

우리 몸의 조기경보시스템

‘통증’



우리 몸에 상처를 입었거나 상처를 입을 만한 상황에서 느끼는 유쾌하지 않은 감정까지 모두 통증의 범주에 포함된다. 잠재적인 손상을 알리는 통증 즉, 바늘에 찔리거나 불에 데이는 순간에 느끼는 것과 같은 일차적인 통증은 재빠른 회피반사를 일으켜 다가오는 더 큰 조직 손상을 미연에 방지하려는 조기경보시스템이라고 할 수 있다. 반면에 어쩔 수 없이 우리 몸이 손상을 입게 되면 통증은 반사적으로 근육 수축을 일으켜 신체를 움직이지 않게 한다. 골절상을 입었을 때의 통증처럼 움직이면 통증을 더 느끼게 되고, 움직이지 않아야 아프지 않고 빠가 아물게 되는 것이다. 이처럼 통증은 신체의 이상을 신속히 알리고 경고하는 중요한 방어기전 중의 하나이다.



황경호
(순천향대학교 부천병원장)

우리 몸에는 강한 자극(기계적 자극, 열 자극, 화학적 자극)에만 반응하여 통증을 느끼게 하는 많은 통증 수용체가 분포되어 있다. 이 수용체들은 일반적인 자극에는 반응하지 않기 때문에 일상생활에서 겪게 되는 가벼운 접촉이나 움직임 등은 통증으로 느끼지 않는다.

그러나 바늘에 찔리거나 화상을 입는 것과 같은 강한 자극이 우리 몸에 가해지면 이 수용체들은 활성화되며 전기적인 신호로 말초신경, 척수, 중추신경계를 경유하여 대뇌까지 전달되고, 대뇌는 이 자극을 통증으로 인식하게 된다. 자극이 사라지면 통증을 더 이상 느끼지 않게 되나, 지속적인 자극이 있다면 신경계의 흥분이 시작되어 통증은 더욱 민감해지고 증폭된다. 이 흥분상태가 치료되지 않고 지속되면 만성통증으로 이환될 가능성이 높아진다. 즉, 방어적인 역할을 하는 통증이 우리 몸을 괴롭게 하는 주범으로 돌변할 가능성이 높아지는 것이다.

말초신경계나 중추신경계의 이상으로 통증 유발자극이 없어도 통증을 일으키는 신경병증성 통증이 여기에 속한다.

통증을 참는 것은 더이상 미덕이 아니다. 왜냐하면 치료하지 않은 급성통증은 만성통증으로 이행될 가능성이 높기 때문이다. 만성통증은 삶의 질을 심각하게 저하시키기 때문에 질병 초기에 통증을 적극적으로 치료하여 만성통증으로의 이행을 막는 것이 중요하다. 물론 급성통증이 만성통증으로 반드시 이행하는 것은 아니지만 치료를 받아 그 가능성을 낮춘다는 것만으로도 충분한 의미가 있다. 이미 통증을 연구하는 사람들 사이에서는 통증이 하나의 질병이라는 개념으로 정립되어 있다.

진통제 맞으면 회복이 늦어진다?

병을 치료하기 위해, 또는 사고로 인한 손상을 치료하기 위해 수술은 반드시 필요하지만 수술 자체로 인한 신체의 손상 때문에 우리 몸은 심한 통증을 느끼게 된다. 수술 상처를 치유하기 위해 상처 부위에 염증 반응이 생겨 상처를 아물게 하는 과정에서 통증을 더 민감하게 느끼는 물질들이 분비됨으로써 상처주위의 말초신경뿐만 아니라 중추 신경계에서도 통증을 느끼는 신경들이 민감해지는 과정을 거친다. 이렇게 민감해진 신경들은 사소한 자극에도 통증을 느끼게 되고 몸을 더 웅크리게 만든다. 즉, 수술 후에 생긴 통증은 몸을 통증에 둔감하게 하는 것이 아니라 오히려 통증에 더 민감해지고 큰 통증을 느끼게 하는 과정을 밟게 된다. 마치 '나한테 신경 좀 써 줘!' 라고 말하는 것처럼.

대부분의 경우 수술 후 통증은 상처가 치유되면 사라지게 되지만 그 때까지는 극심한 통증에 시달리게 된다. 따라서 수술 후 치료되지 않은 통증은 환자의 거동을 불편하게 만들어 상처치유와 신체기능의 정상화를 더디게 할 수 있으며, 통증을 만성화시킬 수 있는 위험이 있다.

따라서 수술 후 통증은 당연히 참아야 하고, 진통제를 투여받으면 오히려 상처 회복이 더뎠을 것이라는 잘못된 생각에서 벗어나 적극적으로 치료되어야 한다.

통증은 우리가 살아가는데 언제라도 만날 수 있는 삶의 일부이다. 또한 통증은 위험한 상황에서 우리를 보호해주는 방어 수단이기도 하면서 우리의 삶 자체를 힘들고 고생스럽게 하는 지독한 원흉이 되기도 하는 양면적인 성격을 가지고 있다. 결국 통증은 초기에 어떻게 치료하느냐에 따라 질병의 치유와 삶의 질을 향상시킬 수 있는 매우 중요한 관리 대상인 것이다. 🌈