튼튼처방전

바람만 스쳐도 아프다는 '통풍'
습열과 어혈 제거로 원인부터 다스리기

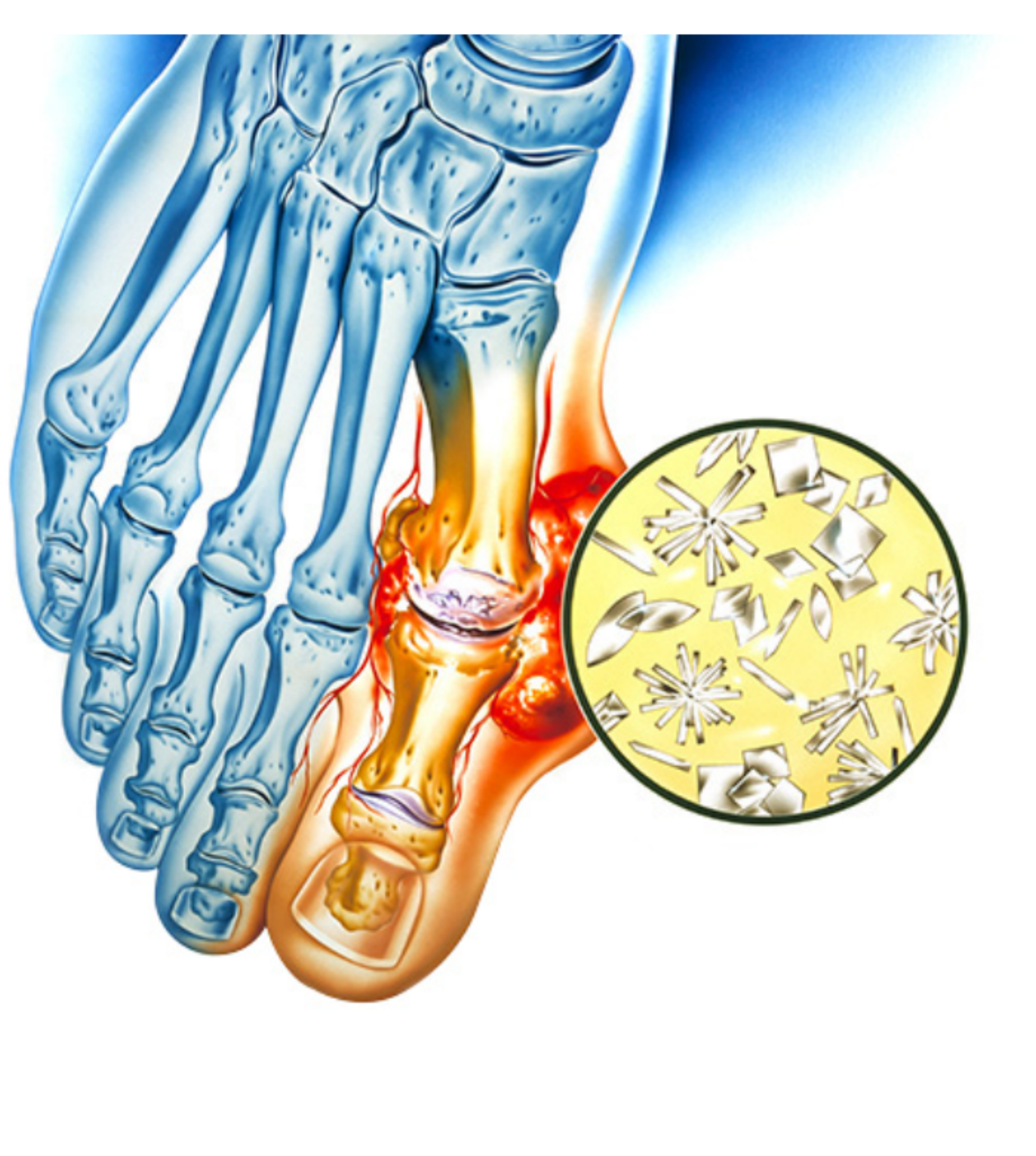
배건희 한의사

3줄 요약

- 통풍은 단순 관절염이 아닌 요산으로 인한 전신 대사 질환이다.
- 한의학에서는 급성기에는 소염, 진통 효과가 빠른 한약과 침으로 통증을 잡고, 완화기에는 대사 및 배설 기능을 개선하여 재발을 방지하는 단계별 맞춤 치료를 시행한다.
- 정확한 진단과 함께 개인의 체질과 증상에 맞는 꾸준한 치료와 생활 관리가 무엇보다 중요하다.

왕의 병, 통풍이란 무엇인가?

어느 날 갑자기 무릎이나 엄지발가락, 발목 같은 관절이 칼로 찌르는 듯이 아프고, 빨갛게 부어오르며 열이 나고 잠을 이루기 힘들 정도의 극심한 통증을 겪는 질환. 바로 통풍이다. 통풍은 혈액 속에 '요산'이라는 노폐물이 너무 많아져, 이것이 날카로운 바늘 모양의 결정체로 변해 관절이나 주변 조직에 쌓이며 염증을 일으키는 대사성 질환이다. 과거에는 기름진 음식을 자주 먹는 왕이나 귀족에게 잘 생긴다고 하여 '왕의 병'이라 불렸지만, 지금은 서구화된 식습관, 비만, 스트레스 등으로 인해 누구에게나 찾아올 수 있는 질환이다.



몸속에 쌓인 '습열'과 순환을 방해하는 '어혈'의 복합적인 문제

한의학에서는 통풍을 '통비(痛痹)' 또는 '역절풍(歷節風)'이라 부르며, 그 원인을 몸속의 불필요한 노폐물과 염증 물질인 '습열(濕熱)'과, 순환을 방해하는 '어혈(瘀血)'의 복합적인 문제로 본다. 기름진 음식, 잦은 음주, 스트레스 등은 우리 몸의 대사 기능을 떨어뜨려 '습열'을 만든다. 이 습열이 관절 주위에 쌓여 순환을 막는 '어혈'과 뭉치게 되면, 마치 좁은 길목에 교통사고가 난 것처럼 극심한 염증 반응과 통증을 유발한다. 즉, 인체의 대사 기능과 노폐물 배설 기능의 저하로 습열과 어혈이 제대로 처리되지 않고 쌓여 통풍이 발생하는 것이다.

통증은 빠르게, 원인은 근본적으로 다스리는 한의학적 치료

한의학에서의 통풍 치료는 증상이 나타나는 시기에 따라 크게 두 단계로 나뉜다.

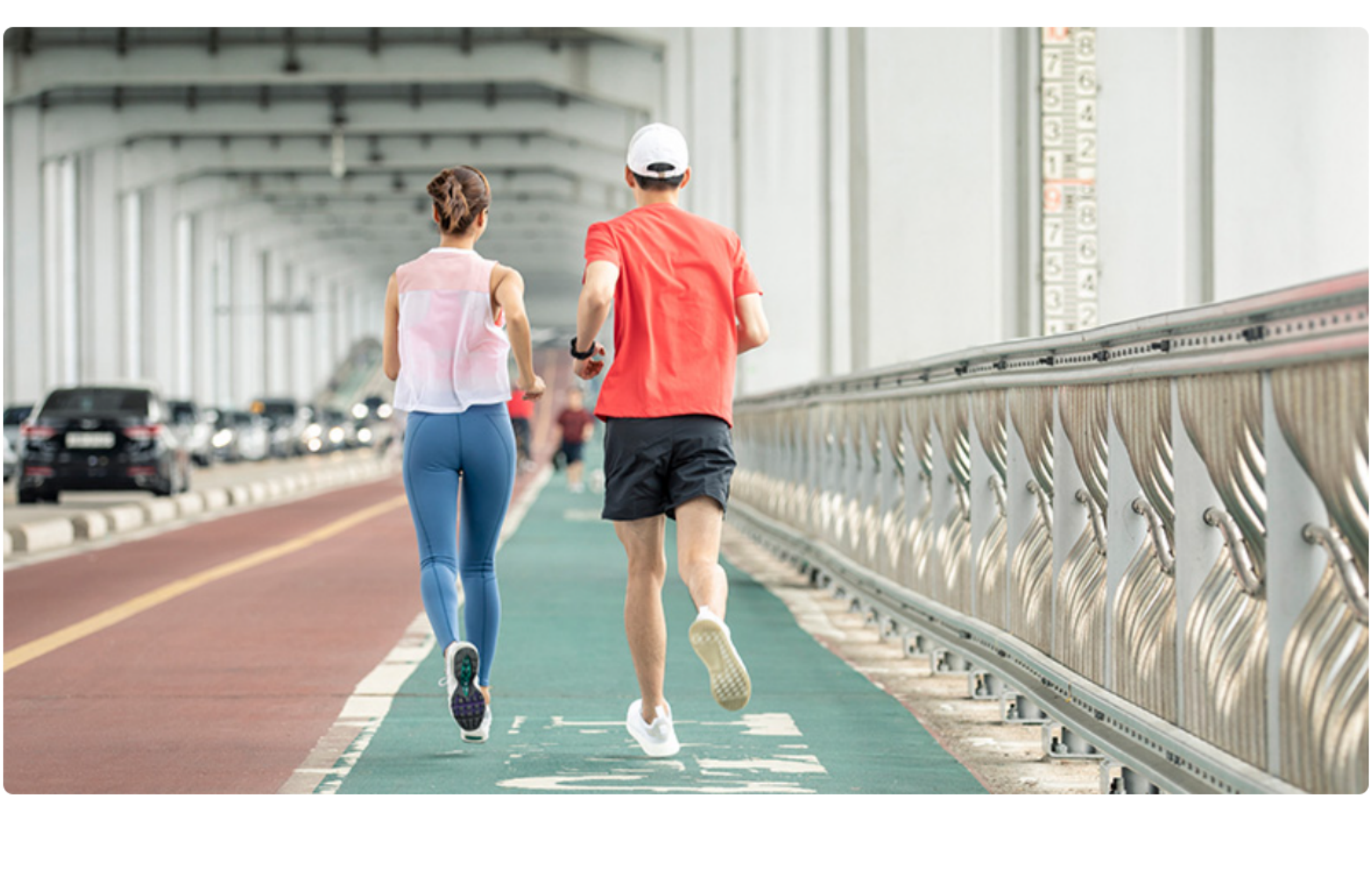
- **급성기 (통증이 극심한 시기)**: 이 시기의 최우선 목표는 빠른 염증 제거와 통증 완화다. '습열'을 제거하는 효능이 뛰어난 황백, 의이인, 토복령 등의 한약재를 중심으로 처방하여 요산 수치를 낮추고 급성 염증을 가라앉힌다. 또한, 통증 부위와 관련된 경혈에 침을 놓아 기혈 순환을 촉진하고 통증을 조절한다.
- **만성기 및 완화기**: 통증이 감소되었다고 해서 치료가 끝난 것이 아니다. 이 시기에는 재발을 막고 몸의 기능을 회복하는 근본 치료가 중요하다. 저하된 몸의 대사 기능과 신장의 요산 배설 능력 회복에 초점을 맞춘 한약을 꾸준히 복용하여, 요산이 과다하게 생성되지 않고 원활하게 배출되는 몸 상태를 만드는 것을 목표로 한다.

재발을 막는 건강한 생활 습관

통풍은 꾸준한 생활 관리가 무엇보다 중요하다.

- **식습관**: 퓨린* 함량이 높은 음식(기름기 많은 붉은 육류, 내장류, 푸른 생선 등)과 주류(특히 맥주) 섭취를 줄여야 한다.
- **수분 섭취**: 요산은 소변으로 배출되므로, 하루 1.5~2L 이상의 물을 충분히 마셔 요산이 원활하게 배출되도록 돕는다.
- **적정 체중 유지**: 비만은 요산 생성을 촉진하고 배출을 어렵게 한다. 걷기, 수영 등 관절에 무리가 가지 않는 유산소 운동으로 적정 체중을 유지한다.

* 퓨린 : 피리미딘과 이미다졸이 융합된 고리 구조를 가진 유기 화합물로, 우리 몸에서 요산으로 대사된다. 퓨린이 많이 함유된 음식을 과도하게 섭취하면 요산 수치가 높아질 수 있다.



Q & A

Q

건강검진에서 요산 수치가 갑자기 높아졌습니다. 술도 안 마시고 퓨린이 많은 음식도 잘 안 먹는데 왜 그럴까요? 요산 수치를 낮추는 방법이 궁금합니다.

A

건강검진에서 예상치 못한 수치 변화에 많이 놀라고 걱정되셨겠습니다. 통풍의 원인인 요산은 흔히 음식과 술 때문에만 높아진다고 생각하기 쉽지만, 실제로는 더 복잡한 원인이 있습니다. 우리 몸의 요산 수치는 음식으로 섭취하는 '생성량'과 신장을 통해 배출되는 '배설량'의 균형으로 결정됩니다. 많은 경우, 음식을 조심하더라도 신장의 요산 배설 기능이 저하되어 수치가 높아지는 경우가 훨씬 많습니다.

한의학에서는 이러한 상태를 '노폐물 처리 시스템'의 효율이 저하된 것으로 봅니다. 과도한 스트레스, 만성 피로, 수면 부족, 불규칙한 식습관 등이 우리 몸의 대사 균형을 깨뜨려 요산 배설을 방해할 수 있습니다.

가장 먼저 실천해야 습관은 물을 충분히 마시는 것입니다. 소변량이 늘어야 요산 배출도 원활해집니다. 또한 '토복령'이나 '의이인'과 같은 한약재는 연구를 통해 요산 배설을 촉진하고 혈중 요산 수치를 낮추는 효과가 확인되었습니다. 지금처럼 증상이 없는 고요산혈증 단계에서는 적극적으로 생활 습관을 개선하고, 전문가 상담을 통한 한약 복용으로 몸의 대사 균형을 회복시키는 노력이 중요하겠습니다.

Q

최근 일주일 정도 발목 뒤쪽이 걷기 힘들 정도로 아프고 부었습니다. 아킬레스건염 같다는데, 통풍일까봐 걱정됩니다.

A

일주일 넘게 걷기 힘들 정도의 통증과 부종이 있으니 정말 힘드셨을 것 같습니다. 치료에도 차도가 없어 통풍이 아닐까 걱정하시는 마음도 충분히 이해됩니다. 실제로 통풍이 아킬레스건 주변에 염증을 유발하기도 하지만, 과도한 사용이나 잘못된 보행 습관으로 인한 아킬레스건염이 훨씬 더 흔합니다.

한의학에서는 아킬레스건염을 힘줄의 과사용으로 인한 국소적인 순환 장애와 조직 손상으로 봅니다. 손상된 힘줄에 혈액 공급이 원활하지 않아 회복이 더뎌지고 염증이 지속되는 것입니다. 도수치료와 같은 물리적인 자극만으로 회복이 더디다면, 손상된 조직의 염증을 직접 줄이고, 혈류를 증강시켜 조직의 재생을 촉진하는 적극적인 치료가 필요합니다.

이를 위해 한의원에서는 침 치료로 주변의 긴장된 근육을 풀어 순환을 돕고, 소염 효과가 있는 한약재 추출물을 아픈 부위에 직접 주입하는 약침 치료를 통해 염증을 효과적으로 제거합니다. 만성적으로 조직의 유착이 심한 경우에는 특수 침으로 유착 부위를 풀어주는 도침 치료가 큰 도움이 될 수 있습니다. 먼저 정확한 감별 진단을 받아보시고, 아킬레스건염이 맞다면 위와 같은 한의학적 치료를 통해 인대의 자연치유력을 높여 회복을 앞당기는 방법을 고려해 보시길 바랍니다.