



## — 해외여행과 건강 —

### (4)

### 여행시의 피로



이준상

고려의대 교수, 대한기생충학회장

사회 구조가 복잡해지고, 산업이 발달함에 따라 과도한 업무, 과열경쟁, 복잡한 인간관계 등으로 늘 긴장과 스트레스에 시달리는 현대인들에게 피로는 커다란 적이 되고 있다. 피로는 적당한 휴식 등으로도 증상을 없앨 수 있으나 이를 간과하고 방치할 경우 누적된 피로가 인체에 치명적 영향을 끼칠 수도 있다.

사람이 여행을 하다 보면 가장 흔하게 누구나 경험하게 되는 것이 바로 피로이다. 피로는 이처럼 흔한 증상이지만 아직까지는 피로의 정체가 완전히 밝혀지지 않고 있다. 학자들은 보통 피로를 연속 또는 반복되는 정신적, 육체적 활동에 의해 수반되어 나타나는 심신기능의 저하상태라고 말한다. 보다 쉽게 말하면 피로물질이 몸에 쌓여 이를 제거하기 위한 휴식이 필요할 때 느끼는 증상이라는 것이다. 따라서 피로감은 이제 쉬어야 한다는 우리 몸의 신호이므로 그 자체는 병이라고 할 수 없다는 것이다.

한 연구에 의하면 피로한 사람중 39%는 신체적인 병이 있었던 경우였고, 41%는 정신적 스트레스가 원인이었으며 나머지 20%는 그 원인을 알 수 없었던 것으로 조사되었다. 따라서 약 60%의 경우에는 여러가지 검사를 해 보아도 이상이 없었던 것이다.

신체적 질환이 피로를 일으키는 경우는 매우 다양하다. 우선 혈액질환으로 빈혈이 있으며, 내분비계 질환으로 당뇨병, 갑상선 질환 등이 있고, 신장질환으로 만성신부전



사람이  
여행을 하다보면  
가장 흔하게  
경험하게 되는 것이  
바로 피로이다.

증, 만성신장염 등을 들 수 있다. 또 감염성 질환으로는 결핵, 급성 및 만성간염 등이 있고, 심혈관계 질환으로는 고혈압, 각종 심장질환 등이 있으며 그밖에는 각종 악성종양 및 류마티스성 질환, 발열성질환, 영양결핍, 비만 등이 피로의 흔한 병적 원인이 될 수 있다.

정신적 요인으로는 단순히 피로증상만을 호소하는 사람에게서는 병력 원인을 밝힐 수 없고, 육체적 과로에 의한 신체적 피로가 아니라면 거의가 정신적 원인이라 할 수 있다.

일반적으로 신체적 피로는 보통 잠을 자고 난 아침에는 어느 정도 피로가 회복되는 듯하다가 낮에 활동이 많아지면서 오후가 되면 다시 피로증상이 심해지는 것이 보통이지만, 정신적인 원인에 의한 피로는 휴식을 취한 후에도 회복되지 않고 오히려 잠에서 깨어난 아침에 피로가 가장 심해지는 경향이 있으며 기분상태에 따라 없어지기도 하는데 두통, 요통 등의 근육 긴장성 통증이 따르기도 한다. 이처럼 피로의 원

인은 매우 다양해서 현대생활을 하는 사람에게 우리 주위의 모든 상황이나 여건들이 피로의 원인으로 작용할 수 있다.

그러면 피로는 우리 몸에서 어떤 형태로 나타나며 건강에는 어떤 영향을 미치게 되는가. 피로는 일상생활에서의 적응에 문제가 있거나 정신적, 육체적 질환이 있을 때 나타날 수 있는 증상이긴 하지만 정형화된 어떤 특성이 있는 것은 아니고 매우 다양한 형태로 나타난다.

흔히 볼 수 있는 것이 신경질, 흥분, 불안, 우울증, 불면, 두통, 집중력저하, 위장장애, 식욕부진 등이다. 특히 우울증의 경우는 잠도 적어지고 새벽잠도 없어져 정신적이나 육체적 피로감이 아침에 가장 심하고 오후에는 조금 나아지고 저녁 무렵에는 거의 정상화되는 특징을 보이기도 한다.

질병에 의한 피로의 경우는 질병에 따라 차이는 있지만 만성적인 피로감이나 권태감, 근육활동능력의 저하, 근육통, 관절통, 기억력감퇴, 경미한 발열 등 증상을 나타내기도 한다.

피로를 방지할 경우 우리의 신체에 이상을 초래할 수 있다. 때문에 피로를 느낄 때는 피로감이 육체적인 과로 후에 일시적으로 나타났다가 휴식을 취하면 바로 회복되는 정상적인 피로감인지, 혹은 정신적 요인에 의한 것인지, 신체적·기질적 요인에 의한 것인지를 가리는 것이 필요하다. 그러나 몇가지 사항들은 피로를 구별하는데 도움을 줄 수 있다. 즉, 단순히 여행의 양이 갑자기 많아졌다거나 직업, 직장을 바꾼 이후, 평소에 하지 않던 운동을 심하게 한 후에 피로감을 느꼈으나 일에 적응을 해가거나 충분한 수면과 휴식 등에 의해 회복되는 피로는 단순한 육체적, 정신적 과로에 의한 피로로 별 문제가 될 것은 없다.

또 피로감을 느낀 기간이 1~2주 정도로 짧을 때는 출혈, 심폐기능의 이상 등 급성기질적 질환에 의한 경우가 많고, 수개월 정도의 기간동안 피로감을 느끼게 될 경우는 결핵, 당뇨병 내지 내분비계통의 만성질환이나 암도 생각해 볼 수 있다 성격적 장애로 인한 정서이상인 경우에는 피로가 수년씩이나 지속되기도 한다.

그러면 어떤 신체적 요인이나 질환들이 우리 몸에 피로를 일으키게 하는가. 물론 피로의 원인으로 정신적 요인이 많은 부분을 차지하고 있기는 하지만 충분한 휴식 후에도 피로가 잘 회복되지 않는다면 우리 몸속에 어떤 질환이 발생하였거나 악화되고 있다는 경고일 수 있다. 신체적 질환에 의한 병적인 것이거나 단순한 육체적 과로

에 의한 것이 아닌 경우의 정체 불명의 피로는 대부분 정신적 요인 때문에 생기는 것으로 추정되고 있다.

정신적 요인에 의해 생기는 피로감은 외부환경이나 우리 내부에서 생겨나는 스트레스와 감정조절 및 이에 따른 신체반응과 연관된 것이라 할 수 있다. 즉, 우리가 흔히 신경증이라고 부르는 것이나, 기타 정신질환들이 피로를 부른다. 이러한 정신적 요인에 의해 발생하는 피로는 육체적인 피로와 유사한 형태로 나타나기 때문에 많은 사람들은 자기의 몸에 이상이 생긴 것으로 오해하게 된다.

피로를 부르는 정신적 요인으로는 수면장애, 우울증, 신경쇠약, 인격장애, 불안장애 등을 비롯한 여러 심각한 정신과적 질환이 있지만 이와 함께 여행 등 생활환경의 변화 등 여러 원인에 의한 다양한 형태의 급·만성 스트레스도 피로를 부르는 주요인이 되고 있다. 실제로 정신적인 원인이 의심되는 사람들에게서는 가정, 학교, 직장 등의 일상생활에서 해결되지 못한 문제 때문에 일어나는 심리적 변화가 피로의 원인이 되는 경우가 많다.

정신적 장애중 수면장애는 인간의 본능적 욕구인 수면에 장애를 일으킴으로써 피로를 부르게 된다. 인간생활의 휴식기에 해당하는 수면장애가 생길 경우 낮동안의 각성 상태에도 과급효과를 미치기 때문에 피로를 일으키게 되는 것이다.

우리나라 등 동양권에서 많이 나타나는 주요한 신경증적 장애의 하나인 신경쇠약

도 피로를 유발하는 주요 요인이 된다. 전형적인 신경쇠약은 정신과 신체의 피로, 머리가 무거운 증상, 기억력 감퇴, 신경질, 온몸의 통증 등 증상을 보인다.

보통의 경우 환자들은 이로 인한 피로를 지나치게 걱정하는 건강염려증을 보이기도 하는데, 이 때문에 이병원 저병원을 전전하기도 하며, 심한 경우 항상 기운이 없고 몸이 약하다고 호소하며 늘 자리에 누워 지내기까지 한다.

일상생활 중 일어나는 사건이나 각종 상황에 대해 비현실적이거나 지나친 불안을 보이는 불안장애도 흔히 피로를 동반한다. 이 불안장애로 인한 피로는 우울증과는 달리 아침 잠에서 깨어난 직후에는 덜하다가 점차 오후로 가면서 심해진다.

이외에 만사에 완전성을 추구하거나 지나치게 세밀하고 꼼꼼한 경직된 성격 등을 보이는 강박성 인격장애 환자에서도 그 성격자체에서 오는 만성적 긴장상태 때문에 피로가 따르게 된다.

이처럼 여러 정신적 질환들은 거의가 신체적인 피로를 함께 동반하게 된다. 이들 정신적 질환에 의한 피로보다 흔히 다양하게 나타나는 것이 바로 생활환경에서 주어지는 스트레스 때문에 오는 피로이다.

사실 현대인은 모두 건강, 안전, 자존심, 사회적 위치, 직업, 경제적 안정을 위협하는 여러 상황에서의 스트레스와 그로 인한 만성피로를 경험하고 있다고 있다. 이러한 스트레스가 해결되지 않으면 각종 육체적 질병과 함께 불안, 두려움, 우울, 무력감 등

**피로를 해결하지 않을 경우  
우리 몸의 저항력을  
감소시켜 여러 질병이나  
정신적·행동적 측면의  
부정적 변화를  
일으킬 수 있다.**

정신증상이 나타나게 된다고 한다.

이처럼 심각한 정신질환뿐 아니라 스트레스를 비롯한 여러 정신적 요인은 우리 생활에서 ‘정신적 에너지’의 손실은 물론 육체적 질병의 유발 등으로 현대인의 건강을 크게 해치고 있다.

피로의 증상은 이렇듯 다양하지만 피로가 의미하는 바는 간단하다. 피로는 바로 우리의 몸에 휴식과 안정이 필요하다는 신호이다.

피로를 해결하지 않을 경우 우리 몸의 저항력을 감소시켜 여러 질병을 초래케 하거나 정신이나 행동에 여러 부정적 변화를 일으킬 수 있다는 것이다. 즉, 피로는 인체 내의 면역기능에 이상을 초래케 하므로 이를 해결치 않고 방치할 경우 감기, 결핵을 비롯한 감염성 질환은 물론 평소 잠복해 있거나 지병이었던 만성질환을 악화시키게 된다.

피로로 인한 신체나 행동의 변화는 스스로의 활동력을 감소시켜 생산능력을 감소시키는 물론 주위 사람에게도 영향을 미치게 되는데 특히 가정내에서의 가족기능의 저하를 초래하기도 한다. 