



특집 / 무심하기 쉬운 증상들, 그러나 조심!!

현대를 살아가는 사람들은 흔하게 어디어디가 아프다는 호소를 많이 한다.

소화가 안된다, 배가 아프다, 머리가 아프다, 변비다, 감기에 걸렸나 보다, 몸살인 것 같다.....

이러한 증상들은 아주 일시적이거나 순간순간의 상황변화에 의한 별 것이 아닐 수도 있는 것들이지만, 실상 알고 보면 더 깊은 원인에서부터 시작되는 증상인 경우도 많다고 한다.

약간의 감기 증상만 있어도 병원으로 달려가는 외국인들의 예방적 자세를 생각하면 우리는 주로 인내(?)하는 편에 속한다고 할까. 그러나 그것이 우리를 병들게 하지않는지 생각해 볼직하다.

두통! 그 다양한 원인들



정 동 철

얼마전의 일이다. 어느 한방(韓方) 의사가 「두통」이라는 진단서를 써주어 직장을 쉬도록 권했다.

휴가가 뜻대로 되지 않아 치료를 접해 이대로는 근무를 할 수 없으니 도와 달라며 나에게로 왔다.

정신의학에서 「두통」이라고 부르는 병명은 없다. 「기침」이나 「식은땀」을 진단명으로 쓰는 정신과 의사가 없다는 것은 상식이다. 그들은 모두가 증상이기 때문이다. 어떤 병(病)으로 인해 나타나는 증표일 뿐이다.

따라서 수많은 병명들중에 두통을 호소하게 되는 경우가 많다. 정신과 의사로서 두통을 참지못해 찾아오는 환자를 만나는 때가 많다. 많은 정도가 아니라 초진 외래환자의 대략 70퍼센트는 어떤 형태의 것이던 두통을 호소한다.

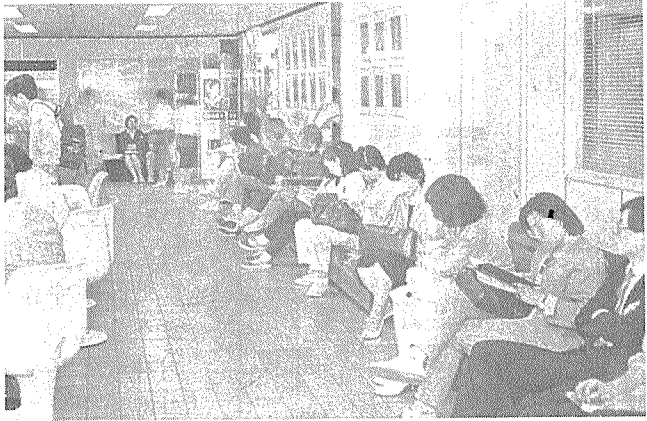
그럴수 밖에 없는 이유가 있다. 병명이야 어찌됐던 우리는 일상생활에서 노상 쓰는 말이 있다.

「아유 머리아파 죽겠네!」
아니면

「골치야! 어찌면 좋지!」

요컨대 머리가 아프다는 것이다. 당연히 두통이 많아진다는 것은 이상할 것이 없다. 그것은 의학적으로 이미 상관관계를 갖고 있음이 확인되어 있다.

누구나 생을 통해 두통을 경험하지 않은 사람은 없다. 그것도 한 두번이 아니다. 다행히 그 원인이 머리와 목을 둘러싸고 있는 근육이 뻣겨서 생기는 경우가 대부분이어서 위험한 수는 많지 않다는 사실이며 그 근본적 계기가 스트레스나 심리적 요인이 주가 된다는 점이다.



▶ 두통은 심리적원인 뿐만 아니라, 구조적 이상, 음식물 섭취, 정서적 영향 등에 의해 다양하게 발생한다.

두번째로 많은 것은 이른바 편두통이다. 두피, 눈, 목등에 뻐쳐있는 혈관이 정상범위를 벗어날 만큼 확장되어 씹먹거리는 두통을 말한다. 자지러지거나 방바닥에 뒹굴 정도도 있다. 역시 생활속의 변화나 환경 적응상의 문제점이 원인이 되는 수가 많다.

결국 두통의 대부분은 심리적 원인에 의한 일차적 병의 증상으로서 우리를 괴롭히고 있다는 뜻이다. 그러기에 평상적인 말속에 「골치덩어리」라는 것이 입과 입을 건너다니고 있는 것이다.

하지만 두통을 그렇게 안이하게만 생각할 일은 아니다. 빈도는 비록 그렇다 하지만 구조적(기질적) 이상을 전제로 나타날 때가 없지 않기 때문이다.

두개골 내부의 이상과 밖의 이상으로 구분할 수 있다. 두개골, 내이(內

耳) 또는 중이(中耳), 치아, 혈관, 근육의 실제적 이상이나 축농증, 안과적 이상 등이 후자에 속한다면, 뇌막염을 비롯 뇌(腦)의 압력이 증가 할만한 종양이나 출혈 등 구체적 이상 전자에 속한다.

두통은 음식물과도 관계가 있다. 술은 물론 담배나 짠 음식을 섭취한 후 나타날때도 있다. 생화학적 변화에 의한 결과가 있을 수 있다는 뜻이다.

두통은 그 자체가 병명이 아니라 증상이기 때문에 두통을 통해 진단을 내릴 수 있는 근거를 갖게 된다.

50세를 넘긴 사람으로써 만성적으로 계속 통증이 가시지 않는 상태에서 게다가 수반되는 몇가지 증상을 갖게되면 뇌 자체에 문제가 생기고 있다는 암시를 읽을 수 있다. 구토증, 현기증, 시력이상, 의식의 변화 등이 동반되면 적어도 심리적인 것으로 편

「심리적 원인에 의한 두통은 표현이 특이하다. 머리띠를 둘러맨 듯 그렇게 아픈 자리가 한정된다거나, 머리가 녹아 흘러내리는 듯 아프거나, 앞머리가 아픈가 하면 뒤통, 왼쪽이, 오른쪽이 아프면서 종잡을 수가 없다고 한다.」

리하게 생각하는 것은 위험하다. 심상치 않은 변화가 진행되고 있을 가능성이 높다는 것이다.

심리적(신경성이라고 흔히들 말함) 원인에 의한 두통은 표현이 특이하다. 머리띠를 둘러맨 듯 그렇게 아픈 자리가 한정된다거나, 머리가 녹아 흘러내리는 듯 아프다거나, 병병하고 뭔가 유리창이 와자작 깨어져 금이가듯 아프다던가, 앞머리가 아픈가하면 뒤통, 그런가 하면 어느새 다시 좌우로 왔다갔다하면서 종잡을 수 없이 아프다고 말하곤 한다.

정서적 영향을 크게 받고 있는 결과일 때가 많다는 것은 말할 여지가 없다. 대개의 경우 이런 사람들은 더불어 호소하는 내용이 많은 것이 특징이다. 온통 아프지 않은 곳이 없다는 듯 그렇게 고통스러워 한다.

치료는 진단여하에 따라 달라질 것이다. 구조상 또는 염증으로 인한 두통이 아니라면 치료원칙은 진통제로 해결되지 않는다는 사실이다. 효과가 전연 없다는 것은 아니다. 지극히 일시적인 것이며 진행함에 따라 약에 의존하게 될 것이다. 많은 주부들이

두통때문에 고생을 하고 있는 것이 현실이다. 물론 정서적 원인에 의한 것이다.

남편이나 자녀들, 그리고 고부간이나 경제적 이유로 삶에 활력소를 잃고 짜증 속에 지옥(?)같은 나날을 보내다보니 두통은 가실 날이 없다. 냉장고를 열어본다. 심중팔구 물약이 타스단위로 들어있다. 여차하면 하나씩 따먹고서야 정신을 차릴 수 밖에 없다. 한때는 가루약이 판을 친적이 있었다. 지금도 그런 사람이 없지 않은데 결과는 자신도 모르는 사이에 습관내지는 인이 बे기게 됐다는 것이다.

정신적 원인으로 두통을 호소하는 사람에겐 정서조정약으로 해결이 가능해진다. 진통제까지 쓸 이유가 없다. 그나마 약용량도 많이 쓰지 않아도 된다.

더욱 중요한 것은 그러나 무엇보다 증상의 정체를 환자 자신으로 하여금 알게 하는 것이다. 환자가 의심하고 있는 병에 대한 역공세를 통해 결국 자신이 믿고있던 자가진단이 엉터리라는 사실을 알게할 때 그는 비로소



◀ 정신치료는 상당한 훈련과 매우 깊은 인간 이해를 통해 가능해진다.

두통으로부터 해방될 수 있다. 정신요법이라고 통상 말한다. 그렇다고 증상의 외형상의 정체가 무엇인가를 환자가 안다고 해서 근본적 치료가 된다는 보장은 없다. 일시적으로 해결되겠지만 결국 그가 속해있는 삶의 현상이 얼마큼 본인의 심사와 합당할 수 있느냐는 문제가 남는다. 병적 환경속에서 그 때문에 생기는 두통이 그 정체를 알았다고 없어질 만큼 그렇게 단순하지만은 않기 때문이다.

정신치료는 따라서 상당한 훈련과 매우 깊은 인간이해를 통해 가능해진다. 그가 처해있는 환경이 비록 잘못되었다해도 그로부터 자신의 삶을 비굴하지않게 스스로 주관하여 살아갈 수 있는 마음의 성장을 꾀해 줄 수 있는 정도로 까지 발전하도록 도와주어야 하는 까닭이다. 그것은 상당한 전문성을 요구하는 것은 말할 여지가 없다.

편두통은 해당된 약의 도움을 받아야 한다. 카페르고트는 매우 유익하게 쓰일것이다. 그러나 의사의 처방에 의하지 않는다면 그것은 문제를 갖는다.

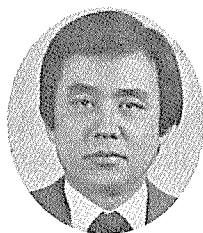
그밖의 구조적(기질적) 이상이 있다면 그것은 경우에 따라 외과적 치료가 필요한 것은 말할 여지가 없다. 두통은 앨러지 반응에 따라 나타나는 수도 없지 않다. 원인제거가 뒤따르는 작업이 필요할 것이다.

올림픽도 끝났다.

들뜬 마음에서 수확을 거두어 겨우 살이 준비에 바빠진다. 그것은 언제나 노동을 요구하고 있다. 노동을 즐겁게 수용할 수 있는 삶은 인간관계 또한 원만하다. 그런사람에게 심인성 두통은 결코 생기지 않을 것이다. 이 가을에 스스로 어떤 사람인지 생각해봄이 어떨까?

〈필자=정동철 정신과의원장〉

감기 · 변비 결코 간단히 생각해서는 안된다



윤 방 부

우리 주위에서는 아픈 몸을 이끌고 직장에 출근하여 일하는 것을 자랑으로 삼는 사람이 적지않다.

심한 감기에 걸려있는 환자에게 “감기에는 묘약이 없으니까 꼭 쉬십시오”라고 하면 “될 수가 있어야지

요. 또 감기쯤으로 결근해서야 되겠습니까”라는 대답을 듣기 일쑤다. 이 같은 대답은 맡은 일을 충실히 해야겠다는 굳은 의지로 들리겠지만 의사의 입장에서 보면 매우 무모하고 비합리적인 대답이다.

미국의사들은 대개 처방전에 진단 병을 간단히 쓰고 며칠간 휴식이 필요하다는 소견서를 자주 쓰게 된다. 왜냐하면 대부분의 환자들이 몸의 컨디션이 조금 이상해도 의사에게 와서 진찰받고 빨리 대책을 세우기 때문이다.

그래서 그냥 놔두고 무리하면 후에 더 커질것을 방지하고 있는 것이다. 간단한 병인 감기의 경우도 그들은 어김없이 2~3일쯤 결근하며 폭선다. 이런 외국 사례는 이상하게 들릴지 모르지만 이들의 행동은 너무나 의학적이다.

잠깐 有病缺勤의 통계를 적어보면 영국에서는 근로자의 5%가 매일 결근하고 있으며 이러한 유병결근으로 인한 노동손실 일수는 유병급여로 1970년에 약 3억 8천만 파운드에 달해 국민의료 예산을 초과하고 있다.

우리나라의 한 조사자료에 의하면 1개월에 전 근로자의 16.8%가 결근한 경험이 있고 이중 41%인 전 근로자의 6%가 유병결근이어서 우리나라 근로자들은 영국근로자에 비해 결근을 더 자주 하고 있는 셈이다.

감기는 바이러스에 의한 호흡기 질

환이나 예를들어 1명의 감기환자가 30~40명이 같이 일하는 사무실에 들어오면 심한경우는 20명, 심하지 않은 경우는 7명이 그 감기환자에 의해서 전염되어 환자가 될 수 있다. 그러나 만일 1명의 감기환자가 미리 의사의 진찰을 받고 “감기에는 명약이 없으니 푹 쉬는것”을 최상의 치료법이라는 처방을 귀담아 듣고 직장을 결근하고 집에가서 하루 이틀 푹 쉬었다라면 같은 사무실을 사용하는 동료는 감기환자가 되는 것을 방지할 수 있었을 것이다.

뿐만 아니라 직장의 보이지 않는 질병으로 인한 경제적인 손실도 최대한으로 줄일 수 있었을 것이다.

또한 목구멍이 아픈 경우를 생각해 보자. 요즈음 한밤중 늦게까지 먹고 마시고 또 담배를 피워 대거나 파티에서의 여파로 기분 좋으면 기분 좋은 대로 기분 나쁘면 기분 나쁜대로 한잔

하다 보면 목이 아프게 된다.

목구멍이 아픈 경우 대부분이 인후염이다.

인후란 우리가 흔히 아는 편도선주위로 입을벌려 목구멍을 들여다 볼 때 중간에 튀어나온 살의 전체를 말한다.

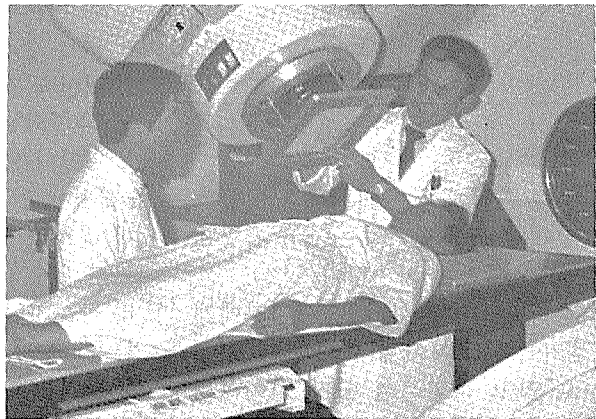
인후염을 일으키는 원인은 다양하다. 담배, 오염된 공기 세균 알레르기 등이 포함된다.

그 가운데 세균에 의한 경우는 바이러스 연쇄상 구균, 임질균 등이 원인이 된다.

이중에 제일 많은 원인이 바이러스이다. 그러나 바이러스성 염증인 경우에는 별로 문제가 되지않는다. 왜냐하면 목구멍의 통증을 없애주는 진통제(예를들면 아스피린)를 먹고 푹 쉬면 대개 10일 이내에 자연히 치유된다.

그러나 목구멍 염증을 일으키는 원

▶ 간단하다고 생각하기 쉬운 감기는 그대로 두면 더 커다란 병을 유발하게 된다. 충분한 휴식을 취하여 불필요한 손실을 막아야 한다.



“목구멍 염증을 일으키는
원인 가운데 연쇄상구균은
심각한 후유증과 심장병,
신장염 등의 원인이
되기도 한다.”

인 가운데 연쇄상 구균(베타 용혈성)은 사람에게 심각한 후유증을 일으킨다. 만일 제대로 치료하지 않으면 심장에 침입하여 심장병의 원인이 되고 또 콩팥에 퍼져서 신장염의 원인이 되기도 한다.

한 통계에 따르면 어린이에 있어서 목구멍이 아픈 인후염 환자의 약 15% 정도가 연쇄상구균 감염이라고 한다.

여하튼 목구멍이 아플때 의사를 찾아야 하는 이유는 이 연쇄상 구균의 감염여부를 확인하기 위함이다.

이 인후염은 대개 가족전파, 친구 전파가 되어 예를들면, 1명의 환자가 있으면 가까이 접촉한 사람의 25%가 환자가 되며 또 이들이 가정으로 돌아가 가족에게 전파시킴을 계산하면 목구멍 염증환자 1명으로 인해 수 많은 사람들이 심장병, 신장병에 걸릴 가능성이 있다. 따라서 때로는 결근이 개근보다 훨씬 좋은 것이다.

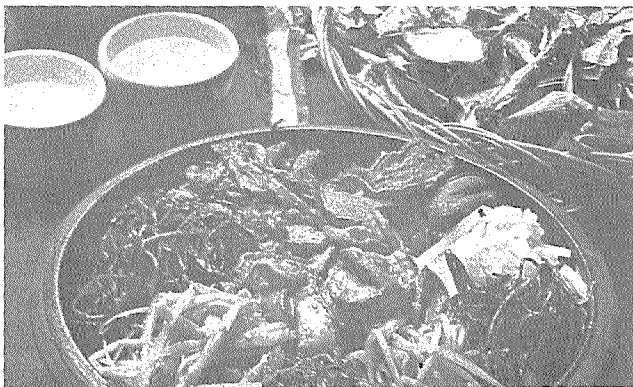
마지막으로 일상생활에 무심하기 쉬운 증상으로 변비를 들 수 있다. 변비는 변을 자주보지 못하거나 변을 볼 때 힘든 경우를 이야기 하는데 사람들에게 따라 변비에 대한 생각은 각기 다르다.

변비는 대장에서 변이 내려가는 시간이 지연되는 경우에 생긴다. 지연되는 경우는 여러가지가 있을 수 있으나 대개 대장의 구조적 이상이나 종물등으로 인하여 변이 내려가는 길을 막거나 대장의 운동성이 감소되는



◀ 변비의 원인은 적은 음식섭취, 저섬유질 식사, 과민성대장 증후군이 있을 때 등 매우 다양하다.

▶ 채소, 과일, 땅콩등 섬유질이 많은 음식을 섭취하고 고기, 치즈, 밀크 등의 음식을 제한해야 변비를 치료할 수 있다.



경우이다

따라서 변비가 있는 환자의 평가는 가능한 원인을 찾아내는 것이 우선 중요하다.

가능한 원인으로서는 음식섭취가 적거나, 저섬유질 식사를 할 때, 과민성 대상 증후군이 있을 때, 구조적 이상이 있을때 등 여러가지가 있을 수 있다.

여러 원인을 밝혀내기 위해서는 직장수지검사, 대장내시경검사 및 X선 촬영 등을 시행할 수 있다.

대부분의 변비는 사실상 원인이 뚜렷하지 않고 쉽게 고쳐지지 않는다. 이러한 변비는 대부분 환자의 배변습관이 잘못되어 있거나 저섬유질 식사를 하기 때문인 경우가 많다.

따라서 이러한 변비의 경우에는 고섬유질식사(고기나 지방섭취 대신에 식물성 음식)을 많이하고 배변습관을 고치기 위한 훈련을 하게되면 어느정도 변비를 고칠 수 있다.

즉 하루에 식사이후 꼭 한번 5~10분가량 변기에 앉아있는 버릇을 들임으로서 가능하며 만약 2시간에 변이 나오지 않을때는 관장약 등으로 관장을 하여도 좋다. 그리하여 자기가 요하는 시각에 하루에 한번씩 변을 보게끔 하여 변비를 고치게 된다.

또한 채소나 과일 땅콩 등 섬유질이 많은 음식을 섭취하고 고기나 치즈, 밀크, 요구르트 등의 섬유질이 거의 없는 음식을 제한함으로써 변비를 예방할 수 있다.

상기와 같은 식이요법이나 배변습관의 변화에도 변비가 좋아지지 않고 다른 특별한 원인이 없을때는 관장약이나 하제를 쓴다.

어쨌든 변비는 건강한 삶을 살아가는데 있어 불유쾌한 일이므로 이번 기회에 변비를 고쳐 상쾌한 아침이 될 수 있기를.

<필자는 연세의대부속세브란스병원 가정의학과장·의박>