

# 세상이 빙글빙글...불안 이기고 치료·재활하면 호전



**이성수**  
전남대학교병원  
이비인후과 교수

## 말초성 어지럼

귀 평형기관 이상...최근 환자 증가세  
이석증 多...전정신경염·메니에르병도  
약물치료·이석정복술·신경차단술 등  
넘어지지 않도록...반복엔 '기록' 도움

최근 어지럼으로 내원하는 환자들이 많아지는 것 같다. “갑자기 방이 한 바퀴 도는 것 같았어요”, “일어났는데 하늘이 출렁거리고, 걸으면 바닥이 푹푹 꺼지는 느낌이었어요.” 어지럼은 표현도 제각각이고 원인도 다양하다. 많은 사람들이 어지럼이 생기면 뇌(중추신경계)에 문제가 있는 건 아닐까라고 걱정하지만, 실제로는 귀(정확히는 '내이'·Inner Ear)의 평형기관에서 발생하는 말초성 어지럼이 흔하다. 이성수 전남대학교병원 이비인후과 교수를 통해 말초성 어

지럼의 증상과 치료법, 예방법 등을 알아본다.  
◇어지럼은 '병 이름' 아닌 '증상 이름'  
기침이 갑자기 증상의 하나인 것처럼 어지럼도 질환이 아닌 여러 원인으로 나타나는 증상이다. 빈혈, 탈수, 저혈압, 약물 부작용, 공황, 심장 질환, 뇌혈관 이상, 그리고 귀의 문제까지 다양한 원인이 있다.  
일상에서 경험하는 어지럼 증상 양상은 ▲빙글빙글 돈다(회전성): 세상이 돌아가는 느낌, 내가 빙글빙글 도는 느낌 ▲휘청거린다(불안정감): 똑바로 걷기 어렵고 중심이 흔들리는 느낌 ▲머리가 멍하다/눈앞이 까매진다(실신 전 단계): 기립성 저혈압, 탈수, 심장 문제 등과 연관 가능) 등이 있다. 말초성 어지럼은 특히 회전성 어지럼으로 나타나는 경우가 많다.  
◇균형감각 본부는 '귀 안쪽(내이)'에  
“귀가 어지럼이란 무슨 상관이야?”라고 묻는 이들도 많다. 귀는 소리를 듣는 기능뿐 아니라 평형감각을 담당하는 중요한 기관이다.  
우리의 균형은 대략 세 팀이 협업체서 유지된다. 내이(전정기관)는 머리가 어떻게 움직이는지, 회전하는지 감지한다. 눈(시각)은 내 주변이 움직이는지, 내가 움직이는지 확인한다. 근육·관절의 감각(고유수용감각)은 발바닥이 바닥을 어떻게 밟는지, 몸이 기울었는지를 감지한다.  
이 세 팀의 보고서가 서로 잘 맞지 않으면 뇌는 혼란을 느끼고 어지럼, 멀미, 구역감이 나타

날 수 있다. 말초성 어지럼은 이 중 내이의 신호가 어긋나면서 발생하는 경우가 많다.  
◇말초성 어지럼의 대표적 3가지 질환  
이석증(양성돌발성체위현훈·BPPV)은 말초성 어지럼 중에서도 아주 흔하다. 우리 귀 안에는 이석(otolith)이라는 아주 작은 결정(가루처럼 느껴질 수 있는)이 있는데, 이것이 떨어져 나와 반고리관이라는 곳으로 들어가 ‘굴러다니면’ 문제가 생긴다.  
특징은 매우 전형적으로 고개를 특정 방향으로 돌리거나, 침대에서 돌아눕거나, 누웠다가 일어날 때 갑자기 세상이 빙글빙글 도는 어지럼이 오고, 보통 수초-1분 이내로 짧게 지속된다. 대신 그 짧은 시간 동안은 “죽는 줄 알았다”는 표현이 나올 정도로 꽤 강렬할 수 있다.  
이석증은 약만으로 해결하려고 애쓰기보다, 귀 안에서 길을 잘못 든 이석을 원래 자리로 ‘되돌려 보내는’ 이석정복술이 큰 도움이 된다. 숙련된 의료진이 시행하면 빠르게 호전되는 경우가 많다.  
전정신경염은 평형을 담당하는 전정신경에 염증이 생겨 기능이 급격히 떨어지는 질환이다. 주로 바이러스 감염이 원인으로 알려져 있지만 개인차는 있다. 이 질환의 특징은 어느 날 갑자기 매우 심한 어지럼증이 시작돼 짧게는 몇 시간, 길게는 며칠간 지속된다는 점이다. 가만히 있어도 어지럽고 움직이면 증상이 더 심해지며,

구역질이나 구토가 흔히 동반된다.  
처음 이런 증상을 겪으면 뇌졸중을 걱정하는 이들이 많다. 실제로 뇌 문제로 인한 ‘중추성 어지럼’과 구별하는 것이 매우 중요하므로 증상이 심하다면 반드시 병원을 찾아 진단 받아야 한다.  
치료는 급성기에는 증상 조절(어지럼/구토 완화, 수액 등)이 중요하고, 이후에는 뇌가 새 균형에 적응하도록 돕는 전정재활운동이 회복에 도움이 된다. 재활운동은 쉽게 말해 뇌의 업데이트를 돕는 훈련이다. 처음엔 어지럽지만, 조금씩 반복하면 뇌가 “아, 이 신호가 새 기준이구나” 하고 적응한다.  
메니에르병은 말초성 어지럼 중에서도 증상의 조합이 매우 뚜렷한 질환이다. 핵심은 ‘발작성 회전성 어지럼’(20분 이상 지속되는 경우가 흔함)과 함께 귀가 먹먹한 ‘이충만감’, ‘이명(빠-소리)’, 그리고 저음역대가 잘 들리지 않는 ‘청력 변동’이 동시에 나타난다는 점이다. 환자들은 보통 “어지럼증이 시작될 때마다 귀가 먹먹해지고 소리가 커지면서 청력이 떨어진다”고 표현하기도 한다.  
이 질환은 수면 부족, 스트레스, 카페인, 염분 섭취 등 생활습관의 영향을 크게 받는다. 사람마다 증상을 일으키는 ‘발작 스위치’가 다르기 때문에 진료와 병행해 나만의 유발 요인을 찾아내는 생활 관리가 무엇보다 중요하다.

초기 발작 시에는 전정신경염과 마찬가지로 증상조절을 약물로 하고 이에도 호전이 없으면 고실내 스테로이드 주입술, 젠타마이신 주입술을 시행한다. 반복적인 심한 메니에르병의 경우 내림프낭 감압술 혹은 전정신경차단술 수술을 시행할 수도 있다.  
◇어지럼 발생 시 집에서 가능한 대처  
어지럼은 공포를 동반한다. 갑자기 세상이 돌아가면 누구나 당황하는데, 그럴 때 도움이 되는 현실적인 팁이 있다.  
우선, 넘어지지 않는 게 1순위다. 가능한 바로 앉거나 누워서 안정하고, 화장실·계단은 특히 위험하니 혼자 움직이지 않는다. 시각 정보가 균형에 도움이 되므로 야간에는 조명을 켜둔다.  
구토가 심하면 탈수에 주의해 물을 조금씩 자주 마시고, 먹을 수 없을 정도면 수액을 맞는 등 진료가 필요할 수 있다.  
반복되면 ‘패턴 기록’이 큰 도움이 된다. 메모 앱에 ▲시작과 지속 시간 ▲유발 자세(돌아눕기, 고개 들기 등) ▲귀 먹먹함·이명·청력 변화 동반 여부 ▲두통, 신경학적 증상 동반 여부 ▲최근 감기, 수면 부족, 스트레스, 카페인·염분 변화를 적어두면 진료가 훨씬 쉬워진다.  
어지럼은 눈에 보이지 않는 증상이라 더 불안하다. 하지만 많은 말초성 어지럼은 원인을 찾을 수 있고, 적절한 치료와 재활로 호전될 수 있다.  
/정리=기수회 기자



## 광주기독병원 선교회, 신안 장산도서 '의료봉사'

광주기독병원 선교회가 지난달 29·30일 1박 2일 일정으로 신안군 장산면에서 의료봉사활동을 실시했다.  
이번 의료봉사는 장산면사무소와 다수 교회를 비롯한 지역 교회의 협력으로 진행됐다. 병원 직원과 자원봉사자 등 총 20명으로 구성된 봉사단은 목포항에서 배로 약 1시간30분을 이용해 장산도를 찾아 주민들에게 내과, 이비인후과, 재활의학과 진료를 비롯해 혈액검사, 초음파검사, 심전도검사, X-ray 촬영, 물리치료, 영양수액, 발혈치유, 미용봉사 등을 진

행했다.  
이틀 동안 주민 150여명이 현장을 찾았으며, 진료와 검사, 치료를 포함한 810건의 의료서비스가 이뤄졌다.  
김위환 선교회장은 “섬 지역 주민들은 지리적 여건상 병원을 방문하기 어려운 경우가 많다”며 “단순 진료와 투약에 그치지 않고 보다 정확하고 수준 높은 진료를 제공하기 위해 초음파, 심전도, X-ray 등 각종 검사가 가능한 의료장비를 갖추고 섬 의료 진료를 실시하고 있다”고 말했다.  
/기수회 기자

## 화순전남대병원, 첨단 방사선치료 인프라 강화

차세대 선형가속기 본격 가동  
표면유도방사선치료 시스템도

화순전남대병원이 첨단 방사선 치료 장비를 새롭게 도입, 본격적인 운영에 들어가며 미래형 암 치료 인프라 강화에 나섰다.  
2일 화순전남대학교병원에 따르면 최근 방사선종양학과 외래 1층에서 첨단 선형가속기 및 표면유도방사선치료(SGRT) 시스템 가동 기념 행사를 개최했다.  
이날 행사에는 이완식 병원장과 성명석 사무국장, 정승일 기획조정실장, 오인재 의생명연구원장 등 주요 보직자와 의료진이 참석해 신규 장비 도입 의미를 공유하고 첨단 방사선 치료 역량 강화 의지를 다졌다.  
이번에 도입된 장비는 최신 선형가속기 'Versa HD'와 표면유도방사선치료(SGRT) 시스템 'Luna 3D'이다.  
'Versa HD'는 고해상도 영상 기반의 첨단 방사선



화순전남대학교병원은 최근 이완식 병원장과 성명석 사무국장 등 의료진이 참석한 가운데 방사선종양학과 외래 1층에서 첨단 선형가속기 및 표면유도방사선치료(SGRT) 시스템 가동 기념행사를 가졌다. <화순전남대병원 제공>

선 치료 장비로, 종양의 위치를 더욱 정밀하게 확인하면서 주변 정상조직 손상을 최소화할 수 있는 것이 특징이다.  
특히 세기조절방사선치료(IMRT), 세기조절회전치료(VMAT), 정위적 방사선치료(SRT/SBRT) 등 다양한 최신 치료기법을 지원해 고난도 암 치료의 정밀성과 효율성을 높일 것으로 기대된다.  
'Luna 3D'는 환자의 피부 표면을 실시간으로 인식·추적해 치료 중 움직임임을 감지하는 첨단 기

술이다. 기존처럼 피부에 별도 표지를 하지 않아도 정확한 위치 확인이 가능해 환자 편의성과 치료 정확도를 동시에 높였다는 평가를 받고 있다.  
정재욱 방사선종양학과장은 “첨단 장비 도입으로 보다 안전하고 정밀한 치료 환경을 구축했으며, 선형가속기 6대 운영을 기반으로 암 치료 역량을 더욱 높িয়ে 가겠다”며 “환자 중심의 최적 치료를 통해 대한민국 대표 암 병원의 위상을 단단히 하겠다”고 말했다.  
/기수회 기자

현대인들의 면역력 증진 뿐 아니라 장 건강, 피부 건강에 도움을 줄 수 있는

# 그린 프리미엄 베라골드 400

알로에겔 Green Premium Vera Gold

- 알로에 본고장인 미국산 유기농 알로에베라겔 즙액 400%
- 면역다당체 하루 섭취량 300mg

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

■제조사: 코스맥스엔비티(주) ■유통전문판매원: (주)그린알로에 ■소비자상담실: 080-234-6588

그린 알로에