

통풍성관절염 환자, 술과 안주 가려먹자

글_ 조철현 문화일보 산업부 기자 choch@munhwa.co.kr



우 리 나라에서도 식습관이 서구화되고 비만 인구 증가와 더불어 성인병이 많아지면서 통풍 환자도 급격히 증가하고 있다. 특히 겨울철에는 통풍성 관절염 환자가 더욱 늘어난다. 날씨가 춥다보니 술을 마실 기회가 많아진 탓이다. 겨울철에 통풍성 관절염환자 수가 평상시보다 3배 가량 많다는 통계도 있다.

통풍성 관절염은 체내에 요산을 과도하게 생성해 나타나는데, 술이나 일반적인 안주류 등이 요산의 합성을 증진시킨다. 각종 모임 등으로 술자리나 외식이 늘어나면서 알코올을 비롯한 요산 생성을 증가시키는 음식에 노출되거나 과식하기 쉬워 통풍성 관절염환자가 급증하게 되는 것이다.

과도하게 생성된 요산이 찌를 듯한 통증 유발

일단 통풍성 관절염이 생기면 약 80~90%가 급성 관절염의 형태로 증상이 나타난다. 통풍성 관절염의 가장 큰 특징은 찌를 듯한 통증이다. 주로 밤에 통증이 심해져 잠을 이룰 수가 없다. 증상이 발전하면 밤낮을 가리지 않고 통증이 지속된다. 나중에는 걷기조차 힘든 지경에까지 이르게 된다. 이는 바늘처럼 생긴 요산의 결정이 관절 주위에 쌓여서 통증을 유발하

기 때문이다. 또 통증 부위의 관절이 붉게 변하고 열이 나기도 한다.

처음 통풍성 관절염의 증상이 나타나면 대개 며칠 후 증상이 자연스럽게 없어졌다가 수주 또는 수년 만에 재발하면서 만성 통풍으로 진행된다. 급성 통풍인 경우 관절염이 대개 7~10일 지나면 저절로 좋아진다. 재발할 때까지 통증은 없다. 그러나 대부분 2년 이내에 재발하고, 6개월 이내에 가장 잘 발생한다. 10년이 지나면 여러 관절에 관절염이 발생하고, 피부에 보기 흉한 혹이 생기는데, 이를 만성 결정성 통풍이라 한다. 이 때는 콩팥, 뼈, 피부 등에 요산 결정이 침착하여 심각한 합병증을 유발하고 매일 관절염의 고통에서 벗어날 수 없다.

불가피한 술자리에선 맥주보다 소주·양주

통풍성 관절염은 중장년층 여성에게 많이 나타나는 퇴행성 관절염과는 달리 30~40대의 비교적 젊은 남성에게서 많이 나타난다. 발병 부위는 주로 엄지발가락이다. 하지만 발목, 무릎, 팔꿈치 등에서도 나타난다.

통풍 환자에게 가장 중요한 것은 체내 요산의 수치를 정상으로 유지하는 것이다. 한국 남자의 경우 혈중 요산 농도가 7.0mg/dl 이상, 여자는 6.0mg/dl 이상이면 통풍의 적신호인 고요산 혈증으로 분류한다. 요산 수치를 정상으로 유지하기 위해서는 평소 규칙적인 생활과 식생활이 무엇보다 필요하다. 특히 술을 절대로 피해야 한다. 하지만 연말 술자리에서 술을 마시지 않는 것은 어려운 일이다. 더구나 술을 좋아하는 주당의 경우에는 그런 고역이 따로 없을 법도 하다. 하지만 눈물이 쭙 빠질 만큼 극심한 통증을 생각한다면 주의를 기울이지 않을 수도 없는 노릇이다.

일반적으로 맥주는 알코올 도수가 낮기 때문에 1~2잔 정도



는 가볍게 생각하고 마시게 된다. 하지만 통풍성 관절염 환자에게 맥주는 매우 치명적이다. 맥주에는 요산을 생성하는 퓨린 성분이 다량 함유되어 있어 통풍성 관절염을 더욱 악화시키기 때문이다.

따라서 피할 수 없는 술자리에 참석해야 할 경우 되도록이면 와인을 마시는 게 좋다. 와인에 들어있는 항산화제는 통풍 유발을 억제시키므로 통풍 발작에 큰 영향을 미치지 않는다. 이마저도 어렵다면 맥주보다 요산 합성을 덜 시키는 소주나 양주가 낫다. 단 이 때는 1~2잔내로 제한하는 것이 좋다.

물 많이 마셔 소변으로 요산배출 유도

술안주도 마구잡이식으로 먹었다가는 낭패를 볼 수 있다. 요산의 수치를 높이는 음식은 삼가야 한다. 술안주의 단골 메뉴인 걸쭉한 고기국물, 내장, 베이컨 등의 육류나 멸치, 고등어, 생선 알 등의 어류를 조심해야 한다. 술안주는 과일이나 오이, 당근 같은 생야채가 좋다. 굳이 고기를 먹는다면 삼겹살보다는 안심이나 등심, 닭고기 가슴살 등 지방이 적은 부위를 선택하도록 한다. 생선도 고등어, 콩치 같은 등 푸른 생선보다는 조기, 민어 등과 같은 흰살 생선이 좋다.

요산의 수치를 낮추는 가장 좋은 방법은 바로 음주중에 수시로 물을 마시는 것이다. 물을 많이 마셔 소변으로 요산 배출을 늘리는 것도 좋은 방법이다. 각종 모임에 따른 외식 활동으로 높아진 요산치를 조절하기 위해 굶거나 식사량을 줄이는 사람들도 있다. 하지만 요산치의 갑작스런 변동은 통풍을 악화시킬 뿐이다. 따라서 건강한 생활을 유지하기 위해서는 요산치의 조절에 신경을 써야 한다.

하지만 무엇보다도 계속되는 술자리 때문에 악화되는 통풍성 관절염 환자는 주위 사람들에게 자신의 상태를 솔직히 밝

히는 것이 중요하다. 사람들의 양해 아래 상태를 악화시키는 직접적인 요인을 피하는 것이 통풍성 관절염의 악화를 막는 최선책이다.

만성질환되기 전 조기 치료가 중요

일단 통증이 있을 때는 관절을 움직이지 말고 안정과 휴식을 취하는 게 중요하다. 얼음 등을 이용해 아픈 부위를 마사지하는 것도 방법이다. 냉기는 부기를 없애고 경련이 일어나는 것을 방지하여 통증을 완화시킨다. 잠을 잘 때는 낮은 베개를 베는 것이 좋고, 베개를 하나 더 준비해 그 위에 무릎을 올려 놓고 자면 통증 완화에 도움이 된다.

통풍성 관절염을 제대로 치료하지 않고 오랫동안 방치하면 요산의 결정체가 덩어리를 이루어 딱딱한 혹 같은 결절을 만들게 된다. 이런 결절은 관절 주위뿐만 아니라 전신으로 퍼지게 된다. 이 때는 만성적인 관절의 통증과 관절 변형이 초래되므로 치료가 어려워진다. 뿐만 아니라 신장 및 심장에도 이상을 일으킬 수 있다.

통풍성 관절염은 발병 시기에 따라 치료법이 달라진다. 따라서 정기적인 검사와 전문의의 처방에 따라 질환을 조절해야 한다. 초기의 통풍성 관절염 치료법으로는 소염제 등으로 먼저 염증을 다스린다. 증상이 좋아지면 요산배출제 등을 꾸준히 복용하게 해 재발을 막는다. 요산치가 내려갔다고 해서 환자 마음대로 약의 복용을 줄이거나 멈추어서는 안 된다. 하지만 이미 만성단계에 이른 환자에게는 요산이 쌓여 있는 결절을 제거하거나 관절을 굳히는 관절유합술을 시행해야 한다. **ST**



글쓴이는 고려대 국문학과 졸업 후, 서강대에서 신문방송학과 석사 학위를 받았다.