

침·땀·부항 없이 약 복용으로 통풍 완치 도전한다

이원복 원장

오가닉한의원 | 통풍

이원복 원장은 통풍을 근본적으로 치료하려면 한약으로 신장 기능을 정상화해야 한다는 사실을 깨닫고는 통풍에 좋다는 음식들을 직접 먹고 연구했다. 시중에 통풍을 잘 치료한다고 소문난 병원과 제품을 섭렵했다. 그러면서 통풍을 치료하는 한약 '통풍탕'을 연구·개발하는 데 주력했다. 《동의보감》과 경험 많은 한의사의 비방(秘方)도 참고했다. 환자 상태에 따라 약제 비율을 달리하며 세 가지 통풍탕을 조제하는 데 성공했다. 그가 만든 통풍탕을 복용한 환자의 치료 성적이 좋았다. 5,000명에 가까운 통풍 환자가 소문을 듣고 이 원장을 찾아왔다. 이 원장이 진료한 통풍 환자 1,012명을 대상으로 통풍탕의 치료 효과를 입증한 논문은 2013년 영국의 저명한 학술지 《류머톨로지(Rheumatology)》에 실렸다. 한방의 통풍탕으로 세계 류머티스 의학계의 주목을 받은 것이다. 통풍으로 한의학 박사를 취득한 이 원장은 한의학적 치료가 양방 치료보다 우수할 수 있다고 확신한다.



이원복 원장이 통풍탕을 개발하게 된 결정적 계기는
그 자신이 통풍 환자였기 때문이다.

통풍 환자가 일반인과 똑같이
식이조절이나 생활 관리를 특별히 하지 않아도
통풍이 다시 발병하지 않는
'통풍 완치'의 길을 열어가고 있다.

호랑이가 물고 간 것 같은 극심한 고통

'통풍'은 바람만 스쳐도 아프다는 질환이다. 한의학에선 뼈마디가 아프거나 붓고 뼈마디를 잘 구부리거나 펴지 못하는 병을 '역절풍(歷節風)'이라고 한다. 이 때문에 통풍의 또 다른 이름은 '백호역절풍(白虎歷節風)'이다. 마치 호랑이[白虎]가 물고 간 듯 극심하게 아프다는 뜻에서다. 실제로 통풍의 통증지수는 10점 만점에서 9~10점에 달한다. 최고 통증이라 불리는 산통(産痛)과 맞먹을 정도다. 통풍은 요산덩어리가 관절과 관절 주위에 쌓이면서 시작된다. 관절에 염증이 생기고 심하면 관절이 변형된다.

통풍은 여자보다 남자에게 많이 발병한다. 건강보험심사평가원에 따르면 2015년 통풍으로 진료받은 환자(33만 4,705명) 가운데 남자(30만 7,025명)가 91.7%로 대부분을 차지했다. 특히 40~50대(40~59세) 중년 남성이 14만 9,756명으로 남성 환자의 절반에 육박했다.

2011~2015년 통풍으로 진료받은 환자 추이

	2011	2012	2013	2014	2015
총 진료 환자	24만 638명	26만 5,065명	29만 2,113명	30만 8,937명	33만 4,705명
남자	21만 8,875명	24만 1,086명	26만 6,320명	28만 2,599명	30만 7,025명
여자	2만 1,763명	2만 3,979명	2만 5,793명	2만 6,338명	2만 7,680명

*자료: 건강보험심사평가원

이원복 원장은 통풍이 남성에게서 더 잘 생기는 이유는 따로 있다고 말했다. 여성의 경우 상대적으로 여성에게 많이 분비되는 여성호르몬이 요산의 체외 배설을 촉진하기 때문이라는 것이다. 여성은 폐경 전까지 여성호르몬의 영향으로 요산 제거 능력이 유지된다. 반면 남성은 신장에서 요산을 제거하는 능



력이 나이가 들수록 줄어든다.

관절낭액 속 요산 많으면 '통풍'

통풍은 어떻게 진단할까. 관절 속엔 관절낭액이라는 액체가 들어 있는데 주사기로 관절낭액을 추출한 뒤 편광현미경으로 요산이 관찰되면 통풍으로 진단한다. 양방에서는 통풍 진행 상태에 따라 생활습관을 개선하도록 조언하며 요산 생성억제제, 요산배설유도제, 진통소염제 같은 약물을 처방한다.

관절이 아파 왔은 환자에게는 먼저 뼈에 금이 갔거나 부러졌는지 등을 확인하려고 X선 촬영부터 한다. X선상에서 아무런 이상이 없으면 혈액 검사를 실시한다. 혈액 속 '요산수치'가 높게 나오면 통풍일 수 있다.

요산수치는 일정량의 혈액 속에 요산이 얼마나 들어 있는지 나타내는 지표다. 건강한 사람은 혈액 1dL당 요산이 최대 6~7mg가량 녹아 있다. 요산이 이보다 많으면 '고요산혈증'에 속한다. 고요산혈증은 혈액에 요산이 많은 상태다. 혈액 내 요산수치가 남자 7.0mg/dL, 여자 6.0mg/dL 이상이면 고요산혈증에 해당한다. 통풍 환자의 약 98%는 고요산혈증인데 이것이 10~20년간 지속되면 통풍 발병 위험을 높인다. 통풍 환자는 요산이 많게는 15mg/dL까지 검출되기도 한다. 하지만 혈액 내 요산수치가 통풍을 진단하는 절대적 기준은 아니다. 혈액에 요산수치가 많아도 통풍이 아닐 수 있고 요산수치가 적어도 통풍일 수 있기 때문이다. 가령 요산덩어리가 관절의 어느 한 군데에 많이 박혀 있으면 통풍이어도 혈액 내 요산수치는 높지 않을 수 있다.

통풍을 일으키는 요산은 음식을 통해 '퓨린'이라는 물질로 몸 안에 들어온다. 퓨린은 대사과정을 거쳐 '요산'으로 바뀐다. 지구상에 퓨린이 들어 있지 않은 음식은 물밖에 없을 정도로 어떤 음식이든 퓨린이 조금씩이라도 들어 있다.

특히 DNA가 많은 음식에 퓨린도 많다. 육류의 내장, 정어리, 쌀·보리·콩 같은 곡류, 생선 알, 달걀에는 퓨린이 많이 들어 있다.

콩 같은 곡류는 크기는 작지만 잎사귀나 줄기를 이루기 위한 에너지가 들어 있고 장차 닭이 될 달걀도 마찬가지로 이유로 퓨린이 많이 들어 있는데, 앞으로 크게 자랄 식품을 먹을수록 퓨린 섭취량이 늘어나는 것이다. 내장이 들어간 순대국밥이 삼겹살보다 통풍에 더 좋지 않다. 전복죽을 먹을 때는 전복 내장을 빼고 살코기 위주로 먹어야 통풍 예방에 도움이 된다. 꽃게는 알보다 다리 부위의 살코기에 퓨린이 적다. 술은 관절 염증을 악화시키므로 마시지 않는 것이 좋다. 부득이하게 술을 마시더라도 맥주·막걸리·동동주처럼 곡류로 만든 술보다 소주 같은 증류주가 낫다. 곡류에 퓨린이 많기 때문이다.

통풍이 오면 붓거나 빨개지고 열이 나거나 아파

통풍은 크게 네 가지 증상을 동반한다. 붓고, 빨개지고, 열나고, 아프다. 이 같은 증상은 족저근막염, 아킬레스건염, 퇴행성관절염, 류머티스관절염처럼 관절에 생기는 염증 질환과 비슷하다. 이 때문에 통풍인데 퇴행성관절염으로 오진하는 사례가 종종 있다. 통풍의 범주는 '근골격계 질환 > 관절 질환 > 관절염 > 류머티스관절염 > 통풍'으로 묶인다.

통풍의 특징은 요산이 관절에 박혀 있는 동안 통증이 나타났다 사라지기를 반복한다는 점이다. 마치 가시가 손가락에 박혀 있을 때 아프다 말다, 아프다 말다를 반복하는 것과 같다. 따라서 통풍을 치료하려면 굳이 아프지 않더라도 관절에서 요산덩어리를 빼내는 것이 중요하다.

혈액 내 요산수치를 검사하려면 손가락에서 피를 소량 채취한다. 건강한 사람의 혈액을 편광현미경으로 들여다보면 동글동글한 적혈구들이 뭉쳐 있지



않고 떠다닌다. 하지만 통풍 환자의 혈액에서는 모양이 뭉개진 적혈구들이 서로 얽히고설켜 뭉쳐 있다. 이는 평소 혈액순환이 잘되지 않는다는 뜻이다. 이때 음식으로 섭취한 퓨린이 요산으로 바뀐 뒤 요산이 혈관에서 잘 배출되지 않아 서로 달라붙게 된다. 요산이 바늘 모양의 덩어리(결절)로 바뀌면서 혈관을 떠돌아다니게 된다. 이 요산덩어리가 관절을 지나면서 관절낭액에 침입해 통증을 일으킨다.

통풍탕 복용한 4,800여 명 중 95%가 완치

2014년 7월 이원복 원장이 서울 강남구 잠원동에 오가닉한의원을 개원한 이후 2016년 9월 말 현재까지 2년여 동안 통풍 환자 4,827명이 통풍탕을 복용했다. 이 원장은 환자가 통풍인지 다른 관절염인지는 의사도 헛갈릴 수 있는데 환자를 많이 봐서 그런지 통풍 여부를 감(感)으로도 맞힐 수 있다고 했다. 다음은 오

가늑한의원에서 통풍탕을 먹고 통풍을 치료한 사례다.

직장인 정영국(가명·33) 씨는 술을 많이 마시거나 오래 걸으면 왼쪽 발등에 통풍이 재발하곤 해서 지인의 소개로 오가늑한의원을 찾았다. 그는 이곳에서 통풍탕을 처방받아 복용했다. 요산수치는 통풍탕 복용 전 9.0mg/dL에서 복용 일주일 만에 8.0mg/dL로 떨어졌다. 통풍탕 복용 3개월 만에 요산수치 6.8mg/dL로 정상을 회복해 치료를 마무리했다.

김영훈(가명·46) 씨는 통풍을 12년째 앓고 있었다. 발목·발가락과 손목·손가락에 통풍이 생겼고 무릎까지 병변이 번졌다. 오가늑한의원을 처음 찾았을 때 그는 양방에서 처방받은 요산생성억제제를 복용해 요산수치를 간신히 8.4mg/dL까지 떨어뜨린 상태였다. 통풍탕을 복용한 지 8개월 만에 그의 요산수치는 6.8mg/dL로 정상 수준까지 회복했다.

박상훈(가명·45) 씨는 엄지발가락이 붓고 아파서 병원에 갔더니 통풍이라고 했다. 요산생성억제제를 처방받았지만, 통풍은 완치할 수 없고 약을 계속 먹어야 한다는 말에 눈앞이 캄캄했다. 그러던 중 인터넷에서 ‘통풍탕으로 통풍 완치를 기대할 수 있다’는 오가늑한의원을 알게 됐다. 이원복 원장에게서 3개월이면 괜찮아질 것이라는 희소식을 들었다. 혈액 검사 결과 요산수치가 정상보다 높았고 적혈구가 엉켜 있었다. 그는 통풍탕을 복용하는 동안 술은 거의 입에 대지 않았고 폭식도 하지 않았다. 발가락에 무리가 가지 않도록 등산도 하지 않았다. 신기하게도 통풍탕을 복용한 지 3개월 만에 요산수치가 6mg/dL로 떨어졌고 엉킨 적혈구도 많이 풀어졌다.

최정식(가명·40) 씨는 왼쪽 엄지발가락에 통풍이 처음 생겼다. 요산수치는 7.5mg/dL로 정상보다 조금 웃돌았다. 류머티스내과에서 약을 처방받아 복용한 지 6일쯤 되니 통증도 사라지고 걷는 데도 지장이 없었다. 하지만 그다음 해 오른쪽 엄지발가락에 통풍이 왔다. 혈액 검사 결과 오른쪽 엄지발가락의 요산결정이 왼쪽 엄지발가락보다 2배 많게 나왔다. 그때부터 통증이 두려워 고기를 입에 대지도 않았다. 그러던 중 한약만으로 통풍을 치료한다는 오가늑한의원을 알게 됐다. 통풍탕을 복용한 첫날 발가락이 전날보다 더 아팠는데 이 원장에게서 명현현상이 예상보다 빨리 생겼다는 설명을 들었다. 그는 4개월간 통풍탕을 꾸준히 복용했고 현재 건강하게 지내고 있다.

오가늑한의원에서 통풍탕을 먹은 환자의 95%는 재발없이 통풍을 치료했는데 이원복 원장이 오가늑한의원을 개원한 이후 현재까지 이 완치율은 떨어지지 않고 있다. 양방에서는 대부분 통풍 환자에게 퓨린(요산)이 들어간 음식을 먹지 말라고 하면서 약물로 요산을 배출하는 방법으로 통풍을 치료한다. 다시 말해 체내에 요산이 쌓이면 빼주고, 쌓이면 또 빼주는 식이다. 그러다보니 통풍은 완치가 잘 안 되고 평생 관리해야 하는 질환이라고 여기는 것이다.

오가늑한의원을 찾는 통풍 환자는 대부분 양방에서 통풍을 완치하지 못한다고 진단받은 이들이다. 이들이 이 원장에게 하는 공통된 질문이 있다. “통풍이 정말 완치되나요? 양방에선 통풍이 완치되기 힘들다던데요?” 그럴 때마다 이 원장은 환자에게 요산수치를 올리는 여러 원인을 조절하면서 통풍탕을 복용하면 통풍을 근본적으로 치료할 수 있다고 자신 있게 얘기해준다.



환자 1,000여 명 처방하며 배합비율 완성

통풍탕은 이원복 원장이 직접 개발한 통풍 치료제다. 이 원장이 통풍을 앓았던 게 통풍탕을 개발하게 된 결정적 계기였다. 이 원장은 경희대 한의과대학원 석사과정을 밟던 스물일곱 살 때 통풍에 걸렸다.

당시 이 원장은 발등이 참을 수 없을 정도로 아파 병원을 찾았다. X선 촬영 검사를 받았지만 특별한 이상은 발견되지 않았다. 진통제를 먹은 다음 날 통증은 사라졌다. 그런데 혈액 검사 결과 요산수치가 정상보다 높게 나왔다. 의사는 이 원장에게 통풍을 앓은 적이 있냐고 물었다. 이 원장은 젊는데 설마 자신이 통풍일까 의심했다. 그때부터 밤낮으로 통풍 관련 의학자료를 뒤졌다.

발등이 아팠다가 하루 만에 괜찮아지는 것이 통풍의 증상과 일치했다. 그는 통풍에 대한 논문을 검색했다. 의외로 국내 양방 의료진이 통풍에 대해 세계적인 학술지에 발표한 논문은 찾아보기 힘들었다. 특히 한방에서 통풍 치료 효

과를 입증한 논문은 어디에서도 찾을 수 없었다. 이에 이 원장은 통풍을 앓은 자신의 경험을 발판 삼아 통풍탕을 직접 만들고, 치료 효과를 데이터로 만들어 보기로 결심했다. 연륜 있는 한의사가 귀땀한 통풍의 비방(秘方) 약재에 《동의보감》에 기록된 통풍(백호역절탕) 치료 약재를 추가했다.

이 원장은 2014년 4월까지 3년간 종로에서 광장경희한의원을 운영했다. 이때만 해도 통풍탕의 완벽한 배합비율이 완성되지 않았다. 통풍탕에 들어가는 약재 종류는 같지만 이들 재료를 어떤 비율로 배합하느냐가 관건이었다.

이 때문에 환자 한 명당 상담시간이 길게는 1시간까지 이어졌다. 다행히 통풍탕을 복용한 환자가 통풍이 나아지면서 환자의 가족, 지인 중 통풍에 걸린 사람을 한의원으로 데려오기 시작했다. 그렇게 치료한 통풍 환자만 1,000명이 넘었다.

하지만 통풍탕으로 통풍 환자를 치료하는 길이 순탄하기만 한 건 아니었다. 통풍탕의 약재 중 통풍 치료 효과가 강한 약재를 많이 넣을 경우 명현반응이 강해 통증이 더 심해져 항의하는 환자도 적지 않았다. 이 원장은 이때 통증이 심해 약을 먹었는데 왜 더 아프냐는 불만과 함께 욕도 많이 먹었다. 그럴 때마다 더 이를 악물고 통풍을 효과적으로 치료할 수 있는 약을 개발하는 데 주력했다.

이 원장은 통풍탕 치료 경험이 쌓이자 2013년 통풍탕의 통풍 환자 치료율에 대해 논문을 썼다. 그가 진료한 통풍 환자 1,012명 중 통풍탕을 복용한 그룹이 양약을 먹은 그룹보다 요산수치가 더 줄어들고 통증지수가 눈에 띄게 낮아진 것이 확인됐다. 통풍탕의 통풍 완치율은 95%를 기록했다. 이 기록은 현재까지 깨지지 않고 있다. 그의 SCI 논문은 세계적으로 권위 있는 류머티스학회지 《류머톨로지(Rheumatology)》에 실렸다. 한방의 통풍 치료 효과를 과학적으로

입증한 논문이었다.

하지만 이 저널에 논문이 실리기까지 과정은 쉽지 않았다. 의사가 진료하면서 논문을 내는 것은 쉬운 일이 아니다. 여느 회사원이 그렇듯 의사가 낮에는 환자들 진료하고 밤에 집에 가면 지쳐 쉬기 바쁘기 때문이다. 한의원은 여느 병원처럼 연구가 아닌 환자 치료가 목적이다. 그런데도 그가 통풍 논문을 완성할 수 있었던 이유는 통풍을 직접 겪었고 그만큼 통풍 완치에 대한 갈망이 커서였을지도 모른다. 이 원장도 통풍 논문을 쓰는 3개월 동안 밤을 꼬박 새우는 날이 많았다. 논문을 완성한 뒤에는 어느 저널에 논문을 낼지 고민했다.

일반적으로 저널은 피인용지수라는 지표로 영향도를 평가받는다. 한방에서는 양방보다 논문 수가 적는데다 피인용지수가 2점대인 저널에 논문이 실리기만 해도 '아주 잘 실렸다'는 평가를 받는다. 그런데 이원복 원장의 논문은 피인용지수가 무려 4점대인 《류머톨로지》 저널에 실렸다. 이 저널은 세계 류머티스 학계에서 가장 권위 있는 저널로 통한다. 이 저널에 이 원장의 통풍 관련 한방 논문이 세계에서 처음으로 실린 것이다. 이 원장은 열심히 준비한 논문을 최고 저널에 실어보고 싶어 게재를 신청했는데 신청 후 한 달이 안 되어 합격 통보를 받는 쾌거를 이뤘다.

이원복 원장의 통풍 논문이 저명한 《류머톨로지》에 실렸다는 기사가 2014년 2월 12일 《동아일보》에 실리면서 당시 운영하던 한의원으로 전화 문의가 폭주했다. 지방에서 찾아오는 환자들로 한의원 안이 꽉 찼다. 여기에 인근 광장시장에서 침·뜸·부항 치료를 받으려고 찾아오는 어르신들로 병상 여덟개가 모자랄 정도였다. 일반 침·뜸·부항 치료를 하면서 통풍 환자까지 진료하기 버거웠지만 힘들게 찾아온 어르신들의 발길을 되돌릴 수도 없었다.

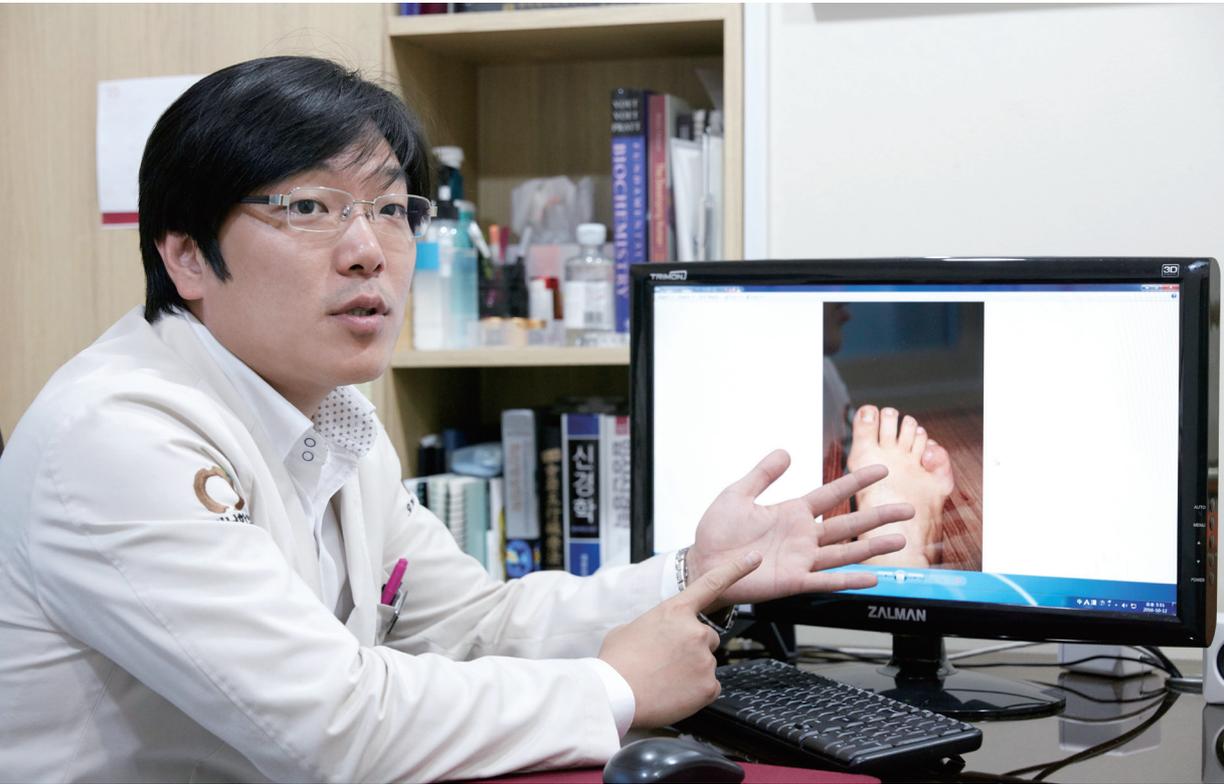
깊은 고민에 빠진 이 원장은 2014년 4월 광장경희한의원을 다른 한의사



에게 양도했다. 이후 3개월간 집에서 지내며 자신이 진료한 통풍 환자 1,000여 명의 차트를 분석하면서 통풍탕의 배합비율을 연구했다. 차트를 보다가 꾸벅 꾸벅 졸며 밤을 새우기 일쑤였다.

2014년 7월, 이 원장은 자신이 가장 잘하는 통풍 한약 진료에만 매진하기로 마음먹었다. 그리고 오가닉한의원을 개원했고, 침·뜸·부항 환자는 받지 않았다. 그래서 오가닉한의원에선 침을 놓기 위한 병상이나 침구류를 찾아볼 수 없다. 이 원장은 3개월간 연구한 끝에 통풍탕을 체질과 관계없이 치료 강도에 따라 세 단계로 정형화하면 누구나 통풍에서 벗어날 수 있을 거라는 확신을 가졌다. 가장 완벽한 약재비율을 알아낸 것이다.

이 원장은 통풍탕 중 2단계 약을 먹고 명현반응이 심하면 다음 단계로 넘어가지 않고 2단계 약을 한 번 더 복용하게 한다. 명현반응을 최소화하면서 통풍을 무리 없이 치료하는 방법을 터득했기 때문이다.



논문이 실린 이후 그에게 통풍 관련 연구 결과를 자문하려는 문의가 이어지고 있다. 《류머톨로지》에 논문 게재를 희망하는 일본·중국의 통풍 관련 논문을 대여섯 차례 감수하기도 했다. 또 보건복지부가 후원하는 대한한의학연구소의 통풍 연구 사업 자문위원으로 위촉돼 2017년부터 자문위원으로 활동하고 있다.

신장 기능 높이고 요산수치 떨어뜨리는 통풍탕

이 원장이 말하는 통풍탕의 치료 기전은 두 가지다. 첫째, 통풍탕은 신장 기능을 활성화한다. 건강한 신장은 요산이 쌓이지 않도록 요산을 몸 밖으로 내보낸다. 이때 통풍탕이 혈액순환을 정상화해 요산이 체외로 배출되도록 돕는다.

둘째, 통풍탕에 든 껍틴이라는 성분이 요산을 만들어내는 ‘잔틴 산화효소(xanthine oxidase)’라는 물질의 활성도를 떨어뜨린다. 즉 요산수치가 자연스럽게 떨어지게 해서 요산 합성을 저해한다.

이렇게 오가닉한의원에서 통풍탕을 처방받아 복용한 환자 대다수는 신장 기능이 정상화됐다. 신장 기능을 가늠하는 크레아틴 수치(0.8~1.2 정상) 및 BUN 수치가 정상으로 돌아온 것이다.

이 원장이 만든 통풍탕은 치료 강도에 따라 세 단계로 구성된다. 처음엔 가장 약한 1단계 통풍탕을 1개월가량 복용한다. 이후 이 원장의 처방에 따라 통풍탕의 강도를 2단계, 3단계로 점차 높인다. 통풍탕은 다른 한약처럼 걸쭉하거나 진하지 않아서 간이나 소화기 계통에 부담이 거의 없다. 통풍탕 1봉을 500mL 물에 희석해서 수시로 마시면 된다. 식전·식후와 상관없이 커피 마시듯 하루 중 조금씩 자주 마시면 요산이 소변으로 빠져나간다.

통풍탕은 환자의 질병 상태에 따라 보통 3~5개월 복용한다. 통풍탕을 복

용한 지 첫 2개월 동안에는 짜증이나 불쾌감을 유발할 수 있다. 뾰족한 요산덩어리가 배출될 때 관절을 찌를 수 있기 때문이다. 단, 통증 정도는 통풍에 비해서는 약하다. 통풍의 통증 정도가 최고조일 때를 10점으로 보면 통풍탕을 먹고 난 뒤 통증 정도는 그보다 약한 3~7점으로 떨어진다. 이 원장은 통풍탕을 복용하고 통증이 생기는 건 통풍이 나아지고 있다는 명현반응이라고 설명했다. 실제로 통풍탕을 복용한 환자 50%에서 이 같은 명현반응이 관찰되었다.

통풍 환자의 적혈구는 서로 얽히고 뭉쳐 혈액순환이 원활하지 못하다. 통풍탕을 복용해 혈액순환이 원활해지면 요산덩어리가 자연스럽게 휩쓸려 내려간다. 계곡물의 흐름이 빨라질 때 모래알이 잘 휩쓸려 내려가는 원리다. 이때 ‘모래알(요산덩어리)’이 ‘옆(관절)’을 스쳐 지나가며 통증을 일으킬 수 있다. 이럴 경우 양방의 진통소염제나 콜킨·자이로릭 같은 약을 함께 복용하는 것도 도움이 된다.

또 다른 명현반응으로 소변에 이상이 생길 수 있는데 소변 색이 많이 노래지거나 양이 늘고 거품이 생길 수 있다. 몸속 노폐물(요산덩어리)이 배출된 것이다. 명현반응은 개인마다 차이가 크다. 어떤 환자는 요산이 한 번에 빠져나간다. 어떤 사람은 양파껍질처럼 요산이 한 꺼풀, 한 꺼풀 천천히 빠져나간다.

통풍탕의 효과를 높이는 식품이 있다. 배즙·수박처럼 이뇨작용을 돕는 식품이다. 커피는 프림·설탕 없이 아메리카노로 마시는 게 좋다. 뜨거운 음료보다는 찬 음료가 즉각적으로 소변량을 늘려주므로 소변으로 요산을 빼주는 시기에는 찬 음료를 마시는 것이 좋다. 이 원장은 통풍탕 역시 차게 마시는 게 효과적이라고 했다.

이 원장은 ‘통풍 완치’의 길을 열어가고 있다. 이 원장이 말하는 통풍 완치는 통풍 환자가 일반인과 똑같이 식이조절이나 생활 관리를 특별히 하지 않아

도 통풍이 다시 발병하지 않는 상태다. 통풍 정도가 아무리 심해도 통풍탕 복용 기간이 최대 5개월을 넘기지 않으며 통풍탕으로 체내 요산만 잘 조절하면 통풍이 평생 오지 않을 수 있다고 강조했다. 이 원장은 통풍탕으로 요산수치를 떨어뜨린 후 이를 지속적으로 유지하도록 관리하는 것이 통풍 완치의 길이라고 덧붙였다.

✓ 통풍의 네 단계

통풍은 대개 엄지발가락(55.9%)>발목 관절(16.7%)>발 및 발등 관절(14.3%)>무릎 관절(11%)>기타(2.1%)의 순으로 생긴다. 통풍은 다음 네 단계로 진행된다.

① 무증상 고요산혈증

피검사에서 요산수치는 높게 나타나지만 증상이 전혀 없다. 이 가운데 약 5%만 전형적인 통풍 증상을 보인다.

② 급성 통풍성 관절염

40~60세 남자에서 술 마신 다음 날 엄지발가락에 매우 심한 통증이나 발적·종창이 나타난다. 7~10일 지나면 통증이 자연스럽게 없어진다. 혈중 요산수치가 갑자기 오르거나 줄어든 때 유발할 수 있다. 음주, 수술, 단식, 급격한 체중감량, 과식, 과로, 심한 운동, 타박상 등이 원인이다. 이 시기에 치료하지 않으면 통증의 간격이 점점 짧아지고 통증 기간이 오래 지속된다. 발병 부위가 여러 관절로 진행되면 만성 결절성 통풍으로 이어진다.

③ 간헐기 통풍

급성 통풍성 관절염 사이의 증상이 없는 시기다.

④ 만성 결절성 통풍

급성 통풍성 관절염이 있는 환자의 요산수치를 조절하지 않으면 만성으로 이어져 통증이 지속된다. 요산결정으로 만들어진 결절(토파이)이 몸에 나타나면서 발병 부위가 특 튀어나온다. 보통 첫 발작 후 10년 정도 지나면 생긴다.

✓ 통풍을 예방하려면

음식

통풍 환자가 가장 많이 하는 질문이 먹어도 되는 음식이 무엇이나는 것이다. 식이 요법을 엄격히 하더라도 요산수치는 1mg/dL 정도 줄어든다. 통풍도 성인병의 일종이므로 비만·당뇨·고혈압·고지혈증 같은 성인병을 동반하는 경우가 많다. 이들 성인병은 몸 안에서 요산을 많이 만들기도 한다. 기름진 음식을 조심하는 것이 중요하다. 특히 속을 제거하지 않은 멸치나 새우, 굴, 생선 알, 전복 내장, 소·돼지 등 동물의 장기(심장·간·콩팥·지라·뇌)는 많이 먹으면 안 된다.

술, 탄산음료

통풍은 술과 연관이 많다. 술은 몸 안에서 요산을 많이 만들게 하고 요산이 소변으로 배설되는 것을 방해한다. 특히 맥주는 요산의 원료가 많이 들어 있어 통풍과 상극이다. 술은 염증을 유발해 통풍을 재발시키는 원인이 되기도 한다. 최근 탄산음료나 과당이 많이 함유된 과일주스도 요산수치를 올린다는 보고가 있으니 조심하는 게 좋다.

급성 발작을 줄이기 위한 노력

운동하거나 날씨가 더워 땀을 많이 흘리게 되면 특별한 원인 없이도 통풍 발작이 올 수 있다. 몸 안에 있는 요산의 양은 그대로라도 수분이 빠지면서 일시적으로 요산 농도가 올라가기 때문이다. 따라서 땀을 많이 흘렸을 때는 수분을 공급해야 통풍 발작을 예방할 수 있다. 갑자기 굶거나 체중이 크게 줄거나 열이 날 때도 통풍 발작을 조심해야 한다.

주요 식품별 퓨린(요산) 함유량

식품명	퓨린 함유량(mg/100g)	식품명	퓨린 함유량(mg/100g)
맥주 효모	2,995.7	아귀간	399.2
말린 새우	749.1	말린 표고버섯	379.5
다시마	746.1	닭 간	312.2
기연탕	684.8	돼지 간	284.8
가다랑어포	493.3	대하	273.2
뱅어포	471.5	소 간	219.8



통풍을 막는 민간요법

생활 속에서 활용할 수 있는 통풍 막는 민간요법을 소개한다. 한 번이라도 통풍에 걸린 사람은 그 뒤에도 의사의 지시를 받으면서 치료를 계속할 필요가 있다. 다음의 민간요법은 통풍 증상을 가라앉히는 데 도움은 될 수 있지만 근본적인 해결책은 아니다.

급성 통풍성 관절염이 생겼을 때

절대 안정을 취하면서 부목으로 고정하고 냉습포를 한다. 비비거나 마사지는 금물이다. 두부를 꼭 짜서 물기를 제거한 후 두부와 같은 양의 밀가루를 섞어 반죽한 다음 거즈에 두툼하고 고르게 펴서 환부에 붙인다. 마르면 자주 갈아 붙인다. 또는 치자물을 내어 밀가루에 반죽해 붙이는 것도 도움이 된다.

갑자기 붉게 부어오르면서 아플 때

산치자·대황·황백 각 1량을 등분해 가루 낸 뒤 참기름에 섞어 연고처럼 만들어서 환부에 붙인다. 만 24시간이 지나면 갈아 붙인다.

요산 배설이 활발하지 않을 때

우리나라 재래 팔(적소두) 달인 물을 하루 두 번 매회 커피잔으로 두 잔씩 15일간 복용한다. 또는 하루에 울무 10돈(1량)씩을 차처럼 끓여 평생 마시면 통풍을 예방·치료하는 데 도움이 된다.



이원복 원장 프로필

경희대학교 한의과대학 졸업
경희대학교 한의과대학원 석·박사
제천바이오엑스포 한의과 회장
암 관련 근거기반적 평가 연구원
경희대학교 한의학연구소 편집위원
미국한의사면허증 Clean Needle Technique(NCCAOM)
한방 약침학회 회원

한방 비만학회 회원
대한 생리학회 회원
대한 스트레스학회 회원
전 오고싶은 경희한의원 원장
전 광장경희한의원 원장
오가닉한의원 대표원장
대한공진단연구소 소장

저서 및 논문

《통풍(평생 재발없는 통풍 완치의 길)》, 지식과감성, 2015

암관련 한의학요법의 근거기반적 평가(Evidence based assessment of traditional medical therapies for cancer)

건강기능식품 고시형 원료 4종의 기능성 재평가 연구

한식의 근거중심의학적 우수성 연구

2011 ICPM(국제심신의학회) 포스터발표: Effects of Atractylodes macrocephala Koidzumi rhizome on 3T3-L1 adipogenesis and an animal model of obesity

Effects of Atractylodes macrocephala Koidzumi rhizome on 3T3-L1 adipogenesis and an animal model of obesity

Traditional herbal medicine for cancer pain: A systematic review and Meta-Analysis

Acupuncture for gouty arthritis: a concise report of a systematic and meta-analysis approach

Traditional herbal medicine as adjustive therapy for hepatocellular carcinoma: A systematic review and Meta-Analysis

Suppressive effects of electroacupuncture with glial metabolic inhibitor(minocycline) on thermal allodynia in a rat model of neuropathic pain: mediation by spinal glial activation

Traditional herbal medicine as adjustive therapy for nasopharyngeal cancer: A systematic review and Meta-Analysis