

건강 칼럼

뇌가 보내는 경고 메시지

대부분의 사람들은 일생 동안 한 번 이상 두통을 경험한다. 이 흔한 질병이 건강에 심각한 위협을 끼치는 경우는 드물지만, 간혹 일생 처음 발생한 두통으로 목숨을 잃거나 장애를 입는 경우도 있다. 흔하지만 가볍게 여겨서는 안 될 두통, 뇌가 보내는 이상 신호를 잘 감지하고 신속하게 대응 할 필요가 있다.

▲ 두통의 원인부터 파악해야
두통은 특별한 원인 없이 발생하는 일차성 두통과 뚜렷한 원인 질환으로 나타나는 이차성 두통으로 구분할 수 있다. 일차성 두통은 목숨을 잃거나 심한 후유증이 남는 것은 아니지만 평생 동안 재발할 수 있다는 점에서 유의해야 한다. 또 특정한 원인이 없기 때문에 예측과 예방이 어렵고, 삶의 질을 저하시킬 가능성이 있다. 반면 이차성 두통은 원인 질환을 초기에 해결하지 못할 경우 합병증으로 번질 가능성이 높다.

심한 부비동염, 뇌출혈, 뇌종양, 머리 주위의 대상포진, 약물에 의한 두통, 비정상적 뇌압의 변화, 혈관염과 동반된 두통 등이 모두 이차성 두통에 해당한다. 이렇게 두통의 종류를 구분한 뒤에는 그 원인을 명확하게 파악하는 것이 중요하다.

때로 감기에 걸리고 나서 머리가 멍하거나 심한 경우 풀이 흔들리는 증상을 느낀 적이 있을 것이다. 이게 바로 감기와 동반되는 두통, 즉 이차성 두통의 가장 흔한 사례다. 대부분의 경우 감기가 호전되면 별 다른 치료 없이 두통도 낫는다. 하지만 심한 감기로 오인하기 쉬운 뇌수막염에 동반되는 두통은 적

절한 치료를 하지 않으면 심각한 결과를 초래할 수도 있다. 두통의 원인을 명확하게 파악해야 하는 이유가 여기에 있다. 뇌수막염은 뇌와 척수를 감싸고 있는 뇌척수액과 뇌수막에 염증이 발생하는 질환이다. 감기보다 두통의 강도가 심하고 지속적이며 구역, 구토와 같은 뇌압 증가가 함께 발생한다. 특히 세균성 뇌수막염은 감기와 비슷한 증상을 보이거나 수일 안에 환자를 사망에 이르게 한다. 또 결핵성 뇌수막염은 수개월간의 약물치료가 필요한 증상으로 일반적인 감기와는 무게감이 다른 질병이다. 그러므로 비슷한 느낌의 두통이라도 가볍게 넘겨서는 안 된다. 환자 스스로 두통의 종류와 원인을 구분하기 어려우므로 병원에 방문해 증상의 원인을 명확히 파악해야 한다.

▲ 경과를 살펴야 하는 이차성 두통
일반적인 두통의 진단 과정은 병력에 대한 문진과 진찰로 이뤄진다. 더불어 원인 질환을 파악하기 위해 CT나 MRI와 같은 뇌 영상 검사로 뇌종양, 뇌졸중 등의 구조적 이상을 하지만 심한 감기로 오인하기 쉬운 뇌수막염에 동반되는 두통은 적

의 검사 과정을 거쳐 모두 정상으로 판명되면 두통 자체에 대한 증상을 치료한다. 마치 번개가 치듯이 급작스럽게 발생하는 두통은 뇌출혈의 신호일 수 있으므로 신속하게 응급실을 찾아야 한다. 이와 같은 증상을 보이는 환자들은 대부분 구토를 하며, 뇌출혈이 심할 경우 순식간에 의식 장애로 진행된다. 이런 종류의 두통은 CT를 통해 진단이 가능하지만 여유를 미리 파악하기는 어렵다. 특히 노인들의 경우 급성 뇌출혈보다 가벼운 외상 후 이어지는 만성 뇌출혈이 흔하다. 만성 뇌출혈에 동반하는 두통은 급작스럽게 발생하기보다는 서서히 증세가 나타나고, 외상을 입은 후 몇 달 뒤에도 발생할 수 있다. 따라서 노인들은 가벼운 외상일지라도 몇 주 동안은 두통이나 치매 증상이 발생하는지 주의 깊게 확인할 필요가 있다. 이 밖에도 입이 돌아가는 병으로 알려진 바이러스성 안면마비와 대상포진에 동반되는 이차성 두통이 있다. 두 질병 모두 심한 두통이 발생하는데, 진찰 초기에는 그 원인을 파악하기 힘든 경우가 많다. 그렇기 때문에 이차성 두통은 여러 가능성을 열어 두고 주의 깊게 경과를 관

찰해야 할 필요가 있다.

▲ 경고 메시지를 잘 파악해야 하는 일차성 두통
대표적인 일차성 두통으로 긴장성 두통과 편두통을 들 수 있다. 긴장성 두통은 가장 흔히 경험하는 일차성 두통이다. 잘못된 자세나 과도한 스트레스가 원인이 되어, 목덜미의 가벼운 불편감과 통증을 호소한다. 충분히 쉬면서 안정을 취하면 호전되는 경우가 많다.

긴장성 두통이 일상에서 겪을 수 있는 흔한 두통이라면, 편두통은 병원을 방문하게 하는 일차성 두통이다. 편두통은 저절로 호전되는 가벼운 증상부터 일상생활이 불가능할 정도의 심각한 장애를 초래하는 경우까지 다양한 형태를 보인다. 이상 증상은 편두통이 나타나기 전 몸에서 보내는 경고 메시지이다. 보통 편두통 발생하기 전에는 시야장애가 나타난다. 이런 경우를 '조짐 편두통'이라고 하는데, 조짐 편두통 환자는 뇌혈관질환의 위험이 있기 때문에 더욱 주의해야 한다. 특히 여성에게 발생하는 조짐 편두통의 경우 경구피임약이나 흡연을 금지해야 한다.

두통은 뇌가 보내는 경고 메시지다. 흔한 만큼 오해도 많다. 대부분의 두통이 생명을 위협하는 것은 아니지만 빠른 진단과 치료를 요하는 심각한 두통도 있음을 기억하자. 특히 편두통은 만성 뇌 질환으로 개인 간의 차도 크고, 증상의 심한 정도도 다르다. 따라서 개인에 맞는 치료 계획과 더불어 스스로 건강을 지키려는 노력, 몸이 보내는 경고 메시지에 민감하게 반응하는 태도를 갖추도록 하자.

최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장



사설

모든 공직자는 공인의식을 가져야

지금 공직자 비리가 문제이다. 공무원이 공무원다워야 한다고 당부했지만 귀 시끄러운 소리가 또 들리고 있는 것이다. 그래서 공무원이 되기 전에 부당한 이권 개입을 하거나 특정 업체에 인력을 넣는 등 많은 구실수로 이 맛살을 찌푸리게 만들고 있으니 한심하다. 그 같은 짓거리의 전체 공무원들을 도매금으로 욕 먹게 만드는 일이 아닐 수 없다.

공무원은 자기의 한계를 알아야 한다. 자기의 위치를 알고서 몸가짐을 조심해야 한다. 공무원들 중 일부는 무슨 특권의식을 갖고 있는 것 같은데 그대서는 곤란하다. 무슨 짓이든 할 수 있다는 투의 정신태도를 갖고 있으면 사회가 혼탁해진다. 저번에 몇몇 공직자들 때문에 논란이 일었던 것을 반면교사의 사례로 기억해야 한다. 공무원이 겸손하고 도덕성이 높으면 다들 존경하기 마련이다. 저번에도 말했지만 시민들이 공무원에게 바라는 바는 한결같다. 공무원이 공무원다워야 한다는 것은 기본 상식이다.

도내에 기본적인 상식을 무시하

는 공무원들이 적지 않다는 것은 문제가 아닐 수 없다. 공무원의 본분이 무엇인가. 시민의 기대에 부응하고 시민의 공익을 도모하는 것이 아니겠는가. 그런데 그렇게 하기는 고사하고 무슨 완장이라도 찬 양 거드름을 피운다면 곤란하다. 공무원이 행동거지를 조심하지 않고 막 나간다면 끝자 대로 꼴불견이다. 그러므로 영구 분명히 말하거나 공인은 공인 다워야 한다. 그런데 최근에 일반 공무원들을 비롯해서 공사의 고위 간부와 광역의원과 기초의원 등이 비리로 구속돼 징역형을 살거나 수사 대상이 되고 있으니 한심한 노릇이다.

도내 지자체 중 진안군과 부안군과 완주군은 각성해야 한다. 제각각 성질이 다른 비리로 욕을 먹고 있는데 문제가 심각하다. 여기 다시 말하거나 공무원은 공무원다워야 한다. 결코 일탈 행위를 해서는 안된다는 지적이다. 그런 공무원들에게 지역의 업체나 주민들이 보낼 것은 빈축과 조롱뿐이다. 다시 분명히 말하거나 공무원에게 바라는 바는 한결같다. 영웅한 일탈 행위나 범죄로 안 좋은 뉴스의 대상이 되지 말아야겠다.

전북 몫 지키기 말만 할 게 아니다

전북도에게 할 말이 있다. 도민들이 제 몫 지키기를 열망하는 지 급이다. 전북도는 제 몫을 지키고 행기려는 열정을 가져야 했다. 이 같은 주문은 도민을 위해서이고 지역 발전을 위해서이다. 다른 고장은 낱말이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다.

전북도는 제 몫을 지키기에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 전북도에게 제 몫을 지키고 행겨야 한다고 말하는 이유가 있다. 우리 전북이 오래 전부터 광주와 전남에 묻어가는 양상을 보이고 있기 때문이다. 전북은 독립된 지자체라는 사실을 명심해야 한다. 그리고 새만금 사업과 관련해서도 우리의 몫을 지키고 행겨야 했다. 그런데 이게 매년 희망 사항에 그치고 있다. 남북2축 도로건설공사 3공구와 4공구가 이번 주에 개할 된다는데 벌써부터 말들이 많은 것도 그 때문이다. 도내 건설업체들의 참여가 저조했는데 이번에도 그럴 거라는 전망이 우세한 것이다.

전북도는 우리의 몫을 지키기

위해서 깨어 있지 않으면 안된다. 전북도는 지역 발전을 위해서 무한 책임을 져야 한다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 행겨야 한다. 다른 지역은 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 우리 전북 지역의 발전상이 시원치 않은 탓이다. 그리고 일자리가 적은 탓도 여기 지적하지 않을 수 없다.

전북도는 새만금 사업과 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 알아야 한다. 새만금 사업이 전북을 위해서 있다면서도 실상은 그게 아니다. 전북도는 지역의 현실을 똑바로 보고 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다. 지역의 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 그러므로 지역 발전을 위해서는 제 몫을 행기는 역적스러움이 필요하다. 새만금 사업이 우리 지역을 위한 사업이 되게 하려면 특별법 제정이 반드시 있어야 했다. 다시 거듭 당부해 말하거나 전북도는 새만금 사업과 관련해 제 몫을 행기는 강단을 보여야 한다.

독자제언

급증하는 데이트폭력 슬기로운 대처법 모색

'안전이별'이라는 말을 들어 본 적이 있을지 모르겠다. 최근 연인과 헤어질 때 데이트폭력 범죄가 끊임없이 발생하면서 스토킹·갑금·구타·협박 등 없이 자신의安危와 자존감을 보전하면서 이별하는 것을 가리키는 '안전이별'이란 신조어가 지 생겼다. 연인의 이별선고에 돌변해 저지른 일명 '이별범죄'가 날로 심각해지고 있다. 폭력은 다반사이고 위험물질인 연신을 뿌리는가 하면 흉기로 살해까지 한다.

경찰청에 따르면 매년 평균 7700여 명이 연인에게 육체적, 언어적, 정신적 폭행을 가하고 있다. 최근 5년간 연인을 살해하거나 살해 시도한 혐의로 검거된 자는 467명, 때리고 다치게 한 혐의로 2만18천여 명에 이른다. 누구도 사랑한다는 이유로 폭력을 행할 수 없고 당해서도 안 된다. 관련법 제정과 인식의 변화로 사랑이라는 이름 아래 행해지는 이별범죄가 하루 빨리 근절되기 바란다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

도로 위 무법자 전동휠 대책 시급

필자는 최근 전주 한옥마을에 간 적이 있는데 거리 곳곳에 전동휠, 전동킥보드, 팻 바이크 등을 대어해주는 대여점이 쉽게 눈에 띄었고 많은 시민과 관광객들은 이곳에서 대여한 기구들을 타고 한옥마을 거리를 누비고 있었다. 차 없는 거리' 정책으로 자동차가 줄어든 한옥마을 거리 곳곳에 무분별하게 달리는 전동휠과 전동킥보드 등 '신(新) 개인이동교통수단'이 늘어나면서 보행자들에게 불편을 주고 사고 위험성을 높이고 있었다.

현행 도로교통법 제2조 19항에 의거해 전동휠과 전동킥보드 등은 원동기장치자전거로 포함되어 있어 인도와 자전거도로의 주행이 금지되어 있다. 또한 16세 미만 청소년들은 탈수 없고 헬멧과 보호대 등 안전장비 착용도 필수적이다. 여러 문제점을 안고 있는 이러한 신 개인이동교통수단에 대한 조속한 대책과 이용하는 사람들의 성숙한 시민의식이 필요한 시점이다. 박재원 전북경찰청 경찰관리과 순경

Large graphic illustration of a sailboat on the water with a sun/moon in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' and '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