

대한민국
최고의 명의를
들려주는

통풍

이은봉 서울대학교병원 류마티스내과 교수

GOUT

통풍 발작을 유발하는 요인은 무엇인가요?
통풍 환자는 식단 관리를 어떻게 해야 하나요?
통풍 약은 평생 먹어야 하나요?



대한민국 최고의 명이가 들려주는

통풍



대한민국 최고의 명이가 들려주는

통풍

초판 1쇄 발행 2025년 2월 28일

지은이 이은봉

펴낸곳 서울대학교출판문화원
주소 08826 서울 관악구 관악로 1
도서주문 02-889-4424, 02-880-7995
홈페이지 www.snupress.com
페이스북 @snupress1947
인스타그램 @snupress
이메일 snubook@snu.ac.kr
출판등록 제15-3호

ISBN 978-89-521-3884-2 04510
978-89-521-1498-3 (세트)

© 이은봉, 2025

이 책은 저작권법에 의해서 보호를 받는 저작물이므로
무단 전재와 복제를 금합니다.

대한민국
최고의 명사가
들려주는

통풍

이은봉 서울대학교병원 류마티스내과 교수



서울대학교출판문화원

발간사

첨단 지식정보화 사회에 들어 눈부신 의학 발전에도 불구하고 여전히 병마와 싸우는 수많은 환자들이 있기에 우리는 한시도 마음이 편할 수가 없습니다.

서울대학교병원 Health⁺ 시리즈는 정보의 홍수 시대에 근거가 빈약한 의학 정보가 무분별하게 난무하는 상황에서 의학적 근거와 기준을 제시하며 표준화된 건강 정보를 제공하고자 기획되었습니다.

특히 이 시리즈는 위암을 시작으로 유방암, 간암, 췌장암 등 다양한 암 질환과 각종 질병까지 의료진이 오랜 기간에 걸쳐 축적해 온 경험과 의학 지식을 알기 쉽게 풀어내고 있습니다. 또한 각 질환별로 증상, 진단, 치료, 재활, 건강관리 등 환자들이 궁금해하는 점을 중심으로 일반인들도 이해하기 쉽게 구성되어 있습니다.

무엇보다 이 시리즈를 통해 서울대학교병원 최고 명의

들이 건강과 질병에 대한 전문 지식을 국민들과 함께 공유함으로써, 국가중앙병원으로서 국민 건강관리의 올바른 방향을 제시하고 평생 건강을 계획하며 관리할 수 있게 된 것은 정말 소중한 일이 아닐 수 없습니다. 더욱이 독자들의 관심과 요구에 부응하여 Health⁺ 시리즈를 다양한 질병으로 확장해 발간하게 되어 기쁘게 생각합니다.

이 책의 발간에 수고를 아끼지 않은 원고 집필 교수진과 서울대학교출판문화원 편집진에게 감사드리며, Health⁺ 시리즈 발간이 우리 모두의 건강한 미래를 밝히는 소중한 길잡이로서 국민 모두가 더욱 건강하고 행복한 삶을 영위해 나가는 뜻깊은 계기가 되기를 기대합니다.

서울대학교병원장

이 책을 펴내며

류마티스 의사에게 통풍은 매우 흥미로운 병입니다. 통증이 정말 심한 병이지만, 약을 적절히 쓰기만 하면 환자의 고통을 드라마틱하게 줄여 줄 수 있기 때문입니다.

통풍은 고요산혈증으로 인해 관절에 침착된 요산 결정이 급성 관절염을 일으키는 질환입니다. 처음에는 무증상으로 혈중 요산 수치만 높게 나타나는데, 급성 통풍관절염 단계로 들어서면 통풍 발작과 무증상의 간기를 반복하다가, 장기적으로는 만성 통풍결절 관절염으로 진행합니다. 통풍은 발생 기전이 비교적 명확히 알려져 있어서, 급성기에는 적절한 항염제로 염증을 신속히 가라앉히고 요산저하제를 이용해 혈중 요산을 적절한 수준으로 유지하면 통풍 발작을 효과적으로 치료하고 예방할 수 있습니다. 과식을 피하고 술, 과당 함유 청량음료, 고기, 내장류는 가능하면 먹지 않도록 하며, 규칙적인 운동을 통해서 적절한 체중을 유지

하는 것이 재발 방지의 첩경입니다.

통풍은 치료보다 예방이 더욱 중요한 질환입니다. 통증을 조절한 후에도 재발을 막기 위한 생활 습관 개선과 예방적인 약제의 투여가 적절히 이루어져야 합니다. 하지만 통증이 사라지면 통풍이 다 나았다고 착각하고 관리를 하지 않는 생활로 돌아가 통풍 발작을 반복적으로 겪으면서 병을 만성화시키는 경우가 많습니다.

통풍을 치료할 때 간과해서는 안 되는 또 다른 점은 통풍에 수반되는 대사질환과 심혈관 질환에 대한 적극적인 예방과 치료입니다. 비만, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등이 없는지 정기적으로 검사해 보고 적극적으로 치료해야 합니다. 통풍의 조절은 통증 치료의 문제이지만, 통풍에 수반되는 질환들에 대한 관리는 생명과 연결되는 문제이기 때문입니다.

이 책은 크게 세 부분으로 구성되어 있습니다. 우선 통

풍의 임상상과 진단 방법을 설명하며 통풍이 어떤 병인지를 기술했습니다. 그다음으로 통풍이 발생하는 기전을 고요산혈증을 중심으로 설명하고, 통풍의 실제적인 치료와 예방 방법을 생활 관리, 식이, 운동, 그리고 약물의 측면에서 기술했습니다. 마지막으로 그간 진료 과정에서 통풍 환자들이 궁금해했던 내용에 대해 답변을 달아 보았습니다.

책에 실을 영상 사진을 제공해 주신 서울대학교 영상 의학과 홍성환 교수님, 약제 정보를 제공해 주신 서울대학교병원 약제부 최은선 약사님, 초고의 그림을 그려 준 우리 푸바오 이주현 양, 그리고 출판 기회를 주신 서울대학교출판문화원의 이경목 원장님과 곽진희 출판실장님을 비롯한 관계자들에 감사드립니다. 그리고 늘 삶의 버팀목이 되어 준 와이프와 아들 준에게도 감사의 마음을 전합니다.

부디 이 책이 환자들이 통풍에 대해서 이해하고, 통풍

을 스스로 관리해 나가는 데 조금이나마 도움이 되었으면
합니다.


2025년 1월

이은봉(서울대학교병원 류마티스내과)

차례

발간사	4
이 책을 펴내며	6
01 통풍이란?	13
02 통풍의 증상과 단계	21
03 통풍에 흔히 동반되는 질환	31
04 통풍의 진단	39
05 통풍의 발생 기전	47
06 통풍 관리의 원칙	55
07 통풍의 약물 치료	59



08	통풍 예방의 원칙	73
09	통풍 예방을 위한 식이 요법과 운동	77
10	통풍 예방을 위한 약물 요법	89
11	무증상 고요산혈증	93
	통풍에 대한 궁금증	97
	참고문헌	115

바람만 불어도 극심한 통증 통풍은 예방과 합병증 관리가 중요



중년 남성과 고령층에서 흔히 발생하는 염증성 관절염 통풍

발생 원인, 진단, 치료 및 관리까지 통풍에 관한 모든 것

통풍은 요산 결정이 관절에 침착해서 심한 염증을 일으키는 질환이다. 흔히 엄지발가락의 뿌리 관절에 급성 염증을 유발해 극심한 통증과 부종을 일으킨다. 제대로 치료하지 않으면 통풍 발작이 지속적으로 반복되고, 결국 통풍결절을 동반하는 다발성 만성 관절염으로 진행하여 관절이 파괴되기도 한다. 그러나 통풍은 발병 기전이 명확하게 밝혀져 있기에 식이 요법과 운동, 약물 복용을 통해 충분히 치료·예방할 수 있다. 이 책에서는 통풍의 발생 원인, 치료 및 예방, 통풍으로 오인하기 쉬운 질병들에 대한 정보까지 통풍의 모든 것을 알아본다.



값 13,000원

ISBN 978-89-521-3884-2 04510

978-89-521-1498-3 (세트)