

건강 칼럼

충분한 휴식 취해도 피곤하다면 '만성피로증후군' 의심

잠 을 자고 일어나도, 주말에 휴식을 취해도 도저히 몸이 회복되지 않는 때가 있다. 피로로 인해 무거워진 몸 때문에 의욕이 나지 않는 상황, 왜 이런 일이 일어나는 걸까?

▲다른 기질적 원인 없을 시 진단 가능

'피로감'은 각종 질환에서 나타나는 증한 질환까지 여러 질환에서 볼 수 있는 하나의 증상이다. 또한 며칠 잠도 못자고 과로해도 피로를 많이 느낄 수 있다. 이러한 경우는 보통 휴식을 취하면 좋아진다. 그러나 휴식을 취해도 좋아지지 않고 오래 지속될 때에는 다른 원인이 있는지 살펴봐야 한다.

만성피로증후군의 주증상은 6개월 이상 지속되는 피로감과 집중력 저하, 기억력 감퇴, 수면장애, 근골격계 통증 등을 동반하는데 그 외 체중 감소와 우울·불안, 손발이 저리거나 찬 증상, 어지럼증, 호흡곤란, 흉통, 복통, 식욕부진, 소화 불량 증상 등도 수반된다. 병원에서 하는 검사는 만성 피로를 유발할 수 있는 다른 질환들을 배제하기 위해서 시행하며 그 외 스트레스평가와 피로도 평가, 자율신경계 검사, 미량영양소 검사 등을 개인에 따라 추가 시행하기도 한다. 원인은 아직 명확하지 않다. 주로 우울감이나 극심한 스트레스 등 정신적인 문제를 가장 흔한 원인으로 보고 그 외 바이러스 감염을 포함한 각종 감염증,

신경호르몬계의 이상, 신경전달물질 분비 이상, 미량영양소 부족, 독성 물질 등이 거론되고 있다.

▲만성피로증후군의 자가 진단법 충분한 휴식을 취했음에도 극심한 피로가 풀리지 않고 6개월 이상 지속되고, 기억력 혹은 집중력 장애, 인두통, 근육통, 새로운 두통, 경부 혹은 액와부 림프절 압통, 다발성 관절통, 잠을 자도 상쾌한 느낌이 없으며, 운동 후 나타나는 심한 권태감 등이 증상들 중 4가지 이상이 해당될 경우 만성피로증후군으로 진단할 수 있다.

▲아이 운동 등 생활습관 교정해야

만성피로증후군은 원인이 명확하게 밝혀지지 않았기 때문에 치료에 특별한 원칙이 없이 일반적으로 증상 호전에 중점을 둔다. 특별한 이상이 없는 상태에서 생활습관을 교정하는 것으로 호전되는 경우도 있다. 생활습관 교정으로는 첫째, 충분한 수면을 취하도록 한다.

적어도 10시에는 잠자리에 들고, 숙면을 위해 주위를 잠깐하게 하고 7시간 이상의 수면을 취한다. 두 번째로는 스트레스를 해결하도록 노력하며 가벼운 산책이나 취미생활 등으로 스트레스 해소에 도움을 받을 수 있도록 한다. 세 번째, 충분한 휴식을 취하면서도 활동량을 점진적으로 늘려가야 한다.

과거에는 만성피로증후군 환자는 운동이 오히려 피로 증상을 악화시킨다고 여겨 운동을 권유하지 않았다. 그러나 최근에는 점진적 유산소 운동이 증상 개선에 도움이 된다는 연구결과들이 발표됐다. 처음부터 운동을 하면 약한 운동이라도 피곤함을 느낄 수 있으므로 걷기·자전거 타기·수영 등 유산소 운동을 주 5일간 매일 한번에 10분부터 시작해서 천천히 5분씩 늘려가며 30분 이상이 되도록 한다. 도중에 피곤함이 생기면 다시 양을 줄이는 식으로 매우 천천히 지속하는 것이 중요하다. 운동은 비타민D 합성이 활성화될 수 있도록 팔다리를 노출하며 야외에서 하는 것이 좋다. 일

상적으로도 하루 30분 정도 햇빛 노출을 해야 한다.

▲바른 자세와 건강한 음식 섭취가 중요

일을 하거나 운동을 할 때, 일상 생활에서도 바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 좋지 않은 자세로 장시간 일을 하게 되면 몸이 더 피곤하기 때문이다. 일도 순위를 정해서 가장 기운이 남아 있을 때 중요한 일을 하고 덜 중요한 일은 미루도록 한다.

일을 하는 중간 중간 휴식을 취하고 업무를 과다하게 몰아서 하지 않도록 한다. 비만인 경우는 체중관리를 해야 한다. 규칙적인 식사 습관을 갖도록 하며 음식은 정제되지 않은 곡류를 주식으로 한다.

비타민과 미네랄이 풍부한 다섯 가지 색깔의 채소, 지방이 적은 살코기와 생선류 위주로 먹고 가공식품, 카페인 등 음료수 등은 피하는 것이 좋다. 하루 8~10잔의 물을 마셔 충분한 수분 섭취를 한다. 그 외 금연과 절주도 꼭 필요한 부분이다.

만성피로증후군은 노력으로 좋아지기도 하지만 재발하기 쉽고 악화되는 경우도 있다. 중요한 것은 꾸준히 노력하는 것이다. 만성피로증후군 치료를 위해 노력해도 증상이 호전되지 않거나 체중감소가 심한 경우 꼭 병원을 찾아 기질적 문제는 없는지 확인해야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

사설

세계잼버리대회 전북 새만금 유치

아제르바이잔에서 기쁜 소식이 전라북도 새만금으로 날아들었다. 세계잼버리 대회 개최지를 두고 폴란드 그단스크 시와 막판까지 경쟁했는데 우리가 이긴 것이다. 현지에서 전산기 고장으로 행사 일정이 하루 늦추어짐에 따라 더욱 긴장이 고조됐는데 이제 그 긴장의 시간들을 즐거운 마음으로 뛰어넘을 수 있게 되었다. 이것은 단지 전북의 기쁨만이 아니라 대한민국 전체의 기쁨이 되는 날보다 더 값진 유치가 되었다. 폴란드가 1년 먼저 유치전에 뛰어들었고, 전 현직 대통령들과 EU 상원의장이 지원을 한데다 유럽의 회원국이 40개국으로 아시아 태평양의 회원국 26개국보다 많은데도 우리 쪽이 이기는 기염을 토했으니 말이다. 세계잼버리대회는 2023년 8월에 개최된다. 앞으로 만 6년동안 세계잼버리대회를 준비하는 즐거운 일이 이제 전북도의 과업으로 주어지게 됐다. 앞으로 6년동안 전북도는 정부를 상대로 새만금 발전 명분의 목소리를 크게 할 수 있게 되었다. 문재인 대통령도 성공개최를 위해 적극 지원 약속을 글로 SNS에 올린 마당이다. 예전에는 새만금 발전 명분이 미미하게 먹혀들었다면 앞으로는 크게 먹혀들

것이 분명하다. 전북도는 지금의 구상대로 약 3백만평에 달하는 9.9평방km에 대 집회장과 전시관 그리고 편의시설 등을 지어 방식형의 공간이 들어 서게 해야 한다. 그래서 또 말하는데 전북도는 새만금의 발전을 위해 프로젝트를 많이 발굴해야 했다. 많으면 많을 수록 다다익선이 라는 이야기다. 며칠 전 새만금 수목원조성에 따른 예산이 타당성을 인정받아 통과된 것은 그 의미가 크다. 새만금수목원의 경우 본래 2010년에 개발계획에 본래 포함됐던 것이라 민시지탄의 감이 있지만 1530억 원을 들여 수목원을 조성하기로 한 것은 새만금의 미래를 위해 매우 잘된 일이다. 이번 기회에 그 예산 집행을 앞당겨 개원 일자를 2027년에서 2023년으로 앞당길 수도 있을 것이다. 세계잼버리대회 유치경쟁의 승리는 전북 발전의 신호탄이 아닐 수 없다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거니와 이번 기회에 지역 발전을 견인하는 이들은 각오를 다져야 한다. 무슨 일이든 계획보다 성취가 중요한데 신공항 건설과 SOC 확충을 속도감 있게 추진하려면 더욱 매진해야 한다는 당부이다.

아동 보호 관리 철저해야 한다

전국적으로 아동학대가 심각하다. 특히 보도되는 메이저급 언론사들의 노력이 그것을 말하고 있다.예전에도 당부했던 바지만 아동에 대한 보호 관리가 보다 철저해야겠다. 부모에 의한 아동 학대가 도를 넘고 있는 오늘날이다. 아동 학대 중에는 보통 사람들의 상상을 초월하는 경우도 적지 않다. 의붓아빠나 의붓엄마는 물론이고 친엄마 친아빠로부터 온갖 학대를 받다가 불구가 되거나 사망에 이른 아이가 전국적으로 하나 둘이 아니다. 다른 누구도 아닌 얼마 아빠에게 온갖 구박과 학대를 당하는 아동들이 지금 이 순간에도 있을 것이다. 그것을 생각하면 저절로 몸서리가 쳐진다. 언론에 크게 보도된 학대이든 은밀한 학대이든 모든 아동학대는 그 이유를 불문하고 중범죄이다. 아동학대가 즐기는 고사하고 오히려 늘고 있으니 말이다. 오래 전 평택의 실종 아동 일영이의 시신이 발견된 후에도 부모에 의한 아동 학대 사건이 끊이지 않고 있으니 정말 개탄스런 일이다.

전북 지역에도 아동 학대와 관련하여 부끄러운 전과가 많다. 내 자식 내가 때리는데 왜 날이 나서느냐고 대드는 이들이 있는데 풀볼건이다. 아동학대가 의심되면 이웃은 아동의 안전을 위해서 속히 신고해야 한다. 알면서도 침묵하면 그 아동학대 범죄를 숨기는 거나 마찬가지다. 어린이집에서도 아동 학대가 벌어지고 있는 것이다. 오래 전에 보건복지부가 '영유아보육법'에 관한 시행령 시행규칙 개정안을 내놓은 걸 보아도 그걸 알 수 있다. 아동 학대 행위가 있으면 어린이집을 문닫게 하고 해당교사는 자격 정지시키기로 한 것 말이다. 노부모 학대 만큼이나 자녀 학대 또한 중범죄이다. 친부모가 저지르는 것이든, 계부나 계모가 저지르는 것이든, 어린이집의 교사가 저지르는 것이든, 모든 아동학대는 중범죄이다. 아동학대를 하는 습관적으로 하는 인간들은 아예 인간이 아니다. 아동학대가 의심되면 경찰에 즉시 신고할 일이다.

독자제언

개인정보 유출, 2차 피해 예방하자

최근 기업을 겨냥한 사이버 표적공격이나 해킹, 시스템 오류 및 P2P 사이트 등을 통한 개인정보 유출이 크게 증가하고 있다. 이렇게 유출된 개인정보가 신원도용, 금융사기 등의 범죄에 악용되어 2차 피해가 있지 않을까 하는 우려의 목소리가 크다. 이 같은 개인정보 유출 사고로 인한 2차 피해를 막기 위한 대응 방안을 알아야 한다. 명의도용을 당하는 경우 아이디 및 패스워드를 즉시 변경하고, 개인정보 유출이 확인되었을 시 개인정보 유출 사실을 입증하는 자료와 함께 개인정보 보철센터에 문의를 해야 한다.

갑자기 스팸메일 및 광고전화가 많아지면 외부메일 사용을 자제하고 각 통신사의 광고전화 차단 서비스를 신청해야 한다. 스팸메일은 한국인터넷진흥원으로 신고해 추가 피해를 막는다. 개인정보를 미리 숙지하고 의심하지 않도록 한 후 비밀번호를 요구하거나 자녀납치, 사고신고 등을 가장하여 급히 송금 유도를 하는 보이스피싱 전화가 올 경우 사법기관 및 은행에서는 절대 전화로 비밀번호나 송금을 요구하는 경우가 없으므로 바로 전화를 끊고 해당기관으로 확인하여야 한다. 이진재 전주원산경찰서 화산지구대 경장

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

가출청소년들에게 관심과 애정을

통계상으로 1년에 2만명 정도의 청소년이 가출하고 있다고 한다. 이들 대부분은 가족과 관계가 좋지 않거나, 학교폭력을 당하거나 비행경험 또는 어른들의 무관심, 또래 집단 내에서의 폭력 등을 경험한 것으로 알려져 있다. 가출청소년이란, 가정생활이나 사회에 불만을 느껴 집 밖으로 나와서 생활을 하는 청소년들을 가르킨다. 이 중에서 실종으로 분류되는 청소년들의 수가 대다수이다. 이외에 가출 신고 접수조차도 하지 않은 청소년들이 상당한 것으로 나타났다. 최근에는 가출청소년의 평균 연령이 점점 낮아지고 있다. 가출청소년의 범죄 형태도 다양화 되어 가고 있다. 예를 들면 채팅 앱을 이용한 성매매, 인

터넷 사기, 노래방 도우미 등 청소년이 가담 했을 것이라고 생각지도 못한 범죄의 중심에 가출청소년이 포함되어 있다는 것이다. 가출 청소년의 비행 예방과 보호를 위해서는 쉼터와 보호시설을 늘리는 등 제도적인 대책도 필요하지만 한 때의 실수로 방황한 청소년에 대해 불량 학생으로 낙인찍기에 앞서 관심과 애정을 먼저 보여야 할 것이며 가출 청소년 문제는 남의 일이고, 그들은 남의 자식이라는 무관심 또한 버려야 한다. 청소년이 바로 설수 있는 사회, 그런 사회의 근간에는 올바른 가치관과 건전한 문화를 만들어가는 어른들이 있어야 한다. 백재원 전북경찰청 경찰활동기대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 형태를 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.

