

두통

두통은 정신적 스트레스가 어깨나 몸의 근육을 긴장시키기 때문에 어깨의 근육이 뻣뻣해지면서 두개골 표면의 근육도 오그라드는데, 이것이 긴장성 두통을 일으키게 되는 것이 대부분이다. 결국 긴장성 두통의 원인은 걱정과 스트레스이다. 통증의 양상은 앞머리나 뒷머리, 혹은 머리 전체에서 느끼게 되는데 비교적 누르는 것 같으면서도 둔탁한 통증이다.

두통은 역시 의사에게도 골칫거리다. 그만큼 원인도 다양하지만 회복도 만만치 않기 때문이다.

우선 그 종류를 살펴보면 근육수축성 두통이라 부르는 긴장성 두통, 혈관성 두통이라고 부르는 편두통, 심인성두통, 이세가지가 대부분의 두통을 차지한다.

첫째 긴장성 두통환자의 원인은 근육이 오그라져서 일어나는 두통이다.

정신적인 긴장이 어깨나 몸의 근육을 긴장시키기 때문에 어깨의 근육이 뻣뻣해지면서 두개골 표면의 근육도 오그라드는데, 이것이 긴장성 두통을 일으킨다. 결국 긴장성 두통의 원인은 걱정과 스트레스다. 통증의 양상은 앞머리나 뒷머리, 혹은 머리 전체에서 느끼게 되는데 비교적 누르는 것 같으면서도 둔탁한 통증이다. 젊은 사람부터 노인에 이르기까지 나이와 성별에 관계없이 나타난다. 또한 이 두통은 몇 주일에서 몇 년까지 지속되는 만성 두통이다.

둘째 쪽골이 아프다고 표현하는 편두통은 대체로 20세 전후에 나타나고 여성에게 많으며 평소에는 아무렇지도 않다가 갑자기 발작적으로 나타난다. 편두통에도 그 증상에 따라 몇 가지로 구별할 수 있다. 전형적인 편두통의 경우 발작이 일어나기 전에 무언가 눈에 어른거리는 것 같기도 하고, 먼발치에서 반짝이는 것이 보이는 것 같은 착각이 나타난다. 그리고는 아주 심한 두통이 엄습해 온다. 혈관의 확장으로 일어난 두통이기 때문에 맥박이 뛸 때마다 한쪽 관자놀이에 지끈지끈 쑤시는 통증이 느껴지며 심할 때는 구토가 일어난다. 이 구토현상이 긴장성 두통과 편두통의 중요한 감별기준이 된다. 아무리 두통이 심해도 토하는 일이 없다면 긴장성 두통에 가깝다고 판단하여도 별 무리는 없다.

특히 월경전후에 오는 경우가 많고 유전적인 경향도 있다. 대부분은 몇 시간, 길어도 2일쯤 지나면 두통의 발작이 가라앉는다.

흔히 사우나를 하면 긴장성두통은 근육이 부드러워져 통증도 많이 해소되지만 편두통은 오히려 더 심해진다. 앞에서 설명한 것처럼 편두통은 혈관이 확장돼 일어나기 때문에 사우나의 열이 혈관을 더욱 확장시켜 통증을 악화시키기 때문이다.

편두통이외의 혈관성 두통도 있다. 대표적인 것이 술을 많이 마신 다음날의 두통이다. 알코올이 분해하면서 생기는 아세트알데히드도 원인이지만 알코올로 인해 혈관이 넓어져 두통을 일으키기도 한다. 이와 똑같이 혈압이 무척 높아지게 되면 드물게 뇌의 혈관이 확장되어 통증이 오는 경우도 있다.

셋째 심인성두통이다.

이것은 일종의 정신병적인 두통이다. 예를 들면 부글부글 속을 끓여서 화병이 되고, 그래서 머리가 아프다고 하소연하는 경우다.

이 두통의 배경에는 우울증, 또는 우울상태가 숨어있는 경우가 대부분이다. 긴장성두통과 원인이 비슷하여 혼란이 오기 쉬우나, 두통이 일어나는 모양에서 차이가 난다.

긴장성 두통의 경우에는 아침에 일어났을 때는 머리가 거뜨하지만, 오후가 돼서 피로하거나 신경에 거슬리는 일이 있어 속을 끓이면 두통이 온다. 이에 반해 우울상태에서 오는 두통은 아침에 깨어났을 때 제일 나쁘다. 아침에 눈을 뜨면 머리도 멍하고, 혈압도 높으면 하고자 하는 의욕도 상실된다.

그 외에 갑작스럽게 오는 급성두통에는 거미막하 출혈, 뇌출혈, 일산화탄소 중독, 뇌염이나 수막염, 열이 나는 감염증에 나타난다. 뇌의 표면과 두개골 사이에 물이 낀 거미막하강이라는 부분이 있다. 이중 거미막하 출혈은 뇌동맥의 가는 것이 터져서 이 거미막하강에 피가 흘러들어 일어난다. 심한 두통과 메스꺼움, 구토가 이병의 특징으로 빠른 치료를 요구한다.

일부 통계에 의하면 긴장성 두통이 전체 두통환자의 60%이고, 혈관성 두통이 25%, 혼합성 두통이 5%정도이고 나머지가 10%정도 차지한다. 드물게 뇌종양으로 인한 두통이 있다. 뇌종양의 환자의 약70%는 두통을 호소하는데, 자고 일어났을 때 두통이 일어나거나 20세가 넘어 처음으로 간질이 일어나거나, 안구 운동의 장애로 물체가 두 겹으로 보이는 복시현상이 생길 수 있고, 한쪽 팔이나 다리에 마비가 오기도 하면 한번 뇌종양을 의심해 볼 필요가 있다.

머리는 육부의 양기를 깨끗이 하는 곳이면서 오장의 가장 정확된 것이 모이는 곳이다. 그러나 대부분의 두통은 정신적 육체적 긴장이 원인이므로 적절하게 그 긴장을 해소할 수 있는 취미생활이나 운동을 의사들은 많이 권한다. 긍정적인 사고방식과 적당한 스트레스 해소로 긴장을 풀어 스스로 두통을 이겨내는 것이 두통치료에 가장 좋은 처방인 셈이다.