칼 럼

황 만 기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가

암으로 인한 극심한 피로를 극복하려면

'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 불량한 영양상태 등이 원인이다.

암성 피로는 매우 지속적인 특정이 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 치료가 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, 종양 관련 치료나 골수 이식을 받는 환자에게서도 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(勞倦傷)·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 0.62 감소했지만, 침 치료를 병행한 그룹은 3.72 감소했다. 침 치료 병행요법이 기존의 표준적 치료만 시행했을 때보다 유방암 환자의 암성 피로 감소에 있어 월등하고 확실한 임상적 효과가 있었다는 얘기다.

암성 피로에 대해서는 침 뿐만 아니라 탕약도 매우 효과가 크다. 예를 들면 '보중익기탕'이나 '십전대보탕', '인삼양영탕' 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)를 치료하는 한약이 임상적으로 효과적인 경우가 많았다는 연구 결과가 최근 발표되기도 했다.

이에 대해서 2012년과 2013년에 대규모 연구가 미국에서도 이뤄졌다. 40곳의 364명 환자를 대상으로 미국삼(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.

또한 최근 발표된 '말기 암환자에서 한의학적 완화치료법 현황에 대한 체계적 문헌 고찰'이라는 논문(암 관리법에 의한 말기환자를 대상으로 영국, 미국, 대만, 일본, 중국과 비교분석한 논문)을 살펴보면, 먼저 침 치료는 구토와 불안을 감소하는데 매우 효과적이었다. 암성 피로와 백혈구 감소증을 완화하는 것에도 효과적이었다. 뜸 치료는 구토와 암성 피로, 백혈구 감소증을 완화하는데 도움이 되었으며, 한약 투여는 삶의 질을 높이고 면역 체계 수치를 향상시키는데 매우 유의미한 결과를 보였다.

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

최근 보건의료계에서 암성 피로의 관리에 대한 중요성을 인식해 적극적인 관리를 권고하고 있다. 실제 미국 임상 종양협회(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.

암 치료를 받으면서, 또 치료 후에 피로감이 지속한다면 스스로 점수를 매겨서 관리가 필요한지 평가해 보아야 한다.

전혀 피로하지 않은 상태를 0점, 상상할 수 있는 최악의 피로한 상태를 10점이라고 할 때 4점 또는 그 이상이라면 전문가의 통합적인 평가를 통해 적절한 한의학적 암성 피로 관리가 필요하다.

社 說

공무원 처신 신중해야 한다

공직자의 민간청탁, 사적 노무요구 등 '갑질' 행위를 금지하도록 관련 규정을 대폭 강화한 공무원 행동강령이 지난 17일부터 본격 시행됐다.

특히 퇴직공무원의 로비·전관예우로 인한 특혜 시비를 원천봉쇄하도록 직무 관련 퇴직자와의 사적접촉을 제한하는 조항도 마련됐다.

정부는 새 공무원 행동강령이 공직자의 사기업에 대한 출연요구 등 이른바 '최순실 게이트'에서 드러난 각종 문제점을 차단하는 동시에 '공관병 갑질 사건' 재발방지나 '공공기관 채용비리' 근절에 도움이 될 것으로 기대하고 있다.

공무원 행동강령을 어긴 공무원은 징계를 받게 된다.

국민권익위원회는 개정된 공무원 행동강령 시행을 앞두고 각급 기관 공직자들이 새로 도입되는 제도에 대해 충분히 알 수 있도록 기관별 운영지침과 업무편람 등을 제공했다.

소속기관의 퇴직자(퇴직 2년 이내)가 민원·인허가를 신청 중이거나 계약 체결 상대방 등 직무 관련자에 해당할 경우 골프·여행·사행성 오락 등 사적접촉 시 소속 기관장에게 신고해야 한다.

공무원은 자기 또는 타인의 부당한 이익을 위해 민간에 직무권한이나 영향력을 행사해 알선·청탁을 하면 안 된다.

공무원은 자신의 직무권한을 행사하거나 지위·직책 등에서 유래하는 사실상의 영향력을 행사해 직무 관련자 또는 직무 관련 공무원으로부터 사적인 노무를 받거나 요구 또는 약속해서는 안 된다. 이밖에도 고위공무원의 업무활동 내역 제출, 직무 관련 영리활동 등 금지, 가족 채용·수의계약 체결 제한, 직무 관련자 거래 신고, 사적 이해관계 신고 등을 의무화함으로써 비리를 근절하고자 하는 정부의 방침이 정착될 수 있기를 바란다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로 배우는 千 字 文

福	복	복
緣	인연	연
善	착할	선
慶	경사	경

福緣善慶

▷뜻: 복(福)은 착한 일에서 오는 것이니, 착한 일을 하면 경사(慶事)가 옴.

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

인구 밀집되는 축제장 안전사고 주의 해야

봄을 맞아 전국적으로 지역축제들이 동시다발적으로 많이 열리는 이 시점에서 우리가 주의해야 할 부분은 바로 '인구 밀집'에 관한 것이다.

안전이 확인되지 않은 장소 등에서 사람이 일순간 많이 몰치게 되면 그 무게를 견디지 못하고 안전사고가 발생할 수 있다.

이렇게 축제장 사고가 일어나는 것은 별도의 안전기준이 없기 때문이기도 하지만 행사에만 열을 올리는 주최 측의 안전의식 결여도 문제다.

축제를 하기 전에 소방서나 경찰서 등 관련 기관에 사전 안전점검을 의뢰하여 안전사고 발생 가능성을 낮추는 것이 필요하다.

축제장은 수많은 사람들과 각종 행사 시설물들로 인산인해를 이루기 십상이다.

주최 측에서 손쓰기도 전에 발생할 수 있는 안전사고에 대비해 관람객들은 비상상황 발생 시 행동요령 등 유의 사항을 미리 숙지하고 안전 관리원의 안내에 적극 협조하는 등의 안전 수칙을 알아둘 필요가 있다.

또한 행사 주최 측에서는 별도의 안전대책을 세우고 소방서나 경찰서 등 관련 기관에 사전 안전점검을 의뢰하여 안전사고 발생 가능성을 낮추는 방법을 강구하고 시설물관리와 안전 관리요원의 배치·운영을 철저히 할 것이며 응급처치 자격자를 배치하여 응급의료 지원책을 마련하는 등 주관 기관(단체)과 시민들의 성숙한 안전의식으로 그 어느 때보다 안전하고 풍성한 지역축제가 되길 기대해 본다.

강명군 / 곡성119안전센터 지방소방교

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544
본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.