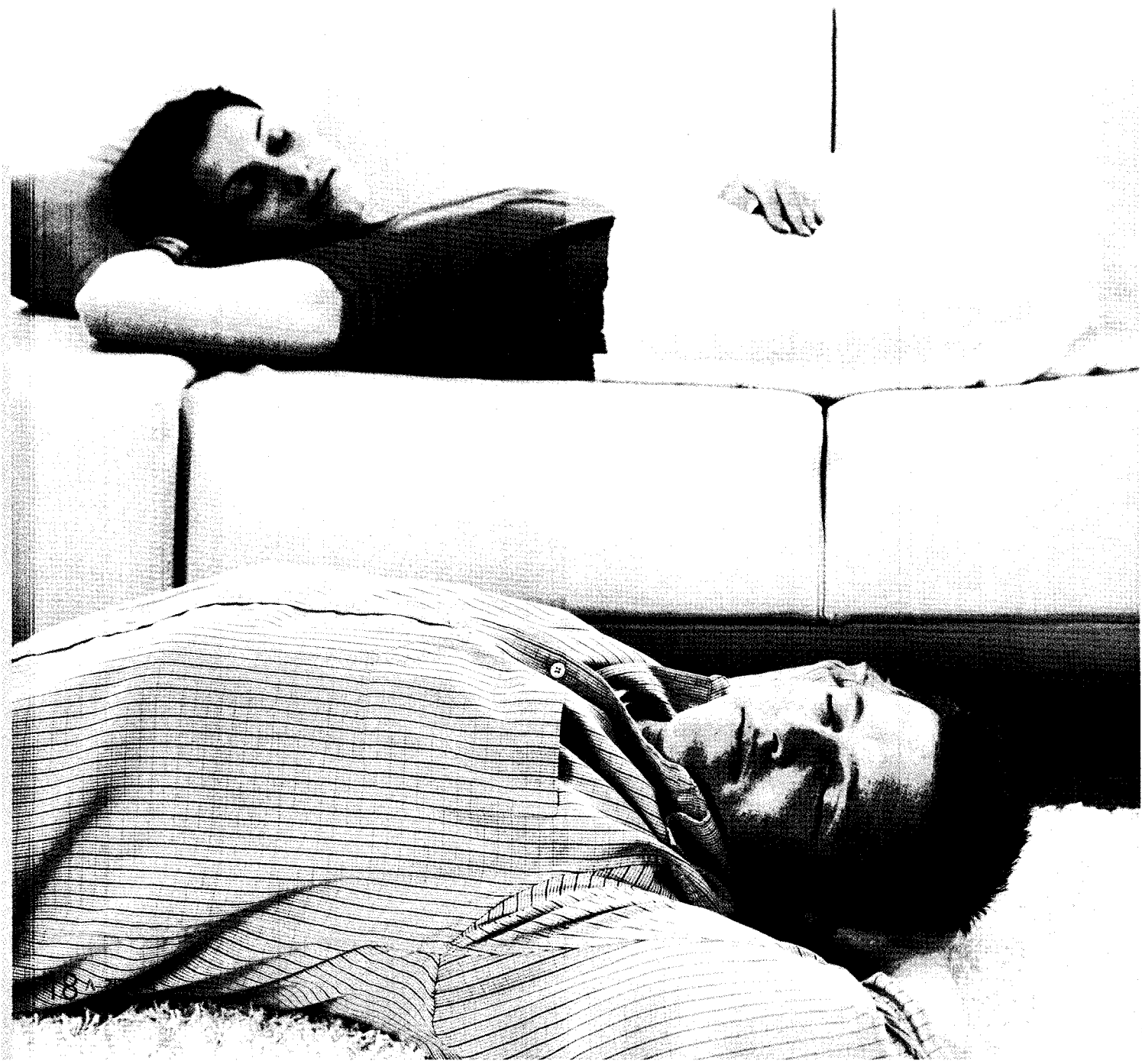


휴식을 취해도 풀리지 않는 만성피로증후군

피로(疲勞)의 사전적 의미는 과로로 인해 정신이나 몸이 지쳐 힘든 상태를 말한다. 과도한 업무나 스트레스, 수면부족, 지나친 음주 등으로 인해 신체 리듬이 깨지면 피곤함을 쉽게 느끼게 된다. 대부분 충분한 휴식을 취하면 피곤함이 떨어지는데 휴식을 취해도 1개월 이상 피로가 계속되면 지속성(prolonged)피로, 6개월 이상 지속되면 만성(chronic)피로로 분류된다.



쉬어도 피로가 풀리지 않는 40대 혹시 만성피로증후군?

만성피로는 직장생활을 하는 사람들뿐 아니라 가사노동에 지친 40대 주부들이 자주 호소하는 증상이기도 하다. 특히 명절을 전후해 명절증후군과 함께 누적된 피로가 쉽게 회복되지 않는다면 만성피로증후군을 의심해 볼 수 있다.

만성피로증후군은 일상생활이 어려울 정도의 무기력함이나 우울증, 위염 등의 신체 이상증세 등을 동반할 수 있다. 일반적으로 피로를 질병으로 인식하는 경우가 드물어 방치하기 쉬운데, 정확한 진단을 통해 건강상태를 전반적으로 점검해볼 필요가 있다.

대표적인 검사는 혈액 검사나 염증수치 검사, 소변 검사, 혈당 검사, 갑상선기능 검사, 정신과적 질환 검사 등의 기본검사를 통해 만성피로를 일으키는 원인질환을 판단할 수 있다. 그러나 기본 건강검진에서 특별한 원인질환이 발견되지 않았는데도 건강에 이상이 느껴진다면 전자체액분석방법(ECS) 및 타액호르몬 검사(SHA)를 통해 영양상태와 호르몬 불균형 상태를 확인해볼 필요가 있다.

이유 없는 두통, 소화불량이 찾아오면 만성피로증후군을 의심하자

영양이 불균형하고 호르몬 분비가 비정상적인 경우 체내 스트레스가 높아져 피로를 포함한 다양한 질환이 생길 수 있다. 한 예로 남성호르몬으로 알려진 안드로젠 수치가 낮거나 스트레스에 대항하는 호르몬인 코티솔의 농도가 비정상적이면 만성피로를 겪기 쉽다. 또 여성호르몬인 프로게스테론 수치가 낮은 여성은 우울증상 및 피로감이 높아질 수 있다.

또 다른 원인으로는 간 손상이다. 만성피로의 20% 정도가 간 기능이 약해져서 생긴다. 간은 정맥(간문맥)을 통해 들어온 혈액 속 노폐물(피로물질인 젖산 등)을 걸러내 분해한다. 간 기능이 이상이 생기면 피로물질 분해가 제대로 이뤄지지 않아 만성피로가 나타난다. 만성간염 환자가 약간만 활동해도 금방 피로해지는 것이 이 때문이다. 하지만, 간 수치만으로 만성피로를 확인할 수는 없다. 만성피로와 함께 간 수치가 정상 범위를 약간 웃도는 상태가 오래 지속되다가 전격성 간염으로 진행하기도 한다.

갑상선기능 항진증 및 저하증도 만성피로를 부른다. 갑상선기능 항진증은 체내 에너지를 너무 빨리 소진시켜서 만성피로를 부르고, 저하증은 몸에서 생성되는 에너지 자체가 모자라서 만성피로의 원인이 된다. 여성에게 많으며, 길면 수년간 약물 치료를 받아야 한다.

check! 만성피로증후군 체크하기



다음 10가지 증상 중 5가지 이상이 1개월 이상 지속됐다면 만성피로증후군을 의심해봐야 한다.

1. 충분히 쉬어도 피곤하다.
2. 잠을 자고 일어나도 상쾌하지 않고 어깨가 무겁게 느껴진다.
3. 피로 때문에 업무능률이 떨어진다.
4. 기억력이나 집중력이 떨어지는 거 같다.
5. 목 안이나 목 주변, 겨드랑이 부위가 이유 없이 아프다.
6. 특별한 외상이 없었는데 근육이나 관절부위가 수시로 아프다.
7. 가끔씩 원인을 알 수 없는 두통 때문에 고생한다.
8. 운동을 하면 하루 이상 심한 피로감이 계속된다.
9. 예전보다 이유 없이 식욕이 떨어진다.
10. 얼굴에 기미가 생기거나 푸석푸석하다.

자료제공 : 연세SK병원 웰빙클리닉

규칙적인 운동으로 기본 체력을 유지해 스트레스를 극복하는 것이 가장 좋은 방법이다. 특히 온종일 앉아서 일하는 직업이라면 운동을 통해 정신적인 스트레스와 육체적인 긴장을 제거해주는 일이 더욱 필요하다. 생활의 활력을 찾기 위해 취미생활을 하거나 긍정적인 사고로 매사 즐거움 속에서 생활하는 습관을 들여야 한다.

콩팥 위에 위치한 부신피질에서 나오는 아드레날린 호르몬이 모자라거나 너무 많아도 만성피로가 생긴다. 스테로이드 제제 등 원인에 따른 약물을 처방받아 쓰면 좋아진다.

원인불명의 피로나 두통, 소화불량 등으로 전자체액 검사를 받은 환자의 90% 이상에게 영양불균형이나 호르몬계 이상으로 인한 세포 내 대사 불균형으로 나타난다. 이 경우 본인 몸 상태에 맞는 식생활이나 수면습관, 운동치료 등 생활습관 전반에 대한 지도를 받는 것이 중요하고, 필요한 경우 영양공급치료나 호르몬치방 등을 받을 수도 있다.

긍정적인 사고

생활 속 즐거움이 만성피로증후군을 예방한다

만성피로증후군을 가정에서 해결할 수 있는 방법은 없을까? 가장 중요한 것은 스트레스와 피로로부터의 해방이다. 그러나 가정에서, 사회에서 중추적인 역할을 맡고 있는 40대는 스트

레스, 피로가 없을 수 없다.

규칙적인 운동으로 기본 체력을 유지해 스트레스를 극복하는 것이 가장 좋은 방법이다. 특히 온종일 앉아서 일하는 직업이라면 운동을 통해 정신적인 스트레스와 육체적인 긴장을 제거해주는 일이 더욱 필요하다.

또한, 반복되고 변화없는 생활은 지루함을 느끼게 하므로 생활의 활력을 찾기 위해 취미생활을 하거나 긍정적인 사고로 매사 즐거움 속에서 생활하는 습관을 들여야 한다. 만약 피로가 쌓여 목덜미가 무겁게 느껴지고 머리가 무겁다면 목덜미에 혈액순환을 촉진하는 따뜻한 온찜질이나 안마를 하면 효과적이다.

마지막으로 음료수, 커피, 담배는 피해야 한다. 일시적으로 중추 신경을 각성시키는 카페인이나 니코틴으로 잠시 피로를 벗어날 수도 있지만, 그 효과가 떨어지면 더욱더 무력해지기 때문이다. MEDYcheck

