

만성적 피로, 치료 필요한 심각한 질환

만성적 피로는 의학적, 심리학적 치료를 요하는 심각한 질환이라는 새로운 의학보고서가 나왔다.

17명의 영국의사들은 만성적 피로 증후군(CFS)에 관한 여태까지의 보고서들 중 가장 철저히 이 문제를 다룬 것으로 보이는 공동 조사보고서를 공개했다.

이 보고서는 CFS가 보통 6개월에서부터 여러 해 동안에 걸쳐 심한 피로증세를 야기시키는 질환으로, 과도한 육체적 탈진이나 정신적 탈진으로 악화된다고 지적했다.

이들 의사중 한 사람인 사이먼 웨슬리 박사는 기자회견에서 "CFS는 실재하는 주요 건강 문제이며, 흔히않은 것이 아니다"라고 강조하면서 종종 '여피족(고학력, 고소득의 젊은 엘리트층) 인플루엔자'라고도 불리는 CFS는 어떤 특정 사회계층이나 직업분야에만 관련된 것이 아니라고 지적했다.

때때로 한 바이러스

때문이라는 주장도 나오고 있는 이 질환의 원인이 아직 규명되지 않고 있는데다, 피로, 근육통, 의기소침 등 증상들이 육체적인 것들이자 동시에 심리적인 것들이기 때문에 환자들이 그들의 건강문제를 상상으로 만들어 내고 있다는 추측까지 자아낸 바 있다.

웨슬리 박사는 동료들과 함께 筋痛性 뇌척수염(ME)으로부터 CFS를 분리해 조사했다.

원인불명의 이 질병이 장기간 야기시키는 여러 쇠약증상들로 인해, 일부 환자들은 육체와 정신이 너무 약해져 일하거나 정상적 삶을 영위하지 못하는 상황까지 이르게 된다.

이 보고서는 CFS치료를 위한 의학적, 심리학적 공동 접근을 촉구하고 있다.

즉, 단계적 운동 프로그램, 특정 환자들을 대상으로 抗우울제를 투여하는 통제된 임상 실험, 스트레스와 정서적 문제를 극복하도록 돕기 위해 개발된 인식 행동요법을 실시할 것

을 제의했다.

보고서는 또한 CFS의 모든 측면과 그 장기적 결과에 대해 보다 철저히 연구할 것을 촉구했다.

癌 막으려면 肉類-알코올 줄여라

미국癌학회는 癌을 피하려면 무엇보다 肉類와 알코올의 섭취를 줄여야 한다고 밝혔다.

미국암학회는 4대암 예방지침을 통해 ▲야채, 과일, 도정하지 않은 곡물을 많이 섭취하는 한편 高脂肪식품은 삼가고 ▲표준체중을 유지하며 ▲되도록 매일 30분이상 적당한 운동을 하고 ▲알코올 섭취를 줄이도록 권고했다.

미국암학회는 특히 육류 중에서도 결장암, 전립선암과 관련이 있는 붉은 고기를 적게 먹도록 해야 한다고 밝혔다.

이는 살코기를 먹고 소시지같은 고지방가공육의 섭취를 줄이도록 권고하고 있는 미국정부보건당국의 지침과는 차이가 있다.

알코올에 대해서도

미국암학회는 하루 한 잔을 기준으로 그 이후부터는 마시는 양에 비례하여 암발생위험이 증가한다고 밝히고 있는 반면 정부보건당국은 성인의 경우 하루 한 두잔은 건강에 해롭지 않다고 말하고 있다.

미국암학회의 지침은 알코올 섭취량이 많은 나라를 보면 구강암과 후두암의 발생률이 높다고 밝히고 알코올과 함께 담배까지 피우면 그 위험은 더욱 더 커진다고 말했다.

이 지침은 또 지금까지 발표된 연구결과들을 보면, 그 이유는 알수 없지만 알코올 섭취량이 많을수록 유방암 위험이 높아지는 것으로 나타나고 있다고 밝혔다.

미국암학회는 그러나 중년이상 성인의 경우 알코올을 적당히 섭취하면 심장병 위험이 감소한다는 연구보고서도 있다고 지적하고 최소한 50세이상 남자의 경우 알코올의 섭취가 心血管에 주는 "得"이 암유발위험의 "失"보다 큰 것인지도 모른다고 덧붙였다. [7]