

건강 칼럼

어질어질 '현기증' ... 대처법 바로 알기

현 기증 원인, 생리적인 병적인지 파악해야

우리는 어지럼을 느끼면 일단 단순히 빈혈이나 또는 귀의 돌 (이석증) 때문이라고 생각하는 경우가 상당히 많다. 특히 요즘 같은 겨울철에는 뇌졸중을 의심하는 경우가 잦다.

그러나 어지럼증의 원인은 매우 다양하며 바로 병과 연결되는 것은 아니다. 어지럼증은 병이 아닌 생리적인 어지럼증과 병으로 인한 어지럼증으로 구분한다.

생리적인 어지럼증은 안경알 도수를 바꾸었을 때나 고도가 높은 곳에서 아래를 볼때, 발이 딛고 있는 면과 맨 아랫바닥과의 거리차이가 많이 났을 때, 차멀미나 뱃멀미, 또는 코끼리코 돌기 게임처럼 자나친 외부자극이 정상 균형감각과 운동신경을 흥분시켜 나타나는 어지럼증으로, 당사자가 이미 가지고 있는 질환의 악화나 합병증으로 생기거나 새로운 심각한 질환 때문에 발생한 것이 아니다.

병으로 인한 어지럼증은 귀속 평형기관인 속귀(내이)의 전정 기관이나 전정기관의 신경이 연결되는 뇌까지의 전정기관계에 병이 생기면 전정어지럼증과 전정기관계 외에 병이 생기는 비전정어지럼증으로 나눌 수 있다.

전정어지럼증은 앞에 기술한 자신이나 주변이 정지해 있음에도 마치 움직이는 것 같은 왜곡된 느낌 등에서 빙글빙글 회전하는 느낌을 받는 어지럼증과 함께 자세불안과 눈



신익상

건협 총독·세종지부 내과전문의

떨림(안진)이 동반되는 점이 특징이며, 현훈(Vertigo)으로 따로 표현할 수 있다. 속귀에서 발생한 전정어지럼증을 먼저 생각해 볼 수 있다. 양성발작성자세현훈은 체위성 현훈 증가장 흔한 형태다.

▲ 양성발작성자세현훈은 이석증이 원인

만약 멀쩡하던 사람이 특정 자세를 취했을 때 빙글빙글 도는 어지럼증을 느낀다면 이석증으로 인한 전정어지럼증을 먼저 생각해 볼 수 있다. 양성발작성자세현훈은 체위성 현훈 증가장 흔한 형태다.

원인은 알 수 없는 경우가 가장 많지만 노화·두부손상·전정신경염·메니에르 등 귀질환·귀수술·과거력 등이 이석증의 원인이 될 수 있다. 원인을 알 수 없는 경우는 60대, 70대에 고르게 있다. 주로 50세 이상에서 많이 발생하는데 연령증가에 따른 속귀의 허혈과 퇴행으로 불완전 이석이 형성돼 떨어져 나가기 쉬워지기 때문이라고 추

측할 수 있다.

남녀의 성비는 1:2 정도로 여자에게 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 진단에 가장 중요한 것은 특징적인 병력과 이학적 검사이다. 심한 회전감 있는 현기증이 갑자기 발생한 적이 있고 머리 움직일 때 따라 증상이 더 심해지며 두위변환 안진이 발생하면 거의 확진할 수 있다.

치료는 양성발작성자세현훈은 반고리관 내부에서 결석이 이동하는 것이 주된 원인이므로 부유물을 원위 치료 되돌리는 물리치료를 가장 많이 시행한다. 이 방법의 효과는 70~90%로 성공하며 한 번 치료로 반응이 없으면 몇 차례 반복한다. 장기적인 후유증은 없으나 약 10% 정도에서는 재발한다. 이석증 발생을 예방하기 위해서는 갑자기 머리 위치를 변화시키거나 자세를 갑자기 바꾸거나 하는 것을 피하고 머리를 다치지 않도록 평소 주의해야 한다.

▲ 갑자기 생긴 어지럼증, 뇌질환 원인일 수도

다른 대표적 말초성 전정어지럼증은 전정신경염으로 파르나 감각을 잃고 난 후 갑작스럽게 주변이 빙글빙글 도는 것 같은 심한 현훈을 느끼고 구토도 동반될 수 있다. 수일 지속될 수 있으나 대개 잘 회복된다. 하지만 갑자기 생긴 어지럼증이 지속된다면 뇌에서 기원한 중추성 어지럼증일 가능성이 있다.

중추성 어지럼증은 어지럼증 정도에 비해 균형 잡기 힘들, 삼키지 않은 구역·구토, 발음장애, 물체가 겹쳐 보임, 편측 감각이나 운동장애 같은 신경 학적 장애 동반, 심한 두통 동반, 어지럼증 발생 후 시간이 지나도 호전 없음과 같은 특징을 보인다. 어지럼증이 있는 사람이 이러한 특징에 해당된다면 진료를 미루거나 자가진단에 그치지 말고 신속히 신경과 전문의 진료를 받아야 한다. 중추성 어지럼증은 진단이나 치료가 늦어지면 심한 후유증을 남길 수 있기 때문이다.

중추성 어지럼증의 주원인이 되는 질환으로 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈), 뇌종양, 파킨슨 뇌질환 등 있다. 이중 뇌졸중은 가장 대표적인 중추성 어지럼증의 원인질환으로 뇌혈관이 막혀 해당 뇌조직이 손상되는 뇌경색과 뇌혈관이 파열돼 출혈하는 뇌출혈로 크게 나눈다.

우리나라의 뇌졸중은 식생활의 서구 화와 함께 고혈압·당뇨·고지혈 심장질환 같은 성인병 관리에 대한 관심이 높아져 뇌졸중은 전체 뇌졸중에서 약 15%이 내이대부분인 약 85%가 뇌경색이다.

사설

3대 발전 현안 통과 또 기다려야 하나

답답한 노릇이다. 답답해도 어떻게까지 답답한 일이 또 있는지 분노를 말하지 않을 수 없다. 올해 들어 전북도가 3대 현안의 국회 통과를 위해 뛰고 있다는 보도를 접할 때마다 도민은 그에 큰 관심을 갖고 있었다. 그런데 여야의 정쟁으로 죽어가는 것은 우리 전북이다. 지난 연말에 통과됐어야 맞는 일이지만 이번 2월 임시국회에서라도 파행이 계속되고 있으니 말이다. 전북도더러 실효발휘를 해달라고 당부했지만 그 요구가 희망사항에 그치고 있는 지금이다. 전북도는 국회가 정상화될 때까지 기다릴 수밖에 없다는 말을 되뇌이고 있으니 속수무책이 따로 없구나라는 생각이 든다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 지역 현안들이 멈춰있다면 그에 따른 후속 사업들도 때를 기다려야 한다. 그렇게 지역 발전을 위한 현안들이 거듭해 지연되면 낙후만 예정돼 있다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이고 국책사업이지 정해진 사업들이 아닐 수 없다. 그러나 행정인재로 현재 산자위에 계류돼있다. 역사나 국민연금 전문 대학원 설립법도 첫사업비 2억원

을 확보했을 뿐, 복지에 계류돼 있다. 새만금공사 설립법은 첫사업비 확보가 510억 원이나 돼 그 기대가 컸는데 역시나 법사위에 계류돼있다.

전북도는 이번엔 뭔가를 보여줘야 한다. 이번에도 터덕거리면 지역 발전은 요원하다. 전북도가 무슨 힘이 있어서 여야의 정쟁을 막겠느냐고 말하면서 말이다. 만약 그런 생각을 갖고 있다면 이제 진취적이고 도전적으로 정신 태도를 바꿔야 한다. 그동안 뛰기는 뛰었어도 저자세만 보여준 까닭에 다른 지역과 비교해 우리 지역이 낙후돼 있음은 부정할 수 없는 사실이다.

전북도는 발전 현안의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 발전 보폭이 마음에 안든다고 도민들이 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 지역의 당연한 발전 현안들이 추진될 수 있도록 힘내야 한다.도민에게 밝은 소식을 들려주어 기뻐할 수 있도록 해줘야 한다는 당부이다. 그러므로 전북도는 거듭 분투해야 한다. 3대 발전 현안이 통과되고 추진될 수 있도록 보다 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

일자리 창출을 항상 최고 우선순위에

국내에 노는 청년들이 73만 명이나 된다는 보도이다. 매우 심각한 문제가 아닐 수 없다. 그 73만 명이 취직자리를 구하고 있다면 조만간 좋은 일이 있을 거라고 희망적인 생각을 할 수도 있을 터인데 그게 아니다. 그 73만 명 중에 우리 전북 지역에 해당하는 취업 포기생들이 얼마나 되는지 걱정이다. 대학을 졸업한 이들 태반이 일자리를 찾아서 수도권으로 가고 있는 지금 그 실상을 곰곰이 짐작해보면 삼만명 뿐이다.

그러므로 전북도는 일자리 창출을 항상 최고 우선순위에 두어야겠다. 전북도는 실제 그런 의지를 가져야 한다. '흙수저'니 '헬조선'이니 하는 말이 유행권지도 이제 오래됐다. 그런데 그것은 자조와 비아냥이 수그러들 기세가 아니다. 한국사회 전체가 일자리와 관련하여 분리 현상이 심각한 까닭이다. 수도권에서는 부도 세습되고 일자리도 세습되는 젊은이들이 있는가 하면 도내 젊은이들 중에는 상경을 했어도 일자리를 못 구해 방황하는 이가 적지 않다. 이것은 보통 문제가 아니라 매년 많은 젊은이들이 사회로

쏟아져 나오고 있건만 지방대 출신이라며 처음부터 흉대를 달고 있으니 난감하다. 설 연휴 때 고향을 찾지 않은 젊은이들이 적지 않다는 보도가 있었는데 그들의 심정을 알만도 하다. 집안 어른들 앞에서 자신이 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 일자리 창출을 우선순위에 두어야 한다고 말하는 것은 그 때문이다. 전북도가 도내 젊은이들의 취업에 마음을 쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 귀에 들리느니 폭족한 소식뿐이니 답답한 노릇이다.

일자리 창출 노력은 한두 번 하고 그칠 게 아니다. 언론사들이 문제를 지적할 때만 일자리 창출에 관심을 가질 게 아니다. 젊은이들의 취업 문제에 계속 신경을 써주어야 한다. 그게 부족했다고 느낀다면 이를 악물고 분발해야 한다. 최근들어 군산 GM 대우 쪽에서 우려스런 소식이 연거푸 들리고 있는데 안 될 말이다. 일자리 창출은 고사하고, 지금 있는 일자리마저도 지켜주지 못하는 무력한 모습을 보여주고 있는 까닭이다.

독자제언

겨울철 안전운전 팁

계속해서 눈이 내리고, 온 도로가 빙판이 되는 요즘, 일상생활에서 주의해야할 점이 많은데, 특히 안전운전에 유의해야한다.

가족과 사랑하는 지인들을 불행하게 만들 수 있는 교통사고, 이를 방지하는 길을 안전운전 밖에 없기 때문에 미리 겨울철 안전운전 요령을 숙지하고 있어야 한다.

첫 번째, 차량점검 및 안전장비를 구비해야한다.

폭설을 대비해 차량 내 스노우 체인이나 스노우 스프레이 등을 구비하고 엔진 부동액, 배터리 등의 이상 유무를 사전에 점검하여 사고에 예방해야 한다.

엔진브레이크를 활용하여 천천히 정지하고 브레이크를 밟을 때는 여러번 나누어 천천히 밟아야한다.

또한 겨울철 눈길·빙판길을 주행할 때는 차간 거리를 평소보다 여유있게 주행하여 사고에 예방해야한다.

마지막으로 차가 뒤로 미끄러질 때 핸들을 왼쪽으로 틀어 미끄러짐을 완화하고, 차가 미끄러질 때는 핸들을 미끄러지는 방향으로 틀어 차가 회전하는 것을 방지해야한다.

겨울철에는 언제 어디서 결빙 구간을 마주하게될지 모르기 때문에 안전운전을 생활화하고, 안전운전 요령을 숙지하여 보다 안전한 겨울을 보냈으면 하는 바람이다.

안중호 고령경찰서 흥덕파출소 경위

독자제언

설 귀성길 안전운전 위한 차량점검 필수

설 명절이 얼마 남지 않았다. 고향을 향한 귀성길, 즐거운 마음으로 떠나는 귀성길이 짜증스러운 고생길이 되거나 어처구니없는 교통사고로 피해를 당하는 경우는 없어야 한다.

가족을 한 차에 모두 태우고 긴 귀성길을 운전해 가다가 차량이 중간에 고장이 나거나 이상이 생긴다면 매우 위험하기에 다가올 설을 대비하여 차량점검을 해야 한다.

가장 먼저 자동차의 안전과 직결되는 타이어 점검을 먼저 해야 한다.

공기압이 적정하지 타이어 표면에 손상이 없는지 확인하여 공기압이 부족하면 보충하고 마모가 심하면 교체해 주는 것이 좋다.

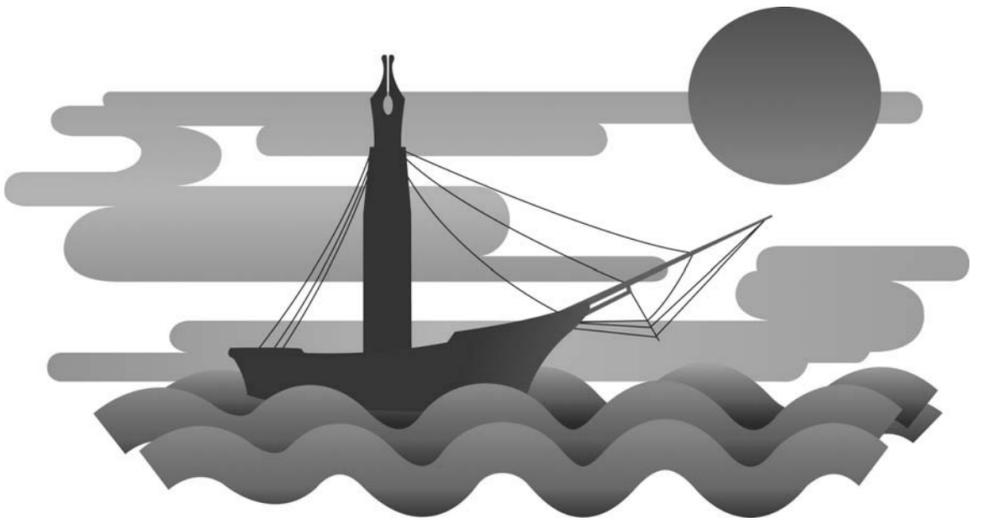
그리고 귀성길 장거리 운행에서는

차량 정체로 인해 야간운전을 하게 되는데 이 때 중요한 게 전조등이다.

운전자들 중에는 불법 HUD 랩프나 색이 입혀진 전조등 랩프를 사용하는 경우가 있는데, 이런 경우 마주 오는 운전자나 앞서 운전하는 운전자의 눈에 심한 피로감을 주기 때문에 반드시 교환을 하기 바란다.

또한 배터리 체크를 해야 한다.차량용 배터리에는 상태점검창이 있어 그 상태창의 색상으로 배터리의 현재 상태를 체크할 수 있다. 배터리의 상태창이 녹색이면 정상이다. 마지막으로 안전삼각대와 비상용 장비를 트렁크에 비치해 차에 이상이 생겼을 경우에 대비해야 할 것이다.

이진재 완산경찰서 화산지구대 경장



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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**