

지끈지끈 괴로운 두통, 잘 알고 대처하자

두통은 살면서 누구나 경험하는 흔한 증상이다. 1년 동안 성인의 절반 이상이 두통을 경험한다. 아주 흔한 증상인 만큼 감별해야 하는 진단도 다양하다. 뇌 손상으로 나타나는 위험한 두통부터 스트레스로 인한 긴장형 두통, 심한 통증을 동반하는 편두통 등 다양하다.

위험한 두통의 특징

두통 증상에는 응급처치를 받아야 하는 뇌졸중과 같은 질환도 포함되는데, 뇌세포는 한 번 손상되면 다시 회복하기 어렵기 때문에 증상이 발생하면 빠르게 처치

해야 한다. 우선 두통이 열이나 체중감소 등 전신증상과 함께 나타났는지 살펴보아야 한다. 특히 면역저하나 악성종양 등 기저질환이 있으면 감염이나 암 전이 등 뇌내 합병증에 의해 발생할 가능성을 항상 고려해야 한다. 전반적인 건강상태가 나빠지면 두통이 비특이적으로 발생할 수 있으므로 전신증상과 질환을 가지고 있는 환자에게 두통이 생기면 전문의 진료를 통해 확인해야 한다. 다음으로는 신경학적 증상이 같이 동반되었는지 살펴보아야 한다. 신경학적 증상은 의식저하, 인지장애, 혼돈 등 전반적인 뇌기능 이상 뿐 아니라 실어증(언어장애)이나 마비, 시각 장애 등 모든 국소 증상을 포함한다. 이런 증상은 뇌에 병변이 일어났음을 의미하기 때문에 빨리 신경학적 진찰과 뇌영상 검사를 받아야 한다.

두통의 시작 양상 역시 중요하다. 갑자기 심한 두통이 발생하는 것을 ‘벼락두통’이라고 하는데, 이는 지주막하출혈이나 뇌혈관수축 증후군 등 뇌혈관질환의 특징이므로 빨리 병원에 가서 전문의의 처치를 받아야 한다. 환자 나이도 중요한 요소다. 50세 이상은 전신질환, 고혈압, 당뇨 등 혈관 위험인자 보유 가능성이 높기 때문이다. 과거에 두통을 경험했다면 두통의 양상을 이전과 비교해 보는 것이 필요하다. 이전 두통에 비해 강도가 심해지거나 다른 유발인자가 나타났다면, 뇌 병변이 새롭게 나타났을 가능성이 있으므로 전문의의 진찰이 필요하다.

누구나 한번은 겪는 긴장형 두통

원발(일차성) 두통은 기질적인 뇌 원인에 의하지 않는 두통을 말한다. 가장 흔한 원발두통으로는 긴장형 두통과 편두통이 있다. 긴장형 두통은 약한 강도의 비박동성 통증이 머리 양측으로 나타나는 경우가 많으며 구역감과 구토는 동반하지 않는다. 병인은 아직 불확실하나 거의 대부분의 사람들이 살아가면서 이런 두통



을 경험하기 때문에 별다른 유발 요인 없이 규칙적으로 자주 두통이 발생할 경우에만 질병으로 정의한다. 긴장형 두통을 예방하려면 스트레스를 슬기롭게 관리해야 한다. 목 부위 뼈나 근육 이상도 긴장형 두통을 유발할 수 있으므로 평소에 마음을 편안하게 먹고 경직된 신체를 자주 이완시켜주는 게 좋다.

일상생활을 저해하는 편두통

편두통은 마치 심장이 뛰는 것처럼 머리가 반복적으로 울리는 증상을 보인다. 편두통이라고 하면 머리 한쪽에 두통이 느껴지는 것을 떠올리지만 실제 편두통 환자의 50%만 머리 한쪽의 통증을 호소하며 나머지 절반은 위치에 상관없이 편두통 소견을 보인다. 이런 양상의 두통이 3개월 넘도록 자주 나타나거나 지속되면 만성 편두통을 생각해야 한다.

통증 강도는 다양하며 소화불량과 메스꺼움, 심한 경우 구토 증상까지 나타날 수 있다. 두통이 있는 쪽 눈이 아프거나 충혈이 되기도 한다. 머리를 흔들면 두통이 심해지므로 움직이는 것을 싫어하게 되고 밝은 빛, 소음과 냄새에도 예민해진다. 여러 신경학적 이상도 나타날 수 있다. 가장 흔한 게 시야증상이다. 머리가 아프면 한쪽 시야에 암점이 점차 커지면서 주변에 지그재그 불빛이 나타나거나, 사물이 일그러져 보이거나, 시야 전체에 드문드문 뿌옇고 밝은 반점이 생겨 안과를 찾는 환자도 있다. 심한 어지럼증과 감각장애, 마비

가 동반되기도 한다.

두통 특징에 맞는 적절한 치료 필요해

일반 진통제에 잘 반응하는 가벼운 편두통은 일반 진통제로 금세 완화되지만 구토 증상이 있을 정도로 두통이 심한 경우에는 전문의에게 직접 처방받는 것이 좋다. 두통 발생 빈도가 높아 주기적으로 진통제를 복용하는 경우는 예방약을 먹어두는 게 좋다. 편두통 예방약은 두통 빈도가 너무 잦거나, 급성기 치료에 잘 반응하지 않아 어려움을 겪는 환자에게 사용된다.

두통은 매우 흔한 증상이며 대부분의 경우 큰 문제없이 좋아지는 경우가 많으므로 과도한 걱정은 금물이다. 그러나 위험 신호를 동반하는 두통은 응급 뇌질환을 시사할 수 있으므로, 평소에 잘 숙지해 두었다가 증상 발생 시 신속하게 의사의 진료를 받는 것이 필요하다. 긴장형 두통과 편두통은 흔하면서도 증상이 심한 경우 괴로울 수 있다. 그러나 예방과 치료가 충분히 가능한 만큼 그 특징을 잘 알고 잘 대처하는 것이 필요하다. 🏥



글 이은재 서울아산병원 신경과 교수

두통 위험을 나타내는 특징, SNOOP 신호

Systemic symptoms or disease (전신 증상 혹은 질환): 고열, 체중감소, 에이즈 등 면역저하, 악성종양

Neurologic signs or symptoms (신경징후 및 증상): 의식저하, 혼돈, 실어증, 마비, 시각장애 등

Onset (시작 양상): 갑자기 발생한 두통

Older (고령): 50세 이상에서 새롭게 발생한 두통

Previous headache history (이전 두통병력): 이전과 다른 새로운 양상의 두통