

편두통 예방치료 “두통 일기” 써보세요

지난해 성인 편두통 유병률 16.6% WHO 질병 부담 2위... 사회적 부담 ↑ 두통 빈도 잦은 경우 예방치료 필요

'두통도 병이다'라는 메시지로 두통 인식개선 캠페인을 펼치고 있는 대한두통학회(회장 김병건, 을지대 을지병원 신경과)가 19일 편두통 예방치료 진료지침을 발표했다. 편두통 유병 현황·장애도 조사 결과 등을 통해 두통을 '질환'으로 인식하고 적극적인 치료의 필요성을 강조하고 있다.

●학업, 직장 업무, 가사 능력 저하 원인
편두통은 4시간에서 길게는 72시간 동안 머리가 지끈거리는 증상이 반복적으로 나타나고 구역·구토 등이 동반되는 특징을 보인다. 빛이나 소리에 의해 편두통이 심해지면 빛 공포증이나 소리 공포증을 느끼기도 한다.
대한두통학회가 지난해 19세 이상의 성인 2501명을 표본 조사한 '편두통 유병 현황과 장애도' 조사 결과에 따르면, 편두통 유병률은 16.6%였다. 이는 전체 인구로 환산하면 830만 명이 편두통을



대한두통학회 주민경 부회장, 김병건 회장, 조수진 부회장(왼쪽부터)이 19일 서울 중구 프레스센터에서 열린 창립 20주년 기념 기자간담회에서 편두통 예방 치료 진료지침을 소개하고 있다. 사진제공 | 대한두통학회

경험한 것이다. 전체 편두통 환자 중 의사의 진단을 받은 비율은 33.6%였으며, 편두통으로 결근이나 결석, 가사노동을 하지 못한 경험도 10년 전보다 2.5배 증가한 31.2%였다. 또한 편두통 환자 5명 중 3명(66.4%)은 적절한 치료가 필요한 상황이었지만 전문 치료를 위해 병원을 방문한 환자는 16.6%에 그쳤다.
주민경 대한두통학회 부회장(연세대 세브란스병원 신경과)은 “편두통은 WH

O에서 선정한 질병 부담 2위의 질환이다”라며 “한창 사회생활을 하는 중년층에 많이 발생하는 질환임을 고려했을 때, 편두통으로 인한 일상생활의 제약이 반복된다면 이는 곧 사회적 부담으로 이어질 수밖에 없다”고 설명했다.

●편두통 예방치료는 3개월 이상 필요
편두통 예방치료는 발생 시 통증과 동반 증상을 완화하는 급성기 치료와는 달

리, 두통 횟수와 강도, 만성화 위험을 감소시켜주는 치료다. 생활습관 개선과 급성기 치료를 적절하게 시행했음에도 효과적으로 치료되지 않거나, 질환으로 장애를 경험한 경우, 두통 빈도가 잦은 경우 예방 치료가 필요하다. 급성기 치료제를 월 10~15일 이상 사용하는 환자도 예방치료의 권고 대상이다. 예방치료의 효과에 대해서는 최소 2개월 이상 지속 후 판단할 수 있으며, 효과가 있더라도 3개월 이상 지속 후 용량을 감량하거나 중단하는 것이 바람직하다.

의사가 예방치료의 효과와 부작용, 순응도를 평가하고 유지 기간을 결정하는데 도움이 되도록 환자는 '두통 일기'를 작성하는 것이 좋다. 두통 일기는 두통의 양상과 치료제 복용 등을 기록해 치료 효과를 파악할 수 있다. 애플리케이션으로도 개발돼 있다.

조수진 대한두통학회 부회장(한림대 동탄성심병원 신경과)은 “편두통은 오랜 기간 심한 통증이 반복되는 뇌의 질환이므로, 급성기 치료 못지않게 예방치료가 중요하다. 국내 치료 현실에 맞춰 정리한 편두통 예방 치료 가이드라인을 적극 활용하길 바란다”라고 전했다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

이화의료원, 몽골 의료 취약지에서 의료 봉사

이화여자대학교 의료원(의료원장 문병인)은 21일부터 28일까지 의료 봉사와 학술 교류, 최신 의료 기술 전수를 위해 몽골을 방문한다.
고충원 이대서울병원 순환기내과 교수를 단장으로 9명으로 구성된 이화의료원 몽골봉사단은 먼저 울란바타르 송도병원을 방문해 현지 의료진과 미팅을 가진 후 이른그비 아이막과 도르노고비 아이막 지

역으로 이동한다. 이곳에서 지역 주민과 근로자, 유목민을 대상으로 의료봉사 활동을 진행한다. 지역 병원과 학술 교류는 물론, 우수 의료 기술 전수에도 나설 예정이다. 18일에는 문병인 이화의료원장 등이 참석한 가운데 몽골 의료봉사단 출범식을 진행했다.
문병인 의료원장은 “이번 몽골 의료봉사 활동에 참여하는 고충원 교수를 비롯한



이화의료원 몽골 의료봉사단 출범식. 사진제공 | 이화의료원

단원들에게 깊은 감사를 전한다”면서 “힘든 봉사 활동 기간 느낀 보람이 여러분의 발전은 물론, 나아가 의료원의 발전으로 이어지길 기대한다”고 말했다. 정용운 기자



“썸머 블랙베리 즐겨요”
홈플러스가 8월 15일까지 여름 바캉스 시즌을 맞아 각종 먹거리와 휴가철 아이템을 저렴하게 구입할 수 있는 ‘썸머 블랙베리’를 진행한다. 매주 여름 시즌 인기 아이템을 선정해 최대 50% 할인 판매하며 마이홈플러스 멤버십 회원 대상 특별 할인과 1+1, 2+1 등 가성비 프로모션을 제공한다. 정용운 기자, 사진제공 | 홈플러스

광동제약 '비타500 로열플러스' 출시

광동제약(대표이사 최성원)은 비타500에 로열젤리와 프로폴리스 성분을 더한 프리미엄 음료 'Premium 비타500 로열플러스'를 출시했다. 비타민C 600mg을 비롯해 로열젤리펩타이드 100mg, 수용성 프로폴리스추출물 50mg을 한 병에 함유한 것이 특징이다. 로열젤리의 부드럽고 진한 풍미에 프로폴리스의 산뜻한 향이 어우러져 더욱 풍부한 맛과 영양을 즐길 수

있다. 블랙과 골드 컬러를 이용한 패키지에 병 상단 육각형 형태의 크리스탈 패턴으로 로열젤리와 프로폴리스를 추출하는 법질을 표현했다. 정용운 기자

TV 프로그램·오늘의 운세 22일 (월)

| 채널 A | KBS1 | KBS2 | MBC | SBS |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 5:00 채널A 스페셜 (뉴스의 꿈) | 5:00 생활의 발견 스페셜 (뉴스의 꿈) | 5:00 송타 | 5:00 함께 사는 세상 희망프로젝트 | 5:00 SBS특선 다큐센터리 모닝투데이(1, 2, 3부) |
| 5:50 나는 몸신이다 | 6:00 KBS뉴스경성 | 6:00 KBS뉴스경남 | 6:00 KBS뉴스충청 | 6:00 KBS뉴스충북 |
| 7:00 은비엔 공저자 공저자 | 7:50 제2회 휴스턴 국제영화제 수상식 | 6:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 6:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 6:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 8:00 행복한 아침 | 8:25 아침마당 | 8:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 8:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 8:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 9:20 김진의 돌직구쇼 | 9:30 뉴스 | 9:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 10:50 뉴스A 라이브 | 10:00 무엇이든 물어보세요 | 9:40 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:40 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:40 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 12:00 사건 상황실 | 12:00 뉴스12 | 10:40 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 10:40 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 10:40 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 1:20 문운으로 들었소 | 1:00 내트유키 기획-문화산책 | 11:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 11:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 11:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 2:50 평일 오후 세시의 연인 | 1:50 역사저널 그날 | 2:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 2:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 2:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 3:00 금토드라마 | 2:40 말도남성 스페셜 | 2:10 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 2:10 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 2:10 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 4:20 정치데스크 | 2:55 HD송타 | 3:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 3:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 3:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 5:50 뉴스 톨10 | 3:00 시니어 토크쇼 | 3:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 3:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 3:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 7:20 뉴스A | 4:00 정치저널 | 4:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 4:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 4:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 8:20 TV주치의의 닥터 지보 | 5:00 뉴스5 | 5:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 5:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 5:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 9:20 역사 다시 보기-천일야사 | 5:30 동물의 왕국 | 6:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 6:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 6:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 11:00 문운으로 들었소 | 6:00 6시 내고향 | 6:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 6:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 6:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| 12:40 같이 할래? GG | 7:00 뉴스7 | 7:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 7:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 7:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| ※ 2:00 채널A 스페셜 (다큐S 프라임) | 7:40 우리말 겨우기 | 7:50 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 7:50 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 7:50 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | 8:30 일일연속극-여름이 부탁해 | 8:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 8:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 8:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | 9:00 KBS뉴스 | 8:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 8:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 8:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | 10:00 가요무대 스페셜 | 9:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | 11:00 여름영화 스페셜 (대화의 희망-인오환) | 9:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 9:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | 11:40 자살리듬 토크쇼 | 10:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 10:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 10:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | 12:35 뉴스 | 10:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 10:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 10:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | 12:45 이웃집 찰스 | 11:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 11:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 11:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | ※ 1:35 생활의 발견 | 11:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 11:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 11:30 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |
| | | 12:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 12:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) | 12:00 KBS아침뉴스타임 (삼이 굿날 딱까) |

| 쥐 | 소 | 호랑이 | 토끼 |
|--|---|--|--|
| 행운색: 청색 | 행운색: 흰색 | 행운색: 검정 | 행운색: 검정 |
| 업무적으로 인정을 보는 데 외국관련 업무에서 귀인을 만난다. 사교성과 순발력이 발휘되는 날이다. 지살이란 움직이는 것이다. 따라서 매사 스스로 찾아서 움직여야 이루어진다. 길방:동 | 말실수를 자주하며 허풍적인 언어나 행위가 있을 수 있다. 감언이설이나 자극적인 표현으로 구설수에 오르기도 한다. 따라서 말이나 행위 전에 한 번 더 생각하는 자세가 중요하다. 길방:서 | 지살과 역마의 만남이다. 움직이는 날이다. 앞서서 돈을 버는 것이 아니라 활동하면서 번다. 영업적인 면에서 도약의 계기가 되는 날이다. 매사 창의적이고 도전적인 자세로 임하라. 길방:북 | 토끼는 원숭이를 만나면 남의 것을 빼앗으려는 기운을 갖게 된다. 반면에 자신이 약하면 타이인으로 인해 당하기도 한다. 매사 벌을 잘 지켜야 한다. 오늘은 원숭이를 조심하라. 길방:북 |
| 용 | 뱀 | 말 | 양 |
| 행운색: 적색 | 행운색: 청색 | 행운색: 노랑 | 행운색: 적색 |
| 회개나 자살을 만났다. 화개는 자신의 재능을 숨기려는 기운이며, 자살은 행동하는 기운이다. 시든 화초가 비를 만나니 절이다. 학업과 문학, 예술 분야에서 두각을 나타내는 날이다. 길방:남 | 열심히 하지만 실속이 없는 날이다. 앞서거나 서두르지 말라. 오늘 일을 내일로 미뤄라. 매사 아직 적극적으로 진행시킬 단계가 아니다. 매매 운은 손해는 보겠지만 매매는 이루어진다. 길방:동 | 돈에 역마살이 붙었다. 즉흥적인 행위가 손재수를 유발할 수 있으며 선 부분 행동으로 품도 다칠 수 있다. 서두르지 마라. 신중할 결정과 침착한 행운은 의외의 횡재수를 가져온다. 길방:중앙 | 부동산을 속아서 비싼 값에 구입하는 경우, 보증을 잘못서는 경우 등 실수가 있을 수 있다. 서류상의 실수로 장애 압류가 들어올 수도 있는 날이니 조심하라. 혼자서 일처리 하지 말라. 길방:남 |
| 원숭이 | 닭 | 개 | 돼지 |
| 행운색: 검정 | 행운색: 노랑 | 행운색: 적색 | 행운색: 흰색 |
| 원숭이가 원숭이를 만났으니 잘났다고 경계하는 형상이다. 비견은 재물권이다. 부부간의 분쟁, 아버지와외의 의견충돌이 있을 수 있으며, 친구들과 어울려 낭비할 수 있는 날이다. 길방:북 | 만사행통할 운세지만 망신 일이다. 정신이 혼미하여 착각할 수 있고 상황이 실수하게 할 수 있다. 실속은 있는 날이다. 실수하여 속내를 보였으니 일은 신속히 성사될 수 있다. 길방:중앙 | 뜨겁게 쉬운 날이라 자신의 위치를 모르고 환경에 휩쓸려 무리하면 화근이 될 수 있다. 투자행위 등에 욕심을 부리지 않는 것이 좋다. 그러나 침착함을 잃지 않으면 결과가 좋을 것이다. 길방:남 | 욕심으로 남은 안 보이고 나만 보인다. 잘못된 정보로 부동산을 시세보다 비싸게 살 수도 있다. 권자하고 신중한 자세를 견지한다면 재개발지역에 투자로 큰 이익을 얻을 수도 있다. 길방:서 |

경제

15

2019년 7월 22일 월요일

스포츠동아

날씨와 생활

| 22일(월) | 서울 30/20 | 인천 30/20 | 수원 30/20 |
|--------|----------|----------|-----------------|
| 서울 | 24/32 | 23/28 | 24/32 |
| 춘천 | 23/33 | 27/34 | 25/33 |
| 대전 | 24/33 | 24/32 | 24/31 |
| 대구 | 24/34 | 24/31 | 23/29 |
| 창원 | 23/31 | 25/31 | 지역 강수 확률 (안/오후) |
| 해돋이 | 05:27 | 해질 | 19:49 |
| 달출 | 23:00 | 달짐 | 10:06 |

산 날씨

| | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 북한산 | 24/32 | 내장산 | 23/32 |
| 설악산 | 27/34 | 무등산 | 24/31 |
| 오대산 | 21/30 | 주왕산 | 22/31 |
| 속리산 | 22/33 | 지리산 | 22/33 |
| 계룡산 | 23/33 | 한라산 | 21/25 |

바다 날씨

| | | | |
|------|-------|--------|-------|
| 인천송도 | 23/28 | 안면도 꽃지 | 24/30 |
| 제주도 | 24/32 | 변산반도 | 24/32 |
| 경포대 | 27/34 | 거문도 | 24/28 |
| 속초 | 26/33 | 해운대 | 23/29 |
| 대전 | 23/29 | 제주도 | 24/28 |

미세먼지

| | | | |
|----|----|----|----|
| 서울 | 8 | 충청 | 13 |
| 부산 | 23 | 충청 | 22 |
| 대구 | 9 | 충청 | 10 |
| 인천 | 11 | 충청 | 12 |
| 광주 | 16 | 충청 | 25 |

주간 날씨 (최저/최고기온)

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 22일 서울경기 | 24/32 | 25/33 | 26/33 | 27/34 | 28/34 | 29/34 |
| (화) | 24/31 | 24/31 | 24/30 | 24/30 | 24/30 | 24/30 |
| 24일 서울경기 | 24/29 | 25/30 | 26/30 | 27/30 | 28/30 | 29/30 |
| (수) | 24/30 | 24/30 | 24/29 | 24/29 | 24/29 | 24/29 |

한국인이 가장 많이 보는 스포츠신문 스포츠동아, 유료부수 2년 연속 1위

스포츠동아

대표전화 02-361-1610

| | | | |
|------|-------|----------|-----|
| 발행인 | 이인철 | 편집부장 | 좌혜경 |
| 편집인 | 이성준 | 스포츠부장 | 김도현 |
| 편집국장 | 연재호 | 엔터테인먼트부장 | 윤여수 |
| 광고국장 | 이승욱 | 경제부장 | 김재범 |
| 인쇄 | 동아일보사 | 뉴미디어전략팀장 | 양형모 |
| | | 사진부장 | 고종철 |

광고문의 02-361-1612
구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 중정로 29
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간)
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원

기사 의견 제보 및 독자 투고 02-361-1616 sd@donga.com