

만성피로 증후군

□ 만성피로 증후군이란?

‘피로’란 육체적인 것이든, 정신적인 것이든 일을 과도하게 하여 육체적·정신적으로 탈진한 상태를 말한다. 피로의 종류에는 운동이나 식사 후 또는 주말을 보내고 난 후에 오는 생리적인 피로와, 질병 개념으로서 충분한 휴식에도 불구하고 계속적으로 피로감을 느끼는 증상이 6개월 미만으로 지속되는 급성 피로와 6개월 이상 피로가 지속되는 만성 피로로 분류할 수 있다. 만성피로 증후군은 6개월 이상 피로가 지속됨으로써 심한 활동의 감소를 초래하는 질환이다.

□ 만성피로 증후군의 원인

만성피로 증후군의 원인에 대한 연구는 현재까지 계속되어 왔지만 아직까지도 확실치 않다. 많은 연구자들은 만성피로 증후군을 별개의 질환으로 생각하는 대신 여러 가지 감염이나 비감염 요인이 각각 달리 혼합되어 유발되는 증상으로 믿고 있다. 감염설, 면역학적 이상설, 정신과적 질환설 등이 제시되고 있는데 최근에는 만성피로 증후군을 유발하는데 스트레스의 중요성이 더욱 강조되어지고 있다. 미국질병관리 예방센터에 의한 만성피로 증후군의 진단기준은 아래와 같다.

△ 임상적 평가시 6개월 이상 동안 원인 미상의 지속적 또는 재발성 만성피로가 있는데 이것은 일생동안 지속된 것이 아니고 발생시기가 분명하거나 새롭게 발생한 것이며 지속적인 운동에 의한 것이 아니며 휴식으로도 상당히 완화되지 않는다. 그래서 이전의 직업적·교육적·사회적 또는 개인적 활동수준보다 상당

한 감소를 초래한다.

△ 또한 아래의 8가지 증상 중 4가지 이상이 6개월 이상 동안, 동시에 존재한다.

- ① 기억력 또는 집중력 장애
- ② 인후통
- ③ 경부 또는 액와부 림프절의 압통
- ④ 근육통
- ⑤ 여러 관절의 통증
- ⑥ 새로운 두통
- ⑦ 수면이 개운치 않음
- ⑧ 운동 후 불쾌감

□ 만성피로 증후군의 치료

만성피로 증후군은 아직까지 치료가 매우 어려운 질환으로 시도해 볼 수 있는 여러 가지 방법이 있으나 대부분 치료 효과에 한계가 있고 환자에 따라 반응이 각각 다르다. 환자는 증상적 치료와 감정적 도움이 필요하다. 따라서 의사와 믿음을 바탕으로 한 치료 협력은 이 질환을 정확히 이해하고 치료하는데 큰 도움을 줄 수 있다.

1. 생활 양식의 변화

스트레스는 만성피로 증후군 환자의 증상을 악화시킬 수 있으므로 충분한 휴식과 생물학적·물리적·감정적 스트레스를 최소화해야 한다. 또한 에너지 많이 사용하는 일은 피해야 한다.

2. 교육

만성피로 증후군이 무엇인지, 무엇이 치료에 중요한지, 질병을 악화시킬 수 있는 활동이나 습관에 어떻게 적응하는 지 배운다.

3. 신경차단 치료요법

여러 가지 신경차단 치료요법의 반복 시행은 뇌혈류 증가, 면역기능 강화, 시상하부-뇌하수체-부신축 기능의 정상화 가능성이 있어 실제 환자가 신체의 활력 증가 및 피로가 감소함을 느낀다.

4. 약물요법

약물치료는 아직 병의 원인을 잘 알지 못하기 때문에 주로 증상에 중점을 두고 시행한다. 치료에 도움을 주는 약제로는 대부분 면역조절 기능을 가지고 있는 약제들이다. 그러나 이들 약제의 효과는 아직 확실하지 않으며 신중을 기해야 한다.

□ 한국인의 만성피로 증후군

우리 나라의 만성피로 증후군의 유병률이 세계 여러 나라의 유병율 보다 2~3배 높은 것으로 나타났다. 연세의대 가정의학교실 윤방부 교수는 지난 97년 7월24일부터 9월21일까지 전국의 28개 가정의학과(대학병원 5개소, 종합병원 8개소, 개인의원 15개소)에 내원한 1만2천1백52명 중 피로를 느끼고 있는 환자 8백61명을 대상으로 만성피로 증후군의 유병률 및 실태를 분석한 결과 우리나라의 만성피로 증후군의 유병률이 0.27%로 호주의 0.1%, 미국 및 영국 등의 0.16% 보다 2~3배 높다고 밝혔다.

또 피로의 원인으로는 사회생활(남 68.5% / 여 45.1%), 수면이상(남 26.8% / 여 21.8%), 신체이상(남 24.2% / 여 26.5%)등의 순서로 꼽았고 사회생활, 가정내의 문제(남 4.7% / 여 16.7%)와 정서적인 문제(남 12.2% / 여 21.4%)에서 남녀간에 차이가 있었다.

또한 만성피로 증후군 환자들은 피로의 원인을 신체이상으로 생각하고 있었으며 피로의 동반 증세는 남녀 공통적으로 근육통, 두통, 신경 증세 순으로 나타났다. 윤교수는 현재는 만성피로 증후군이 전세계적으로 증가하는 추세에 있다고 밝히고 의사들도 만성피로 증후군에 대한 관심과 함께 다각적이고 실제적인 치료가 제공되어야 할 것이라고 말했다. ㉞

<자료출처 : 서재현 통증클리닉>