

“ 무시하면 큰 코 다치는
긴장성 두통 ”



두통의 90% 이상이 긴장성 두통이다.

감정적 혹은 신체적인 스트레스 상황에서 더 심해지는 경향이 있다. 목이나 어깨, 등 근육의 긴장이나 통증이 동반되기도 하며 이전에 목 부위의 외상이나 관절염을 앓은 것이 원인이 되기도 한다.

STRESS SELF TEST

이렇게
시작된다

긴장성 두통은 머리 양쪽이나 앞머리 혹은 뒷머리 부분이 빠근하게 아프거나 지끈거리는 통증이 오기도한다. 머리 전체가 무겁고 멍하며, 머리 주위를 띠로 짝 둘러 맨 듯 아플 수도 있다. 목덜미나 어깨가 뻣뻣하고 심하게 땅기는 통증이 수반되기도 한다. 오전보다 오후로 갈수록 증상이 심해지며, 수 시간에서 심할 경우 수일씩 지속될 수도 있다. 이러한 두통을 갖고 있는 환자들은 평소 가슴이 두근거리고 불안하거나 우울증을 보이는 경우가 많다. 긴장성 두통을 치료하기 위해서는 두통이 뇌의 병변에 의한 심각한 병이 아님을 환자 스스로가 먼저 인식해야 한다. 또한 주변 환경에서 오는 스트레스 요인을 줄이고 적당한 운동과 여가 활용을 통해 건강하고 안정된 정신 상태를 유지하도록 힘써야 한다.

이렇게 돌보자

두통이 생겼을 경우 하던 일을 잠시 멈추고 조용히 앉아 눈을 감고 천천히 숨을 들여 내쉬는 것을 반복하며 긴장을 푼다. 스트레칭이나 이완 운동을 하는 것도 좋고 아픈 부위에 따뜻한 찜질을 하거나 온수 샤워를 해도 효과를 볼 수 있다. 아스피린, 아세트아미노펜, 이부프로펜 같은 소염진통제를 복용하는 것도 도움이 될 수 있다. 하지만 진통제를 너무 자주 복용하면 오히려 증상이 악화될 수 있으니 처방에 의해 복용하도록 한다.

이렇게 예방하자

최선의 예방법은 정신적 스트레스를 줄이는 것이다. 물론 육체적 스트레스를 줄이는 것도 중요하다. 책상에 앉아서 일할 때 자세를 수시로 바꿔주고 1시간마다 30초씩 스트레칭을 해 준다. 특히 턱, 목, 어깨, 등 근육 이완을 위해 의식적으로 노력한다. 일할 때 어깨와 목의 자세를 평가하고 교정할 수 있을 경우 해주는 것이 좋다. 주기적인 운동과 마사지로 육체적 긴장을 푸는 것도 좋다. 카페인 섭취는 하루 1~2잔 이상 하지 않는다. 카페인 함유 음료 섭취 후 몇 시간이 지난 후 또다시 카페인을 복용하지 않으면 카페인 금단 증상으로 두통이 생기는 경우도 있다. 이럴 때는 서서히 카페인 섭취를 줄이도록 한다.

이럴때는 병원으로

두통의 정도가 심하고 집에서 할 수 있는 처치로도 호전되지 않을 경우, 또는 원인을 알 수 없는 두통이 일주일에 3회 이상 발생할 경우, 두통의 빈도가 늘어나거나 통증이 점점 심해질 경우, 운동이나 성행위, 기침, 코풀기 등을 실시한 후에 두통이 발생할 경우, 두통 때문에 자다가 깨거나 하루 중 아침 두통 증상이 심할 경우 등에는 반드시 병원을 방문해 전문의의 진단을 받으도록 하자. 🏥

TIP 웃으면서 사는 10가지 비결

관자놀이를 손가락으로 눌러주면 일시적이지만 두통이 달하고 머리가 시원해지는 느낌이 들 때가 있다. 이는 머리에 적당한 자극을 주어 혈액 공급이 잘 되도록 해 두통을 완화시키는 작용에 도움이 되기 때문이다. 물론 지압 자체가 두통을 치료하는 근본적인 방법이 될 수는 없지만 생활 속에서 손쉽게 활용할 수 있어 권할 만하다.

두통 완화 지압

1. 귀 위쪽의 머리 부분을 집게손가락으로 천천히 눌러 준다.
2. 양손으로 머리를 감싼 후 좌우의 엄지손가락으로 머리의 정 가운데 부분을 지그시 눌러 준다.
3. 팔꿈치가 조금 빠근한 느낌이 들 만큼 엄지손가락으로 강하게 압박했다가 풀어준다.
4. 엄지손가락으로 귀와 뒷목 사이 부분을 천천히 누르다 점점 강하게 눌러 준다.
5. 머리 정 가운데에서 3~4cm 떨어진 부분을 좌우의 엄지손가락으로 천천히, 지그시 눌러 준다.

* 어깨 결림 증상이 두통을 유발하는 경우가 있다. 어깨 결림이 있다면 수시로 양쪽 어깨를 두드려 근육을 풀어주는 것이 좋다. 만약 눈이 아프고 일정 부분 통증까지 느껴진다면 양손 바닥을 비벼 따뜻한 열을 낸 후 지그시 대주면 통증을 완화할 수 있다.

좁은 사무실에서도 두통을 완화하는 간단한 맨손 체조가 가능하다.

사무실에 앉아서 할 수 있는 두통 완화 체조

1. 의자에 앉은 자세 그대로 상체를 앞으로 굽혔다 폄다 반복 해준다.
2. 등을 펴고 똑바로 앉아 양쪽 어깨를 위로 올렸다가 내렸다 반복 해준다.
3. 의자에 앉은 자세 그대로 머리만 상하, 좌우로 반복해 움직여 준다.

좁은 공간에서 서서 할 수 있는 두통 완화 체조

1. 똑바로 선 자세에서 양팔을 뒤로 젖히면서 가슴을 내린 후 숨을 크게 들이 마신다. 이후 곧바로 몸을 앞으로 구부리면서 숨을 뱉어낸다.
2. 선 자세에서 목을 상하, 좌우로 반복해 움직여 준다.

글/구성 편집부

참고자료 <편두통과 다른 두통>, 아카데미아, Anne MacGregor(최일생 역)
<두통과 어지러움 치료법은 따로 있다>, 메가트렌드, 송익수 외
<명쾌한 두통 치료법>, 태을출판사, 현대건강연구회