# 통풍

KOREAN

정보지

Gout

# 통풍

본 설명서는 통풍 환자를 위해 작성되었으며, 통풍에 대해 이해하고 관리 방법을 배우기 위해 관련 정보를 제공합니다. 통풍 예방법과 추가 정보를 얻을 수 있는 곳도 소개합니다.

## 통풍이란?

통풍이란 흔하고도 고통스러운 질환으로 관절에 영향을 미치게 됩니다. 작은 결정이 관절 주변에 침착되는 질병으로 염증 및 통증과 부기를 수반합니다. 작은 결정이라는 것은 인체가 대사하고 남은 산물로써, 요산이라고 부릅니다. 대사 후 남은 산물인 요산은 보통 신장을 거쳐 소변으로 인체 스스로 제거합니다. 하지만 통풍 환자는 이러한 과정이 빠르게 진행되지 않고, 요산 농도가 높아지면서 결정을 형성합니다.

## 통풍 위험군은?

누구든지 통풍이 발병할 수 있습니다. 하지만 폐경 전의 여성에게서 통풍이 나타나는 것은 매우 드문 일이기 때문에 해당 증상에 대해 담당의가 추가 조사를 실시하게 될 것입니다.

## 증상은 무엇입니까?

통풍 발작은 대부분 매우 빠르게, 특히 야간에 나타납니다. 관절이 매우 붉게 변하고 부어 오르며 극심한 통증을 느낍니다. 관절을 만지면 극심한 통증을 느끼기도 합니다. 대부분 한 번에 하나의 관절을 침범하며 엄지 발가락에 가장 흔하게 나타납니다. 그 외에도 손이나 손목, 무릎, 발목, 팔꿈치 등의 사지관절에도 어디나 침범이 가능합니다.

## 원인은 무엇입니까?

통풍의 원인은 주로 신장에서 요산을 빠르게 인체 밖으로 내보내지 못하기 때문입니다. 통풍은 유전의 영향이 있기는 하지만 가족 내 모두에게 통풍이 발병하는 것은 아닙니다. 통풍 발병 위험을 높이는 생활 방식은 다음과 같습니다.

- 과체중 혹은 비만
- 고 콜레스테롤, 고혈압 혹은 포도당 과민증
- 신장병 환자
- 이뇨제 복용자(인체 내 수분을 빼내는 알약)

## 어떻게 진단합니까?

확실한 통풍 진단의 유일한 방법은 담당의가 환자의 관절에서 뽑아낸 윤활액에서 요산 결정을 찾아내는 것입니다. 요산 농도 측정은 혈액 검사로 진행할 수 있으나 항상 정확한 수치가 나오는 것은 아닙니다. 통풍 발작 중에도 요산 농도 수치가 정상 혹은 그보다 낮게 나올 수도 있습니다. 관절 내 염증이나 혹은 다른 종류의 관절염인 경우를 배제하기 위해 가장 좋은 방법은 혈액 검사입니다. 초기 단계에서 엑스레이상 결과는 대부분 정상으로 나타나기 때문에 통풍 진단에는 유용하지 않습니다.

## 진단 이후엔 어떻게 됩니까?

치료를 받지 않는다면 통풍 발작이 보통 일주일까지 지속되기도 합니다. 그런 후에 추가 발작은 수 개월 혹은 수 해동안 나타나지 않을 수도 있습니다. 통풍을 제대로 다스리지 않는다면 발작이 일어나는 빈도가 더 잦아지며, 발작은 더 심해지고 관절은 영구 손상을 입게 됩니다. 경우에 따라 통풍이 만성 질환(장기간에 걸친)으로 발전하게 되어 다음과 같은 추가 문제를 일으키기도 합니다.

- 증상 부위 관절에 약한 통증과 염증이 지속적으로 나타남

Arthritis AUSTRALIA

- 통풍 결절 – 요산 결정의 결절 (특히 발가락, 귀, 손가락, 손, 이마, 무릎, 팔꿈치 등 부위)
- 신장 결석.

## 통풍 발작 중에 어떻게 해야 합니까?

통풍 발작이 처음 일어났을 때 담당의를 찾아가야 합니다. 담당의는 통증과 염증을 줄일 수 있는 다음과 같은 약물을 추천해 줄 것입니다

- 비스테로이드성 소염제(NSAIDs)
- 코르티코스테로이드 주사 및 알약
- 콜치사인.

새로운 약물을 시작하기 전에 의사나 약사와 항상 상의하시기 바랍니다. 증상 부위 관절을 보호해야 할 필요도 있을 것입니다. 예를 들어, 엄지 발가락에 증상이 나타난다면 걷는 양을 조절해야 할 것이고 침대에 누워있을 때 침대시트가 발가락에 닿지 않도록 침대에 크래들(cradle )을 설치합니다. '통증 다루기(*Dealing with pain*)' 책자에서 통증 관리 요령을 확인하세요.

## 통풍을 예방할 수 있습니까?

다행스러운 사실은 통풍을 예방할 수 있다는 것입니다. 치료의 근본 목적은 요산 농도를 낮추어 통풍 발작을 예방하는 수준으로 만드는 것입니다. 요산 농도는 혈액 검사를 통해 확인할 수 있습니다. 통풍 환자 대부분 치료시 목표점으로 삼아야 할 요산 농도(혈청 요산염) 수치는 다음과 같습니다.

**리터당 0.36 밀리몰 미만(<0.36mmol/L)**

통풍의 증세가 더 심한 경우에는 요산 농도 목표 수치를 리터당 0.30 밀리몰 미만(<0.30mmol/L)으로 잡아야 할 것입니다. 본인의 요산 농도 목표 수치를 얻기 위해 어떤 치료를 진행할 수 있는지 담당의와 상의하십시오. 치료의 종류는 다음과 같습니다.

약물: 혈액 내 요산 농도를 낮추어주는 약물이 있습니다. 이러한 약물은 통풍 발작 여부에 상관없이 반드시 매일 복용해야 합니다.

알코올: 평소 마시는 술의 양을 줄이도록 하고 한 번에 많이 마시는 경우(폭음)를 피하도록 합니다. 담당의와 상의하거나 웹사이트 www.alcohol.gov.au 를 방문하여 호주 정부에서 제공하는 권장 알코올 섭취량 가이드를 확인하십시오.

체중 감소: 과체중의 경우 점차 체중을 감량하십시오. '속성 다이어트'나 '단식 요법'은 오히려 요산 농도를 높일 수 있으니 반드시 건강한 식습관을 유지하시기 바랍니다. 영양사에게 조언을 구하면 됩니다.

퓨린이 풍부한 음식: '통풍과 식습관(Gout and diet)'책자에서 추가 정보를 확인하세요.

*가통풍(Pseudogout)은 통풍과 증상이 유사하기 때문에 통풍으로 오해하는 경우도 있습니다. 그러나 가통풍은 '피로인산칼슘 결정'이라는 다른 종류의 결정이 관절 주변에 침착되어 생기는 현상입니다. 이러한 결정은 연골 주변에 형성되는 경우가 많습니다. 연골이란, 뼈의 끝부분에 부드럽게 코팅이 되어 있는 막입니다. 가통풍은 증상 부위 관절에서 뽑아낸 윤활액에서 피로인산칼슘 결정을 찾아내는 방식으로 진단할 수 있습니다. 가통풍은 통풍과는 다른 질환으로 치료법이 다를 수 있습니다.*

관절염 관련 추가 정보 책자를 원하시면 해당 지역의 관절염 사무소에 연락 주십시오.

해당 지역 관절염 사무소 정보
전화번호 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie
*Produced with the support of AbbVie*

© Copyright Arthritis Australia 2019(저작권은 호주 관절염 협회에 있습니다). 2017년 12월 검토자료. 면책조항: 본 설명서는 정보 제공의 목적으로 호주 관절염 협회에서 발행하였으며, 의학적 자문의 목적으로는 사용할 수 없습니다. 출처: 본 설명서 편집에 사용한 모든 참고자료 전체 목록을 각 지역 관절염 사무소에서 열람 가능합니다. 본 설명서 개발에 참여한 기관 및 단체는 호주 류머티스학회, 호주 일반의 모임, 호주 물리치료 연합, 호주 실무 간호사 연합, 호주 약사 협회 그리고 영국 왕립 호주 일반의 학회 등입니다. 호주 정부의 자금 지원을 받아 진행한 프로젝트입니다.