

건강 칼럼

어지럼 심할수록 무서운 병이 아니다

어지럼증은 성인 20%가 1년에 한 번 정도 겪는 아주 흔한 증상이다.

일교차가 큰 요즘 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등의 환자가 늘어난다. 그에 못지않게 어지럼증으로 의원을 찾는 환자도 많다. 일교차의 큰 변화는 혈액순환의 장애를 유발하여 혈관성 질환이 증가하는데, 어지럼증도 혈액순환과 연관된 경우가 많다.

그리고 환절기에는 감기 같은 바이러스성 질환도 늘면서 바이러스가 원인인 어지럼증 환자도 증가한다.

병원을 찾는 어지럼증 환자는 정말 다양하게 본인의 증상을 말씀하신다. 하늘이 빙빙 돈다, 내가 빙빙 돈다, 어질어질하다, 뻘 땀 있다, 심지어 어지럼증을 머리가 아프다고 표현하신다. 어지럼증과 함께 동반되는 증상으로 비위가 약한 사람은 토하기도 하고 식은땀을 흘리며 심한 경우 응급실을 찾기도 한다.

어지럼은 그 원인에 따라 말초성, 중추성 어지럼증으로 나뉜다. 중추성 어지럼증은 대뇌, 소뇌, 뇌줄기 등 뇌줄기에 의해 발생하는 어지럼증을 말한다.

말초성 어지럼증은 중추성 어지럼증이 아닌 원인에 의한 어지럼을 말하고 귀질환, 어지럼 신경(전정신경)질환, 빈혈 등에 의한 어지럼증을 말한다.

말초성 어지럼 중 가장 흔한 것이 귀와 연관된 어지럼증이다. 환자들은 세상이 빙빙 도는 어지럼증으로 눈을 뜨기도 어렵고 걷는 것이 불가능하거나 걸더라도 한쪽으로 쏠리는 경향이 있다. 심한 구토가 동반된다. 식은땀, 설사 등의 증상이 잘 동반된다.

중추성 어지럼인 경우에는 빙빙 돌기보다는 어질어질한 느낌이 지속되고 걸음걸이도 비틀거리거나 말초성과



장희상 대전선병원 귀코목센터 전문의

달리 방향성이 없다. 두통이 동반되는 경우가 많고, 감각 이상이나 복시 등의 증상이 동반되기도 한다.

위 설명에 따라서 생각해 보면 실제로 어지럼증이 너무 심해서 응급실을 찾는 분은 말초성일 가능성이 매우 높다. 아이러니하지만 어지러워 죽을 것 같은 느낌이 들 정도라면 실제로는 말초성 어지럼일 가능성이 높으므로 몸을 흔들더라도 머리로는 이렇게 심한 걸 보니 치료받으면 곧 나을 거라고 생각해도 된다.

말초성 어지럼증이 전체 어지럼 환자의 90% 이상을 차지한다. 중추성 어지럼증은 10% 정도 된다. 다만 이런 중추성 원인의 어지럼의 경우 다른 중추성 증상(심한 두통, 복시, 근육 마비, 감각 이상 등)과 동반되는 경우가 많고 어지럼증만 있는 중추성 어지럼증은 흔하지 않다.

그렇지만 65세 이상, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심장병, 부경맥, 흡연, 비만, 음주, 심한 스트레스가 동반된 경우 중추성 어지럼이 발생할 가능성이 좀 더 높으므로 주의를 요한다.

말초성 어지럼증 중 가장 흔한 질환은 이석증이다. 고개를 숙이거나 자다가 몸을 뒤집을 때 빙빙 도는 증상이 특징이다. 비교적 가만히 쉬면 증상이 곧 괜찮아지고 특정 자세에서 어지럼

이 반복된다. 이에 비해서 전정신경염은 가만히 있어도 어지럼증이 지속되고 몸을 움직이면 더 심해지는 특징이 있다. 구토증상이 잘 동반되고 두통이 동반되는 경우도 흔하다.

말초성 어지럼의 경우 어지럼 전문의 진찰과 간단한 몇 가지 검사를 통해서 비교적 쉽게 진단되고 이석증의 경우 떨어진 이석을 체위 변환을 통해서 배내 주면 비교적 빨리 치료되는 특징이 있다.

이에 비해 전정신경염의 경우 어지럼 신경의 염증이나 마비증상이므로 최소한 수일 정도 안정이 절대적으로 필요하다.

어지럼증은 치료를 받으면 수일 이내에 많이 좋아지는데 이때 주의할 점은 어지럼 그 자체가 위험한 것이 아니라 넘어져서 다치거나 교통사고의 위험이 높으므로 가족들이 며칠간 잘 도와줘야 한다.

어지럼 환자 중 중에 이런 어지럼은 치료 후에 잘 회복되었지만, 어지럼이 심한 기간 동안 발생한 낙상에 의한 골절로 고생하시는 분을 꽤 흔하게 본다.

앞에서 말했다듯 어지럼 증상이 심할수록 말초성 질환이므로 치료만 잘 받으면 된다. 다만 이런 어지럼증이라도 수개월 이내에 재발하는 경우에는 말

초성 어지럼이라고 치부하지 말고, 반드시 중추성 원인을 배제할 필요가 있다. 말초성 어지럼증이 재발을 잘하는 경향이 있지만 중추성 질환이 원인으로 재발성으로 나타날 수도 있기 때문이다.

전정기능의 장애를 예방할 수 있는 인한 두부외상, 중이염(특히 전주중성 중이염), 큰 소음이 노출, 항생제 과다 사용 등은 원인 인자가 될 수 있으므로 조심해야 한다. 특히, 고령화 사회가 진행되고 있는 현대 사회에서 노인성 난청과 더불어 노인성 전정기능 장애가 문제가 되고 있다. 특별히 피해야 할 음식은 없다. 일상생활에서 생기는 지나친 과로와 스트레스를 피하고 규칙적인 운동을 하는 것이 좋으며 고혈압과 동맥경화와 같은 혈관질환 예방을 위해 염분의 과다섭취를 주의하고 콜레스테롤이 높은 음식을 피하고, 아체와 과일을 많이 섭취하는 것이 좋다.

보통에 따르면 일년에 한 번은 어지럼증이 발생한다고 한다. 이런 어지럼증이 회복되는 과정에 머리가 흔들리는 동작이나 치료는 금할 것을 권장한다. 예를 들어, 골프 운동, 충치치료 중 시행하는 치아드릴링이나 저주파 등의 전기자극치료, 박동성 두피 마사지 등을 시행 받는 경우 어지럼증이 재발하는 경우가 꽤 있고 이렇게 한번 재발하면 자주 반복되는 경우가 많아서 어지럼 발생 후 3개월간은 그런 운동이나 치료를 미루는 것이 좋다.

사설

비전 없는 정권 심판론

윤석열 국민의힘 대선 후보가 선출된 지 한 달 만에 공식적인 뜻을 올렸다. 그러나 여전히 정권심판론 이상을 넘어서지 못했다. 그는 '기본이 탄탄한 나라' 공정이 상식이 되는 나라 라는 표어를 내세웠다.

이를 위해서는 일자리 창출, 경제성장률 제고, 튼튼한 복지, 사회안전망 체계 확립 등의 목표가 제시됐다. 그러나 이를 뒷받침하는 구체적인 콘텐츠도 인상적인 키워드도 나오지 않았다. 국정 청사진은 고사하고 국정운영의 방향도 모호하다. 대한민국을 어떻게 이끌지가 여전히 공백 상태에 놓여 있는 것이다. 선연적인 구호라는 인상을 지울 수 없다.

이런 상황에서 윤 후보의 지지율은 정권 교체 여론에 미치지 못하고 있다. 유권자들의 대선 투표는 미래 지향성이 중요하다. 내년 3·9 대선에서 아편의 승리를 전망하는 사람이 흔히 꼽는 것은 '구도'다.

현 정부에 실망해 정권 교체를 바라는 국민이 많기 때문에 야

권이 이길 가능성이 크다는 것이다. 실제로 '정권 교체'를 원하는 여론은 '정권 재창출'을 바라는 여론을 압도하거나 상회하고 있다.

그러나 윤석열 후보의 지지율과 정권 교체 찬성 비율은 차이가 크다. 컨디션 효과가 사라지는 동안 윤 후보가 별다른 모습을 보여주지 못했기 때문이다.

선거대책위원회 구성 과정에서 생긴 접점은 지지 철회의 요인이 되었다. 실시간으로 언론에 공개되면서 국민들의 피로도와 실망감이 커졌을 뿐이다.

김종인, 김병준, 김한길 등 '3김'을 둘러싼 '월드 보이' 논란도 여전히 문제다. 승리를 위해서는 비전이나 정책으로 보여줘야 한다.

여론 조사 수치로는 정권 교체를 원하는 유권자들이 계속해서 윤석열이라는 최전방 공격수에 게 공을 패스하고 있다. 그러나 공을 못 넣고 있는 상황과 같다. 골 결정력이 없으면 실망감이 커질 수밖에 없다.

어르신 합창단 활성화 방안

중년의 아버지 합창단 동호회의 활성화에 관심이 커지고 있다. 아버지 합창대회는 조화롭고 아름다운 합창 선율 속에서 진행된다. 경험이 풍부한 어르신들이 동참하기 때문이다.

음악은 소리를 통해 서로를 하나로 이어주는 소통의 매개체다. 합창을 통해 서로 교감하고 소통하며 자신을 돌아보고 하나가 됨이 얼마나 소중한지 깨닫는 시간이기 때문이다.

합창은 서로 다른 소리가 모여 하나의 아름다운 소리를 만들어 낸다. 참가자들은 무대에 설 수 있다는 것 자체만으로도 행복하다. 이들은 노래하면서 얼마만큼 표정이 즐거운지 스스로 깨닫는다.

세상에는 바이올린, 첼로, 피아노 등 다양한 악기가 많이 있다. 그러나 사람의 목소리야말로 가장 으뜸이다. 실제로 전북 도내 여성장애인 합창단은 비록 장애를 가졌지만 합창을 통해 자신감도 회복하고 힐링을 얻는다.

아버지 합창대회는 문화 예술

인과 합창 동호인들의 합창 활성화에 위한 동기 부여는 물론 문화 여가 활동 증진에 기여하고 있다. 문화예술을 즐기며 행복한 사회를 만들기 위해서는 정부 차원의 정책적 지원도 필수적이다.

아버지 합창단 동호회가 나이와 세대에 관계없이 참여하는 모든 사람들이 하나로 어우러지는 공연이 되기를 바란다. 전북 도내 아버지 합창단 단원들의 발전을 기원한다.

한편 전주매일신문사가 주최한 '제5회 전라북도 아리움 아버지 합창제'가 최근 전주에서 열려 관심을 모았다. 이 합창제는 음악으로 행복한 세상을 지향하고자 매년 열리고 있는 행사다.

특히 이번 합창제는 은가족이 함께 즐길 수 있는 축적 형식으로 전환하기 위해 어린이 합창단도 참여했다. 전주 소년소녀합창단, 벨라여성합창단, 임실 마미스 합창단, 아트피아 어린이합창단, 익산 코러스 앙상블, 벨라보스 여성합창단 등 총 6팀이 무대에 올랐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

담요에 놓인 기부금 앞다퉈 모으는 미국 교사들



지난 11일(현지시간) 미 사우스다코타주 수 폴즈의 주니어 히키 리그 경기장에서 모금 행사 '대시 포 캐시(Dash for Cash)'가 열려 현지 교사들이 빙판 위 담요에 놓인 기부금을 앞다퉈 모으고 있다.

"부스터 샷 맞자" ... 줄 선 영국인들



14일(현지시간) 영국 런던의 세인트 토마스 병원에 코로나19 부스터 샷을 접종하려는 시민들이 줄 서 있다.



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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**