진단과 치료라는 긴 여정 속에서 생기는 궁금증과 고민, 말로 표현하기 어려운 마음까지  
현장에서 여러분과 함께하는 의료진의 경험과 진심을 담았습니다.  
매월 한 가지 주제를 깊이 있게 다루어 여러분의 치료 여정에  
실질적인 도움이 되는 든든한 안내서가 되도록 노력하겠습니다.



☰ 전문의가 직접 알려드립니다



## 소중한 콩팥 건강하게 지키는 법 신장내과는 언제 같까?

신장내과 배수야 과장

### Contents

- 콩팥 바로알기 (구조와 기능)
- 콩팥이 보내는 이상신호 : 언제 병원에 가야할까요?
- 신장 질환의 종류와 치료
- 콩팥 건강을 지키는 5가지 약속



※ 지금 읽고 계시는 내용은  
유튜브 영상으로도  
보실 수 있습니다.

▶ 영상보기

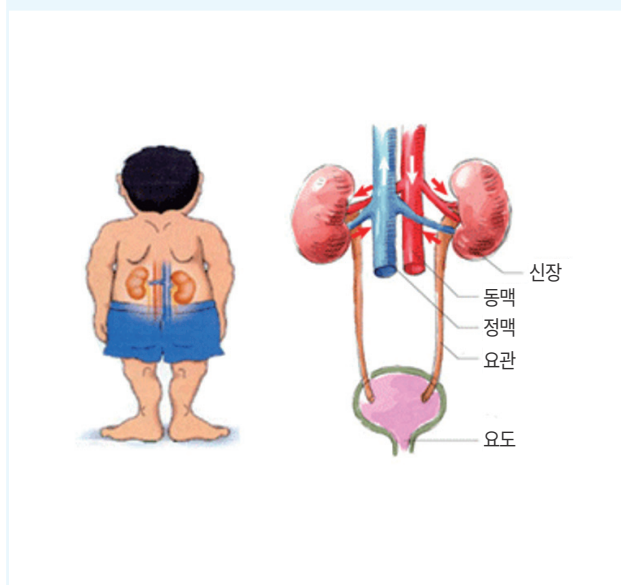
# 우리 몸의 정수기, 콩팥 바로 알기

콩팥(신장) 관리의 첫걸음은 우리 몸에서 콩팥이 얼마나 중요한 일을 하는지 이해하는 것에서 시작됩니다. 콩팥을 '우리 몸의 정수기'라고 부르는 이유는 무엇일까요? 왜 우리는 콩팥 관리에 신경써야 할까요? 지금부터 차근차근 알아보겠습니다.

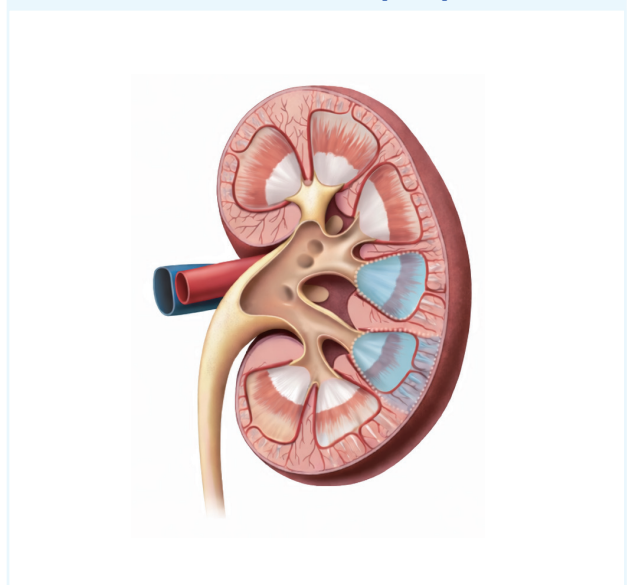
## ●● 콩팥의 위치와 구조

콩팥은 등 쪽 허리 바로 위, 양쪽에 두 개가 자리 잡고 있습니다. 콩팥의 가장 핵심적인 역할은 혈액의 노폐물을 걸러 소변으로 내보내고, 몸에 필요한 물질은 재흡수 하는 것입니다. 만들어진 소변은 요관을 통해 방광에 차 있다가 일정량 이상 고이게 되면 요의를 느끼고 화장실을 가서 방광을 비우게 됩니다.

콩팥의 위치와 모양



콩팥의 내부구조(단면)

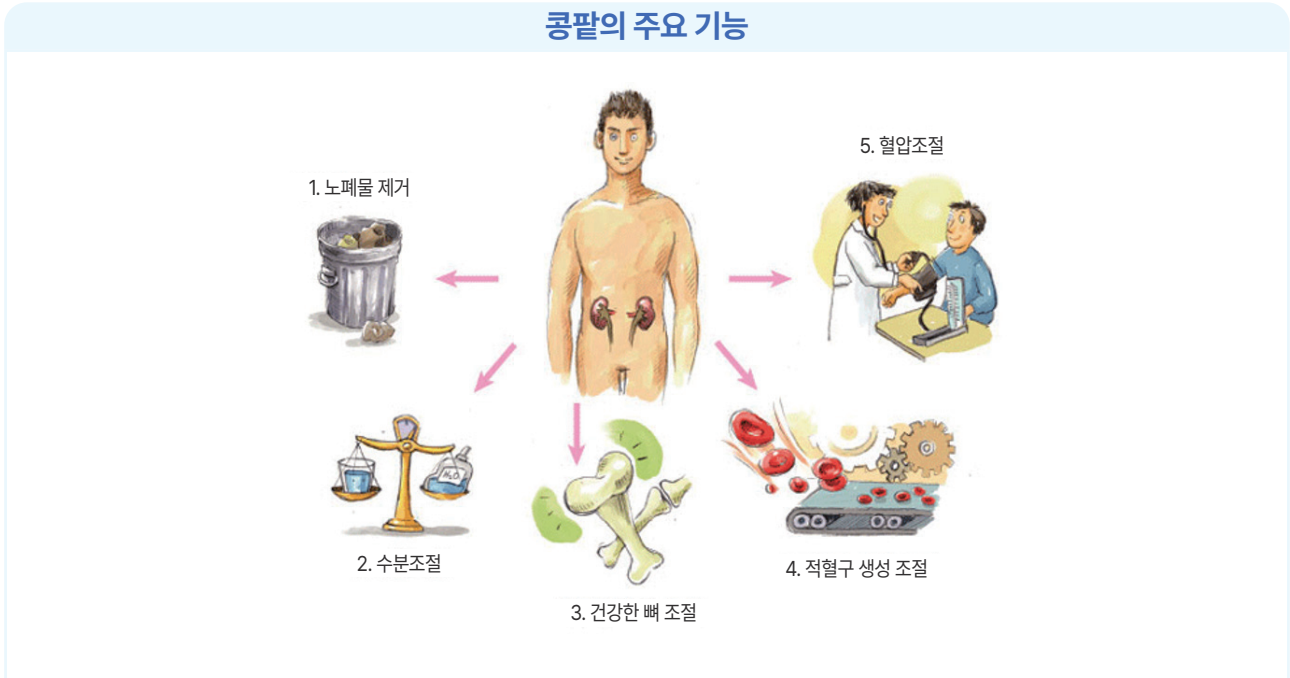


콩팥의 단면을 보면(상단 오른쪽 그림) 겉질 부분에 실제로 미세혈관들이 파리를 틀고 있는 사구체라는 콩팥 소체가 콩팥 하나 당 거의 백만 개정도 있습니다. 양쪽 콩팥을 합치면 피가 1분에 거의 100cc 정도 걸러집니다. **하루로 따지면 약 180L에 달하는 막대한 양의 혈액을 거릅니다.** 이 중 99%는 우리 몸에 필요한 수분과 영양분으로 재흡수하고 단 1.5~2L 정도의 소변만을 만들어냅니다. **이처럼 콩팥은 매우 정교하고 효율적인 장기입니다.**



## 콩팥의 주요 기능

콩팥이 수행하는 주요 기능은 다음과 같습니다.



주요 기능	설명
노폐물 제거 및 수분/전해질 균형	• 우리 몸의 대사 과정에서 생긴 노폐물을 걸러내고, 체내 수분량과 나트륨, 칼륨과 같은 전해질 농도를 항상 일정하게 유지하여 몸의 균형을 맞춥니다.
혈압 조절	• '레닌'과 같은 호르몬을 분비하여 혈압을 안정적으로 조절하는 데 중요한 역할을 합니다.
뼈 건강	• 비타민 D를 활성화시켜 칼슘 흡수를 돕고 뼈를 튼튼하게 유지하는 데 기여합니다.
빈혈 예방	• 적혈구 생성을 촉진하는 조혈 호르몬을 만들어 빈혈을 예방합니다.

중요한 점은 콩팥이 '사구체'라고 불리는, 실타래처럼 파리를 뜯 수 많은 미세혈관 덩어리로 이루어진 장기라는 것입니다. 이 사구체는 우리 몸에 필요한 단백질이나 적혈구가 소변으로 빠져나가지 않도록 탄탄하게 잘 이루어진 경계를 형성하고 있습니다. 그렇기 때문에 **혈관 건강에 직접적인 영향을 미치는 당뇨병과 고혈압을 잘 관리하는 것**이 곧 콩팥 건강을 지키는 가장 중요한 길이 됩니다.

이제 콩팥이 우리에게 보내는 이상 신호에는 어떤 것들이 있는지 알아보겠습니다.

# 콩팥이 보내는 이상 신호, 언제 병원에 가야할까요?

콩팥은 심각하게 기능이 저하될 때까지 특별한 증상이 없는 경우가 많아 '침묵의 장기'라고 불립니다. 그래서 사소하게 느껴지는 몸의 변화나 건강검진 결과에 나타난 작은 신호라도 놓치지 않는 것이 매우 중요합니다.

신장내과에 방문하는 환자분들은 보통 "소변에 거품이 많이 나요", "소변 색이 좀 붉은 것 같아요", "소변에서 냄새가 나요" 등을 말씀하십니다. 이처럼 보통 소변과 관련한 증상이 있을 때 신장내과에 많이 오시는데요. 증상에 대해 자세히 살펴보겠습니다.



## 스스로 느낄 수 있는 증상들

일상생활에서 다음과 같은 변화가 느껴진다면 신장내과 진료를 받아보시는 것이 좋습니다.

### 소변의 변화

- 거품이 많고 쉽게 사라지지 않는 소변 (단백뇨 의심)
- 붉거나 진한 콜라색 소변 (혈뇨 의심)
- 소변이 뿌옇고 평소와 다른 냄새가 나는 경우

**소변으로 보는 건강상태**

<b>혼탁한 색</b>	<b>거품이 있음</b>	<b>약취가 심함</b>	<b>선명한 붉은색</b>	<b>짙은 갈색</b>
염증성 질환 의심	단백뇨, 신장 문제	방광 등 요로 감염	요로 계통 감염과 방광암 등 의심	급성신장염 의심

### 배뇨 습관의 변화

- 소변을 너무 자주 보거나, 보고 나서도 시원하지 않은 느낌
- 소변량이 눈에 띄게 줄거나 반대로 너무 늘어남

### 전신 증상

- **부종**: 아침에 눈 주위가 붓거나, 저녁에 다리가 붓는 증상
- **호흡 곤란**: 폐에 물이 차서(폐부종) 조금만 움직여도 숨이 차는 증상
- **기타**: 약을 먹어도 조절되지 않는 고혈압, 원인 모를 피로감, 식욕 부진, 구역질 등

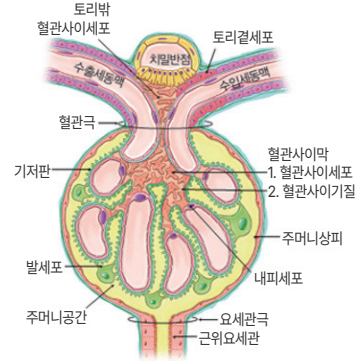


## 증상 없이 검사로 발견되는 경우

상당수의 환자분들은 별다른 증상을 느끼지 못하다가 건강검진이나 다른 질환으로 병원을 찾았다가 시행한 검사에서 우연히 콩팥 이상을 발견하게 됩니다. 콩팥 건강을 확인하는 대표적인 검사는 다음과 같습니다.

### [-] 혈액 검사 (사구체 여과율)

혈액 속 노폐물인 '크레아티닌' 수치를 이용해 1분 동안 콩팥이 피를 얼마나 깨끗하게 거르는지를 계산한 값입니다. 이를 사구체 여과율(eGFR)이라 하며, 정상 수치는 보통 90mL~120mL입니다. 이 수치가 낮을수록 콩팥 기능이 저하되었음을 의미합니다.



#### ❗ 꼭 알아두실 점

크레아티닌은 근육에서 나오는 수치라 한계가 있습니다. 예를 들어, 근육량이 많은 젊은 남성은 콩팥 기능이 정상이어도 수치가 약간 높게 나와 기능이 나쁜 것처럼 보일 수 있고, 반대로 근육량이 적고 쇠약한 어르신은 실제 기능이 나쁜데도 수치가 정상 범위에 있어 문제가 가려질 수 있습니다. 이런 경우, 저희는 '시스타틴 C'라는 보완적인 혈액 검사를 통해 더 정확하게 콩팥 기능을 평가하기도 합니다.

### [-] 소변 검사 (단백뇨)

정상 콩팥은 우리 몸에 꼭 필요한 단백질(알부민)이 소변으로 빠져나가지 않도록 막아줍니다. 소변 검사에서 단백질이 검출된다는 것은 콩팥의 필터 기능에 손상이 생겼다는 중요한 신호입니다.

#### ❗ 꼭 알아두실 점

건강검진에서 사용하는 간단한 소변 스틱 검사는 수분 섭취가 부족해 소변이 농축되었을 때, 실제로는 문제가 없는데도 단백뇨가 있는 것처럼 나올 수 있습니다(위양성). 따라서 정확한 진단을 위해서는 소변의 알부민과 크레아티닌 비율을 측정하는 정량 검사를 시행하여 콩팥 손상 여부를 더 정밀하게 확인합니다.



### [-] 영상검사

영상검사인 복부 초음파나 CT 검사로 신장의 크기와 모양을 확인할 수 있고, 신장에 물혹이나 물집, 혹, 수신증(신장이 늘어난 상태)이 있는지 확인할 수 있습니다.

종합적으로 혈액이나 소변, 영상 검사에서 환자는 못느끼지만 신장 질환을 나타내는 소견들이 다른 과 검사나 건강검진에서 발견된다면 주저하지 말고 신장내과 전문의의 진료를 받아 정확한 상태를 확인하고 조기에 관리하는 것이 중요합니다.

# 만성 콩팥병과 치료법

신장 질환은 증상이 모호한 경우가 많아 건강검진이나 다른 질환 치료 중 발견되는 경우가 많습니다.



## 신장 질환의 주요 종류

종류	설명
당뇨병 및 고혈압에 의한 신병증	• 당뇨병과 고혈압을 오래 앓으면 미세 혈관들이 손상되어 발생하며, 만성 콩팥병으로 진행되는 가장 주요한 원인 중 하나입니다.
사구체 신염	• 신장의 필터 역할을 하는 사구체에 염증이 생겨 단백뇨나 혈뇨가 나오는 질환입니다.
유전성 및 구조적 질환	• 콩팥에 물혹이 많이 생기는 다낭신(다낭성 신질환)이나, 소변이 내려 오는 길에 장애가 생겨 신장이 부어오르는 수신증 등이 있습니다.
급성 및 감염성 질환	• 소변 색이 뿌옇고 냄새가 나는 요로 감염, 옆구리 통증과 혈뇨를 동반 하는 요로 결석이 대표적입니다.
약제 유발성 신장 손상	• 진통 소염제나 일부 항생제 등 콩팥 독성이 있는 약물을 과도하게 복용 하여 신장이 나빠지는 경우입니다.





## 신장 질환의 치료법

신장내과에서는 환자의 현재 콩팥 기능 단계와 단백뇨 수치 등을 정확히 평가하여, 병의 진행 속도를 최대한 늦추는 것을 가장 중요한 치료 목표로 삼습니다.

### - 진행 억제

혈압약이나 최근 개발된 새로운 약제들처럼 콩팥 보호 효과가 입증된 약물을 적극적으로 사용하여 병의 진행을 늦춥니다.

### - 합병증 관리

콩팥 기능 저하로 인해 발생하는 빈혈, 고혈압, 부종, 전해질 불균형 등 다양한 합병증을 체계적으로 관리하여 삶의 질을 유지하도록 돕습니다.

### - 약물 관리

환자분께서 다른 진료과에서 처방받는 약 중에 콩팥에 부담을 줄 수 있는 약(예: 일부 진통소염제)이 있는지 꼼꼼히 점검하고 조절합니다.

### - 투석/이식 준비

안타깝게도 병이 진행하여 콩팥 기능이 많이 저하되었을 때, 환자에게 가장 적절한 시기에 투석이나 이식 같은 신대체요법을 안전하게 준비할 수 있도록 돕습니다.



## 만성 콩팥병

**만성 콩팥병이란, 3개월 이상 콩팥 기능이 저하되거나 콩팥 손상의 증거(단백뇨 등)가 지속되는 상태를 말합니다.** 우리 피부에 상처가 반복적으로 생기면 딱딱한 흉터가 남는 것처럼, 콩팥도 지속적인 손상을 입으면 흉터가 생겨 기능이 점차 떨어지게 됩니다. 이것이 바로 만성 콩팥병입니다. 신장 기능이 90 이상이라도 신장암 등으로 한쪽을 절제한 경우도 만성 콩팥병에 포함됩니다.

다행히 최근 몇 년 사이 만성 콩팥병 치료에 많은 발전이 있었습니다. 특히 2025년부터 건강보험 적용이 확대된 두 가지 약물이 있는데요. 하나는 '**SGLT2 억제제**'로, 당뇨병이 없는 만성 콩팥병 환자 중 단백뇨가 있는 환자에게 사용할 수 있습니다. 다른 하나는 '**피네레논**'으로, 당뇨병을 동반한 만성 콩팥병 환자에게 적용됩니다. 한 주요 연구에서는 표준 치료에 SGLT2 억제제를 추가했을 때, 말기 신질환으로의 진행을 최대 15년까지 연장시켜 준다는 결과가 나오기도 했습니다.

신장은 우리 몸의 정수기 필터와 같습니다. 심하게 망가지면 새것으로 바꾸기 전까지 원래 상태로 되돌리기 어렵기 때문에, 평소 짠 음식을 피하고 기저 질환을 잘 관리하여 무리가 가지 않도록 하는 것이 최선입니다.

# 콩팥 건강을 지키는 5가지 약속

만성 콩팥병의 가장 효과적인 예방법이자 치료법은 바로 건강한 생활 습관입니다. 오늘부터 다음 5가지 약속을 꼭 지켜주세요.

- 01** **만성질환 (당뇨병, 고혈압) 꾸준히 관리하기**

콩팥병의 가장 큰 원인인 당뇨병과 고혈압을 잘 조절하는 것이 무엇보다 중요합니다. 처방받은 약을 거르지 말고 꾸준히 복용하고, 정기적으로 혈당과 혈압을 측정하여 목표 범위 내로 유지해주세요.
- 02** **싱겁게 먹는 습관 들이기**

과도한 소금 섭취는 혈압을 높이고 콩팥에 직접적인 부담을 줍니다. 소금 섭취를 하루 5g(작은 티스푼 하나 분량) 이하로 줄이도록 노력해야 합니다. 특히 국, 찌개, 라면의 국물 섭취를 줄이고 젓갈, 장아찌 같은 짠 음식을 피하는 것이 좋습니다.
- 03** **금연 및 적정 체중 유지하기**

흡연은 콩팥으로 가는 혈액의 흐름을 방해하고 콩팥병 진행을 가속화합니다. 반드시 금연해야 합니다. 또한 규칙적인 운동을 통해 비만해지지 않도록 적정 체중을 유지하는 것이 중요합니다.
- 04** **불필요한 약, 건강 보조식품 주의하기**

의사와의 상의 없이 진통소염제를 무분별하게 복용하거나, 성분이 불분명한 건강 보조식품, 한약, 농축액 등을 섭취하는 것은 콩팥에 심각한 손상을 줄 수 있습니다. 약을 복용하기 전에는 반드시 전문가와 상의하세요.
- 05** **정기적으로 검사받기**

특별한 증상이 없더라도 정기적인 소변 검사와 혈액 검사를 통해 콩팥 건강 상태를 확인하는 것이 조기 발견의 핵심입니다. 콩팥은 '침묵의 장기'임을 잊지 마세요.

“여러분의 치료 여정에 항상 든든한 동반자가 되어 드리겠습니다.”

월간동행 6호를 끝까지 읽어주셔서 감사합니다.  
아래 퀴즈의 정답을 맞히신 분 중 추첨을 통해 작은 선물을 보내드립니다.

참여방법 : 답을 고르신 후 성함과 연락처를 작성하셔서 **로비에 있는 빨간 우체통에 넣어주세요!**



콩팥 건강을 지키기 위한 일상생활 수칙으로 가장 거리가 먼 것은 무엇입니까?

- ① 콩팥 기능 보호를 위해 매일 고단백 식단 섭취하기
- ② 적정 체중을 유지하고 규칙적으로 운동하기
- ③ 음식을 싱겁게 먹고 국물 섭취 줄이기
- ④ 의사 처방 없는 진통 소염제나 건강 보조 식품 남용하지 않기

본 퀴즈에 응모하신 분들은 개인정보 수집 · 이용에 동의하신 것으로 간주됩니다.  
※ 수집된 개인정보는 경품 발송 및 당첨자 안내 등의 목적 외에는 사용되지 않으며, 이벤트 종료 후 즉시 파기됩니다.

성함

연락처