세계 콩팥의 날(World Kidney Day)

만성질환예방과 김혜지, 이선규

2021년 3월 11일은 '세계 콩팥의 날(World Kidney Day)'이다. 콩팥의 중요성에 대한 인식을 높이기 위하여 2006년 세계신장학회(International Society of Nephrology, ISN)와 국제신장재단연맹(International Federation of Kidney Foundation, IFKF)이 공동 발의하여 매년 3월 둘째 주 목요일을 세계 콩팥의 날로 지정하였다. 한국을 비롯한 전 세계 50여 개국에서는 매년 특정한 주제를 정하여 콩팥 관리의 중요성에 대한 인지도를 높이고, 콩팥병 및 관련된 다른 건강 문제의 발생을 낮추고자 콩팥 보호 캠페인에 참여하고 있다. 올해 캠페인의 주제는 '콩팥병과 함께 잘 살기(Living Well with Kidney Disease)'로, 보다 많은 국민들에게 콩팥병 관련 정보를 쉽게 전달하기 위해 대한신장학회에서는 콩팥병에 관심이 있는 환자, 보호자 및 일반인을 대상으로 콩팥 관련 동영상 공모전을 개최하며, 콩팥병을 건강하게 유지하기 위한 세계신장학회에서 발표한 '8가지 생활수칙'을 홍보하기 위해 한 가지 수칙 써보기 챌린지도 함께 진행한다.

콩팥병을 지키는 8가지 생활수칙은 다음과 같다. 첫째, 적정 체중을 유지하면서 운동하기, 둘째, 건강한 식사하기, 셋째, 혈당을 정기적으로 측정하고 당뇨병 치료하기, 넷째, 혈압을 자주 측정하고 고혈압 치료하기, 다섯째, 콩팥 상태에 따라 적절한 수분을 섭취하기, 여섯째, 담배는 반드시 끊기, 일곱째, 꼭 필요한 약을 콩팥 기능에 맞게 복용하기, 여덟째, 정기적으로 콩팥 기능 및 요검사로 콩팥 건강을 확인하기를 잘 지키는 것이 중요하다.

콩팥병이란 콩팥의 기능이 떨어져 소변을 통하여 몸 안의 노폐물을 밖으로 배출하지 못해 축적되어 수분과 전해질의 균형이 깨지게 되는 질환으로, 특히 만성콩팥병은 단백뇨 또는 혈뇨 등의 신장 손상의 증거가 있거나, 혹은 신기능을 나타내는 사구체여과율(GFR)이 60 ml/min/1.73m² 미만으로 감소된 상태가 3개월 이상 만성적으로 지속되는 상태를 의미한다.

국민건강영양조사에 의하면 우리나라 만성콩팥병 유병률(만 30세 이상, 표준화)은 2019년 9.3%(남자 9.6%, 여자 9.1%)이며 70세 이상 고령자에서 30.8%(남자 31.1%, 여자 30.5%)로 높은 양상을 보였다. 또한 대한신장학회는 국내 성인 9명당 1명인 약 460만 명이 만성콩팥병환자로 추정된다고 보고하였다.

만성콩팥병의 진료실인원은 2019년 251천 명으로 2018년 228천 명 대비 만성질환 중 가장 높은 증가율(10.1%)을 보였으며, 이에 진료비도 2019년 2조 1,019억 원으로 1조 9,472억 원이었던 전년 대비 7.9% 증가하였다. 이처럼 만성콩팥병은 국민들에게 질병부담을 가중시키고 있으며, 앞으로도 인구 고령화와 고혈압, 당뇨병 등 관련 위험요인들의 증가로 인하여 지속적으로 만성콩팥병 환자가 증가될 것으로 예상된다. 이는 개인 및 국가의 사회경제적 부담의 가중을 초래할 것으로 예상되며, 대책마련이 필요한 상황이다. 질병관리청에서는 2011년부터 전국 23개 의료기관이 참여한 코호트 연구를 추진하고, 그 결과를 활용하여 한국인의 유전적, 사회문화적 특성에 맞는 한국형 임상진료지침을 개발하는 등 만성콩팥병 예방관리를 위한 노력을 지금까지 지속하고 있으며, 앞으로도 한국인의 만성콩팥병의 특성에 맞추어 예방관리 정책을 추진할 계획이다.

참고문헌

1. www.worldkidneyday.org
2. 질병관리청 만성질환예방과. 2020. 유형별 만성신장질환 생존 및 신기능 보존 장기추적조사 연구
3. 질병관리청 국민건강영양조사. 2019 국민건강통계
4. 대한신장학회. 2019. Factsheet
5. 국민건강보험공단. 2019. 건강보험통계연보