

암성 통증에 대한 올바른 이해

류 현 모

대구가톨릭대학교 의과대학 혈액종양내과

서 론

통증은 암 환자들이 겪는 가장 흔한 고통스러운 증상 중의 하나이고 우리나라의 경우 매년 약 10만 명 이상의 환자들이 새로운 암으로 진단받고, 이 중 6만 명 이상이 암으로 사망하고 있으며, 암 환자의 절반이상이 심한 통증으로 고통을 받고 있다. 암성통증에 대한 올바른 이해만이 이런 암 환자들의 통증을 조금이라도 경감시킬 수 있고 또한 통증으로 고통 받고 있는 암 환자들의 삶의 질을 높이는데 도움이 될 것이다.

통증이란?

통증이란 신체의 이상으로 초래되는 불쾌한 감각 혹은 불쾌한 감정으로 모든 신체에 영향을 미친다. 우선 사회적 관심이나 활동을 방해하고 마음을 어둡게 하고 정신 집중을 어렵게 한다. 또한 “나에게 왜?” “내가 이런 고통을 겪어야 할만한 행동을 했단 말인가?”와 같은 생각을 유발하게 하고 또한 그 통증은 끊임없이 계속된다.

통증의 크게 체성 통증, 내장성 통증, 신경병증성 통증 등의 3가지로 나눌 수 있다. 체성통증은 질환의 피부, 심부조직의 침범으로 발생하고 국소적으로 둔한 통증을 느낀다. 주로 뼈 전이나 수술상처 부위에서 나타난다. 내장성 통증은 흉강, 복강, 골반 내 장기에서 발생하며, 심층부에서 쥐어짜는 듯이 누르는 느낌이며 오심, 구토, 발한을 동반할 수 있다.

신경병증성 통증은 말초신경이나 중추신경을 침범할 때 생기며 화끈그리는 작열통이나 이상감각증상을 보인다.

통증은 시간적 유형에 따라서 갑자기 악화되는 급성통증과 3개월 이상 계속되는 만성통증으로 나눌 수 있다. 그 외에 수일간 점차적으로 악화되는 아급성 통증, 일정기간 규칙적으로 발생하는 발작성 통증 등도 있다. 12시

간 이상 평균적으로 느끼는 통증을 평균통증이라 하고 평균 통증 기간 중에 급작성으로 느끼는 중등도 이상의 통증을 돌발성 통증이라고 부른다.

암성통증이란?

일반적으로 암성 통증의 빈도는 진단시 30%, 암 치료 중 30~50%, 암의 말기에는 70~90%정도에서 보인다.

암환자가 겪는 통증의 원인은 크게 다음과 같이 4가지로 나눌 수 있다.

우선 암 자체가 신경을 자극함으로 인한 통증, 대상포진과 같은 합병증에 의한 통증, 수술, 항암제의 부작용 등 암 치료에 의한 통증, 또 심리적 요인과 같은 원인 불명의 통증 등 여러 가지 원인에 의해서 통증이 나타난다.

2001년 우리나라 암 환자 7,500여명을 대상으로 암 환자의 통증 유병률을 조사한 바에 의하면 대략 52.1% 정도 되며 단지 37% 정도만이 통증치료에 대해서 만족하고 있는 것으로 조사되었다.

이런 암성통증이 잘 조절되지 않으면 피로, 쇠약, 인지기력 감소 등 암의 다른 증상들이 악화되고 한번 겪어본 사람은 언제 또 통증이 올지 모른다는 불안감, 우울증에 빠지고 항암치료 자체에도 의지가 약해지게 된다. “통증이 없을 때 내가 암이라는 사실을 잊을 수 있었습니다.” 라는 어떤 암 환자의 고백은 얼마나 통증이 암 환자에게 중요한 역할을 하는지 단적으로 표현하는 예이다. 암 환자에서 진통제의 투여 용량과 생존기간을 나타낸 한 연구에 의하면 적극적으로 높은 용량의 마약성 진통제를 투여 받은 환자의 경우 생존기간이 더 증가되었다고 보고하여, 적극적인 통증치료가 환자의 생명을 연장시킬 수 있다는 것을 입증하였다.

암성통증 조절이 잘 안되는 이유는?

통증조절이 잘 안되는 이유는 크게 의료진의 문제, 환

자와 관련된 요인, 건강관리체계의 문제 등으로 나눌 수 있다. 의료진들은 다각적인 접근을 통한 통증조절을 원활하게 하지 못하고 또한 마약 사용규제에 대한 과도한 우려를 가지고 있고 환자들이 자신의 통증을 정확하게 판단하지 못한다고 생각한다. 환자들은 혹시 통증이 있다고 의사에게 표현할 경우 의사의 관심이 원인질환의 치료에서 통증조절로 옮겨지지 않을까 두려워하고 통증은 조절될 수 있는 것이 아니다 라고 생각한다. 또한 마약 중독이나 부작용, 내성발생에 대한 두려움이 있고 진통제에 내성이 생기면 심하게 아플 때 더 이상 사용할 약이 없다고 생각한다.

현재까지 건강관리체계상 마약제재에 대한 통제가 지나치게 억압적이었으며 마약제재의 종류와 공급이 제한되어 있었다. 따라서 효과적인 진통치료의 가장 큰 걸림돌은 마약성 진통제에 대한 편견이다. 국가별 의료용 마약성 진통제의 사용량의 비교에서 우리나라가 다른 선진국에 비해서 가장 적은 사용률을 보이고 있다.

통증 치료에 대한 잘못된 생각

- 1) 암의 치료가 어렵듯 암에 의한 통증도 완화시키기 어렵다.
- 2) 진통제는 부작용이 심해 투약하면 할수록 몸에 좋지 않으므로 웬만한 통증은 참는 것이 좋다.
- 3) 마약성 진통제는 마약중독의 가능성이 있으므로 가 능하면 사용하지 않는 것이 좋다.
- 4) 마약성 진통제를 사용하면 암의 치료에 나쁜 영향을 주고, 결국 수명을 단축한다.

통증 치료에 대한 올바른 생각

- 1) 암에 의한 통증은 90% 이상 완화가능하고, 부작용도 대개 문제가 되지 않으므로 통증을 참을 필요는 없다.
- 2) 암의 진행에 따라 또는 내성에 의해 마약성 진통제의 요구량이 많아질 수 있지만, 이는 지극히 생리적인 현상이며 중독의 위험은 거의 없다.
- 3) 마약성 진통제를 사용하더라도, 암의 치료에는 전혀 나쁜 영향을 주지 않고, 수명을 단축할 위험도 없다.

내성, 신체적 의존성, 중독

1. 내성(Tolerance)

- 진통제를 장기간 사용 시 같은 진통 효과를 얻기 위해 예전보다 더 많은 양의 진통제가 요구되는 현상

2. 신체적 의존성(Physical dependence)

- 환자의 신체가 마약성 진통제에 생리학적으로 적응된 것
- 마약성 진통제의 투여를 갑자기 줄이거나, 중단하거나, 길항제를 사용할 경우 금단증상이 나타남

3. 중독(Addiction)

- 심리적으로 지나치게 의존하여 마약성 진통제의 구입과 사용에 강박적으로 매달리는 경우
- 통증조절이 목적이 아니라 기분 전환이 목적인 경우

통증의 표현방법

- * 통증의 세기
 - 1) 숫자통증등급
 - 2) 시각통증등급
 - 3) 얼굴통증등급
- * 통증의 부위
- * 통증의 성격
- * 통증의 시작 및 시간적 양상
- * 통증의 관리 병력 및 영향

암성통증의 약물학적 치료원칙(WHO 지침)

- 1) 진통제 사다리
- 2) 규칙적으로 투여
- 3) 간편한 투여법
- 4) 단순한 용량 산정 스케줄
- 5) 돌발성 통증에는 용량을 추가한다.

병원에서 사용되는 진통제의 종류와 장단점

- 1) 비마약성 진통제
- 2) 약한 마약성 진통제
- 3) 강한 마약성 진통제
- 4) 보조 진통제

5) 자가 조절 진통법(PCA)

마약성 진통제의 부작용과 예방, 치료

- 1) 변비
- 2) 구역과 구토
- 3) 졸음과 진정
- 4) 환각과 착란 및 섬망
- 5) 어지러움과 현기증
- 6) 가려움증, 배뇨장애
- 7) 발한
- 8) 입안 건조, 입마름
- 9) 근경련
- 10) 호흡억제

결 론

현재 암 환자의 70~90%가 통증관리원칙에 따라 적절한 통증조절이 이루어 질 수 있는데도 불구하고 이 중 60~70%의 암 환자가 적절한 통증관리를 받지 못하고 있는 현실이다.

암성 통증을 올바르게 이해하여 많은 암 환자들이 도움을 받을 수 있고 암 환자들의 삶의 질을 높일 수 있도록 노력해야 할 것이다.

참 고 문 헌

1. 한국 호스피스 완화의료학회, 대한 항암요법연구회. In: 암성 통증관리지침. 서울 2001;1-22.
2. 보건복지부. 암성통증 관리지침 권고안 2004.
3. 한국 호스피스 완화의료학회, 대한 항암요법연구회. In: 암성 통증관리지침. 서울 2001;36-7.
4. 윤영호, 김철환. 암성통증 관리에 관한 전공의들의 지식 및 태도. 가정의학회지 1997;18:591-600.
5. 한지연, 홍영선, 이경식 등. Pain control in the terminal cancer patients at hospice ward. 대한암학회지 1996;28:295-300.
6. 김국희, 장원일, 조요한, 최인실, 허대석 등. 입원중인 암환자에 대한 통증관리의 적절성 평가 - 3차 의료기관 내과 전공의를 대상으로. 한국호스피스-완화의료학회지 2001;4(2):137-44.
7. 염창환, 이경식 외. 완화의학. 첫째판, 서울. 군자출판사 2000:33-61.
8. 윤영호, 허대석 등 : 말기 암환자의 통증 및 통증관에 영향을 미치는 요인. 한국 호스피스 완화의료학회지 1998;1:23-29.