

# 어지러우면 빈혈인가

편집실

어지럼은 많은 사람들이 경험하는 것으로, 대부분의 사람들은 어지럼 자체를 빈혈기라는 말로 표현하기도 할 만큼 어지럼은 빈혈의 대표적인 증상으로 알려져 있다. 그래서 대부분이 어지럼의 정확한 원인을 찾기 위한 진찰은 회피한 채, 스스로 빈혈이란 진단을 내리고 빈혈약으로 알려진 철분제제를 사다 먹기 일쑤이다.

실제로는 어지럼증 중에서 빈혈이 원인인 것은 그리 많지 않다. 연구조사에 의하면 어지럼의 약5%만이 빈혈인 것으로 보고되고 있다. 어지럼을 일으키는 원인은 매우 다양하며 빈혈로 인한 어지럼증은 그리 많지 않다. 어지럼증은 뇌, 특히 뇌간부위가 일시적인 허혈상태(혈액공급이 부족한 상태)에 빠짐으로 인해 발생하는 증상으로, 뇌에 산소를 공급하는 혈액공급에 지장을 주는 각종질환으로 인하여 생길 수 있다.

비교적 흔히 경험하는 것으로 기립성저혈압이 있는데, 이 경우는 누워있다가 갑자기 일어나 앉거나, 앉아있다가 갑자기 일어설 때 뇌의 위치가 급격하게 낮은 데서 높은 곳으로 변동되면서 뇌의 혈류가 일시적으로 감소되어 어지럼이 생긴다. 뇌에 피가 잠시동안 제대로 공급되지 않는 것이다. 기립성저혈압은 자율신경계 조절능력이 감퇴되는 노령층에서 흔히 발생하는 문제로 노인의 어지럼증의 많은 부분을 차지한다.

그 외에 심한 불안상태에서 과호흡을 함으로써

이산화탄소 배출이 증가하고 혈액내 이산화탄소가 감소되면 뇌혈관이 수축되어 어지러워지는 경우도 있다. 뇌의 산소공급 부족 외에 우리 몸이 균형을 유지하는 데 중요한 역할을 하는 내이(內耳)에 이상이 있을 때에도 어지럼과 비슷한 증상을 호소하게 된다. 이 때는 대개 고개를 움직이는 것이나 자세변화 등에 의해 어지럼이 심해지며, 단순히 '어지럽다'고 느끼기보다는 '주위가 빙빙 돈다'거나 '걸음도 제대로 못 걸을 정도로 불안정하다'거나 '귀가 먹먹하고 소리도 잘 안들린다'고느낀다.

어지럼의 대표질환처럼 생각하고 있는 빈혈은 우리 몸에 산소를 공급하는 전달자 역할을 하는 혈색소가 감소된 병이다. 혈색소의 감소가 심하지 않을 때는 별 증상을 나타내지 않다가, 정도가 심해지게 되면 어지럼만을 느끼게 되는 것이 아니라 두통, 귀울림, 가슴 두근거림, 운동 후 숨이 참, 식욕감퇴, 소화불량, 생리량의 변화와 같은 다른 여러 가지 증상이 같이 나타난다. 따라서 어지럼만 가지고 빈혈진단을 내리는 것은 속단이다.

어지럼을 느낀다고 그것을 빈혈로 속단하여 빈혈약을 먹는 것은 잘못된 일이며 반드시 그 근본 원인을 찾아서 그에 따른 치료를 받는 것이 바람직하다. **이명환**

- 인의협, 잘못 알려진 의학상식