

## 특별한 이유없이 피곤하다 만성 피로 증후군

**피**곤하다', '특별히 아픈 곳도 없는데 종일 몸이 무겁고 피곤하다' ...

경제·사회적인 스트레스가 가중되면서 요즘들어 이와 같은 피로증상을 호소하는 사람들이 늘어나고 있고, 이 때문에 병원을 찾는 환자도 적지 않다고 한다.

'피로'란 힘이 없고 나른하며 권태감이 계속되는 주관적 증상이라 할 수 있는데, 활동에 필요한 에너지가 노폐물로 바뀐 뒤 몸 속에 축적되어 생긴다.

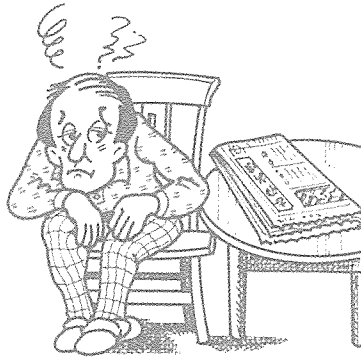
피로는 정신과 육체가 지쳐 있으니 쉬어 달라고 하는 일종의 생체 방어 작용이자 신호라 할 수 있는데, 이를 무시하면 몸이 고장을 일으킨다.

실제로 피로를 대수롭지 않게 생각하고 무관심하게 지나쳐 버리는 수가 많은데, 피로를 느끼는 사람의 20%는 꼭 치료가 필요한 질병을 앓고 있으며 그중 80%는 만성피로증후군 환자라고 한다.

피로의 원인은 여러 가지가 있다. 우선 빈혈·당뇨병·갑상선질환·만성신장

염·결핵·간염·고혈압·심장질환 등이 있을 때 발열·기침·호흡곤란·두통·체중감소 등의 증상과 동반된다.

다음은 생리적 피로로, 심한 육체활동 후에 느끼는 근육통이나 사지가 무겁게 느껴지는 등의 정상적 신체반



응이며, 휴식을 취하면 점차 사라진다. 가장 흔한 원인이란 할 수 있는 것은 정신적 피로. 삶의 긴장과 스트레스가 사람을 정서적·육체적으로 쇠약하게 만든다. 피로의 원인 중 80% 정도는 스트레스.

이와 같은 피로가 6개월 이상 지속되는 경우를 만성 피로라고 하는데, 피로해지면 일의 집중력과 체내 면역

력이 떨어지므로 조기에 정확한 원인을 찾아 치료하는 것이 중요하다.

만성피로는 주로 여성에게서 남자에 비해 4배 정도 많은 것으로 되어 있으며 대개 25~45세 정도에 많이 생긴다고 한다.

그런데 원인이 분명한 만성 피로와는 달리, 만성피로 증후군은 원인을 알 수 없는 피로가 6개월 이상 계속되는 경우를 말한다.

건강검사에서 특별한 원인이 밝혀지지 않고 휴식을 취해도 피로증상이 가시지 않으며, 기억력과 집중력이 떨어지고 이유없이 목 안이 자주 아프거나 목과 겨드랑이 주위 임파선이 아프고 목줄기나 어깨죽지에 근육통이 오고 팔다리가 저리며, 잠을 자도 상쾌하지 않고 운동 후에 심한 피로감을 느끼며, 전에 비해 업무 능력이 현저히 떨어지는 등의 증상이 나타난다. 이외에도 건망증·식욕부진·신경과민·우울증 등이 나타날 수 있다.

외국에 비해 우리 나라의 만성피로증후군 유병률은 2~3배 정도 높다고 한다. 연세의대 가정의학교실 윤방

부 교수의 조사에 따르면, '97년 7월 24일부터 약 2달간 전국 28개 가정의학과에 내원한 1만 2천여 명 중 피로를 느끼고 있는 환자 861명을 대상으로 만성피로 증후군의 유병률 및 실태를 분석한 결과 우리 나라의 만성피로증후군의 유병률은 0.27%로, 호주의 0.1%, 미국 및 영국 등의 0.16%에 비해 높은 것으로 나타났다.

미국에서는 수백만 명이 만성피로증후군에 시달리자 피로병을 전문적으로 연구하는 기관을 만들고 원인규명과 예방법을 찾기 위해 노력하고 있다. 현재까지 밝혀진 것으로는 자기 일에 흥미를 잃은 40~50대 정신근로자에게 빈발하는 것으로 조사되고 있다.

만성피로증후군의 원인은 아직 정확히 알려지지 않았지만 바이러스 감염, 면역체계의 이상, 내분비계의 이상, 환경오염의 영향, 운동부족, 영양결핍 등과 같은 여러 인자가 복합적으로 관여하여 생기는 것으로 추측된다고 하며, 만성피로증후군 환자의 2/3에서 정도 내지는 중등도의 우울증이 나타나 정신적 요소도 함께 작용하는 것으로 판단된다고 한다.

만성피로증후군은 건강하던 사람이 감기 같은 증상을 앓거나 급성 스트레스에 노출된 후 갑자기 발병하는 경우가 많으며, 때로는 만성적으로 서서히 발병하기도 한다. 병이 지속적으로 악화되

### <만성피로증후군의 진단기준>

- \* 필수진단기준
  - 적어도 6개월 이상 지속되는 피로감 또는 쇠약감
  - ▷ 잠을 충분히 자도 피로가 풀리지 않는다.
  - ▷ 평소 활동량이나 의욕의 50%도 되지 않는다.
    - 만성피로를 동반하는 다른 질환이 없다. (예 : 암, 자가면역질환, 갑염성, 만성 정신질환, 근신경계질환, 내분비계질환, 약물중독, 기타 간·폐·콩팥 등의 중요 장기 질환)
- \* 기타 진단 기준
  - 미열(37.6°C~38.6°C 사이의 열) - 인후통 - 근육통
  - 목 또는 겨드랑이의 임파절 통증 - 설명할 수 없는 전신 쇠약감
  - 전에는 힘들이지 않고 했던 운동을 한 후 24시간 이상 지속되는 피로감
  - 평소와 달리 새로 발생한 머리 전체로 오는 두통
  - 붓거나 발적이 없이 이곳 저곳 돌아 다니는 관절통
  - 신경-정신적 불면 호소(눈부심·일시적 암점·건망증·지나친 성급함·혼동·집중력 감소와 사고력 저하·우울)
  - 수면의 변화 : 지나치게 잠만 자거나 불면증
  - 증상이 갑자기 또는 최근에 생겼다고 말할
- \* 신체 진찰 기준
  - 미열, 비삼출성 인두염, 만져지거나 통증을 느끼는 목 또는 겨드랑이의 임파절(크기 2cm 미만)
- ☞ 필수진단 두 항목이 반드시 있고 기타 진단 기준이 6개 이상이며 신체 진찰기준이 2개 이상이거나 또는 기타 진단기준이 8개 이상인 경우 만성피로증후군

는 경우는 드물고 2~3년에 서 대부분 3~6년 이상 걸려 회복되는 것이 보통이며 10년 이상 지속되는 경우도 있다.

만성피로증후군을 진단하기 위해서는 피로의 원인이 되는 다른 병이 있는지 확인하기 위한 검사가 필요하며, 특별한 질병이나 이유가 없는 것으로 판단되면 만성피로증후군으로 진단하게 된다.

원인이 정확하지 않은 만큼 만성피로증후군의 특별한 치료법은 없고 주로 증상대에 대한 치료를 하게 된다. 즉 우울증은 정신과 치료를, 통증·비염·축농증·소화장

에 같은 증상은 약물치료를 한다. 일반적으로는 비타민 A나 C 같은 항산화제를 처방하거나 바이오 피드백을 통한 이완요법, 운동요법 등으로 치료를 하게 된다.

만성피로증후군 환자들은, 과식·과음을 하거나 오후에 카페인 음료를 지나치게 마시면 잠을 잘 잘 수 없어 피로가 심해지므로 삼가야 한다. 고지방식이나 고탄수화물식, 콜라·초콜릿 등 당분이 많은 음식은 좋지 않으며 음식물을 에너지로 바꾸는데 도움을 주는 비타민 B군(육류·현미 등)과 비타민 C군(과일·채소 등)을 충분히 섭취하도록 한다. 담배를 끊

고 과도한 체중은 줄이는 것이 좋다.

운동을 심하게 한 후에는 피로가 회복되기까지 너무 오래 걸리므로 심한 운동을 피해야 한다. 또 적절한 휴식을 취해야 하지만 너무 지나친 휴식은 오히려 환자를 질병에 매달리게 하므로 피하도록 하고 적절한 운동, 균형잡힌 식사와 적당한 휴식이 중요하다.

특히 걷기·수영 등의 경도~중등도의 유산소 운동이나 이완운동이 만성피로증후군의 증상을 개선시켜 준다는 보고가 있다. 환자의 신체 기능을 고려해 환자마다 각기 다른 단계적 운동 프로그램을 실시하는 것이 효과적인데, 보통 주 5일 정도, 하루 30분 정도의 운동이 권장된다.

또 복식호흡을 하면 스트레스를 다스리는 데 도움이 된다. 의자에 앉아 발바닥을 지면에 붙인 뒤 양손은 허벅지에 올려 놓는다. 코를 통해 우선 복부가, 다음엔 가슴이 가득 차도록 숨을 들이마신 채 다섯까지 센 뒤 천천히 내쉰다. 이것을 3~5회 반복하도록 한다.

온천욕이나 냉온욕 등의 목욕, 만성피로증후군의 초기단계부터 자신에게 맞는 여가생활(취미활동 등)을 시작하는 것도 도움이 된다.

가정에서 쉽게 할 수 있는 지압요법을 써 보는 것도 한 방법. 등뼈 목덜미의 첫 번째 척추뼈 좌우의 3cm정도

### <피로 해소와 예방을 위한 방법>

1. 1주일에 3~4회, 하루에 적어도 30분 이상 규칙적인 운동을 한다.
2. 건물 내에서는 계단을 이용하는 등 가벼운 운동을 생활화 한다.
3. 7~8시간의 충분한 수면을 유지한다.
4. 철분이 많은 음식, 비타민이 풍부한 야채, 과일을 충분히 섭취한다.
5. 담배를 피우지 않도록 한다.
6. 가능한 한 음주를 피한다.
7. 커피·홍차·탄산음료 등 카페인음료의 섭취를 줄인다.
8. 습관성 약물의 사용을 피한다.
9. 지방질·당분의 섭취를 줄인다.
10. 업무량을 조절해 충분한 휴식시간을 확보한다.
11. 근육이완이나 명상, 복식호흡법 등 평소 스트레스 대처법을 익혀둔다.



되는 부위를 계속해서 눌러주면 피로가 개선될 수 있다. 인삼즙이나 오미자차를 마시는 것도 피로를 푸는 좋은 방법의 하나이다. 그 외에 만성피로증후군 환자가 증상에 효과적으로 대처하는 방법으로 다음과 같은 것이 있다.

첫째는 증상이 언제 심해졌는지 알아보기 위해 매일 일기를 써 보는 것. 피곤함을 증상에 따라 1에서 10의 숫자로 표현하여 기입하고 이 피로로 인한 활동과 식사, 수면의 변화를 기록해본다. 이렇게 하다보면 컨디션이 좋을 때와 안 좋을 때를 알 수 있으므로 과중한 업무나 힘든 일은 컨디션이 좋을 때

를 택하여 하는 등의 안배를 할 수 있다.

둘째는, 감정을 느끼는 대로 표현하는 것이다. 슬픔·분노·좌절 등의 감정을 숨기지 말고 가능하면 솔직히 표현하여 마음 속에 담아두지 않도록 한다.

셋째는 가족이나 친구들의 정서적인 지지를 받도록 하는 것이다.

만성피로증후군의 예방을 위해서는 스트레스의 상황을 피하거나, 스트레스나 육체적 피로가 쌓였을 때는 그때 그때 적절한 방법으로 풀어주는 것이 좋으며, 규칙적이고 절제된 생활과 함께 생활의 리듬을 찾고 잘못된 생활습관을 버리는 것이 중요하다. 목욕·적당한 운동·취미생활·긍정적 사고와 명랑한 마음을 생활화하는 것도 중요한 예방법.

피로가 장시간 지속될 경우에는 전문의와 상담하여 적절한 조치를 받는 것도 피로가 만성화되는 것을 방지할 수 있는 방법. **㉔**