

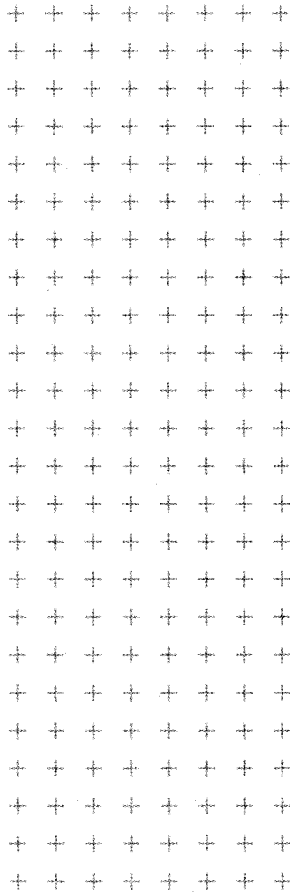
누구나 한번쯤 경험해 본

근긴장성 두통 이기기



조 홍 건
옛날한의원 원장, 경원대 겸임교수

두통은 인간을 괴롭히는 제일 흔한 통증 중의 하나로 평생 살아가면서 한번쯤 경험해 보지 못한 사람은 아마도 없을 것이다. 근긴장성 두통은 가정, 직장 등 우리 생활속의 스트레스로 인해 생기는 두통이다. 무엇보다도 일상생활의 즐거움을 찾아 스트레스를 푸는 것이 가장 중요하다.



누구에게나 찾아오는 두통

두통은 인간을 괴롭히는 제일 흔한 통증 중의 하나로 평생 살아가면서 한번쯤 경험해 보지 못한 사람은 아마도 없을 것이다. 전인구의 90% 이상이 두통을 경험하며 여성의 68% 남성의 64%가 1년에 적어도 한번이상 두통 때문에 고통을 받고 있다는 보고가 있다.

특히 두통 환자들의 50~60% 정도가 심각한 두통으로 인해 일상생활에 지장을 받고 있다. 또한 두통은 사회적으로 활동적인 20~40대에 많이 발생하기 때문에 적지 않은 사회·경제적 손실을 초래하기도 한다. 두통은 여러 질환들의 흔한 증상이며 치료를 필요로 하는 질환이라고 할 수 있다. 두통은 뇌종양이나 뇌출혈, 뇌경색 등으로 오는 기질적인 두통과 검사상 소견은 없고 임상적인 증상으로만 진단되는 기능적인 두통이 있다.

기능적인 두통은 임상증상에 따라서 두개내의 혈관이 비정상적으로 확장·수축하여 발생하는 혈관성 두통과 스트레스 등에 의해 머리와 목의 근육이 긴장되어 나타나는 근육성 두통으로 나뉜다. 혈관성 두통은 흔히 우리가 편두통이라고 하는 두통을 말하는데 젊은 사람들에게 많이 발생하고 나이가 들면 오히려 증상이 호전되는 경우가 많다.

근긴장성 두통, 스트레스 원인

근육성 두통은 근긴장성 두통이라고 하는데 나이가 들어가면서 혈액순환장애가 생기면서 물이 부족하면 땅바닥이 단단히 굳어지듯이 근육이 굳어져서 오는 두통을 말한다.

긴장성 두통은 가정, 직장에서 스트레스나 과로 등으로 두경부의 지속적인 근수축에 의해 발생되므로 근수축성 두통이라고도 하며, 심리적 스트레스가 원인이 되므로 때로는 심인성 또는 신경성 두통이라고도 불린다.

한의학에서 머리는 모든 양기(陽氣)가 모이는 곳이며 오장육부의 기혈은 모두 머리로 흐른다고 본다. 외부로부터 사기(邪氣)를 받거나 또는 내부 장기의 손상 등으로 머리부위의 기와 혈이 불화를 일으키면 두통이 일어나게 된다.

즉 기혈의 순환이 정체되어 발생하는 경우와 기혈이 부족해서 발생하는 경우로 크게 나누어 볼 수 있다.

근긴장성 두통은 초기에는 기혈순환이 정체되어 나타나는 쪽으로 분류될 수 있지만, 오래 지속되면 기혈의 부족을 동반하게 되므로 울체된 기운을 풀어주면서 적절히 보하는 약물이 첨가되어야 하는 경우가 많다.

근수축성 두통의 임상양상은 매우 다양하다. 이중 가장 흔한 임상형태는 정오가 지나 오후가 시작되면서 머리에 짝어 누르는 듯한 통증을 느끼기 시작하는데 저녁시간이 가까워오면서 점차 심해진다.

이 통증은 후두부 뿐 아니라 정수리 등 어디에나 나타날 수가 있으나 여기저기 돌아가면서 심한 압박감으로 변하기도 하고, 조이는 느낌·핑함, 집중 안됨·수심 등의 다양한 표현으로 호소된다.

생활에서의 스트레스 푸는 게 중요

통증은 수시간에서부터 하루종일까지 다양하다. 두통이 하루종일 계속적으로 지속되는 경우 심해졌다 약해졌다 한다. 그러나 열심히 작업에 몰두함으로써 두통을 잃어버리기도 한다.

대부분 멍하거나 짜근짜근 아프거나 압박이 가해지는 듯하거나, 머리속이 가득 찬 듯한 느낌을 받는다. 심하지는 않다고 치더라도 계속적인 불쾌감 때문에 사회활동, 집안활동 등을 심분 발휘하지 못한다.

부위는 일측성 또는 양측성이며, 반 이상은 전두엽(머리 앞쪽), 측두엽(머리 옆쪽) 또는 전두-측두엽인 것으로 알려져 있다. 후두부(머리 뒤쪽)에만 국한된 통증이나 반쪽 두통을 호소 하지만, 머리전체가 멍하게 아픈 경우도 상당하다. 많은 환자에서 경부의 압박감 또는 경직감을 느끼며, 두피의 통감을 호소하기도 한다.

근수축성 두통은 전조증상이 거의 없는 것이 특징이며 대부분의 경우 불안증이나 우울증과 함께 심한 수면장애를 동반한다.

긴장성 두통의 주요원인은 심리적 갈등으로, 환자의 기본성격과 생활환경을 둘러싼 많은 갈등들이 복합적으로 관여한다. 따라서 긴장성 두통의 치료는 원인이 되는 스트레스 인자를 제거하는 것이 우선이며 일상생활에서 스트레스를 풀 수 있는 방법을 스스로 찾는 것이 중요하다.

치료방법은 심리요법, 약물요법, 침구요법이 주가 된다. 한방에서는 두통을 치료하는데 있어서 두통 이외에 환자가 나타내는 모든 자각적·타각적인 증상을 알아내어 그 환자에게 맞는 약물 및 침구 처방을 선택하여야 한다.