



- 2025년 09월 -
01호

월간 동행

암 진단과 치료라는 긴 여정 속에서 생기는 궁금증과 고민,
말로 표현하기 어려운 마음까지
현장에서 여러분과 함께하는 의료진의 경험과 진심을 담았습니다.
매월 한 가지 주제를 깊이 있게 다루어 여러분의 치료 여정에
실질적인 도움이 되는 든든한 안내서가 되도록 노력하겠습니다.

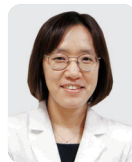


☎ 의료진이 직접 알려드립니다

암성 통증 관리의 중요성과 진통제 바로알기

Contents

- 통증 이해와 관리의 중요성
- 통증 조절을 위한 진통제 종류와 올바른 복용법
- 마약성 진통제에 대한 흔한 오해와 진실
- 환자와 보호자를 위한 조언



완화의료팀 (혈액종양내과)
이하영 과장
암성 통증 관리
진통제에 대한 오해
영상보기



완화의료팀
김영은 간호사
진통제의 종류와
올바른 복용 방법
영상보기

※ 지금 읽고 계시는 내용은 유튜브 영상으로도 보실 수 있습니다.

통증 이해와 관리의 중요성

●● 통증 조절, 왜 중요할까요?

암 진단은 환자분과 가족분들 모두에게 큰 혼란과 당황스러움을 안겨줍니다. 특히 다른 장기로 전이 되어 완치가 어려운 암을 진단받으신 경우, 삶이 한순간 멈춘 듯한 느낌을 받으실 수 있습니다. 하지만 기억해주세요. **암 진단을 받았다 하더라도 우리의 삶은 계속됩니다.** 그리고 이 삶을 잘 영위하기 위해서는 통증 조절이 매우 중요합니다. 생각해 보세요. 너무 아프면 아무리 아름다운 풍경도, 맛있는 음식도, 좋은 음악도 즐길 수 없습니다. 통증 조절은 일상생활의 즐거움을 누리고 삶의 질을 높이는 데 필수적입니다.

●● 암성 통증이란 무엇인가요?

많은 분들이 암 자체로 인한 통증만을 암성 통증이라고 생각하시지만, 암성 통증에는 암을 치료하는 과정에서 발생하는 통증도 포함됩니다.

항암제 치료로 인한 신경통

일부 항암제는 손발 저림과 같은 신경통을 유발할 수 있습니다.

방사선 치료로 인한 통증

방사선 치료 후 목 안이나 식도 등이 헐어 통증이 발생할 수 있습니다.

이처럼 암성 통증은 매우 다양한 양상과 지속 시간을 가지며, 환자분마다 다르게 나타날 수 있습니다.

●● 통증, 어떻게 표현하고 알려야 할까요?

통증 조절의 첫걸음은 의료진에게 통증을 자세히 설명하는 것입니다. 통증은 지속 시간, 양상, 위치 등이 매우 다양하기 때문에 의료진이 환자분의 통증을 정확히 파악하고 효과적으로 관리하기 위해서는 환자분의 자세한 설명이 꼭 필요합니다.

하지만 많은 환자분들, 특히 어르신들이나 남성분들은 "그냥 좀 아픁니다", "괜찮습니다"와 같이 통증을 잘 표현하지 못하는 경우가 많습니다.

옆에서 지켜보는 가족(보호자)과 의료진의 역할이 매우 중요합니다.

환자분이 작은 행동 변화나 불편함을 표현할 때 주의 깊게 듣고, 통증에 대해 계속해서 질문하며 환자분의 통증을 면밀히 관찰해주세요.

통증의 강도를 수치로 표현해 보세요 : NRS (통증 강도 점수)

통증이 없을 때를 0점, 견딜 수 없이 심한 통증을 10점이라고 했을 때, 현재 느끼는 통증을 숫자로 표현하는 방법입니다. 이 방법은 통증이 얼마나 조절되었는지, 약물 용량 조절이 필요한지 등을 객관적으로 판단하는 데 큰 도움이 됩니다.



가장 중요한 것! 통증은 조절이 가능하다는 것입니다.

아픈 것을 무조건 참는 것은 가장 고통스러운 일이며, 특히 우리 사회 정서상 통증을 참는 것을 미덕으로 여기는 경향이 있습니다. 하지만 통증이 있을 때는 적극적으로 표현하는 것이 중요합니다. 통증이 너무 심해지기 전에, 통증이 시작될 무렵 조기에 의료진이 개입한다면 훨씬 더 효과적으로 통증을 조절할 수 있습니다. 의료진과 환자의 적극적인 의사소통은 통증 조절에 필수적입니다.

암성 통증 조절의 목표

통증은 어떻게 조절해야 할지, 그리고 어느 정도까지 조절하는 것이 가장 좋은지 궁금해하실 수 있습니다. 물론 통증이 전혀 없는 상태가 이상적이지만 현실적으로 통증을 완전히 없애는 것이 반드시 목표는 아닙니다. 진통제는 부작용이 있을 수 있고, 너무 많은 용량을 사용하면 오히려 부작용 때문에 삶의 질이 떨어질 수 있기 때문입니다. 그래서 저희가 추구하는 최적의 목표는 '통증을 완전히 없애는 것'이 아니라, 통증을 적절히 관리하여 일상생활이 가능하고 삶을 즐길 수 있는 상태를 만드는 것입니다.

즉, 지나친 통증으로 고통 받지 않으면서도 진통제 부작용으로 불편하지 않은 균형 잡힌 통증 조절이 가장 중요합니다.

통증 조절을 위한 진통제 종류와 올바른 복용법



암성 통증 조절을 위한 진통제 종류와 올바른 복용법

암성 통증 조절을 위한 진통제는 크게 3단계로 나눌 수 있으며, 통증 강도에 따라 단계적으로 사용됩니다.

1단계 비마약성 진통제

우리가 흔히 두통약이나 관절통약으로 알고 있는 약들입니다. 암 환자가 아닌 일반 환자들도 많이 사용하는 약으로, 가벼운 통증부터 중등도의 통증 완화에 효과적입니다.

대표약물 타이레놀(병원 처방 650mg, 시중 500mg), 부루펜, 아섹 등

용도 두통, 해열, 뼈·근육 통증 완화에도 효과적

특징 일정 용량 이상 복용해도 효과가 증가하지 않음(천장 효과)

주의사항 위장, 간 부작용 가능성 있어 모니터링 필수

2단계 약한 마약성 진통제

마약 성분이 들어있으나, 강한 마약성 진통제보다는 효과가 약한 진통제입니다. 일반 진통제로 조절되지 않는 중등도 통증에 사용되며, 암 환자뿐 아니라 허리디스크나 심한 관절통 환자에게도 처방될 수 있습니다.

먹는 약 울트라셋, 트라스펜, 마이폴, 코데인, 트라마돌 등

3단계 강한 마약성 진통제

강한 통증을 조절하기 위해 사용되는 마약성 진통제입니다. 주로 암 환자의 통증 조절에 사용됩니다.

먹는 약 타진, 옥시코틴 등

붙이는 패치 알약을 삼키기 어려운 환자들을 위해 피부로 약물이 흡수되도록 개발된 형태, 듀로제식 등

주사제 모르핀 등



마약성 진통제는 종류가 매우 다양하며, 크게 두 가지로 나뉩니다.

	지속형(서방형) 진통제	속효성 진통제
적 용	<ul style="list-style-type: none"> • 전반적인 통증 조절 ※갑작스런 통증에는 사용하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 갑자기 발생하는 돌발통을 조절
복 용 법	<ul style="list-style-type: none"> • 일정한 시간 간격을 두고 규칙적으로 복용 	<ul style="list-style-type: none"> • 아플 때마다 복용 (점수 4점 이상)
약 물 종 류	<ul style="list-style-type: none"> • 타진, 듀로제식 패치 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이알코돈, 펜토라박칼

지속형(서방형) 진통제 :

혈액 내 약물 농도를 일정하게 유지하여 전체적인 암성 통증을 조절합니다.

- 대표약물** (알약)옥시코돈, 타진 등 (패치)듀로제식 패치 등
- 복용법** (알약)부수거나 깨서 복용 금지, 통증과 상관없이 규칙적 복용 권장
- 효과발현** 복용 후 약효가 서서히 나타남(알약 : 1시간 후, 패치형 : 12시간 후)
- 지속시간** (알약)12시간 (패치)72시간
- 주의사항** 갑작스런 투약 중단 시 오한, 열감, 땀분비가 증가하기 때문에 의료진과 상의 후 서서히 감량해야 함

속효성 진통제 :

돌발 통증(갑자기 심해지는 통증)이 발생했을 때 복용합니다.

복용 시 통증 감소 효과가 빠르게 나타나지만, 효과도 빨리 사라지는 특징이 있습니다.

- 대표약물** 아이알코돈, 허밀이나 잇몸 내 복용 가능한 펜토라박칼 등
- 복용법** 아플 때마다 물과 함께 삼키기 권장, 삼키기 어려울 경우 구강점막 흡수형 진통제로 혀 밑이나 잇몸 사이에 넣어 녹여서 복용
- 효과발현** 복용 후 15분 내 효과 시작
- 지속시간** 1~4시간 지속

통증 조절을 위한 진통제 종류와 올바른 복용법

필요 시 보조적인 약제들도 함께 사용될 수 있습니다.

신경병증성 통증 약물 :
신경에 작용하여 통증을 줄여줍니다.

예시 프레발린, 가바펜틴 등 (신경과나 정형외과에서도 많이 사용)

항우울제 계통 약물 :
우울증이 없는 환자에게도 통증 경감 효과를 위해 처방될 수 있습니다.

예시 듀로셉톨, 심발타 등

스테로이드제 :
뼈 전이나 내장 압박에 의한 통증 완화를 위해 처방될 수 있습니다.

예시 메치론

약물의 종류와 복용법을 정확히 아는 것이 중요합니다. 속효성 약을 지속형처럼 복용하거나, 지속형 약을 돌발 통증에 사용하면 효과가 떨어지거나 졸림 등의 부작용이 생길 수 있습니다. 처방받으신 약이 어떤 종류인지, 어떻게 복용해야 하는지 의료진에게 반드시 확인해주세요.

진통제의 부작용은 없나요?

마약성 진통제 복용 시 다음과 같은 흔한 부작용이 나타날 수 있습니다.



변비 / 메스꺼움 / 졸림 / 입마름



하지만 이러한 부작용들은 대부분 조절 가능합니다. 증상이 나타나면 미리 의료진에게 알려주세요. 심각한 부작용은 대부분 일어나지 않으니 너무 걱정하지 않으셔도 됩니다.

마약성 진통제에 대한 흔한 오해와 진실

많은 환자분과 가족분들이 진통제, 특히 마약성 진통제에 대해 오해와 두려움을 가지고 계십니다. 다음은 가장 흔한 오해들입니다.



오해 1:
마약성 진통제를 먹기 시작하면 중독되는 것 아닌가요?

아닙니다. 여러 임상 연구 결과에 따르면, 암성 통증에 마약성 진통제를 사용하는 경우 대부분의 환자에서 중독 문제가 발생하지 않습니다. 일반적인 관절통, 허리 통증, 수술 후 통증에 사용하는 경우에는 중독 경향이 있을 수 있지만, 암성 통증에는 다릅니다. 적절한 용법을 지키는 것이 중요하며, 중독에 대한 두려움 때문에 약 복용을 주저하지 마시고 의료진과 상의해주세요.

오해 2:
마약성 진통제를 처방받으면 이제 치료에 희망이 없는 건가요?

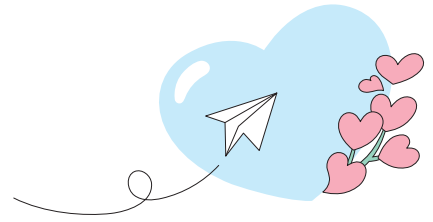
절대 그렇지 않습니다. 마약성 진통제 처방은 오히려 환자분의 삶의 질을 높이기 위해 통증을 조기에, 효과적으로 조절하려는 노력의 일환입니다. 이러한 오해 때문에 불필요한 고통을 참지 마시고, 의료진의 도움을 받아 통증을 관리하시기 바랍니다.

오해 3:
통증은 참아야 하는 것 아닌가요? (특히 남성 환자분들)

가장 중요하게 말씀드리고 싶은 부분입니다. 통증은 절대 참는 것이 능사가 아닙니다. 많은 환자분들, 특히 남성 환자분들 중에는 통증을 참고 참다가 응급실에 실려오실 정도로 심각해져서야 비로소 의료진에게 알리는 경우가 많습니다. 통증은 의료진이 잘 조절해 드릴 수 있습니다. 불필요하게 고통받지 마시고, 반드시 통증을 이야기하고 조절할 수 있다는 것을 알려주세요.

Memo

보호자를 위한 조언



- 환자의 통증을 함께 견뎌주고 손 잡아주기

- 감정 조절 : 환자 불안을 증가시키지 않도록 차분히 대화

- 환자 상태에 따른 자세 도움 및 응원

- 통증 기록 도움 : 진통제 복용 시간과 통증 점수 기록 중요한 자료

- 진통제 복용 기록을 수첩에 꼼꼼히 작성
- 언제, 어느 부위가 어떻게 아픈지 통증 점수와 함께 기록
진통제 복용 후 1시간 뒤 통증 경과 기록, 통증 점수와 진통제 복용 여부 기록 권장
- 기록은 지속형 진통제 용량 조절과 속효성 진통제 처방에 큰 도움
- 환자 본인이나 보호자가 함께 기록해 의료진에 전달

- 즉시 의료진 연락이 필요한 경우

- 호흡 억제(분당 8회 미만) · 의식 저하 · 심한 오심, 구토로 인한 탈수 · 새로운 양상의 심한 통증

우리의 삶은 계속됩니다.

암 환자가 되었다고 해서 삶이 멈추는 것은 아닙니다. 우리는 여전히 이 땅에 존재하며 살아가고 있습니다. 그렇기 때문에 우리의 삶을 잘 영위하고, 즐거움을 누리기 위해 통증은 반드시 관리되어야 합니다.

기억해주세요.

- 통증은 관리할 수 있습니다.
 - 통증에 대한 고민은 혼자 하지 마세요.
 - 항상 의료진과 상의하세요.
- 이 모든 여정에 동남권원자력의학원 원자력병원 의료진이 함께하겠습니다.

월간동행을 끝까지 읽어주셔서 감사합니다.
아래 퀴즈의 정답을 맞히신 분 중 추첨을 통해 작은 선물을 보내드립니다.

답을 고르신 후 성함과 연락처를 작성하셔서 **로비에 있는 빨간 우체통에 넣어주세요!**



암성 통증 조절의 최종 목표는 무엇일까요?

- ① 통증이 전혀 없는 상태
- ② 진통제를 가능한 한 많이 사용하는 것
- ③ 일상생활이 가능하고 삶을 즐길 수 있는 수준으로 통증을 조절하는 것
- ④ 진통제 부작용이 나타나도 참는 것

본 퀴즈에 응모하신 분들은 개인정보 수집 · 이용에 동의하신 것으로 간주됩니다.
※ 수집된 개인정보는 경품 발송 및 당첨자 안내 등의 목적 외에는 사용되지 않으며, 이벤트 종료 후 즉시 파기됩니다.

성함

연락처