

통증은 몸을 보호하는 알람이라는데, 왜 통증의학과 치료가 필요할까요?

전문 의료진 건강 안내서: 급성 통증의 알람 기능과 만성 통증 원인 치료의 현대적 이해

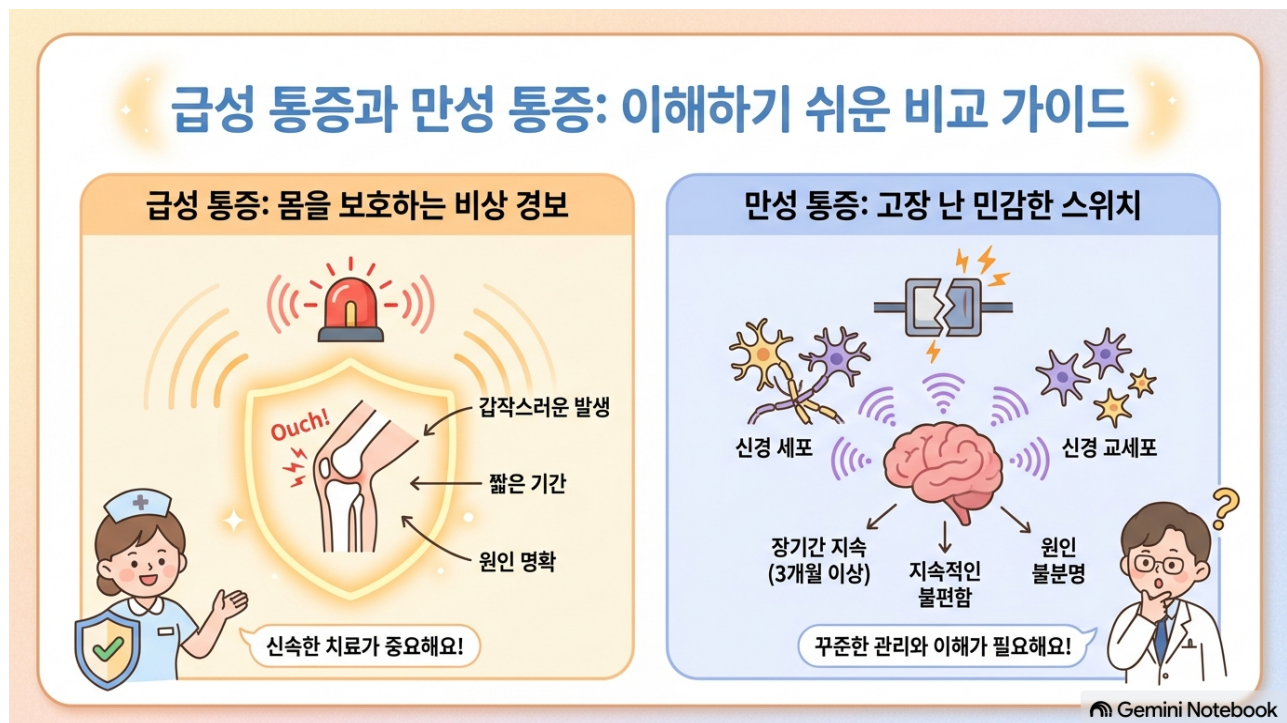
1. 서론: '통증을 없애면 어떡하나요?'라는 질문에 대하여

진료실을 방문하시는 어르신들과 젊은 환자분들께서 종종 물어보십니다. '원래 통증은 몸을 보호하는 알람인데, 이걸 없애버리면 원인은 그대로 남아 병을 키우는 것 아닌가요?'

결론부터 말씀드리면, 통증의학과는 통증을 무작정 마비시키거나 없애는 곳이 아니며, 통증만 지우고 근본 원인을 방치하지도 않습니다. 통증의학과는 통증을 일으키는 근본 원인을 찾아내어 제거하고, 고장 난 생체 경보 시스템을 정상으로 복구하는 것입니다 [1, 3].

2. 통증의 두 얼굴: '몸을 지키는 알람' vs '고장 난 경보기'

- 급성 통증 (Acute Pain): 손상이 생겼을 때 몸을 보호하는 정상적인 생체 경보기입니다 [1, 8]. 추가 손상을 막는 역할을 하며 손상이 치유되면 사라집니다 [2].
- 만성 통증 & 신경 감각 (Chronic Pain): 손상이 치유된 후에도 경보기가 고장 나서 계속 울리는 병태생리적 상태입니다 [1, 3, 4]. 신경계와 교세포의 과도한 활성화로 통증 스위치가 민감해져 일상을 파괴합니다 [1, 3].



3. 통증의학과는 무엇을 하나요? (3대 핵심 치료 기둥)

- 1) 근본 원인 발굴 및 맞춤 치료: 디스크, 관절 염증, 근육 뭉침 등 정확한 원인을 찾아 정밀 치료로 염증과 압박을 제거합니다 [5, 8].
- 2) 신경 감각 및 통증 스위치 조절: 고장 나서 과열된 신경 경보 스위치를 안정시켜 통증의 악순환을 차단합니다 [3, 4].
- 3) 신체 기능 회복과 재발 방지: 자세 교정, 도수 및 운동 치료로 신체 기능을 회복시켜 일상의 활력을 되찾아 드립니다 [2, 8].



4. 자주 묻는 질문 (Q&A)

Q1. 통증 주사를 맞으면 원인은 그대로 두고 통증만 감추나요?

A. 그렇지 않습니다. 통증의학과 정밀 주사는 통증만 마비시키는 것이 아니라, 신경 주위의 염증을 줄이고 부종을 가라앉히는 치료 약물을 정확한 원인 부위에 전달하는 시술입니다 [5, 8]. 통증과 염증이 줄어야 신체 스스로 조직을 회복할 수 있습니다.

Q2. 젊은 직장인이나 학생들도 통증의학과 치료가 필요한가요?

A. 네, 필요합니다. 거북목, 디스크 초증상, 근막통증후군 등 급성 통증을 제때 치료하지 않으면 젊은 층에서도 신경 감작이 일어나 만성 통증으로 발전할 수 있으므로 초기 치료가 매우 중요합니다 [1, 8].

Q3. 치료를 시작하면 평생 약이나 주사에 의존하게 되나요?

A. 전혀 그렇지 않습니다. 통증의학과 목표는 '치료의 자립'입니다. 통증과 신경 과민 상태를 안정시킨 후 운동 치료와 생활습관 개선을 통해 스스로 건강을 유지하도록 돕습니다 [8, 10].

5. 결론: 통증은 참는 것이 아니라 원인을 찾아 치료하는 것입니다

통증은 몸이 보내는 소중한 신호이지만, 고장 나서 계속 울리는 경보기는 삶을 피폐하게 만듭니다. 통증의학과는 정상적인 경보는 존중하고, 고장 난 경보 시스템을 수리하며, 근본 원인을 해결하는 곳입니다 [3, 5]. 모든 연령대의 환자분들이 통증 없는 건강한 일상을 찾으시기를 진심으로 응원합니다.

참고 문헌 (References)

1. Zheng Q, Dong X, Green DP, Dong X. Peripheral mechanisms of chronic pain. Molecular Biomedicine / De Gruyter. 2022;3:24. PMID: 36067122.
2. Vandael K, Vervliet B, Peters M, Meulders A. Excessive generalization of pain-related avoidance behavior. PAIN. 2023;164(11):2405-2410. PMID: 37498749.
3. Yoo YM, Kim KH. Current understanding of nociplastic pain. Korean Journal of Pain. 2024;37(2):107-118. PMID: 38504389.
4. Bu dy K, et al. What Do We Know about Nociplastic Pain? Healthcare. 2023;11(12):1794. PMID: 37372912.
5. Farley T, Stokke J, Goyal K, DeMicco R. Chronic Low Back Pain: History, Symptoms, Pain Mechanisms, and Treatment. Life. 2024;14(7):812. PMID: 39063567.
6. Hyland SJ, Wetshtein AM, Grable SJ, Jackson MP. Acute Pain Management Pearls. Healthcare. 2023;11(1):34. PMID: 36611494.
7. Gushcha AO, et al. Acute back pain: Clinical and radiologic diagnosis. World Neurosurgery: X. 2024;22:100278. PMID: 38389960.
8. Emergency Trauma Pain Study Group. The Pain Management of Trauma Patients in Emergency Department. J Clin Med. 2023;12(9):3289. PMID: 37176729.