



만성피로

건강관리협회 건강증진의원 김동규 원장

“카페인 섭취 줄이고 규칙적인 생활로 예방”

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(prolonged) 피로’, 6개월 이상 지속되면 ‘만성(chronic)피로’라고 하는데 그중에서도 ‘만성피로 증후군’이란 별다른 이유 없이 육체적·정신적 탈진 상태가 6개월 이상 지속되는 것으로 시간이 흐르면 회복이 어려워진다.

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. 증기로 넘어가면 의지로는 막을 수 없는 피로가 나타나 일의 능률이 더욱 떨어지고 두통, 현기증 등의 증상이 나타난다. 심하면 구토가 일어나기도 한다.

만약 이런 증상들을 무시하고 만성피로 상태를 그대로 방치한다면 기면증·불면증이 생기면서 정신이 불안해지는 것은 물론, 육체적으로는 예전보다 심장박동이 빨라지고 식욕이 떨어지며 위장장애도 자주 발생한다.

여성의 경우 기운이 없거나 가슴이 뛰고 얼굴이 달아오르는 듯한 열감이 느껴져서 갱년기 증세와 혼동되기도 한다.

여기서 유의해야 할 것은 ‘만성피로’와 ‘만성피로 증후군’을 구별하는 것이다. 만성피로 증후군은 만성피로를 유발하는 여러 가지 원인 중 한 가지 원인 질환을 가리키며

피로 6개월 이상 지속되면 의심

업무 능력 떨어지고 권태감 느껴

면역력 약한 여성·노인들 주의

엄격한 진단 기준을 만족시켜야 진단 가능한 질환이다.

◆만성피로의 다양한 원인들=일반적으로 만성피로의 원인은 아직 정확하게 밝혀지지 않았다. 하지만 크게 신체적 질환, 정신적 질환, 사회·심리적 스트레스로 나누어 설명하고 있다. 이 외에도 일과성 외상 혹은 충격, 독성 물질 등이 원인으로 거론되고 있다.

신체적 질환으로는 만성 간질환, 갑상선질환, 당뇨, 빈혈, 결핵, 만성 신부전, 암, 위식도역류, 비만 등이 있는데 이런 경우 기저질환이 치료되지 않으면 증상은 더욱 심해진다.

간질환이라하면 소화불량, 황달, 복수가 차는 증세가 있을 수 있으며 갑상선 기능항진증은 심계항진이 오거나 체중이 줄고 더위를 많이 느끼게 된다. 반대로 기능저하증은 피부가 거칠어지고 식사량에 변화가 없어도 체중이 늘고 추위를 많이 탄다.

정신적 질환의 경우에도 만성피로를 유발할 수 있다. 피로해서 질환의 증세가 생기는 것이 아니라 정신적 질환이 이유가 되어 피로가 가중되는 것인데, 가장 흔한 질환으로는 우울증과 불안증이 꼽힌다. 우울증의 경우에는 매사에 의욕이 없고 무기력하다 보니 그 결과로 피로를 느끼는 정도가 일반에 비해 심해진다. 또한 불면증, 두통, 소화불

량 등의 증세가 동반되기도 한다.

사회·심리적 스트레스는 지나치게 많은 업무량, 야근 등으로 휴식을 취할 여유가 없으며 불규칙한 생활 리듬으로 신체적인 밸런스가 깨지면서 나타난다.

◆여성과 노인은 더 주의해야=피로를 느끼는 사람은 남녀노소를 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 깊는데 여성은 임신과 폐경을 전후로 호르몬계에 변화가 많아지기 때문에 남성보다 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 사람들보다 만성피로에 취약할 수밖에 없어 더욱 세심한 주의가 요구된다.

한국건강관리협회 건강증진의원 김동규 원장은 “만성피로를 줄이려면 규칙적인 생활을 위해 일정한 시간에 잠자리에 들고 가급적 카페인 섭취를 줄이며, 규칙적인 운동과 균형잡힌 식사를 하는 것이 가장 중요하다. 평소 좋은 생활습관을 유지하여 피로를 예방하고 정기검진으로 질병을 미리미리 발견, 예방하는 것이 좋다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

윤택림 전남대병원장·김형근 교수 논문

대한생화학분자생물학회지 ‘우수’ 선정

골형성펩타이드 주제

전남대병원 윤택림 병원장(정형외과 교수)과 김형근 연구교수의 골형성펩타이드 관련 논문이 대한생화학분자생물학회지(Experimental & Molecular Medicine)에 우수논문으로 선정됐다.

이번 논문은 ‘골형성단백질-7에서 유래한 골형성펩타이드(BFP)-2에 의한 골아세포 분화촉진’이라는 제목으로 학회지에 게재되고, 학회지에서 소개하는 ‘재생의학 : 골절치료를 위한 방법’이라는 연구분야에 소개될 예정이다.

이 논문은 세포실험과 동물실험을 통해 BFP-2를 중간엽줄기세포에 처리했을 때, 뼈 생성을 담당하는 골아세포로의 분화를 촉진시킨다는 내용이다.

이번 논문에 실린 BFP-2 연구는 지난 2005년부터 연구재단과 보건복지부의 병원특성화 및 융합연구센터 사업을 통해 지금까지 진행되고 있는 BFP 관련 연구 중 하나이다.

BFP는 15개의 아미노산을 가지는



윤택림 병원장



김형근 교수

저분자 펩타이드를 말하며, BFP-1, BFP-2, BFP-3, BFP-4, BFP-5 등을 개발해 그 효과를 검증하는 연구를 진행하고 있다.

특히 이 중 BFP-1의 연구결과는 생체재료학회의 저명한 저널인 ‘Biomaterials’에 실렸으며, 이후 연구진의 골형성에 대한 검증을 통해 논문으로 발표되기도 했다.

그리고 이러한 골형성 효과에 대한 연구결과는 국내특허 뿐만 아니라 미국·유럽·중국·일본·캐나다·호주 등 세계 각국에도 특허 출원 및 등록됐으며, BFP-1, 2, 3, 4에 대해서는 지난해 7월 기업에 기술이전의 성과도 거뒀다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“환자들에 힐링주고 지역민에 즐거움 선사”

태영21병원, 19일 개원 5주년 기념 음악회

양태영 원장 직접 피아노 연주

태영21병원(대표원장 양태영)이 오는 19일 오후 7시 병원 세미나실에서 개원 5주년 기념 음악회를 갖는다.

이번 음악회는 박문경 전 광주시향 첼로수석과 바히르 첼버 오케스트라와의 협연이다.

태영21병원은 5년 전 첫 공연을 시작한 이래로 이번이 25회 정기음악회이다.

양태영 대표원장은 병원을 단순한 질병 치료만의 공간이 아닌 소통·교류의 공간으로 발전시키기 위해 정기음악회를 시작했으며, 매해 4~5차례 공연이 진행되면서 그때마다 100여명의 관객이 몰려드는 인기있는 행사가 됐다.

양태영 원장은 공연 중에 직접 피아노 연주를 하거나 음악회 시작 전에 기다리는 관객들에게 즐거움을 주기 위해 피아노 몇 곡을 연습하듯이 연주한다. 특히 공연중 ‘클래식 닥터’라는 테마로, 클래식 음악가들이 동시대에 누구와 함께 살았고 어떤 질병으로 고생하다 사망했는지를 재미있게 풀어가는 코너도 진행한



피아노를 연주하고 있는 양태영 원장.

다.

양태영 원장은 “환자들의 의학적 치료도 중요하지만 정서적 안정과 분위기 조성도 중요하다. 정기적인 음악회를 통해 환자들에게 힐링을 주고, 나아가 지역 주민들에게도 즐거움을 주는 병원이 되도록 최선을 다하겠다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“시엘병원 난임치료 글로벌 노하우 배우러 왔어요”

日 나고야 산부인과 운영

‘기쇼카이 의료재단’ 내광

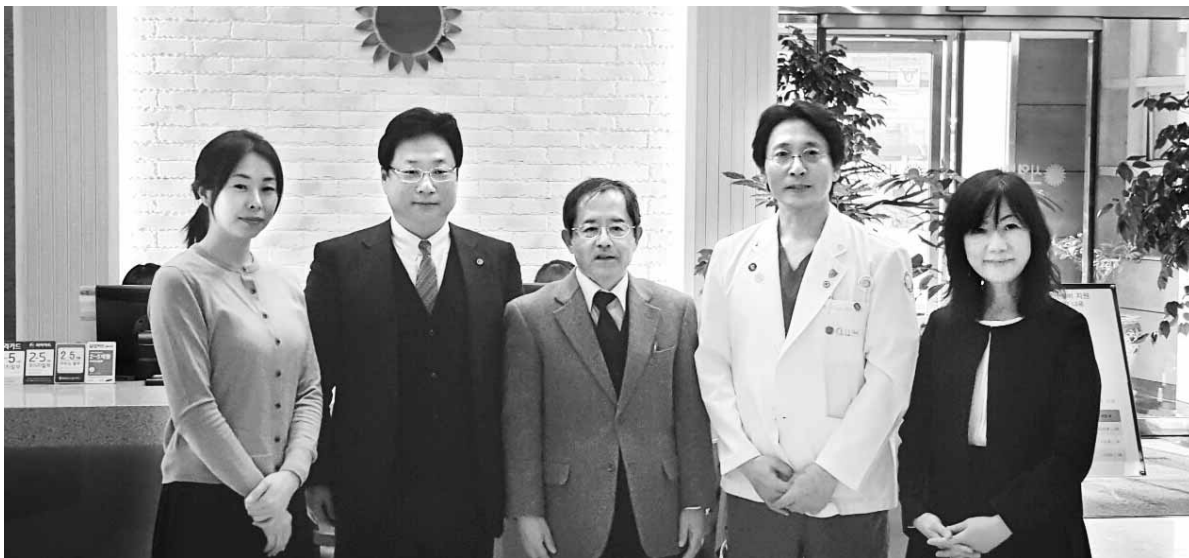
불임치료 전문병원인 시엘병원의 해외 진출 노하우를 배우기 위해 일본의 유명 산부인과를 운영하고 있는 의료재단이 광주를 방문했다. <사진>

8일 시엘병원(병원장 최범재·오른쪽에서 두번째)에 따르면 일본 나고야의 ‘기쇼카이 의료재단’ 경영팀 관계자들이 병원을 방문했다.

기쇼카이 의료재단은 나고야를 거점으로 일본 전역에 15개 산부인과 전문병원을 운영하고 있으며 일본 선진의료 시스템을 글로벌화를 위해 올해 몽골, 베트남 호치민시, 하노이시에 50억엔(한화 500억원) 가량의 투자를 계획하고 있으며 동남아시아 산부인과병원 진출을 목표로 하고 있다.

이들은 이달 내에 몽골에 ‘몽시엘 난임클리닉’을 개원하는 시엘병원으로부터 해외 진출에 대한 다양한 노하우를 전수받았다.

국제적인 선진의료 시스템을 구축하고 있는 일본의 의료재단이 로컬 병원을 벤치마킹한다는 것 자체가 극히 이례적인 일로 평가되고 있다.



기쇼카이 의료재단 아마시타 이사장은 “일본에 600개가 넘는 난임클리닉 있는데 한 곳도 해외진출 사례가 없는데 시엘병원이 몽골에 단독투자 불임전문병원을 개설한다는 정보를 갖고 방문했다”면서 “시엘병원의 글로벌 노하우를 직접 확인한 만큼 시엘병원과 난임치료 기술 및 해외진출에 관해 협력하고 싶다”고 제안했다.

한편 시엘병원은 지난 6년 동안 몽골에서 난임환자 부부 300여 쌍을 임신에 성공시켰다.

또한 시엘병원은 1월안에 몽골 울란바토르에 100만 불 정도를 투자해 설립한 난임치료 기관인 ‘몽시엘’ 난임클리닉을 개원한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

급, 사고 좋은 땅

- 전남 담양군 금성면 대성리 30-47번지 외 13필지 / 담양댐 하류 바로 옆
- 토지 6000평 / 계획관리지역
- 관광특구로 관광자금 유치가능
- 담양온천 1분 거리
- 전원주택 오토캠핑장 펜션 가든 온천 호텔 등등 모든업종 가능
- 개발 후 70억 이상 가치 있음
- 급매 - 17억 (일시불)
- 문의 H. 010-3605-5000

장/단기, 투자가치 좋습니다.

- 전남 나주시 남평읍 우산리 532-32번지 외 6필지 (전남 노인요양원 바로 옆)
- 토지 6256평 / 건물 256평, 계획관리지역
- 백운동 20분, 남평 10분, 강변도시에서 5분
- 현재 양어장 운영중
- 인근 전원주택 단지 평당 70만원 씩
- 전원주택, 캠핑장, 펜션, 가든, 식당, 요양원 등 모든업종 가능
- 매매 - 18억 7600만원 (평당 30만원)
- 주인직매 H.010-3605-5000