



명절이 두려워요 - 만성 골반통

홍순기/인애산부인과 원장

1. 만성 골반통이란 무엇인가?

만성 골반통은 산부인과 외래 환자의 약 10% 정도를 차지하는 비교적 흔한 질병이다.

특히 명절이 지나고 나면 연례행사처럼 요통이나 골반통을 호소하면서 산부인과를 찾는 부인들이 증가하게 마련이다.

만성 골반통의 약 25%는 한 달 평균 2~3일을 드러누워 있어야 할 정도로 심각한 양상을 보이기도 한다. 그런데 이러한 만성 골반통은 그 원인을 알 수 없는 경우가 많아서 대부분 통증을 완화시키는 조절을 할 뿐, 근본적인 치료가 이루어지지 못하고 있다.

일반적으로 골반통이 생긴 지 6개월 이상 경과하였을 때 이를 만성 골반통이라고 한다.

급성 골반통은 어떠한 조직의 손상으로 인한 증상의 일환인 반면, 만성 골반통은 통증의 원인이었던 조직의 손상이 치유된 후에도 신경체계나 근육 등의 변화로 계속 통증이 남아 있는 현상으로 이 자체가 하나의 질병이며 진단이다.

이러한 만성 골반통이 오래 지속되면서 정서적 변화와 행동양식의 변화까지도 초래하게 되는데 이를 '만성 골반통 증후군'이라고 지칭한다.

2. 만성 골반통은 왜 생기는 것일까?

환자 스스로 만성 골반통이 생기게 되는 과정을 이해하는 것이 치료의 지름길이 되므로 다음의 설명에 주의를 기울이기 바란다.

만성 골반통을 느끼게 되는 세 가지의 기본 요소가 있다.

첫 번째는 통증의 원인이 되는 장소의 병변이다. 즉, 골반 내의 자궁내막증이나 골반염, 개복수술이나 골반염의 후유증으로 발생한 골반유착 등이 그것이다.

두 번째로는 연관통(聯帶痛, referred pain, 실제의 환부와는 떨어져 있는 곳의 통증)이다.

우리 몸의 신경계통 중 구심성 신경(신호를 중앙으로 전달하는 신경)의 종류에는 두 가지가 있다.

즉 복부나 흉부의 기관으로부터의 신호를 전달하는 내장신경과, 근육이나 피부의 감각을 전달하는 체신경이 있다.

내장신경과 체신경은 부위별로 짝이 되어 하나의 척추신경세포에서 만난다.

예를 들면, 골반 내의 장기로부터 신호를 전달하는 내장신경과 아랫배나 엉덩이, 허리 주변과 허벅지의 근육과 피부의 감각을 전달하는 체신경은 요추의 신경세포에서 만나 척추를 따라 뇌신경으로 향한다.

이로 인해 이 두 종류의 신경은 서로 연관이 되어 골반에 병이 있으면 아랫배나 엉치부위에 통증을 느끼게 된다.

셋째로 뇌의 조절(modulation)이다. 척추를 따라 뇌에 전달된 신호는 이를 받아들일 때 정서나 행동양식에 따라 다르게 인지한다.

예를 들어, 우울증은 뇌세포로 하여금 통증에



더 예민하도록 만든다.

이상의 만성 골반통이 생기게 되는 세 가지 요소를 잘 음미하면 해결의 실마리가 보일 것이다.

3. 만성 골반통은 치유될 수 있을까?

만성 골반통은 시발 원인이었던 골반의 병변을 찾아 치료하는 것이 원칙이지만, 위에 언급한 바와 같이 일반적인 검사로 그 원인을 찾지 못하는 경우가 대부분이고, 골반의 병변을 찾아 치료하였더라도 이미 신경이나 근육의 체계에 변화가 와서 통증이 계속되는 경우가 많다.

따라서 치료원칙은 골반의 병변을 찾아 원인에 따라 항생제 치료나 골반경 수술 등의 방법으로 치료하는 것이 선행된 후에 여러 방면의 접근으로 이러한 만성 통증을 조절하는데 초점이 맞추어져야 한다.

진통제를 사용하는 것은 치료의 초기단계에서 효과적일 수 있다. 그러나 진통제의 사용에만 의존해서는 안되며 통증을 우선 완화 시킴으로써 다른 치료방법을 도입시키는 일시적인 방편으로 이용해야 한다.

물리치료의사의 도움을 받아 자세나 걸음걸이를 점검하여 교정하도록 하며 등과 배, 그리고 허벅지 등의 운동을 파악하여 골반저 근육 등의 긴장이 지속되지 않도록 한다.

쉽게 말해 장시간 쪼그리고 앉아 전을 부친다든지, 무거운 물건을 든다든지, 하루 종일 서 있는 등의 명절 때 흔히 겪는 가사노동의 일반적 유형은 골반저 근육의 긴장을 초래하여 골반통을 유발하게 된다.

이럴 때에는 골반에 힘이 가지 않도록 의자에 앉아서 일을 하거나 무거운 물건을 나누어 들도록 하는 등의 지혜가 필요하다.

통증이 있는 허리나 엉치 주변의 근육을 풀어주도록 편히 누운 자세에서 마사지나 뜨거운 찜질을

해 주는 물리치료도 도움이 된다.

무엇보다도 이러한 만성적 통증에 대하여 긴장을 풀고 편안하게 긍정적인 마음가짐을 갖는 것이 중요하다.

정신적으로 쇠진하여 이를 이기지 못하고 의욕을 잃고 우울증에 빠져버린다든지 할 경우에는 의사는 항우울제 등의 약물을 처방하여 도움을 주기도 한다.

때로는 불안, 수면장애, 가족관계나 성생활의 변화 등으로 인해 정신과적 상담이나 약물치료가 필요하기도 하다.

마지막으로 영양섭취에 대한 조언이다.

만성 통증은 몸과 마음에 커다란 스트레스가 된다. 이러한 스트레스에 대처하기 위해서는 에너지가 필요하고 좋은 영양섭취는 건강하고 통증없는 생활을 지켜줄 수 있다.

첫 번째, 영양분을 골고루 섭취해야 한다.

두 번째, 지방과 콜레스테롤의 섭취를 제한한다.

세 번째, 복합 탄수화물인 곡류나 콩류, 신선한 과일과 야채를 풍부히 먹는다.

네 번째, 사탕이나 케익, 과자, 아이스크림 등의 단 음식을 피한다.

다섯 번째, 커피나 초콜릿 등의 카페인 섭취를 금한다.

이상과 같이 만성 골반통은 중년 여성들에게만 연해 있는 질병이지만, 그 원리를 잘 이해하고 이를 대처하고자 하는 적극적인 마음가짐을 가지고 여러 가지의 치료방법을 다양하게 적용해보면 그 통증을 성공적으로 치료할 수 있다.

인애산부인과 02)566-6396

