통풍과 식습관

KOREAN

정보지

Gout & Diet

통풍과 식습관

본 설명서는 통풍 환자를 위해 작성되었으며, 통풍과 식습관 사이의 연관성 및 추가 정보를 얻을 수 있는 곳 등의 모든 정보를 소개합니다.
본 설명서에서는 다른 질병이 있는 환자나 음식 과민증이 있는 환자를 위한 특별 조언을 따로 제공하지는 않습니다.

식습관이 어떻게 통풍에 영향을 미칩니까?

통풍이란 혈액 내 요산 농도가 높아지게 되어 발생하는 관절염의 종류입니다. 요산 농도가 높아지면 관절 주변에 결정이 침착하여 통증을 유발하고 붓게 됩니다. 요산이란 음식 중에서도 특히 퓨린(purines)이라는 복합체가 분해되고 난 후에 일반적으로 산물을 형성하는 것입니다. 식습관 아주 조금만 바꾸어도 요산 농도를 낮출 수 있고, 그리하여 통풍 발작 발생 위험을 사전에 줄일 수도 있다고 합니다.

체중 감소가 통풍에 도움이 됩니까?

과체중이라면 체중을 차츰 줄이는 것이 요산 농도를 낮추어 통풍 발작 위험을 줄이는 데 도움이 될 것입니다. 그렇지만 무조건적인 단식이나, 장기간 제대로 된 음식을 섭취하지 않은 채 급격히 체중을 감소하는 '속성' 다이어트는 피하는 것이 좋습니다. 이런 식습관은 오히려 요산 농도를 높이게 되어 통풍 발작을 일으키는 계기가 될 수 있습니다. 안전하게 체중을 감소하는 가장 좋은 방법은 균형잡힌 건강 식습관과 정기적인 신체 운동을 병행하는 것입니다. 담당의와 상의하거나 영양사에게 조언을 구하십시오.

특정 음식이 통풍을 유발합니까?

통풍과 식습관에 대해서 흔히 가지고 있는 오해가 있습니다. 예를 들면, 감귤류 음식이 통풍을 유발한다는 생각 또한 흔한 것입니다. 이러한 주장을 뒷받침하는 근거는 존재하지 않습니다. 그렇지만 몇 가지 연구 결과에 의하면 통풍 환자가 선호하는 음식은 몇 가지가 있습니다. 그리고 이런 음식은 대부분 퓨린 함유량이 높습니다. 퓨린이란 인체 내에서 요산이 생기게 하는 성분입니다. 퓨린이 풍부한 음식은 다음과 같습니다.

- 육류 – 특히 붉은 살코기와 간, 신장, 심장 등의 내장류
- 해산물 – 특히 조개류, 가리비, 홍합, 청어, 고등어, 정어리, 멸치 등
- 이스트 포함 음식 – 예: 베지마이트, 맥주.

퓨린이 풍부한 음식을 그만 섭취해야 합니까?

상기 나열한 퓨린이 풍부한 음식을 피한다고 하여 통풍 발작을 성공적으로 줄여준다는 과학적 근거는 많지 않습니다. 식단에서 해당 음식을 모두 배제한 식사를 한다면 반드시 필요한 영양분이나 비타민 등을 섭취할 수 없게 됩니다. 어떤 특정 음식을 섭취한 것이 통풍 발작을 일으킨다고 여겨진다면 식단에서 해당 음식의 섭취량을 줄이는 것이 도움이 될 수도 있습니다. 그렇지만 퓨린이 풍부한 음식이 모두 통풍을 유발한다고 여겨지지는 않습니다. 예를 들면, 몇몇 야채 (아스파라거스, 버섯, 콜리플라워, 시금치 등) 는 퓨린이 풍부하지만 육류나 조개류를 포함한 음식보다는 통풍 유발 위험이 더 적은 것으로 보입니다. 퓨린을 함유한 유제품은 오히려 통풍의 위험을 낮춰주는 것으로 나타납니다. 통풍 환자는 대부분 요산 농도를 낮추기 위한 약물과 함께 균형잡힌 건강 식습관만 지키면 됩니다. 약물로 요산 농도를 관리하는 환자 대부분은 퓨린이 풍부한 음식의 섭취량만 잘 조절한다면 해당 음식을

Arthritis AUSTRALIA

섭취하면서도 통풍 발작을 경험하지 않는다고 합니다.

과당이 통풍을 유발합니까?

과당은 과일이나 야채에 들어있는 당류입니다. 옥수수 시럽으로 당분을 추가한 음식, 예를 들어 빵이나 시리얼, 탄산 음료(호주 외 다른 곳에서 제조한 탄산 음료), 그리고 과일 주스 등에서도 과당을 찾을 수 있습니다. 미국의 한 연구기관에 따르면 과당이 포함된 탄산 음료를 일주일에 5~6회 마시는 사람이 통풍에 걸릴 확률이 더 높다고 합니다. 그렇지만 실제 과당이 통풍에 직접 영향을 끼친다는 것을 증명하는 연구는 없습니다. 액상과당으로 당도를 인위적으로 높인 음식의 양을 줄인다면 전반적인 건강에 도움이 될 것입니다. 하지만 자연 발생 과당이 들어있는 과일이나 야채는 다른 건강 혜택을 줄 수 있기 때문에 담당의나 영양사의 조언 없이 완전히 식습관에서 배제해서는 안 됩니다.

술을 마셔도 됩니까?

술을 마시면 혈액 내 요산 농도를 높이기 때문에 통풍 발작의 위험이 커지게 됩니다. 완전히 술을 끊지 않고도 통풍 발작을 다스리는 것이 가능하긴 하지만, 그래도 술 마시는 양을 줄이는 것이 좋으며 폭음(한 번에 술을 많이 마시는 것)을 피하는 것이 좋습니다. 담당의와 상의하거나 웹사이트 www.alcohol.gov.au를 방문하여 호주 정부에서 제공하는 권장 알코올 섭취량 가이드를 확인하십시오.

알코올 종류에 따라 더 나은 것이 있습니까?

맥주나 독한 양주를 마시는 사람이 와인을 마시는 사람보다 통풍 발작을 더 흔하게 겪는 것으로 보입니다. 대다수 맥주에는 퓨린이 다량 포함되어 있기 때문에 혈액 내 요산 농도 수치를 높일 수 있습니다. 그렇지만 특정 알코올 종류가 통풍 발작에 더 큰 영향을 미치는지에 대한 과학적 근거는 없습니다.

물을 많이 마셔야 합니까?

탈수(물을 충분히 마시지 않는 것)가 통풍의 위험 요소가 될 수는 있지만, 이에 대해 연구를 통해 증명된 바는 없습니다. 하루에 1에서 1.5리터의 물 또는 음료를 마시는 것이 일반 건강에도 좋습니다. 그렇지만 만일 이뇨제 ('워터필'이라고 알려져 있는 약이나,

인체에서 수분을 제거하는 용도로 먹는 알약)를 먹고 있거나 심장 및 신장에 문제가 있는 경우에는 본인이 마셔야 할 물 또는 음료의 정확한 양을 담당의에게 문의하시기 바랍니다.

식습관에 대한 조언을 어디에서 구하면 됩니까?

공인 실무 영양사(APD)만 찾아보면 됩니다. 공인 실무 영양사는 각 개인에 맞는 조언을 해 줌으로써, 본인에게 가장 적합한 방식으로 음식을 섭취하는 데 자신감을 가질 수 있게 해 줍니다. 공인 실무 영양사는 영양 및 영양학 분야의 대학교 이상 졸업 전문가로서, 호주 영양사 협회(DAA)의 전문 행동 강령을 준수하며 전문 기술 개발에 힘쓰며 양질의 서비스를 제공합니다. 공인 실무 영양사를 찾으려면 웹사이트 www.daa.asn.au 에서 '공인 실무 영양사 검색(Find an APD)' 기능을 이용해 검색하거나 1800 812 942 번으로 전화하시면 됩니다.

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.