ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

통증 관리

Dealing with pain (Korean)

관절염의 가장 힘든 부분 중 하나는 통증과 함께 사는 것입니다.

이 정보지는 관절염이 있는 사람들이 통증의 주기 및 통증관리방법에 대해 배울 수 있도록 작성되었습니다.

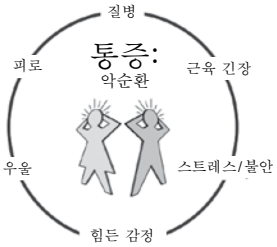
통증의 원인은?

관절염 통증의 원인은 다음과 같습니다:

- 염증, 즉 관절에 발열 및 부종을 일으키는 과정
- 관절의 손상
- 통증을 수반하는 동작으로부터 관절을 보호하려는 시도에서 비롯되는 근육 긴장

통증의 주기

통증, 스트레스, 피로(피곤함) 및 우울은 모두 상호간에 영향을 미칩니다. 예를 들어 우울하거나 불안한 상태의 사람들은 통증에 더 민감한 것으로 나타났습니다. 이같은 상태에서는 통증이 더 심하게 느껴지고, 이는 다시 피로와 우울로 이어지는 사이클이 반복될 수 있습니다.



© 2007, 스탠포드 대학. Stanford Patient Education Research Center(스탠포드대 환자교육 연구센터의 허락을 받아 인용되었습니다).
http://patienteducation.stanford.edu

다행인 것은, 다음에 설명된 몇가지 전략을 사용하면 이 통증 주기를 깨트릴 수 있다는 것입니다.

통증 관리를 위해 내가 할 수 있는 것은?

통증은 여러분의 일상을 부분적으로 제약할 수 있으나, 반드시 삶 전체를 통제하는 것은 아닙니다. 여러분의 마음가짐은 통증을 느끼는 데 있어 중요한 역할을 합니다. 통증을 무서워하거나 걱정하기 보다는 긍정적인 조치를 취하라는 신호로 생각하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한 통증을 관리하는 방법들도 배울 수 있습니다. 한 사람에게 효과적인 방법이 다른 사람에게는 그렇지 않을 수도 있으므로 자신에게 가장 효과적인 방법을 찾을 때 까지 여러 다양한 방법들을 시도해야 할 수도 있습니다.

다음과 같은 방법들을 시도해보십시오:

- **약을 현명하게 복용하세요.** 다양한 종류의 의약품은 관절염 통증 관리에 도움이 될 수 있습니다. 의사나 약사는 어떤 약이 여러분에게 적합한지 그리고 어떻게 사용하는 것이 올바른지 알려드릴 수 있습니다.
- **운동을 하세요** 연구결과에 따르면 정기적인 운동은 통증 완화에 도움이 될 수 있습니다. 또한 관절이 계속 움직이게 해주고 관절을 지탱하는 근육을 강화시키며 스트레스를 덜어주고 수면을 도와줍니다. 물리치료사나 일반의는 여러분에게 적합한 운동 프로그램을 세울 수 있게 도와드릴 수 있습니다. 더 자세한 정보는 건강한 식생활과 신체활동 정보지를 참조하십시오. 물리치료사를 찾으시려면 의사와 상담하시거나Australian Physiotherapy Association (호주 물리치료 협회) 웹사이트 www.physiotherapy.asn.au 를 참조하시거나 전화번호부에서 'Physiotherapist'를 검색하십시오.
- **열기과 냉기를 사용하세요** 열기와 냉기가 관절염에 미치는 효과는 아직 연구로 증명되지 않았습니다. 그러나 이 요법을 주의해서 사용할 경우에는 안전하며 마음을 안정시켜줍니다. 열기는 근육을 이완시키고 혈액순환을 촉진시킵니다. 따뜻한 욕조 목욕을 하거나 통증이 있는 부위에 핫팩 또는 따뜻한 물병을 15분 정도 놓아두십시오. 냉기는 통증이 있는 부위를 마비시키고 붓기를 가라앉힙니다. 관절이 부었거나 만질 때 열이 난다면 아픈 부위에 얼음팩과 같은 냉기로 15 분간 치료하면 도움이 될 수 있습니다. 온열 및 냉기 치료는 하루 중 여러번 반복할 수 있습니다. 피부조직의 손상을 예방하려면 반복하기 전에 피부의 온도가 정상적으로 돌아왔는지 반드시 확인하십시오. 본인의 경우 열 또는 냉기 치료가 적합한지 의사나 물리치료사에게 문의하십시오.

지역 관절염 상담소
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **관절을 돌보고 힘을아끼세요.** 관절을 돌보면 통증, 스트레스, 피로를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 관절을 잘 돌보려면 통증의 원인이 되는 활동을 피하고, 필요시 도움을 요청하고, 특수 보조기구나 장치를 사용하여 일상생활을 더 쉽게 하는 등의 간단한 습관들을 길러야 합니다. 보조기구 및 장치에 대한 정보는 Independent Living Centre (독립생활센터)에서 얻으실 수 있습니다. 이 센터에는 다양한 종류의 기구 및 장비가 전시되어 있습니다. 센터를 방문하시거나 전화로 문의하시면 장비 구입처 등에 대한 조언을 얻으실 수 있습니다. 독립생활센터는 각 주의 수도에 위치해 있습니다. www.ilcaustralia.org를 참조하시거나 1300 885 886 번으로 전화하시면 여러분과 가장 가까운 곳에 있는 센터의 위치 및 더 자세한 정보를 얻으실 수 있습니다.
- **마사지를 하세요** 마사지가 관절염 통증을 줄여준다는 일부 과학연구결과가 있습니다. 그러나 많은 관절염 환자들에게 마사지는 근육을 이완하고 긴장을 풀어주는 방법으로 유용하게 사용됩니다. 마사지 치료사가 관절염 환자들을 다루어 본 경험이 있는지 확인하십시오. www.aamt.com.au 또는 1300 138 872번으로Australian Association of Massage Therapists(호주 마사지 치료사 협회)에 연락하시거나www.myotherapy.org.au 또는 (03) 9418 3913 번으로 Institute of Registered Myotherapists of Australia(정식 근육치료사 호주 위원회)에 연락하시면 자격증을 갖춘 마사지 치료사를 찾으실 수 있습니다.
- **침술** 침술은 작고 얇은 바늘을 피부의 특정 부위에 꽂아 통증 신호를 막아주는 고대 중국의 의술입니다. 관절염에 대한 침술 효과의 연구는 상반된 결과를 보여주고 있습니다. 그러나 의약품과 같이 효과가 증명된 치료제와 침술을 병행하면서 효과를 얻는 일부 관절염 환자들도 있습니다. www.acupuncture.org.au를 참조하시거나 1300 725 334번으로 전화하시면Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association (호주 침술 및 한약 협회)가 인증된 침술 전문가를 찾아드릴 수 있습니다.
- **경피 전기 신경 자극법(TENS)** 경피 전기 신경 자극 기계(전지로 작동하는 작은 기계)는 매우 약한 전파를 사용하여 통증 신호가 아픈 부위에서 뇌로 전달되지 못하게 차단합니다. 이 요법은 장기적인 통증에 매우 도움이 될 수 있으나 모든 사람에게 효과가 있는 것은 아닙니다. TENS 기계를 시험해보거나 구매하기 전에 올바른 사용법을 익히고 싶으시면 물리치료사와 상담하십시오.
- **심리 요법**
  - **긴장이완:** 깊은 호흡이나 시각화 명상법(머리로 상상하는 그림) 등의 긴장이완 기술은 스트레스와 근육 긴장을 푸는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 기술들은 연습이 필요하며, 본인에게 가장 적합한 방법을 찾기 전에 몇가지 다른 방법들을 시도해야 할 수도 있습니다. 긴장이완기술을 가르쳐주는 CD나 책은 지역 관절염 상담소나 도서관에서 구하실 수 있습니다.
  - **관심 돌리기:** 통증이 아닌 다른 무언가에 주의를 기울이는 것도 통증을 견디는 데 도움이 될 수 있습니다. 이는 통증으로부터 주의를 돌리는 운동, 독서, 음악감상 또는 기타 다른 방법들을 포함할 수 있습니다.

이 기술들을 가르쳐 드리는 자가관리 코스에 대한 자세한 정보를 원하시면 지역 관절염 상담소에 연락하십시오. 심리학자와의 상담을 통해 통증을 견디는 데 도움이 되는 기타 다른 심리요법들을 배우는 것도 도움이 될 수 있습니다. 심리학자를 찾으시려면 1800 333 497번으로 Australian Psychological Society(호주 심리학 협회)에 연락하시거나 www.psychology.org.au 를 참조하세요.

관절염에 대한 더 자세한 정보지가 필요하시면 인근 지역 관절염 상담소에 연락하십시오.

통증을 완치할 수는 없지만 관리하는 법을 배울 수는 있습니다. 다양한 방법을 시도해보고, 본인에게 가장 잘 맞는 방법을 찾으세요.

© 판권 Arthritis Australia 2014년 2월. 2015년 5월 검토. **참고문헌:** 이 정보지 작성에 사용된 참고문헌들의 총 목록은 지역 관절염 상담소에서 구하실 수 있습니다. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 및 Royal Australian College of General Practitioners 가 이 정보지 발행에 도움을 주셨습니다. 본 프로젝트는 호주 보건부의 재정지원을 받습니다.

면책사항: 이 정보지는 오로지 정보제공의 목적으로 Arthritis Australia가 발행하였으며 의료 조언 대신 사용될 수 없습니다.