

# 만성피로 그것도 병인가



김 기 환

우리가 흔히 경험하고, 자주 쓰고 있는 피로(疲勞, fatigue)에 대하여 아직도 그 정확한 개념이나 정의를 내리지 못하고 있다. 그러나 상식적으로 말하여 피로라는 것은 어떠한 일을 하고 있을 때 점점 생리적 기능 혹은 심리적 기능에 변화가 오며 일의 능률이 일시적으로 저하하는 상태라고 할 수 있다.

피로가 어떠한 원인으로, 어떠한 기전에 의하여 발생하는가에 대하여도 피로의 정의만큼이나 분명한 지 못하나 몇가지 설명이 있다.

즉 어떤 작업을 하고 있을 경우 신진대사가 촉진되어 피로를 유발하는 어떤 물질, 예를들어 젖산등이 축적되어 피로가 생긴다는 설명을

하나 아직 증명할만한 사실은 없다. 또 한가지 설명으로 신체활동으로 에너지원이 소모되고 고갈되어 피로가 나타난다고 한다.

그밖에 산소부족이나 생리학적인 상태에서 본 여러가지 설명이 있으나 그 어느 것도 피로를 완전하게 설명할 수는 없고 피로의 어느 단편적인 면만을 설명할 수가 있는 것이다.

## 급성피로와 만성피로

피로를 분류하여 말할 때 분류기준에 따라 몇가지로 나누어 말하고 있다. 즉 피로가 나타나는 신체부위를 기준으로 정신적 피로와 국부적 피로로, 진행 속도에 따라서 급성피로와 만성피로로, 회복의 관점에서 생리적 피로와 과로로, 정신-육체 어느 쪽인가 따라 정신적 피로와 육체적 피로로 나누어 말하고 있다.

## 피로의 축적은 막아야 한다

피로가 어떠한 형태로 나타나는가는 피로의 진행상황에 따라서 달라진다.

처음에 누구나 다들 느끼는 것으로 「피로감」이 있다. 피로감이란 몸이 좀 고단하고, 빠른하기도하며 나른한 것같은 막연한 기분에서부터 몸살이 난 것 같이 팔다리가 쭈시고 눈이 아프고 두통이 나는등 각양각색의 증상들을 말하는 것이다. 이러한 피로감은 개인차가 심하고 주관적인 면이 많이 내포되어 있어서 일

물적으로 말하기는 어렵다.

피로감이 생기거나 객관적인 피로현상이 나타나면 되도록 빨리 회복시키는 것이 중요하다. 피로의 축적은 일의 능률을 저하시킬 뿐만 아니라 계속되면 질병으로 발전될 수도 있으므로 바로 회복시켜야 한다.

피로를 푸는 방법으로는 첫째 휴식을 들 수 있다. 휴식은 피로의 축적을 방지하고 쌓인 피로회복에도 중요하다. 담소, 가벼운 산책, 가벼운 실내경기등이 좋을 것이다.

둘째 적당한 영양섭취와 수면이 하루에 쌓인 피로를 푸는 가장 좋은 방법이다.

셋째 휴일의 선용을 들 수 있겠다.

「오늘의 피로는 내일로 넘겨서는 안된다」는 원칙을 잘 지킨다면 피로의 축적이 문제시 되지 않겠지만 우리의 일상생활이 이러한 여건을 언제나 허락하지는 않고 있다.

그러므로 피로의 축적을 피하기가 어려울 때가 많다.

이러한 것을 해결하기 위하여 휴일이 있는 것이다. 휴일에 축적된 피로를 푸는 방법으로는 하루종일 방안에서 잠만 잔다고 좋은 것이 아니고 정신적으로 상쾌하고 육체적으로도 적당한 자극이 되는 레크리에이션을 취하는 것이 좋다.

즉 가벼운 등산이나 적당한 운동을 하는 것이 좋고 파음이나 과도한 운동은 오히려 큰 피로를 더하는 결과가 되므로 피하여야 될 것

이다.

### 춘곤증(春困症)도 일종의 계절적 피로

겨울이 지나고 봄이 되면서 식욕이 떨어지고 몸이 고단하며 나른하고 졸리고 소위 춘곤증(春困症)이란 것도 일종의 봄철에 나타나는 피로감이다. 춘곤증은 의학서적에는 없는 한국에서만 주로 문제시 되는 것으로 예전보다는 훨씬 줄어든 감이 있다.

이것의 원인에 대하여도 일반적인 피로의 원인이 애매모호한 것과 같이 확실하게 밝혀진 바는 아니라 몇가지 가능한 원인들을 생각할 수는 있다. 봄철이 되어 날씨가 따뜻하여 지면서 여기에 필요한 조효소로서 비타민B 복합체가 필요하게 되는데 이것의 결핍이 원인이 되어 피로감이 나타난다는 설명이 있다.

확실히 영양상태가 좋은 사람보다는 나쁜 사람에서 춘곤증이 전형적으로 잘 나타나는 것은 이것으로 설명이 되나 완전하지는 못하다.

또 한가지 설명으로 봄철이 되어 날씨가 더워지면 피부의 모세혈관들이 확장되면서 피부쪽으로는 겨울철에 비하여 혈액이 재분배되어 상대적으로 (증명은 안됐지만) 뇌순환 혈액량이나 소화관으로의 혈류량이 감소되어 졸리고, 나른하여지며 소화가 잘 안된다는 것이다.

이러한 현상은 우리가 흔히 경험

하는 목욕탕의 뜨거운 물속에서 느끼는바, 나른해지면서 졸리워지는 기전과 비길 수가 있다.

또한 심리적으로 겨울철의 추운 날씨에 몸과 마음이 움크려졌다가 따뜻하여지면서 심신이 이완되고 해방감으로 인하여 나타난다는 설명도 있다.

그러나 이러한 여러가지 설명은 그 가능성을 말하는 것이지만 단정적으로 말할 수 있는 것도 아무것도 없다. 그러므로 춘곤증을 없애려면 비타민B 복합체를 포함한 적당한 영양섭취, 일반적인 피로회복방법이용 및 완전한 심신이완은 오히려 피로를 풀지 못하므로 적당한 심신긴장으로 생활하는 가운데 춘곤증이란 접차로 적어질 것이다.

<필자 = 서울의대 생화학교수·의박>

100字

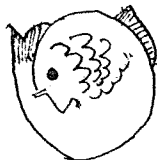
상식

### 양수과다증

태아를 싸고 있는 양막(羊膜)에 병이 있다던지 양수의 순환이 원활하지 못하면, 양수가 불어 달수(月數)에 비해 자궁이 커진다. 대체로 임신 6·7개월 이후에 발견되는데, 원인은 모체에 병(매독, 신장병, 당뇨병)이 있다던지, 태아에게 이상(쌍둥이, 기형)이 있든지, 고년초산(高年初産), 임신회수가 많은 사람에게 일어난다.

자궁이 커지고 피로워지기때문에 인공조산(人工早産)을 하는 수도 있고, 진통미약(鎮痛微弱)증세를 일으키는 수도 있어, 이때는 입원해산(入院解産)하는 것이 좋다.

## 눈의 피로와 그 대책



### 운동호

안정피로라 함은 눈을 사용하는 작업을 할 때 특히 근거리 작업때 건강한 사람에 비하여 쉽사리 눈이 피로해지며 안구통, 두통, 전두부의 압박감 또는 시력감퇴 복시등이 나타나며 더 나아가서는 오십 구토등도 발생함을 말한다.

여기에는 여러가지 원인이 있어 다음과 같이 분류하였으나 단독원인으로 오기 보다는 몇가지 원인이 합병하여 오는 수가 많다.

#### 원시나 난시가 있을때

##### 1) 조절성안정피로

원시, 난시, 노안, 부동상(anis-eikonia) 조절장애때 나타난다.

원시안에 있어서는 같은 연령에 있어서 정시안에 비하여 큰점(최대