

늘 피곤한 당신 만성피로의 열쇠는 간?

모든 현대인이 가지고 있지만 뚜렷한 해결방법이 없는 생활질환 '만성피로'. 아침에 자고 일어나도 개운하지가 않고, 대낮까지도 생체리듬이 가라앉아 있을 뿐 아니라 어깨나 목, 허리 등의 근육이 뭉치고 무거운 느낌이 가지지 않는다면 당신의 일상에 피로가 함께한다는 신호다.

글 손지혜 기자



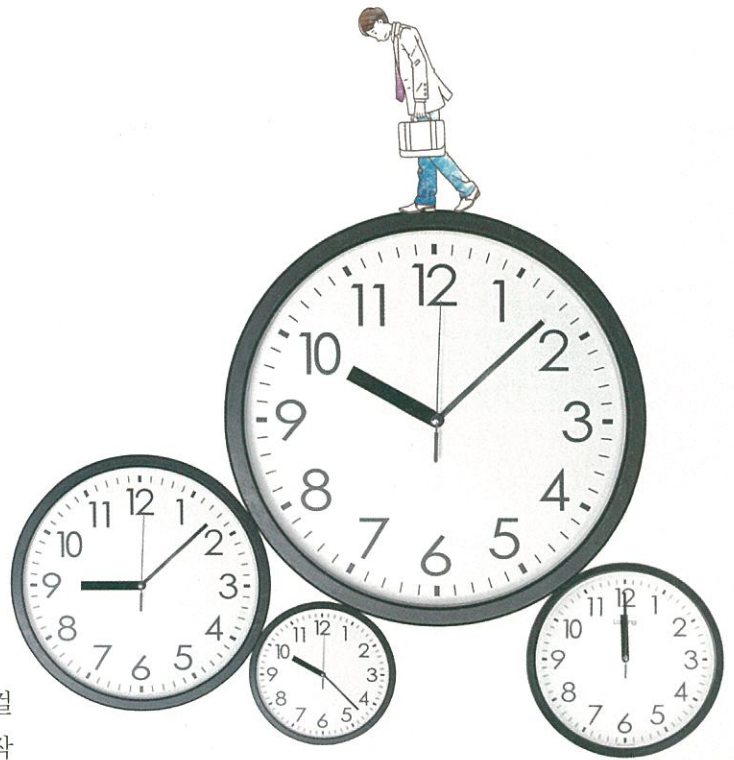
아이를 키우는 주부인 K씨(34)는 평일은 물론이고 주말에도 늘 피로감을 호소하고, 틈만 나면 낮잠을 자는 남편에게 불만이 많다. 직장생활에 지쳐 피곤해하는 남편의 모습은 안타깝지만, 매일 지치고 무기력한 모습을 보이는 남편을 지켜보는 건 K씨에게도 힘든 일이기 때문이다.

K씨는 남편은 간이 부어도 보통 부은 것이 아니라며 일명 아내 무서운 줄 모르는 '간 큰 남자'라고 우스갯소리를 섞어 하소연을 한다.

6개월 이상 반복되는 피로의 정체

우리 주변에는 '항상 피곤하다', '정말 아무것도 하기 싫다'는 말을 입에 달고 사는 사람들이 많다. 잦은 회식과 업무 스트레스에 계속 노출되면서 손가락 하나 까딱하기 싫을 정도로 피로감을 강하게 느낀다거나, 피로를 해소하려고 여러 가지 약도 먹어보고 병원 치료도 받았는데 별 효과를 보지 못했다는 사람도 있다. 사실 피로 자체는 매우 흔한 증상이며 생명에 위협적이지 않지만 피로가 끊임없이 이어져 일상생활을 무기력하게 만들 경우에는 문제가 된다. 피로는 원인에 관계없이 증상이 지속되는 기간에 따라서 최소한 1개월 이상 계속되면 지속성 피로, 6개월 이상 지속되거나 반복되는 경우에는 만성피로라고 한다.

잠을 자거나 아무것도 하지 않으면서 쉬어도 몸이 무겁고 정신이 개운하지 못한 상태인 만성피로는 신체가 건강하지 못할 때에 나타나는 증상이다. 여러 건강상의 문제 중에서도 간의 상태는 만성피로와 밀접한 관계가 있다. 간은 생명을 유지하는 데 반드시 필요한 장기로 우리 몸에 필요한 단백질을 합성하여 영양소로 저장하고, 인체에 해로운 물질은 걸러내어 배출하는 역할을 한다. 간 기능이 저하되면 해독 능력이 떨어져 몸속에 독소가 쌓이게 되고, 면역력이 떨어



저 지속적인 피로감을 느끼고 질병에 노출된다.

만성피로를 방지하면 단순히 피로하고 무기력한 상태 외에 다른 여러 증상도 동반하게 된다. 뒷목이 뻣뻣하고 어깨가 항상 무거우며 잦은 두통이 발생하거나, 설사와 변비를 반복하는 과민성 대장 증세가 생긴다든지, 전에 없던 알레르기 증상이 나타나기도 한다. 또한 감기에 잘 걸리는 등 면역력이 약해지고 추위나 더위를 못 참거나, 갑작스럽게 허기가 지는 저혈당 등의 증세가 나타날 수 있다. 지속되는 만성피로는 수면장애, 우울증, 불안증 등도 유발하여 정신과 약물을 복용해야 하는 경우도 종종 생기게 된다.

간 건강의 지표를 알아둘 것

사람마다 다르지만 간의 건강을 확인하는 주요 증상을 미리 알아두고 본인이나 가족에게 징후가 나타나면 병원을 찾는 것이 좋다. 특히 '침묵의 장기'라고도 불리는 간은 대부분 질환이 뚜렷한 증세가 없다가 갑자기 병세가 깊어지는 성향이 있으므로 의식적으로 지켜보는 것이 필요하다.

지방간은 간세포 내에 중성지방이 쌓여 간이 비대해지는 질환으로 특별한 통증은 없으나 피로감과 식욕부진, 무기력을 느끼는 정도. 또 급성 바이러스성 간염은 오염된 음식이나 음료수 혹은 오염된 주사기 등을 통해 전염되는 질환으로 몸살과 소화불량, 식욕부진, 구토, 관절통, 근육통, 인후염 등의 증상과 고열을 동반하는데, 열흘에서 2주일가량이 지난 후 황달이 생기면 위와 같은 증상은 사라지고 수개월 후 회복된다. 간세포가 파괴돼 정상 간 조직의 양이 줄어드는 만성 간 질환인 간경변증은 여러 간 질환의 특성처럼 뚜렷한 증상 없이 진행되다가 갑작스런 식욕부진이나 구토, 가려움증과 복수, 복막염, 식도나 위 정맥류 출혈 등의 합병 증세를 보인다.

TIP

나도 혹시 만성피로? 만성피로의 주요 증상 알아보기

피로가 6개월 이상 지속적 혹은 반복적으로 나타나는 것이 주요 증상이다. 단 현재의 힘든 일 때문에 생긴 피로가 아니어야 하고, 휴식해도 증상이 호전되지 않아야 한다. 또한 이전에 비해 만성피로 때문에 직업, 교육, 사회, 개인 활동이 실질적으로 감소해야 한다. 아울러 다음 증상들 중 4가지 이상이 동시에 6개월 이상 지속되어야 한다.

- ① 기억력 혹은 집중력 장애
- ② 인후통
- ③ 경부 혹은 액와부 림프선 압통
- ④ 근육통
- ⑤ 다발성 관절통
- ⑥ 새로운 두통
- ⑦ 잠도 자도 상쾌한 느낌이 없음
- ⑧ 운동 혹은 힘들게 일을 하고 난 후 나타나는 심한 권태감

출처: 미국 질병 통제 예방센터