

# 예 방

통풍은 그리 흔한 질병은 아니나 발가락 끝의 통증을 호소하며 응급실을 급히 찾아야 할 정도로 아픈 병이다. 남자에선 중년에 갖고 여자에선 폐경기 후에 호발한다. 통풍은 혈액 속에 요산이 과도하게 쌓여 발가락, 콩팥과 같은 곳에 축적되어 여러 가지의 병태를 나타내는 병인데, 이는 요산의 용해도가 낮아 쉽게 조직내에 침착하는 까닭이다. 요산은 핵산의 일종인 퓨린계 화학물질로서 요산이 지나치게 많이 생기는 것은 선천적으로 퓨린 대사에 관여하는 효소에 문제가 있거나, 콩팥에 이상이 있어 축적되는 것으로 이해하고 있으나 상당수의 환자에서 명백한 이유가 밝혀지지 않고 있다.

이처럼 핵산 대사의 이상이면서도 몸의 곳곳에 이상을 가져오는 통풍의 예방을

는 이들이 많다. 그러나, 무증상고노산혈증에서 요산저하제 사용에 관하여 최신판 내과학교과서에 Wortmann 박사가 정리한 것을 비롯하여 일반적인 지침은 몇 가지 특별한 경우에만 투약을 권한다. 예를 들면 세포분해의 작용을 가진 항암제를 투여할 때에 요산이 높다면 요산저하제가 필요하다. 대부분의 고노산혈증에서 통풍으로 진행한다는 증거가 없고, 게다가 첫 번 통풍 발작이 있기 전에 몸의 장기에 앞에서 소개한 손상이 온다는 증거도 없다. 간혹 콩팥이 나쁘고 고노산혈증이 있는 경우에 요산의 상승이 콩팥기능을 나쁘게 하므로 치료해야 한다고 주장해온 바도 있으나 실제에선 고노산혈증과 콩팥기능 악화 사이에 관련이 없다. 더구나 무증상고노산혈증이 결석의 형성이나 죽상경화성

## 통풍 발작과 발작 사이의 시기에서의 예방

이른바 발작간기 통풍에서의 고노산혈증은 철저히 치료해야 한다. 왜냐하면 요산 농도가 높은대로 방치하면 앞에서 설명한 여러 장기 손



유형준  
〈한림의대 교수〉

상이 오고 통풍발작의 재발도 우려되기 때문이다. 즉 재발성 발작, 통풍성 관절염과

## 통풍의 예방 및 관리대책

에 관여한다고 알려진 인자들을 피하고 줄이는 것은 어떠한 시기의 경우든 중요한 예방이며 치료의 효과도 지니고 있다. 알기 쉽게 번호를 매겨 알아본다.

- 1) 과도한 보행이나 외과적 처치  
급성 통풍 발작은 종종 외과적 처치 후에 일어나는 수가 있다. 무리하게 걷고 나서 가장 하중을 많이 받는 다섯 번째 발가락에 통풍 발작이 오는 수가 있다.
- 2) 스트레스, 과도한 운동, 굶음, 갑작스런 추위에 노출  
정신적 스트레스, 육체적 스트레스인 과도한 운동, 금식에 뒤따르는 케톤(몸안의 지방질이 대사 이용되고 남은 대사 산물)혈증은 통풍발작을 가져온다.  
체중감량을 위해 금식, 단식, 절식을 비전문적으로 무리하게 한 사람들 중의 10% 가량에서 급성통풍성관절염이 왔다는 결과는 잘 알려진

사실이다.  
즉, 고른 영양 섭취, 알맞은 운동과 적당한 휴식이 도움을 준다.

- 3) 음주, 발효음료  
음주는 케톤혈증과 젖산혈증에 의해 야기되는 요산염의 콩팥내 축적을 일으키고 발효음료들 중의 일부는 그 속에 다량의 퓨린이 들어 있어 요산 농도를 높인다.
- 4) 약물 사용과 중단  
일부 약물의 사용과 중단이 유발 요인으로 작용하는 수가 있다. 부신피질자극 호르몬이나 항소염스테로이드제들을 급작스레 중단하면 염증반응에 대한 역치가 갑자기 낮아져 통풍발작이 올 수가 있다. 또한 결핵치료제인 피라진아미드는 요산 농도를 높인다.
- 5) 비만  
체중 조절은 통풍발작의 빈도를 줄인다. 단 무리한 체중감량은 앞서 이른 것처럼 또 다른 유발요인이 된다.
- 6) 탈수  
통풍발작이 있을 때에 과량의 수분을 공급하는 것이 치료의 일환일 정도로 수분 부족은 이롭지 않다. 특히 수분 조절기능이 감소되어 있는 노인의 경우에 유념한다.

## 요산농도의 정상화와 유발인자 예방이 병행 되어야

실제로 부닥치는 실제 상황들로 나누어 설명한다.

우연히 혈액검사에서 요산이 높은 것을 알았을 때의 통풍 예방

요사이는 일반 신체 검사에서 혈중요산을 재서 남자의 경우에 7mg/dl, 여자의 경우 6mg/dl를 넘으면 일단은 혈액 요산이 높은 고노산혈증으로 판정한다. 아무런 증상이나 이상 소견이 없는데 혈액 속의 요산농도만 높은 무증상고노산혈증이라 판정을 받으면 우선 생소한 명칭에 어리둥절해지고 게다가 요산을 낮추는 약제를 먹어야 한다면 난감하기까지 하다.

실제로 근자에 가지도 혈액중의 요산 상승이 있다는 것만으로도 요산강하제 투약이 요구되는 것으로 알고 있

심혈관질환과 연관이 있다는 증거도 없다. 따라서 급성고노산혈증의 예방만을 위해 무증상고노산혈증을 약물치료하는 것은 권고하지 않는다. 그러나 만일 고노산혈증이 있다는 것이 우연히라도 발견되면 고혈압, 고콜레스테롤혈증, 당뇨병, 비만의 동반을 확인하고 이러한 질환들을 치료해야 한다. 또한 가족 중에 통풍 환자가 있고 본인의 요산농도가 높을 때에 요산저하제로 요산을 정상농도로 조절하는 것도 흔히 시행되고 있다.

이와 같이 무증상고노산혈증이 있다는 것만으로 요산저하제를 투여하는 것은 불편과 경제적 손실과 약의 독성만을 초래하는 것이다. 단, 다음에 언급하는 유발인자 제거 노력을 기울이는 것은 분명 이로운 일이다.

신결석이 있거나 만성통풍인 경우엔 요산농도를 정상으로 완벽하게 조절하여 장기의 손상을 막아야 한다. 이는 무증상고노산혈증에서의 요산강하에 대한 처방과 전연 다르다. 다만 통풍발작이 처음 발병하고 나서 통증이 가라앉고 증상이 없는 발작 이후기에 요산농도강하제를 사용할 것인가 아닌가에 대한 전문의들간의 의견은 부분하나 투약을 하여 요산의 농도를 정상으로 유지하는 노력을 기울이고 있는 것이 일반적 경향이다. 이와 함께 다음에 설명하는 유발인자 예방을 반드시 추스려야 한다.

## 통풍 및 통풍 발작 유발인자에 대한 예방

수 세기 동안에 걸쳐 통풍과 통풍 발작을 일으키는데

### 통풍은 한두가지 식품으로

예방하는 게 아니고

철저한 판단과

추구노력에 의해 예방된다.

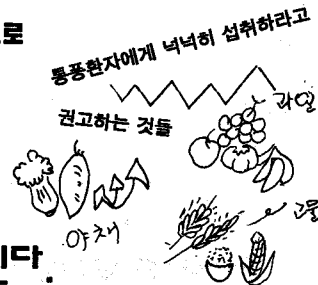


표. 음식물 1000g당 핵산(퓨린) 함유량

150%1000밀리그램	50%150밀리그램	0%15밀리그램
소 내장	육 류	야 채
멸 치	어 류	과 일
정 어리	해 조류	우 유
간	강낭콩	치 즈
콩 팔	완두콩	달 갈
육류 추출물	시금치	곡 물

## 韓國成人病豫防協會 創立17周年을 祝賀합니다

<p>藥學博士 金京玉</p> <p>전화: 四九一六七六一</p>	<p>藥學博士 申俊湜</p> <p>전화: 五六三〇三三四</p>	<p>院長 南宮 哲</p> <p>전화: 八四七五八五七四</p>	<p>理事長 李吉女</p> <p>전화: 四六〇三五一〇</p>	<p>醫療法人 吉醫療財團</p>	<p>院長 金昌烈</p> <p>전화: 二五六一〇六六四</p>	<p>院長 宋泰善</p> <p>전화: 三二二五一一三</p>
--	--	--	---------------------------------------	-----------------------	---------------------------------------	--------------------------------------