

# 양성 발작성 체위성 현기증

## 현기증이란 무엇인가?

현기증이란 실제로 움직임이 없는 상황에서도 움직임을 경험하거나 느끼는 것으로, 가장 흔하게는 방이 빙빙 도는 것 같은 느낌이 드는 것을 일컫습니다(어지러움 또는 현기증). 이 증상은 내이의 균형 시스템에 문제가 생길 때 발생합니다.

## 현기증의 원인

양성 발작성 체위성 현기증 (BPPV)은 현기증 중에서 가장 흔한 형태로 보통 갑작스럽게 위치가 바뀔 때 발생합니다.

BPPV 는 내이의 균형 시스템 내에 있는 이석에 문제가 생길 때 발생합니다. 이석이란 작은 결정체로 이것이 자리를 벗어나게 되면 현기증 증세가 나타나게 됩니다. 이 증상은 이유없이 발생하기도 하고 두부 외상 이후에 발생하기도 합니다.

양성 증상은 큰 이상을 야기하지 않습니다.

자연 발생적인 BPPV 가 보다 흔한 예이며 40 대 이후, 여성들에게 더 흔히 나타납니다.

BPPV 로 인한 현기증 증상은 머리를 특정 위치에 두었을 때나 특정한 방식으로 머리를 움직였을 때 발생합니다. 해당 현기증은 갑자기 발생하지만 움직이지 않고 가만히 있으면 1 분 이내로 사라집니다. 해당 현기증은 종종 구역질을 동반하며(수시간 지속되기도 함), 토하기도 합니다. 발생한 현기증은 수일에 걸쳐 점차적으로 사라집니다(또는 드물게 수주간 지속).

끊임없이 지속되는 현기증이나 귀울림(이명) 또는 청각장애를 동반하는 현기증은 BPPV 로 보기 어렵습니다. 만약 이러한 증상이 나타난다면 의사에게 이야기해야 합니다.

현기증의 다른 원인으로는 머리 부상, 바이러스 감염, 내이 이상 또는 퇴화를 들 수 있으며 일부 경우, 원인을 밝혀낼 수 없을 때도 있습니다.

## 진단

진단을 내리기 위해 의사가 증상에 대해 자세히 물어 볼 것입니다. 의사가 진찰을 하면서 증상 발생 원인을 찾아내기 위해 몇 가지 테스트를 병행할 것입니다(견딜 수 있는 범위 내에서). 이는 진단을 확실하게 내리는 데 도움이 되며 어느 쪽에서 문제가 야기되는지를 밝히는 데도 도움이 됩니다. 해당 테스트에서 결론이 나지 않을 수 있으며 따라서 지속적으로 진찰을 받는 것이 중요합니다.

## 치료

대부분의 경우 증상은 발생 후 간단하게 호전이 되거나 몇 주간에 걸쳐 사라지지만, 일부 사람의 경우 아주 중증으로 나타나고 오래 지속되기도 합니다.

만약 BPPV 를 앓고 있다면 다음과 같은 조치를 취할 수 있습니다:

- 에플레이 이석 치환 운동(Epley Repositioning Manoeuvre) – 이 운동이 효과가 있을 것으로 판단되는 경우, 의사에 의해 실시될 것입니다.
- 휴식과 진정(약한 진정제 사용)
- 항구토제가 투여될 수도 있지만 원인 치료는 아닙니다.
- Brandt Daroff 운동을 포함하여 가정에서 할 수 있는 특별 운동 (뒷면 참조).

보다 심도있는 치료를 위해 전문의에게 보내질 수도 있습니다.

# 양성 발작성 체위성 현기증

## 가정에서 할 수 있는 것

- 현기증 발생을 야기하는 위치에 머리를 두지 마십시오
- 지시받은 대로 **Brandt-Daroff** 운동을 하십시오
- 현기증이 생기는 쪽이나 '졸지않은' 쪽으로 누워 자지 마십시오
- 쉴 때는 베개를 두 개 쌓아 머리를 올리십시오(높이십시오)
- 아침에 일어날 때 천천히 일어나시고 침대 가장자리에 잠시 앉아 계십시오
- 처방받은 약을 지시에 따라 복용하십시오
- 운전은 금물입니다.

## 지시 사항:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

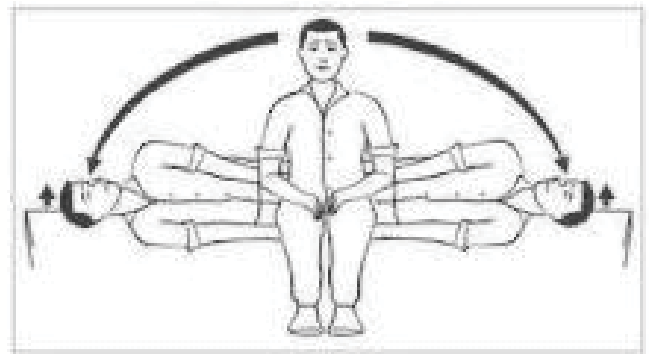
---

---

---


## Brandt-Daroff 운동

이 운동은 BPPV 를 해소시키는 데 도움이 되는 것으로 가정에서 혼자 할 수 있는 여러가지 동작들입니다. 이 운동은 어지러움을 야기하기때문에 별로 내키지 않을 수도 있지만, 어지러움을 느낀다는 것은 효과가 있다는 것을 의미합니다.



- 침대 가장자리에 앉으십시오
- 머리를 왼쪽으로 45 도 돌리십시오
- 오른쪽으로 빠르게 누우십시오
- 어지러움이 멈출 때까지 20-30 초 기다립니다
- 일어나 앉습니다
- 어지러움이 진정되도록 20-30 초 기다립니다
- 머리를 오른쪽으로 돌리고 왼쪽으로 눕는 식으로, 반대 방향으로 반복합니다
- 10 분에 5 회 사이클로 반복합니다.

## 도움 구하기:

 의학적으로 응급 상황일 경우, 가까운 응급 부서로 가거나 000 번으로 전화하십시오.

