

두통

# 직업성 두통



한일병원  
종합건강진단센터 과장  
조 정 진

### 1. 직업성 두통

우리가 흔히 직업병을 나눌 때 직업병과 직업관련성 질환으로 나누기도 한다.

소음이나 분진 혹은 도장작업시 발생하는 각종 유기용제, 용접작업에서의 금속흄이나 유해가스, 유해광선, 연마작업시의 분진 등의 유해물질로 인

하여 근로자가 걸리게 되는 질병을 직업병이라 한다.

이에 반하여 직업관련성 질환은 다른 원인에 의해서도 흔히 걸릴수 있는 요통이나 피부병 등이 작업으로 인하여 발생하거나 악화되는 경우가 많다.

이런 경우 작업은 질병발생의 여러 원인 중의 하나로 작용하거나 이미 발생한 질병을 악화시키는 요인으로 작용하는데 이를 의학적으로 입증하는 것은 매우 어려운 일이다. 요통, 피부병 외에 대표적인 직업관련성 질환에는 경견완장해, 천식, 뇌혈관질환, 심혈관계 질환 등이 있다.

두통을 굳이 이 2가지 분류에 맞추어서 본다면 직업관련성 질환으로 보는 것이 타당하다.

두통을 일반 두통과 직업성 두통으로 나눌 수 있는가? 사실 명확한 구분자체가 어렵다고 보여진다.

첫째는 특정 유해인자에 의한 직업병으로 두통이 단독으로 오는 경우는 매우 드물기 때문이다. 또한

직업병 증상으로 나타난다 하여도 다른 증상이 동반되거나 먼저 나타나는 경우도 많고 두통 자체만으로 직업병이나 직업관련성 질환으로 인정받기 어렵기 때문이다.

둘째는 일반적인 두통도 작업 스트레스에 의해 유발되고 악화될 수 있기 때문이다.

다음은 미국 NIH 두통의 분류이다. 만성 두통은 1번에서 5번 항목에 속한다. 두통환자의 대부분이 근수축성 두통(긴장성 두통)과 편두통으로 전체의 50%이상을 차지하며 흔히 생각하는 고혈압, 뇌종양 등은 1% 이하로 매우 드물다.

1. 편두통형의 혈관성 두통(Vascular headache)
2. 근 수축성 두통(Muscle contraction headache)
3. 복합성 두통(Combined headache): 혈관성, 근 수축성이 복합된 형태
4. 비혈관 운동 반응성 두통(Headache of nasal vasomotor reaction)
5. 정신의학적 두통(Headache of Delusional, conversion, of hypochondriacal states)
6. 비편두통형 혈관성 두통(Nonmigrainous Vascular headache)
7. 견인성 두통(Traction headache)
8. 두개 염증성 두통(Headache due to overt cranial inflammation)
- 9.-13 눈, 코, 부비강, 이, 기타 머리 또는 경부조직 질환에 의한 두통
14. 뇌신경염
15. 두개신경통

## 2. 두통을 유발하는 작업

직업상 유해인자 중 두통을 유발할 수 있는 물질로 흔히 생각해 볼 수 있는 것이 CO중독이나 유기용제 중독이다. 그 외 단말기 작업이나 스트레스에 의한 두통을 들 수 있다.

### 1) CO중독에 의한 두통

CO의 급성 중독증은 연탄 중독으로 잘 알려져 있다. 일산화탄소에 소량폭로시에는 두통, 피로감, 정신집중력의 약화, 근력의 약화, 어지러움증, 청력장애, 정신혼미 등이 야기 될 수 있다. 이때 두통은 비편두통형 혈관성 두통(Nonmigranious Vascular headache)에 속한다.

### 2) 유기용제나 화학물질에 의한 두통

유기용제이나 화학물질 중에 뇌신경계를 영향을 끼치는 물질이 많다. 이들 물질 중 일부는 신경억제(마취제)와 흥분(경련제) 등을 일으키는 신경독성효과를 가져 흡입하면 일시적으로 두통, 어지러움, 졸림 등을 유발한다. 만성적으로 흡입하면 중추신경계에 손상을 가져오며 흥분, 우울, 집중력 결핍, 의식상실, 가면상태, 불면증, 피로, 착란, 실수와 사고의 빈발, 어지러움, 기절, 뇌부종, 두통, 말더듬, 기억상실, 환각, 편집증, 신경증, 흥분증, 뇌와 척추의 질환, 소화불량, 메스꺼움, 경련, 무기력, 무감증, 건망증, 학습부진, 뇌손상 등이 나타날 수 있다. 또한 말초신경계에 손상을 받으면 신경염, 근육피로, 허약 떨림, 긴장, 마비, 시각장애, 결체조직의 결핍증 등을 유발하기도 한다.

따라서 이런 유해물질을 취급하는 작업장의 근로자가 두통을 호소하면 유기용제나 화학물질에 대한 일시적인 영향이나 장기 폭로에 따른 중추신경계 손상등을 살펴보아야 한다.

## 3. 스트레스성 두통

화학유해물질이나 일산화탄소를 사용하는 작업장에서 일한다 하더라도 두통이 있을 경우 오히려 일반적인 두통인 경우가 많을 것이다. 대개 두통이 만성적으로 나타날 경우 근 수축성 두통(긴장성 두통)과 편두통 중의 하나일 경우가 많은데, 모두 직업이나 작업 스트레스에 의해 유발되거나 악화될 수 있다. 물론 이 2가지 두통은 직업스트레스가 없거나 스트레스와 관련없이 직장인에게 나타날 수 있다.

근수축성 두통은 주변의 스트레스, 불안 등의 정신적인 원인이 되어 머리와 목부위 근육의 수축에 의해 뒷머리와 뒷목 부분이 띠를 두른것 같은 압박감과 통증을 느끼게 되며, 경우에 따라서는 머리 윗부분에 강한 압박감과 통증을 느끼게 되는 두통이다. 가장 흔한 두통의 원인으로 긴장성 두통이라 부르기도 하고 성인의 80%이상이 경험하며 여성에게서 흔하다. 오래 지속되는 경우도 있지만 대개는 긴장이 풀리면 서 깨끗이 없어진다. 특히 긴장성 두통은 스트레스에 의해 유발되기 때문에 대부분의 직장인이 한번 정도 경험했다고 해도 과언이 아닐 정도이다.

편두통은 두통이 시작되기 전에 여러 가지 시각증상이 먼저 나타나는 경우도 있고 팔, 다리, 얼굴 등에 감각이상도 나타나기도 하며 미식거리는 증상이 있을 수도 있다. 편두통은 몇해에 걸쳐 나타나기도 하지만 대개는 시간이 흐를수록 횟수가 줄어들고 증상도 경미하게 되며 결국에는 없어지게 된다. 또한 편두통은 여성에게서 많고 월경과 경구 피임약에 의해 유발되기도 하지만 임신을 하면 좋아지게되며 가족 내에서 많이 발생하기도 한다. 그리고 음식물(초코렛, 땅콩, 오렌지, 치즈, 커피)에 의해 유발되기도 한다. 편두통의 유발 요인으로 스트레스가 작용하는 경우도 있다.

#### 4) 단말기 작업자의 두통

컴퓨터 단말기 작업자들도 두통을 호소하는 경우가 많다.

작은 움직이는 물체나 글씨를 반복적으로 보려할 때 눈의 장애가 잘 일어난다. 스크린이 깜박거리면 눈의 피로를 가중시키고 두통을 일으키며 신경적 결함이 있는 사람들에게 편두통이나 간질발작을 일으키게 할 수 있다. 스크린의 표면 반사에 의해 번쩍거림은 눈의 피로, 전신 쇠약감, 두통을 일으킬 수 있다. 모니터를 사용할 때의 눈의 피로나 앉은 자세의 불량으로 근육의 피로, 특히 허리와 목, 어깨근육의 긴장을 가져오기도 한다. 특히 윗목이나 어깨의 근육 긴장은 그 부위에 근수축성 두통으로 호소하는 경우가 많다.

#### 5) 교대근무작업자의 두통

교대근무는 생체리듬을 파괴하여 불면증이나 소화장애 등을 일으킨다. 교대근무로 인한 피로가 가중되면 두통을 느끼기도 하고 불면증이 있을 경우 불면증의 후유증으로 다음날 두통을 동반하는 경우가 많다. 대개 근수축성 두통이나 편두통이 많다.

#### 6) 사무직 근로자의 두통- 빌딩증후군 (sick building syndrome)

실내공기가 인위적으로 조절되는 건물 내에서 근로자들이 호소하는 증상들을 '빌딩 증후군'이라 한다. 대개 눈 또는 인후에 자극이 있어 건조함을 느끼고 목소리에 변화가 생긴다거나 피부가 약간 붉어지고 가려움을 호소한다. 한편으로는 피로감, 기억력감퇴, 또는 집중력 감소 등이 나타나기도 하고 두통, 현기증, 미식거리는 증상 등도 호소하게 된다.

빌딩증후군을 유발하는 요인을 확실한 인과관계가 밝혀져 있지 않지만 물리적 요인, 화학적 요인, 생물

학적 요인으로 나눌 수 있다.

이 중 화학적 요인이 가장 중요할 것으로 보이는데 그중 가장 중요한 것은 담배연기에 의한 오염이다. 담배연기 중에는 수백종의 가스상 또는 입자상의 독성물질이 포함되어 있고 이들은 점막을 자극하거나 기관지 면역체계에 이상을 일으켜 인체의 호흡기에 나쁜 영향을 준다.

또한 목재제품, 단열시 상용되는 폼알데하이드, 소독, 정화, 페인팅에 사용되는 폼알데하이드는 여러 자극 증상으로 '빌딩증후군'을 일으키는 또 하나의 주범이 되고 있다. 따라서 세계보건기구는 이 물질의 실내 허용농도를 0.1mg/m로 정하고 있다.

그 외 가구나 사무실의 복사기 잉크 등에서 나오는 휘발성 유기오염 물질도 호흡기계에 자극을 줄 수 있으며 분무기습기에 들어 있는 저농도의 살충제 등도 어떤 영향을 끼칠 수 있다.

#### 7) 비전리방사선

자외선의 과다 폭로시 두통, 흥분, 피로, 불면, 체온상승 등을 보인다. 적외선에 장시간 조사되면 두통, 현훈, 자극작용 등이 있다.

#### 8) 고온폭로에 의한 장애에 의한 두통

열사병이나 열탈진이 될 경우 전구증상의 하나로 두통이 나타날 수 있다. 이때는 현기증, 귀울림, 구토, 피로, 허약 등의 증상을 같이 호소한다.