

눈앞이 빙글빙글 극심한 어지럼증 ‘메니에르병’을 아시나요

건강 바로 알기 메니에르병

남기성

조선대학교병원 이비인후과 교수

- 메니에르병은 어떠한 질환인가.

▲ 어느 날 갑자기 멀쩡하던 땅이 솟구치고 천장이 빙글빙글 도는 듯한 극심한 어지럼증을 느껴본 적이 있는가요. 많은 사람이 이러한 증상을 겪으면 번혈이나 뇌의 문제를 가장 먼저 의심하고 한다. 하지만 실제로 병원을 찾는 어지럼증 환자의 상당수는 뇌가 아닌 귀의 문제로 판명되는 경우가 많다. 그중에서도 현대인들에게 점차 발병률이 높아지고 있는 대표적인 귀 질환이 바로 ‘메니에르병’이다.

- 국내 메니에르병 환자의 현황은.

▲ 과거에는 생소한 질환이었으나 최근 들어 환자가 가파르게 증가하고 있다. 건강보험심사평가원의 최근 통계 자료를 살펴보면, 메니에르병으로 병원을 찾은 환자는 2010년 약 7만5000명 수준에서 2021년 17만명을 훌쩍 넘어서며 10여 년 새 2배 이상 급증했다. 과거에는 주로 40대에서 60대 여성에게서 많이 발생하는 것으로 알려졌으나, 최근에는 과도한 학업 및 업무 스트레스, 서구화된 식습관, 불규칙한 수면 패턴 등으로 인해 20~30대 젊은 층에서도 환자가 눈에 띠게 늘어나고 있는 추세이다.

- 메니에르 별명 원인은 무엇인가.

과로·스트레스·자가면역 이상으로
림프액 과도 생성 내이압력 높아져
이명·청력 감소·메스꺼움·구토 동반
숙면·스트레스 해소·식습관 등 중요

▲ 근본적인 원인은 귀의 가장 안쪽인 내이의 ‘내립수증’ 때문인 것으로 알려져 있다. 내이에는 청각과 평형감각을 담당하는 기관이 있고, ‘내립프액’이라는 액체로 채워져 있다. 정상적인 상태에서는 이 림프액의 생성과 흡수가 균형을 이루어 일정한 양과 압력을 유지한다. 하지만 과로, 스트레스, 자가면역 이상 등 다양한 원인으로 인해 림프액이 과도하게 생성되거나 흡수가 제대로 되지 않으면 내이의 압력이 비정상적으로 높아지게 된다. 이로 인해 귀 안의 압력이 높아져 봇는 현상이 발생하며, 각각 세포들이 자극을 받거나 손상되어 특징적인 증상들이 나타나게 된다.

- 주요 증상은 어떤 것이 있나.

▲ 메니에르병의 가장 고통스러운 증상은 주변 사물이나 세상이 빙글빙글 도는 듯한 극심한 회전성 어지럼증이다. 이 증상은 일반적인 현기증과는 달리 짧게는 20분에서 길게는 수 시간 동안 지속되며, 속이 메스껍거나 구토를 동반하기도 한다. 이와 함께 귀에서 나타나는 증상으로는 귀가 물이 찬 것처럼 꽉 막힌 듯한 이중만감, ‘빼-’ 또는 ‘윙-’ 하는 소리가 들리는 이명(귀 울림), 저음역대에서 소리가 잘 들리지 않는 청력 감소 증상이 있으며, 이러한 증상이 동시에 혹은 순차적으로 발현되고 호전되기를 반복하는 것이 전형적인 모습이다.

- 초기 증상은 단순한 피로나 일시적 현상으로 판단하는 경우가 많다는데.

▲ 메니에르병의 특징적인 증상들이 발현되더라도, 많은 환자들이 초기에 증상을 대수롭지 않게 생각해 적절한 치료시기를 놓친다는 것이 가장 큰 문제이다. 초기에는 어지럼증 발작이 간헐적으로 나타나고 청력도 일시적으로만 저하되다가 회복되기를 반복하기 때문에, 많은 환자들이 ‘며칠 쉬면 괜찮아지겠지’라고 생각하고 병을 키우는 경우가 많다. 하지만 메니에르병은 진행성 질환으로, 어지럼증 발작이 반복될 때마다 내이의 유모 세포에 손상이 누적된다. 따라서 위에서 언급한 두 가지 이상의 증상이 반복적으로 나타난다면 반드시 조기에 이비인후과 전문의를 찾아야 한다.

한 증상이 동시에 혹은 순차적으로 발현되고 호전되기를 반복하는 것이 전형적인 모습이다.

- 초기 증상은 단순한 피로나 일시적 현상으로 판단하는 경우가 많다는데.

▲ 메니에르병의 특징적인 증상들이 발현되더라도, 많은 환자들이 초기에 증상을 대수롭지 않게 생각해 적절한 치료시기를 놓친다는 것이 가장 큰 문제이다. 초기에는 어지럼증 발작이 간헐적으로 나타나고 청력도 일시적으로만 저하되다가 회복되기를 반복하기 때문에, 많은 환자들이 ‘며칠 쉬면 괜찮아지겠지’라고 생각하고 병을 키우는 경우가 많다. 하지만 메니에르병은 진행성 질환으로, 어지럼증 발작이 반복될 때마다 내이의 유모 세포에 손상이 누적된다. 따라서 위에서 언급한 두 가지 이상의 증상이 반복적으로 나타난다면 반드시 조기에 이비인후과 전문의를 찾아야 한다.

- 메니에르병 검사와 치료는 어떠한 것이 있나.

▲ 다행히 초기 환자의 약 80%는 생활 습관 교정과 약물치료만으로 증상이 호전되어 일상생활이 가능하다. 진단을 위해서는 청력 검사와 전정 기능 검사 등을 시행하며, 필요에 따라 MRI 등을 통해 다른 뇌 질환 여부를 감별한다. 치료의 핵심은 내이의 림프액 압력을 낮추는 것이다. 급성기는 어지럼증을 가라앉히는 진정제나 구토 억제제를 사용하고, 만성적으로는 이뇨제나 혈액순환 개선제 등을 처방하여 내립프액의 배출을 돋는다.

- 메니에르병 예방을 위해 반드시 지켜야 할 생활 습관은.

▲ 무엇보다 메니에르병 치료와 예방에 있어 가장 중요한 것은 ‘저염식’을 실천하는 것이다. 소금의



조선대병원 이비인후과 남기성 교수가 메니에르병 환자를 진료하고 있다.

나트륨 성분은 삼투압 작용을 통해 내립프액의 양을 늘려 증상을 악화시키는 주범이다. 하루 소금 섭취량을 제한하고, 국물 요리나 짓갈, 라면 등과 같은 짠 음식은 가급적 피하는 것이 좋다. 또한 술과 담배, 그리고 카페인이 함유된 커피나 음료는 전정 기관을 자극하고 혈관을 수축시킴으로 섭취를 삼가해야 한다.

과도한 스트레스와 피로 역시 주요한 악화 요인이다. 많은 환자가 육체적 과로나 정신적 스트레스를 겪은 후 발작을 경험한다. 따라서 규칙적인 운동

과 충분한 수면을 통해 신체 리듬을 일정하게 유지하고, 스트레스를 적절히 해소하는 것이 약물치료 만큼이나 중요하다. 어지럼증이 없는 시기에는 걷기나 가벼운 조깅 등 유산소 운동을 꾸준히 하는 것이 평생 기능 강화에 도움이 된다.

올바른 식습관을 유지하고 꾸준히 치료받는다면 태풍처럼 몰아치던 어지럼증을 잡자고 평온한 일상을 되찾을 수 있다. 귀가 보내는 적신호를 무시하지 말고, 조기로 정확한 상담을 받아보는게 중요하다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

국제협력단, 필리핀 도서지역서 의료봉사

17~22일 치료·예방교육

지구촌의 낙후지역을 찾아 인술과 봉사활동을 펼치는 사단법인 국제협력단이 오는 17일부터 22일까지 6일 일정으로 필리핀에서 병원 첫 해외봉사에 나선다.

국제협력단은 지난 2017년부터 광주·전남 지역의 의료인, 기업인, 시민들이 뜻을 모아 세계 낙후지역에 도움을 솔길을 전하고 있는 봉사단체이다.

이번 봉사를 위해 국제협력단은 지난 10일 광산구 가족센터에서 발대식을 갖고 본격적인 채비에 나섰다. 봉사단은 의료봉사팀 16명·사회봉사팀 19명 등 총 35명으로 구성됐으며, 필리핀 중부 비사야 낙후 도서지역에 봉사캠프를 차리게 된다.

의료봉사팀은 내과, 치과, 소아과, 정형외

과, 안과, 응급의학과 의료진들이 참여해 섬 지역 주민들의 급성 질환을 치료하고 만성 질환의 예방교육을 시행할 계획이다. 씨젠 의료재단이 참여하는 각종 혈액 검사 및 특수 검사, 위생 보건 교육도 실시한다.

또 봉사단은 이미용 봉사와 미술 및 요리체험 활동 등으로 K-culture를 알리고, 기초 생활에 필요한 후원 물품도 기증하는 온정을 전할 계획이다.

국제협력단의 이번 봉사는 항후 지속적인 국제교류와 봉사의 기반을 마련하는 계기가 될 것으로 기대된다.

한편 봉사단에는 홍경표 광주 국제협력단 이사장, 전성현 내팔 명예영사, 문병일 한국기아 오토큐사업자 회장과 이경호 태두이엔에스 대표, 장은미 광산구 가족센터장 등이 참여한다.

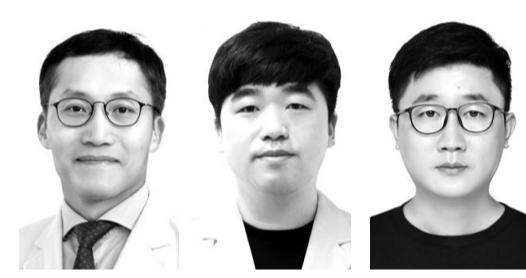
/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

인공관절 감염, 주요 원인균 기존 소독제 병용 방식으로 제거

화순전남대병원 박경순 교수팀

수술후 감염 합병증 새 치료법 확인

학술지 ‘국제 분자과학 저널’ 게재



인공관절 수술 후 발생하는 감염은 정형외과 분야에서 치료가 가장 까다로운 합병증 중 하나로 꼽힌다. 항생제 치료에 잘 반응하지 않는 이유는 세균이 인공삽입물 표면에 형성하는 ‘바이오플름’ 때문이다. 이 막 구조는 세균을 외부 환경으로부터 보호해, 일단 형성되면 약물 치료만으로는 제거가 어렵다.

이와 같은 치료의 한계 속에서 화순전남대병원 정형외과 박경순·이찬영 교수와 Wan Le 연구원으로 구성된 고관절팀은 병원에서 이미 사용 중인 소독제를 병용하는 방식만으로도 인공관절에 형성된 세균막을 보다 효과적으로 제거할 수 있음을 실험을 통해 확인했다. 이번 연구는 인공관절을 제거하지 않고도 감염을 치료할 수 있는 새로운 치료법이며 이를 대체할 수 있는 방법에 대한 연구가 지속돼 왔다.

박경순 교수는 “인공관절 감염은 환자와 의료진 모두에게 매우 어려운 질환이다”며 “세균이 인공관절 표면에 부착해 바이오플름을 형성하면 강력한

항생제에도 반응하지 않는 경우가 많다”고 설명했다. 이어 “이번 연구는 임상에서 이미 사용 중인 소독제를 조합하는 것만으로도 바이오플름 제거 효과를 높일 수 있음을 보여줬다는 점에서 의미가 있다”고 말했다.

연구팀의 논문 제목은 ‘포비돈-요오드와 과산화수소 병용은 황색포도상구균에 대한 개별 소독제보다 바이오플流氓 제거 효과를 향상시킨다(Povidone-Iodine and Hydrogen Peroxide Combination Improves the Anti-Biofilm Activity of the Individual Agents on Staphylococcus aureus)’이다.

이번 연구성과는 분자·생명과학 분야의 국제 SCI(E)급 학술지인 ‘국제 분자과학 저널(International Journal of Molecular Sciences)’에 게재됐으며, 과학적 타당성과 임상 확장 가능성을 동시에 인정받아 최근 2025년 대한고관절학회 국제 학술상을 수상했다.

박 교수는 “추가 연구를 통해 실제 임상 적용 가능성을 검증한다면 인공관절을 제거하지 않고도 감염을 치료할 수 있는 새로운 치료 전략으로 이어질 수 있을 것이다”고 밝혔다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

24 광주일보 74년 – 유튜브 3천만뷰 돌파



함께하는
100년 농협



NH
뱅크
언제 어디서나 간편하게 콤!

조회, 송금, 결제,
그리고 금융비서까지!
전국 3,000여 개 하나로마트
에서 콤!
바로 바로 확인까지 콤!

zgm
the pay
카드

•비대면 발급전용 상품
•국내·해외 전 거래 1.0% 할인
•NH페이 온라인 결제 1.7% 할인
•10대 페이 온라인 결제 1.2% 할인
•전월 실적 제한없음

서광주농협

농업인·고객·지역사회와 함께 농업의 새로운 가치를 창조하고,
더불어 사는 밝은 미래를 만들고자 최선의 노력을 다하겠습니다.

(우) All NEW
리치하우스
가정종합보험
(무배당)

누구에게나 일어날 수 있는 화재
피할 순 없어도 대비해야 합니다
임시거주비(숙박비+식비)
하루 20만원(일 이상 90일 한도)
한도 실손보장(해당 특약 기입 시)
월 5만원으로 만기 시 89% 환급
(매월 변동 가능, 공시이율 2023년 6월 기준)

서광주농협에서 더 편한
환전·해외송금을 말하다
환전부터 해외송금까지
수수료 우대 적용

동원하나로지점 062)531-7745~6
로컬푸드(시청) 062)364-8400
유덕하나로마트 062)373-3235
하나로마트동립점 062)511-2901~3

열심히 사는 사람들을
위한 따뜻한 금융
자신용자, 저소득자, 서민
(사업자 및 근로자)을 위한
대출, 개인신용등급에 따라
대출한도 차등 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. 062) 362-8400~6 FAX. 062) 362-8407

용산지점 062)526-0222~3
치평지점 062)381-8212~3
쌍촌지점 062)381-6551~2
화정지점 062)372-0421~3

유동지점 062)512-1984~5
동립지점 062)513-8521~3
운암지점 062)527-3295~6
운천지점 062)371-2772~3

유덕지점 062)373-3235~6
동운지점 062)528-2640~2
버들지점 062)381-1971~2
상무동지점 062)372-3741~2

운암벽산지점 062)529-5335~6
빛고을로지점 062)531-1213~5
양동센트럴지점 062)361-4472~4
기아자동차지점 062)385-4977~8

지역 대표 금융 기관

서광주농협