피로

홍명호 고려대 구로병원 가정의학과

봄바람이 부니 하품을 자주 하고 피로를 호소하는 사람들이 부쩍 는다. 겨울 보다 봄이 낮의 길이가 더 길어지고 활동양도 증가하고, 환절기에 생체의 교란이 와서 춘곤증 때문에 피로를 느낄 수도 있고, 아이들의 새 학기 시작, 개학 등으로 주부들도 한결 더 바빠져서 특별한 병이 없더라도 피로가 더 쉽게 쌓일 수도 있다. 그러나 피로함은 만만히 볼 수 있는 증상은 아니다.

피로의 원인은 실제로 아주 다양하고, 신체적 · 정신적 기능을 포함하며 사람들의 삶의 질에 막대한 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 문제는 피로가 동반되는 경우가 아주 많고, 질병 때문에 피로의 증상이 나타나더라도 거의 모든 질병에 동반되는 피로는 너무도 비특이적이라서 감별진단이 쉽지 않다는 것이다. "피로하다"라고 말하기란 그리 어려운 것은 아니지만 피로가 무엇인지 정의를 내리자면 간단한 것도 아니다.

일반적으로 일상적인 보통 활동을 하는 데도 불구하고 보통 때라면 느끼지 않을 수도 있는 "탈진 현상", 기운이 없어서 지속적인 노력이나 집중이 필요한 일은 할 수 없는 상태, 지친 상태, 귀찮고, 아무런 일도 하기 싫은 상태, 늘 하던 일상적인 활동을 수행할 수 없게 지친 상태, 기운이 빠지는 상태 등 여러 가지로 정의를 내릴 수도 있고, 이러한 피로의 정의를 수긍할 수 없는 경우도 있을 수 있다. 확실한 것은 정신적 · 신체적 · 사회적 다양한 요인과 고려해야 할 측면이 복합적이라는 특징을 가지고 있는 것이다.

의사들은 피로의 원인과 관계없이 피로의 증상이 1개월 이상 지속되면 지속성 피로, 6개월 이상 지속되거나 반복되면 만성 피로라고 정의를 내린다. 급성 피로라는 단어는 잘 사용하는 것은 아니지만 1개월 미만 지속되는 피로를 급성 피로라고 지칭하는 경우도 있다.

사람들이 피로를 느끼게 되면 불안하고 겁을 먹게 되는데 대개가 자기 자신이 심한 병에 걸린 것은 아닌가 하는 생각이 의식적 또는 무의식적으로 사람들을 위협하기 때문이다. 정신적인 부담이나, 직장 · 가정같은 사회적 요인 때문에 피로가 오더라도 심각한 신체적 질병이 있어서 피로 증상이 나타난 것으로 생각하는 경향이 있다. 피로 때문에 벼르고 별러서 의사를 찾아서 권하는 검사를 이것 저것 다 한 후에 의사가 혹시 "당신의 피로는 신체 질병 때문에 온 것이 아니라 정신적인 부담 또는 스트레스 때문에 온 것이다"라고 하면 사람들은 의사가 자기를 잘 봐 주지 않는 것으로 오해를 하고, 이 병원, 저 병

피로의 원인은 제일 흔한 것이 스트레스, 불안, 우울 같은 정신적인 원인이다. 수면 장애, 식욕 부진, 성 기능 장애를 비롯하여 근육통, 호흡 곤란, 빈맥(가슴이 두근거리고 맥박이 빨리 뛰는 상태), 흉부 불쾌감 등 여러 가지 신체증상이 피로와 함께 동반된다.

원, 이 의사, 저 의사, 시설 좋고, "용" 한 의사를 찾아 나서는 경우가 많다.

피로의 원인은 제일 흔한 것이 스트레스, 불안, 우울 같은 정신적인 원인이다. 수면 장애, 식욕 부진, 성 기능 장애를 비롯하여 근육통, 호흡 곤란, 빈맥(가슴이 두근거리고 맥박이 빨리 뛰는 상태), 흉부 불쾌감 등 여러 가지 신체증상이 피로와 함께 동반된다.

다음으로 꼽을 것이 약물 부작용이다. 진정 효과를 가지고 있는 약물들을 우리가 복용하는 경우가 많은데, 약의 용량에 따라서 피로를 느끼는 경우가 많다. 혈압약, 이뇨제, 항히스타민제, 감기약, 갑상선약 등 여러 가지 약들도 피로를 유발시킨다.

셋째, 내분비 질환이 있으면 피로가 온다. 대표적인 것이 당뇨병이다. 갑상선 기능 항진증, 갑상선 기능 저하증도 피로 증상이 뚜렷하다. 갈증이 나고 물을 많이 마시고 오줌을 자주 누고 몸이 마르면 당뇨병, 많이 먹어도 살이 안찌고 오히려 체중이 줄고, 손끝이 떨리고, 가슴이 뛰고, 더운 것을 못 참고, 신경질을 잘 낸다. 너무 피곤해서 어쩔 줄을 모른다 하면 갑상선 기능항진증인 경우가 많다. 체중이 증가하고, 표정이 없고, 얼굴이 푸석푸석하고 체중이 증가, 피부 건조, 변비, 목소리가 쉰 듯 하고, 추위를 정말 견디질 못 하면 갑상선 기능 저하증일 가능성이 있다. 체중이 증가하고, 얼굴이 달덩이처럼 둥글게 변하고, 성격도 변하고, 혈압도 올라가고, 배에 피부가 보라색 줄처럼 터지면 쿠씽씨병일 가능성이 있고, 출산 후 과다 출혈로 뇌하수체 기능이 저하되면 있어야 할 곳에서 체모가 빠지고 너무 피곤하여 손가락 하나 까딱 못 할만큼 피로가 올 수도 있다.

만성신부전, 심부전 같은 병도 피로가 심하고, 철 결핍성 빈혈이나 만성 백혈병도 피로가 심하고, 췌장암, 대장암 등은 다른 특별한 증상 없이 피로 증상이 두드러진 증상으로 나타날 수도 있다. 유방암, 골수종 등 거의 모든 악성 종양에서 피로가 온다.

간염이 있으면 담배맛이 떨어지고 피로가 오기로 유명하다. 간 경화증, 황달, 복수 때 피로가 온다. 류미치스성 관절염, 전신성 홍반성 낭창, 강직성 척추염 등 참으로 다양한 질병들이 피로를 동반하여 오고, 감기를 비롯하여, 거의 모든 감염성 질환을 앓아도 피로가 동반된다.

봄이 와서 춘곤증 때문에, 새 학기 시작 때문에, 일교차가 심해서, 낮의 길이가 길어져서, 활동량이 늘어서, 생체 생리에 교란이 와서 피로가 올 수도 있지만 여러 가지 질병이 시작되거나 진행되어 피로가 발생할 수도 있으므로 납득이 잘 안되는 피로가 나타나면 한 번쯤 의사와 상담해서 건강 체크를 고려해 보는 것도 좋을 것이다.