

암으로 인한 통증: 원인과 관리 방법

암에 걸렸다고 해서 반드시 통증이 있는 것은 아니지만, 통증이 있다면 약물과 비약물적 방법으로 대개 관리할 수 있어요. 통증은 암 자체 또는 치료에서 비롯될 수 있어요. 담당 의사는 나에게 맞는 통증 관리 계획을 세워요. 통증을 명확히 설명하고 계획이 얼마나 효과가 있는지 알리는 것이 통증을 줄이는 핵심이에요.

간단히 말하면

암에 걸렸다고 해서 반드시 통증이 있는 것은 아니에요. 하지만 통증이 있다면, 진통제와 비약물적 방법으로 대개 관리할 수 있어요. 통증은 암 자체 또는 암 치료로 인해 생길 수 있어요.

통증 관리는 암 치료 계획의 중요한 부분이에요. 효과적인 통증 치료는 기분을 나아지게 하고, 더 잘 잠들게 하며, 활력을 줄 수 있어요. 통증을 그저 "참으려고" 하면 나중에 더 다스리기 어려워질 수 있으니, 참지 말고 알려세요.

통증의 종류와 원인

암 환자는 여러 종류의 통증을 겪을 수 있어요.

- **급성 통증**은 날카롭게 느껴지고 빠르게 찾아오며 비교적 짧은 시간 동안만 지속돼요.
- **돌발성 통증(breakthrough pain)**은 만성 통증 약을 복용 중일 때도 갑자기 찾아오며, 대개 짧게 지속돼요.
- **만성 통증**(지속성 통증이라고도 함)은 보통 3개월 이상 지속돼요. 가볍거나 심할 수 있고, 간헐적이거나 지속적일 수 있어요.

통증은 종양 자체에서 비롯될 수 있어요 — 예를 들어 종양이 신경이나 다른 신체 부위를 누를 때예요. 수술 같은 일부 치료나 검사는 통증을 유발해요. 통증은 구강 궤양, 신경 문제, 피부 반응처럼 치료의 부작용일 수도 있어요.

통증 관리 계획 세우기

담당 의사는 나의 통증 설명, 증상, 신체 검사, 때로는 영상 검사를 바탕으로 통증 관리 계획을 세워요. 일부 병원에는 완화의료 전문의(palliative care specialist), 간호사, 약사 등으로 구성된 통증 전문 팀이 있어요.

통증을 명확히 설명하면 치료팀이 이를 치료하는 데 도움이 돼요. 가능한 한 구체적으로 말하세요. 치료팀은 통증이 어디에 있는지, 어떤 느낌인지(날카롭다, 화끈거린다, 쏘는 듯하다, 욕신거린다), 지속적인지 간헐적인지, 언제 시작해서 얼마나 지속되는지, 1부터 10까지 척도에서 얼마나 심한지 물어볼 수 있어요. 무엇이 통증을 낫거나 나쁘게 만드는지, 식사·수면·일상 활동에 영향을 주는지도 기록해두면 좋아요. 노트나 스마트폰 앱으로 이를 기록하는 사람들도 있어요.

새로운 통증이 느껴지거나, 약을 먹어도 통증이 줄지 않거나, 약으로 인한 부작용이 있다면 의사나 간호사에게 연락하세요.

진통제 사용하기

통증을 관리하기 위해 여러 종류의 진통제(analgesic)가 사용돼요.

- **일반의약품**으로는 아스피린, 아세트아미노펜, 이부프로펜, 나프록센 등이 있어요.
- **처방약**으로는 항우울제, 항경련제, 근육이완제, 스테로이드 등이 있어요.
- **오피오이드(opioid)**(마약성 진통제라고도 함)는 중등도에서 심한 암 통증에 사용돼요.

정해진 시간에 처방된 양을 정확히 복용하세요. **통증이 심해질 때까지 기다리지 마세요** — 기다리면 통증이 가라앉는 데 더 오래 걸릴 수 있어요. 약이 효과가 없다면 의사에게 알리고, 갑자기 약을 끊으면 금단 증상이 나타날 수 있으니 의사와 상의하지 않고 약 복용을 중단하지 마세요.

진통제의 흔한 부작용으로는 변비, 졸림, 메스꺼움이나 구토가 있어요. 일부는 몸이 적응하면서 사라지기도 해요.

내성, 의존, 중독

진통제에 중독될까 봐 걱정하는 것은 흔한 일이에요. 서로 다른 세 가지 개념을 이해하면 도움이 돼요.

- **약물 내성(tolerance)**은 몸이 약에 익숙해져서 효과가 줄어드는 것을 말해요. 담당 의사가 용량을 조정하거나 다른 약으로 바꿀 수 있어요.
- **신체적 의존(physical dependence)**은 몸이 특정 수준의 약에 익숙해져서 갑자기 끊으면 증상이 나타나는 것을 말해요. 지시대로 약을 복용해도 이런 일이 생길 수 있어요.
- **중독(addiction)**은 해로운 결과에도 불구하고 강박적으로 약을 찾고 끊지 못하는 것을 말해요.

더 높은 용량이 필요하거나, 용량을 줄일 때 증상이 나타나는 것은 중독과는 달라요. 담당 의사가 약을 신중하게 처방하고 관찰해요. 강력한 진통제를 사용하는 대부분의 암 환자는 안전하고 효과적으로 사용하고 있어요.

약물을 사용하지 않는 방법

약물 외에도, 치료팀은 때때로 자연적인 통증 완화법이라고 불리는 보완·통합 요법을 권할 수 있어요.

- **침술(acupuncture)** — 신체의 특정 지점에 매우 가는 바늘을 꽂는 방법이에요.
- **바이오피드백(biofeedback)** — 심박수와 근육 긴장 같은 신체 기능을 조절하는 법을 배우는 방법이에요.
- **주의 돌리기** — 음악을 듣거나 영화를 보는 등 통증에서 주의를 다른 곳으로 돌리는 방법이에요.
- **유도 심상(guided imagery)** — 긍정적인 장면이나 경험에 집중하는 방법이에요.
- **최면(hypnosis)** — 트랜스와 비슷한 깊은 이완 상태예요.
- **명상** — 몸과 마음을 이완시켜 전반적인 컨디션을 개선하는 방법이에요.

이 중 어떤 방법이 나에게 가장 잘 맞을지 담당 의료진에게 물어보세요.

이 내용은 교육 목적일 뿐이며 의학적 조언을 대신할 수 없어요. 항상 담당 의료진과 자신의 구체적인 상태에 대해 상의하세요.

신뢰할 수 있는 출처를 바탕으로 작성

이 글은 미국 국립암연구소 자료를 바탕으로 한 교육용 내용을 쉬운 말로 옮긴 것입니다. 완전하고 최신 정보는 원문을 확인해 주세요. 교육 목적일 뿐이며 의학적 조언이 아닙니다. 항상 담당 의료진과 상의하세요.

미국 국립암연구소: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

최종 업데이트: 2026-08-04

무료 통역 서비스를 받을 권리가 있습니다. 미국에서 연방 자금을 지원받는 병원과 진료소는 자격을 갖춘 통역사를 무료로 제공해야 합니다. 접수처에서 또는 진료 예약 전에 요청할 수 있습니다. 통역을 위해 가족이나 아이를 데려올 필요는 없습니다.

온라인: cancerexplained.org/languages/ko/cancer-pain

cancerexplained.org의 영어 기사를 번역한 것입니다. 출처와 대조하여 확인한 것은 영어판입니다.

교육용 정보일 뿐 의학적 조언이 아닙니다. AI의 도움을 받는 편집 시스템이 이 페이지 작성을 도왔습니다. 이름이 명시된 의학 검토자가 없는 한, 어떤 의학 검토자도 이 내용을 검토하지 않았습니다.

변경 없이 무료로 인쇄, 복사, 공유할 수 있습니다. 허락이 필요하지 않습니다. 의학적 내용은 수정하지 마십시오. 출처: cancerexplained.org. 교육용 정보이며 의학적 조언이 아닙니다.