

혈액투석 환자의 음식갈망 경험

강정희¹, 강신혜^{2*}

¹유원대학교 간호학과 교수, ²유원대학교 간호학과 교수

Hemodialysis Patients Experience in Food Craving

Jeong Hee Kang¹, Sinhye Kang^{2*}

¹Professor, Department of Nursing, U1 University

²Professor, Department of Nursing, U1 University

요약 본 연구는 혈액투석 기간 동안 경험하는 혈액투석 환자의 음식 갈망 현상을 깊이 있게 이해하기 위함이다. 참여자는 일개 의료기관으로부터 말기신부전 진단을 받고 혈액투석 치료를 받는 성인 환자 7인을 임의로 선정하였다. 수집된 자료는 현상학적 분석방법으로 분석하였다. 분석결과 10개 주제와 5개의 주제 모음과 2개의 범주로 구조화할 수 있었다. 두 범주는 '인지적 영역에서의 갈망경험', '정서적 영역에서의 갈망경험'이었으며 '갈증으로 물과 수분이 많은 음식을 찾게 됨', '제한된 음식으로 종일 음식 생각이 남', '항상 허기지고 배고픔', '매시간 식욕을 유발하는 상황에 맞닥뜨림', '식사 조절 실패로 부정적인 정서를 경험함'의 5가지 주제 모음이 포함되었다. 그동안 연구되지 않았던 혈액투석 환자의 관점에서 음식 갈망을 조명한 본 연구결과는 혈액투석 환자의 식욕조절과 수분 제한 및 식이요법 이행에 대한 이해를 증진하고 환자에게 맞는 식이요법 교육과 간호 중재를 적용할 때 혈액투석 환자의 음식 갈망 속성을 이해하고 그 정도에 맞춰 최적화된 맞춤형 교육이 이루어질 수 있도록 해야 할 것이다.

키워드 : 혈액투석 환자, 경험, 혈액투석, 음식갈망, 질적연구

Abstract This study was attempted to understand the phenomenon in depth by exploring the food craving of hemodialysis patients experienced during hemodialysis. Participants selected seven adult patients diagnosed with end-stage renal failure and receiving hemodialysis treatment from medical institutions. he collected data were analyzed using a phenomenological analysis method. As a result of the analysis the food craving of hemodialysis patients was derived into two categories included craving experience in the cognitive domain craving experience in the emotional domain and five themes: 'Looking for foods that are water and watery as a result of thirst', 'Food thoughts come to mind all day as a result of a limited diet', 'Always hungry', 'Faced with appetizing situations every hour', 'experiencing negative emotions due to failure to control meals'. The results of this study which sheds light on food craving from the perspective of hemodialysis patients should improve the understanding of hemodialysis patients appetite control water restrictions and dietary compliance and allow them to understand the food craving attributes of hemodialysis patients and provide customized education optimized for that extent when applying dietary education and nursing interventions suitable for them.

Key Words : Hemodialysis patients, Experience, Hemodialysis, Food craving, Qualitative research

*Corresponding Author : Sinhye Kang(sinhye1209@u1.ac.kr)

Received December 27, 2023

Accepted February 20, 2024

Revised February 8, 2024

Published February 28, 2024

1. 서론

1.1 연구의 필요성

전 세계적으로 만성질환의 증가로 말기 신부전환자가 꾸준히 증가하고 있다[1, 2]. 말기 신부전환자는 혈액투석, 복막투석, 신장이식과 같은 신 대체 요법을 시행하여야 하는데 이중 혈액투석을 받는 환자가 전체 신 대체 요법 환자의 가장 많은 비율을 차지하고 있다[2].

혈액투석은 말기 신질환의 결과와 관련된 신체적인 불편감과 합병증을 최소화하기 위해 수분 제한 및 식이요법 이행, 약물요법 이행, 체중관찰, 동정맥루 관리, 복잡하고 어려운 치료계획 이행, 운동과 휴식 등의 자가관리가 필요하다[2, 3]. 이중 수분 제한 및 식이요법 이행은 혈액투석 환자들에게 매우 중요하지만, 실천에 어려움을 갖는 자가관리 중 하나이다[4]. 수분 제한 및 식이요법 이행은 투석 간 체중 유지, 심장질환의 이환 및 사망률을 낮추고 환자의 영양섭취 측면에서 매우 중요하다. 그러나 혈액투석 환자에게서 수분 제한 및 식이요법 불이행은 심각하고 만연한 문제로[5, 6], 투석환자들의 대략 24~40% 정도만이 잘 지키고 있다고 보고하여[6] 수분 제한 및 식이요법을 잘 이행하도록 돕는 것은 혈액투석실 간호사에게 중요한 간호 중재일 것이다.

수분 제한 및 식이요법을 격려하고 증진하기 위하여 영향을 미치는 요인을 찾는 것이 우선되어야 하는데 최근 비만과 섭식장애 연구에서 음식 갈망이 고려하여야 할 중요한 요인이라고 하였다[7].

음식 갈망은 아직 정확한 정의는 없지만, 대부분의 연구에서 특정 음식에 대해 강렬히 먹고 싶은 욕구로 정의한다[8]. 선행연구에서 배고픔을 느낄 때나[9], 특정 음식(예: 초콜릿)이나 디저트류의 음식들의 단서에 노출되었을 때 먹고자 하는 음식 갈망은 식욕을 유도하여[10] 체중 증가[11]나 과식[12]으로 이어지며 식이 행동에 부정적인 영향을 주는 것이 입증되었다[13]. 음식 갈망을 억제하면 원하는 음식의 소비가 증가할 수 있다[14].

그런데 지금까지의 선행연구를 살펴보면, 섭식장애나 비만 또는 과체중 대상자의 연구가 대부분으로[7, 8] 혈액투석 환자와 같이 식이를 제한하는 환자를 대상으로 한 음식 갈망 연구는 거의 없는 실정이다. 혈액투석 환자는 다른 어느 질환보다도 엄격한 식이 제한해야 하는 질환이다. 엄격한 수분 및 식이 제한 식이요법으로 인해 매일의 일상 속에서 수많은 갈증과 음식의 유혹을 경험하므로 높

은 음식 갈망을 보인다[15, 16, 17]. 음식 갈망이 혈액투석 환자의 식이요법 불이행에 미치는 잠재적인 영향을 고려할 때, 음식 갈망을 이해하고 평가하는 것은 혈액투석 환자의 식이요법 이행의 중요한 구성요소라 할 수 있다. 혈액투석 환자의 식이요법을 연구한 대부분의 국내연구에서는 측정 가능한 변수에 초점을 둔 양적 연구가 대부분이므로 혈액투석 환자의 수분 제한 및 식이요법 이행을 이해하기 위한 혈액투석 환자의 음식 갈망에 관한 연구는 거의 없는 실정이어서 혈액투석 환자의 음식 갈망경험을 이해할 필요가 있다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 혈액투석 환자를 대상으로 수분 제한 및 식이요법 이행에 있어 음식 갈망의 경험을 탐색하여 현상을 깊이 있게 이해하기 위함이다. 연구문제는 ‘혈액투석 환자가 경험하는 음식 갈망경험은 어떠한가?’이다. 본 연구를 통하여 혈액투석 치료를 받는 중 겪는 혈액투석 환자의 음식 갈망에 관한 주관적 경험과 구조 및 본질을 파악하고 기술함으로써 추후 혈액투석 환자의 식이요법 이행을 증진하는 간호 중재의 전략적 방안을 마련하는데 기여할 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

질적 연구에서 현상학적 연구방법은 인간의 경험 현상을 연구함으로써, 경험의 개인적 의미를 규명하는 기술을 통해 실제에서 대상자를 이해하고 도울 수 있다[18]. 본 연구는 혈액투석 환자가 경험하는 음식 갈망에 대한 개념을 파악하는데 가치가 있다고 인식하여 혈액투석 환자가 겪는 음식 갈망의 주관적 경험의 현상 의미를 탐색하고 이해하기 위한 현상학적 연구이다.

2.2 연구참여자

본 연구를 위해 연구자는 일개 의료기관으로부터 자료 수집에 대한 허락을 받은 후 혈액투석실 주간호사의 도움으로 말기신부전 진단을 받고 혈액투석 치료를 받는 성인 환자를 임의로 선정하였다. 연구 대상자들은 본 연구의 목적을 이해하고 언어적 의사소통이 원활한 자로 연구에 동의하였으며, 최종 7명이 선정되었다.

2.3 윤리적 고려

본 연구의 참여자의 권리를 보호하기 위해 연구자는 면담을 진행하기 전 연구의 목적과 면담 진행 방법, 소요 시간, 인터뷰 내용이 녹음되는 것을 설명하였고, 수집된 녹음과 기록 등의 자료는 연구목적 이외에는 사용되지 않는 점과 연구가 종료된 이후 일정 시간이 지나면 기록된 문서 등을 폐기함을 설명하였다. 참여동의 후라도 언제든지 연구 참여를 취소할 수 있는 점과 연구에 의문 사항이 있으면 언제든지 연구자에게 전화할 수 있음을 설명하였으며, 연구결과에서 참여자의 인적사항에 대한 비밀보장과 이니셜만 결과에서 제시함을 설명하였다. 또한, 연구 대상자에게 제공되는 편의 등을 설명하고, 참여자들의 편의를 구한 후 진행하였다. 면담을 마친 모든 응답자에게 소정의 선물을 제공하였다.

2.4 연구자의 준비

본 연구의 연구자는 종합병원에서 신장내과 병동과 혈액투석 전문병원에서 혈액투석실 간호사로 근무한 경력이 있으며 근무하면서 혈액투석 환자의 자가관리 이행 연구에 관심이 많았다. 또한, 대학원에서 질적 연구 방법론을 이수하였으며, 수강 중 질적 연구주제를 정하여 심층 면담, 녹음된 자료의 필사, 필사 원본으로부터 주제와 관련된 의미 있는 단어와 문장추출, 문장들 모음에서 추상적인 언어로 주제들을 도출해내는 훈련받은 경험이 있으며, 질적 연구학회의 학술대회에 참가하고 질적 연구 관련 문헌을 꾸준히 공부해 질적 연구에 대한 경험을 축적하였다.

2.5 자료수집

본 연구를 위한 자료수집은 2021년 8월 10일부터 2021년 8월 31일까지 실시하였다. 참여자별 면담은 1회 진행하였고, 더는 새로운 의미 있는 진술이 나타나지 않는 시점인 포화에 도달될 때까지로 참여자별 면담 시 소요된 시간은 20~30분이었고, 면담 장소는 참여자의 편의성을 고려하여 참여자가 다니는 병원의 상담실이나 참여자의 집에서 심층 면담을 진행하였다. 1차 면담에서 불분명하거나 부족한 진술 내용에 대한 추가 질문이 필요한 경우에는 전화 통화로 확인하였다.

면담은 비구조적이고 개방적인 질문으로 주요 면담 질문은 “투석하면서 경험한 음식 갈망경험에 대해 이야기해

주시시오.”였다. 참여자별 면담 횟수는 1~2회로 면담하였을 때 더 이상 새로운 의미 있는 진술이 나타나지 않는 시점인 포화에 도달될 때까지 이루어졌다. 심층 면담을 마친 후 연구자가 반복해서 들으면서 참여자가 표현한 언어를 녹음된 내용을 그대로 필사하였고, 한글로 필사된 자료는 참여자당 A4용지 약 5~10페이지 내외의 분량이였다.

2.6 자료 분석방법

본 연구는 Giorgi(1970)의 분석방법을 적용하였다 [18]. 인터뷰를 마친 후 연구자가 반복해서 들으면서 참여자가 표현한 언어를 녹음된 내용 그대로 필사하였고 현장에서 사용된 비언어적인 표현과 특징, 연구자의 생각 등을 현장 노트에 바로 기록하면서 전체적 상황을 대략적으로 파악하였다. 다음으로 필사 내용을 반복적으로 확인하면서 의미 있는 진술을 도출하였고, 참여자의 진술을 연구자의 언어로 주제화하면서 참여자의 중심 의미를 규명하였다.

자료 분석 과정의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 연구 참여자의 내용확인 검증과 도출된 결과에 관해 연구자 간 피드백을 주고받으며 동료 검증을 하였다.

3. 연구결과

3.1 연구모형

연구 참여자의 인구학적 특성은 성별, 나이, 결혼상태, 동거인, 최종학력, 직업 유무, 투석 기간(개월) 정도를 조사하였다. 성별은 남성 3명과 여성 4명이었으며, 나이는 평균 53.7세로 최저 36세에서 최고 79세의 범위를 나타냈다. 결혼상태는 기혼 4명, 미혼 3명이었으며, 현재 같이 사는 동거인으로 배우자가 3명, 부모님과 사는 경우가 1명, 자녀와 함께 사는 경우가 1명, 동거인 없이 혼자 사는 경우가 2명이었다. 최종학력은 대학 졸업이 3명, 고등학교 졸업이 3명이었으며, 직업이 있는 참여자는 2명이었다. 혈액투석 유지 기간은 평균 4년 9개월로 1년 1개월부터 12년의 분포를 나타냈다. 본 연구의 7명의 연구 참여자로부터 추출된 주요 진술은 총 56개였다. 주요 진술에서 혈액투석 환자의 음식 갈망을 잘 반영할 수 있는 진술로 의미를 구성하여 총 45개의 의미를 구성할 수 있었다. 구성된 의미로부터 일반적인 의미를 도출하여 참여자의 혈액투석 기간 중 음식 갈망경험을 나타내는 10개 주제

와 5개의 주제 모음. 그리고 2개의 범주로 구조화할 수 있었다(Table 1. 참조).

참여자들이 혈액투석 기간 중 음식 갈망경험의 두 범주는 ‘인지적 영역에서의 갈망경험’, ‘정서적 영역에서의 갈망경험’이었다(Table 1. 참조). 참여자들의 음식 갈망 경험을 범주와 여기에 포함된 주제 모음은 다음과 같다.

Table 1. Experience of hemodialysis patients' food craving by study participants

Categories	Theme clusters	Theme
Cravings experience in the cognitive domain	Looking for foods that are water and watery as a result of thirst	The process of having to endure water-restricting situations is difficult.
		Imagining drinking cool water all day long
		Eating high-hydration foods such as salads, fruits, soups, etc
	Food thoughts come to mind all day as a result of a limited diet	want to eat favorite food that ate before dialysis
		want to eat more restricted food
	Always hungry	Hunger related to dialysis treatment
always hungry because eat less food due to diet restrictions		
Faced with appetizing situations every hour	exposure to food-related environmental stimuli	
	Eating with friends	
Cravings experience in the emotional domain	experiencing negative emotions due to failure to control meals	experiencing negative emotions due to failure to control meals

3.2 범주 1: 인지적 영역에서의 갈망경험

이 범주에는 ‘갈증으로 물과 수분이 많은 음식을 찾게 됨’, ‘제한된 음식으로 종일 음식 생각이 남’, ‘항상 허기지고 배고픔’, ‘매시간 식욕을 유발하는 상황에 맞닥뜨림’의 4가지 주제 모음이 포함되었다. 참여자들은 질병 관리를 위해 수분 제한 및 식이요법을 해야한다는 것을 알고 있었지만, 투석과정에서 느껴지는 갈증으로 물이 더 마시고 싶고, 이제는 못 먹는 수분이 많은 음식을 머릿속에 그려보면서 조절하려고 하지만 날씨가 더우면 수분이 많은 음식을 먹게 된다고 하였다. 제한된 음식이 많다 보니 아프기 전 좋아했던 음식들이나 지금은 못 먹거나 제한된 음식들이 온종일 생각난다고 하였다. 먹고 싶은 걸 마음껏 못 먹는 상황에서 체중 관리에도 신경을 써야 하니 항상 허기지고 배고픔을 느낀다고 하였다. 또한, 매시간 눈만 돌리면 식욕을 유발하는 상황에 맞닥뜨리게 되면서

음식 갈망을 경험하였다.

3.2.1 갈증으로 물과 수분이 많은 음식을 찾게 됨

이 주제 모음에는 ‘물을 제한하는 상황을 견뎌야 하는 과정이 힘들’, ‘물을 시원하게 마셔봤으면 하는 생각이 떠나질 않음’, ‘샐러드, 과일, 국 등 수분이 많은 음식을 먹게 됨’의 세 주제 모음이 포함되었다. 수분 제한을 지켜야 하는 식이요법 조절 과정에서 견뎌야 하는 갈증 상황과 지켜지지 않는 수분 제한 상황을 힘들어하였다. 하루 소변량에 따라 정도의 차이는 있었지만, 수분섭취에 대한 갈망은 참여자들이 식이요법 이행 중 가장 힘들어하였다. 참여자들은 수분섭취 조절의 중요함을 인지하고 있었으나 갈증과 관련하여 물을 한껏 마시고 싶은 수분섭취에 대한 갈망을 표현하였다. 수분섭취 제한을 노력하고는 있지만, 투석 기간과 상관없이 물을 삼키게 되면 자기도 모르게 벌컥벌컥 마신다거나 국물 없는 밥을 잘 못 먹겠다고 하였다. 참여자들은 수분섭취 조절이 뜻대로 안 돼서 가장 어려워하는 점이 나타났다.

“저는 아직 소변이 나와서 다른 분들보다는 물을 많이 먹죠. 그래도 물을 막 한껏 먹고 싶잖아요. 뭐 쉽게 말해서 물 먹지 말라 하니까 벌컥벌컥 이제는 물을 입에 적당히 물고만 있고 약 먹을 때에도 삼킬 정도만 먹어야 하니까 갈증이 나죠. 그게 제일 힘들더라고요.”(참여자 1)

제 삶에서는 수분? 물 조절이 가장 힘들죠. 싱겁게 먹는 것은 참을만한데 아무래도 물을 좀 벌컥벌컥 시원하게 먹으면 좋겠어요. 갈증 나니까 물을 막 벌컥벌컥 먹고 싶잖아요. 이제는 물을 조절해서 먹어야 하니까 많이 힘들죠. 물을 항상 짹짹 먹잖아요. 잘 때 혹시 물라 얼음에다가 물을 채워놓고 자는데 엇저게인가 밤에 물을 먹을 때 예라 모르겠다 하고 벌컥벌컥 (웃음) 두 모금 마시니까 너무 시원한 거야.”(참여자 5)

“난 아직 물을 줄여야 하는데 잘 안돼. 얼마나 살겠다고 시원한 물을 벌컥벌컥 마셨으면 살겠어. 체중 빼는 게 힘든니까 선생님들이 물 좀 적게 먹고 국물 드시지 말라고 하는데 근데 나이 든 사람은 잘 안 넘어가 국물을 못 먹으니까 힘들어 그러니까 또 먹고 (투석하는 게) 힘든거야.”(참여자 7)

3.2.2 제한된 음식으로 종일 음식 생각이 남

이 주제 모음에는 ‘투석 전 먹었던 좋아했던 음식들을 먹고 싶음’, ‘제한된 음식들을 더 먹고 싶어짐’의 두 주제 모음이 포함되었다. 참여자들은 투석 치료를 받기 전 평

소 먹었던 익숙한 음식과 좋아했던 음식들이 먹고 싶다고 하였다. 또한, 제한해야 하는 음식들이 더 먹고 싶어 힘들어하였다.

“이렇게 오래되었어도 워낙 과일 같은 생야채를 좋아했는데 아직도 그걸 조절해야 하는 게 힘들죠. 과일을 끊어야 하는데 못 끊으니까 먹고 싶으니까 수시로 그냥 생각나죠. 미쳐버리겠어. 투석 전에는 매스거리고 토하고 입맛이 없었는데 투석하니까 갑자기 입맛이 막 좋아지는 거야. 그런데 이 병은 먹는 걸 그냥 참아야 해. 그러니 항상 먹고 싶죠.” (참여자 4)

3.2.3 항상 허기지고 배고픔

이 주제 모음에는 ‘투석 치료 중이나 후 느껴지는 허기짐’, ‘제한된 음식들이 많아 음식섭취량이 적어 항상 배고픔’의 두 주제 모음이 포함되었다. 참여자들은 엄격한 식이 제한으로 체중조절에 부담감을 느끼고 있으며 이로 인해 늘 허기짐과 배고픔을 느낀다고 하였다. 매주 2~3회 시행하는 투석 치료 후에는 극심한 배고픔으로 음식이 눈에 띄면 섭취하고 싶은 충동을 강하게 느낀다고 하였다. 제한된 음식들이 많아 음식섭취량이 적어 항상 배고픔을 느낀다고 하였다.

“투석하는 날 아침에 조금 먹거나 몸무게 때문에 안 먹고 병원 가서 투석하는데 투석하면 4시간 걸려요. 그럼 내가 9시쯤 시작하는데 투석 끝나고 집에 오면 2시가 넘어 배가고프지. 투석하면서도 배가고픈데 참고 오는 거야. 그러니 눈에 보이는 건 다 먹고 싶지. 먹고 싶은 거 참는 게 힘들어. 쉽게 말해 이걸 죽어야 끝나는 거야.” (참여자 7)

3.2.4 매시간 식욕을 유발하는 상황에 맞닥트림

이 주제 모음에는 ‘음식과 관련된 환경적인 자극에 노출’, ‘지인들과 식사를 해야 하는 상황’의 두 주제 모음이 포함되었다. 참여자들은 식이조절과 투석 간 체중조절에 항상 신경 써야 하는데 눈앞에 음식과 관련된 자극들과 지인들과의 식사 자리는 식욕을 유발하는 자극이 되어 힘들다고 하였다.

“투석하면 음식조절이 힘들어요. 신경계 먹어야 하고 과일도 못 먹고, 처음에는 먹던 음식을 제한해야 한다고 책자에 나오니까. 맵고 짠 것도 먹으면 안 된다고 해서 거의 아무

맛 없는 걸 먹어야 하니까 힘들죠. 마트나 식당 같은 데 가서 좋아하던 음식이 눈에 보이면 먹고 싶죠. 못 참고 그냥 먹어요.” (참여자 1)

“투석하면 음식조절이 힘들어요. 신경계 먹어야 하고 과일도 못 먹고, 처음에는 먹던 음식을 제한해야 한다고 책자에 나오니까. 맵고 짠 것도 먹으면 안 된다고 해서 거의 아무 맛 없는 걸 먹어야 하니까 힘들죠. 그래서 혼자 밥 먹어요. 식구들과 먹으면 식구들이 먹는 맵고 짜고 그런 된장찌개나 김치찌개 같은 걸 같이 먹고 싶죠. 그걸 참아야 하는데 안되니까 힘들죠. 얼마 전에 서울에 올라 갔다 온 적이 있었는데 사람들을 만나면 카페 같은 데 가잖아요. 그러면 마시는 거 이런 걸 많이 먹다 보니까 커피를 좀 많이 먹었죠. 그때 평소보다 2~3kg 더 늘었던 거 같아요. 큰일이 날 뻔했죠. 되도록 만나는 자리, 식사 자리는 피하고 식당 안 가고 집에서 먹죠.” (참여자 3)

3.3 범주 2: 정서적 영역에서의 갈망경험

이 범주에는 ‘식사 조절 실패로 부정적인 정서를 경험함’의 주제 모음이 포함되었다. 참여자들은 식이요법 이행을 유지하는 과정에서 식욕조절의 실패로 나타난 건강 악화를 경험하면서 무서움과 두려움을 느꼈다. 계속되는 식이요법 이행으로 일부 참여자는 살고 싶지 않다고 하였다.

3.3.1 식사 조절 실패로 부정적인 정서를 경험함

참여자들은 투석 전 식이조절에 실패하여 투석 간 체중이 많이 증가하여 투석과정 중 힘들었던 경험들이 있었다. 특히 수분섭취에 관한 생각을 억제하지 않으면 투석 간 체중 증가로 이어져 부종이나 호흡곤란 등의 신체적 증상을 경험하였다. 음식 갈망을 조절하지 못하여 반복되는 식이조절 실패로 인한 스트레스와 죄책감을 느끼고 있었다.

“콜라 같은 탄산음료나 라면 엄청 먹고 싶죠. 콜라 먹으면 스트레스가 해소되는 느낌이나 이렇게 먹으면서 살고 싶지 않아요. 그러니까 그냥 먹는 거죠. 뭐 그런 마음이 있어서 더 관리하지 않는 것일 수도... 내가 살고 싶다는 생각이 들면 더 관리하고 싶다는 생각이 들겠죠? 그냥 막 먹으니까 투석할 때 몸이 안 좋아지는 데 느껴지죠. 뭐 투석 받을 때 다리에 쥐 나고 혈압 떨어져서 힘들니까 (간호사에게) 성질부리고 미안하죠.” (참여자 2)

“외식하면 나도 모르게 많이 먹으니까 내가 또 먹는 걸 좋

아하고 그러니까 먹으면 얼마나 맛있어. 그래서 사람들을 안 만나려고 해. 내가 힘들니까 자신감도 점점 없어지고 사회생활을 못 하죠.” (참여자 6)

4. 논의

본 연구는 혈액투석 환자의 음식 갈망경험의 의미를 탐색하고 음식 갈망과 관련하여 어떤 경험을 하는지를 규명하여 수분 제한 및 식이요법 이행에 도움이 되는 요인을 탐색하기 위한 목적을 가지고 시도하였다. 선행연구에서 음식 갈망은 인지적, 정서적으로 음식을 먹고 싶은 욕구 외에도 음식을 찾는 행동적 영역도 관련되어 있다고 하였다[19]. 그러나 본 연구 참여자의 자료에 의하면 혈액투석 환자의 경우 음식 갈망이 높다고 하여 반드시 섭취하는 행동적 측면으로 이어지지는 않았다. 혈액투석 환자의 질병적 특성상 음식 갈망이 행동적 측면으로 이어지면 감각 이상, 부종, 숨 가쁨 등의 신체적 증상을 경험하면서 음식 갈망을 통제하고 있어 본 연구에서는 행동적 영역에서의 음식 갈망은 제외하였다.

인지적 영역에서의 혈액투석 환자는 일반적으로 투석 치료를 받기 전 건강했던 시기에 먹었던 맛있는 음식을 먹고 싶은 욕구뿐만 아니라 혈액투석으로 제한된 수분을 포함한 여러 음식들(유제품, 뿌리채소 등)에 대한 음식 갈망을 경험하고 있었다. 또한, 음식을 실컷 먹을 수 없어 늘 허기지고 배고픔으로 온종일 먹을 생각이 난다고 하는 등의 음식에 대한 집착을 나타냈다. 이는 제한하라고 하는 식이에 대한 갈망이 높으므로 나타난 결과라고 판단한다. 본 연구 결과는 기존 연구에서 음식 갈망은 먹고자 하는 강한 욕구로 특정 음식이나 음식들의 단서에 노출되었을 때 음식 갈망이 증가하여 식욕을 유도하여[10, 13], 식이 행동에 부정적인 영향을 준다고 한 결과를 뒷받침하였다[12, 13]. 그러나 본 연구 참여자는 이외에도 제한된 식이와 늘 체중조절에 민감하게 반응하여야 하며 음식을 실컷 먹을 수 없어 늘 허기지고 배고픔으로 종일 먹을 생각이 난다는 등의 질병적 특성을 보여주는 음식 갈망을 나타냈다.

음식과 관련된 단서는 외식 같은 환경적 요인에 의해서도 유발하여 음식갈망을 높인다[20]. 과체중 또는 비만 여성을 대상으로 한 연구결과[10]에 의하면 초콜릿이나 스낵 등의 특정 음식 단서에 노출되었을 때 음식 갈망이 증가하여 과식이나 폭식으로 이어진다고 하였다. 본 연구

에서도 외식 등의 환경적 요인뿐만 아니라 일상생활 속에 모든 유혹이 음식 갈망으로 이어졌다. 그러나 본 연구 참여자들은 음식과 수분섭취를 하고 싶은 생각을 억제하고 식욕조절의 결과에 관한 생각을 인지하여 먹는 것을 통제하고 대처방안을 모색하거나 다른 사람과의 식사 자리와 외식 등 식욕을 조절할 수 없는 상황을 피하였다. 이는 혈액투석 환자의 질병적 특성상 음식 갈망이 섭취로 이어지면 감각 이상, 부종, 숨이 차는 등의 신체적 증상을 경험하면서 음식 갈망을 통제하고 있었다.

기존 연구에 따르면 음식 갈망은 우울, 분노 등의 특정 기분 상태와 관련이 있다고 하였다[21]. 스트레스, 우울과 불안, 스트레스 등의 부정적 정서를 낮추려고 음식 갈망을 증가시키며[11] 식이 섭취를 통제하려는 시도가 부정적인 감정으로 이어지고 음식 갈망을 활성화시켜 감정적 섭식으로 과식의 위험을 증가시킬 수 있다[14]. 본 연구의 참여자들은 식이요법 이행을 유지하는 과정에서 식욕조절의 실패로 나타난 건강 악화를 경험하면서 무서움과 두려움을 느꼈다. 계속되는 식이요법 이행으로 일부 참여자는 살고 싶지 않다고 하였다. 혈액투석 환자들은 엄격한 식이요법 이행에 대한 압박감으로 만성적인 우울과 스트레스를 경험하며 이러한 부정적인 정서 상태는 음식 갈망의 원인으로 작용하여 식이요법 이행도는 낮아지고 신체적 합병증을 경험하게 된다[22]는 연구결과를 뒷받침하였다. 그러므로 혈액투석 환자들에게 만성적인 스트레스나 우울 같은 부정적인 정서를 해소하는데 효과가 알려진 아로마요법 중재를 이용한 심리 교육적 중재[1]와 같이 혈액투석 환자의 부정적인 정서를 해소하기 위한 중재 프로그램 등을 제시하여 음식 갈망을 높이지 않도록 하여야겠다. 음식 갈망은 효과적인 식이요법 이행의 전략을 세우는 방해요소이므로 이에 간호사는 환자의 음식 갈망을 고려한 식이요법 프로그램을 개발 적용할 필요가 있다.

5. 결론

본 연구는 혈액투석 환자들의 혈액투석 기간 동안 경험을 기술하였다.

본 연구는 그동안 연구되지 않았던 혈액투석 환자의 관점에서 음식 갈망을 조명한 본 연구결과는 혈액투석 환자의 식욕조절과 수분 제한 및 식이요법 이행에 대한 이해를 증진시키고 환자에게 맞는 식이요법 교육과 간호 중재를 적용할 때 음식 갈망 수준에 대한 배려가 중요함을

제시하였다. 이를 토대로 식이요법 이행을 높이기 위해 음식 갈망을 낮출 수 있는 효과적인 간호관리와 혈액투석 환자들을 위한 식이 증대 프로그램과 상담 간호 등에서 기초 자료로 활용하기를 기대한다. 또한, 향후 연구에서는 혈액투석 환자의 음식 갈망을 측정할 수 있는 도구 개발을 제안한다. 본 연구는 혈액투석 환자 7명에 대한 음식 갈망경험을 탐색한 것으로 일반화함에 있어 주의가 요구된다.

REFERENCES

- [1] L. Zhanfar., H. Nadrian & A. Shaghghi. (2020). Enhancement of adherence to therapeutic and lifestyle recommendations among hemodialysis patients: An umbrella review of interventional strategies. *Therapeutics and Clinical Risk Management*, ume 16, 233-243. DOI : 10.2147/TCRM.S240125
- [2] Y. A. Hong et al.(2021). Trends in epidemiologic characteristics of end-stage renal disease from 2019 Korean Renal Data System (KORDS). *Kidney Research and Clinical Practice(구 대한신장학회지)*, 40(1), 52. DOI : <https://doi.org/10.23876/j.krcp.20.202>
- [3] C. R. Gil & K. M. Sung. (2018). Difficulties of Treatment Adherence in Adult Patients with Hemodialysis. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 21(2), 71-82. DOI : 10.7587/kjrehn.2018.71
- [4] S. S. Kim., H. S. Jo & M. S. Kang. (2017). Retention Effects of Dietary Education Program on Diet Knowledge, Diet Self-Care Compliance, Physiologic Indices for Hemodialysis Patients. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 19(2), 51-59. DOI : 10.7586/jkbns.2017.19.2.51
- [5] M. H. Gebrie & J. Ford. (2019). Depressive symptoms and dietary non-adherence among end stage renal disease patients undergoing hemodialysis therapy: systematic review. *BMC Nephrology*, 20(1), 1-7. DOI : 10.1186/s12882-019-1622-5
- [6] K. S. Naalweh., M. A. Barakat., M. W. Sweileh., S. W. Al-Jabi., W. M. Sweileh & S. H. Zyoud. (2017). Treatment adherence and perception in patients on maintenance hemodialysis: a cross-sectional study from Palestine. *BMC Nephrology*, 18(1), 1-9. DOI : 10.1186/s12882-017-0598-2
- [7] J. Reichenberger., A. Richard., J. M. Smyth., D. Fischer., O. Pollatos & J. Blechert. (2018). It's craving time: time of day effects on momentary hunger and food craving in daily life. *Nutrition*, 55-56, 15-20. DOI : 10.1016/j.nut.2018.03.048
- [8] A. M. Chao., C. M. Grilo & R. Sinha. (2016). Food cravings, binge eating, and eating disorder psychopathology: Exploring the moderating roles of gender and race. *Eating Behaviors*, 21, 41-47. DOI : 10.1016/j.eatbeh.2015.12.007
- [9] J. Reents., A. K. Seidel., C. D. Wiesner & A. Pedersen. (2020). The Effect of Hunger and Satiety on Mood-Related Food Craving. *Frontiers in Psychology*, 11. DOI : 10.3389/fpsyg.2020.568908
- [10] A. E. Mason., K. Jhaveri., M. Cohn & J. A. Brewer. (2018). Testing a mobile mindful eating intervention targeting craving-related eating: feasibility and proof of concept. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(2), 160-173. DOI : 10.1007/s10865-017-9884-5
- [11] Y. H. Kim et al.(2020). The Psychology of Food Cravings in Patients With First-Episode Psychosis. *Frontiers in Psychiatry*, 11. DOI : 10.3389/fpsy.2020.587486
- [12] K. van den Akker., G. Schyns & A. Jansen. (2018). Learned Overeating: Applying Principles of Pavlovian Conditioning to Explain and Treat Overeating. *Current Addiction Reports*, 5(2), 223-231. DOI : 10.1007/s40429-018-0207-x
- [13] A. Meule & A. Kübler. (2012). Food cravings in food addiction: The distinct role of positive reinforcement. *Eating Behaviors*, 13(3), 252-255. DOI : 10.1016/j.eatbeh.2012.02.001
- [14] C. L. Verzijl., E. Ahlich., R. C. Schlauch & D. Rancourt. (2018). The role of craving in emotional and uncontrolled eating. *Appetite*, 123, 146-151. DOI : 10.1016/j.appet.2017.12.014
- [15] J. Y. Kim & H. S. Joo. (2017). Factors Affecting Food Carving among Hemodialysis Patients. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 23(3), 398-406. DOI : 10.22650/JKCN.2017.23.3.398
- [16] J. L. Zimmerer., J. B. Leon., K. E. Covinsky., U. Desai & A. R. Sehgal. (2003). Diet monotony as

a correlate of poor nutritional intake among hemodialysis patients. *Journal of Renal Nutrition*, 13(2), 72-77. DOI : 10.1053/jren.2003.50025

- [17] J. Yu., H. J. Ng., M. Nandakumar & K. Griva. (2016). The management of food cravings and thirst in hemodialysis patients: A qualitative study. *Journal of Health Psychology*, 21(2), 217-227. DOI : 10.1177/1359105314525066
- [18] B. H. Kim et al. (1999). A Comparison of Phenomenological Research Methodology. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(6), 1208-1220. DOI : 10.4040/jkan.
- [19] A. Richard., A. Meule., J. Reichenberger & J. Blechert. (2017). Food cravings in everyday life: An EMA study on snack-related thoughts, cravings, and consumption. *Appetite*, 113, 215-223. DOI : 10.1016/j.appet.2017.02.037
- [20] B. C. Rodríguez-Martín & A. Meule. (2015). Food craving: new contributions on its assessment, moderators, and consequences. *Frontiers in Psychology*, 6. DOI : 10.3389/fpsyg.2015.00021
- [21] M. Y. Pepino., S. Finkbeiner & J. A. Mennella. (2009). Similarities in food cravings and mood states between obese women and women who smoke tobacco. *Obesity (19307381)*, 17(6), 1158-1163. DOI : 10.1038/oby.2009.46
- [22] E. K. Yang & I. O. Kim. (2016). Hemodialysis Patients' Experience of Adapting to Dietary Therapy. *Korean Journal of Adult Nursing*, 28(3), 323-333. DOI : 10.7475/kjan.2016.28.3.323

강 정 희(Jeong Hee Kang)

[정회원]



- 2011년 2월 : 충남대학교 (보건학 석사)
- 2013년 2월 : 충남대학교 (보건학 박사)
- 2014년 10월 ~ 현재 : 유원대학교 간호학과 부교수

- 관심분야 : 지역사회간호, 보건정책
- E-Mail : jeonghee314@u1.ac.kr

강 신 혜(Sinhye Kang)

[정회원]



- 2018년 8월 : 대전대학교 (간호학석사)
- 2022년 2월 : 대전대학교 (간호학박사)
- 2023년 9월~현재 : 유원대학교 간호학과 조교수

- 관심분야 : 성인간호, 재활간호
- E-Mail : sinhye1209@u1.ac.kr