

이것이 중년기의 몸에 나타나는 현상이다

이상 증 박사

세브란스 의과대학 졸업 후 연세대병원, 서울고려병원, 강북삼성병원을 거쳐 현재는 강남차병원 명예원장으로 재직중

피로란 무엇인가

사람의 몸은 마치 보일러 기관에 의해 움직이는 공장에 비유된다. 공장에서 기계를 움직이게 하려면 탄을 태워야 하고 탄이 모두 탄 후에 재가 남는다. 공장에서 능률을 올리기 위해서는 탄의 구입과 재의 처리, 그리고 기계능력의 조절을 잘해야 한다. 이와 마찬가지로 사람의 몸도 영양과 노폐물 처리의 조절이 잘 안되면 그 기능은 점차 둔해진다. 이러한 상태를 가리켜 피로라고 할 수 있다.

육체적 피로와 정신적 피로

우리는 보통 피로를 육체적인 것과 정신적인 것으로 나눈다. 육체적 피로는 과격한 운동이나 과중한 노동을 쉬지 않고 계속했을 때 일어나는 것이 원칙이다. 더욱이 자신이 그다지 원하지 않는 즉, 자의적이 아니거나 또는 강제적인 운동과 노동일 수록 피로감은 더욱 심해진다. 이와 같이 육체적 피로가 쌓여 있는데도 불구하고 회복 시간이 불충분하면 몸이 허약해져서 갖은 질병의 원인이 된다. 정신적 피로는 정신적인 긴장, 불안, 번민, 갈등, 공

포, 초조, 분노 등의 상태가 지속됨을 말한다. 이때는 몸이 피곤해지거나 머리가 아프고 전신이 나른해진다. 각종 신경세포의 활동은 주로 당질의 대사로부터 얻은 에너지를 이용한다. 그런데 신경이 과로하면 결국 많은 양의 에너지가 소비되어 에너지의 부족이 초래되고 끝내 피로로 연결된다. 하지만 즐겁거나 기쁜 일이 있어 이것으로 정신이 많이 소모되었을 경우에는 별로 피로를 느끼지 못한다.

어쨌든 어떤 원인으로 피로가 일어났든지 일정한 정신적·육체적 활동에는 충분한 휴식과 영양분 및 비타민의 공급이 필요하다. 영양분은 약물이 아닌 식품에서의 보충이 원칙이다. 동시에 안락한 상태에서의 충분한 수면 및 목욕이나 전신 마사지 등도 피로 회복에 어느 정도 도움을 줄 수 있다. 요는 자신의 피로의 원인이 무엇인가를 가려내어 그에 적절한 대책을 강구하는 일이 가장 중요하다.

이런 증세라면 당신은 환자다

피로의 증세는 막연히 고단하고 맥이 풀린다는 것 외에 다음과 같은 것들이 있다.

▷어지럽다: 흔히 빈혈이기 때문에 어지럽다고 생각하지만 어지럼증을 가진 사람 중에서 진짜 빈혈인 사람은 그다지 많지 않다. 몽롱하게 느껴지는 것은 정신 신경적 피로가 90%이상이다. 이런 피로에 의한 어지럼증에는 휴식이 최고이다.

▷눈이 침침하다: 심하면 안보이기까지 한다. 그 무언가가 앞에 가려져 있는 것 같기도 하다. 때때로 괜찮다가도 다시 나타난다. 안과에서 검사하면 정상인 것으로 나타나는 것이 이 증세이다.



▷갈증이 난다: 당뇨병도 아니고 땀을 흘리거나 설사한 일, 토한 일도 없는데 자꾸 갈증이 난다.

▷헛구역질이 난다: 기생충, 간장병, 위장병, 약물부작용, 뇌막염이면 헛구역질이 나지만 이것도 저것도 아닌 채 헛구역질이 나는 것은 피로 때문이다.

▷목이 잠기거나 음성이 변한다: 성대에 혹이 생겼거나 후두에 염증이 있어도 이 증세가 나타나지만 그 경우에는 한번 목이 쉬면 그 상태가 계속된다. 피로할 때는 그 증상이 나타났다가 없어졌다가 혹은 심했다가 덜 하다가 하는 변화가 있다.

▷가슴이 울렁거린다: 열이 있을 때, 혈압이 오를 때 심장병일 때도 같은 증세가 일어나지만 아무런 신체 결함이 없는데도 가슴이 울렁거린다. 본인은 상당히 고통스럽게 그 증상을 느낀다. 그런데도 다른 사람들이 보기에는 별로 심하지 않은 것이 피로의 증상이다.

▷헛기침이 나고 숨이 가쁘다: 엑스레이나 담 검사에는 정상적으로 나타난다. 헛배, 신물, 변비, 설사, 트림 등이 자주 일어나고 가슴이 뭉클하고 무엇이 걸려 있는 것 같은 증상으로, 위장병 환자의 3분의 2가 이 증세를 보이나 피로 증세는 위장병과 관계 없이 나타난다.

▷소변이 자주 마렵다: 소변 후에 따갑다. 방광, 요도, 신장에는 이상이 없다.

▷얼굴, 다리, 몸이 붓는다: 흔히 부인들에게서 나타나고 특히 중년 이후에 많다. 하루 칼로리 섭취량을 1500칼로리 이하로 떨어뜨리거나 혹은 굶어도 살이 붓는다.

▷쥐가 난다: 혈액 검사에서 칼슘, 마그네슘, 수소, 칼륨 등의 이온 변화가 없는데 쥐가 자주 일어난다.

▷머리카락이 빠진다: 골치 아픈 일이 많이 생기면 머리카락이 빠진다는 말은 일리가 있다.

▷온몸에 무엇이 돌는 듯 느껴지고 가렵다

피로는 이렇게 풀어라

이와 같은 피로의 증세는 신체적으로 정상이어도 나타난다. 병원에서 진단해도 아무 이상이 없다고 한다. 마치 피병을 부리는 것 같다. 피로를 푸는 방법으로는 휴식, 영양공급, 스트레스 해소의 세가지 방법이 있다. 미국의 한 여성지에 소개된 피로 해소법을 소개한다. 일상적으로 실천할 수 있는 손쉬운 피로 처방법이다.

▷낮잠: 30분간의 낮잠은 3시간의 밤잠과 같은 효과가 있다. 밤잠을 적게 자는 사람은 낮잠을 즐기는 이들이다. 피로 회복은 수면 정도와 비례한다.

▷발을 의자에 올려 놓는다: 의자 생활을 하는 중년인에게 해당된다. 하루 10분 정도씩 발을 의자 높이만큼 올려놓고 쉬면 피로가 쉽게 풀린다.

▷서있는 것이 걷는 것 보다 피곤하다: 이는 근육에 긴장이 계속되어 신경이 피로하기 때문이다. 특히 줄을 서서 기다리는 것은 현저한 피로를 가져온다. 무엇을 기다린다는 초조감 자체가 스트레스로 작용하기 때문이다. 서있을 때에 발을 움직이는 것이 좋다.

▷여흥을 즐긴다: 그러나 텔레비전, 라디오 등에서 하는 서부영화나 액션영화, 전쟁 드라마 같은 활극은 오히려 역효과가 난다. 마작, 화투, 카드놀이, 당구 등도 금물이다.

▷일찍 자고 일찍 일어난다: 이것은 절대적이 아니다. 일의 능률과 수면의 관계는 두가지 형태가 있다. 즉, 초저녁에 가장 깊이 잠이 드는 사람은 오전에 최고의 능률이 나고 새벽에 깊은 잠을 자는 사람은 오후나 저녁이 최고 컨디션이다. 따라서 자기에게 알맞은 방식을 취해 일에 무리를 가하는 일이 없도록 한다. 컨디션이 좋을 때 일을 많이 하는 것이 피로를 방지하는 방법이다. 