

# 통풍의 예방 및 관리대책



**이 병 두**  
〈인제대 교수〉

경기전 여성에서 발생할 경우 대부분 통풍의 가족력을 갖고 있다.

대부분의 환자들은 증상이 없는 고요산혈증의 시기를 거치게 되는데, 고요산혈증이 있는 사람의 약 5~10%에서 주로 발 또는 발목 관절에 갑자기 심한 통증을 수반한 발작과 종창이 나타나 병원을 찾게 된다(급성 통풍성 관절염의 급성 발작). 한편 이와 같은 통풍의 급성 발작은 수술, 탈수, 절식(굶는 것), 과음, 스트레스, 외상, 세균감염증, 입원, 급격한 체

인체내 모든 세포의 핵에 존재하는 퓨린은 대사과정을 거쳐 요산염을 만들게 되는데, 어떤 원인에 의해 요산의 생성이 병적으로 증가하거나 또는 생성된 요산이 신장을 통하여 소변으로 적절하게 배설되지 못할 경우, 체내에 요산염이 증가된다. 증가된 요산염은 혈중 농도를 증가시키고(고요산혈증), 관절, 신장 등을 포함한 여러 조직에 요산염 결정으로 침착하여 각종 염증 반응을 일으킨다. 이처럼 인체내 요산염 과다 및 그에 따른 조직 침착과 손상에 의해 발생하는 질환을 통풍이라 부른다.

통풍은 여자보다는 남자에서 흔히 발생하는 질환이며, 대부분의 하나의 관절에서 시작된다. 그러나 두개 이상의 관절에서 급성 관절염이 발생하는 경우는 여자에서 더 흔하게 관찰된다. 한편 폐

## 표준체중유지 바람직

## 적절한 식사요법 통한

중감소, 폭식, 약물복용(아스피린, 이노제 등) 등에 의해 흔히 유발되는 것으로 알려져 있다. 급성 발작은 대부분 치료에 의해 호전되는데, 대개 수개월 내지 수년간 통증이 없는 상태로 지내면서, 몇 번의 급성 발작이 반복되고, 치료를 게을리 할 경우 만성 통풍성 관절염으로 진행하게 된다. 관절이외에 다른 부위에도 요산염 침착에 의한 통풍성 결절이 생길 수 있는데, 특히 신장 실질에 요산염이 침착하여 만성 간질성 신장염(요산염에 의한 신장병증)이 발생할 수 있고, 또한 신장에 요산결석이 생성될 수 있어, 경우에 따라서는 만성 신부전증과 같은 합병증이 발생할 수 있다.

따라서 통풍의 치료 목적은 ①급성 통풍성 관절염의 급성 발작을 적절하게 해소하고 ②급성 통풍성 관절염의 재발을 예방하며 ③관절 및 신장의 나트륨-요산염 침착에 따라 발생하는 질환의 합병증을 예방하거나 호전시키며, 또한 ④신장의 요

산염 결석의 생성을 예방하는데 있다. 구체적인 치료방법은 병의 시기와 합병증 유무에 따라 차이가 있지만, 대부분의 환자에서 고요산혈증의 조절과 함께, 급성 발작, 만성 통풍성 관절염, 통풍성 신장병증, 신장 결석 등의 예방 또는 치료가 가능하다. 한편 조직 손상이 없는 무증상의 고요산혈증은 모두 치료를 받을 필요는 없으나, 신장에서의 요산염 배설이 심하게 감소되어 있거나, 통풍의 가족력이 있을 경우에는 치료가 필요하다.

급성 통풍성 관절염의 급성 발작시에는 관절염이 발생한 관절을 안정시키고, 항염증약제를 투여하여야 한다. 이때 사용하는 항염증제

# 치 료

제로는 콜히친, 비스테로이드성 항염증약제, 또는 당질코르티코이드(또는 부신피질자극호르몬 제제) 등이 이용되고 있다.

급성 관절염이 치료 또는 자연적으로 호전되면, 관절통이 소실되면서, 대개 무증상의 시기가 되는데, 이 시기에는 급성 발작의 재발과 통풍의 진행과 합병증을 예방하기 위한 노력이 필요하다. 급성 발작의 재발을 막기 위해서는 이미 언급한, 탈수, 절식, 과음 등과 같은 유발인자를 피하도록 노력하여야 한다. 몸이 뚱뚱한 사람은 고요산혈증의 감소와 급성 발작의 재발을 줄이기 위해서는 체중을 줄여야 하는데, 급격한 체중감량은 오히려 급성 발작을 유발할 수 있으므로, 장기간에 걸친 점진적인 체중 감량이 필요하다. 고혈압이 있을 경우 반드시 혈압을 조절하여야 하는데, 혈압 조절을 위해 이노제를 복용

배설을 촉진하기 위하여 하루 소변량을 2리터 이상으로 유지할 수 있도록 충분한 수분 섭취 ④금주(맥주, 포도주, 막걸리, 정종, 발효주, 곡주 등)와 함께 ⑤요산염의 전구물질인 퓨린 함량이 많이 포함된 식품을 먹지 않도록 하여야 한다.

모든 통풍 환자는 육류의 내장류, 고기국물, 멸치류, 청어, 연어, 정어리, 고등어, 효모(이스트), 메주 등과 같이 퓨린이 다량 함유된 식품의 섭취는 금하여야 한다. 가벼운 통풍 환자의 경우에는 일부 허용될 수 있으나, 통풍이 심하거나 신장 기능에 이상이 있을 경우, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류, 어패류, 생선류, 콩, 버섯, 시금치, 아스파라거스, 감 등과 같이 퓨린이 중등도로 함유된 식품의 섭취도 제한하여야 한다. 한편, 치즈, 우유, 계란, 곡류, 과자류, 단 음식(꿀, 사탕), 채소류(버섯, 시금치

## 충분한 수분섭취로 하루 2리터이상 소변량유지토록 아스피린은 고요산혈증 증가와 급성발작유발 초래 복용주의

하면 오히려 고요산혈증의 증가와 함께 급성 발작이 유발될 수 있으므로, 항고혈압 약제의 선택에 신중을 기하여야 한다. 한편 아스피린은 신장에서 요산염의 배설을 억제하여, 고요산혈증의 증가와 함께 오히려 급성 발작을 유발할 수 있으므로, 복용하지 않도록 하여야 한다.

모든 통풍 환자는 평소 고요산혈증의 감소와 함께, 병의 진행을 막기 위해서 적절한 식사요법이 필요하다. 통풍의 식사요법은 ①표준체중을 유지하기 위한(또는 비만증을 조절하기 위한) 적정량의 열량 섭취 ②지방질은 요산염의 배설을 억제하므로, 고지방식품의 회피와 지방 섭취량의 감소 ③요산염의

는 제외), 과일류(감 제외), 버터, 마아가린, 땅콩, 아이스크림, 초코렛, 탄산음료수, 커피, 홍차, 조미료, 식초, 소금 등은 퓨린이 미량 함유되어 있으므로, 통풍 환자도 먹을 수 있는 식품에 해당된다.

한편 발작이 없는 시기에는 환자에 따라서는 콜히친, 요산염의 생성을 억제하는 알로푸리놀, 요산염의 배설을 촉진하는 프로베네시드와 설핀피라존 등과 같은 약제의 복용이 필요할 수도 있다. 통풍이 진행되어 만성 통풍성 관절염으로 진행하게 되면, 식사요법, 약물치료와 함께, 필요할 경우 수술, 재활치료(물리치료, 보장구 사용) 등이 추가로 시행되어야 한다.

이런 때는  
고요산혈증을  
철저히 치료해  
야 합니다

- 재발성 발작
- 통풍성 관절염
- 신결석
- 만성통풍

# 韓國成人病豫防協會 創立17周年을 祝賀합니다

한국베링거인겔하임주식회사  
會長 韓光鎬  
전화: 七九三(六三五五)

한국아스트라주식회사  
社長 崔源洙  
전화: 五八七(一六三二)

한일약품공업주식회사  
社長 禹正益  
전화: 四六四(〇八六一)

현대약품공업주식회사  
社長 李漢求  
전화: 六九三(四二五一)

동서올병원  
院長 柳聖熙  
전화: 九二六(九一七一)

주식회사 의학신문사  
社長 柳準植  
전화: 四六七(二四三二)