



휴식해도 만성피로, 개선은 이렇게

저자 **주경미**

약학박사

경영학박사

약학정보원 학술자문위원

만성피로 증상도 질병입니까?

현대사회에서는 피로라는 증상으로 병·의원을 찾는 환자들이 증가하면서 피로를 유발하는 원인과 증상 및 치료에 대한 다양한 의견들이 나와 있습니다. 피로란 각종 검사 수치 결과로 진단할 수 있는 질병이 아니면서 개인마다 정신적, 사회적 영향을 받을 수 있는 극히 주관적인 증상입니다. 따라서 간단히 정의를 내릴 수는 없지만 일반적으로 피로란 '일상적인 활동 이후의 비정상적인 탈진 증상, 기운이 없어서 지속적인 노력이나 집중이 필요한 일을 할 수 없는 상태, 일상적인 활동을 수행할 수 없을 정도로 전반적으로 기운이 없는 상태'라고 정의합니다.

이러한 피로가 1개월 이상 계속되는 경우는 지속성피로라고 하고, 6개월 이상 지속되는 경우를 만성피로라고 하는데 특히 만성 피로 증후군은 잠깐의 휴식으로 회복되는 일과성 피로와 달리, 휴식을 취해도 호전되지 않는 피로입니다. 실제로 1차 진료를 받은 환자들 중 6개월 이상 증상이 지속되는 만성피로 경우가 10~20% 이상이 된다고 합니다. 만성피로 증후군은 피로를 유발할 만한 다른 의학적인 원인은 모두 배제되어야 하고, 피로라는 이름으로 나타나는 증상들이 특정 상태를 가져야 진단할 수 있으므로 개인마다 어떤 질병을 가지고 있으며 어떤 약을 복용하는지부터 세세하게 따져보아야 합니다.

만성피로의 원인과 증상은 무엇입니까?

만성피로증후군의 원인에 대해서는 아직까지 확실하게 밝혀진 것이 없습니다. 다만 관련 질환으로 바이러스 감염을 포함한 각종 감염증, 일과성 외상 혹은 충격, 극심한 스트레스, 독성 물질 등이 원인이 되어 면역 시스템에 이상이 오고 신경전달물질 기능이 저하되어 만성피로증후군이 발생한다는 가설이 있습니다. 만성피로 원인이 되는 생활습관과 대표적인 질환은 다음과 같습니다.

- 1) 신체질환: 심한빈혈, 당뇨, 갑상선 질환, 신부전, 결핵, 간염, 고혈압, 발열성질환 등
- 2) 정신질환: 우울증, 불안증, 수면장애 등
- 3) 생활습관 이상: 영양결핍, 중증비만, 흡연, 지나친 음주 등
- 4) 약물 부작용

만성피로증후군의 증상은 일상적인 생활을 하기 어렵거나 집중력이 떨어져 인지장애를 호소하기도 하고 질병을 동반하는 경우에는 다음과 같이 여러가지 증상을 함께 호소하는 경우도 있습니다.

- 운동 후 심한 피로
- 집중력 저하, 기억력 장애, 수면장애
- 두통, 근육통, 관절통
- 위장장애, 식욕부진, 오심
- 독감유사 증상 : 전신통증, 무력감 등
- 수족냉증, 현기증, 어지러움증
- 광선기피증
- 호흡곤란, 우울, 불안

만성피로증은 어떻게 진단합니까?

만성 피로 증후군을 진단하는데는 1994년 미국의 질병 통제 예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 정한 기준이 널리 사용되고 있습니다.

1. 1차적인 핵심증상이 있을 것

새로운 피로가 6개월 이상 지속적 혹은 반복적으로 나타나면서 병원에서 진료를 받고 검사를 해도 원인이 밝혀지지 않고 충분한 휴식으로 증상이 호전되지 않으면서 교육, 사회, 직업, 개인 활동이 만성 피로 증상이 나타나기 전보다 현저하게 감소되어야 합니다.

2. 1차적인 증상 외에 다음 증상들 중 4가지 이상이 동시에 6개월 이상 지속될 것

- 1) 기억력 혹은 집중력 장애
- 2) 인후통
- 3) 목이나 겨드랑이 림프선 압통
- 4) 근육통
- 5) 관절통(부종과 발적 동반)

- 6) 새로운 두통
- 7) 잠을 자도 상쾌하지 않음
- 8) 운동을 하고 난 후 24시간 지속되는 심한 권태감

만성피로증은 어떻게 하면 개선되니까?

만성피로 치료는 전문가의 진단과 처방으로 관리되어야 하지만 본인 스스로가 다음과 같은 운동, 수면 요법이나 운동 및 식이를 포함한 생활요법을 잘 실천하는 것이 무엇보다 중요합니다.

1. 운동요법

유산소 운동인 걷기, 자전거 타기, 수영 등이 스트레칭이나 이완 요법만을 시행한 경우에 비해서 더 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 장시간 운동으로 피로를 더하는 것은 피해야하며 주 5일간 최소 12주간, 매번 5~15분 정도 운동을 지속하게 하고 상태에 따라서 매주 1~2분씩 운동 시간을 점진적으로 늘려 최대 30분이 될 때까지 운동량을 늘리는 것을 목표로 하는 것이 좋습니다.

2. 수면요법

수면장애가 있을 경우 대부분 만성피로와 기억력 저하나 두통을 호소하므로 수면 무호흡이나 수면주기 장애가 있는지 확인합니다. 질 좋은 수면을 유도하기 위하여 매일 같은 시간에 취침하고 기상하는 습관을 갖도록 하며 특히 휴대폰의 조명이나 과식 등 수면을 방해하는 일을 피하도록 합니다.

3. 식사요법

개인마다 소화능력이 다르므로 각자에게 맞는 음식을 선택하는 것이 우선이고 특정 식품이 좋다고 알려져 과량으로 섭취하는 일이 없도록 하며, 가능하면 비타민과 미네랄이 풍부한 비정제 식품과 첨가물이 없는 자연식품을 먹도록 합니다. 특히 커피나 홍차 등 카페인 함유된 음료나 고지방 음식 등을 피하는 것이 좋고 해조류나 유기산이 많은 과일을 많이 매일 적당량 섭취하는 것이 중요합니다.

4. 기능성 영양성분 복용요법

만성피로에 일반적으로 사용되는 기능성 성분과 용량은 다음과 같지만 개인의 상황에 따라 추천하는 성분과 용량은 차이가 있으므로 함부로 복용해서는 증상이 심해질 수도 있습니다. 특히 복용중인 약물이 있을 경우에는 피해야 하는 성분이 있으니 건강기능식품이나 특정 식품을 섭취할 경우 반드시 의사, 약사와 상의 하는 것이 필요합니다.

피로 개선 성분	피로와 관련된 기능 (~에 도움을 줌)	섭취방법
동충하초	신경안정과 수면유도 및 혈압강하	300-400mg, 1일 2회
홍경천	심장보호, 집중력강화, 수면유도, 피로회복	50-100mg 1일 2회
아쉬아간다 (인도인삼,겨울체리)	인도인삼, 겨울체리 혈당 및 혈중 콜레스테롤 조절 아유르베다 약초 - 걱정불안 관절통	400-500mg, 1일 2-3회
인삼	부신기능과 성욕증진 혈압 에너지 안정 코티솔과 DHEA농도 조절	200mg, 2-3회
감초	부신기능 강화, 면역성 증진	100mg, 1회
필수지방산	염증과 통증 감소	1000mg, 1일 2회
비타민 B-com	B5-부신건강 유지 대사, 피로회복, 감염예방	50-100mg
비타민 C	코티솔 생성, 면역강화	500mg, 1일 2회
DHEA	성호르몬 전구물질	경구 혹은 크림
리포산	에너지 생성	100-200mg, 1일 1회
마그네슘	부신흔호르몬 생성, 다리경련 섬유근육통에 도움	200-300mg, 1일 1-2회
셀레늄	항산화효소 활성화 항노화효과, 항암효과, 면역강화	200 μ g, 1일 1회
아연	남성호르몬 생성 부족시 식욕감퇴, 미각이상, 탈모	5-25mg 1일 1회
요오드	갑상선, 전립선 건강 유지 부족시 피부건조, 안구건조, 무한증	갑상선 기능에 따라 조절

일반적으로 겪는 피로증상은 생활습관의 조절로 어느 수준까지는 예방이 가능합니다. 대한의학회에서 제시하고 있는 피로 예방을 위한 10계명에 따르면 평소 규칙적인 운동을 하고(1주일에 2-3회, 적어도 30분씩) 금연 및 금주를 하면서 카페인 음료를 줄이고 과식을 피하면서 균형잡힌 식사로 적절한 체중을 유지하도록 하는 것입니다. 또한 지속적으로 복용하고 있는 약물이 있는 경우 피로를 유발하는 약물은 아닌지 전문가와 상의하여 조절을 하고 전문가 상의 하에 위와 같은 성분들을 섭취하는 것이 만성피로 증상을 회복하는데 도움이 됩니다.