

## 자도 잔 것 같지 않고, 쉬면 설수록 더 피곤하고... -만성피로증후군

글 윤상희(대전 윤한의원장, 세명대 한의학과 겸임교수)

나른한 봄기운이 만연해지면서 만성피로를 호소하는 사람들이 부쩍 늘어나고 있다. 나타나는 증상도 다양각색이다.

“요즘 들어 왜 이리 피곤한지 모르겠어.”

“잠을 자도 머리만 무겁고 영 개운치가 않아.”

“쉬면 설수록 더 피곤해.”

이런 경우 몸에 뭔가 문제가 생긴 것이 틀림없다고 생각하고 각종 검사를 받아보지만 대개의 경우는 아무런 이상이 없거나 신경성이라고 진단 받기가 쉽다. 이런 질환을 서양의학에서는 만성피로증후군이라 한다. 이른바 '만성적으로 늘 피로한 증상을 나타내는 병'이라는 뜻이다.

### 1차 적인 원인은 '비장'

이러한 만성피로증후군의 가장 핵심적인 증상으로는 엄청난 피로와 함께 몸 전체에 걸쳐 아프지 않은 곳이 없을 정도로 전신적인 통증을 동반한다는 점일 것이다. 물론 이 세상을 살아가면서 한두 번 피로를 느껴보지 않은 사람은 없을 것이다. 그러나 대개의 경우는 이러한 피로를 심각하게 생각하지 않는다. 그만큼 흔한 증상이기 때문이다.

우리 몸은 체력의 한계를 벗어나 일을 너무 심하게 했다던가, 신경을 너무 많이 쓰면 반드시 피로를 느끼게 돼 있다. 그러나 만일 그렇더라도 몸의 상태가 정상이라면 잠을 푹 자고 나면 대개의 경우는 피로가 풀린다. 그런데 잠을 자도 피로가 풀리지 않거나 쉬어도 자꾸 피곤한 사람의 경우는 분명 문제가 된다. 이것은 몸에 어떤 문제가 있다는 신호이기 때문이다. 그냥 쉬면 낫겠지 하는 안일한 생각으로 방치해서는 안될 질병이 바로 만성피로다.

일반적으로 피로 하면 간의 문제를 떠올리기 쉬우나 간장의 이상은 2차 적인 이상으로 나타나는 것이고 1차 적인 문제의 시작은 소화기능을 주로 담당하는 비장의 문

제로부터 나타나는 경우가 많다.

과로나 과음, 스트레스 등으로 인하여 비장의 기능을 떨어뜨리게 된다면 완전히 소화되지 못해서 생긴 비분해 물질인 담음(痰飲)들이 자꾸 몸에 쌓여 돌아다니게 된다. 이들이 온몸을 돌아다니면서 오장육부에 자가중독현상이 나타나게 되어 몸이 무거워지고 이곳저곳 아프기도 하며 피로하기도 하는 것이다.

그러므로 피로를 없애려면 우선 비장의 기능을 활성화 시켜서 담음(痰飲)이 생기지 않도록 해야 하고, 또 빨리 몸밖으로 나가게끔 해주어야 한다. 그러자면 우선 자신의 몸이 피로에 얼마나 노출돼 있는지 피로도를 진단해보는 것이 만성피로를 치료하는 첫 걸음이 될 것이다.

### 자가 진단법

「전혀 그렇지 않다(0점) || 조금 그렇다(일주일에 1~2회)(1점) || 그렇다(일주일에 3~4회)(2점) || 심하다(일주일에 5회 이상)(3점)」

① 아무리 쉬어도 피로가 가시지 않는다	0123	⑫ 뒷목이 뻐뻐하다	0123
② 몸에 미열이나 오한기가 있다	0123	⑬ 눈이 자꾸자꾸 침침해진다	0123
③ 전신의 근육이 그냥 아프면서 무겁다	0123	⑭ 소변을 자주 보러간다	0123
④ 깊은 잠을 자지 못한다	0123	⑮ 뱃속이 울렁거리면서 어지럽다	0123
⑤ 머리 회전이 예전 같지 않다	0123	⑯ 맥박이 빨라진다	0123
⑥ 마음이 자주 우울하다	0123	⑰ 눈이 뻐뻐하다	0123
⑦ 두통이 심하다	0123	⑱ 입안이 마른다	0123
⑧ 목이 붓고 아프면서 이물감이 있다	0123	⑲ 변이 묽거나 굳는 등 불규칙하다	0123
⑨ 매사에 자주 신경질적이다	0123	⑳ 손마디가 붓는다	0123
⑩ 온몸에 힘이 쭉 빠진다	0123	㉑ 잠을 잘 때 땀이 잘 난다	0123
⑪ (남) 성욕의 저하가 심해진다	0123	㉒ 얼굴이 화끈거리면서 붉게 달아오른다	0123
(여) 생리통이 전보다 심해진다	0123		

■ 합계점수: ▶16~30점\_만성피로 1단계: 가벼운 상태, ▶31~45점\_만성피로 2단계: 중간단계, ▶46점 이상\_만성피로 3단계: 심한 상태

■ 점수가 높을수록 만성피로가 심한 상태이므로 반드시 치료를 해야 한다.

### 만성피로의 자가치유법

만성피로를 치료하려면 각 단계별 치료 요령이 필요하다. 가장 기본이 되는 것이 운동요법, 식이요법, 명상요법이다.

◆운동요법

운동을 행하는 것은 특정시간과 장소에 구애될 필요가 없다. 생각과 방법만 바뀐다면 매일 짧은 시간을 할애해서라도 운동의 목적을 이룰 수가 있다. 즉 우리의 일상생활에서 언제든지, 그리고 장소에 구애됨 없이 근육과 뼈를 활동시켜 신체의 피로를 해소하고 정신에 활력이 차고 넘치게 할 수 있다는 말이다.

시간과 장소에 관계없이 손쉽게 피로를 해소할 수 있는 방법의 하나로 의자에 앉은 채로 체력 강화 운동을 할 수 있다.



◇먼저 의자에서 가볍게 일어선다. 어떤 사람들은 종종 손으로 의자를 잡고 일어서는데 그렇게 하면 다리와 허리를 강화시켜 피로를 해소할 수 없다. 따라서 의자에서 일어날 때는 의자에 손을 대지 않고 그냥 일어나는 습관을 들이도록 한다. 만약 2초에 1회씩 행하면 1분에 30회를 행할 수가 있다.

처음 시작할 때는 이런 동작이 번거롭다고 생각될 것이다. 그러나 이 방법은 앉아서 사무를 보는 사람이 만성피로를 해소하고 이길 수 있는 가장 좋은 방법이다. 이 동작을 며칠만 행하면 점

차 적응이 되면서 기분이 상쾌해진다.

어느 정도 숙달이 되면 그 속도를 더욱더 빨리 할 수 있다. 1분 안에 몸을 일으키는 운동을 40회 정도 행할 수 있게 된다. 만일 속도가 더욱 빨라지면서 1초에 한 번씩 행할 수가 있고 또 그 동작이 전혀 힘들지 않을 때는 한쪽 발로 서거나 앉는 방식으로 바꾼다.

먼저 오른쪽발로 30회 정도 행하고 다시 왼쪽발로 30회 정도를 행한다.

이 동작은 상당히 힘든 것이다. 그러므로 이 동작을 행할 때는 다른 발이나 허리운동을 하지말고 이 동작만 행

해도 발과 다리, 허리근육의 피로와 기능쇠퇴를 예방할 수 있다.

이외에도 의자에 앉은 자세에서 윗몸을 좌우 양쪽으로 뒤틀거나 좌우 양손을 교대로 땅바닥에 닿도록 한다. 이 방법은 지방이 허리에 축적되는 것을 예방할 수 있다. 하품을 할 때처럼 일부러 양손을 높이 쳐들고 등을 최대한 뒤로 젖힌다. 이렇게 하면 유난히 시원하고 활기분해지면서 만성피로를 해소하는데 특히 효과가 있다.

#### ◆식이요법

만성피로 환자들은 약에 대해서도 그렇듯이 음식에 대해서도 전혀 일관성이 없는 반응을 보이는 경향이 있다. 어떤 사람은 채소류 중심의 식이요법이 필요한 반면 어떤 사람은 식사 때마다 육류를 섭취해야 하는 사람도 있다. 따라서 어떤 식이요법이 최선의 것이라고 단정지어 말할 수는 없다.

그러나 만성피로 환자가 반드시 고려해야 할 식이 원칙을 소개하면 다음과 같다.

#### 자신의 몸이 어떻게 반응하는가에 주의한다.

어떤 특정한 음식에 대해 몸이 부정적인 반응을 한다면 설사 자신에게 좋은 음식이라고 하더라도 먹지 않는 것이 좋다. 오심, 불면, 두통, 설사, 변비

등은 모두 부정적인 신호들이다.

#### 분별있는 식생활 습관을 기른다.

특별한 음식 과민반응이 나타나지 않을 경우는 다양한 음식을 골고루 섭취하는 것이 건강에 좋다.

#### 단순하게 해서 먹는다.

되도록 조미료나 기타 음식첨가물을 많이 섞지 말고 야채, 전분, 단백질 등을 담백하게 해서 먹도록 한다.

#### 건강에 좋은 음식을 엄선해서 먹는다.

가능하면 복합 탄수화물은 자연 곡물을 통해서, 비타민과 미네랄은 채소류를 통해서, 단백질은 저지방육류를 통해서 섭취하도록 한다.

#### ◆명상요법

마음이 평화롭고 정신이 맑아지면 우리의 두뇌에서는 몸에 이로운 호르몬이 왕성하게 분비되어 온몸으로 퍼지게 된다. 가슴에서도 좋은 기운이 솟아 나와 온몸으로 전달된다. 이로 인해 저절로 건강해진다. 만성피로를 개선하는 명상요법은 아주 간단하다. 편안한 자세로 앉아 배꼽 아래에서 밝은 기운이 온몸으로 퍼져 나와 몸의 피로 물질을 없애 준다는 생각으로 평소보다는 깊은 호흡을 하는 것이다. ♣

