

## 통풍과 식사요법



**박명윤**  
한국보건영양연구소장

### 통풍환자 증가

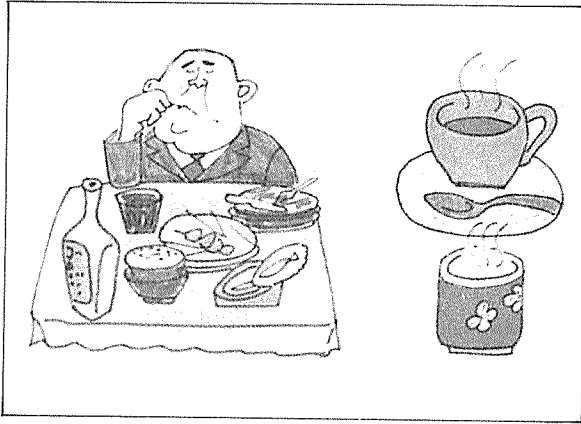
통풍(通風)은 히포크라테스가 당시 그의 저서에서 기술하였을 정도로 의학 역사상 오래된 질병의 하나로 기록되어 있다. 즉 유럽에서는 기원전 5세기에 벌써 사람들에게 인식되었으며 19세기 초에는 “혈중 요산치가 높아지면 통풍이 된다”라고 알려졌다.

한편 우리나라는 30년 전만 하여도 통풍은 희귀한 질병으로 의학교육에서도 경시되었다. 그러나 최근 우리 경제수준의 향상으로 식생활이 고급화되고 서구화되면서 고단백 고지방식의 경향으로 인하여 통풍환자가 급격히 증가하고 있다.

일본의 경우 1989년도 통계에 의하면 전국에 약 28만명의 환자가 있는 것으로 집계되었으나 실제로는 50만명이 넘을 것이라고 한다. 우리나라는 통풍환자에 관한 정확한 통계치는 아직 없으나 상당수의 환자가 있다.

통풍은 흔히 성인 남자에 국한되어 발병하는 질환으로 알려져 있으나 여성들에서도 흔히 발견된다. 미국에서 조사한 통풍의 유병률에 의하면 인구 1천명당 남성은 13.6명이며 여성은 6.4명이다.

통풍은 미국인의 경우 30세 이후의 남성에게 있어서 두번째로 흔한 염증성 관절염이다. 이 질환이 가장 많이 발생하는 연령층은 50대이며, 청년기 이전의 남성과 폐경 이전의 여성에서는 드물게 발생한다.



통풍을 예방하려면 지방질의 과잉섭취를 피하고 야채 등 알칼리성 식품을 많이 섭취하도록 한다.

## 원인 및 증상

통풍은 퓨린 단백질 대사에 필요한 효소가 부족하여 요산(尿酸) 결정체가 관절 등에 축적되어 일어난다. 즉 체세포의 액내 과량 생성된 요산이 신체조직에 침착되어 다양한 증상을 일으키는 질환이다.

통풍의 임상증상은 급만성 관절 및 관절 주위의 염증인 통풍성 관절염, 관절·연조직·연골에 크리스탈이 침착되어 불룩 튀어 나오게 하며, 신장 기능에 손상을 주며 비뇨기계통에 결석을 형성하며 혈액내 요산이 과다한 고요산혈증 등이 나타난다.

어느날 갑자기 발가락이나 발목 또는 무릎 등에 관절통이 생기고, 특히 이들 관절이 밤에 몹시 아파 잠을 깨거나 엄지 발가락의 제1관절 부위가 빨갱게 부어 오르면 통풍을 의심할 필요가 있다.

통풍은 「아픈 바람이 불고 가다…」라는 별명을 가진 병으로 이 통증은 산발적으로 수일에서 일주일정도 계속되다가 씻

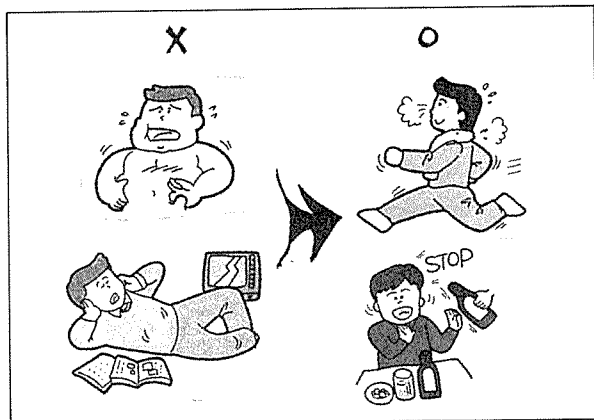
은 듯이 없어진다. 그러나 통풍을 치료하지 않고 그냥 두면 몇개월 후에 같은 통풍 발작이 일어나며, 발작의 횟수도 증가하고 통증의 간격도 좁아지게 된다.

만성통풍으로 진행되면 몸의 여러 관절이 변형되어 통풍결절이라는 작은 혹이 생긴다. 또한 요로결석, 신장장애, 요독증 등이 발생하기도 한다.

통풍은 단기간 신체기능장애를 초래하여 정상적인 직장생활을 할 수 없으며 또한 의료비용이 지출되므로 국민건강 차원에서 매우 중요한 질병이다.

통풍의 일반적인 진단법은 환자의 혈액을 검사하여 요산치가 높은지를 알아야 한다. 정상인은 신장을 통하여 1일 약 7백mg의 요산을 배설하고, 신체의 체액에 1천mg의 요산을 보유시킬 수가 있다.

그러나 통풍환자는 요산의 과잉 생산과 아울러 배설이 감소되어 정상인의 혈중 요산치는 2.5~7.5mg%인데 비하여 높으며 심한 경우에는 20mg%까지 높아질 때도



통풍의 예방을 위해서는  
과식이나  
운동부족에 의한  
비만인 경우는  
체중을 조절해야 하며,  
술을 마시지  
말아야 한다.

있다. 사춘기 이전의 어린이들의 혈중 요산은 평균 3.5~4.0mg%이다.

여성의 경우 혈중 요산치는 폐경 전까지는 비교적 일정하다가 폐경 이후 갑작스런 변화가 온다. 즉 폐경 이전 가임기간 중에는 여성호르몬 「에스트로젠」이 요산을 신장에서 제거하는 작용을 하는데 폐경 이후 여성에서는 여성호르몬이 부족해지므로 요산을 신장으로부터 제거하는 기능이 저하되어 요산치가 높게 된다.

또한 통풍은 체질적인 원인도 있으므로 가족 중에 통풍환자가 있으면 더욱 조심하여야 한다.

## 식사요법

통풍에는 요산을 소변 중에 배설하는 것을 촉진하는 「프로베네시드」, 또는 체내 요산의 생성을 억제하는 「아푸리놀(자이로릭)」을 사용하여 요산치의 상승을 억제한다. 또한 통풍발작을 억제하는데는

「콜히친」을 사용하나 이 약은 통풍을 근본적으로 치료하지는 못한다.

통풍 치료에는, 필요에 따라 각종 약제가 의사에 처방에 의하여 사용된다. 그러나 식이요법이 통풍 치료와 예방에 더욱 중요하다.

식이요법의 7가지 중요한 지침은 ①「퓨린」이 많은 식품 특히 정어리, 청어, 육즙, 내장부위 등은 피한다. ②지방질의 과잉 섭취를 피한다. ③당질과 단백질은 적당량 섭취하며, 과당이 요산을 증가시키므로 과일의 과잉 섭취에 주의한다. ④야채 등 알칼리성 식품을 많이 섭취한다. ⑤심혈관, 신장 등에 장애가 없으면 수분을 충분히 섭취한다. ⑥하루 음주량은 포도주 한두잔 정도로 절주를 한다. ⑦체중을 조절하여 비만을 막는다 등이다.

통풍은 주로 동물성 단백질에 많이 포함되어 있는 핵단백질의 일종인 퓨린(purine)의 최종 대사산물 즉 요산을 제지하지 못함으로써 혈중 요산을 증가시킨다.

모든 식품에는 어느 정도의 퓨린을 함유하고 있으므로 퓨린을 완전히 식사에서 제거하는 것은 불가능하다. 보통 하루에 먹는 정상인의 식사에는 약 6백~1천mg의 퓨린이 들어 있으므로, 통풍환자의 경우 상태에 따라 1백~1백50mg으로 제한한다.

과식과 운동부족에 의한 비만인 경우는 통풍이나 고요산증 치료와 예방을 위해서 체중을 조절하여야 한다.

치, 버섯, 아스파라거스) 등이 1백g당 50~100mg의 퓨린이 들어 있으며, 특히 내장 부위(간, 지라, 혀 등), 육즙, 정어리, 청어, 멸치, 고등어, 가리비조개에는 150~800mg의 퓨린이 함유되어 있다.

퓨린 함량이 적은 식품(식품 1백g당 0~15mg퓨린 함유)에는 계란, 치즈, 우유, 곡류(오트밀, 전곡 제외), 빵, 야채류(시금치, 버섯, 아스파라거스 제외), 과일

류, 설탕 등이 다.

저 퓨린 식사 즉 통풍 치료식 식단의 예를 들면 아침에는 토스트·마카로니 샐러드·우유·사과 등을 먹으며, 점심에는 밥·야채즙·오믈렛·야채샐러드·젤리 등을, 저녁에는 밥·된장국·두부·삶은 야채·야채 샐러드·요구르트 등을 먹는다.

또 다른 식단의 예를 들면 아침(밥·미역국·달걀찜·쑥갓나물·배추김치·탈지우유), 점심(밥·콩나물국·병어조림·깻잎나물·깍두기), 저녁(밥·감자국·두부조림·무우무침·김치·과일), 간식(샌드위치·오렌지쥬스) 등을 먹는다. ㉞

### 통풍치료를 위한 식이요법

- ① 퓨린이 많이 든 식품은 피한다.
- ② 지방질의 과잉섭취를 피한다.
- ③ 당질과 단백질은 적당량 섭취한다.
- ④ 야채 등 알칼리성 식품을 많이 섭취한다.
- ⑤ 심혈관·신장 장애 등이 없으면 수분은 충분히 섭취한다.
- ⑥ 체중을 조절하여 비만을 막는다.
- ⑦ 하루 음주량은 포도주 한잔 정도로.

술(알코올)은 요산 합성을 증가시키므로 금주를 권장한다. 알콜 대사 물로서 생성되는 유산은 신장에서 요산배설을 억제한다. 그러나 적절한 음주량은: 환자의 상태에 따라 가끔 허용될 수 있다. 술의 종류에 따라 퓨린의 함량에 차이가 있으며, 맥주가 가장 많다. 또한 격렬한 운동 뒤에 곧바로 맥주를 마시면 혈액 중의 요산치가 급속히 올라간다. 따라서 통풍을 예방하기 위해서는 운동을 한 뒤 먼저 휴식을 취하고 식사를 좀 하고 나서 맥주를 천천히 마셔야 한다.

퓨린 함량이 높은 식품에는 고기류, 가금류, 생선류, 조개류, 콩류, 야채류(시금