

암으로 인한 통증은  
충분히 조절할 수 있습니다



보건복지부

MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



## 암으로 인한 통증은 충분히 조절할 수 있습니다

2004년 4월 10일 초판 발행

2007년 4월 20일 1판 2쇄 발행

2008년 5월 16일 2판 1쇄 발행

2009년 5월 10일 2판 2쇄 발행

2010년 5월 10일 2판 3쇄 발행

2011년 5월 23일 3판 1쇄 발행

문의 : 국가암정보센터 (1577-8899 / [www.cancer.go.kr](http://www.cancer.go.kr))

## 이 책의 내용은

- 04 통증의 원인
- 05 통증을 말하기
- 08 통증의 치료법
- 10 마약성 진통제 바로알기
- 12 진통제의 올바른 복용방법
- 17 진통제로도 통증조절이 어려울 때
- 18 그 외 통증 조절에 도움이 되는 방법
- 20 통증 일기장



## 머리말




통증은 암환자들이 겪는 가장 흔하면서도 고통스러운 증상 중 하나입니다.

초기 암환자나 항암치료를 받는 환자부터 말기암 환자에 이르기까지, 암으로 투병하는 어느 시기에서나 많은 암환자들이 통증으로 어려움을 겪습니다.

하지만, 이렇게 괴로운 암성 통증도, 통증 관리 원칙에 따라 치료하면 90%이상 좋아질 수 있습니다.

그럼에도 불구하고 많은 암환자가 적절한 통증 치료를 받지 못하고 있습니다.



### 통증이 조절되지 않으면

피곤하고, 화가 나고, 걱정이 되고, 외롭고, 우울하고, 스트레스를 받게 됩니다.

### 하지만 통증이 잘 조절되면, 여러분은

잠을 잘 잘 수 있고, 식욕이 좋아지고, 우울해지는 것을 예방할 수 있고 즐겁게 생활할 수 있고, 배우자, 가족, 친구들과 좋은 관계를 유지할 수 있습니다.

이 책자에서는 암환자에게 왜 통증이 생기는지,  
통증을 어떻게 치료하는 지에 대해 알려 드리겠습니다.

**“암성 통증은 조절할 수 있습니다”**



## 통증은 왜 생기는 걸까요?

통증의 치료는 원인에 따라 달라질 수 있으므로, 통증의 원인을 아는 것은 중요합니다.

### 암환자에게서 통증이 발생하는 경우는

- 암세포가 뼈, 신경, 다른 장기를 눌렀을 때
- 암세포가 정상세포에 퍼져 뼈, 장기 및 근육 등이 손상되었을 때,
- 수술, 방사선요법, 항암 화학 요법 등의 치료에 따른 급성 혹은 만성 부작용이 있는 경우
- 그 외 두통, 근육통, 다른 부위의 통증 등과 같이 질병이나 치료와 관계없는 통증

의료진은 통증에 대해 상세한 문진, 진찰, 필요한 검사 등을 통해 원인을 알아내어, 그에 따른 적절한 치료를 하게 됩니다.





## 통증이 있으면 참지 말고 말씀하세요



“지금은 암치료가 중요하니까 아픈건 참아야지.”  
“자꾸 아프다고 하면 의사나 간호사가 귀찮아 하지 않을까?”



### 절대 아닙니다!!

암을 치료하면서 통증을 같이 치료한다고 암치료가 소홀해지는 것은 아닙니다. 오히려 통증 치료를 잘 하면 힘든 투병 기간 동안 일상 생활을 유지하고 견디는데 도움이 됩니다.

통증을 치료할 때 가장 중요한 것은 자신의 통증에 대해 의사나 간호사에게 말하는 것입니다. 환자분이 느끼는 통증은 환자분만이 알고 있습니다.

의료진들은 환자분이 아프다는 것을 표현해야만 효과적으로 치료할 수 있습니다. 통증의 특징을 상세히 표현하면 의료진은 통증의 원인을 정확히 파악하게 되고 효과적으로 치료계획을 세울 수 있게 됩니다.

의료진에게 여러분의 통증에 대해 말씀해 주세요.

### KEY Point

- 암치료와 더불어 통증 치료도 중요합니다.
- 통증을 참지 말고 의료진에게 말씀하세요.

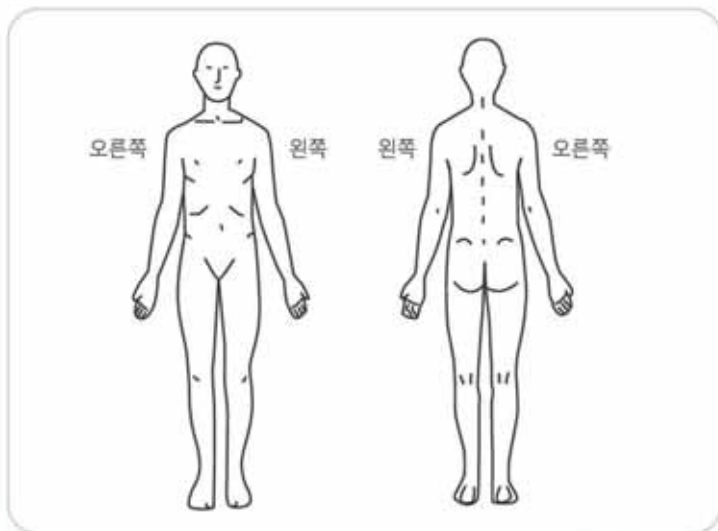


## 그림 아픈 것을 어떻게 이야기할까요?

다음과 같은 내용을 말씀해 주세요

### 1) 어디가 아픈지 말씀해 주세요

다음 그림 위에 아픈 부위를 모두 ✓ 표시해 보세요.  
그리고 제일 아픈 곳에 동그라미 표시하세요



### 2) 어떻게 아픈지 말씀해 주세요

예) 쑤시다, 걸리다, 묵지근하다, 빠근하다, 쓰리다, 쥐어짜는 듯하다, 저리다,  
화끈거리다, 뻘치다

### 3) 얼마나 심하게 아픈지 말씀해 주세요

“0”은 통증이 없는 것이고, “10”은 상상할수 없을 정도의 심한 통증이라고 할 때,  
여러분의 통증 정도를 가장 잘 나타내는 숫자는 무엇인가요?

0부터 10까지의 숫자 중 하나를 선택하여 여러분이 느끼는 통증의 정도를 표현합니다.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
통증이 없음											상상할 수 없을 정도로 심한 통증

### 4) 어떻게 하면 더 아프거나 덜 아픈지 말씀해 주세요

예) 누우면 덜 아프고 걸어 다니면 더 아프다, 기침할 때 더 아프다

### 5) 얼마나 오랫동안 아픈지 말씀해 주세요

통증이 계속 지속되나요?

아니면 안 아프다가 갑자기 통증이 생기나요?

한 번 통증이 생기면 얼마나 오래 지속되나요?

### 6) 진통제의 효과

진통제를 드시면 통증이 얼마나 줄어드나요?

진통제를 드시면 효과가 얼마나 오래 지속되나요?



## 통증은 어떻게 치료할까요?

통증은 대부분 먹는 약으로 조절할 수 있습니다.

진통제의 종류나 용량은 통증의 원인 및 강도 등에 따라 의료진이 처방해 드립니다.

하지만 여러분도 자신이 복용하고 있는 진통제에 대해 잘 알고 계셔야 합니다.

### 진통제의 종류

진통제에는 크게 비마약성 진통제, 마약성 진통제, 진통 보조제 이렇게 세 종류가 있습니다. 앞에서 설명드린, 통증 강도를 0부터 10사이의 숫자로 표현하는 방법에 의해 통증 강도 1-3은 약한 통증, 4-6은 중등도 통증, 7-10은 심한 통증으로 분류하고, 이에 따라 약물 선택이 달라집니다.



[ WHO 3단계 진통제 사다리 ]

## 비마약성 진통제

약한 통증을 조절하기 위해 사용하는 약입니다.

아세트아미노펜(타이레놀®), 나프록센(낙센®)과 같은 약들이 여기에 속합니다. 여러분은 두통이나 근육통이 있을 때 이와 같은 약을 복용해 본 적이 있을 것입니다. 비마약성 진통제는 최대 용량이 있어서, 그 이상 복용해도 진통효과가 강해지지 않습니다. 따라서 비마약성 진통제로도 통증 조절이 안 되는 경우에는 마약성 진통제나 진통보조제를 추가하게 됩니다.



## 마약성 진통제

중등도 이상의 심한 통증을 조절하기 위해 사용되는 약입니다.

코데인(코데인®), 트라마돌, 모르핀(엠에스콘틴®, 속효성몰핀®), 옥시코돈(옥시콘틴®, 아이알코돈®), 히드로몰폰(저니스타®), 펜타닐(듀로제시팩치®) 등이 있습니다. 모르핀과 같은 마약성 진통제는 약의 용량을 늘리는 만큼 진통효과가 강해지므로 부작용이 나타나지 않는 한 통증이 조절될 때까지 최대 용량 제한없이 사용할 수 있습니다.



## 진통 보조제

진통 보조제는 원래 다른 질환을 치료하기 위해 사용되는 약이지만, 상황에 따라 암성 통증을 치료하는 데에도 도움이 되는 약물입니다. 예를 들면, 암세포로 인해 신경이 손상되어 생기는 신경병성 통증의 경우, 항우울제나 항경련제와 같은 진통보조제가 통증 조절에 도움이 될 수 있습니다.



가바펜틴 300mg (항경련제)



아미트리립틸린 10mg (항우울제)

### KEY Point

- 통증은 먹는 약으로 대부분 조절할 수 있습니다.
- 비마약성 진통제는 약한 통증에 사용합니다.
- 마약성 진통제는 중등도 이상의 통증을 조절하는데 효과적입니다.
- 마약성 진통제는 최대 용량 제한이 없습니다.
- 경우에 따라 진통 보조제를 사용하여 통증을 조절합니다.



## 마약성 진통제 바로 알기



“마약성 진통제를 자주 먹으면 중독되지 않나요?”



많은 환자들은 진통제에 중독될까봐 약을 복용하지 않거나 약의 복용을 주저합니다.

그러나 실제로는 암성 통증을 치료하기 위해 마약성 진통제를 복용하는 경우, 중독되는 경우가 거의 없으니, 중독에 대해서는 걱정하지 마세요.



“지금부터 강한 진통제를 쓰기 시작하면  
나중에 약이 안 듣는거 아니에요?”



환자들은 진통제를 많이 복용하면 통증이 심해졌을 때 더 이상 사용할 약이 없을까봐 약을 아깁니다.

그래서 통증이 있어도 진통제를 복용하지 않고 참아 보려고 합니다.

하지만 통증이 심해질 때까지 참은 후에 진통제를 복용하는 것보다 통증이 시작되기 전에 조절하는 것이 통증을 조절하는데 효과적입니다.

그리고 마약성 진통제의 경우, 최대 용량이 정해져 있지 않고 통증의 강도에 따라 투여량을 늘릴 수 있으므로 나중을 위해서 약을 아낄 필요가 없습니다.



“약을 아무리 늘려도 효과가 없으면 어떡해요?”



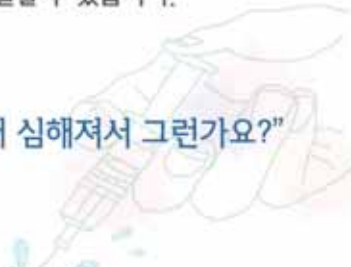
여러분이 현재 복용하고 있는 약에 몸이 익숙해져서 예전처럼 통증이 완화되지 않을 수 있는데 이를 내성이라고 하며, 이것은 중독이 아닙니다. 환자에 따라 내성이 간혹 생길 수 있으며 이때에는 약의 용량 및 종류를 변경하거나 다른 약을 추가하여 통증을 조절할 수 있습니다.



“왜 자꾸 진통제가 늘어요? 암이 더 심해져서 그런가요?”



아픈 정도는 질병의 심한 정도와 동일하지 않습니다. 또한 같은 질병이 있어도 사람마다 아픈 정도는 다를 수 있습니다. 진통제의 양이 늘어난다고 병이 더 심각해진 것은 아닙니다.



**KEY  
Point**

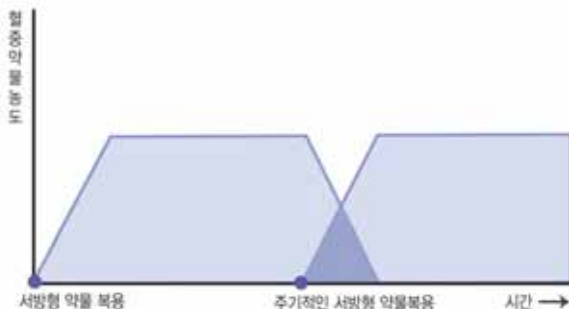
- 암성통증을 조절하기 위해 마약성 진통제를 복용하는 경우에는 중독되지 않습니다.
- 통증이 심해질 때까지 참는 것보다 미리 진통제로 조절하는 것이 낫습니다.
- 진통제에 대한 내성이 생기는 경우가 간혹 있는데, 이것은 중독이 아닙니다.
- 진통제의 양이 많다고 병이 심한 것은 아닙니다.



## 마약성 진통제는 어떻게 복용해야 하나요?

마약성 진통제는 약효 지속시간에 따라 서방형과 속효성 2가지 종류로 나뉩니다.

**서방형 진통제**는 약효는 천천히 나타나지만 효과가 오래동안 지속되도록 제작된 약물입니다. 지속적인 암성 통증에는 서방형 약물을 일정한 시간 간격으로 주기적으로 복용하는 것이 중요합니다.



[ 서방형 약물의 복용에 따른 약효의 지속 정도 ]

**속효성 약물**은 약효가 복용후 빠른 시간안에 나타나지만 지속시간은 짧은 약을 말합니다. 속효성 진통제는 갑작스레 나타났다가 사라지는 "돌발 통증"을 조절하기 위해 사용합니다.



[ 속효성 약물 복용에 따른 약효의 지속 정도 ]

따라서 암성 통증을 조절하기 위해서는,

- 서방형 진통제 : 주기적으로 일정하게 복용



- 속효성 진통제 : 돌발 통증이 있을 때 수시로 복용 해야 합니다.





## 마약성 진통제는 부작용이 있나요?

“마약성 진통제를 딱 한번 먹었는데 울렁거리고 졸려서 안 먹을래요”

“진통제 먹으니까 변비가 생겨서 안 먹었어요”

마약성 진통제를 처음 복용하거나 용량을 늘리면 진통제의 부작용으로는 변비, 구역질/구토, 졸림, 호흡 횟수가 느려지는 일 등이 생길 수 있습니다.

하지만 **이런 부작용이 나타났다고 해서 반드시 진통제 복용을 중단해야 하는 것은 아닙니다.** 이런 부작용들은 약을 복용한 후 며칠이 지나면 대부분 사라집니다. 또 이런 부작용들은 조절할 수 있기 때문에 부작용이라고 생각되는 증상이 나타나면 **먼저 의료진에게 알리는 것이 매우 중요합니다.**

그렇다면 부작용이 생겼을 때 어떻게 해야 할까요?

### ● 변비가 생길때

흔한 부작용으로, 약을 복용하는 동안 지속되는 경우가 많습니다. 물이나 쥬스, 그밖에 수분이 많은 음식이나 채소, 과일을 많이 섭취합니다. 대부분 변완화제등 배변을 도와주는 약물을 진통제와 같이 처방하므로, 변비가 생기지 않도록 이런 약물들을 미리 꾸준히 복용하는 것이 좋습니다.



## ● 구역질/구토, 졸리움, 정신이 약간 혼미해질 때

이러한 증상은 가끔 나타날 수 있으며 대부분 마약성 진통제를 복용한 후 수일 내에 좋아 집니다. 의료진에게 이야기하면 이러한 부작용을 감소시키는 약제를 처방 받을 수 있습니다.



## ● 호흡이 느려진 경우

약의 용량을 빠르게 증가시키는 경우 호흡이 느려질 수 있습니다. 호흡수가 1분에 10회 이하인 경우에는 약의 복용을 중단하고 의료진에게 이야기 하십시오.

### KEY Point

- 마약성 진통제의 부작용은 조절할 수 있습니다.
- 변비는 미리 예방하는 것이 중요합니다.
- 구역질, 구토, 졸리움등은 일시적으로 나타날 수 있습니다.
- 호흡이 느려진 경우에는 의료진에게 이야기하세요.



## 진통제의 올바른 복용방법은 무엇일까요?



- **약은 아플 때만 복용하고 계시나요?**  
약은 항상 시간에 맞춰서 규칙적으로 복용하는 것이 중요합니다.
- **통증이 없어지면 약을 중단하시나요?**  
진통제를 복용해서 통증이 완화된 것이므로, 통증이 없다고 약을 중단하면 통증이 다시 생깁니다.

단, 통증의 원인을 치료하여 통증이 실제로 완화된 경우에는 의료진과 상의하여 진통제를 줄이거나 끊을 수 있습니다.

- **약을 복용하고 있는 중간에 갑자기 통증이 생기면 어떻게 하나요?**  
진통제를 규칙적으로 복용하는 중간에 갑자기 통증이 생기거나, 통증이 심해질 경우에는 미리 처방받은 속효성 약을 복용합니다. 통증이 심해질 때까지 참지 마시고, 즉시 복용하십시오. 예전과 비교하여 통증 부위나 양상이 달라진 경우 의료진에게 알리십시오.
- **약 복용계획은 환자 상태에 따라 변경이 가능한지 알고 계시나요?**  
약 복용계획은 통증을 완화시키기 위해 언제든지 환자 상태에 따라 수정할 수 있습니다.
- **혹시 다른 사람이 효과를 봤던 진통제를 복용하신 적이 있나요?**  
다른 사람의 진통제를 복용하지 않습니다. 과거에 효과가 있었던 약이나 친구, 친척이 복용하던 약은 여러분에게 맞지 않을 수 있습니다.

### KEY Point

- 진통제는 정해진 시간에 규칙적으로 복용하세요.
- 통증이 없어졌다고 약을 거르지 마세요.
- 진통제를 복용하는 중간에 돌발 통증이 생기면 속효성 진통제를 복용하세요.
- 환자 상태에 따라 약 복용계획은 달라집니다.
- 다른 사람의 진통제를 복용하지 마세요.



## 진통제로도 통증조절이 어렵다면 어떻게 하나요?

진통제로 통증이 완화되지 않는 경우에는 다른 방법으로 통증을 완화 시킬 수 있습니다.

암을 축소시키는 방사선 치료

암을 전부 또는 일부분 제거하는 수술

통증전달에 관여하는 신경을 잘라내는 신경외과적 수술 등이 있습니다.

통증을 없애기 위해 진통제나 국소마취제를 신경주위에 주사하거나 척수강 내에 주사하는 신경블록치료 방법도 있습니다.

진통제나 국소마취제를 감각 신경 주위에 주사하면, 신경이 통증을 전달하지 못하게 되므로 환자가 통증을 느낄 수 없게 됩니다.

척수강 안으로 진통제를 주입하는 방법은 통증을 전달하는 중추에 진통제가 직접 작용하기 때문에 아주 적은 양의 진통제를 사용하여도 효과적인 진통효과를 얻을 수 있으며 전신적인 부작용이 적습니다.





그 외 통증 조절에 도움이 되는 방법에는 무엇이 있을까요?

약물치료 이외에도 스스로 통증을 조절할 수 있는 방법들이 있습니다.

마사지, 냉찜질·온찜질, 심호흡과 이완요법, 상상요법, 기분전환도 통증을 완화시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 음악을 듣거나 텔레비전을 보는 것과 같이 통증으로부터 주의를 환기시키는 방법도 효과가 있습니다.

## 마사지

아픈 부위 주변을 마사지하거나 가볍게 두드리는 방법입니다.

## 냉찜질이나 온찜질

아픈 부위에 얼음주머니나 따뜻한 물주머니를 대거나 따뜻한 물에 목욕을 하면 통증을 완화시켜 줄 수 있습니다. 온찜질은 아픈 근육을 완화시켜주고, 냉찜질은 통증 부위의 감각을 마비시켜 통증 감각을 감소시킵니다. 그러나 한 부위에 15분 이상 대지 마십시오. 그리고 15분 정도 후에는 1시간 후에 반복 하여 주십시오. 또한 감각이 둔한 곳은 특별한 주의가 필요합니다.

## 심호흡과 이완요법

- 1) 숨을 천천히 깊게 들이마십니다.
- 2) 숨을 천천히 내쉬면서 근육을 이완하기 시작합니다.  
이때, 긴장이 몸에서 빠져나간다고 느껴 보십시오.

- 3) 편안한 속도로 천천히, 규칙적으로 숨을 들이마시고 내쉽니다.
- 4) 천천히 박자를 맞추어 '하나, 둘, 셋'이라고 하면서 들이마시고 '둘, 둘, 셋'이라고 하면서 숨을 내쉽니다. 숨을 내실 때마다 '평화롭다', '편안하다'고 말해봅니다.
- 5) 3번과 4번을 반복해서 20분 정도 할 수도 있습니다.
- 6) 천천히 깊게 호흡하면서 끝마칩니다. 숨을 내쉬면서 '나는 정신이 맑고 이완되었다'라고 속으로 말해봅니다.

## 상상요법

여러분을 행복하게 만들었던 때와 장소를 생각해 보세요.

## 기분전환

여러분의 관심을 통증이 아닌 다른 것으로 돌려서 통증을 덜 느끼게 하는 방법입니다. 영화를 보거나 텔레비전을 보는 것, 음악을 듣는 것, 산책을 하는 것, 친구나 가족을 만나는 것도 좋은 방법입니다.

위의 방법들은 여러분 스스로 하실 수도 있고 가족들의 도움을 받을 수도 있는 방법들입니다. 진통제 사용법과 더불어 스스로 통증을 조절할 수 있는 방법들에 대해서도 의료진과 상의 하여 찾아 보시기 바랍니다.

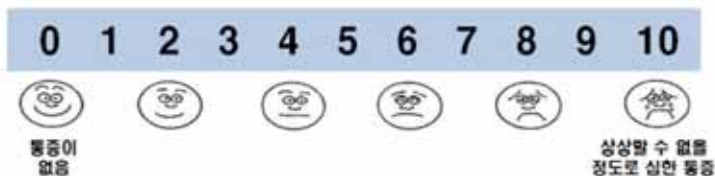




## 통증 일기장

효과적인 통증 조절을 위해, 여러분 스스로 통증 일기장을 적어 보세요.

통증 일기장에는 날짜, 시간, 통증 강도, 복용한 진통제, 비약물 요법 등의 내용을 기록합니다.



(예시)

날짜	시간	통증강도	약물(이름, 복용량)	비고
2011. 5. 4	오전 3시	7	속효성 문핀 15mg	잤길
	오전 8시	3	지속형 문핀 50mg	
	오후 2시	6	속효성 문핀 15mg	마사지







## 암성 통증은 조절할 수 있습니다.

이를 위해서는 여러분이 적극적으로 통증을 표현해야 합니다.  
아직도 진통제에 대해 걱정되어 아파도 꼭 참고 있으신가요?  
통증은 조기에 치료하는 것이 효과적이고,  
통증을 조절하면 생활이 훨씬 편해집니다.  
마약성 진통제에 대한 중독은 거의 생기지 않으며  
진통제에 의한 부작용들은 조절할 수 있습니다.  
또한 진통제 치료 이외에도 비약물 요법이나 기타 치료 등  
여러 가지 방법들이 있습니다.

통증에 대하여 궁금한 점이 있으시면 언제든지 의료진에게 문의하십시오.

여러분의 담당 의료진과 함께 적극적으로 통증을 치료하여  
암성통증의 고통에서 벗어나시길 바랍니다.

#### 국가암관리사업단 완화의료사업위원회(가나다순)

김대현(국립암센터 통증클리닉)  
 김연희(서울아산병원 간호부)  
 김현숙(중주대학교 사회복지학과)  
 박현진(국립암센터 소아암센터)  
 이은숙(고려대학교 안암병원 유방내분비외과)  
 이장걸(연세대학교 의과대학 방사선종양학과)  
 홍영선(가톨릭대학교 서울성모병원 중앙내과)

김시영(경희대학교 의과대학 내과학교실)  
 김 열(국립암센터 호스피스완화의료사업과)  
 박상은(안양생병원 의료원)  
 윤덕미(연세대학교 의과대학 마취과)  
 이정권(성균관대학교 의과대학 가정의학과)  
 최윤선(고려대학교 구로병원 가정의학과)

#### 집필진(가나다순)

강진아(국립암센터 호스피스완화의료사업과)  
 김연희(서울아산병원 간호부)  
 신동욱(국립암센터 위암센터)  
 이광미(국립암센터 간암센터)  
 조주희(삼성서울병원 암교육센터)  
 최진영(국립암센터 호스피스완화의료사업과)

권인각(삼성서울병원)  
 김 열(국립암센터 호스피스완화의료사업과)  
 윤영호(국립암센터 암관리연구과)  
 장윤정(국립암센터 암정보교육과)  
 조현정(국립암센터 가정의학과클리닉)

#### 주관부서

보건복지부 질병정책과, 국립암센터 호스피스완화의료사업과

- 통증은 조절할 수 있습니다.
- 가장 중요한 것은 통증에 대하여 의료진에게 이야기하는 것입니다.
- 암성 통증을 조절하기 위해서 마약성 진통제를 복용해도 중독이 되지 않습니다.
- 마약성 진통제는 용량의 제한이 없으므로 통증강도에 따른 충분한 양을 사용하는 것이 필요합니다.
- 처방된 진통제는 규칙적으로 복용하는 것이 효과적입니다.
- 통증이 없어지더라도 계속 진통제를 복용하지 않으면 다시 아파질 수 있습니다.



암에 대한 모든 정보  
**국가암정보센터**  
**1577-8899**  
[www.cancer.go.kr](http://www.cancer.go.kr)