

건강 칼럼

어지러워 빈혈인줄 알았더니 '귀'가 문제?

흔히 어지러움을 느끼면 빈혈을 의심하는 경우가 많다. 물론 빈혈이 있을 때 어지러움이 발생할 수 있지만 대부분의 사람들이 겪는 어지러움은 빈혈보다 다양한 원인에 기인하며, 의외로 귀에 문제가 생겨 발생하는 경우가 흔하다. 어지러움을 일으키는 질환으로는 귀질환(말초성)과 뇌질환(중추성)으로 크게 구분할 수 있다. 이중 이석증(양성돌발성체위어지러움 증, BPPV)과 메니에르병이 어지러움을 유발하는 대표적인 귀질환이다. 이석증이란 속귀의 이석기관 내에 원래 제자리에 자리 잡고 있어야 할 '이석'이 떨어져 세반고리관 안을 돌아다니면서 머리 움직임에 따라 어지러움을 유발하는 질환이다. 노화, 만성 스트레스, 면역력 저하, 늦게 잠자리에 드는 습관, 머리가 뒤쪽으로 젖혀지는 교통사고와 같은 머리 충격, 과로 등이 주요 발생 원인으로 알려져 있다.

전정신경과 연결된 안구운동 관련 근육에 영향을 미쳐 눈동자가 제멋대로 움직이는 증상(안진)을 유발할 수 있으며, 이러한 경우 환자에 따라서 사물이 한쪽 방향으로 움직이는 것과 같은 눈의 증상을 호소할 수 있다.

이석증은 주로 잠자리에서 일어나거나 고개를 돌릴 때, 앉은 자세에서 고개를 숙일 때 어지러움이 발생한다. 속이 메스껍고 구토가 동반될 때가 많으며 머리를 움직이지 않으면 증상이 곧 회복되어 어지러움의 지속시간이 1분 이내로 짧다. 이명(耳鳴 : 귀울림), 귀충만감(귀가 꽂힌 느낌) 등의 다른 귀 증상



오정훈
가톨릭대 부천성모병원 교수

을 동반하지 않는다는 특징이 있다. 이로부터 생소한 메니에르병은 병명 때문에 회귀병이나 난치병으로 오해하는 경우가 많지만 생각보다 흔히 볼 수 있는 질환으로, 프랑스의 시인 메니에르(Prosper Meriere)가 19세기 중반에 처음으로 이 병을 보고했다고 하여 이름이 붙여졌다. 아직까지 병리와 생리 기전이 완전히 밝혀지지 않았지만 내림프수종(endolymphatic hydrops)이 주된 병리현상으로 추정되고 있다. 반복적으로 회전감 있는 어지러움이 발생하고, 어지러움 이외에 귀의 증상이 함께 나타나며 난청, 이명이 가장 흔한 동반 증상이다.

이러한 증상은 돌발적으로 발생하여 20~30분에서 수 시간 동안 지속된다. 귀에 뭔가 꽂힌 듯한 충만감과 속이 메스껍거나 토하는 증상이 동반되기도 하며, 때에 따라서 두통도 같이 발생한다. 남녀의 발생빈도는 비슷하고 30~60세에서 잘 생기며 약 2/3는 50세 이전에 발생하는 것으로 알려져 있다. 이러한 증상의 반복적으로 나타나면 영구적인 청력 저하가 발생할 수 있어 어지러움과 귀 증상이 동반되면 이비인후

과를 방문하여 이학적 검사와 그에 따른 치료를 꼭 받아야 한다.

고개를 돌리거나 자리에서 일어날 때 갑자기 발생하는 이석증이 원인인 어지러움은 머리와 몸의 위치를 일련의 순서로 변환시키는 치료법을 적용하여 회복시킬 수 있다. 현재 가장 널리 사용되고 있는 방법은 에플리(Epley)라는 물리치료법으로, 머리의 위치를 변화시켜 세반고리관 내에서 떠다니는 이석조각을 어지러움을 유발시키지 않는 부위로 옮겨주는 방법이다.

청력 감소, 이명, 귀 충만감 등의 증상이 동반되어 나타나는 메니에르병은 발병원인의 다양성으로 인해 병인에 따른 치료가 어렵고 환자마다 발작증세의 주기가 다르게 나타남에 따라 환자 상태별로 치료법이 이렇다. 보편적으로는 급성 어지러움 발생시의 증상 억제 치료와 내림프수종을 경감시키는 장기적 치료로 구분할 수 있다.

급성 어지러움 발생 시에는 전정억제제와 오심 및 구토 억제제가 필요하며, 수분을 공급하고 전해질을 보충해 줘야 한다. 내림프수종을 경감시키고 발작증

세가 생기지 않도록 예방하는 장기적인 치료법으로는 생활습관 개선과 약물요법으로 나눌 수 있는데, 엄격한 저염식(하루 소금 섭취량 1.8g 이하)과 술, 담배, 카페인 함유 유류 음식을 피하고 스트레스를 완화시키는 것이 필요하고 충분한 수분 섭취와 적당한 운동, 충분한 수면 등의 생활습관 개선이 필수적이다. 약물치료로는 베타히스타민과 이노제가 효과가 있다고 알려져 있다.

이러한 약물치료에도 효과가 없고 증상의 발현이 계속되는 경우에는 내림프낭 감압술과 같은 수술적 치료나 고실내 약물주입과 같은 침습적 요법을 시행하는 경우도 있다.

이밖에 내이의 전정기관에 바이러스 감염 등으로 염증이 생기는 전정신경염의 경우에도 어지러움이 발생하며, 돌발성난청과 동반하여 어지러움이 발생하는 경우도 있다. 전정신경염이나 돌발성난청과 동반된 어지러움의 경우에는 약물치료와 전정재활치료를 시행하면 대부분 호전된다.

이렇듯 평형감각을 담당하는 귀에 문제가 생기면 어지러움이 발생하는 다. 때문에 급작스럽게 어지러움이 생긴다면 우선 이비인후과 전문의 진료를 받아보는 것이 필요하다. 만약 귀에 문제가 없는데도 어지러움이 있다면 뇌의 문제일 수 있으므로 신경과 전문의의 진료를 받아보아야 한다. 뇌질환에 의해 발생한 어지러움의 경우 뇌졸중의 초기증상일 수 있으며, 노인 어지러움의 경우 낙상, 골절 등으로 이어질 수 있으므로 노인층에서 어지러움을 호소하는 경우에는 신속한 진단과 치료를 위해 병원을 방문해야 한다.

사설

고용 문제, 지속적 관심사 돼야

고용 불안정이 지역 사회의 골칫거리가 되고 있다. 전북도는 해결책을 찾기 위해 계속 관심을 가져야겠다. 고용 불안정 문제를 손 놓고 있어서는 안된다. 지역경제가 어려워진데다 일자리가 대폭 줄어들었으니 난감해 할 거라는 걸 도민들이 모르는 바 아니다. 그래도 전북도가 고용 불안정 문제에 관심을 지속적으로 보여줘야 할 이유가 있다. 지역 청년들의 출혈이 지금 이 순간에도 러시를 이루고 있는 까닭이다.

고용을 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 전북도와 지역의 기성 세대가 너무 조용하다. 일자리를 찾아야 하는 젊은이들만 똑똑해 하고 있지 않다. 정말이지 청년 일자리 창출에 관심을 갖고 대책을 강구해 마땅한 오늘이 아닐 수 없다. 얼마 전에도 지적했지만 지난해 호남통계청 조사사무소가 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 전북도는 지역인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그와 관련해 전혀 고민하지 않고 있으니 별일이다.

청년 취업률이 미미한 지금, 어떻게 취업률을 끌어 올려 보려는 움직임이 활발해야겠다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못했었다. 그런 일지라니 오허라 줄어버린 현실이 안타깝다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥이라는 지적이 관한 것이 아니다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현상을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다.

물론 청년 실업 문제는 궁극적으로 정부의 책임이다. 정부가 나서서 해결해줘야 할 일이다. 그렇다고 전북도의 책임이 면제되는 것은 아니다. 거듭 말하거니와 청년 고용 불안정 문제는 손 놓고 있을 일이 아니다. 그리고 한두 번 해결을 모색해보고 그만 둘 것도 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 고민과 진정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용안정 전국 최후위 성적표를 두고 이마를 짚어야겠다.

도로 노후화 내버려둘 것인가

때늦은 잠마가 도로의 노후화를 일깨워 주고 있다. 도로를 가리켜 물류 대동맥이라고 하지만 우리 지역의 경우는 그게 말뿐이지실다. 국도며 지방도며 두투 그렇다. 참으로 답답한 현실이다. 전북도는 도로 노후화의 현실을 지켜만 보고 있을 게 아니다. 저번의 보도에 따르면 시설 개량 대상의 도로는 국도가 여덟 구간이고 지방도는 아홉 구간이었다. 열악한 재정 형편 때문에 투자가 어렵다는 말만 되뇌일 게 아니다. 전북도는 교통 환경의 안전을 위해서 신경을 써야겠다.

전북도는 교통 인프라 확충에도 힘을 쏟아야 한다. 영호남 SOC 공동건의문을 채택한 것과 관련해 세월을 기다려선 안된다. 오랜 시일이 지났는데 여태 후속 움직임이 없으니 이상하다. 전북도는 예전에 호기롭게 말한 적이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여억원을 투입한다고 했던 게 생각나는 것이다. 그것은 구상엔 전에 들어보지 못했을 만큼 원대했다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그랬고 투입 액수가 거의 24조원에 육박한다는

것도 그랬다. 그러나 그게 추진되지 않는다면 팽탕에 지나지 않는다. 그래서 여기 조심스럽게 지적할 것이 있다. 아쉬운 쪽은 우리 쪽이지 영남쪽이 아니다. 사실이 그렇다.

그러므로 그 추진을 위해서는 전북도가 앞서서 나가야 한다. 도민을 상대로 청사진을 그려보여 주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 예산 확보이다. 현 정부의 국토부가 전일 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여줄 것으로 기대되지만 그래도 촉구할 것은 촉구해야 한다. 전일 정부 때 국토부의 5개년 계획을 보고서 불만을 말했었는데 그것은 지금 돌이켜보아도 정당하다. 전북 뒤통의 고속도로 건설이 전국 대비 1.3%에 불과했으니 말이다. 그리고 그 무렵에 무주와 대구간 건설 건은 언급조차 없었는데도 경북과 경남권은 고속도로 건설 건이 무려 일곱 건이었으니 말이다. 전북도는 도로 신설이든 도로 보수든 제 목소리를 내야 한다. 도내 도로들을 보면 포트홀이 여전하다. 도내 도로들의 노후화가 심각하네 가만히 있어서는 안 되겠다.

독자제언

여름철 식중독 관리 철저하게 하자

여름철 특히 주의해야 할 질병이 있다. 바로 식중독! 식중독은 세균 또는 세균이 생산한 독소를 함유한 식품섭취로 인해 설사, 복통 등의 증상을 나타내는 질병이다. 식품의약품안전처 자료에 따르면 전체 식중독 환자의 40%가 여름에 발생한다고 한다. 그렇다면 여름에 예방하기 위해서는 어떤 방법들이 있을까? 첫째, 철저한 식재료 관리가 필요하다. 더워진 날씨로 실내온도가 상승하여 장을 본 후 내용물을 차 안이나 트렁크에 오래 보관하면 상할 위험이 높아진다. 또한 실내보관용 재료들이라 할지라도 오염될 위험이 있기 때

문에 더욱 신경 써야 한다. 둘째, 조리 전에는 깨끗하게 손 씻어야 한다. 우리 손에는 수많은 세균들이 있다. 손에 있는 세균들이 식재료 등에 옮겨서 식중독을 유발할 수 있기 때문에 위생관리를 철저히 해야 한다. 셋째, 음식은 익혀서 먹기! 식중독을 일으키는 여러 원인균들은 일정한 온도 이상에서 조리하면 파괴된다고 한다. 따라서 음식을 충분한 온도에서 완전히 조리하는 것이 중요하다. 냉장 보관한 음식이라도 미생물이 증식했을 수도 있기 때문에 70도 이상의 온도에서 3분 이상 재가열해서 먹는 것을 추천한다. 최해진 고창경찰서 경무계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

굳은 얼굴의 日 외무상... 남관표 주일대사 초치



고노 다로 일본 외무상(왼쪽)이 지난 19일 남관표 주일본 한국대사를 도쿄 외무성 청사로 초치해 맞고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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**