



## 통증

척수 손상을 입은 대부분의 사람들은 손상 후 감각을 잃은 부위를 포함해 다양한 부위에서 통증을 겪습니다. 다양한 통증 유형의 근본 원인을 파악하고 이해하면 증상 관리와 완화에 도움이 될 수 있습니다.



### Q: 통증이란 무엇인가요?

통증은 신체에 해로운 변화가 생겼음을 알리거나 임박한 위험을 경고하는 감각입니다. 사람마다

통증을 느끼는 방식은 다르며, 짧게 나타날 수도 있고 오래 지속되기도 합니다. 급성 통증은 일반적으로 단기간에 그치며 치료가 가능하고, 갑작스러운 질병, 손상 또는 조직의 염증으로 인해 발생합니다. 발작적 통증은 불규칙하게 나타날 수 있으며, 알려진 유발 요인이나 알 수 없는 원인으로 인해 발생할 수 있습니다. 만성 통증은 급성 통증에서 발전하거나, 원인을 알 수 없는 상태로 수개월 또는 수년간 지속될 수 있습니다.

척수 손상 환자들은 대체로 만성 근골격통, 신경병성 통증, 내장 통증이 복합적으로 나타납니다.

### Q: 근골격통이란 무엇인가요?

근골격통은 근육, 뼈, 관절, 인대, 힘줄에 영향을 주며, 무시하거나, 욱신거리거나, 뻣뻣하거나, 쓰라리거나, 날카롭게 느껴질 수 있습니다.

척수 손상 환자는 근육을 과도하게 사용하면 근골격통이 나타나는 경우가 많습니다. 예를 들어, 하반신 마비가 있는 경우 어깨, 팔꿈치, 팔에 통증이 발생하는데, 이는 휠체어 사용, 이동, 욕창 예방을 위한 체중 이동 등 반복적으로 하는 동작에서 비롯됩니다. 마찬가지로 입으로 작동하는 조이스틱을 지속적으로 사용하면 목에 통증을 유발할 수 있으며, 핸드 컨트롤러로 전동 휠체어를 조작하는 과정에서 손과 팔에 통증이 발생할 수 있습니다.

경직이나 외과적 중재 시술(예: 척추 유합술)로 인해 다른 유형의 근골격통이 발생할 수 있습니다. 걸을 수는 있으나 근력이 약한 척수 손상 환자도 허리 통증을 경험할 수 있습니다.

근골격통은 이동성과 가동 범위에 영향을 미쳐 일상생활을 수행할 능력을 점차 감소시키고 전반적인 독립성을 저해할 수 있습니다.

### Q: 신경성 통증이란 무엇인가요?

신경성 통증은 척수 신경 또는 척수에서 뻗어 나오는 신경근이 손상되면서 발생할 수 있습니다. 이 통증 유형은 신체의 작은 부위 또는 손상 부위 아래 전체에 영향을 미칠 수 있으며, 작열감, 찌르는 듯한 느낌, 전기가 흐르는 듯한 느낌, 무감각함, 얼얼한 느낌으로 묘사됩니다.

### Q: 내장 통증이란 무엇인가요?

내장 통증은 복부에서 발생하는 통증으로, 궤양, 변비, 신장 결석, 충수염으로 인해 나타날 수

있습니다. 통증과 경련 같은 증상으로 이러한 의학적 문제를 의심할 수 있으나, 척수 손상 환자는 이를 느끼지 못할 수 있습니다. 또는 담낭 질환으로 인한 어깨 통증과 같이 문제와 관련 없는 부위에서 통증이 느껴질 수도 있습니다. 척수 손상 환자를 진료하는 데 경험이 부족한 의사는 내장 통증을 간과할 수 있습니다. 이러한 이유로 되도록 뇌와 척수에 영향을 미치는 질환을 전문으로 하는 재활의학전문이나 이전에 척수 손상 환자를 치료한 경험이 있는 의사에게 1차 진료를 받는 것이 좋습니다.

### Q: 통증은 어떻게 진단하나요?

의사는 환자와 협력하여 통증의 위치, 유형, 중증도, 잠재적 원인을 신중하게 평가합니다. 환자가 통증의 양상, 시작 시점, 위치, 완화 또는 악화 요인, 그리고 직장, 사회생활, 수면 등 일상생활에 미치는 영향을 기록해 두면 진단에 도움이 됩니다. 엑스레이나 MRI로 통증의 원인을 파악할 수 있으며, 손상 후 1년 이상 경과 시 신경성 통증이 발생한다면 새로운 의학적 문제를 의심해 볼 수 있습니다.

### Q: 통증은 신체 증상 외에 어떤 영향을 줄 수 있나요?

만성 통증은 일상생활의 여러 측면에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 업무에 지장을 주어 집중력을 떨어뜨리거나, 출퇴근이 어렵거나 불가능해질 수 있습니다. 외출이나 사회생활을 하고자 하는 능력과 의욕에 영향을 주고, 수면을 방해하거나, 식욕을 떨어뜨릴 수 있습니다. 그 결과 고립감과 우울증으로 이어질 수 있습니다.

만성 통증을 겪는 사람들은 신체적, 정신적 어려움을 외면하지 말고, 의사뿐만 아니라 통증 관리에 중요한 역할을 할 수 있는 정신 건강 전문가에게도 도움을 요청하여 적절한 대처 방법을 찾아보는 것이 좋습니다.

### Q: 통증을 치료하는 데 어떤 방법들이 있나요?

다학제 통합진료팀은 통증 관리를 위한 다양한 치료법을 제공합니다. 물리 치료사와 협력하여 근육을 강화하고 표적 운동을 추가하면 근골격통을 줄이고 예방하는 데 도움이 됩니다. 작업 치료사는 압력을 줄이고 사용하는 근육을 다양화해 근육의 과도한 사용을 방지할 수 있는 새로운 이동 기법을 권장할 수 있습니다. 스트레칭, 마사지, 침술도 경직된 근육을 이완하는 데 도움이 될

수 있습니다.

신경성 통증은 개인마다 증상이 매우 다양하여 치료가 어려운 경우가 많습니다. 신경 자극을 통해 뇌가 통증을 무시하도록 훈련하는 방법이 사용되기도 합니다. 약물 치료, 이완 운동, 심리 치료 역시 뇌가 신체적 통증을 더 효과적으로 관리하도록 도울 수 있습니다.

### 가능한 통증 치료법

- 활동 교정
- 물리 치료
- 전기 자극
- 침술
- 치료적 마사지
- 이완 요법, 바이오피드백 요법
- 명상
- 심리 치료
- 약물 치료
- 바이오피드백
- 행동 교정도 활용할 수 있습니다.

### Q: 통증 증상으로 처방될 수 있는 약물에는 무엇이 있나요?

처방되는 약물은 통증의 유형과 원인에 따라 다릅니다. 경직에는 근이완제와 신경독 주사가, 민감성 피부로 인한 통증에는 리도카인과 같은 국소 마취제가 처방될 수 있습니다. 근골격통에는 애드빌(Advil)과 같은 항염증제나 스테로이드 주사가 처방될 수 있습니다. 신경통에는 항경련제와

항우울제가 처방될 수 있습니다. 만성 및 중증 근골격통의 경우 아편유사제가 처방될 수 있습니다.

### Q: 척수 손상 후 아편유사제와 통증 관리에 대해 알아야 할 사항은 무엇인가요?

의사는 3개월 이상 지속되고 물리 치료 등 다른 비아편유사제 치료에 반응하지 않는 중증 통증에 아편유사제를 처방할 수 있습니다.

통증 수준이 감소하고 일상생활 수행 능력이 개선되는 경우, 저용량의 아편유사제를 최대 3개월까지 처방할 수 있습니다.

아편유사제는 항상 가능한 한 가장 낮은 유효 용량으로 처방해야 합니다. 고용량 투여는 오용 또는 과다 복용의 위험을 높이며, 장기적으로 통증 완화 효과도 입증되지 않았습니다.

아편유사제에 대한 자세한 내용은 본 재단의 웹사이트에서 제공하는 국립 마비 자료 센터 아편유사제 자료표(<https://www.christopherreeve.org/wp-content/uploads/2024/05/Opioids-QA-1-24-A.pdf>)를 참조하세요.

### Q: 만성 통증에 대한 임상 시험이 있나요?

예. 전국의 대학과 재활 병원 연구진이 척수 손상으로 인한 통증과 관련된 연구를 정기적으로 진행하고 있습니다. 현재 진행 중인 임상 시험은 [ClinicalTrials.gov](https://www.clinicaltrials.gov) (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home>)에서 확인할 수 있습니다. 이 웹사이트에서는 미국 국립보건원(<https://www.nih.gov>) 산하 국립 의학도서관(<https://www.nlm.nih.gov>)에서 관리하는 공개 및 비공개 임상 연구를 검색할 수 있습니다.

### Q: 척수 손상 후 통증 관리에 대한 추가 자료는 어디에서 찾을 수 있나요?

전문 통증 클리닉, 치료 옵션, 지지 그룹 등에 관한 정보는 대형 지역 병원과 재활 센터에 문의해 보세요. (아래 자료 목록을 참조하시기 바랍니다.) 통증 관리 및 척수 손상 관련 동영상 시리즈는 모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC)에서 제공하고 있습니다. 자세한 정보는 웹사이트(<https://msktc.org/sci/videos/asking-about-pain>)를 방문해 확인하세요.

*출처: 모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC), 국립 신경 질환 뇌졸중 연구소(National Institutes of Neurological Disorders and Stroke), 크레이그 병원(Craig Hospital), 노스웨스트 지역 척수 손상 시스템(Northwest Regional Spinal Cord Injury System)*

### 상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다.

평일(월요일~금요일) 오전 7시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하세요.

또는

<https://connect.paralysis.org/ko/send-us-your-question> 에서 전화 통화를 예약하거나 온라인으로 질문을 남기실 수도 있습니다.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지의 어떤 내용도 의학적 진단이나 치료에 사용되어서는 안 되며, 의사 또는 자격을 갖춘 다른 의료 전문가의 조언을 대신할 수 없습니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진료를 받으시기 바랍니다. 새로운 치료나 식단, 운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용을 근거로 의학적 조언을 무시하거나 진료를 미루어서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 미국 보건복지부(HHS) 산하 지역사회거주관리청(ACL)으로부터 받은 총 \$10,000,000 규모의 재정 지원금의 일환으로 제작되었으며, 100% ACL/HHS의 자금으로 충당되었습니다. 해당 내용은 저작자의 견해나 설명에 기반한 것으로, ACL, HHS 또는 미국 정부의 공식 견해를 반드시 대변하거나 승인하는 것은 아닙니다.