

New address:

ME/CFS Society of NSW Inc.

Suite 204, 10 Help Street

Chatswood NSW 2067

Telephone: (02) 9904 8433

Website: <http://www.me-cfs.org.au/>

Email: mesoc@zip.com.au

multi
cultural
communication

March 31, 1997

KOREAN

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

멈추지 않는 피로

The Fatigue that Never Stops

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

멈추지 않는 피로 의학박사 요지 루빈

김양은 자신의 머리를 감는 정도의 평범한 일상과제 정도로 왜 몸이 지치는지 알 수 없었습니다. 평상시 활력이 넘치던 김양은 그동안 불빛이나 소음에 민감한 증세를 겪어왔으며, 현기증, 두통, 몸살, 그리고 심지어는 심장이 두근거리고 호흡이 곤란해지기까지 했습니다.

김양의 이런 피로상태는 점점 더 악화되어 드디어는 하루에 18시간씩이나 잠을 자는 시점까지 이르게 되었습니다. 워낙 만성적으로 피로하여, 직장에 다니오는 일 이외의 삶이란 잡자는 일이 전부였습니다.

“생각하는 일조차도 피곤해 졌어요.” 김양의 말입니다.

의사들도 영문을 알 수 없었습니다. 처음에 그들은 암이나, 심장병, 또는 천식같은 종류의 문제가 있지 않나 하고 의심했습니다. 그러나 검사결과 김양의 상태는 이들 어느 병에도 해당되지 않았습니다. 이때쯤 김양은 말어 닳쳐오는 피로에 못 이겨 직장을 그만 두었습니다.

피곤한 증세가 시작된 지 2년이 지난 후에야, 드디어 김양에게 진단이 나왔습니다. 김양의 병은 바로 만성피로증후군(CFS)이라는 병으로, 면역기관에 영향을 미치는 복합질환입니다. 이 병은 근육통뇌척수염(ME)이라고도 불리웁니다. 호주에서 이 병을 가지고 있다고 생각되는 사람들의 수는 30,000명씩이나 됩니다.

이 병은 누구에게나 생길 수 있는 병이지만, 25세부터 45세까지의 사람들에게 가장 흔히 생깁니다. 이 병의 증세는 사람마다 많이 다르기는 해도, 모두가 6개월 이상씩 깊은 피로감에 빠져들게 됩니다(운동을 하면 더욱 심해지기도 함). 다른 증세들로는 인후염, 발열, 임파선염 등의 유사감기 증세들과, 근육통 및 관절통, 배변문제, 현기증, 발진, 불면증 등이 있습니다. 그리고 어떤 사람들은 어느 특정 음식이나 화학품에 반응을 나타내기도 합니다(김양의 경우는 향수의 냄새를 맡으면 어지러워지고 피곤해지며 구토증이 옵니다).

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해 놓았을 수 있으나, 호수에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

만성피로증후군에 걸린 사람들은 또한 불안해지고 우울해지기도 합니다.

김양이 무엇때문에 아프게 되었는지 알아 내는데 그토록 오랜 시간이 걸린 이유는, CFS가 진단하기에 어려운 병이기 때문입니다. 이 병은 증세가 너무 다양하여, 다른 병의 증세들로 쉽게 오인되기 때문입니다. 그래서 아들과 비슷한 증세를 가지고 있는 사람들은 누구나, 뉴사우스웨일즈 만성피로증후군 협회(ME / Chronic Fatigue Syndrome Society of NSW)에 연락하라고, 김양이 충고합니다. 이 협회의 주소는 Royal South Sydney Health Complex, Joynton Avenue, Zetland, 2017 이고, 전화번호는 (02) 9662 3488입니다.

CFS는 완치될 수는 없지만, 휴식과 증세치료로 다스릴 수는 있습니다. 이 병의 이유는 아직 아무도 모르지만, 감기나 선열 등의 감염과, 스트레스, 또는 교통사고 등의 충격에 의해 방아쇠가 당겨질지도 모른다고 생각되고 있습니다. CFS의 증세들은 평균 7년 정도 갑니다. 그러나 그중에는 이삼 년 안에 회복되는 사람들도 있습니다. 조기진단을 받은 사람들은 빨리 회복하는 경우가 많습니다.

김양은 지난 6년간 CFS를 앓아왔는데, 아직도 쉽게 피곤해지고 두통과 근육통이 있기는 하지만, 지금은 많이 나아졌습니다. “이 병은 예측을 할 수가 없습니다.” 김양이 하는 말입니다. “어느날 잘 할 수 있던 일을 갑자기 그 다음날 할 수 없게 되지요.”

“이 병에 걸리면, 너무 피곤하여 친구들과 연락하고 살 수도 없게 되므로 고독해질 수도 있어요. 처음에 나는 너무 피곤해서 집 밖에 나가지도 못했어요. 너무 피곤하여 전화조차 못 거는 사람들도 있어요. 그래도 걸으려는 아파 보이지 않기 때문에, 정말 아프다는 것을 가족이나 주변사람들에게 이해시키는 것 또한 어려운 경우가 있어요.”

CFS에 걸린 사람은 - 또는 CFS에 걸렸다고 의심되는 사람은 - 누구나 만성피로증후군협회에 연락하여 정보와 지원을 받을 수 있습니다. 영어를 잘 못해도, 협회에서는 여러분의 연락을 기다리며, CFS에 걸린 사람 중에 한국어를 하는 사람들과 연락이 되게끔 노력할 것입니다. 그리고 협회에 전화를 할 때에는, 번역통역서비스(131450에 전화하면 됨)를 사용할 수 있습니다.