

소아 청소년기 두통 예방과 치료

90% 이상 원인 불명... 스트레스 없애라

진통제 일주일에 3번 이상 복용 안돼 뇌종양 등 원인...방치뎀 큰 일 날수도

2010년 소아청소년 두통 연구에서 전국 초중고 학생을 대상으로 조사한 결과에 따르면, 우리나라의 소아청소년 두통의 유병률은 30%로 매우 흔한 질환이지만 실제로 병원에서 진단을 받고 치료를 하는 경우는 매우 적다.

우리나라 부모들은 아이들의 두통을 피병으로 여기거나 무시하는 경우가 많고, 실제 두통으로 생각한다면 할지라도 함께 하거나 처방 없는 진통제를 먹게 하는 경우가 많다. 그래서 두통으로 학교에서 수업이나 학내활동에 지장을 받는 학생들이 많고 장기간 지속되는 심한 두통은 학교출석 및 학업성취도에 심각한 영향을 줄 수 있으므로 조기에 정확히 진단하고 적절하게 치료해야 한다.

특히 드물지만 환자에 따라서는 청소년기에도 뇌종양과 같은 원인으로 인해 두통을 호소하는 경우가 있으므로 부모들의 주의가 필요하다.

◇**두통의 원인**=뇌종양과 같이 원인이 있는 두통을 조기에 발견해 치료하지 않아 사망에 이르는 경우도 있지만 90% 이상은 원인이 없는 두통이고 원인이 있다 할지라도 생명을 위협하는 원인은 1% 정도밖에 되지 않는다. 이 때문에 두통을 정확하게 진단한다면 대부분 치유가 가능하다.

두통은 원인이 없는 일차두통, 원인이 있는 이차두통과 뇌진탕, 중추성 원인의 안면통으로 크게 나뉜다.

대부분을 차지하는 일차두통(90%)은 편두통·긴장형 두통·군발 두통, 그 외 일차 두통이 있다. 이 중에서도 소아청소년에서

는 편두통이 훨씬 많다.

원인이 있는 이차두통은 7% 정도이며 두통의 원인으로는 뇌종양·뇌혈관질환·뇌출혈·머리손상·축농증 등이 있다. 두통의 동반증상은 구역, 구토, 빛공포, 소리공포, 냄새공포, 어지러움, 피곤, 식욕감소, 복통 등이 있다.

◇**진단**=두통의 진단은 두통의 유발인자, 기저질환을 알기 위해 자세한 병력청취를 해야 하며 기저질환을 발견하기 위한 정밀한 신체검사 및 신경진찰을 해야 한다.

대부분 양성이지만 갑자기 발생한 심한 두통이나 점차 심해지는 두통은 정확한 진단이 필요하다. 뇌종양과 같은 심각한 질환에 의한 두통은 매우 드물지만 신경학적 진찰에서 이상소견, 신경기능 이상증상, 6개월 이내에 발생한 심한 두통, 두통 양상의 변화, 발작증상이 있는 경우는 뇌 영상검사(MRI)가 필요하다.

학교폭력, 친구간의 갈등, 선생님과의 갈등 등 학교에서의 문제와 이혼 등의 가정문제, 과대한 부모의 기대와 학원으로 인한 과중한 스트레스에 따른 두통이 의심되는 경우 심리상담이 필요하다.

◇**치료**=두통 치료의 목표는 두통의 빈도와 심한 정도를 감소, 진통제 복용을 줄이고 두통과 동반된 불안을 해소하는 데 있다.

치료 방법으로는 비약물 요법, 약물 요법, 행동요법, 그리고 보조 혹은 대체요법이 있다. 이러한 치료방법에 의한 치료계획은 환자의 증상, 치료에 대한 반응, 치료 방법에 대한 환자와 가족의 선호도에 바탕을 두 개별적으로 세져야 한다.



노영일 교수가 평상시 편두통에 시달리는 여고생의 두통 원인을 파악하기 위해 진찰하고 있다.

치료의 첫 단계는 알고 있는 유발인자를 피하는 것이다.

두통이 있는 소아청소년들은 수면 장애가 있는 경우가 많기 때문에 잠을 충분히 자고 규칙적으로 자야 한다. 우리나라 소아 청소년들은 아침을 안 먹는 경우가 많은데, 하루에 세끼를 꼭 먹도록 한다.

일주일에 3회 이상, 최소 30분 정도 친구나 가족들과 유산소 운동을 하는 것이 좋다. 학교 수업과 방과 후 수업이나 학원에서의 수업에 대한 과대하고 비현실적인 기대가 두통을 일으킬 수 있다. 특히 우리나라에서는 대학 입시에 대한 압박이 과대한 스트레스가 되고 있다. 그러므로 환자가 가지고 있는 스트레스를 잘 파악해 제거하는 것이 우선이다.

약물요법으로는 급성기 요법과 예방 요법이 있다. 소아청소년에게 급성기 약물요법으로 주로 진통제가 사용 되는데 세 가지

주의해야 될 사항이 있다. 두통 발생 시 즉시 복용하고 정확한 용량을 복용해야 한다. 진통제를 너무 자주 복용하면 진통제에 의한 만성두통이 발생할 수 있으므로 두통이 자주 있다 할지라도 일주일에 3회 이상 복용하지 말아야 한다.

예방약물 요법은 두통이 빈번하거나 일상생활에 장애를 줄 정도의 두통이 한 달에 2회 이상 있을 때 고려한다. 약물의 효과를 위해서는 최소 3개월 이상 복용해야 하며, 두통이 호전되었다 할지라도 6개월 유지 후 서서히 줄여서 중단해야 한다.

두통의 정확한 유발인자를 찾아 치료하기 위해서는 치료효과, 효과에 의한 약물발견, 두통의 빈도와 심한 정도, 두통에 의한 장애정도를 파악해 두통일기를 작성하는 것이 중요하다.

<조선대병원 소아청소년과 노영일 교수>
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

세살 치아 여든까지... 어린이 연령대별 치아관리

돌~1년 6월 우유병 떼고 컵 수유 어금니 나면 6개월마다 불소도포

소아치과에서는 출생부터 청소년에 이르는 연령층을 대상으로 예방치료, 치아 우식증치료, 치아외상치료, 교정치료, 장애아동 치료 등을 하고 있다. 소아 시기별 치아관리에 대해 알아본다.

치아가 나기 전에는 수유 후에 거즈나 화장 솜으로 물을 묻혀서 입안을 깨끗하게 닦아주는 것이 좋다. 치아가 나기 시작하면 이런 방법들과 병행해서 실리콘 칫솔로 앞니들을 닦아주고 이때도 치약은 풍요만큼 사용하거나 아니면 물만으로 닦아줘도 된다.

대략 볼 무렵에는 충치가 생길 치아인지 아닌지 치과에 가서 검사를 받는 것이 좋다. 또한 돌에서 생후 1년 6개월경에는 모유 수유나 우유병을 통한 수유를 중단하고 컵으로 먹는 습관을 들이는 게 중요하다.

어금니가 나게 되면 어린이용 칫솔을 사용해야 한다. 이때도 치약은 풍요만큼 사용해야 한다. 닦는 원칙은 입안에 음식물 찌꺼기가 남아 있지 않도록 닦아주면 된다. 입안의 치태 및 세균막은 의외로 잘 안 닦는다. 집에서 닦는 데에는 한계가 있으므로 충치가 없더라도 6개월에 한 번 정도는 치과에서 치면 세마 및 불소도포를 해주는 것이 충치 및 잇몸 건강에 도움이 된다.

어금니가 모두 나와서 치아 간에 접촉이 생기거나 앞니가 촘촘히 붙어 있는 아이들은 치실을 정기적으로 사용해야 한다. 치아 사이의 칫솔이 들어갈 수 없는 자리가 음식물이 끼여도 잘 빠지지 어



최남기 교수가 유치원생의 충치를 치료하고 있다. <전남대치과병원 제공>

렵기 때문에 칫솔로 자기 전 하루에 한번은 치아 사이를 청소해줘야 한다.

대부분의 부모들은 영구치는 쫓기기가 빠져야 난다고 알고 있는 데, 만 6세경에는 쫓기 어금니의 뒤편으로 영구치가 올라오기 시작한다. 잇몸에 덮혀서 잘 닦기기 어렵고 아이들이 닦아주려 하면 구역질을 쉽게 내므로 제 1대구치는 올라오는 동안에 충치가 생기는 경우가 많다. 이 치아는 평생 소중하게 사용해야 하는 치아이므로 아이가 쫓다고 양치를 맡기지 말고 부모가 잘 닦이는지 확인을 해줘야 한다.

<전남대치과병원 소아치과 최남기 교수>
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

뇌졸중 극복을 위한 주민건강대학

전남대병원·동구보건소 오늘부터 4주간

전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터(센터장 박종준 교수)와 광주시 동구보건소(소장 남현)는 15일부터 4주간 매주 화요일 오후 2~4시까지 '뇌졸중 극복을 위한 주민건강대학'을 실시한다.

이번 주민건강대학은 동구 관내에서 관리 중인 뇌졸중 환자 가족을 대상으로 전남대병원 의료진이 질 높은 교육프로그램을 시행해 뇌졸중 환자의 자가관리 역할을 향상시키기 위해 시행된다.

전남대병원 권역심뇌혈관질환센터 및

신경외과·신경과·정신과·재활의학과·간호학과·영양학과 등 8명의 전문강사진이 동구 관내의 뇌졸중 환자 및 가족, 관심 있는 주민을 대상으로 혈압·혈당·비만도·복부 둘레·혈액검사·우울증 검

사 등의 사전 검사를 실시한 후 4주 동안 뇌졸중 바로알기 및 약물치료, 일상생활 관리, 정서관리, 재활치료, 작업치료, 영양관리, 예방수칙 등에 대한 집중적인 교육 및 상담을 실시한다.

15일에는 전남대병원 신경외과 김태선 교수의 '뇌졸중 바로알기'와 신경과 박만석 교수의 '뇌졸중 환자의 약물요법'에 대한 교육 및 상담이 실시된다.

22일에는 동구보건소에서 '뇌졸중 환자의 일상생활 관리(조복희 간호학과 교수)'·'뇌졸중 환자 가족의 정서관리(김성환 정신과 교수)', 29일에는 전남대병원에서 '뇌졸중 환자의 재활치료(최인성 재활의학과 교수)' 등에 대해 교육이 열린다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

이연안과병원 개원 20주년 기념식

이연안과병원은 최근 원장과 직원 100여명이 참석한 가운데 '개원 20주년 기념식'을 개최하고 새로운 도약을 다짐했다.

이연 원장은 기념사를 통해 "우리 병원은 각자의 직무에 최선을 노력을 기울인 직원 여러분의 덕분에 많은 기적과 발전이 있었다"며 직원들의 노고에 감사를 전했다.

특히 이날 기념식에서는 텔레트 박종규씨가 직접 방문해 축하의 메시지를 전달했고, 장기 근속자 수상도 함께 이뤄졌다.

이연안과병원은 1990년 동구 서석동에 첫 삽을 뜬 후 올해로 개원 20년째를 맞았으며, 2003년 상무이연안과 개원, 2006년 철단이연안과가 개원하는 등 빠르게 성장하고 있다.



또한 최근에는 글로벌 의료기관으로의 도약을 위해 중국어와 영어 홈페이지를 오픈했으며, 20주년을 기념하여 올해 8월에는 망막센터 준공을 앞두고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

MEGABOX

| | | |
|----|----------------------------|------|
| 1관 | 방자전 (184) | 최고급관 |
| 2관 | 섹스 앤 더 시티2 (184) | |
| 3관 | 엣지 오브 다크니스(184)/유형작가 (154) | |
| 4관 | 방자전 (184) | |
| 5관 | 드래곤길들이기3D(자막)(더빙)(전제) | |
| 6관 | 베스트키드(124)/A-특공대 (124) | |
| 7관 | 베스트키드(124) | |
| 8관 | 페르시아의 왕자 (124) | |
| 9관 | A-특공대 (124) | |

• 호날두차타워 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화관람그림이 포함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
구.럼던약국사거리 ☎1544-0600

컬롬버스시네마

| | |
|-----|--------------------------|
| 1관 | 섹스 앤 더 시티2 (184) |
| 2관 | 엣지 오브 다크니스(184)/하니(184) |
| 3관 | 방자전 (184) |
| 4관 | 방자전 (184) |
| 5관 | 베스트키드 (124) |
| 6관 | 드래곤길들이기3D (전제) |
| 7관 | 내 짝패같은 예인 (154) |
| 8관 | 페르시아의 왕자(124)/A-특공대(154) |
| 9관 | 로빈 후드 (154) / 유형작가(154) |
| 10관 | 페르시아의 왕자 (124) |
| 11관 | A-특공대 (154) |

3D디지털 상영!
4/1(목) 상무점, 아남점 동시개봉!
무조건 해치운다!

1588-7941 상담연결권 방법-(1번 or 2번)->0번

CINUS 색깔있는 영화신학 씨너스

| | |
|----|---------------------------|
| 1관 | 페르시아의 왕자 (124) |
| 2관 | 베스트 키드 (124) |
| 3관 | 방자전 (184) |
| 4관 | 섹스 앤 더 시티2 (184) |
| 5관 | 엣지 오브 다크니스(184)/유형작가(154) |
| 6관 | A-특공대 (154) |
| 7관 | 드래곤길들이기3D(자막)(더빙)(전제) |
| 8관 | 내 짝패같은 예인(154) |

씨너스 전대 3D(4K) 상영!
• 무료주차 3시간 • 아동청소년사 할인혜택

색깔있는 영화신학 • www.cinus.co.kr / 1544-0070
북구보건소 건너편 ☎ 511-1000

Primus 영화보는 즐거움이 있는 곳 제일극장

| | |
|----|------------------|
| 1관 | 방자전 (184) |
| 2관 | 섹스 앤 더 시티2 (184) |
| 3관 | 나이트메어 (184) |
| 4관 | 내 짝패같은 예인(154) |
| 5관 | 하니 (184) |
| 6관 | 로빈 후드 (154) |
| 7관 | 유형작가 (154) |

• 무료주차 3시간 •
ARS 전화예매 문의 227-1960
(광주 서무소 옆 효남타워주차장 - 단, 입장권 구매 교외에 한함)
〈클래디(이타)〉의 10년 신화가 깨진다!

새로운 기쁨 • www.primuscinema.com / www.jelcinema.co.kr
종장로 3가 ARS 전화예매 ☎ 227-1960