

# ‘지끈지끈’ 편두통, 진통제만 먹다간 큰 코

## 건강 바로 알기 편두통

### 이세영 광주보훈병원 과장

20대 직장인 여성 박모 씨는 최근 심각한 두통에 시달리고 있다. 업무 중 갑자기 관자놀이를 옥죄는 느낌이 들어 일에 집중할 수 없는 것은 다반사고, 통증이 심해 헛구역질이 난 적도 있을 정도다.

아침부터 진한 커피를 타서 마시고, 하루 종일 앉아서 모니터를 들여다보는 데다 스마트폰을 달고 다니는 증상은 날로 심해져 간다. 머리 전체를 찌르듯 욱신대는 통증이 찾아올 때마다 진통제를 먹지만 나아질 기미는 보이지 않는다.

현대인이려면 누구나 한번쯤은 두통 증세를 느껴본 경험이 있을 것이다. 그 중에서도 편두통은 머리의 한쪽 또는 양쪽에 맥박이 뛰듯 통증이 나타나는 것이 일반적이며, 두통과 함께 여러 증상을 동반하는 특징이 있다.

편두통은 전 인구의 20% 정도가 일생 동안 최소한 한 번 이상 경험할 정도로 흔해 가볍게 생각하는 경향이 있지만, 삶의 질에 큰 영향을 미칠 수 있어 각별한 관리가 필요하다.

### 우울증 등 정신장애 일반인의 10배...30% 자살 경향 장기간 방치시 난치성 질환 진행...조기치료 ‘효과’

◇신체와 정신에 부정적 영향 미치는 편두통, 환자의 1/3이 자살 경향성 보이기도 =편두통 환자들이 고통을 호소하는 가장 큰 이유는 심한 두통과 함께 소화불량, 구토, 식욕부진, 눈부심, 어지러움 등의 각종 증상이 동반되기 때문이다. 편두통이 심한 경우에는 일상 생활이 불가능할 정도이며, 이러한 편두통이 만성화돼 한 달에 15일 이상 두통이 있게 되면 만성편두통으로 분류한다.

광주보훈병원 뇌신경센터 이세영 과장은 “편두통은 증상이 짧게는 4시간, 길게는 72시간 이상까지도 지속돼 일상 생활에 막대한 지장을 줄 뿐 아니라 환자의 정신 건강에도 영향을 미치는 심각한 질환”이라고 지적했다.

실제 2018년 대한두통학회가 신경과를 찾은 편두통 환자 371명과 두통 없는 일반인 371명의 정신건강상태를 분석한 연구에 따르면, 편두통 환자의 절반이 우울장애 및 불안장애 등 정신적인 문제를 겪고 있으며 정신장애의 빈도가 일반인에 비해 10배 이상 높은 것으로 나타났다.

또한 편두통 증상에 따른 고통과 정신건강의 문제로 자살 경향성을 보이는 환자

역시 전체의 3분의 1 가량으로 드러났다.

◇자은 진통제 사용은 오히려 독, 신경과 진료 통해 치료방법 찾아야=심각성에도 불구하고 편두통을 ‘치료가 필요한 질환’으로 인식하는 이는 많지 않은 실정이다. 우리나라의 성인 편두통 환자는 최소 260만 명으로 추정되지만, 작년 한 해 편두통 진료를 받은 환자 수는 54만 5607명에 불과해 전체 환자의 약 20%만이 치료를 받았음을 알 수 있다.

대부분의 편두통 환자들은 병원을 찾기도 진통제에 의존하는 경우가 많은데, 두통의 정확한 원인을 파악하지 못한 채 진통제를 지속적으로 복용하면 질환이 만성화되기 쉬울 뿐 아니라 약물과용두통이라는 난치성 두통으로 진행될 수도 있다.

따라서 편두통으로 생각되는 증상이 있다면 조속히 신경과를 방문하는 것이 좋다.

특히 고질화의 심각도가 높은 만성편두통 치료는 두통이 발생했을 때 빠른 시간 내에 통증을 없애는 급성기 치료와 한 달에 15일 이상 나타나는 두통의 빈도와 강도를 줄이기 위한 예방 치료로 나눌 수 있다. 예방 치료에는 경구예방약물과 보톡스

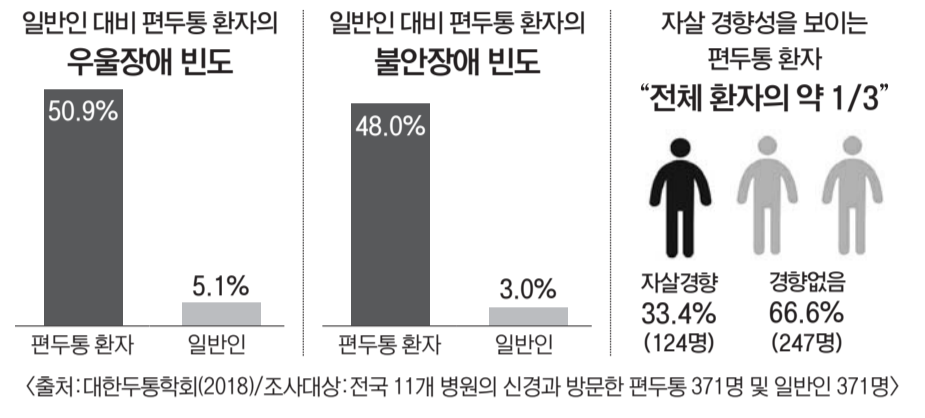
주사 치료가 있는데 약물에 반응이 없거나 심한 부작용 경험으로 치료를 더 진행하기 어렵다면 보톡스 주사요법을 고려해 볼 수 있다. 미국 FDA와 식약처에 만성편두통의 예방치료로 유일하게 허가돼 있는 보톡스는 경구형 약물에 비해 부작용이 적고, 1회 치료로 약 3개월 간 두통 예방 효과가 지속된다는 이점이 있어 환자들의 만족도가 높다.

두통전문가들은 무엇보다 ‘두통도 병’이라는 인식을 갖는 것이 중요하다고 말한다. 이세영 과장은 “환자들을 진료하면서 가장 안타까울 때가 조금만 일찍 치료를 시작했으면 더 좋아질 수 있었을텐데 라는 생각이 들 때가 많다.

편두통은 조기에 치료 받을수록 빠르게 호전될 수 있으며, 만성편두통으로 진행된 경우에도 다양한 예방치료를 통해 더 건강한 삶을 살 수 있다. 편두통 의심 증상이 나타나면 약물에 의존하거나 혼자 고민하기 보다는 근처 신경과 병원이거나 두통전문병원을 찾길 바란다”고 당부했다.

편두통을 포함한 두통에 대해 알고 싶다면, 대한두통학회의 ‘두통 없는 행복한 세상’ 사이트(<http://migrainecluster.com/>)에서 ▲두통 자가진단 ▲우리 동네 두통 전문의 찾기 ▲두통 보톡스 시술 병의원 등 추가적인 정보를 얻을 수 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



## “공공의료 협력체계 구축...의료 차별 없는 사회 실현”

### 건보공단 광주본부 세미나

국민건강보험공단 광주지역본부(본부장 이원길)는 최근 전남여성가족재단 공연장에서 도민 등 약 250여명이 참석한 가운데 2019년도 제2회 건강보장 정책세미나를 성황리에 개최했다. <사진>

제2회 건강보장 정책세미나는 건강보험 도입 42주년, 전 국민 건강보장 30주년을 기념해 ‘고령화시대의 전남도 노인건강 증진 전략(부제: 다가오는 초고령화 시대, 준비하는 전남)’을 주제로 무안에서 실시했다.

전남은 우리나라에서 고령인구 비율이 가장 높은 지역으로 2045년에는 고령인구 비율이 40% 이상이 될 것으로 전망되고 있다. 건강한 노후를 보내기 위한 노력은 개인뿐만 아니라 국가적으로도 매우 중요한 과제로 건강보험공단은 지속적으로 지역사회의 건강문제를 진단하기 위해 이번 세미나를 개최했다.

이원길 본부장은 이번 세미나에서 “지역 격차에 의한 건강불평등을 해소하고 이 지역의 건강보장을 위한 공공의료의 책임성



을 강화하기 위해 공공보건의료 협력체계를 구축해 궁극적으로 지역 간 건강 불평등이 없는 포용국가를 실현하기 위해 광주 지역본부가 노력하겠다”고 강조했다.

이번 세미나에서 발제를 맡은 신민호 교수(전남대의대)는 ‘전남도 건강 및 질병 통계현황 및 개선방안’을 주제로 전남도 건강관련 지표로 본 문제점(건강행태 측면, 질병관리측면, 등)을 개선해 초고령화 사회에 대비한 지역 의료 환경을 개선하고 맞춤형 보건사업을 실시해야 한다

고 발표했다.

이어서 박종춘 교수(전남대의대)를 좌장으로 분야별 전문가 6명의 패널이 토론을 진행하였다. 패널로는 권순석(화순전대병원 전남지역암센터장), 손미경(조선대 치과병원장), 강민구(빛고를 전남대병원 교수), 김정선(전남대 간호대 교수), 강미정(전라남도 보건복지국 건강증진과장), 이선미 센터장(건강보험정책연구원)이 건강보험공단 대표로 참석했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 15세 이하, 오늘부터 의료급여의뢰서 없이도 2차 의료기관 진료 가능

7월부터 15세 이하 의료급여 수급 아동은 동네의원이 발급한 의료급여 의뢰서 없이 2차 의료기관에서 진료를 받을 수 있다.

보건복지부는 8~15세 아동과 장애인의 의료급여 이용 절차를 개선하는 것을 주요 내용으로 한 개정 의료급여법 시행규칙을 7월 1일부터 시행한다고 지난 30일 밝혔다.

시행규칙 개정으로 15세 이하인 의료급여 수급자는 1차 진료기관인 동네의원의 의료급여의뢰서가 없어도 곧바로 2차 의료기관을 이용할 수 있다. 지금까지는 8세 미만만 곧바로 2차 의료기관으로 갈 수 있었다. 기존 개선으로 8~15세 아동 9만 6000명이 혜택을 볼 것으로 예상된다.

15세가 넘는 일반 수급권자는 병원 진료를 보기 위해서는 의원에서 먼저 진료의뢰서를 받아야 한다. 아동이 동네의원을 거치지 않고 병원에서 진료를 볼 수 있는 시간대 규정도 없어진다. 기존에는 야간·공휴일로 한정해 먼 동네병원에서 먼저 진료를 받아야 하는 불편이 있었다. /연합뉴스

## 투병 생활 달래준 ‘힐링 음악회’

### 보훈청춘합창단·남부대 성악아카데미 첫 공연



보훈청춘합창단과 남부대 평생교육원 성악아카데미 수강생 어르신들이 공동으로 최근 광주보훈요양원(원장 박준원)에서 ‘힐링음악회’ 첫 공연을 가졌다.

‘고향의 봄’ 등의 합창과 독창으로 꾸며진 이번 공연에는 입소해 계신 어르신들을 비롯한 보호자들의 많은 참여 아래 진행됐다.

보훈청춘합창단은 지난해 12월 창립준비를 거쳐 올 1월부터 운영을 시작했다.

단원은 입소 어르신 중 노래를 좋아하거나 특기를 지닌 어르신 18명으로 구성됐으며, 외부강사(남부대 평생교육원 최은정)의 지도로 매주 수요일 운영되고 있다.

공연은 사전 설문조사를 통해 어르신들이 부르고 싶은 곡들을 파악하고 욕구를 반영한 다양한 곡들로 구성됐다.

특히 합창단원에는 치매 어르신 등도 참여해 주변의 갈채를 받았다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

# 풍암동, 동부 센트레빌, 근린상가, 매매/임대

- 서구 풍암동 664-6번지, 아파트정문 앞 상가1층 101, 102, 109, 110호
  - 분양평수 50평, 실평수 36평
  - 현재, 대형 할인마트 입점중 (보 8천만원에 월300만원) 임대기간 만료후 월세 100만원 인상가능
  - 매매 - 9억원
  - 임대 - 보5천만원에 월세 400만원
- 문의. 010-6834-7400

