



11 March
2021

2021 세계 콩팥의 날

콩팥지킴이 주간 행사

Kidney Health for Everyone, Everywhere
: Living Well with Kidney Disease

일시 2021.3.8(월) ~ 3.12(금)

콩팥지킴이 주간 행사표

	3/8 월	3/9 화	3/10 수	3/11 목	3/12 금
Time	21:00 -	10:00 -	22:00 - 22:50	17:00 - 18:00	1라디오 05:00 - 06:00 3라디오 08:00 - 09:00 16:00 - 17:00
Program	움땃과 함께하는 “콩팥, 무엇이든 물어보세요?!”	신장내과 전문의와 함께하는 건강토크 ‘내 신장이 콩팥콩팥’ OPEN	KBS 생로병사의 비밀 당신의 콩팥, 안녕하십니까?	세계 콩팥의 날 기념식 ‘콩지킴이’	콩팥을 지키는 건강한 생활습관 A to Z
Channel	움땃 YouTube 움땃(yum-cast)	대한신장학회 공식 YouTube 내 신장이 콩팥콩팥	KBS 1TV	대한신장학회 공식 YouTube 내 신장이 콩팥콩팥	KBS Radio 건강 365 1라디오 (FM 97.3MHz) 3라디오 (FM 104.9MHz)

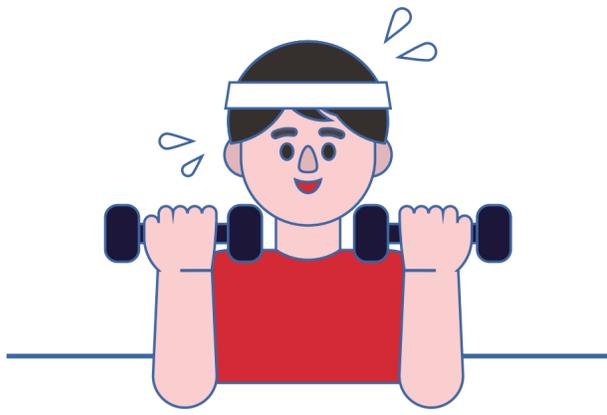
주최



재단
법인
대한신장학회
KOREAN NEPHROLOGY RESEARCH FOUNDATION

후원

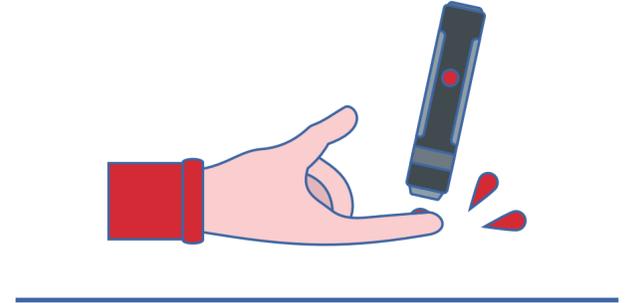




1. 적정 체중을 유지하면서 운동합니다.



2. 건강한 식사를 합니다

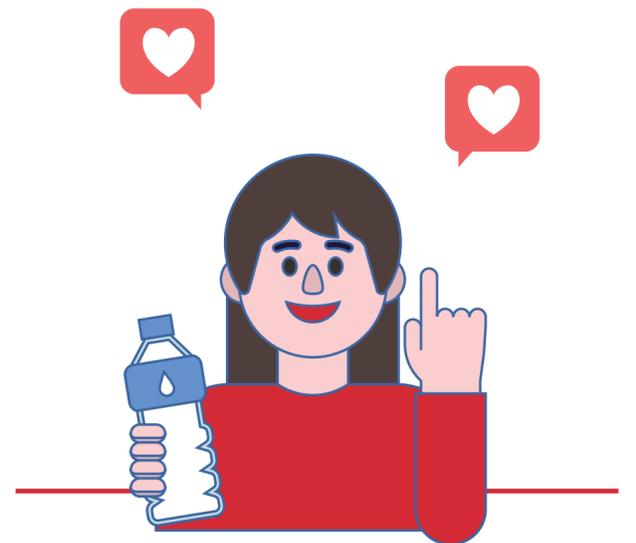


3. 혈당을 정기적으로 측정하고 당뇨병을 치료합니다.



4. 혈압을 자주 측정하고 고혈압을 치료합니다

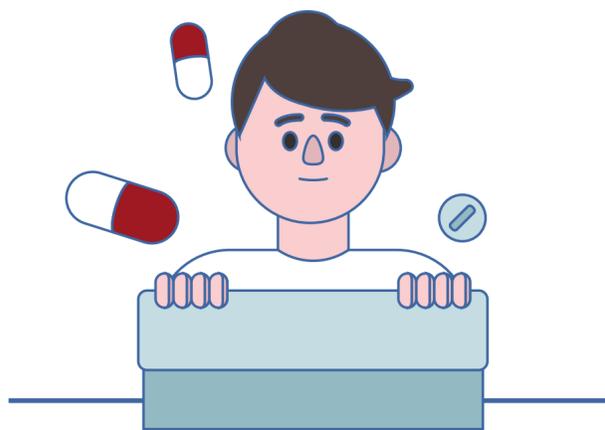
콩팥을 지키는 8가지 생활수칙



5. 콩팥 상태에 따라 적절한 수분을 섭취합니다.



6. 담배는 반드시 끊습니다.



7. 꼭 필요한 약을 콩팥 기능에 맞게 복용합니다.



8. 정기적으로 콩팥 기능 및 요검사로 콩팥건강을 확인합니다