

현대인들은 매일 매일 반복된 나날을 보낸다. 일을 하다보면 몸은 천근만근이고 어느새 또 하루가 저문다. 그렇게 일상에서의 스트레스와 피로를 쌓아가 결국에는 아침이 와도 눈을 뜨고 자리에서 일어나는 게 힘들어진다. 풀리지 않는 피로, 어떻게 하면 좋아질 수 있을까 하고 영양제도 챙겨 먹어 보지만 기대만큼 쉽게 달라지지 않는다. 만성피로, 과연 무엇이 문제일까? *안지현 교수(중앙대학교용산병원 내과)

휴식을 취해도 피곤하고, 활동량이 절반으로 줄었다면 만성피로증후군을 의심해봐라!



만성피로증후군은 파괴된 생활 리듬의 결과

피로는 누구나 흔히 경험하는 증상이다. 며칠 쉬면 대부분 좋아지지만 그래도 피로가 계속될 때에는 병원을 찾기도 한다. 여러 검사를 통해 새로운 병을 찾아내는 경우도 있지만 의사로부터 명확한 원인을 찾을 수 없다는 설명만 듣는 경우도 적지 않다. 피로가 흔한 증상이긴 하지만 늘 대수롭지 않게 넘길 수만은 없다. 체중감량을 목적으로 다이어트나 운동을 하고 있지 않은데도 체중이 많이 줄어든 경우, 열이 나거나 밤에 땀이 많이 나는 경우, 온몸에 힘이 없는 경우, 몸의 한 부위 어딘가 계속해서 아픈 경우, 새로 생긴 피로가 계속되는 경우, 현재 나이가 많은 경우에는 무엇인가 숨어있는 질병이 있어서 겉으로 피로라는 증상이 나타난 것은 아닌지 정밀검사를 해 볼 필요가 있다.

만성피로를 일으키는 원인들은 무수히 많다. 우울증, 불안장애와 같은 정신과적인 문제와 스트레스, 약물로 인한 부작용, 갑상선기능저하증, 당뇨병, 뇌하수체질환과 같은 내분비질환, 빈혈, 암, 간염, 결핵, 심부전, 만성폐쇄성폐질환, 류마티스관절염, 수면무호흡증 등이 대표적인 원인 질환이다.

또한 만성피로증후군도 빼놓을 수 없는 원인 가운데 하나이다. 만성피로증후군은 이전에는 없었던 무기력함과 피로가 새로 생겨 휴식을 취해도 좋아지지 않는 경우, 6개월 이상 일상생활의 50% 수준으로 활동량이 줄어들 만큼 심한 경우로 정의하고 있다. 만성피로증후군은 피로가 계속되거나 재발되는 경우가 잦고, 남성보다 여성이 2배 가량 많으며, 전체 인구의 1.5%가 앓고 있는 것으로 알려져 있다.

의사도 진단이 어려운 만성피로증후군

실제로 만성피로증후군은 어떻게 진단할까? 이쉽지만 혈액검사, X-선 촬영, CT, MRI 등 어떤 검사로도 시원하게 진단할 수가 없다. 피로라는 것이 워낙 다른 질병에서도 흔히 동반되는데다가 만성피로증후군 환자를 겉으로 봤을 때에 그렇게 아파 보이지도 않는다. 또한 피로라는 증상이 사람마다 제각각이어서 그 정도 차이가 크기 때문에 만성피로증후군 환자임에도 불구하고 제대로 진단되는 경우는 20%도 채 되지 않는다.

만성피로증후군은 의사가 판단하기에 만성피로의 원인에 대해서 특별히 설명하기 어렵고 이러한 피로가 지속적으로 반복되

는 경우, 지나친 운동이나 노동으로 인한 피로가 발생하지 않았음에도 휴식으로 좋아지지 않을 경우, 새로 생긴 피로이면서 예전의 일상생활보다 활동량이 떨어졌을 때 진단을 고려해 볼 수 있다.

또한 다음의 8가지 증상 중 4가지 이상이 6개월 이상 지속될 때 만성피로증후군을 생각해 볼 수 있다.

- ① 자꾸 깜빡깜빡 잊어버리고 집중이 잘 안 됨
- ② 자주 또는 반복적으로 목 안이 아픔
- ③ 목이나 겨드랑이 림프절이 아픔
- ④ 근육에 통증이 있음
- ⑤ 관절염이 없는데도 여러 관절이 아픔
- ⑥ 새로운 양상으로 머리가 아픔
- ⑦ 잠을 자도 개운하지가 않음
- ⑧ 운동 후 무기력한 느낌이 24시간이 지나도 계속됨

따라서 만성피로증후군을 진단하기 위해서는 의사가 환자의 증상을 꼼꼼히 물어보고, 진찰하며, 그동안 먹은 약등을 확인해도 특별히 피로를 일으킬 만한 원인을 찾지 못했을 때 비로소 만성피로증후군을 염두에 두어야 한다.

다른 질병이나 정신적인 문제 등도 만성피로를 일으킬 수 있으므로 이들 질병의 가능성을 배제하기 위해 정밀검사와 정신과적 검사를 시행하기도 한다.

근본적인 원인 밝혀지지 않아 명쾌한 치료법이 없는 만성피로증후군

이쉽게도 아직까지 만성피로증후군이 왜 생기는지에 대해서는 누구도 시원하게 답해 줄 수 없다. 그래서 근본적이면서도 명쾌한 치료법이 없는 것 또한 사실이다. 일부 증상이 좋아지는 데 도움이 되는 약물들, 신경안정제, 진통제, 비타민, 마그네슘 등을 사용하거나 운동과 같은 생활요법을 권장할 수 있다.

다시 한번 강조하지만 만성피로를 일으키는 질병들은 많으니 지레짐작으로 만성피로증후군이라고 진단을 내려 실제 숨어 있는 다른 질병을 찾아내지 못해 치료 기회를 놓치지 않도록 주의해야 한다. 무엇보다 잦은 야근, 과음, 불규칙한 수면 습관 등이 피로의 원인인 경우가 훨씬 더 많다는 점을 기억해야 한다. ☺