

가장 흔한 불편

(두통이란?)

“신(神)이 인간에게 두뇌(頭腦)를 줄 때 그 속까지 보증하지는 않았다”고 한다.

하기야 요즘 ‘머리 깨나 있다는 사람들’ 중에서 ‘그 좋은 머리’를 유용한 일, 인생에 득이 되는 일, 남과 나를 기쁘고 즐겁게 해주는 데에 쓰는 것보다는 엉뚱하고 묘한 짓을 하는데 쓰는 사람들이 더욱 많은 듯 하는 것을 보면 그 말이 백 번 맞는 것 같기도 하다.

뇌(腦)는 우리 몸의 통제소로서 외부로부터 들어오는 모든 자극을 인식하고 분석하고 종합하여 최종적으로 그에 대응하는 명령을 내리는 가장 중요한 기관이다.

생존하기 위해 인체의 각 부분에 산소를 공급하기 위한 펌프장, 즉 심장(心臟)은 ‘얼기설기 엮어 놓은’ 갈비뼈 안에 보관이 되어 있지만 뇌는 두께가 무려 6밀리미터 정도나 되는 딱딱한 석회질 장벽인 두개골 안에 보관되어 있다는 것만 보아도 그 중요성을 짐작할 수 있다고 하겠다.

뇌는 성인에 있어서 약 1.5Kg의 무게를 가지며 150억 개에 달하는 신경세포로 구성되어 있다. 해부학적으로는 대뇌, 간뇌, 소뇌, 중뇌 및 연수 등으로 나뉘어 있으며 그 각각은 어느 하나 덜 중요하다 할 수 없는 역할을 수행하고 있다.

다른 장기와 마찬가지로 뇌에도 많은 질병이 발생할 수 있다. 여기에는 뇌혈관이나 뇌 조직이 물리적인 손상을 당함으로써, 또는 알코올 등 독성 물질에 장기간에 노출됨으로써, 그리고 나이가 들어 노화됨으로써 발생하는 이른바 기질성 뇌 증후군이 있는가 하면 여러 가지의 정신 질환이나 신경성 질환처럼 아무리 뇌를 살펴보아도 그 구조적 이상을 확인할 길이 없는 기능적, 생리적 장애에 의한 것들이 있다. 두통은 이들 모든 질환에서 동반될 수 있는 하나의 ‘증상’이다.

두통이란 두개골 내 외부의 구조물들에 발생하는 제반 통증을 칭한다. 그러나 언필칭 ‘두통’이란 그것이 꼭 현상학적인 뇌의 통증만을 이르는 말이 아니다.

가령 “골치 아픈 일이다”, “골 쑤시는구먼!”, “골이 터질 것 같다”또는 “두통거리다”라고 하는 두통과 관계된 꾸념 조의 말들을 되새겨 보면 그것이 결코 두통을 일컬어서 말하는 것이 아니라는 것을 깨닫게 된다. 흔히 우리는 귀찮고 힘든 일이나 짜증스러운 일을 거론할 때 이런 ‘두통’과 관련된 표현을 곧잘 쓰게 된다.

그것은 무엇을 의미하는가?

그것은 눈에 보이지 않는 심상(心想)의 곡절(曲折)이 구체적이고 육체적인 그 대응물 즉 뇌를 통하여 지각되어지고 반영되어짐을 의미한다.

뇌 세포(뉴우런)는 단백질과 아미노산으로 이루어진 생물학적 신경 기관이고, 그러므로 생물학적으로 지각 가능한 동통 즉 진짜 두통을 느끼기도 하지만 마음속의 갈등이나 꺾박받는 심성처럼 정신적인 영역의 고통을 육체적으로 계측 가능케 하는 '가짜 두통'까지도 느낄 수 있다는 것이다.

주관적인 불안이 불안 그 자체로만 느껴질 때 그것은 마음의 영역이라고 쉽게 여기게 된다. 그러나 마음의 어떤 불쾌한 요소는 때로 육체적으로 변화되어 두통을 비롯한 각종 통증을 유발하기도 한다.

그것이 어떻게 하여 그리되는가 하는 과정은 아직 잘 모른다. 우리의 과학적인 수준은 어떻게 '물질적인' 뇌에서 '정신적인' 마음이 만들어지는지, 또는 보이지 않는 마음의 고통이 어떤 경로를 통하여 육체에 영향을 미치는지 알지 못 한다.

그렇지만 두통을 논할 때 언제나 그 원인 중 하나에는 '심리적인 것'이 끼어 있다. 설사 심리적인 문제와 전혀 상관없이 두통이 발생하였다 하더라도 그것이 오래 진행되는 동안에는 결국 심리적인 문제가 동반하게 된다.

두통은 누구나 일생 동안 최소한 한 번 이상 앓게 되는 증상이다. 원인별로는 두부 손상, 편두통, 신체의 열, 두뇌 혈관 질환, 뇌종양, 치과 질환, 안과, 이비인후과 질환 등이 있으나 이 중 그 빈도로 보아 가장 많은 것은 역시 심리적인 것이다. 여기에는 우울증, 불안 상태, 불면증, 강박증 심지어는 정신병에 이르기까지 다양한 원인들이 직 간접으로 관계되고 있다.