

피로의 정도 측정

피로 증상 척도(Fatigue Severity Scale, FSS)

다음 설문은 피로 증상의 정도를 평가하기 위한 척도입니다. 지난 2주간의 증상을 기준으로 각 항목 내용에 대한 응답 중에서 본인의 상태와 가장 일치하는 내용을 한 가지 고르십시오.

항목	전혀 아님		중간			그렇다	
	1	2	3	4	5	6	7
피로할 때는 어떤 일도 하고 싶지 않다							
운동을 하면 피로해진다							
나는 쉽게 피로해진다							
피로할 때에는 신체적인 기능이 떨어진다							
나는 피로 증상 때문에 자주 문제가 생긴다							
피로 증상 때문에 신체적인 활동을 지속하지 못한다							
피로할 때에는 임무와 책임을 다하는데 어려움을 느낀다							
피로는 내가 일을 하지 못하게 하는 4개 증상 중 하나다							
피로하면 나는 업무, 가정, 사회 생활에 지장을 받는다							

총점≥36점: 의사 진료 필요

찾아오는 길



을지대학교 을지병원 | 02) 970-8515
 을지대학교병원 | 042) 611-3231
 홈페이지 | www.emc.ac.kr

통합콜센터 1899-0001

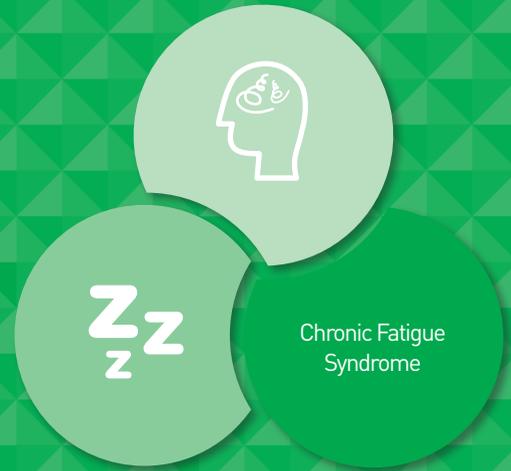
예약상담시간 평일 08:30~17:30, 토요일 08:30~12:30

emc 을지대학교의료원 **을지재단**

을지대학교(대전캠퍼스) | 을지대학교(성남캠퍼스) | 을지대학교병원 |
 을지대학교 을지병원 | 을지대학교 강남을지병원 | 범석학술장학재단 |
 을지인력개발원 | 을지생명과학연구소 | 을지재단빌딩

환자와 보호자를 위한 안내서

가정의학과 만성 피로 증후군



emc 을지대학교의료원

가정의학과 만성 피로 증후군

만성 피로 증후군이란?

만성 피로 증후군은 잘 알려져 있지 않은 질환으로 아직 까지도 국내외적으로 많은 연구가 진행 중이고 의학적 원인은 밝혀지지 않고 있습니다. 그러므로 이 질환의 진단은 피로의 모든 가능한 원인을 배제하고 난 후에야 가능합니다. 만성 피로 증후군은 「임상적으로 평가되었고, 설명이 되지 않은 피로가 6개월 이상 지속적으로 또는 반복적으로 나타나고 현재의 힘든 일 때문에 의한 피로가 아닐 때」로 정의 할 수 있습니다. 또 충분한 휴식을 취해도 호전되지 않으며 만성 피로 때문에 직업, 교육, 사회, 개인 활동이 실질적으로 감소하는 경우 의심해 볼 수 있습니다.

① 다음 증상들 중 4가지 이상이 동시에 6개월 이상 지속되면 만성 피로 증후군을 의심합니다.

기억력 혹은 집중력 장애, 인두통, 경부 혹은 액화부 림프절 압통, 근육통, 다발성 관절통, 새로운 두통, 잠을 자도 상쾌한 느낌이 없음, 운동 후 나타난 심한 권태감

② 필요한 검사들

일반 혈액, 적혈구 침강 속도, 소변, 공복 혈당, 간기능, 갑상선 기능, 대변 잠혈, 혈청 전해질, 단백질/알부민, B형 간염 항원, 흉부 X-ray 검사, 신장 기능에 대한 검사 등을 시행합니다.

피로의 정의와 분류

피로의 정의

피로란 지극히 주관적인 증상으로 '신체적 활동 후 혹은 정서적, 정신적 압력을 받은 후 탈진되거나 힘이 없어지고 기능을 상실한 상태'를 말하며 신체적, 정신적, 사회적 요인 등 다양한 측면의 특징을 갖고 있어서 간단하게 정의하기는 쉽지 않습니다.

만성 피로를 설명 할 수 있는 기질적 질환 외에도 우울증, 불안장애, 스트레스, 양극성 정동장애, 신경성 식욕부진 등의 정신적인 원인과 만성 피로가 시작되기 2년 전부터의 알코올 혹은 기타 약물 남용이 있었다면의심해 봐야합니다.

피로의 분류

① 증상의 기간에 따라

- 일과성 피로(1개월 이내)
- 지속성 피로(1개월 이상 지속)
- 만성 피로(6개월 이상 지속)

② 원인에 따라

- **생리적 피로**
운동, 수면, 식사 및 다른 활동의 불균형에 의하여 유발, 휴식 후 호전
- **이차적 피로**
내재된 질환에 의하여 유발, 통상 1개월 이상 지속

피로의 원인과 진단, 치료

피로의 원인

우울증을 비롯한 정신적인 문제가 가장 흔한 원인이며 20~45%가 기질적인 원인을 갖고 있는 것으로 알려져 있습니다.

피로의 진단

- 병력: 피로의 지속 기간, 심한정도 확인
- 진찰: 활력징후, 피부 변화, 갑상샘, 유방 신경학적 진찰
- 약물복용: 불안증 · 우울증 · 불면증 치료제, 고혈압제, 항히스타민제 등
- 정신상태검사: 우울증 평가
- 수면 습관 평가: 심한 코골이, 수면무호흡증
- 기본적인 진단적 검사

피로의 치료

- 인지행동 요법, 운동, 식이조절과 영양요법
- 약물 요법 및 대체의학적 요법

