

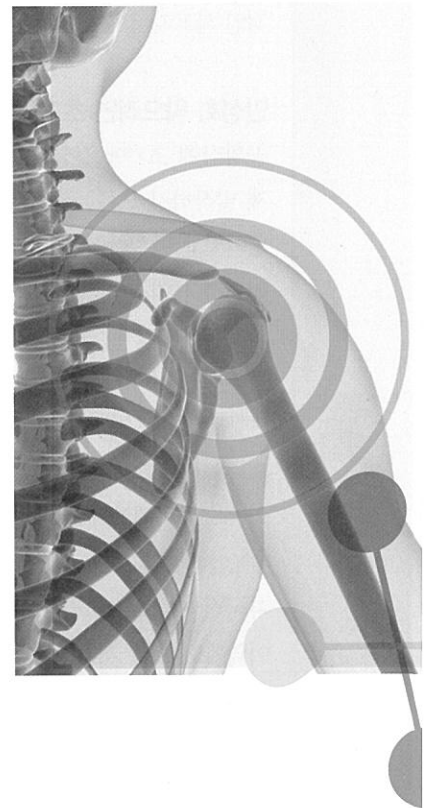
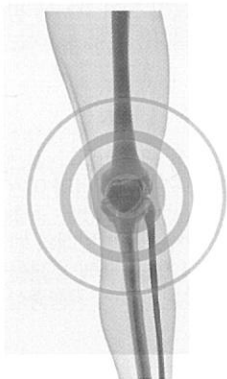
## 요산 수치로 알아보는 통풍 검사

관절염의 일종인 통풍은 말 그대로 바람만 불어도 아플 정도로 격심한 관절통이 오는 병이다. 주로 혈중 요산치가 높은 중년 이후의 남자에서 많이 발생했지만 최근 들어 20~30대 남성 환자들이 급증하고 있는 추세다. 젊은 연령층 발병이 문제가 되는 것은 통풍이 완치되는 질병이 아니기 때문이다.

예로부터 통풍은 부유한 사람의 병으로 알려져 왔다. 과거 유럽에서 통풍은 왕이나 귀족들이 걸리는 병으로 인식되어 '왕의 병'이라는 별명을 갖게 되었다. 이는 고량진미로 대변되는 풍부한 음식 섭취와 과도한 음주가 관련이 있기 때문인데, 최근에는 식생활의 변화로 인하여 각계각층의 사람에게 골고루 발생하는 경향이 있다.

### 왕의 병, 통풍

통풍의 발병은 대부분 급성 통풍발작부터 시작한다. 엄지발가락 부위에 통증이 나타나는 경우가 가장 많으며 팔꿈치, 발목, 무릎 관절도 자주 온다. 통풍 환자들은 대개 잠을 깰 정도의 격심한 관절통을 호소하는데 통풍 발작이 온 관절은 붉은 빛을 띄고 붓는다. 그러나 통풍 발작이 지나간 후 수주 혹은 수개월 동안 씻은 듯이 아무 증상이 없는 것이 특징이다. 음주, 과식, 수술 또는 관절을 다친 후에 통풍 발작이 일어나는 경우가 많다. 만성으로 진행되면 요산 결정체가 모여 관절과 관절주위 조직, 팔꿈치, 귀 등 여러 곳에 통풍결절이 생기게 되며, 연골과 뼈가 파괴되어 불구가 될 수도 있기에 발병 초기에 이러한 만성화를 예방하는 것이 중요하다. 때로는 요산이 신장에 결석을 만들거나 신장기능을 떨어뜨릴 수도 있다.





---

### 요산 수치

정상: 남성 3.4~7.0 mg/dL,  
여성 2.4~6.0mg/dL  
유아 3.0±1.0mg/dL  
청소년 4.5mg/dL

경계: 남성 7mg/dL 이상, 여성 6mg/dL 이상

고요산혈증: 7.5~8.5mg/dL

---

### 관절 윤활액과 혈청을 통한 통풍 검사

통풍 검사에는 관절 윤활액 검사와 혈청 요산 농도 측정이 있다. 먼저 관절 윤활액 검사는 통풍이 의심되는 관절에서 주사기를 이용해 윤활액을 뽑아내어 현미경으로 요산 결정을 확인하는 방법이다. 혈청 요산 농도 측정 검사는 요산분해효소(uricase)를 이용한 방법이다. 요산은 세포의 핵에 함유된 핵산(DNA, RNA 등) 성분 중의 하나인 퓨린체가 체내에서 분해되어 생기는 최종 대사 산물이다.

### 요산 수치 보는 법

통풍이란 몸 안에 요산이 과다하게 축적된 상태다. 따라서 요산 수치를 아는 것이 중요하다. 요산의 정상 범위는 17세 이상 성인의 경우 남자는 3.4~7.0mg/dL, 여자는 2.4~6.0mg/dL이며, 1일에 배설되는 요산의 양은 약 400~900mg으로 그 이상이 되면 이상으로 볼 수 있다. 따라서 통풍 환자에게 가장 중요한 것은 체내 요산 수치를 정상(3~7mg/dL)으로 유지하는 것이다. 요산은 격렬한 운동이나 스트레스 등으로 체내에서 만들어질 뿐만 아니라 퓨린체를 다량 함유한 식품을 섭취할 경우에도 상승한다. 요산은 신장에 이상이 있을 때도 수치가 증가한다.

### 요산 수치가 13mg/dL이면 약물치료

요산 수치가 높다고 해서 약물치료를 하는 것은 아니다. 고요산혈증 환자의 약 10%에서만 통풍이 발생하기 때문에 증상이 생기기 전까지는 요산수치를 높일 수 있는 조건을 조심하면 된다. 하지만 요산 수치가 높으면 높을수록 통풍이 발생하기 쉬우며 요산 수치가 13mg/dL 이상인 경우에는 증상이 없더라도 약물치료를 시작하게 된다.

### 고등어 등 퓨린 함량이 높은 음식 자제

통풍 환자는 정상 체중을 회복하고 유지하는 것이 중요하다. 평소 규칙적인 생활과 식습관이 필요한 것도 이 때문이다. 특히 술은 절대 삼가야 한다. 통풍 환자라면 퓨린 함량이 높은 음식 섭취를 제한해야 한다. 통풍 환자가 먹어도 좋은 음식으로는 두부, 달걀, 저지방 유제품, 우유, 채소 등을 꼽을 수 있다. 육류와 생선(등푸른 생선 제외), 시금치, 버섯, 콩 등은 통풍이 회복된 후에 섭취 가능하다. 반면에 고등어, 멸치, 오징어젓갈, 소고기 무국 등은 퓨린 함량이 높아 최대한 피하는 것이 좋다. 또한 국이나 탕의 국물을 다 먹지 않고 건더기만 먹는 것도 퓨린 섭취를 줄이는 좋은 방법이다.

