

야망의 징표(徵標)

(긴장성 두통)

45세 된 C씨는 언제나 ‘머리가 조이는 느낌과 동반하는’ 두통으로 인해 고통 받고 있는 사람이다. 군대 시절에 시작한 두통이라 당시에 일어났던 군용 지프 전복 사고로 인한 후유증이 아닌가 생각하곤 하였다. 그렇지만 그 때 머리를 다친 일은 없었으니 그것이 직접적으로 원인이 될 리는 만무했다. 한편으로는 지금 하고 있는 일이 지나치게 긴장을 유발시키지 않나 하는 말도 하였다.

“아침 일찍 일어나서 신경을 많이 써야 하는 일을 하지요”라고만 말을 하는 그는 새벽시장에서 그날그날 가격이 결정되는 물품의 중개인 역할을 하고 있었다. 당연히 긴장성 두통(심인성 두통, Tension headache)을 앓고 있는 중이라고 여겨졌다.

첫 면담에서 얼굴 표정이 그다지 어둡지만은 않은 점으로 보아 얼마 지나지 않으면 곧 좋아지지 않겠는가 하고 느끼게 하였다. 그러나 그는 “군 제대 후 다른 지방에서 지금까지 약을 먹고 있었다”고 하는 자신의 이야기를 증명이나 해 보이듯이 지속적으로 일정한 간격을 두고 병원을 찾았다.

이십 수년을 걸쳐 지속되는 만성 두통, 게다가 그것이 편두통이나 군집 두통 등 다른 특별한 부류의 두통이 아닐 경우 거기에는 만성적인 긴장 상태를 초래하고 있는 어떤 선행 상태가 있을 것이라는 가정이 성립한다. 그는 자기 일에 경쟁적이고, 도전적이며 자신의 가족을 위해 공격적인 인생을 살아가고 있는 사람이었다. 게다가 늘 시간에 쫓기며 때로는 강박적으로 일에 매달리는 습성을 보였다.

일에 쫓겨 한동안 약을 먹지 못하던 그는 어느 날 두통과 함께 엄습한 숨 막힐 듯한 긴장감으로 대학병원 응급실에 실려 가 흉부 X선 촬영을 비롯한 모든 검사를 하고 왔던 일이 있었다. 그날 밤 그의 증상은 ‘공황 상태’였다.

긴장성 두통(緊張性 頭痛)은 일반인들에게 많이 발생하는 가장 흔한 형태의 두통이다. 심인성 두통, 심리적 두통 등으로도 불리는 이 두통은 일반적으로 양쪽 뒷머리, 목덜미, 옆머리, 앞이마 등에서 고루 발생하며 점차 두개 전반에 걸쳐 확산된다.

통증의 성격은 '둔하고 쑤시는 것'으로 묘사된다. 종종 무겁다, 조인다, 누른다, 이마에 띠를 두른 듯하다 라며 애매하게 묘사되는 점이 박동성을 가진 편두통과 상당히 구분되는 점이다.

한편 통증이 한쪽에만 국한되는 경우 '편두통이다'라고 선부른 판단을 하기도 하지만 편두통과는 달리 찌르는 듯한 통증이나 구역질, 빛이나 소리에 대한 과민 반응 등은 없다.

긴장성 두통은 프리드만과 로스맨(Friedman & Rosenman)이 주장한 바 있는 'A유형'의 성격을 가진 사람들('A' type personality)에게 잘 발생하는 것으로 알려져 있다.

A유형의 성격상 특징은 공격적, 경쟁적이며 야망이 높고 성공에 대한 갈망이 많은 편이다. 동시에 참을성이 부족하며 자신의 일에 혼신을 다 하지만 한편 적개심으로 불타는 속마음을 감추고 있다.

긴장성 두통은 편두통보다 훨씬 높은 발생율을 보이지만 대개는 병원에 찾아오지 않고 스스로 진통제 등을 먹으며 해결하는 경향이 높다. 이 긴장성 두통 또한 남자보다는 여자에게 좀 더 발생하는 경향이 있으며, 편두통처럼 사춘기를 전후해서 시작하기도 하나 보통 중년의 나이에 우울증이나 불안증을 동반해서 나타나는 경우가 많다.

한편 과거부터 편두통을 앓던 환자나 머리에 가해진 충격 이후에 발생하는 외상성 두통을 앓던 환자에서 긴장성 두통이 속발(續發)하는 경우도 있다. 이런 경우 매우 만성적으로 진행되는 특성으로 인하여 뇌 속의 구조적 이상을 의심케 하는 경우도 있다.

이런 경우 뇌 단층 촬영을 필요로 하는 경우도 있으나 뇌종양의 발견 비율은 1천 분의 일 정도로 상대적으로 낮은 편이다.

어쨌든 만성화된 긴장성 두통 또한 생활하는 데에 상당한 불편을 주고 있는 것이 사실이다. 만성 긴장성 두통의 경우 만성적인 스트레스나 불안 장애, 우울증 등 그 선행 질환의 치료는 필수적이다. 또한 진정제, 근 이완제, 항 불안제, 항 우울제 등의 약물 뿐 아니라 명상과 이완 요법 등의 보조 요법이 도움을 주는 경우도 많이 있다.