



“아픈 근육 주물러서 통증해소를...”

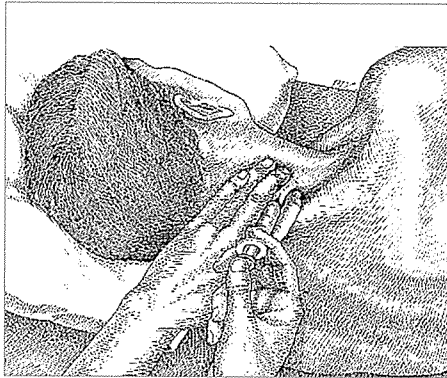
「근근막통증 증후군」... 만성이 되면 우울증으로까지 이어져

| 글 | 장성호 고려대 의대 교수 torchid@korea.ac.kr |

마그다(Magda)는 오십대 초반으로 어느 모텔에서 사무원으로 일하고 있다. 전에는 성공적인 법정 변호사로서 여가시간에는 태권도를 배웠다. 어느 날 연습중 머리에 가격을 받고는 의식을 잃었다. 그녀는 즉시 병원에 가지 않았으나 머리가 깨질 듯이 아프고 더욱 문제가 된 것은 기억력이 감소한 것이었다. 그녀는 약속을 잊어버리거나 중요한 서류를 둔 곳을 기억하지 못하였고, 친구나 일반적인 평범한 사물의 이름을 기억하지 못하였다. 뇌의 방사선과 전산화 단층촬영술에는 별 이상이 없었고 뇌진탕으로 손상을 받은 것으로 추정되었다. 병원에 들렀다가 집에 오는 도중에 그녀는 정지 신호를 제대로 보지 못하여 다른 차를 추돌하였다. 그로 인하여 그녀는 편타성 손상을 받아 만성적인 목과 등의 통증을 앓게 되어 결국 그녀는 일을 그만두고 실의에 빠져 집에만 머물게 되었다. 결국 남편과 이혼하고, 의료보험 자격도 잃게 되어 가난한 사람을 대상으로 하는 지역 보건소로 가게 되었다. 보건소에는 네 명의 의사가 있었는데 두 명은 침술사였고, 한 명은 근육통을 전문으로 치료하는 직업치료사, 그리고 나머지 한 명은 상담을 담당하는 사람으로 보통 의과대학생이나 전공의가 담당했다. 말하자면 다과가 협진하는 종합 통증 치료실인 것이다.

통증은 돈과 생활 모두를 잃게 한다. 급성이나 만성적인 심한 통증으로 직장을 잃게 되고, 통증치료에 들어가는 비용이 적지 않다. 일반적으로 병원을 방문하는 이유 중 통증이 가장 많다. 그리고 진단과 치료가 불충분하거나 잘못되는 경우도 적지 않다. 만성통증을 경험하지 못한 사람은 그것이 삶의 질

에 미치는 영향을 알 리가 없다. 그리고 만성통증은 영락없이 우울증과 연결이 되고 이는 다시 자살의 원인이 된다. 이는 가난하거나, 노동을 하는 사람, 자주 다치는 사람 등에서 흔하며 결과로 생계를 잃게 되고 따라서 효과적인 치료도 받을 수가 없게 된다. 통증에 대한 경험, 인지, 정의 등은 개인적인 차이가 커서 각자 자신들 나름대로 표현하는 것을 보면 다양함에 놀라게 된다. “불꼬챙이가 이쪽 엉덩이에서 반대편으로 지나가는 것 같이 아프다.” “사지가 찢어지는 것 같이 아프다” 라는 등의 다양한 표현을 듣게 된다.



만성통증을 앓는 사람은 통증치료를 위해서 많은 의사들을 찾아다니게 된다. 환자 중에는 허리 수술을 5~6회 받고 수많은 의사나 치료사를 찾아다니는 사람도 있다. 그들의 차트는 두껍고 각종 검사나 여러 종류의 약물치료기록을 가지고 있다. 2001년 미국의사협회, 병원신입위원회, 병원협회 및 다른 여러 건강관련 단체들은 만성통증의 효과적인 진단과 치료기준을 정하였다. 그들은 통증을 제5의 활력징후로서 체온, 맥박, 호흡, 혈압 다음으로 중요한 정규 검사항목으로 정하였다. 그러나 불행히도 대부분 의사들에게 통증관리에 대한 충분한 수련기간이 주어지지 못하였다. 의사들은 통증을 경감시키겠다는 서약에도 불구하고 통증치료기술이나 관심이 부족한 형편이다. 완벽한 통증치료제가 있다면 훨씬 통증관리가 쉬울 것이다. 아스피린과 같은 일차 진통제는 비스테로이드 항염치료제로서 경증 내지 중등도의 통증을 치료하는데 흔히 쓰이며 부작용으로는 위장관계 이상, 출혈소인 증가 등이 있다. 타이레놀(아세트아미노펜)은 위장관계 부작용은 적으나 많이 복

용하면 간손상이 올 수 있다. 강력한 진통제는 아편양제제로서 의사들은 마약중독이 두려워서 처방하기를 꺼리고 행여 처방을 하더라도 충분치 못하게 하는 수가 많다. 그러나 지금까지 연구 결과를 보면 심한 만성 통증환자 중 사전에 약물이나 알코올 중독 경력이 없었던 사람에서 적절한 아편양제제의 처방은 안전하고 또 삶의 질을 향상시키는 것으로 보고되고 있다. 전체적인 다른 진통제에 비해서 아편양제제의 사용은 합병증도 적었다.

근육의 외상 등으로 근섬유수축으로 발생

마그다는 등과 목의 통증은 깊고 지속적이며 통증등급을 10점으로 할 때 8이나 9쯤 된다고 하였다. 통증의 조사는 통증의 해부학적 위치, 특성, 강도 등을 측정하고, 환자의 일상적인 활동, 삶의 질 등을 반복해서 조사한다. 처음 환자의 병력과 진찰은 편안한 분위기 속에서 한 시간 반 정도 걸린다. 이러한 분위기를 만들기 위해서 흰 가운도 입지 않고, 페이징 소리가 들리지 않게 하며 때로는 간단한 스낵도 제공된다. 시술자들은 경험이 많고 신뢰감을 주며, 문진을 매끄럽게 하고, 환자가 다소 불안감을 느낄지라도 진심으로 시간을 가지고 들어주려고 한다는 느낌을 주는 것이 중요하다. 마그다의 방사선 사진이나 MRI로는 그녀의 목이나 등의 근육에 만지면 아프고 수축이 되어 있는 근막통증유발점을 찾아볼 수 없기 때문에 충분한 시간을 가지고 자세한 병력청취와 진찰을 하여야 한다. 골격근은 우리 몸의 50%를 차지하고 있으며 마그다와 같은 사고를 당할 경우 가장 흔하게 손상을 받는 조직이 된다. 태권도는 마그다의 뇌손상과 의식소실을 가져왔고, 그 후 발생한 교통사고는 그녀에게 목과 등의 근육에 급작스러운 굴신운동을 하게 하여 편타성 손상을 초래하였다. 그리하여 6년 후에도 아직 근수축이 있어서 통증이 남아 있는 것이다. 마그다를 진찰한 후에 모두가 그녀는 근근막통증 증후군을 앓고 있다고 생각하였으며 이는 근육과 연부조직에서 유래한 것으로 통증치료실이나 일차 병원에서 가장 흔하게 볼 수 있는 병이다. 근근막통증 증후군은 근육의 외상, 과다사용, 맞지 않는 가구의 사용 등으로 근섬유가 짧아지고 수축하여 발생하게 된다. 우리들 대부분은 우리들 자신의 어깨나

목, 또는 등에서 아픈 결절이 만져지는 경험을 하고 있다.

진단과 치료는 손에 달려있다

일반적으로 더 긴 근섬유가 수축을 하면 그 근육을 신장 및 이완을 하는데 더 많은 시간이 필요하다. 근육의 수축이 해소되거나 근육이 정상 길이로 돌아오면 통증이 경감되거나 없어진다. 진단과 치료는 손에 달려 있다. 만져보는 것이 가장 중요한 진찰 및 진단 방법이다. 일반적으로 진찰에 있어서 손가락 끝이 가장 예민한 도구여서, 조직의 감촉을 잘 느낄 수 있고, 태아의 윤곽은 물론, 몸속의 보이지 않는 덩어리를 찾아내고, 아픈 근육을 마사지할 수도 있다. 주물러 주는 것은 더욱 깊은 의미가 있다. 영장류는 서로 몸을 주물러 준다. 유인원, 원숭이, 이발사, 지압요법사, 마사지 치료사 모두가 만져주고 주물러 주는 사람들이다. 아마존에서는 전 가족이 서로 주물러 주는 것을 볼 수 있다. 사람들이 치료자에게 가는 것은 어느 정도이건간에 만져주는 것을 받으러 가는 것이다. 접촉은 사람을 기분 좋게 느끼게 한다.

마그다는 근근막 증후군을 통증 유발점 주사와, 침, 근치료요법, 이완요법 등을 통하여 통증치료를 받았다. 유발점 주사는 목과 등의 통증 유발점에 정확하게 주사하였다. 침처럼 빈 주사바늘을 쓰든가 소량의 국소마취제를 쓰거나 하였다. 근육의 이완을 가져오는 것은 국소마취제가 아니고 정확한 위치를 바늘로 찌르는데 있는 것이다. 찌를 때 근육의 연속반응을 얻으면 제대로 치료효과가 나는 것이다. 주사 후 수분에 마그다는 통증이 완전히 없어진 것을 느낄 수 있었다. 그 후에 더 근육이완을 위하여 더운 찜질을 하였다. 아픈 근육을 신장하는 법과 통증제발을 막는 작업환경에 대한 교육을 받고서 귀가하였다. 흔히 특별한 근육에 대한 신장요법과 잘못된 자세를 교정하는 것만으로도 근근막통증이 치료되는 수도 있다.

그 후 침술과 정신건강 및 지지요법을 받았는데 네 차례 치료를 받은 후 마그다는 통증이 경감되어서 통증등급 8~9였던 것이 2 정도로 감소되었다고 하였다. 머리와 목의 운동범위도 증가되었고, 기분도 더 밝아졌다. 그녀는 다시 명석하고, 창조적이며, 생기 있는 사람이 되어 옛날의 생활을 되찾기 시작했다. ㉞