

건강 칼럼

연말 송년회, 통풍 환자 주의보... 과음·과식이 ‘발작’ 부른다

연말 송년회와 모임이 잦은 12월, 통풍 환자는 특별한 주의가 필요하다. 과음과 기름진 음식의 과다 섭취는 통풍 발작을 유발하고, 치료와 관리가 미흡하면 만성 관절염이나 신장 합병증으로 이어질 수 있다. 특히 겨울철에는 혈액 속 요산 결정이 관절과 주변 조직에 더 활발히 침착돼 증상이 악화한다.

통풍은 혈중 요산 농도가 높아지면서 요산 결정이 관절, 합출 주변 조직에 쌓여 염증을 일으키는 질환이다. 갑작스러운 관절 통증과 부종, 발작이 특징적이다. 특히 엄지발가락, 발목, 무릎, 손가락 관절에서 자주 발생한다. 발작은 주로 밤에 시작되며, 손을 대기조차 어려울 정도로 극심한 통증을 동반한다. 통증 정도는 출산에 비견되기도 한다. 반복 발작이 이어지면 관절 변형과 통풍 결절이 생기고, 만성 관절염으로 진행될 수 있다.

국내 통풍 환자는 매년 증가 추세다. 건강보험심사평가원 자료에 따르면, 통풍으로 진료받은 환자 수는 2020년 46만8083명에서 2024년 55만

3254명으로 4년간 약 18% 늘었다. 남성이 여성보다 약 12배 많고, 비만과 고령이 주요 위험 요인으로 꼽힌다. 서구화된 식습관, 잦은 회식, 운동 부족 등의 영향으로 젊은 남성 환자도 증가하고 있다.

겨울철 찬 공기와 체온 변화는 혈액 내 요산 결정 침착을 촉진해 염증과 통증이 심해진다. 초기에 적절한 관리가 없으면 발작 빈도가 증가하고, 장기적으로 관절 손상과 신장 합병증으로 이어질 수 있다.

통풍 발작의 주요 원인은 알코올과 퓨린을 많이 함유한 음식을 과도하게 섭취하는 것이다. 맥주뿐 아니라 모든 주종의 과도한 음주는 요산

배설을 억제하고 혈중 요산 농도를 높인다. 내장류, 붉은 고기, 등푸른생선, 치킨 등 퓨린 함량이 높은 음식은 발작 위험을 높인다. 이노제, 저용량 아스피린, 특정 결핵약 등 일부 약물도 요산 수치를 증가시킬 수 있다.

통풍 치료는 약물과 생활 습관 개선을 병행하는 것이 중요하다. 급성 발작 시에는 항염증제(NSAIDs) 또는 콜히친(Colchicine) 등을 사용해 통증과 염증을 완화한다. 요산 수치 조절을 위해 알로퓨리놀(Allopurinol), 페복소스타트(Febuxostat) 등 요산 강하제를 장기적으로 복용한다. 단 순히 통증이 나타날 때만 치료하는

경우가 많지만, 꾸준한 약물 관리가 통풍 결절과 합병증 예방에 핵심이다.

생활 습관 관리도 필수다. 조식, 수영, 등산 등 적당한 유산소 운동과 적정 체중 유지는 요산 수치를 낮추는 데 도움이 된다. 반면 과격한 운동은 요산 생산과 젖산 축적을 증가시켜 발작을 유발할 수 있어 주의가 필요하다. 식습관은 내장류, 고기, 등푸른생선, 치킨 등 퓨린 함량이 높은 음식과 가공식품, 액상과당 음료를 줄이고, 저지방·무지방 유제품, 곡류, 채소, 과일, 달걀, 해조류 등을 섭취하는 것이 권장된다. 충분한 수분 섭취는 요산 배설을 촉진한다.

통풍 발작 시에는 영향을 받은 관절을 높게 올리고 얼음찜질하며, 이른 시일 내 병원을 방문해 치료를 받아야 한다.

통풍 관리의 핵심은 꾸준한 약물 치료와 식단 조절"이라며 "연말 술자리와 겨울철에도 요산 수치를 지속적으로 관리하고 생활 습관을 유지하면 발작을 예방하고 합병증 위험을 크게 줄일 수 있다.



전 상 현

인천성모병원 정형외과 교수

사진으로 보는 지구촌 소식

‘연례 산타 달리기 출발’



7일(현지 시간) 헝가리 부다페스트에서 열린 연례 산타 달리기 대회에 참가한 산타 클로스 복장의 참가자들이 출발하고 있다. 이날 행사에는 약 4,500명이 산타 복장으로 함께해 도심에 붉게 물들었다.

아사드 정권 축출 1주년 축하하는 시리아 사람들



8일(현지 시간) 시리아 다마스쿠스 도로에서 가면을 쓴 시민들이 바샤르 알아사드 정권 축출 1주년을 축하하며 국기를 흔들고 있다. 시리아 정권은 2024년 12월 8일, 반군 연합이 수도 다마스쿠스를 점령하면서 독재의 막을 내렸다.

사설

제3회 슬피 화무회

세 번째 슬피 화무회가 11월 28일부터 12월 4일까지 전북특별자치도예술회관 2층에서 열렸다. 이번 전시는 각자의 마음속에 남아 있는 여행의 기억을 먹의 신비롭고 오묘한 아름다움으로 풀어낸 작품들을 선보인다.

작가들은 먹과 물, 시간, 그리고 섬세한 삼미의식을 통해 여행의 감정을 ‘현현(玄顯)’ 기법으로 표현했다. 모두 19명의 작가가 참여했다.

하운 강귀이, 늘봄 강소라, 더량 김복심, 나경 김선숙, 슬랑기 노은자, 설해 박종주, 아남 배옥영, 부경 석지은, 우현 안수빈, 화정 유서영, 예인 윤문순, 후산 이삼수, 모란 이서희, 다우 이영석, 무주 이정미, 향정 조영아, 은강 최금숙, 여빈 한혜란 등이다.

슬피 최송산 지도교수는 “눈과 손끝이 아닌 마음의 깊은 심연으로 그릴 때 비로소 예술의 혼이

깃든 에너지가 탄생한다”고 강조하며, 회원들이 펼쳐낸 먹빛의 울림을 큰 자부심으로 전했다.

또한 아남 배옥영 회장은 “이번 전시는 각자의 시선과 감성이 교차하며 익숙한 세계를 새롭게 바라보는 예술적 실험의 장”이라며, 먹 예술이 지닌 본질적 질문과 깊이를 환기했다.

슬피 최송산 작가는 한국실용문화예술협회 회장이자 다수의 국가·지방 미술대전 심사 및 운영 위원으로 활동하며 슬피화실을 통해 후학 양성에 힘쓰고 있다. 아남 배옥영 회장은 동양철학박사이자 아남서예심리연구소 소장으로서 활발한 창작·교육 활동을 이어오고 있다.

이번 전시는 여행의 기억이 덧없이 다시 피어나는 시간이며, 보는 것 을 넘어 느끼는 것 을 묻는 깊은 예술적 울림을 관람객들 에게 전달할 것이다.

쿠광 개인정보 유출

국내 이커머스(전자상거래) 시장 1위 업체인 쿠광에서 사실상 전 회원의 개인 정보 유출이 발생한 가운데, 쿠광이 이 사실을 5개월간 인지도 하지 못했던 것으로 파악됐다.

급속하게 성장하며 외형만 커진 쿠광이 고객 개인 정보 보호를 위한 체계 마련에 소홀했다는 비판이 나온다. 쿠광은 고객 계정 3370만 개가 무단 노출됐다고 개인정보 보호위원회에 신고했다.

쿠광의 월간 활성 이용자 수가 3200만 명인 점을 고려했을 때 사실상 전 회원의 개인 정보가 유출된 셈이다.

쿠광은 “쿠광은 약 4500개 계정의 개인 정보가 무단으로 노출된 사실을 인지했다”며 “고객 계정 약 3370만 개가 무단으로 노출된 것으로 확인했다”고 밝혔다.

정보가 유출된 지 5개월 동안 인

지도도 못했다. 쿠광 내부에서 개인 정보 유출을 위한 무단 접근이 이뤄진 것으로 파악됐다.

국내에 있던 직원이 해외 서버로 우회해 접속한 건지 해외에 있는 직원이 해외 서버로 접속을 한 것인지는 확인이 필요하다.

유출된 정보는 이름, 이메일 주소, 배송지 주소록(전화번호, 주소) 등이다. 일부 주문정보도 유출된 것으로 파악됐다. 다만 개인 식별 정보로 볼 수 있는 결제 정보, 신용카드 번호, 비밀번호 등의 로그인 정보는 포함되지 않았다.

앞서 9월 개인 정보가 유출된 롯데카드의 경우 일부 고객의 카드 번호, CVC번호, 주민등록번호 등 민감한 신용 정보가 빠져나가 논란이 됐다. SKT 역시 휴대폰 번호와 유심 인증키 등 25종의 항목이 유출된 바 있다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사와기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일