

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



암으로 인한 극심한 피로를 극복하려면

67세 남성 A씨는 약 1년 전 위암 진단을 받았다. 사실 A씨는 2~3년 전부터 상복부 불쾌감과 팽만감이 반복적으로 있었고 명치 부위가 자주 살살 아팠었는데, 그냥 일반적인 소화불량이라니 하고 대수롭지 않게 생각했다. 그러다 잦은 어지러움과 식욕부진, 체중 감소 및 심한 피로감 등의 증상이 연이어 나타나서 혹시나 싶어 내과에 가서 내시경 검사를 했더니 위암 진단이 떨어지니 놀랐다.

다행히도 생존율이 높은 조기 위암이라고 해서 암 수술도 받고 열심히 항암 치료 중인데, 다른 것은 둘째 치고라도 최근 들어 너무 피로감이 심해져서 하루 종일 의욕도 없고 정신이 나간 듯 얼떨떨하고 멍하니 지내느라 삶의 질이 말도 못하게 떨어지고 있다. 너무 힘들어서 담당의에게 상담을 했더니 아마도 '암성(癌性) 피로'인 것 같다고 하며 신선한 아재나 과일, 충분한 유제품을 섭취하고 아울러 과음과 흡연, 스트레스를 피하라는 답변을 들었다.

하지만 A씨는 의사 상담 이전부터 그런 방법들을 이미 적극적으로 실천하고 있었다. 그럼에도 불구하고 극심한 피로감은 별 다르게 개선되지 않았던 것이다. A씨는 오늘도 어깨가 축 늘어진 채로, 눈 뜨기조차 힘든 체력 상태로 하루하루를 힘겹게 보내고 있다.

A씨와 같은 '암성 피로(Cancer-Related Fatigue)' 증상으로 고통을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 암성 피로란 암 자체 또는 항암 치료 과정에서 발생하는 극심한 피로감을 말한다. 이는 종양의 성장 항암화학요법, 생체반응조절물질, 분자표적치료, 방사선치료, 빈혈, 통증, 스트레스, 수면장애와 불리한 영양상태 등이 원인이다.

암성 피로는 매우 지속적인 특징이 있으며 그 피로의 정도가 너무나 심하고, 충분한 휴식을 취했음에도 불구하고 쉽게 회복되지 않아서 삶의 균형을 무너뜨리고 의욕을 잃게 만든다.

최근 통계에 따르면 약 30~40%의 유방암 환자가 치료 끝나고 5년 이상의 기간이 지난 뒤에도 현저한 피로를 호소한다고 한다. 처치 받은 암 치료 종류가 많을수록 그 정도는 심하다. 예를 들면 항암제와 방사선 치료를 모두 받은 환자는 하나의 처치만 받은 환자보다 더 높은 피로를 호소한다.

사실 암성 피로는 진행성 암일수록 더욱 흔한데, 중앙 관련 치료나 골수 이식을 받은 환자에서도 가장 흔하게 나타나는 대표적인 부작용이다. 암의 종류와 단계에 따라서 적게는 25% 많게는 거의 100%의 암 환자들이 암성 피로를 경험하고 있기에 적절한 임상적 대책이 반드시 필요하다.

한의학에서는 내인성으로 인한 질병(內傷)을 음식상(飮食傷)·노권상(勞傷)·칠정상(七情傷)·방로상(房勞傷) 등으로 구분하는데 암성 피로는 대표적인 노권상에 해당된다.

노권상에는 2가지가 있다. 노력과도(勞力過度)로 인한 것은 원기(元氣)가 손상되고, 노심과다(勞心過多)로 인한 것은 심혈(心血)이 모상(耗傷)하는데, 노심과 노력이 동시에 과도하면 기혈(氣血)이 모두 함께 상한다.

최근 국제학술지인 영국의 '임상종양학저널'에 따르면 302명의 유방암 환자를 대상으로 암성 피로에 대한 침 치료 효과를 과학적으로 평가했다.

유방암 환자 302명 중 75명에게는 기존의 표준적 치료만 시행하고, 227명에게는 기존의 표준적 치료에다가 침 치료를 병행했다. 치료 시작 전에 피로 측정 지수인 일상피로점수(GFS)를 측정하고, 각각의 치료를 6주간 진행한 후 다시 측정하여 얼마나 피로가 감소하였는지 비교했다.

그 결과 기존의 표준적 치료만을 받은 그룹은 평균 점수가 0.02 감소했지만, 침 치료를 병행한 그룹은 3.72 감소했다. 침 치료 병행 요법이 기존의 표준적 치료만 시행했을 때보다 유방암 환자의 암성 피로 감소에 있어 유효하고 확실한 임상적 효과가 있었다는 예

가다.

암성 피로에 대해서는 침 뿐만 아니라 탕약도 매우 효과가 크다. 예를 들면 '보중익기탕'이나 '십진대보탕', '인삼양명탕' 등의 처방은 암성 피로에 매우 효과적이다.

보중익기탕(補中益氣湯)은 황기, 인삼, 백출, 감초, 당귀, 진피, 승마, 시호로 구성된 처방인데 특히 '인삼'이나 '황기'처럼 기허증(氣虛證)을 치료하는 한약이 임상적으로 효과적인 경우가 많았다는 연구 결과가 최근 발표되기도 했다.

이에 대해서 2012년과 2013년에 대규모 연구가 미국에서도 이뤄졌다. 40곳의 364명 환자를 대상으로 미국산(wisconsin ginseng)이 암성 피로 극복에 임상적으로 매우 효과적이라는 연구가 이미 나왔다. 이러한 연구는 미국 의료기관에서 많은 환자를 대상으로 시행되었으며 '임상종양학저널'과 같은 저명한 국제 학술지에 게재되어 있다.

한의학적 완화치료법은 부작용이 없었거나 있더라도 굉장히 미미한 수준이었으며, 한의학적 완화치료를 받은 대부분의 암 환자들이 만족스럽게 생각하고 있다는 결과가 논문으로 확인되었다.

최근 보건외교계에서 암성 피로의 관리에 대한 중요성을 인식해 적극적인 관리를 권고하고 있다. 실제 미국 임상 종양학회(ASCO)와 미국 종합암네트워크(NCCN)는 암성 피로에 대한 즉각적인 평가와 관리를 강력히 권유하고 있다. 일차적인 치료를 마친 시점부터 시작해 치료가 종료된 후에도 암성 피로에 대한 지속적인 관찰과 적극적인 지지가 필요하다고 제안하고 있는 것이다.

社說

사생활 보호가 우선이다

앞으로 화장실이나 탈의실 등 사생활침해 우려가 큰 장소에서는 모든 형태의 영상기기 촬영이 전면 금지된다.

행정안전부는 이런 내용 등을 담은 '개인영상정보의 보호 등에 관한 법률' 제정안이 국무회의를 통과함에 따라 곧 국회에 제출하기로 했다.

법 제정안에 따르면 화장실, 목욕탕, 탈의실 등 사생활침해 위험이 큰 곳에 고정형·이동형 불문하고 모든 영상촬영 기기의 설치와 부착, 거처가 금지된다.

이를 위반하면 5천만 원 이하의 과태료가 부과된다. 고정형 촬영기기는 CCTV나 인터넷이 연결된 네트워크 카메라를 말한다. 이동형 기기는 디지털카메라와 스마트폰, 웨어러블, 액션캠, 스마트 안경 등 휴대형·착용형 기기 모두를 포함한다.

기존 개인정보보호법에서는 고정형 촬영기기의 설치와 촬영면 규제했지만, 이번에 제정되는 개

인영상정보보호법은 이동형 촬영 기기까지 규제 대상을 확대했다.

업무를 목적으로 개인영상정보를 촬영하는 경우 촬영 사실을 표기해 주변에 알리는 것이 의무화된다. 개인영상정보를 보관할 때는 분실, 도난, 유출, 위조, 변조, 훼손되지 않도록 '안전성 확보' 조치를 해야 한다.

법안에는 '영상에 찍힌 사람(영상정보주체)'의 권리를 강화하는 내용도 담겼다.

본인도 모르게 영상이 촬영되거나 인터넷 게시판 등에 공개된 경우에는 해당 영상 촬영자나 인터넷 포털 게시자 등에 영상 열람이나 삭제 등을 요구할 수 있도록 했다. 정당한 이유 없이 이런 요청을 거부할 경우에도 과태료가 부과된다.

사생활보호는 민주주의 사회에서 대단히 중요한 권리중의 하나다. 어떠한 경우에도 프라이버시를 침해하는 일이 있어서는 안 된다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

布射僚丸

배사료원

布射僚丸

▷ 뜻: 한(漢)나라 여포는 화살을 잘 쏘고, 용의료는 탄자를 잘 던졌음.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

안전사고 없는 겨울산행을 하자

주 5일 근무 정착 및 힐링에 대한 관심이 늘어나며 가벼운 산행 및 등산인구가 급격하게 늘고 있다. 사계절 중 특히 겨울철 산행은 눈길 및 빙판길로 인한 추락 사고 등 여러 가지 안전사고가 많이 발생되는 특징이 있어 대처요령을 미리 숙지할 필요가 있다.

이제부터 겨울철 등산 시 주의해야 할 사항들을 알아보자. 첫째, 안전장비 준비 및 올바른

사용이다. 눈길 및 얼음에 대비 미끄럼 방지를 위하여 아이젠과 방수 소재로 된 스포츠화를 챙겨야 한다. 아이젠은 등산화 바닥에 부착해 미끄러짐을 방지해 주는 등산용품이고, 방수 스포츠화는 눈으로 신발이 젖는 것을 막아주어 등상에 걸리는 것을 방지한다.

둘째, 기온 변화에 주의하고, 일몰시간을 기억해야 한다. 겨울철 산악지형의 기상 특징

중에 하나가 급격한 기상 변화이다.

산행이 시작 될 때는 따뜻하고 맑은 날씨가 갑자기 폭설이 내리고 기온이 급강하 하는 경우가 많다는 것이다.

해발고도에 따라 0.6℃~1.0℃ 안팎의 온도 편차가 발생되며, 바람으로 인하여 체감 온도는 더 떨어진다. 체온 유지를 위하여 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입는 것이 좋으며, 겨울 산행은 평상시 보다 에너지소모가 많기 때문에 중간 중간에 적절히 휴식을 취해야 한다.

또한, 겨울산은 다른 계절에 비해 일조 시간이 짧아져 일몰시간 전 반드시 하산하며, 하산이 늦어지는 경우를 대비하여 랜턴 등 야간산행 장비를 꼭 갖춰야 된다. 그 외, 여러 가지 응급상황을 대비하여 여분의 휴대용 배터리를 챙기고 등산로 주변 긴급구조 위치 표지판 번호를 기억하면 사고발생시 자신의 위치를 정확히 알릴 수 있다.

겨울철 등산 시 주의사항을 숙지하여 안전하고 건강한 겨울산행을 즐기자.

고준형 / 화순소방서 현정대 응대

湖南新聞 contact information including address, phone, and fax numbers.

“독자 의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Large advertisement for 'All, Hello?' (모두, 안녕하세요?) featuring a child and information about the National Health Check (국가건강검진).