

## 두통이 있을 때

**두**통은 누구나 일상생활에서 자주 경험하는 증상이다. 대부분은 시간이 지나거나 약간의 진통제로 두통이 호전되지만, 간혹 두통의 정도가 너무 심하거나 자주 재발되어 뇌에 이상이 있을까 걱정이 되어서 병원을 찾는 경우가 많다. 하지만 실제로 뇌에 이상이 발견되는 경우는 드물다.

### 1. 원인 및 증상

두통의 가장 흔한 원인인 긴장성 두통은 주로 늦은 오후나 저녁에 잘 생기며, 자주 재발하여 매일 두통이 반복될 수도 있다. 증상은 단단한 끈이 머리를 둘러싸고 조이는 듯하게 아프지만, 간혹 한쪽 부위에 국한되어 나타날 수 있다.

하지만 편두통과는 달리 구토나 시각장애, 신경학적 증상은 없으며 두통 때문에 잠이 깨는 일은 드물다. 긴장성 두통은 스트레스, 과로, 피로, 감정적인 문제에 의해 유발될 수 있으며, 같은 자세로 오랫동안 앉아 있거나 서 있는 경우에도 발생할 수 있다.

편두통은 일반적으로 오해가 많은 용어로 항상 머리가 한쪽만 아프다는 뜻은 아니다. 편두통은 가끔 머리 혈관이 맥박이 뛰는 듯이 육신육신거리고 몹시 아픈 질환이다.

두통이 시작되기 전에 눈앞에 지그재그 모양의 번쩍거리는 불이 보이거나 시력이 떨어지기도 하며, 신경계 장애, 갑작스런 기분장애가 나

타나는 전구증상이 있을 후, 심한 맥박성 두통이 한쪽 머리 또는 양쪽 머리에 생겨 24~48시간 동안 계속된다.

편두통은 수주 또는 수개월에 걸쳐 주기적으로 나타나는데, 심한 스트레스를 받을 때면 더욱 심해진다.



두통이 있으면서 메스꺼움과 구토를 동반하기도 하는데 이는 대개 잠을 자면 회복된다.

또한 고혈압이 있는 경우에도 두통이 생길 수 있으며, 이런 경우는 아침에 심해지는 머리 뒤쪽의 두통이 있다.

그 밖에 뇌가 파괴되어 생명이 위험해지거나, 돌이킬 수 없는 손상이 와서 마비나 간질 등의 후유증이 올 수 있는 경우로 뇌종양이나 뇌염, 뇌수막염, 또는 외상에 의한 뇌출혈 등에 의해서도 두통이 발생할 수 있다.

이 경우는 대개 1~2개월 이내

에 두통이 점점 심해지거나, 열이 심하고 의식이 혼미해지는 등 전신 상태가 쇠약해진다. 이런 경우에는 뇌컴퓨터 촬영이나 MRI, 뇌척수액 검사 등을 시행하여 정확한 진단을 하여야 한다.

### 2. 예방 및 치료

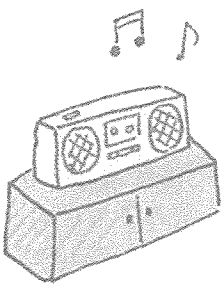
스트레스는 두통을 일으키는 근본 원인이다. 전근, 이전, 승진 등 수없이 많은 변화 요인 중 자신이 느끼는 스트레스의 원천을 찾아 그것을 푸는 것이 치료와 예방의 첫 걸음이다.

급성두통의 경우는 어두운 방에 조용히 누워 있는 것이 좋고, 아쉬운 대로 머리에 찬수건을 대거나 띠로 이마를 묶어서 두피의 혈관을 압박하는 것이 임시 조치가 될 수 있다.

긴장성 두통이나 편두통을 예방하기 위해서는 수면은 충분히 그러나 지나치지 않도록 해야 하며, 식사를 거르지 말고 운동을 규칙적으로 한다.

그리고 술, 카페인도 가능한 한 피하고 적절한 자세를 취하며, 같은 자세로 너무 오래 앉아 있지 않도록 한다.

만약 진통제를 복용할 때는 대개 2주일 이상 장기 복용하면 내성이 생겨 듣지 않게 되므로 2주일이 한도다. 진통제는 모두 장기 복용시 점차 더 강한 약으로 옮겨야 하는 고통이 생기므로 자제하는 것이



좋겠다.

또한 다음 증상이 있을 때에는 의사에게 상담을 하도록 한다.

- 최근 한 두 달 이내에 두통이 점점 심해졌다.

- 열이 심하고 의식이 흐려지며 구토와 전신쇠약이 동반된다.

- 현저하게 체중이 늘어나거나, 시야에 이상이 있거나, 기타 시력에 변화를 느끼거나, 전화의 목소리가 한쪽 귀에는 잘 안들리면서 두통이 동반된다면 뇌촬영이 필요하다.

- 늘 진통제를 복용해야 하는 상태이다.

- 전에 아프던 두통과는 좀 다른 양상의 두통이 시작된다.

- 머리를 다친 적이 있거나, 화학물질 등에 노출된 적이 있다.

- 자주 발생하는 두통으로 인해 활동에 지장이 많다.

### 3. 머리가 아플 때 먹으면 좋은 식품

#### 1) 매실찜질(두통을 가라앉힌다)

매실은 약효가 뛰어난 식품으로 항균 작용, 정상 작용, 설사, 식욕 부진, 식중독 등에 효과가 있다. 두통이 있을 때는 매실살을 판자놀이 에 붙여 찜질하면 효과가 있다.

#### 2) 무즙(편두통에 효과가 있다)

무에는 몸을 차게 하는 성분이 있으므로 두통이 있을 때는 외용약으로 사용한다. 특히 편두통에 뛰어난 효과를 나타낸다.

강판에 곱게 간 무즙을 거즈에 적서 직접 이마에 대 주거나 콧구멍에 몇 방울 떨어뜨리면 더욱 효과가 있다.

외용약 이외에도 무즙을 꿀이나 조청을 조금 섞어 마시면 두통을 비롯해서 천식, 기침을 동반하는 감기에도 잘 듣는다.

#### 3) 국화차(현기증, 고혈압, 두통을 없앤다)

국화는 두통, 현기증, 귀에서 소리가 날 때 등 주로 머리 부분에서 일어나는 불편한 증세에 효과가 있다.

혈액 순환을 좋게 하고 시력을 회복시켜 주는 한방약으로도 잘 알려져 있다.

현기증, 고혈압으로 인한 두통에는 국화잎으로 만든 국화차가 좋다. 또 만성 두통일 때는 생화 20g이나 말린 꽃 6g을 구기자와 섞어 1컵 반의 술을 넣어 20분정도 찌운 것을 마시면 금방 효과를 볼 수 있다.

#### ☞ 만드는 법

• 재료(10회분)/ 식용국화-5송이, 소금-조금.

① 크고 시들지 않은 국화꽃을 골라 꽃잎만 따낸다. 먼지가 많이 묻어 있으면 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.

② 냄비에 물을 붓고 팔팔 끓인 후 소금을 조금 섞고 손질해 놓은 국화꽃잎을 넣어 뜨거운 물에 살짝 데친다.

③ 국화꽃잎이 숨이 죽을 정도로 데쳐지면 체에 받쳐 물기를 뺀 뒤 소쿠리에 걸치지 않게 펼쳐 그늘에서 말린다.

④ 뚜껑이 있는 그릇이나 유리병에 말린 국화꽃잎을 차곡차곡 담아 뚜껑을 잘 닫은 뒤 시원한 곳에 보관한다.

#### 4) 그 밖의 식품들

- 미나리 : 날것으로 또는 데쳐 먹으면 숙취 후 두통에 좋다.

- 옥수수 : 옥수수 기름을 1일 3회 복용하면 편두통에 효과가 있다.

- 결명자 : 결명자 20g을 물 700cc에 달여 1일 3회 복용하면 변비로 인한 두통에 효과가 있다.