만성피로증후군 원인과 치료

방치땐 우울증…휴식과 운동이 '명약'

불규칙한 식사·수면, 신경쇠약서 발생

스트레스 풀어주고 담배·커피 피해야

심국진 원장이 만성피로에 시달리는 여성 직장인을 상대로 독소배출을 위해 복부에 온열구 시술을, 다리에는 면역력 증강을 위한 해독 약침을 시술하고 있다.

건강·의료 상식이 높아지면서 '대장암 예방에 좋은 감자 먹기', '허리 디스크 치료에 도움되는 스트레칭 하기' 등과 같이 자신들의 질환에 나름대로 방법을 찾아 대처하는 사람들이 늘고 있다.

건강·의료에 관심을 갖고 있는 사람들은 각종 암에 좋은 음식이나 심뇌혈관 질환에 나쁜 음식 및 습관 등 웬만한 상식은 갖추고 있다.

그러나 의외로 대부분의 직장인이 경험하고 있는 '만성피로증후군'에 대해서는 모르는 사람들이 많다. 생명과 직결되지 않을 뿐만 주변에 너 나 할 것이 만성피로를 겪는 이들이 많아 심각하게 받아들이지 않기 때문이다.

◇**만성피로증후군의 원인과 진단**=이는 피로가 쌓여서 나타나는 모든 증상을 통칭하는 증후명이다. 우리 주위에는 "늘 몸이 찌뿌둥 하고, 머리가 무거우며, 아무리 쉬어도 피곤함이 가시지 않는다" 고 호소하는 사람이 점차 늘어나고 있다. 특정부위가 심하게 아프지도 않는데 은근히 불편함을 느끼며 휴식을 취해도 피로가 풀리지 않는다면 한 번쯤 본인의 병이 만성피로증후군인가 의심해 볼 필요가 있다.

그렇다면 이러한 피로의 원인은 무엇일까? 피로는 육체적인 원인과 정신적인 원인에 의해서 발생한다. 육체적인 피로는 불규칙한 식사, 수면장애, 빈혈, 덥고 습기가 많은 환경, 내분비장애 등으로 발생하는데 충분한 휴식이나 수면으로 회복된 정신적인 피로는 정신 쇠약, 일상생활의 지루함, 정신적인 충격, 우울증 등으로 발생하며 수면에서 깨어난 아침에 오히려 심해지는 경향이 있다.

물론 위장질환으로 영양섭취가 부족한 경우나 간질환·심장질환이 있는 경우, 동맥경화, 고혈압, 갑상선질환을 앓고 있는 경우에 만성 피로를 경험하게 되지만 특별한 질환 없이 만성피로를 호소하는 경우가 훨씬 많다.

만성피로는 가장 왕성한 사회활동을 하는 30, 40대에 흔히 발생하며 혈액검사 등 모든 검사에서 큰 이상이 나타나지 않는 경우가 태반이다. 따라서 환자들은 여러 병원을 찾게 되고 약물치료나 물리치료 및 건강보조식품 등에 의존하지만 대부분이 부분적 치료 또는 대증적 치료에 머물고 있다.

흔히 정신적인 노동을 많이 하는 사람이 육체노동을 하는 사람에 비해 만성 피로를 호소하는 경우가 많고 감기를 앓거나 스트레스로 갑자기 발병하는 경우가 많다.

만성피로 증후군으로 진단하는 기준은 다음 신체증상 중 8가지 이상을 호소하는 경우를 말한다. 기준이 되는 신체증상은 다음과 같다. ①미열이 있다 ②목이 아프다 ③목이나 겨드랑이에 통증이 있다 ④전신적인 근육의 쇠약감이 있다 ⑤근육통이 있다 ⑥지속적으로 피로감을 호소한다 ⑦머리가 아프다 ⑧관절이 아프다 ⑨눈이 부시다 ⑩잘 잊어버린다 ⑪집중력이 떨어진다 ⑫우울증이 있다 ⑬수면장애가 있다.

◇**가정에서의 해결 방법**=가장 중요한 것은 스트레스와 피로 누적으로부터 해방이다. 그러나 현대를 살아가는 우리가 스트레스와 피로를 피할 수는 없다. 단지 우리가 할 수 있는 것은 쌓인 스트레스와 피로를 없애는 방법과 극복하는 방법을 구하는 것이다.

우선 규칙적이고 지속적인 운동으로 기본 체력을 유지해 스트레스를 극복하는 것이 가장 좋은 방법이다. 특히 하루 종일 앉아서 일하는 직업이라면 운동을 통해 정신적인 스트레스나 육체적인 긴장을 제거해 주는 일이 더욱 필요하다.

둘째, 반복되고 변화없는 생활은 지루함을 느끼게 하므로 생활의 활력을 찾기 위해 취미생활을 하거나 긍정적인 사고로 매사 즐거움 속에서 생활하는 습관을 들여야 한다. 셋째, 피로가 쌓여 목덜미가 무겁게 느껴지고 머리가 무거울 때는 목덜미에 혈액순환을 촉진하는 따뜻한 온찜질이나 한방침구치료, 부항 요법, 안마를 하면 효과적이다. 넷째, 음료수·커피·담배는 피해야 한다. 일시적으로 중추 신경을 각성시키는 카페인이나 니코틴으로 피로를 벗어날 수도 있지만 그 효과가 떨어지면 더욱더 무력해지기 때문이다.

정신적인 피로의 회복에는 휴식보다 운동이 더 많은 도움이 된다. 특히 수영, 산책, 등산 등과 같이 산소를 이용해 에너지를 얻는 유산소 운동이 심폐기능의 향상으로 피로를 이기고 활력을 되찾는데 좋다. 또한 만성피로라는 악순환의 고리를 끊을 수 있는 최선의 처방으로 아침운동 30분을 권유한다. 30분 일찍 일어나 운동함으로써 운동효과를 고스란히 얻음은 물론, 처지기 쉬운 아침에 빠른 각성 상태로 생체리듬을 바꿔놓을 수 있기 때문이다.

피로를 해소하려는 개인의 노력이 가장 중요하며, 피로 정도가 크고 해소가 어렵거나 시간적 여유가 없을 때는 만성피로를 전문적으로 해독하는 프로그램을 운영하는 한방병원을 찾는 것도 좋은 선택이다.

〈심국진 첨단한방병원 원장〉

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

고지서 한장으로 4대 사회보험료 납부

보험료 징수 건강보험공단으로 일원화

국민건강보험공단 광주동부지사(지사장 이주성)는 올해부터 고지서 한 장으로 4대 사회보험료(건강보험, 국민연금, 고용보험, 산재보험)를 동시에 납부할 수 있다고 밝혔다.

이는 국민건강보험공단, 국민연금공단, 근로복지공단이 각각 따로 관리하던 사회보험 징수업무를 국민건강보험공단으로 일원화했기 때문이다.

이에 따라 사회보험 징수업무 중복해소에 따른 행정비용 절감과 함께, 개인가입자와 사업장들의 보험료 납부 절차가 간편해진다. 시행 초기에는 고객의 납부부담을 주여주기 위해 4대 사회보험 통합고지서와 별도 고지서를 함께 발송해 원하는 납부방식을 선택할 수 있도록 하였다.

특히 국민건강보험공단에서는 4대 사회보험 징수통합 업무를 차질없이 수행하기 위해 그동안 징수통합시스템 구축과 인력 재배치 등 필요한 절차를 모두 마친 상태이다. 이와 함께 올해 건강보험료는 보험료율 조정으로 월평균 보험료는 작년에 비해 직장가입자가 4398원, 지역가입자가 4112원 각각 증가할 전망이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

겨울스포츠 스키·스노보드 안전하게 즐기기

넘어질땐 엉덩이 내밀어 주저앉듯

손목보호대·전용헬멧 반드시 착용

연일 한파가 몰아치고 있다.

겨울을 싫어하는 사람들도 많지만 오매불망 겨울만을 기다려온 사람들도 있다. 바로 스키와 스노보드를 즐기는 겨울 스포츠 마니아들이다. 1년을 손꼽아 기다려 온 겨울인데 부주의로 손목, 어깨 등의 부상을 당하면 속절없이 이 겨울을 보내야 한다.

한국건강관리협회광주전남지부 조재현 본부장의 도움말로 안전하게 스키와 스노우보드를 즐기는 방법을 알아본다.

◇**초보자는 손목, 숙련자는 팔꿈치·어깨 손상을 주의하라**=초보자는 넘어지거나 충돌할 때 속도가 느려 바닥에 손을 먼저 짚고, 숙련자는 속도가 빨라 팔이나 어깨가 바닥에 먼저 닿기 때문이다.

초보자들은 스스로 제어할 수 없을 정도로 속도가 빨라지거나 충돌 위험을 느끼게 되면 당황해 스스로 넘어지곤 한다. 초보자들이 당황해서 넘어질 때 무의식적으로 바닥을 손으로 짚게 되는데 이때 손목에 가해지는 충격은 체중의 2~10배에 달한다.

◇**잘 넘어질 줄 알아야 사고를 줄일 수 있다**=스키의 경우 엉덩이를 뒤로 내밀어 스키 위에 주저앉듯이 넘어지면 충격을 최소화할 수 있다. 특히 폴을 잡고 넘어지면 손목뿐만 아니라 엄지손가락의 내측부 인대 손상이 발생할 수도 있으니 넘어질 때 폴을 놓는 습관을 길러야 한다.

스노보드는 두발이 고정되어 있어 엉덩이나 무릎으로 넘어지기 때문에 가급적이면 넘어질 때 체중을 엉덩이 쪽에 두고, 서서히 주저앉으며 손과 머리를 가슴쪽으로 모으면 부상위험을 줄일 수 있다. 또한 넘어진 후에는 완전히 멈춰선 후에 일어나야 하며, 슬로프 상단을 살펴 다른 사람과의 충돌에 의한 부상을 예방하는 것도 중요하다.

◇**패션과 멋보다는 보호장비로 안전을 챙겨라**=헬멧·고글·손목보호대·무릎보호대 등은 스키장에서 착용해야 하는 보호장비다. 하지만 이 장비들을 거추장스럽고, 볼품이 없다며 등한시하는 사람들이 많다. 특히 초보자의 경우 손목 손상이 많은 만큼 손목보호대를 반드시 착용해야 한다.

최근에는 헬멧의 중요성도 강조되고 있다. 스키나 스노보드의 치명적 사고 중 50~88%는 뇌의 직접손상이었다는 연구결과도 있다. 헬멧은 반드시 스키나 스노보드 전용 헬멧을 착용해야 한다.

◇**초보자 코스를 조심하고, 수준에 맞는 코스에서 즐겨라**=스키와 스노보드를 타는 사람이 가장 많은 곳은 초보자 코스이다. 초보자 코스에는 어린이들도 많아 충돌사고가 잦을 수 밖에 없다. 슬로프를 초보자와 중급자가 함께 사용하는 스키장이라면 더더욱 조심해야 한다.

또한 초보자들이 중급자 코스에서도 '괜찮겠지' 라는 막연한 자신감을 갖곤 한다. 하지만 충분한 훈련이 되지 않은 상태에서 중급자 코스에 도전하는 것은 위험하다. 속도 제어가 되지 않을 경우 충돌로 큰 사고가 발생할 수 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 통원수술센터 개원

입원하지 않고 수술…진료비 부담 절반으로 줄어

#.학원에서 아이들을 가르치는 이모(여·34·광주시 남구 봉선동)씨는 최근 조선대병원에서 유방양성종양 제거수술을 받고 당일 오후에 퇴원했다. 부분마취를 통해 40여분만에 수술을 마친 후 안정을 취하고 집에 돌아갔다. 흉터도 남지 않는 것은 물론 몸에 큰 부담도 없기에 일상생활을 하기에 문제가 없었다.

조선대병원(병원장 김만우)이 최근 통원수술센터(Day Surgery Center)를 개소하고 본격적인 업무에 들어갔다. 통원수술센터는 병실 입원을 하지 않고 수술 전 처치·수술·회복이 당일에 이루어진다. 즉, 수술하고도 입원하지 않고 당일 퇴원할 수 있는 것으로 현재 10병상을 운영 중이다.

이곳을 이용하는 환자는 하지정맥류·자궁내막·백내장·눈꺼풀 성형술 등 비교적 간단한 수술 환자로 수술 당일 입원해 수술을 받고 안정을 취한 후 의사 지시에 따라 퇴원 할 수 있다.

개원한 이래 일주일만에 20여명의 환자들이 다녀갔는데 앞으로 센터를 이용하는 환자는 급속도록 늘어날 전망이다.

여기에는 진료비 부담도 크게 작용한다. 하루 밤 입원하지 않고 당일 퇴원하면 진료비 부담이 절반 이하로 줄어든다. 뿐만 아니라 환자 가족은 간병 부담과 교통비가 줄어들며 병원 측은 병상 회전이 빨라져 진료비 수입이 오르는 효과도 가져온다.

장정환 센터장(외과 교수)은 "외국에서는 전체 수술의 50%가량을 차지할 정도로 비입원 수술이 대세"라며 "의료진의 능력과 의료수준이 높아져야 비입원 수술이 원활하게 진행될 수 있다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

대한의사협회 의료광고심의필 제100611-중-18671호 광고

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

비수술적 성형 '히알루론산 시술'

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 될수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을 개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는 데, 나이가 들면서 히알루론산이 줄어들어 피부톤이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐 주름치료 효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술 시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

(김영길 성형외과 원장)

김영길 성형외과의원
☎ 062-227-3777 무등극장 앞