



은근히 ‘사람잡는’ 봄철 만성피로증후군

스트레스를 없애고 충분한 휴식을 취하는 게 **장대비** **예방!**

●●●이유없이 나른하고 피곤한 증상이 아무리 오래 휴식을 취해도 계속 이어진다면 만성피로증후군을 의심해봐야 한다. 그동안 누적되었던 만성피로가 춘곤증과 함께 발현됨으로써 자칫 가볍게 넘길 수 있는데, 그대로 방치했다가는 큰 질병으로 이어질 수 있으므로 미리미리 조치해야 한다.

우리 몸이 피로해지는 첫 번째 원인은 질병이다. 빈혈, 만성 간질환, 갑상선기능항진증 등은 만성피로를 유발한다. 이 경우 빨리 병원을 찾아 원인을 해결하는 것이 급선무다.

정신적인 원인으로는 우울증과 불안증이 가장 대표적이다. 우울증 환자는 매사에 의욕이 없고 무기력하며 정신활동이 느려진다. 또한 피로를 쉽고 더 심하게 느낀다.

우울증에는 불면증, 식욕부진, 소화불량 등의 신체적인 증상도 따라오므로 피로감을 한층 더 가중시키게 된다.

사회생활을 하는 남편들에게 나타나는 만성피로는 사회적·심리적인 스트레스에서 기인하는 경우가 많다. 하루 종일 가사노동과 육아에 시달리는 주부 또한 스트레스로 인한 만성피로를 느끼게 된다. ●●●

대표적인 증상

만성피로를 호소하는 대부분의 사람들은 ‘잠이 모자란다, 어깨가 아프다, 시력이 나빠졌다, 의욕이 없다’는 등의 일률적인 증상을 나타낸다. 휴식을 취해도 쉽게 회복되지 않으며, 입맛과 식욕이 떨어지고 소화불량에 시달리기도 한다. 기억력이나 집중력이 떨어지고 늘 머리가 맑지 않고 묵직한 기분이 든다.

만성피로가 심해지면 미열, 인후통, 임파선 종창, 근육통, 두통, 기억력 및 집중력 감퇴 등의 증상도 나타난다. 이런 심각한 증상이 나타날 정도라면 병원 치료를 받을 것을 권한다.

대부분의 단순 만성피로는 정확한 원인을 찾아야 쉽게 치료할 수 있으므로 선부르게 자가 진단을 하지 말도록.

예방 및 치료법

① **철분과 비타민이 풍부한 식품을 섭취한다.**

환경오염과 스트레스, 카페인, 니코틴, 알코올, 영양소는 없고 칼로리만 높은 음식 등은 모두 만성피로의 적이다. 병원을 찾아야 할 정도로 중증의 만성피로증후군이 아니라면 규칙적인 생활과 충분한 영양을 섭취하는 것이 가장 좋은 처방이다.

평소 철분과 비타민이 풍부한 야채와 과일을 섭취한다. 사과, 오렌지, 바나나, 토마토, 키위 등 섭취

유소가 풍부하고 단맛이 많은 야채와 과일은 기분을 이완시키는 효과도 있다.

②. '완벽주의' 습관을 고치도록 한다.

일에 지나치게 집착하거나 완벽하려는 태도를 어느 정도 포기할 줄 알아야 한다. 자기 능력의 한계를 고려하지 않고 매사를 완벽하게 처리하려 하면 스트레스가 가중되고 피로가 누적될 수밖에 없다. 에너지를 자기 자신을 돌보는 데도 할애할 줄 알아야 한다.

③. 충분한 숙면을 위해 생활 패턴을 바꾼다.

만성피로를 호소하는 사람들 대부분이 불면증 등 수면장애를 갖고 있다. 가능한 한 숙면을 취할 수 있도록 생활 패턴을 바꾼다. 저녁 식사는 아무리 늦어도 오후 8시 이전에 하도록 하고 잠들기 전에 정신을 산만하게 만드는 TV 프로그램이나 비디오 시청은 삼가도록 한다.

자다가 일어나지 않도록 취침 전에는 음료를 마시지 않는 것이 좋다. 방은 충분히 어둡게 하고 온도와 습도도 최적의 상태로 맞출 것.

④. 숙변을 없앤다.

짙은 과식과 폭식으로 습관성 변비가 있는 사람들은 대부분 만성피로를 느낀다. 숙변은 대장의 점액과 음식 부패물이 엉켜 만들어진 끈적끈적한 콜타르 같은 점액성 물질로서 대장에 숙변이 정체되어 있으면 그곳에서 뿜어 나온 독소를 해독하느라 간과 신장의 기능도 나빠지게 된다. 섬유소가 풍부한 식품을 자주 충분히 먹고, 필요하다면 병원에 가서 숙변을 제거하는 것도 좋은 방법이다. 숙변을 제거하면 몸이 가벼워지므로 한층 피로감을 덜 느끼게 된다. 

Tip 1 피로를 풀어주는 간단 스트레칭 3

1. 등 스트레칭 다리는 어깨 너비보다 약간 좁게 벌려 균형을 잡고 선다. 양손을 각지 긴 채로 천천히 앞으로 뻗는다. 이때 등 전체를 둥글게 만들어 등 전체에 시원함이 느껴지도록 한다. 턱은 가슴 쪽으로 당기고 약 10~20초 정도 자세를 유지한다.

2. 전신 스트레칭 두 발을 어깨 너비보다 약간 좁게 벌려 선다. 양손은 각지를 깎채 위로 쭉 뻗는다. 호흡은 반드시 천천히, 자연스럽게 들이마시고 내뿜는다. 두 팔을 위로 뻗을 때는 손바닥이 마치 천장에 닿는다는 느낌으로 쭉 늘인다. 척추 교정에도 좋은 운동. 약 10~20초 정도 실시한다.

3. 가슴 스트레칭 양 발을 어깨 너비보다 약간 좁게 벌려 균형을 잡고 선다. 양손은 각지를 깎채 어깨 앞면과 가슴 부분이 땅기는 느낌이 들 때까지 천천히 뒤쪽으로 넘긴다. 호흡은 천천히 자연스럽게 하며, 자세를 약 10~20초 정도 유지한 뒤 팔을 서서히 푼다.

Tip 2 만성피로 자가 진단법

아래의 증상 중 4가지 이상이 6개월 이상 지속되면 만성 피로증후군이라고 할 수 있다. 병원에서 진찰을 받고 검사를 해봐도 특별한 원인이 밝혀지지 않고 피로로 인해 업무능력이 현저하게 떨어지면 만성피로증후군을 의심할 수 있다.

- 기억력과 집중력이 현저하게 떨어져서 업무에 방해가 될 정도다.
- 근육이 육신거리고 온몸이 찌뿌드드하다.
- 관절이 좋지 않아서 오래 걸거나 서 있으면 쉽게 피로해진다.
- 두통이 자주 생긴다.
- 잠을 자고 일어나도 상쾌한 느낌이 없다.
- 운동 또는 집안일을 한 뒤에는 심한 권태감이 몰려온다.
- 목이 자주 붓고 쉽게 통증을 느낀다.

- 출처 : 우먼센스(글·박선희/도움말·송우섭 자생한방병원 한방내과, 한의학 박사)