



갑상선 그것이 알고 싶다

갑상선 기능 항진증

호침요법(毫針療法)

갑상선 단순 종대

갑상선종양

일상생활에서의 대처법



갑상선을 병명이라고 알고 있는 사람들이 매우 많다. 그러나 갑상선이란 어떤 병명이 아니고 우리 누구나가 가지고 있는 몸의 한 부분 이름이다.

우리 목의 한가운데 앞으로 튀어나온 물렁뼈 바로 아래쪽에서 기도의 주위를 나비 모양으로 둘러싸고 있으면서, 갑상선 호르몬이라는 물질을 분비하고 있는 조그만 분비샘을 말하는 것이다. 한 쪽 날개의 크기는 폭 2 센티미터, 높이 5 센티미터 정도 되고, 무게는 모두 합하여 15-20 그램 정도 된다. 정상적인 경우에는 전혀 겉으로 튀어나온 것을 알아 볼 수 없고 거의 만져지지 않는다.

우리 몸의 다른 기관들과 마찬가지로 갑상선에도 여러 가지 종류의 질환들이 발생하는데, 경우에 따라 갑상선의 크기가 커지는 수가 있어서 쉽게 눈에 떨 수도 있고 잘 만져질 수도 있다.

김용서

소아청소년전문 학습증진클리닉
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr



앞에서 설명한 바와 같이 갑상선은 갑상선 호르몬을 분비하는 곳이므로 기능적인 면에서 볼 때 갑상선에 생기는 병들은 호르몬이 많이 분비되는 경우, 적게 분비되는 경우, 정상적으로 분비되는 경우로 나눌 수 있다.

갑상선 호르몬이 많이 분비되는 경우를 기능 항진증, 적게 분비되는 경우를 기능 저하증이라고 부르는데, 그 원인이 되는 병은 여러 가지가 있지만 가장 흔한 것은 갑상선 자가 면역 질환이다.

갑상선 자가 면역 질환이란 우리 몸의 면역을 담당하고 있는 세포들이 자신의 갑상선 세포를 공격하는 자가 항체를 생산하여 갑상선 세포의 기능을 자극 또는 억제하거나 세포자체를 파괴시키는 병이다. 그 원인은 아직 밝혀져 있지 않으나 어떤 체질적 이상이 관여하고 있을 것으로 생각되고 있다. 이러한 자가 면역 질환 환자의 일부는 평생 동안 진행되지만 일부는 어느 시기에 저절로 정지된다. 또한 경과 도중에 심해졌다가 약화되었다가 하는 변화를 보이기도 하고, 갑상선을 자극하다가 어느 시기에 가서는 억제할 수도 있다.

이외에도 호르몬의 분비에는 아무런 이상이 없이 그냥 갑상선이 전체적으로 커지는 단순 종대가 있고, 갑상선의 한 부분에서 생기는 혹 모양으로 자라나는 양성 종양과 악성 종양, 낭종 등이 있으며, 여러 가지 종류의 염증들이 있다. 이러한 종양과 염증들이 갑상선 호르몬의 분비에는 아무런 영향을 주지 않는 경우가 많지만, 간혹 갑상선 기능 항진증 또는 저하증을 일으킬 수도 있다.

갑상선 기능 항진증

갑상선 기능 항진증은 모든 연령층에서 나타날 수 있으나 주로 20-40대에 잘 발생하며 여성이 남성에 비해 4-8배 더 많이 나타난다. 갑상선기능 항진증은 문자 그대로 갑상선기능이 항진되었다는 의미로 그레이브스병, 바세도우병 또는 미만성 중독성 갑상선종 이라고도 부른다.

증상은 더위를 많이 타고, 땀이 많이 나며, 잘 먹는대도 불구하고 체중이 급격히 감소되고, 신경이 예민해지며, 대변을 자주보고, 손발이 떨린다. 가장 특징적인 증상은 더위를 못 참으며 1분당 90회 이상의 빈맥 및 체중감소다.

혈액 검사를 통해 갑상선 호르몬의 농도가 증가되어 있고 자가 항체 농도가 증가되어 있다면 갑상선 기능 항진증을 진단할 수 있다. 방사성 동위원소를 이용한 갑상선 스캔이라는 사진을 찍어보면 갑상선에서 호르몬 합성이 증가되어 있는 것을 알 수 있다.

치료는 항갑상선제를 복용하거나 수술로 갑상선을 절제하거나 동위원소를 복용하여 갑상선을 파괴시키는 3 가지 방법 중 하나를 택한다. 갑상선의 크기가 매우 커다란 경우는 수술적 치료가 좋고, 가임 연령의 여성에서는 동위원소 치료를 피하는 것이 좋다. 대부분의 환자에서는 항갑상선제를 복용하는 치료를 하게 되는데, 약 1-2 년 복용하는 동안 약 70% 정도의 환자에서는 자가면역성 염증이 사라진다. 약물치료로 낫지 않는 경우에는 수술이나 방사선치료를 고려해 볼 수 있다.

갑상선 기능 항진증은 한의학적 변증으로 심간화열(心肝火熱) 이나 ‘간기울체(肝氣鬱滯)’로 진단되는 경우가 많다. 따라서 심화(心火)를 해소하며 간기(肝氣)를 순조롭게 하는 것을 기본이다. 또한 대부분의 환자는 이미 항갑상선제를 복용하고 있는 경우가 많으므로 개개인의 증상의 정도에 따라 약물을 가감하여 치료하게 된다.

호침요법(毫針療法)으로 주로 ‘심간화열(心肝火熱)’이나 ‘간기울체(肝氣鬱滯)’로 진단되므로 사암침법의 심정격과 간승격을 주로 사용하며 갑상선종대가 있는 경우에는 크게 소경활혈법(疏經活血法) 과 통기산결법(通氣散結法)으로 대별하여 치료한다.

갑상선기능 저하증

갑상선 기능 저하증에 대한 증상이나 진찰소견은 환자 개개인 및 갑상선기능 저하의 정도에 따라 다양하게 나타난다. 갑상선기능 저하증은 항진증에 비하면 훨씬 단순하여 이해하기도 그만큼 쉽고 치료법 또한 매우 간단하다.

항진증과 마찬가지로 역시 자가면역성 염증이 발생하여 갑상선 기능이 감소되는 질환이다. 분만 후 일시적으로 나타나는 경우도 있으나 대부분은 평생 기능저하증을 보인다.

증상은 추위를 많이 타게 되고, 몸이 붓고, 피부가 거칠어지면서 행동이나 말이 느려지고, 변비가 생긴다.



혈액 검사를 통하여 갑상선 농도가 떨어져 있고, 자가항체 농도가 증가되어 있다면 진단할 수 있다. 치료는 대부분의 경우 갑상선 호르몬을 하루 한번 씩 평생 복용하여야 한다.

양방에서도 갑상선기능저하증의 치료는 간단한 편으로 갑상선호르몬제를 복용시킨다. 대부분의 환자들은 갑상선호르몬제의 복용으로 인한 알리지 등의 과민반응이 거의 없어 잘 견뎌내는 편이나, 복용을 중단하면 곧 심해지고 평생 복용해야 한다는 불편한 점이 있다.

갑상선기능 저하증은 한의학적 진단방식으로는 ‘비신양허(脾腎陽虛)’에 해당한다. 따라서, 비장과 신장의 양기를 도와주는 처방이 기본이 되며, 더하여 기혈을 보하는 약제를 추가하게 된다. 또한, 대부분의 환자는 이미 갑상선호르몬제를 복용하고 있는 경우가 많으므로 개개인의 증상의 정도에 따라 약물을 가감하여 치료하게 된다.

호침요법(毫針療法)으로 주로 ‘비신양허(脾腎陽虛)’로 진단되기 때문에 사암침법의 비정격과 신정격을 주로 사용하며 갑상선이 종대되어 있는 경우에는 소경활혈법(疏經活血法) 통기산결법(通氣散結法)으로 대별하여 치료한다.

갑상선 단순 종대

갑상선 단순 종대는 갑상선의 기능에는 아무런 이상이 없으면서 갑상선의 크기만 전체적으로 커지는 것을 말한다. 갑상선이 전체적으로 똑같이 매끈하게 커지는 경우와 울퉁불퉁하게 커지는 경우가 있다.

발생 원인은 요오드의 섭취 부족, 선천적인 갑상선 이상으로 갑상선 호르몬의 생산이 적어지기 때문이거나, 음식 또는 약물 속에 포함된 어떤 갑상선 자극 물질에 의하여 갑상선이 직접 자극을 받기 때문이거나, 갑상선 염이 있기 때문이다. 이 중에서 가장 흔한 원인은 갑상선 염으로 인한 것이다. 아무런 자각 증상이 없어 흔히 다른 사람에 의하여 발견되어 병원을 찾는 경우가 대부분이다. 오래되고 울퉁불퉁하게 큰 종대인 경우 드물게 목 앞쪽에 압박감을 느끼거나 음식을 삼킬 때 걸리는 듯 느낄 수도 있다.

혈액에서 측정되는 갑상선 호르몬 농도는 대개 정상이다. 갑상선 스캔이나 초음파 검사를 하

면 갑상선이 전체적으로 커져 있는데, 여러 개의 작은 결절들로 이루어진 경우도 있다. 결절중의 하나가 커서 종양과 감별하여야 할 경우는 세포 검사가 도움이 된다.

치료는 요오드 섭취부족인 경우 요오드를 투여하면 되고, 약물에 의한 경우는 약물 투여를 중단하면 되지만, 그 밖의 원인들에서는 특별한 치료 없이 정기적으로 관찰만을 할 수도 있으나, 갑상선 호르몬을 매일 경구 투여해서 갑상선 자극 호르몬이 더 이상 갑상선을 자극하지 못하게 함으로써 커지는 것이 억제되거나 줄어들 수도 있다.

갑상선종양

갑상선종양은 크게 양성과 악성으로 구분됩니다. 양성인 경우에는 미용상의 문제를 제외하곤 신체기능에 거의 해가 없어서 방치하여도 크기가 작을 경우엔 큰 문제가 되지 않습니다. 악성의 경우에는 다른 부위로 전이될 수 있으므로 매우 위험할 수 있습니다.

인구 백 명 당 2-3명 정도는 갑상선에서 덩어리가 만져진다. 우연히 눈에 띄게 되어 병원을 찾는 수가 많다. 대부분은 양성 종양이며, 특별한 치료를 하지 않고 그대로 방치해도 상관없다. 그러나 약 10% 정도는 악성종양(암)이므로 수술로 제거해야 한다. 갑상선의 악성종양은 다른 악성종양들과는 달리 매우 느린 속도로 자라난다.

초음파 검사를 하고 종양의 조직 검사를 하여 악성 종양인지 양성 종양인지 감별할 수 있다. 악성 종양은 수술로 반드시 제거한 후에 갑상선 호르몬제를 평생 투여하면서 정기적으로 종양 재발여부를 검사해야 한다.

양성종양의 경우에는 일반적으로 갑상선호르몬 억제요법이 많이 사용됩니다. 이 치료법은 종양이 여러 개인 경우에는 효과가 없다고 알려져 있고, 골 흡수 촉진에 의한 골다공증의 악화 내지 유발요인이 될 수 있으며, 노인에서는 관상동맥질환을 비롯한 심장질환을 악화시킬 우려도 있습니다.

악성종양의 경우에는 수술을 기본으로 하며 방사선 요오드치료와 평생 동안 갑상선 호르몬 억제요법을 시행하는 것입니다.



갑상선종양은 한의학적 진단방식으로는 ‘습담(濕痰)’ 과 ‘어혈(瘀血)’에 해당합니다. 따라서 개울화담, 거담이기, 활혈거어 등의 치법을 기본으로 하며 환자의 체질에 따라 약물을 가감하여 치료 한다.

호침요법(毫針療法)으로 갑상선종(甲狀腺腫)양의 경우에는 한의학적 진단방식으로 ‘습담(濕痰)’ 과 ‘어혈(瘀血)’에 해당하기 때문에 소경활혈법(疏經活血法) 통기산결법(通氣散結法)으로 대별하여 치료한다.

일상생활에서의 대처법

■ 치료는 얼마나 오래 해야 하는가?

치료는 2 년에서 3 년 동안 하는 것이 보통입니다. 치료를 이보다 빨리 끊는 경우에도 갑상선 기능이 정상으로 유지되는 경우가 있지만 재발하는 경우가 더 많아 일찍 치료를 끊는 것은 바람직하지 않습니다.

■ 갑상선 기능 항진증에 걸렸으니 직장을 쉬어야 할까?

갑상선기능항진증이 있으면 근육이 약해지고 쉽게 피곤해집니다. 그러므로 일상생활이 힘들어질 정도입니다. 그렇지만 치료를 시작하고 꾸준히 약을 먹으면 얼마 지나지 않아 정상적인 상태를 유지할 수 있습니다. 치료를 시작하면 곧 상태가 좋아지기 때문에 그것을 이유로 직장을 오래 쉬거나 일상생활을 크게 바꾸실 필요는 없습니다.

■ 갑상선기능항진증과 임신

갑상선기능항진증이 있으면서 치료하지 않는 여성은 임신이 잘 되지 않습니다. 임신하더라도 유산하거나 선천성 기형이 생기는 경우가 많고, 태아가 잘 자라지 않아 체중이 적은 아기가 태어나는 수가 많습니다.

그러나 갑상선기능항진증을 잘 치료하여 갑상선기능이 정상인 상태에서 임신하면 태아에게 아무런 영향도 미치지 않습니다. 그러므로 갑상선기능항진증이 있는 여성은 갑상선기능이 정상으로 조절된 후에 임신하여야 합니다.

갑상선기능항진증으로 방사성 요드 치료나 수술을 한 경우에는 수 개월에서 1년 정도, 항갑상선제를 복용하는 경우에는 서너 달이 지나야 갑상선 기능이 안정됩니다. 그러므로 임신을 원하는 여성은 이 정도의 기간이 지난 후에 담당 의사와 임신에 대하여 상의하여야 합니다.

임신한 후에 갑상선기능항진증이 발견되면 즉시 치료를 시작하여야 합니다. 임신중에는 방사성 요드 치료는 하지 않고 항갑상선제를 복용합니다. 항갑상선제로 갑상선기능을 정상으로 유지하면 처음부터 갑상선기능이 정상으로 유지된 것보다는 못하지만 치료를 하지 않은 경우보다 태아에 미치는 영향이 훨씬 적습니다.

■ 항갑상선제와 임신

갑상선기능항진증은 젊은 여성에서 잘 생기는 병이기 때문에 갑상선기능항진증으로 치료하는 중에 임신하게 되는 경우가 있습니다. 갑상선기능항진증으로 약을 먹는 중에 임신하시려면 먹고 있는 약이 임신해도 영향이 없는 것인지 담당 선생님께 미리 확인하시는 것이 좋습니다. 갑상선기능항진증의 치료에 사용하는 약 중에는 태아에 영향을 미치는 약도 있고 미치지 않는 약도 있는데 담당 선생님께 말씀드리면 태아에 영향이 없도록 조치해주실 것입니다.

만약 태아에 영향을 미치는 것이 두려워 투약을 중단하게 되면 갑상선기능항진증 자체가 태아에 좋지 않은 영향을 미치므로 임의로 투약을 중단해서는 안 됩니다.

■ 항갑상선제를 먹으면서 김이나 미역을 먹어도 될까?

우리나라나 일본처럼 요오드 섭취량이 많은 곳을 세계적으로 찾아보기 힘듭니다. 이렇게 요오드 섭취가 많은 것은 우리나라의 삼면이 바다로 둘러 싸여 있어 해산물을 많이 먹기 때문인 것 같습니다. 우리나라와 같이 요오드 섭취량이 많은 곳에서는 항갑상선제를 먹으면서 김이나 미역을 먹는 경우와 먹지 않는 경우에 치료효과에 별 차이가 없습니다. 그러므로 항갑상선제를 먹는 중에도 김이나 미역을 금할 필요는 없습니다.

■ 갑상선에는 다시마가루가 좋다는데....

갑상선기능항진증이 있는 분 중에는 다시마가루가 갑상선질환에 좋다는 근거 없는 속설을 믿고 그것을 드시는 분들이 종종 있습니다. 그러나 그런 행동은 오히려 갑상선기능항진증의 치료를 지연시키고 상태를 악화시킬 뿐입니다. 근거 없는 말을 믿고 건강을 해치지 않도록 조심하시기 바랍니다.



■ 갑상선기능항진증이 있는데 운동을 해도 될까?

갑상선기능항진증이 있으면 쉽게 피곤해지므로 과도한 운동은 피하시는 것이 좋습니다. 특히 남성의 경우에는 갑상선기능항진증이 있으면 과격한 운동을 한 후에 일시적으로 몸이 마비되는 수가 있으므로 갑상선기능이 정상이 될 때까지는 과도한 운동은 피하는 것이 좋습니다. 그렇지만 치료를 시작하여 갑상선 기능이 정상으로 돌아가면 운동의 종류에 구애받지 않아도 됩니다.

■ 항갑상선제를 먹는 도중에 아기에게 젖을 먹여도 되는가?

많은 의사들의 의견이 ‘임신과 수유중의 치료는 안전하다.’는 것입니다.

■ 갑상선기능항진증 치료와 술과 담배

흡연과 과음은 몸에 좋을 것이 없으니 갑상선기능항진증을 치료할 때 술과 담배를 금하라고 권하는 것은 당연한 일이긴 하지만 술과 담배가 갑상선기능항진증의 치료에 나쁜 영향을 미치는 것은 아닙니다.

남성에서 종종 나타나는 주기성 마비는 과음한 후에 생기는 일이 많으므로 갑상선기능이 정상이 될 때까지는 과음을 피해야 할 것입니다.

담배 역시 갑상선기능에 특별한 영향을 미치지 않지만 갑상선기능항진증이 있을 때 종종 나타나는 안구돌출(안구가 앞으로 튀어나온 현상)은 담배를 피우는 사람에서는 더 악화되는 수가 있으므로 안구가 돌출된 사람은 특히 담배를 끊어야 할 것입니다.

■ 갑상선기능항진증을 치료하면 살찐다는데

갑상선기능항진증을 치료하면 살이 찐다면서 치료를 주저하시는 분들이 있습니다. 특히 날씬한 몸매를 선호하는 젊은 여자 분들은 갑상선기능항진증으로 줄어든 체중을 그대로 유지하려고 치료를 권해도 받아들이지 않는 경우도 있습니다.

치료법에 관계 없이 갑상선기능항진증을 치료하면 체중이 늘어납니다. 이 때 체중은 무한정 늘어나는 것이 아니고 갑상선기능항진증을 앓으면서 줄어들었던 체중만큼 늘어나서 병을 앓기 전의 체중으로 되돌아가는 것입니다.

흔치는 않지만 갑상선기능항진증을 치료하면서 병을 앓기 전보다 체중이 더 늘어나는 경우도 있습니다. 갑상선기능항진증으로 좋아졌던 식욕은 치료를 통해 갑상선기능이 정상이 되면서 차차 정상이 되어 체중이 지나치게 늘지 않는 경우가 대부분이지만 갑상선기능이 정상이 된 후에도 계속 많이 먹는 사람은 체중이 불어나는 것입니다. 이런 사람은 음식을 많이 먹던 습관 역시 고쳐야 체중이 지나치게 늘는 것을 막을 수 있습니다.

갑상선기능항진증을 치료한다고 풍보가 되는 것이 아니므로 체중이 늘는 것이 두려워 치료를 주저할 필요는 없습니다.

■ 갑상선기능항진증은 완치가 어렵다는데

갑상선기능항진증은 완치가 어렵다는 말을 듣고 아예 치료를 포기하시는 분들을 종종 볼 수 있습니다. 갑상선기능항진증을 일으키는 가장 흔한 원인이 그레이브스 병인데 그레이브스 병이 자가면역질환 이다 보니 그런 이야기가 나온 것 같습니다. 자가면역에 의한 병이 완치되지 않는 경우가 많은 것이 사실이지만 그레이브스병의 경우에는 말 그대로 완치할 수 있고, 많은 경우에 재발하지 않습니다.

완치가 어렵다는 말에 현혹되어 치료를 중단하면 갑상선 기능항진의 여러 증상이 나타나고 장기적으로는 심장, 근육 등에 돌이킬 수 없는 합병증을 초래하게 됩니다.☹

