




# 만 / 성 / 피 / 로

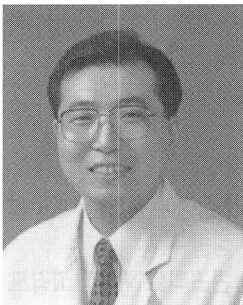
**만성피로**는 말 그대로 피로가 끊이지 않는 증상을 말한다. 정도에 따라서는, 피곤한 대로 정상 생활을 하는 경우도 있지만 일상 생활을 포기한 채 몸져눅는 상태에 이르기까지 여러 형태로 나타난다. 증상을 호소하는 표현도 “피로하다”는 것 외에 “의욕이 떨어진다”, “기력이 없다”, “아침에 일어나기가 힘들다”, “웬일인지 자꾸 나른하다” 등 여러 가지로 환자들은 호소한다.

이런 피로가 건강상태의 저하나 질병을 나타내는 신호이기 때문에 막연히 넘길 문제가 아니다. 피로는 인체에 여러 가지 영향을 미치게 되는데, 근육의 수축력을 저하시키고 회복을 지연시켜서 뼈근하거나 누르면 아프고 쉬는 통증이 생기게 된다. 머리는 무겁고 집중이 잘 안되고 초조해져서 일의 능률이 떨어지고 판단 능력이 떨어지며 화를 잘 내고 욕구불만이 많아진다.

일반적인 증상을 다시 나열하면, 식욕부진, 위장장애, 집중력저하, 두통, 불안, 흥분, 신경증 등을 일반적으로 나타낸다. 이런 만성피로의 원인은, 출산이나 수술 후, 병을 앓고 난 후 또는 육체적 과로 후에 일시적으로 나타나는 생리적 반응에서부터, 감염, 결핵, 갑상선 질환, 당뇨병, 빈혈, 무기력증, 각종 암 등의 신체적 질환과 우울, 불안, 과도한 스트레스, 정서이상, 적응장애 등 정신적 질환에 이르기까지 다양하다. 즉, 일상 생활의 과로나 심한 정신적, 신체적 질환이 원인이 되는 것이다. 그러나, 가장 일반적인 원인으로는, 만성적인 운동 부족과 긴장, 스트레스의 증가로 인한 건강의 파괴가 가장 일반적이다. 그리고, 한편으로 이런 운동부족과 긴장의 증가는 여러 성인병의 원인이 되기도 한다.

한의학에서는 이런 피로의 문제를 “노권상”이라고 한다. 나타나는 증상은 대체로 한의학에서 말하는 기허와 비허의 증상이 많이 있기 때문에 그에 맞는 치료를 하게 된다. 한의학에서는 인체의 구성을 대표적으로 기(氣), 혈(血), 음(陰), 양(陽) 네 가지로 보는데, 그 가운데 기가 허해지면서 만성피로 증후군에서와 같은 증상들이 나타나는 것이다. 그리고, 오장을 중심으로 병을 판단하는 오장변증의 한 가지인 비허는 소화력이 떨어지고 팔다리가 나른해지는 등의 주 증상을 가지고 있다. 따라서 기허(氣虛)와 비허(脾虛)를 치료하는 것이 만성피로 증후군을 치료하는 방법의 중요한 한 부분이다. 그렇지만 꼭 그런 것만은 아니고 함께 나타나는 증상에 따라 혈허나 음허, 또는 양허의 진단을 내려 치료하기도 한다. 치료 방법은 대체로 체질과 증상에 맞는 한약을 복용하면서 침치료를 병행한다.

그렇지만, 치료보다는 예방을 하는 것이 더 좋은 방법인데, 이러한 만성피로는 대부분 충분한 휴식과 규칙적인 운동에 의해 육체적, 정신적 스트레스가 감소되어 긴장이 이완되면 증상이 완화된다. 그리고, 균형있는 영양섭취, 규칙적인 식사, 절제있는 음주와 금연, 식물성 지방의 섭취, 적은 식사(소식) 등의 식이요법과 충분한 수면으로 피로가 쌓이지 않도록 하는 것이 기본적인 관리법이다. 



중앙한방병원 원장  
**임 장 신**

※상담문의 032-5000-176