

Abstract

Wholistic Approach of Chronic Fatigue 만성피로의 통합적, 기능의학적 접근

김경철

KyongChol Kim. MD,MPH,PhD

웰케어클리닉

◇풀리지 않는 피로... 부신 기능 살펴봐야

만성적인 피로는 갑상선 기능 저하나 당뇨, 간염, 암 등 질환이 원인이 되기도 하지만 별다른 이유 없이 발생하는 경우가 더 많다. 특별히 아픈 곳도 없고, 건강검진을 해봐도 이상이 없는데 피로감이 지속되는 경우를 '만성피로증후군'으로 진단한다. 피곤하고 귀찮아서 약속을 지키지 못한다거나, 잠을 푹 자도 피로에 시달리는 등 일상생활에 지장을 초래하는 피로가 6개월 이상 지속되는 경우다.

특정 질환이 원인이 되는 것은 아니지만 기능의학(機能醫學, 건강을 유지하기 위한 환경적 인자를 연구하고 정상적인 대사가 이뤄지도록 하는 방법을 연구하는 학문)적 관점에서 몇 가지 원인을 찾아볼 수 있다.

◇풀리지 않는 피로... 부신 기능 살펴봐야

첫째는 “부신 기능 저하”이다. 부신은 신장 위에 붙어 있는 작은 내분비기관으로 코르티솔 호르몬, DHEA호르몬, 남성 호르몬 등 주요 호르몬을 생성, 분비하는 역할을 한다. 이 부신에 이상이 생기면 호르몬 생성에 문제가 생겨 피로를 유발한다. 특별히 만성 스트레스가 부신 기능의 주범인데 과도한 스트레스는 부신 기능을 교란시켜 호르몬을 증가 또는 감소시키는데 코르티솔 호르몬과 DHEA 호르몬이 모두 떨어진 경우를 ‘부신부전’이라 부르고 이는 만성피로의 중요한 원인이 된다. DHEA호르몬이 떨어지며 면역기능이 함께 떨어져서 입 주변에 궤양이 자주 생기며 감기 같은 바이러스 질환을 자주 앓게 되기도 한다. 현대의학에서 부신기능의 저하를 체크하는 가장 정확한 방법은 하루 네 의 타액을 모아 코르티솔과 DHEA를 체크한다. 기능의학에선 모발의 미네랄의 분포 특히 나트륨과 마그네슘의 비가 저하되어 있을 때 부신 기능 저하로 정의한다.

◇에너지 공장 미토콘드리아의 기능 저하

부신 기능 저하 다음으로 많은 만성피로의 원인은 미토콘드리아(mitochondria, 세포의 호흡과 에너지 생성에 관여하는 세포 내 소기관)의 기능 저하다. 미토콘드리아는 인체의 에너지 생산 공장으로 비유된다. 미토콘드리아는 인체에 필요한 에너지를 만들고 그 과정에서 산화 스트레스, 유해산소 등 노폐물을 배출하는 역할을 한다. 이 기능에 이상이 생길 경우 에너지 생산이 저하되고 노폐물이 쌓여 피로를 유발한다. 미토콘드리아 기능 저하의 원인은 노화와 스트레스다. 미토콘드리아의 기능은 소변을 검사하는 '소변유기산검사'를 통해 평가할 수 있다. 혈액 검사를 통해 미토콘드리아의 양이나 항산화 능력을 측정하기도 한다.

◇우울과 불안에서 오는 신경정신피로

또 한 가지 중요한 만성피로의 원인으로는 '신경정신피로'가 꼽힌다. 뇌의 기능을 조절하는 신경전달물질에 이상이 생긴 경우다. 도파민, 세로토닌 등 주요 신경전달물질의 과다 분비 또는 결핍은 우울, 불안, 기억력 장애, 불면, 피로 등 다양한 이상을 일으킨다. 예민한 성격 등 타고난 체질이나 스트레스 등이 신경전달물질의 증가나 감소에 영향을 미친다. 신경전달물질에 대한 검사로는 소변유기산검사가 주로 쓰인다. 이처럼 만성피로에는 원인도 있고 측정할 수 있는 검사법도 있다. 많은 환자들이 그 동안 여러 병원을 다녀도 설명 듣지 못한 피로에 대해 속 시원하게 들을 수 있는 것만으로도 큰 위로를 받곤 한다. 그러면 이런 만성 피로의 원인에 따른 치료는 있을까?

◇ 만성피로의 치료는 대부분 영양소와 미네랄로 가능

앞서 말한 다양한 피로의 원인은 대부분 좋은 영양소와 미네랄로 치료가 가능하다. 부신기능이 저하되어 있으면 부신흔르몬인 DHEA나 부신통화제 (홍삼이나 부신통질 추출물로 만든 부신통양제 등)를 복용한다. 미토콘드리아 기능저하의 경우 어느 단계에서 효율이 떨어져 있는지에 따라, 마그네슘, 비타민 B, 아르기닌산, 코엔자임Q10 등을 처방한다. 또 항산화능력이 감소된 경우 항산화 비타민이나 야채, 과일 등을 풍부하게 먹을 것을 권유한다. 우울과 불안의 경우에도 정신과약을 복용하기 이전에 세로토닌을 보충하고 교감신경을 낮추는 영양제를 먼저 권유한다. 무엇보다 스트레스가 만성피로의 주범이므로 목회 현장에서 오는 스트레스를 건강한 방법으로 푸는 것이 중요하다.
