

갑상선에 무슨일이?



글 | 안지현 중앙대학교 용산병원 내분비내과



대학병원의 내분비내과 외래에는 늘 당뇨병 환자들로 북빈다. 그렇다면 당뇨병 다음으로 많은 환자들이 내분비내과를 찾는 이유는 무엇일까? 다른 아닌 갑상선 질환 때문이다. 그런데 ‘갑상선(甲狀腺)’이라고 하면 생소해 하는 분들이 많다. 방패(甲) 모양(狀)으로 생겼다고 해서 갑상선이라고 이름이 붙은 이 기관은 목 앞쪽에 마치 바위에 살포시 얹은 나비처럼 자리하고 있다. 20g을 넘지 않는 작은 기관이라고 알잡아 봐서는 안 된다. 갑상선이 우리 몸에서 차지하는 비중은 몸집 이상이기 때문이다.

❖ 갑상선이란?

우리 몸이 자동차라고 가정해 보자. 그러면 갑상선은 차가 달리도록 하는 엔진에 해당한다. 엔진은 차가 일정한 속도를 유지하면서 달릴 수 있도록 에너지를 뿜어낸다. 마찬가지로 갑상선은 우리 몸의 세포 하나하나가 일정하게 기능하도록 ‘갑상선 호르몬’이라는 것을 만들어낸다. 차가 에너지를 생산하려면 휘발유가 필요하듯이 갑상선도 갑상선 호르몬이라는 에너지를 만들기 위해서 연료가 필요하다. 이 연료에 해당하는 것이 요오드(옥소)인데 미역, 다시마, 김 같은 해조류와 해산물, 빵과 우유에 풍부하다. 이런 음식을 접하기 힘든 전 세계 50여 개국 20억 명 인구는 요오드 결핍으로 갑상선에 문제를 안고 있지만, 우리나라에서는 거의 보기 힘든 경우다.

❖ 갑상선 기능 이상

자동차는 엔진에서 뿜어져 나오는 에너지로 달리지만, 얼마나 빨리 또는 천천히 가느냐는 가속 페달을 어느 정도로 밟느냐에 달려 있다. 이런 결정은 머리에 있는 뇌하수체라는 곳에서 부터 명령이 내려오게 되는데, 여기에 문제가 있든지, 아니면 엔진 자체의 결함이든지 간에 에너지(갑상선 호르몬)가 필요 이상으로 많아지면 우리 몸은 제한속도를 넘긴 경주용 자동차로 돌변하게 된다. 이러한 상태가 ‘갑상선 기능항진증’이다. 이럴 경우 맥박은 빨라지고 가슴이 두근거리며, 안절부절 못하거나 쉽게 흥분하게 된다. 식욕은 좋은데 체중은 자꾸 줄어들며 불안하고 신경질이 난다. 또한 더위를 잘 참지 못하고 잠을 설치기도 한다.



반대의 경우도 일어날 수 있다. 에너지(갑상선 호르몬)가 부족
해지면 우리 몸은 경운기처럼 속도가 뚝 줄어든다. 그래서 몸
의 활력이 떨어지고, 피곤하며, 심지어 의욕이 사라져 기분마
저 울적해진다. 또한 추위를 쉽게 타고 적게 먹는 데도 체중이
불기도 한다. 이러한 상황이 '갑상선 기능저하증'이다.

❖ 갑상선 기능 이상의 원인

이렇게 갑상선 호르몬이 많아지거나(갑상선 기능항진증) 적어
지는(갑상선 기능저하증) 상황이 벌어지는 데에는 여러 가지
원인이 있을 수 있다. 자동차의 휘발유처럼 갑상선 호르몬의
원료에 해당하는 요오드가 부족하다든지, 세균이나 바이러스
가 우리 몸에 들어오거나 임신 이후에 면역 반응이 일어난다
든지, 방사선을 오랫동안 많이 쬐었거나 하면 갑상선의 정상적
인 리듬이 깨질 수 있다. 이 밖에도 갑상선 기능 이상을 일으
키는 원인은 다양하다. 갑상선 질환은 미국 사람 100명 중 5
명이 가지고 있을 정도로 드문 병은 아니다. 특히 65세 이상의
노인에서는 남자의 경우 10명 중 1명, 여자는 10명 중 2명꼴로
갑상선 기능저하증이 있을 만큼 쉽게 만날 수 있다.

❖ 치료방법

갑상선 기능이 어느 정도인지를 평가하는 것은 어렵지 않다.
간단한 혈액검사로 당신의 엔진이 무섭게 질주하는 경주용 자
동차의 것인지, 느긋한 경운기의 것인지 알 수 있다. 요즘에는
건강 검진 항목에 아예 갑상선 기능 검사가 포함되어 있는 것
도 많다. 만약 갑상선 기능에 이상이 있는 것으로 확인되면 문
제를 일으킨 원인을 알기 위해 추가적으로 갑상선 스캔과 같
은 정밀 검사를 시행하기도 한다.

갑상선 기능 이상이 있으면 대개는 먹는 약으로 조절이 가능
하다. 갑상선 기능이 너무 과다하면 가라앉혀 주는 약을 먹는
데 이 방법으로 조절이 잘 안 되면 방사선 요오드 요법이나 갑
상선 수술을 고려할 수 있다. 갑상선 기능이 너무 가라앉은 사
람은 간편하게 갑상선 호르몬 제제를 먹으면 된다. 원인에 따
라 치료 반응도 제각각이어서 나중에는 아예 약을 끊고도 별
문제없이 잘 지내는 경우도 있지만 주기적으로 혈액 검사를

하고 약의 개수를 조절해야 하는 환자들도 있다.

축구 경기에서 이기기 위해서는 전체적인 게임의 흐름을 제대
로 읽고 팀의 완급을 조절해 주는 키 플레이어가 절실하다. 우
리나라 축구 국가대표팀의 키 플레이어인 박지성 선수와 같은
역할을 하는 것이 우리 몸에서는 갑상선이다. 너무 스피드로만
밀어붙이는 경기를 펼치면 자칫 흥분해서 실수를 하거나 후반
으로 갈수록 체력 인내가 안 되는 상황(갑상선 기능항진증)으
로 전개되고, 반대로 파이팅을 잃고 시종일관 무기력한 경기로
일관해서 팬들을 실망시키는 상황(갑상선 기능저하증)이 벌어
질 수도 있다. 따라서 월드컵보다 더 멋진 인생에서의 삶의 페
이스를 잘 조절하기 위해서는 갑상선의 속삭임에 귀를 기울여
야 한다.

갑상선 질환에 갑상선 기능항진증과 기능저하증만 있는 것은
아니다. 갑상선 기능에는 이상이 없더라도 다른 장기처럼 갑상
선에 혹이 생기거나 암이 자랄 수도 있다. 따라서 목 앞쪽에
평소에는 느끼지 못했던 덩어리가 만져지면 병원을 찾아 검사
를 받아야 한다. 🚫