

건강 칼럼

이제는 만성피로와 이별할 때

피로는 체내에서 에너지를 만드는 대사 기능에 이상이 생기는 경우 또는 어떤 이유로 인해 생성된 에너지의 사용을 방해받거나 빼앗기는 경우를 뜻한다. 이처럼 피로가 한 달 이상 계속되면 '지속적 피로, 6개월 이상 지속되면 '만성피로'라고 하는데 그중에서도 '만성피로 증후군'이란 별다른 이유 없이 육체적·정신적 탈진 상태가 6개월 이상 지속되는 것을 말한다.

-만성피로와 만성피로 증후군
누구나 느낄 수 있는 정상적인 피로의 경우 대부분 일시적인 증상으로 휴식을 취하면 사라진다. 그러나 6개월 이상 지속되는 만성피로는 휴식을 취해도 호전되지 않으며 환자를 매우 쇠약하게 만든다. 초기에는 일의 능력이 떨어지고 이유 없이 피로하며, 육체적인 힘이 달릴 뿐만 아니라 정신적으로 권태감이 느껴지기도 한다. 중기로 넘어가면 의지로는 막을 수 없는 피로가 나타나 일의 능력이 더욱 떨어지고 두통, 현기증 등의 증상이 나타난다. 심하면 구토가 일어나기도 한다. 이런 증상들을 무시하고 만성피로 상태를 그대로 방치한다면 기면증·불면증이 생기면서 정신이 불안해지는 것은 물론, 육체적으로는 예전보다 심장박동이 빨라지고 식욕이 떨어지며 위장장애도 자주 발

생한다. 여성의 경우 기운이 없거나 가슴이 뛰고 얼굴이 달아오르는 듯한 열감이 느껴져서 갱년기 증세와 혼동되기도 한다. 유의해야 할 것은 만성피로와 만성피로 증후군을 구별하는 것이다. 만성피로 증후군은 만성피로를 유발하는 여러 가지 원인 중 한 가지 원인 질환을 가리키며 엄격한 진단 기준을 만족시켜야 진단 가능한 질환이다.

-여성과 노인은 더 주의해야
피로를 느끼는 사람은 남녀노소의 불문하지만 견디기 힘든 피로를 원인으로 병원을 찾는 사람들은 전체 환자의 약 7~10% 정도로 알려져 있다. 일반적으로 남성에 비해 여성들이 피로를 많이 느끼며, 60세 이상의 노인들 역시 젊은 사람에 비해 피로를 느끼는 정도가 많은 것으로 집계된다.

만성피로는 스트레스 외에 호르몬과 관련이 깊다. 여성은 임신과 폐

경을 전후로 호르몬계에 변화가 많아지기 때문에 남성보다 만성피로에 취약한 편이다. 특히 최근에는 젊은 여성도 피로 증상을 호소하는 경우가 늘어나고 있는데, 잦은 다이어트와 불규칙한 식사 등으로 인한 비타민, 미네랄 등 필수 영양분 섭취의 부족과 출산 후 육아 활동으로 인한 수면 장애 등이 주원인이다.

노인들은 면역력 저하로 인해 감염에 노출되기 쉽고 영양결핍과 운동부족 등에 의해 젊은 사람보다 만성피로에 취약할 수밖에 없어 더욱 세심한 주의가 요구된다. 병원을 찾아 피로를 호소하는 환자 중에 신체적 질환이 원인인 경우는 전체 피로 환자의 50% 미만이지만, 40세 이상의 연령대에서는 40대 미만의 환자들보다 신체적 질환에 대한 피로도가 2배 정도 높아진다. 그만큼 몸이 신체적 질환을 견디기 힘든 것이다. 때문에 40대 이상이면 평소보다 많이 피로할 경우 신체적 질환

이 있지 않은지 체크해야 한다. 게다가 만성피로 증후군은 다른 질병과 달리 진단을 내기가 쉽지가 않다. 정확한 진단을 받는 대신 스스로 파로나 수면부족, 감기 등을 원인으로 생각하고 자가 진단으로 만족하는 경우가 많다.

-만성피로를 줄이려면
피로를 최대한 줄이기 위해서는 규칙적인 식사와 운동이 가장 중요하다. 피로하다면 단백질, 비타민 무기질 등의 영양소를 충분히 섭취해야 한다. 많은 사람들이 피로 증상을 느끼면 원인을 찾아 치료를 하거나 커피나 피로회복제, 에너지음료 등을 찾는데 카페인도 포함된 음료를 잠시 각성효과가 있지만 대책이 될 수 없다.

평소 규칙적인 생활을 위해 일정한 시간에 잠자리에 들고 규칙적인 운동을 하는 것이 좋다. 특히 수면은 늦어도 밤 11시에서 12시 전후로 취하는 것이 좋다. 만약 피로가 쌓여 목덜미가 무겁게 느껴지고 머리가 묵직하다면 목덜미에 혈액순환을 촉진하는 따뜻한 온찜질이나 안마를 하면 효과적이다.

평소에 좋은 생활습관을 유지하여 피로를 예방하고 정기적인 건강검진으로 자신의 몸 상태를 체크하는 것이 중요하다. 피로를 유발하는 질병을 조기발견·치료하는 것이 가장 좋은 만성피로 예방법이다.

최영득

한국건강관리협회 전북지부 원장



사설

내년 예산 6조2535억원 만족할 수준인가

전북도에게 물어볼 것이 있다. 내년 예산 6조 2535억 원이 만족할 만한 수준인가. 예산 증액을 위해서 보통 이상의 열정을 가져야 한다고 주문했는데 완전 실망이다. 전년 대비 증액률이 겨우 3.3%에 지나지 않기에 하는 말이다. 물가 오름세를 생각하면 이전 증액도 아니다. 매년 예산 편성 이야기가 나올 때면 반복해 당부했던 게 있다. 예산을 더욱 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 그런데 이게 뭐란 말인가. 4년 연속 6조원 시대를 열었다며 생색을 내고 있으니 어이가 없다.

전북도에게 뭐야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 다른 지역은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙기는데 역적스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 기재부 관계자들을 설득하는 힘이 필요하다. 그 설득에는 도지사 한 사람만의 노력으로는 한계가 있다. 기재부에 대한 설득은 공평 관심사가 되어야 한다. 경쟁이든 협치이든 같은 마음을 가져야 한다고

주문하는 것은 그래서이다. 전북도와 의원들더러 지역의 발전상이 시원치 않다고 매번 자극적으로 말했거나 그 내용을 보자면 아쉬운 게 하나뿐이 아니다. 다들 전북 발전 논리를 설득력 있게 말했던 것 같은데 결과를 보니 힘이 빠진다. 지역 발전을 위한 대형 현안들이 정체돼 있는 지금이다. 그리고 군산조선소가 백척간두의 위기이다. 한 협력업체의 대표가 스스로 목숨을 끊는 비극도 발생한 마당이다. 각 자치단체장들과 여야정당이 모인 긴급토론회에서 선박펀드자금 2568억원이 필요하다는 말은 그래서 나왔을 터이다.

6조2535억원 예산을 자축한다는 것은 정말이지 말이 안된다. 전북도는 정신차려야 한다. 그리고 여야 모두의 협조가 필요하다 싶으면 그걸 강력히 요구해야 한다. 예산이 증액된다 해도 그걸 소액이라면 반갑지 않다고 했는데 그게 딱 지금의 기분이다. 전북 발전 청사진이 제대로 실체를 보이려면 큰 폭의 증액이 절실하다. 이쪽에서 원하는 만큼의 증액이냐 한다는 지적이다. 올해의 내년 예산 확보는 완전 실패적이다.

도내 1인당 총생산액 전국 최하위 수준

전북도는 근로 빈곤층과 함께 가야 한다. 이번에 호남지방통계청이 보고한 것을 보니 답답하다. 그러려니 짐작은 했으면서도 정작 보고 내용을 접하고 보니 그렇다. 1인당 지역내 총생산액이 제주도와 함께 최하위라니 말이다. 가난한 지역의 대명사처럼 패배한 전남보다도 못하다니 우리 전북의 실정이 대략 난감하다. 도내의 근로 빈곤층 중에는 노후 준비를 제대로 못하는 세대가 적지 않다. 얼마 전 사설에서도 말했거나 전북도가 비상한 대책을 세워야겠다.

도민 열 명 중에 네 명 꼴로 빚을 갚느라 허덕이고 있다는 여론의 보도가 다시 생각난다. 그때의 그 보도는 다른 데서 나온 게 아니다. 전북도가 내놓은 것이기에 관계자들은 지금도 생각이 많을 것이다. 그래서 주고 싶은 말의 요지는 분명하다. 근로 빈곤층을 망각해선 안 된다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 갈수록 근로 빈곤층이 버거워하고 있다. 근로 빈곤층 중에는 비정규 직장이 많은 까닭이다. 그들은 고용이 불안정하다. 전북도가 근로 빈곤층의 입장을 헤아리

고 살펴야 하는 이유이다. 전북도가 잘 알고 있는 것처럼 민생 경제 살리기는 지역의 앞날이 걸린 문제이다. 거주 인구가 하향 고착화 현상을 보인지 이제 오래 되었는데 그 이유를 모르지는 않을 것이다. 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살린다면 좋으려니와 그게 희망사항에 그치고 만다면 미래를 기약할 수 없다. 그동안 전북도는 민생경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 공표했지만 큰 성과를 거두지 못했으므로 분발해야 한다.

전북도는 근로 빈곤층과 함께 가기 위한 길을 모르지 않을 것이다. 전북도는 일자리 창출과 고용안정에 신경을 써야 한다. 민생 안정은 근로 빈곤층을 중심으로 전개돼야 한다. 전북 지역은 다른 고장보다 빈곤층의 비율이 높다. 예산에는 전북과 엇비슷하거나 작은 고장들이 지금은 인구가 많고 경제적으로도 앞서 나가고 있다. 호남 지방통계청의 보고에 따르면 총생산은 4759만원인데 전북은 그 절반 수준이다. 그러므로 전북도는 근로 빈곤층과 함께 가려는 의지를 더욱 다져야겠다.

독자제언

방향지시등은 운전자간의 의사소통과 배려

교통사고 신고를 받고 현장에 나가 보면 운전자들이 깜빡이로 불리는 방향지시등을 제대로 켜지 않아 일어난 사고를 자주 볼 수가 있다. 교통안전공단의 통계에 의하면 지난해 차량 운전자들의 방향지시등 점등률은 68%였다고 한다. 도로교통법 제 38조에는 '모든 차의 운전자는 좌회전·우회전·횡단·유턴·서행·정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바꾸려고 하는 경우 손이나 방향지시등 또는 등화로써 그 행위가 끝날 때까지 신호를 해아하며 일반도로에서 진로 변경 시 그 행위를 하려는 지점에 이르기 전 30m 이상의 지점부터 방향지시등을 조작해야한다'고 명시되어 있다. 위반 시 범칙금 3만원이 부과되는 엄연한 안전의무인 것이다. 전문가들은 방향지시등을 켜 채 최소 3초 이상이 지나고 차로를 변경해야 교통사고의 위험을 줄일 수 있다

고 한다. 하지만 방향지시등을 켜지 않거나 켜고 동시에 차로 변경을 시도하는 운전자들이 아직도 많다. 사소한다고 생각한 행동이 대형교통사고를 유발할 수도 예방할 수도 있다. 교통사고 발생 시 본인뿐만 아니라 상대 운전자도 크게 다칠 수 있기 때문에 더욱 주의해야한다. 모든 운전자들이 차로를 변경할 때 방향지시등을 반드시 켜고 충분한 여유를 갖는다면 교통사고를 충분히 예방할 수 있다. 방향지시등을 켜지 않고 차로변경을 하다 상대방 운전자를 자극해 보복운전으로 이어지는 경우도 있다. 방향지시등 켜기는 운전자간의 의사소통이고 배려이다. 번거롭다고 일방소통하는 것이 아니라 방향지시등 작동을 습관화하여 상호의사소통 할 수 있길 바란다. 김소정 교정경찰서 흥덕파출소

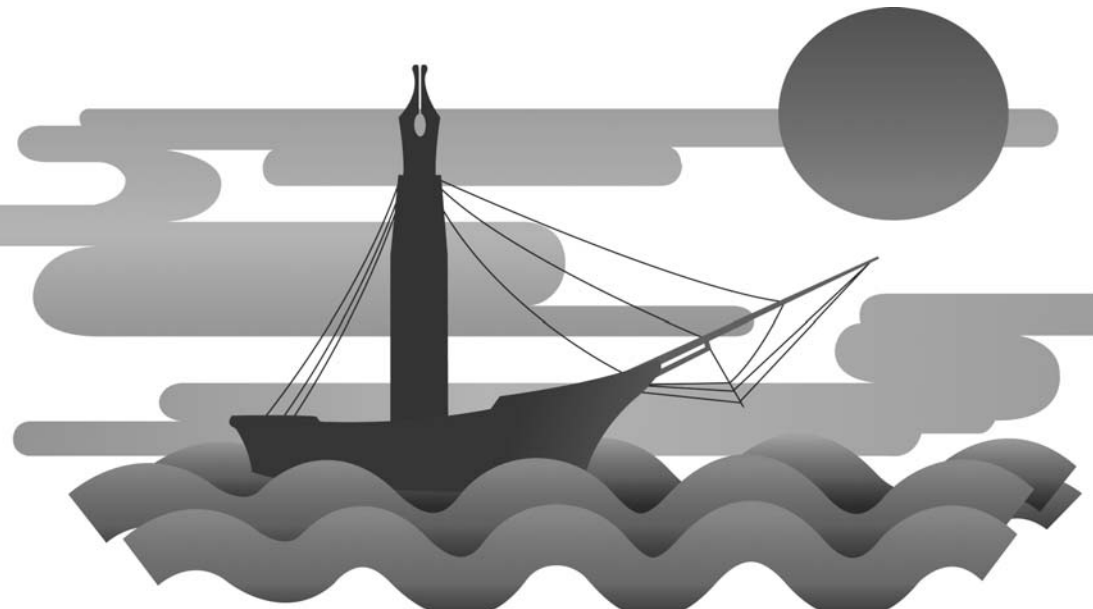
독자제언

매월 8일 '보라데이' 이웃에게 관심을

작년 이맘때 이웃집에 누가 살고 있고 이웃에게 무슨 일이 생길 때마다 함께 모여 '기쁜'과 '슬픈'을 나누던 1988년을 그리워하거나, 부럽다고 생각하며 드라마 '응답하라 1988'을 봤던 사람이 있을 것이다. 이웃집을 향한 관심이 줄어든 2016년 아동학대의 80%가 가정 내에서 이루어지고 있고, 가정폭력의 신고 건수는 지난 2014년 22만 7608건, 2015년 22만 7727건으로 일일 평균 624건의 가정폭력 신고가 접수되고 있다. 12월 이제 곧 다가올 크리스마스나 명절인 설이 되면 모든 사람이 가족과 함께 행복할 것만 같지만 이웃의 관심이 있어야만 폭력으로부터 자유로워질 수 있는 이웃이 있을 수 있다. 2014년 8월 8일, 여성가족부는 가정폭력을 범죄로 보지 않고, 가정내 문제로 치부하는 사회적 인식에 대한 개선을 위해 매월 8일을 가정폭력 예

방의 날 '보라데이'로 지정하였다. 가정폭력 및 아동학대 예방과 피해자 조기 발견을 위해 관심을 갖고 적극적인 시선으로 '함께 보지'는 의미로 '보라'라는 뜻의 영단어 'L00K'의 '00'가 숫자 8을 넣어 놓은 것처럼 보여 매월 8일을 '보라데이'로 정했다고 한다. 가정폭력은 은폐되기 쉽고 아내를 향한 폭력은 점차 아이에게 확대되는 경향이 있다. 또한 폭력 가정에서 자란 아이들은 가정 내에서 폭력이 정상적인 행동이라고 믿을 수 있어 조기 발견이 더욱 중요하다. 가족구성원의 생일, 결혼기념일, 크리스마스, 명절 등 가족과 함께 행복한 시간을 보낼 수 있는 기념일이 많다. 매월 8일에는 자신의 행복이 아닌 이웃의 행복을 위해서 적극적으로 관심을 갖고 이웃을 바라보자. 유희주 남원경찰서 도룡지구대 순경

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.