

여름철 만병의 근원,

‘만성피로’

요즘 같은 삼복더위엔 고온다습한 기후 때문에 체력 소모가 커서 쉽게 피로해진다. 하지만 적당한 피로감은 밤에 숙면을 이루게 해주는 상쾌한 피로이며 다음날 아침 유쾌한 기상을 할 수 있게 해준다. 따라서 단순한 피로 자체가 걱정거리는 아니다. 문제는 몇 주나 몇 달이 가도 가시지 않는 만성적인 피로감이다. 만성피로는 흔히 두통, 뒷목의 뻣뻣함, 식욕부진, 권태증, 성욕감퇴, 신경쇠약, 의욕상실, 우울증 등을 동반한다. 쉬운 말로 각종 종합검사에서는 정상이지만 온몸이 나른하고 무기력하며 아무런 의욕도 없고 만사가 귀찮아지며 단지 피로할 뿐이다. 만성피로는 모든 질병의 근원이다. 으레 그러려니... 하면서 애써 참다가 낭패를 볼 수 있다. 그렇기 때문에 만성피로를 예방하는 것은 건강한 삶을 위한 첫걸음이다.

Chronicity Tiredness



박병란 (광주기독병원장)

만성피로를 예방하기 위해 중요한 것 중의 하나는 좋은 식생활 습관의 유지이다. 특히 우리네 식생활의 문제점은 자주 거론된다. 염장음식을 즐겨 먹고, 국물을 먹는 우리나라 사람들의 식습관 때문에 위장관계 암이나 고혈압 등의 발생률이 높다는 것은 이제 뉴스거리도 안 된다.

만성피로, 어떻게 예방해야 할까?

우선 여러 가지 영양소를 골고루 섭취해야 하며, 지방의 섭취는 전체 섭취량의 20% 정도로 하고, 싱거운 식단으로 염분섭취를 줄여야 한다. 식생활을 유지하게 되면 자연스럽게 정상체중을 유지할 수 있게 되어 건강한 생활을 하게 되고 각종 만성 질환의 예방에도 도움이 된다. 아울러 과도한 음주와 흡연을 삼가고, 충분한 휴식과 수면을 취하는 것도 만성피로를 예방하는데 중요하다.

스트레스는 만성피로를 유발하는 치명적인 요소이다. 휴식이나 단체 활동과, 적당한 운동, 규칙적인 생활을 하며 가까운 사람과 자주 대화하는 시간을 가져 정신적인 스트레스를 해소하도록 노력해야만 한다. 또한 반복적인 생활에서 벗어나 주말이라도 틈틈이 시간을 내어 취미생활을 통해 스트레스에서 벗어나는 것도 필요하다. 가정에서나 직장, 사회에서 긍정적인 사고와 적극적인 삶의 자세 또한 중요하다. 긍정적인 사고와 적극적인 자세는 우리에게 활력을 주어 정신적으로 건강한 삶을 살 수 있게 해 준다.

만성피로의 증상 및 치료방법

정신적인 건강은 바로 육체의 건강을 유지하는 길이 된다. 덧 붙여 나를 떠나 남을 위해 봉사하는 삶을 통해 자신에게 주어진 환경에 감사하는 삶을 산다면 우리의 삶이 한층 보람을 갖게 되고 건강한 삶을 살아가는데 좋은 활력소가 되리라고 생각한다.

몸이 예전만 같지 않고 원인 모를 만성피로가 계속될 때에는 병원에서 실시하는 각종 건강검진과 프로그램을 이용해보는 것도 좋다. 치료보다는 예방이 의료비 상승을 막을 수 있다는 취지에서 건강보험공단에서도 매년 건강검진을 할 수 있도록 권장하고 있다.

실제로 우리 주위에서도 건강검진을 통해 예상치 못했던 질병을 발견하게 되어 조기치료를 통해 좋은 결과를 가져온 예를 볼 수 있다. 필자가 근무하는 병원에서도 기본 건강 진단 외에도 정밀 종합건강진단, 부부사랑종합건강진단, 직장 및 단체 건강검진 등 여러 프로그램을 운영하고 있다. 이처럼 우리나라도 삶의 양보다 질을 추구하는 시대에 살고 있는 것이다.

세계보건기구에 의하면 건강이란 정신적, 육체적, 사회적으로 안정된 상태를 건강이라고 정의하고 있다. 이러한 건강한 삶을 살기 위해서는 우리가 우리의 건강을 지키기 위해서 노력을 해야 한다. 🌈