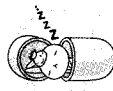


# 머리가 아프다고 찡그리는 아이, 내버려두지 마세요!

거듭 두통을 호소하는 아이에게 “어린애가 무슨 머리가 아프냐?”며 껍병 부리지 말라는 얼굴을 해서는 안 된다. 아이들의 두통은 그렇게 가벼이 여길 증상이 아니다. 소아 두통은 성인의 두통과 다르며 방치할 경우 아이의 성장지연과 학습장애, 성격변화를 초래할 수 있다.

에디터 이일섭 저자 이보련(강남을지병원 성장학습발달센터 교수)



## 아이도 어른 못지않은 ‘두통’의 아픔을 겪고 있다

한성만 씨는 초등학교 1학년인 아들의 두통 치료를 위해 병원을 찾아야 했다. 아들은 몇 해 전부터 머리가 아프다고 했지만, 동생에게 더 신경을 쓰는 엄마의 관심을 끌기 위한 껍병이라고 생각했다. 껍병(?)이 유독 심한 날엔 어린 아이가 왜 머리가 아프냐며 꾸중을 하기도 하고 대수롭지 않게 두통약을 먹이기도 했다. 하지만 아이는 초등학교에 입학해서도 두통을 호소하며 결국 결석까지 하게 됐고 진찰 결과는 불안 심리로 인한 만성두통으로 밝혀졌다.

10세 미만의 소아기, 11~20세 미만의 청소년기 두통은 그 증상이 성인과 달라 발견하기가 쉽지 않다. 대부분의 부모는 두통을 성인만의 질환으로 여겨 자녀가 두통을 호소해도 대수롭지 않게 여기기 마련이다. 하지만 소아기의 약 25%, 청소년기의 약 75% 이상(출처: <두통학>, 대한두통학회)이 두통을 호소하고 있으며, 이로 인해 집과 학교에서의 생활에 어려움을 겪고 있다.

아이들은 부모와 주변의 시선을 끌 목적으로 두통을 호소하는 경우도 있지만 편두통, 뇌막염, 뇌종양, 두개내압상승, 만성 납중독 등과 같은 기질적 원인을 배제할 수 없으므로 그냥 넘겨버려서는 안 된다. 또 초콜릿, 치즈, 오렌지, 핫도그, 콜라 등에 포함된 아스타팜과 아이스크림, 카페인, 지방 등 음식이 원인이 되는 경우도 있다. 소아에게 주로 나타나는 편두통은 성인과 그 증상이 매우 다르다. 성

인의 편두통은 주로 한쪽만 나타나는 일측성인 반면 소아는 양측성이 흔하다. 즉, 편두통이 양쪽에서 나타나는 경우가 더 많다. 그러다 청소년기를 지나면서 점차 성인과 비슷한 일측성 증상이 뚜렷해진다. 두통의 지속시간도 성인이 4~72시간인데 비해 소아청소년기에는 30분~72시간으로 짧다. 또 성인에서는 두통이 심할 때 주로 빛공포증(눈앞에 번쩍번쩍 하는 불빛이 보이는 증상)이나 소리공포증(소리가 조금만 커도 신경이 곤두서는 증상)을 겪게 되지만, 소아에서는 이러한 증상이 흔하지 않고, 구도와 복통 등의 위장증상이 뚜렷하게 나타난다.

따라서 머리가 아프다면서 평소와 달리 잘 먹지 않고, 좋아하던 놀이에도 관심이 없으며, 누워서 잘 움직이지 않으려는 모습을 보이면 아이의 상태와 증상을 세밀히 파악해야 한다.



### 아이의 두통, 평생토록 계속될 수 있다

소아 편두통은 지속시간이 짧기 때문에 두통의 급성기 약물치료가 필요하지 않은 경우가 많다. 편안히 누운 상태에서 이마에 찬물수건을 대거나 단순 진통제를 복용해 임시 조치를 취한다. 그러나 진통제의 습관적인 복용은 오히려 만성두통을 유발할 수 있으므로 주의를 해야 한다.

소아 편두통은 상당수가 성인기까지 지속되고 일부는 매일 비슷한 시간대에 두통이 시작되는 만성매일두통으로 변형된다. 청소년기로 갈수록 수면부족, 스트레스 등이 더욱 심화되고, 약물 오남용 기회가 많아지게 되므로 보다 적극적인 관찰과 예방이 필요하다.

두통의 원인으로 스트레스와 수면부족, 불규칙한 식사, 월경 등을 꼽을 수 있다. 또 소아기 편두통은 가족력이 있는 경우가 많다. 특히 불안과 심리적인 스트레스가 요인이므로 소아의 정신과적 평가를 통해 잠재된 정신질환을 치료하는 것이 중요하다. 가정환경의 문제, 심한 우울증세, 약물 남용이 있는 소아와 청소년은 가족과 함께 정신과 전문의의 상담을 받아보는 것이 좋다. 특히 두통의 빈도와 강도가 증가하거나 두통 발발 시 비정상적인 신경학적 징후(마비, 보행이상, 감각이상 등)를 보일 때는 의사의 정밀 진찰 및 치료가 필요하다. 이외에도 자다가 두통 때문에 깨거나 두통으로 인해 성장지연과 학습장애, 성격 변화가 나타날 때도 전문의의 진단을 받는 것이 바람직하다.

이보련 강남을지병원 성장학습발달센터 교수는 “소아청소년기의 두통을 예방하기 위해서는 자녀들을 충분히 자게 하고 혈당의 급격한 변화를 피하기 위한 규칙적인 식사와 충분한 수분을 섭취하게 해야 한다”며 “특히 밝은 선풍 불빛, 과도한 일광 노출과 육체운동, 시끄러운 소리, 피로, 차멀미 등 두통을 유발할 수 있는 환경을 피하는 것이 좋다”고 조언한다. 6

아이들은 부모와 주변의 시선을 끌 목적으로 두통을 호소하는 경우도 있지만 편두통, 뇌막염, 뇌종양, 두개내압상승, 만성 납중독 등과 같은 기질적 원인을 배제할 수 없으므로 그냥 넘겨버려서는 안 된다.

또 초콜릿, 치즈, 오렌지, 핫도그, 콜라 등에 포함된 아스타팜과 아이스크림, 카페인, 지방 등 음식이 원인이 되는 경우도 있다.

### 과체중과 비만, 아이 두통의 원인이 될 수 있다

미국 신시내티 아동병원의 앤드루 허시 박사는 두통을 호소하는 어린이를 포함한 10대 913명을 조사분석해 체질량지수(BMI)가 올라갈수록 두통 빈도가 증가한다는 사실을 발견했다. BMI란 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 수치로 25 이상이면 과체중, 30이 넘으면 비만으로 간주된다. 허시 박사는 이들 중 일부를 6개월 동안 계속 관찰한 결과 체중을 줄인 아이들은 두통 빈도도 줄어드는 것으로 나타났으며 이는 과체중 또는 비만이 만성두통과 밀접한 연관이 있음을 보여주는 것이라고 밝혔다. 허시 박사는 과체중과 비만이 직접 두통을 일으키는 것이 아니라 비만과 관련된 염증유발 물질이 두통을 악화시키는 것으로 보인다고 설명했다. 이 연구 결과는 부모와 의사들이 두통을 호소하는 아이들의 체중에 관심을 가질 필요가 있음을 시사하고 있다.

