

춘곤증



윤 방 부

봄철만 돌아오면 온 몸이 나른해지고 매사에 의욕이 없어져 병원을 찾는 이들이 종종 있다. 머리가 멍하고 어지러우며 다리에 힘이 빠지고 온 몸이 나른해지며, 특히 식욕이 감소되고 눈이 침침해지며 입이 마르는 증상이 곧잘 나타난다. 이와 같은 증상을 ‘춘곤증’이라 부른다.

이런 경우, 매사에 의욕이 없어질 뿐만 아니라 신경도 예민해져 조그만 일에도 쉽게 흥분하게 된다.

오후가 되면서 날씨가 따뜻해지고 습도가 오르며 일교차가 심하기 때문인데 이같은 현상은 물리적으로 우리 몸에 스트레스를 주어 겨우내 긴장 상태를 유지하던 내장·근육을 이완시키기 때문이다.

춘곤증은 대개 병적인 것이라기 보다는 생리적인 현상이므로 크게 걱정하지 않아도 된다. 그러나 만성질환에 영향을 미치는 일이 있어 관리가 필요하므로 겨우내 부족했던 비타민이나 단백질을 많이 섭취

하고 적당한 운동과 더불어 때때로 충분한 휴식을 취하는 등 몸의 관리를 해야 한다.

나른하고 매사에 의욕이 없는 증상은 누구나 살아오면서 느끼는 흔한 자각 증상이지만 만성적일 경우에는 그 원인을 충분히 조사해 보아야 한다. 밤샘을 했다면지, 제대로 쉴 틈도 없이 너무 많은 일을 했다면지, 걱정거리가 있어 잠을 설쳤다면지, 살을 빼기 위하여 심하게 다이어트를 했다면지, 현재 임신 중이거나 수유 중이라면지, 환경적 스트레스라 하여 시끄러운 소음·더위·추위에 한동안 노출되었다든지 할 때 나른함을 느낄 수 있는데, 이는 정상적으로 올 수 있는 생리적인 현상이라 할 수 있다.

특별한 원인없이 온 몸이 나른한 경우는 정신적 스트레스인 우울증·불안장애 등의 정신적인 문제로 인한 경우가 50% 이상을 차지하며, 신체적인 질환이 원인이 되는 경우는 상당히 다양해서 당뇨병이나

갑상선질환, 만성 호흡기 질환, 빈혈, 결핵, 간염, 신장질환 등이 있으며 기타 신경계 질환이다. 암에 의해서도 생길 수 있다.

6개월 이상 뚜렷한 신체적 질환이나 정신적 장애없이 만성적 피로를 호소하는 환자들이 최근에 늘어나면서 미국에서는 '만성피로증후군'이라는 개념이 나오게 되었다.

이 '만성피로증후군'은 어느 한가지 확실한 원인이 밝혀진 것은 아니며 바이러스 감염에 의한 것으로 추정될 뿐이다. 만성 피로증후군을 유발하는 바이러스도 어느 한 가지로 결정된 것이 아니고 엡스타인 바이러스, 헤르페스 바이러스, 아데노 바이러스, 장내 바이러스, 홍역 바이러스 등 여러 가지로 추정되고 있다.

그러면 만성 피로에 대한 대책으로는 어떤 것이 있을까?

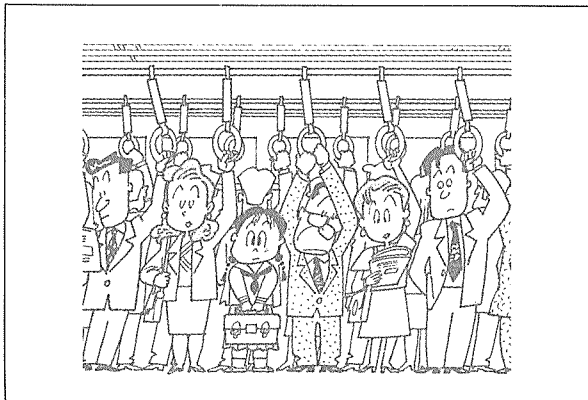
현대인에게 가장 많은 만성 피로는 바쁜 일과와 끊임없는 스트레스 및 빈번한 술자리 등으로 시달리고 있는 직장인의 경우이

다. 이때 직장에서의 일이 바쁘더라도 중간 중간에 적절한 휴식을 잠시라도 취하는 것이 좋으며 개인에 따라 적절한 운동을 일주일에 3회 내지 4회 정도 꾸준히 하고, 무엇보다도 지나친 긴장이나 열등감, 성취욕 등은 스트레스의 원인이 되므로 스스로 마음을 다스리려는 노력이 중요하다.

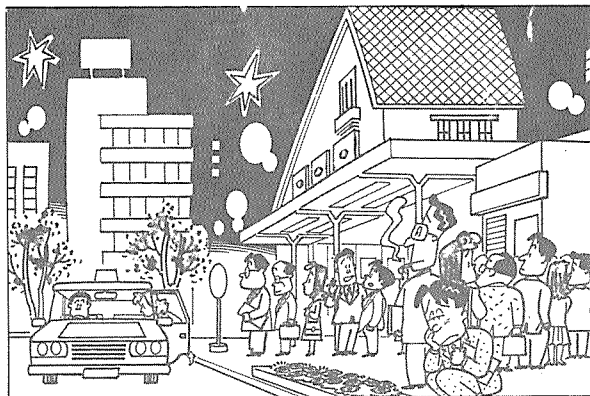
또한 피로하다고 해서 주위에서 좋다고 하는 약을 이것 저것 한꺼번에 먹는 것은 피해야 한다. 보약이나 영양제라고 해서 비싸게 돈을 주고 사먹는 것 보다는 적절한 운동과 규칙적이고 균형있는 영양가의 식사, 느긋하고 조급하지 않은 생활 태도를 갖는 등 보통의 상식적인 일상 생활이 오히려 도움이 된다.

만성피로증후군일 경우에는 몇가지 약물치료가 시도되고 있다. 바이러스가 원인이라는 이론 하에서 항 바이러스제를 투여하기도 하나 그 효과 역시 불분명하다.

만성피로증후군 환자의 혈액검사 소견상 적혈구 내 마그네슘의 농도가 정상인에



춘곤증은 대개 병적인 것이라기 보다는 생리적인 현상이므로 크게 걱정하지 않아도 된다.



현대인에게
가장 많은 만성피로는
바쁜 일과,
끊임없는 스트레스,
빈번한 술자리에
시달리는
직장인의 경우이다.

비해 떨어져 있다는 사실에서 마그네슘을 근육 주사하는데, 최근의 보고에 의하면 마그네슘을 투여받은 환자에게 에너지가 생기고 정서적인 상태도 개선되었으며, 통증이 완화되었다고 한다. 그의 소량의 항우울제가 만성피로증후군 환자에게 도움이 되고 있다.

다음으로 적절한 운동이 중요하다. 만성 피로에 운동이 효과적이라는 과학적 근거를 대기는 사실상 어렵다. 지속적인 적절한 운동은 상쾌한 기분을 만들고 심폐기능을 좋게 하며 우리 몸의 지방을 포함한 여러가지 물질의 대사를 도와준다.

또한 당뇨가 있는 사람에게는 인슐린의 기능과 이용이 잘 되도록 하는 등 좋은 영향을 미치며 면역 기능을 강화시킨다.

의료인들이 만성 피로를 호소하는 환자들에게, 운동을 꾸준히 지속적으로 하는 것이 매우 힘든 일임에도 불구하고 원하는 이유는 임상적인 경험으로 보았을 때 일단 시작하도록 동기를 부여하여 점진적인 운동 프로그램을 실시하면 환자에게 훨씬 좋

은 삶을 영위하게 할 수 있다는 믿음 때문이다.

춘곤증과 마찬가지로 나른함과 피곤함을 가져오는 병에는 어떤 것이 있을까?

간염

대개 바이러스나 알코올에 의해서 생기는데, 우리나라에서는 B형 바이러스에 의한 간염이 많다. 수일 내지 수주간 밥맛이 없고 나른하고 피부가 가려우며 배가 아프고 얼굴이나 눈에 누렇게 황달이 오는 수가 많다. 간염은 만성화되면 잘 낫지 않으므로 충분히 쉬면서 적절한 치료를 받아야 한다.

폐결핵

열·기침·가래가 있고 나른하며 가래에 피가 섞여 나오는 경우도 있다. 투베르클린 반응 검사와 가슴 사진을 찍어보면 알 수 있다.

“

6개월 이상

뚜렷한 신체적 질환이나 정신적 장애없이
만성적 피로를 호소하는 환자들이
최근에 늘어나면서, “만성피로증후군”이라는
개념이 나오게 되었다.

”

당뇨병

온 몸이 나른하고 쉽게 지치며 갑자기 야위고 물을 많이 찾게 되며 소변량이 무척 늘었다면 소변검사나 혈액검사를 받아 보는 것이 좋다. 당뇨병은 올바른 식생활과 적당한 운동이 가장 중요하며 경우에 따라 혈당 강하제나 인슐린을 쓰기도 한다.

빈혈

우리 몸의 피 속에는 적혈구·백혈구·혈소판이라는 세가지 성분이 있는데, 그 중에서도 압도적으로 많은 것이 적혈구이고 그 속에 산소를 운반하는 혈색소가 있다. 빈혈이란 적혈구 수나 혈색소가 정상 이하로 감소되어 나타나는 것이다.

우리나라에서 제일 많은 것이 철분 결핍성 빈혈인데, 그 원인으로는 철분의 섭취 부족, 임신이나 사춘기 때와 같이 철분의 수요가 많아질 때, 월경 과잉이나 위궤양

또는 치질로 출혈이 계속 될 때 생긴다. 이때에는 철분제제를 6개월 정도 장기 복용해야 한다.

신장염

감기나 피부에 부스럼이 생긴 후 웬일인지 나른하고 얼굴·손 등이 붓거나 오줌이 시원스레 나오지 않을 때 의심해 보아야 한다.

우선 소변과 혈액을 검사해 보아야 하며 신장염으로 판명되면 감기와 같은 감염에 주의하고 신장에 부담이 가는 단백질이나 붓는 원인이 되는 물·소금의 섭취를 제한해야 한다.

인간은 계절이 바뀌어 환경이 달라짐에 따라 적응해 나가는 능력과 지혜를 갖고 있다. 봄 기온과 더불어 하절기에 맞는 인체 생리학적 현상에 따른 건강관리에 유념해야 할 것이며 영양의 발란스와 운동, 휴식, 건강체크 등에 유의해야 한다. [7]

〈필자=연세의대 가정의학과 교수〉