

Abstract Submission No. : 9102

Cooking class to restrict phosphorus & potassium intake

Woo Jeong Kim

Gangnam Severance Hospital, Korea

만성 콩팥병 환자는 질병의 진행 속도를 지연시키고, 노폐물 축적에 의한 요독 증상을 예방하며 좋은 영양상태를 유지하기 위해서는 올바른 식사 관리가 중요하다. 콩팥의 기능에 따라 단백질, 나트륨, 칼륨, 인과 같은 영양소 섭취 조절이 필요하며, 식사요법 실천을 위해서는 적절한 교육이 선행되어야 하며 건강보험 급여에 만성콩팥병 교육에 대한 부분이 반영되어 있다. 그러나, 대부분의 영양 교육은 일회성의 이론 교육 위주로 시행되며, 짧은 시간에 많은 영양정보를 전달하기 때문에 교육 내용에 대한 충분한 이해와 교육 효과를 기대하기는 어려운 실정이다. 영양교육을 받은 후 대부분의 환자들은 평소의 식사와 달리 식품 사용이 많이 제한되고, 이에 따라 식사 준비 및 섭취에 많은 어려움을 겪게 된다. 칼륨, 인 섭취 제한과 더불어 염분 섭취를 제한해야 하는 상황에서 식품 선택이나 조리 방법이 익숙하지 않은 부분은 식사 관리를 더 어렵게 느끼게 되며 이러한 점은 식사요법의 실천을 포기하게 만들기도 하는 부분이다.

쿠��클래스를 통해 인과 칼륨 제한을 실천하기 위해 식품을 어떻게 선택하고, 조리 시 주의할 점, 조리를 통해 얼마나 섭취량을 줄일 수 있는 방법 등을 배워보는 시간을 경험할 수 있으며, 이를 통해 식사요법 실천에 자신감을 가질 수 있을 것으로 생각된다. 향후 만성 콩팥병 환자를 위한 식사 레시피가 지속적으로 개발되어 보급되고, 환자가 직접 참여하는 조리교육이 시행된다면 어렵다고 느끼는 만성 콩팥병 환자의 식사요법 실천에 도움이 될 것으로 사료된다.