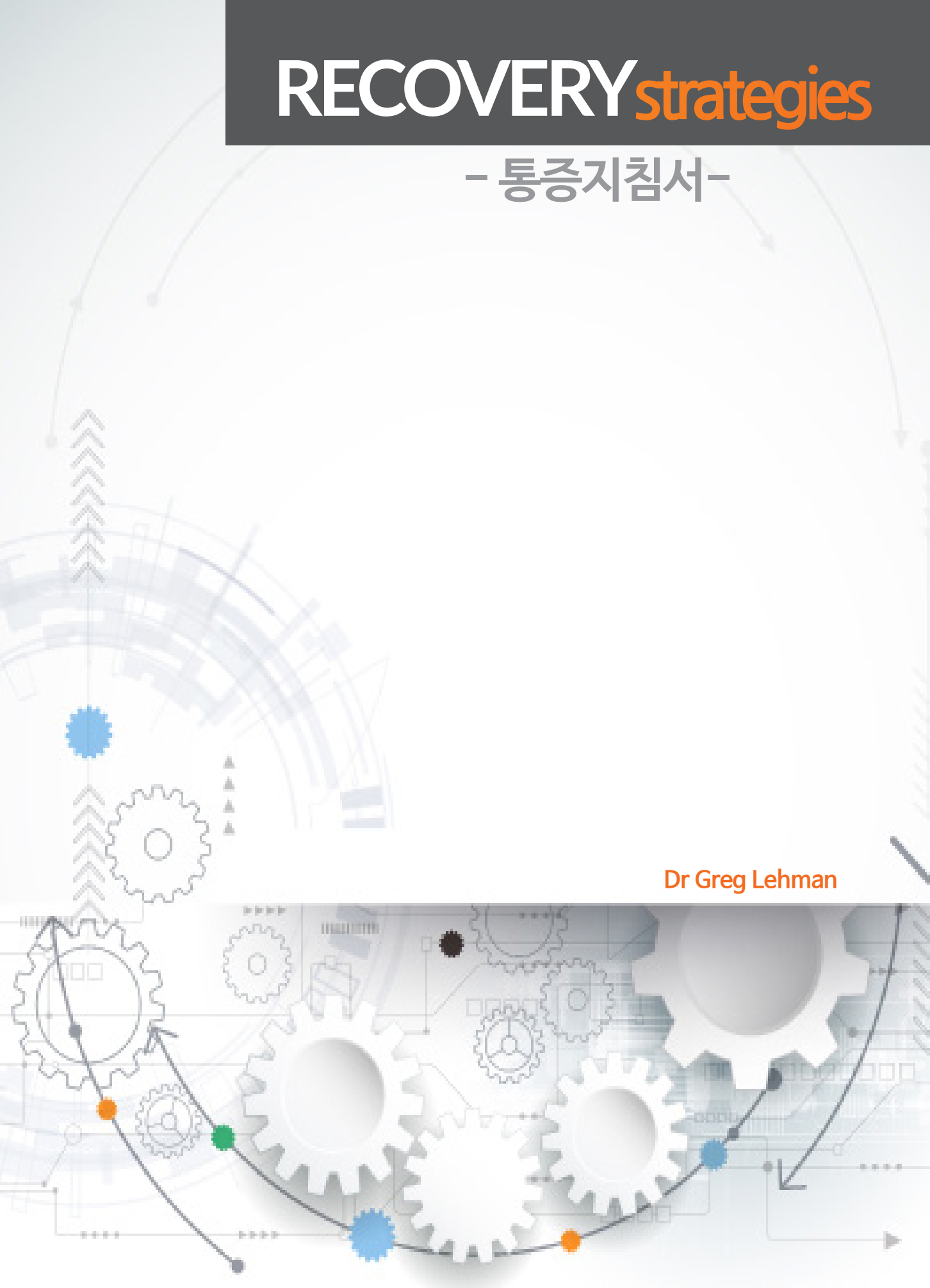


RECOVERY strategies

- 통증지침서 -

Dr Greg Lehman



RECOVERY strategies

-들어가기전에-

주의

이 책은 귀하에게만 특정되지 않는 일반적인 조언을 제공합니다. 통증에 시달리고 있다면, (드물지만) 심각한 질환에 대한 진단과 검사를 위해 진료를 받는 것이 중요합니다. 대부분의 통증은 생명을 위협하거나 심각하지 않습니다. 그러나 매우 드물게 통증은 종양, 감염 또는 다른 심각한 질병의 징후일 수 있습니다. 이전에 진료를 본 적이 없는 경우 전문가와 상담하시길 바랍니다. 마지막으로, 이 책을 활용할 때 의사/물리치료사와 함께 협력하세요.

환자: 이 책을 활용하는 방법

이 책은 혼자서도 사용할 수 있지만 의사 또는 물리치료사와 함께 사용하는 것이 가장 좋습니다. 회복을 돕기 위해 상호 협력할 수 있습니다. 이 책은 4개의 장으로 구성되어 있으며 모두 개별적으로 읽을 수 있습니다. 중복되는 내용이 있으므로 각 장을 모두 읽을 필요는 없습니다.

치료사: 이 책을 활용하는 방법

이 책은 4개의 장으로 구성되어 있습니다. 각 장의 모든 부분이 당신의 환자와 관련이 있는 것은 아닙니다. 예를 들어, 핵심 내용은 10개가 있습니다. 이들 모두를 전달할 필요는 없고 환자와 관련된 특정 내용을 설명하는 것이 좋습니다.

감사의 말

생체·심리·사회적 모델은 통증 치료와 관련하여 30년 이상 사용되었습니다. 이 책은 지금까지의 근거들을 편집하고 재구성한 내용입니다. 그래서 특별할 것은 없습니다. 하지만 강의에 참석했던 선생님들과 동료들의 수많은 토론을 통해 점차 개선되었습니다. 그분들에게 감사의 인사를 전합니다.

저작권

이 책을 다른 언어로 번역하고 싶다면 자유롭게 할 수 있습니다. 그리고 출처를 밝히고 이 책의 내용을 사용하셔도 됩니다(일부 책의 내용과 디자인을 자신의 것으로 전달하는 것은 바람직하지 않습니다). 저에게 이메일을 보내주시면 도움을 드리도록 하겠습니다.

저자 소개

Greg Lehman은 임상가이자 연구자 그리고 임상 교육가입니다. 20년 이상 운동학, 물리치료학 및 카이로프랙틱 분야에서 치료사를 가르치고 환자를 치료했습니다. Greg는 올림픽에 참가하는 엘리트 러너들부터 다시 아이들과 함께 시간을 보내기 위해 만성 통증과 싸우는 사람들에 이르기까지 다양한 사람들을 도왔습니다. Greg는 “Reconciling Biomechanics with Pain Science” 및 “Running Resiliency: 달리기 부상 관리 및 수행에 대한 포괄적인 접근”이라는 제목의 전문가를 위한 두 가지 교육 과정을 운영 중입니다.



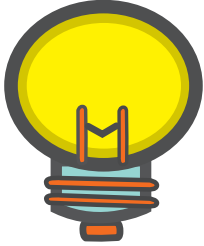
www.greglehman.ca

번역 **APPI**
www.appi.kr



RECOVERY strategies

- 각 장의 간단한 설명 -



1장: 통증의 원리

5

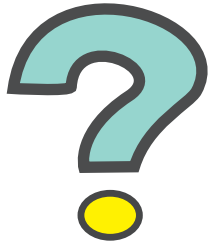
기초적인 통증 기전을 설명하는 장입니다. 전문적이지 않고 모든 환자의 상태와 관련 있지는 않습니다. 통각과 유해수용의 처리 및 통증 발생에 관한 정보를 제공합니다. 통증의 두가지 기전(습관화와 민감화)에 대해서 다룰 예정입니다. 통증 기전에 대해 좀 더 자세히 알고 싶은 환자들을 위해 요약한 장입니다.



2장: 핵심 내용

17

이 책의 가장 중요한 장일 수 있습니다. 이 장의 내용을 통해 사람들이 통증의 개념을 새롭게 이해하고, 통증에 대한 자신의 신념을 바꾸며, 통증을 줄이는데 도움이 되는 건강한 활동들을 가능하도록 도울 수 있습니다. 핵심 내용 전체가 모든 환자와 연관이 있는 것은 아니므로 개별 페이지를 인쇄하여 필요한 내용을 제공할 수 있습니다. 환자의 경우 전체 내용을 읽고 본인과 관련된 것을 활용할 수 있지만 의사/물리치료사에게 방문하여 치료에 어떻게 적용할 것인지 상의하시길 바랍니다.



3장: 통증에 영향을 미치는 요인들

29

통증은 다차원적이며 구조(조직)의 손상 외에도 여러 요인의 영향을 받습니다. 이 장은 핵심 내용과 중복되지만, 여러분에게 통증의 잠재적 원인에 대한 더 많은 정보를 제공합니다. 자세, 근력, 움직임 습관, 앉아 있는 자세, 구조적 변형, 우울증, 두려움, 운동에 관한 정보들이 있습니다. 위에서 나열한 내용을 최대한 설명하려고 노력했습니다. 전체 내용을 숙지하면 회복 방법을 설정하는데 도움이 될 거라 생각합니다. 통증을 겪고 있는 환자가 자신과 연관이 있을 수 있는 요인을 찾고 분석하며 그것에 대해 무엇인가를 시도할 수 있습니다.



4장: 회복 방법

54

이 장은 모든 사람을 위한 것은 아닙니다. 통증과 핵심 내용에 대해 배우는 것만으로도 충분할 수 있습니다. 하지만 이 장의 전반부(자가 진단)에서 귀하는 통증의 잠재적인 유발 요인을 살펴보고 연관성이 있는 항목을 평가할 것이며 후반부에서는 회복 방법에 대해 알아볼 것입니다. 이 장의 가장 유용한 내용은 그간 통증 때문에 하지 못했던 의미 있는 활동들에 대한 목표 설정입니다. 때로는 시도하고 행동으로 옮기는 것이 해결책입니다.



RECOVERY strategies

-차례-

1장: 통증의 원리

통증에 대해 알아보기	6
통증의 기전	7
통증의 정의	8
통증이 유발되는 과정	9
유해수용기: 인체의 위험감지 시스템	10
척수: 1등항해사	11
두뇌: 상황실	12
통증의 긍정적인 역할	13
통증 학습: 아픈 습관과 기억	14
민감화: 통증 유발 요인이 많아질수록	15
통증은 더 증가한다	16
습관화: 통증 완화	16
대뇌 피질의 재구성	17

3장: 통증에 영향을 미치는 요인들

통증은 다차원적이다: 흘러 넘치는 컵	31
부하가 인체에 미치는 영향: 너무 갑자기, 너무 많이	32
퇴행성 변화와 근육 파열: 내면의 주름	33
근력과 유연성: 언제 중요한가?	34
인체의 신비함: 자세 및 구조	35
회복의 열쇠: 스트레스와 수면	37
적응력의 한계: 삶의 스트레스 요인들	38
통증 때문에 평상시와 다르게 움직이는 것 : 습관이 어떻게 통증을 지속시키는가?	40
통증은 머릿속의 생각만으로 일어나는 일은 아니다:	41
민감성과 보호 반응의 상호 작용	42
심리정서적 요인들	44
회복에 도움이 되지 않는 대처 방법 : 지속하는가? 회피하는가?	46
통증으로 인해 삶이 멈출 때: 잃어버린 삶의 의미 있는 활동들	48
통증과 관련해서: 통증은 언제 길잡이가 될 수 있는가?	49
자기 효능감과 내성 그리고 적응:	50
다른 사람이 당신을 고칠 필요가 없다	51
사회적 요인과 생활 습관 및 전반적인 건강과 관련된 요인:	52
다른 관점의 통증 요인들	52

2장: 핵심내용

통증은 인체를 보호하기 위한 일종의 알람 시스템이다	18
통증은 구조적 손상과 연관성이 낮다	19
통증은 구조적 손상보다 민감성에 관한 것이다	20
다차원적인 요인들이 민감성에 영향을 줄 수 있다	21
손상된 조직의 회복 후에도 보호반응이 증폭되어	22
통증이 지속될 수 있다	22
통증은 이해하기 어렵지만 정상적인 반응이다	23
인체는 강하고 적응력이 뛰어나다	24
인체는 스트레스에 긍정적으로 반응한다	25
구조적/기능적 변화들은 통증과 연관성이 낮다	26
고치지 않아도 된다	27
어떤 움직임도 잘못된 움직임은 없다	27

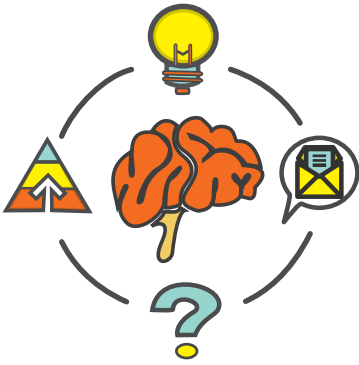
4장: 회복방법

통증은 다차원적이다	55
통증을 유발하는 요인들	57
자가 진단: 컵이 무엇으로 채워져 있는가?	58
자가 진단: 조직 손상 또는 구조의 변화?	59
자가 진단: 움직임 습관?	60
자가 진단: 신체 장애?	61
자가 진단: 의미 있는 활동들	62
자가 진단: 사회적 요인과 생활 습관 및 전반적인 건강과 관련된 요인	63
자가 진단: 대처 방법- 회피 또는 지속?	64
자가 진단: 심리정서적 요인들	65
자가 진단: 통증에 대한 신념	66
자가 진단: 통증에 영향을 미치는 요인들의 요약	67
회복 방법: 컵을 더 크게 만들기	68
회복 방법: 더 건강해질 수 있는가?	70
회복 방법: 의미 있는 활동 재개	71
회복 방법: 활동에 걸림돌이 되는 장벽 해결	72
회복 방법: 원하는 목표에 도달하기	73
회복 방법: 주간 활동 목표 설정	74
회복 방법: 부상 또는 손상에 대해서	75
회복 방법: 움직임 습관 또는 장애 해결	76
회복 방법: 신체 활동 재개	77
회복 방법: 통증이 있지만 건강한 삶을 유지하는 법	78
회복 방법: 움직임에 대한 점진적 노출 법	79
회복 방법: 더 자세히 알아보기	80

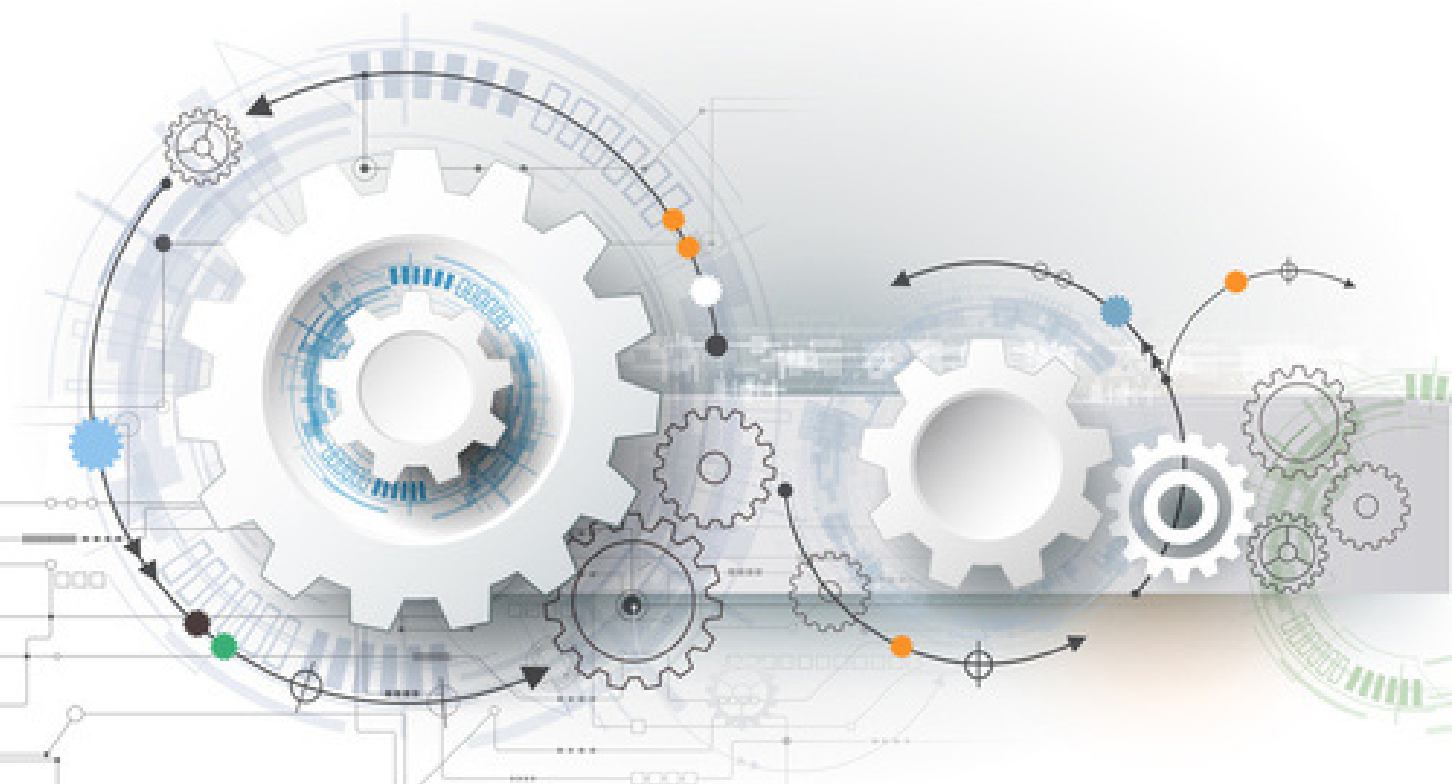


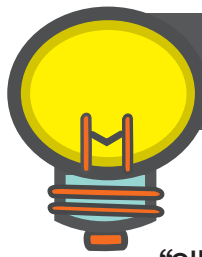
RECOVERY strategies

- 1장: 통증의 원리 -



1. 통증에 대해 알아보기
2. 통증의 기전
3. 통증의 정의
4. 통증이 유발되는 과정
5. 유해수용기: 인체의 위험감지 시스템
6. 척수: 1등항해사
7. 두뇌: 상황실
8. 통증의 긍정적인 역할
9. 통증 학습: 아픈 습관과 기억
10. 민감화: 통증 유발 요인이 많아질수록 통증은 더 증가한다
11. 습관화: 통증 완화
12. 대뇌 피질의 재구성





“왜 내가 통증에 대해서 알아야 하나요?”



여러분은 위의 질문을 반복해서 할 수 있습니다. 통증의 원리와 원인에 대해서 이해한다면 스스로의 힘으로 통증을 조절하고, 부상을 관리하며 심지어 통증에서 벗어날 수 있습니다. 통증에 관한 지식과 이해는 통증을 해결하는 첫 번째 단계입니다.

통증은 이상하고 특이합니다. 통증을 단지 신체 구조가 얼마나 손상되었는지 가능하는 척도로만 보는 것은 너무 일차원적입니다. 인체 구조는 통증에 영향을 주는 많은 요인 중 하나일 뿐이며 통증은 오히려 당신의 삶으로부터 더 많은 영향을 받습니다.

통증을 이해하고 손상에 대해 배우는 것이 회복에 도움이 될 수 있다는 것을 오랜 시간을 통해 알게 되었고 일부 내용은 통증을 완전히 이해하지 않으면 납득이 되지 않을 수 있습니다.

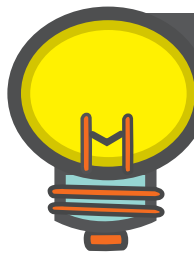
예를 들어, 통증을 겪고 있는 많은 사람들은 삶의 모든 것을 멈춰야 한다고 생각하거나 지속적으로 무언가를 하는 것이 자신에게 해가 될 수 있다고 생각할지도 모릅니다. 가끔 위와 같은 사례가 있긴 하지만 정반대로 휴식과 회복이 필요하지 않은 경우가 더 많습니다. 통증이 있거나 다쳤을 때, 다시 움직이기 시작하고 운동과 취미 활동을 재개하는 것이 가장 좋은 방법입니다.

통증에 대해 배우는 것은 문제에 대한 인식을 바꾸고 스스로 회복하는 방법을 계획하는 데 도움이 됩니다.

이 책은(마지막에 언급되는 많은 다른 참고 문헌들과 함께) 통증에 대해 설명하지만 궁극적으로는 통증과 관련하여 무언가를 시작할 수 있도록 도와줄 것입니다.

“통증을 아는 것은 건강한 삶의 태도를 유지하는 데 도움이 됩니다.”





“통증은 실재적이거나 잠재적인 구조(조직)의 손상으로 인한 유해한 감각 및 정서적 경험, 또는 그러한 손상의 관점으로 설명할 수 있습니다”.

이 정의가 이해되시나요?

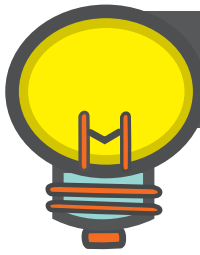
이 정의는 조금 희망적입니다.

여기서 가장 핵심은 통증이 반드시 손상을 의미하지 않는다는 것입니다. 손상으로 통증이 유발될 수도 있지만, 손상이 있다고 하더라도 통증이 없을 수도 있습니다. 아래의 정의는 통증이 신체 구조(조직)를 넘어서 삶의 여러 영역으로부터 영향을 받는다는 것을 설명합니다. 만성 통증은 감각, 인지(통증에 대한 신념), 정서 및 심리사회적 측면(사회적 위축은 통증과 함께 일반적임)과 밀접한 연관이 있습니다. 이것을 생체-심리-사회적 통증 모델이라고 부릅니다. 삶의 모든 영역이 통증에 영향을 줄 수 있음을 의미하고 이는 통증을 치료할 수 있는 많은 방법들이 있다는 것을 시사하기 때문에 큰 의미가 있습니다. 마지막 장에서는 통증을 유발할 수 있는 요인들을 찾기 위해 자가 진단을 하고 통증과 회복을 돕기 위해 바꿀 수 있는 요인들을 찾아보게 될 것입니다.

결론: 통증은 단순히 손상을 의미하지 않습니다.

통증은 감각, 인지, 정서 및 심리사회적 요인들과 함께 실재적 혹은 잠재적인 구조(조직) 손상과 연관된 고통스러운 경험입니다.





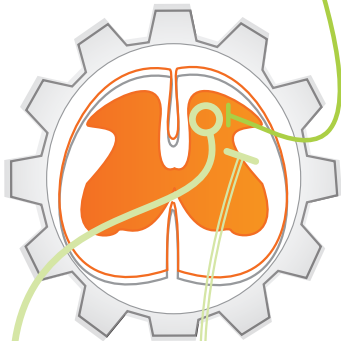
유해한(불쾌한) 자극은 유해수용기를 활성화할 수 있습니다. 활성화된 수용기는 신경을 통해 잠재적 위험 신호를 척수로 보내는데 이 신호는 손상 위험이 있다는 의미이며 이에 대해 대처해야 할 수도 있습니다.

유해수용기



척수는 신호를 뇌로 보낼 지 자체적으로 처리할 지를 결정하는 중간 역할을 합니다. 예를 들어 회의에 앞서 상사가 비서에게 "모든 전화를 연결하지 마세요."라고 말했다면 회의 중에 방해받고 싶지 않다는 뜻이지만 비서는 걸려오는 전화중에서 중요한 전화는 연결할 수도 있습니다. 과거의 경험을 통해 어떤 전화를 연결하고 연결하지 말아야 할지를 알고 있기 때문입니다. 척수는 비서와 같은 역할을 하며 유해수용기로부터 온 신호를 높이거나 낮출 수 있습니다.

척수분절에서의 처리과정



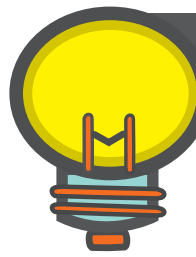
신호가 뇌(상사)로 전달된다고 가정해 보겠습니다. 여기서 마법 같은 일이 일어나는데 당신은 그 정보가 얼마나 중요한지 무의식적으로 결정을 내리게 됩니다. 본능적으로 "정말로 위험한가?"라고 묻고 위험하다고 판단되면 통증이 유발될 수도 있습니다. 이 과정 중 그 어느 것도 의식적으로 일어나지 않습니다. 우리가 배운 것은 통증이 다차원적이라는 것이고 이는 많은 요인들이 통증에 영향을 준다는 것을 의미합니다. 위에서 설명한 유해 수용기의 활성화는 통증을 유발하는 많은 요인 중 하나일 뿐입니다.

통증 발현



"이게 정말 위험해?"

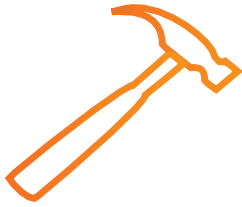




유해수용기: 인체의위험감지시스템



인체에는 많은 정보를 수집하는 수용기들이 있습니다. 대부분의 정보는 유용하지만 항상 그 정보들이 무엇을 의미하는지는 판단해야 합니다. 인체의 유해수용기는 물리적, 화학적 자극 또는 온도에 반응하고 때때로 유해 수용 자극은 통증으로 이어질 수 있습니다. 이는 우리를 보호하는 긍정적인 반응입니다. 뾰족한 나사가 튀어 나와있는 의자에 앉으려고 할 때 둔부의 유해수용기는 그 정보를 뇌로 전달해서 피하게 합니다. 가벼운 통증을 감지하고 의자에서 일어나게 되는 것입니다. 유해수용기가 조금 반응하는 것만으로 큰 손상을 예방할 수 있습니다. 불 가까이 손을 대면 온도를 감지하는 유해수용기가 신호를 보낼 것이고 약간의 통증이 있겠지만 바로 피할 것입니다. 굳이 화상을 입을 필요는 없으니까요.



이처럼 **유해 수용 감각은 유용한 것**이지만 이 정보가 어떤 의미인지 판단해야 하며 반드시 통증을 유발하는 것은 아닙니다. 위험을 알리는 알람 시스템과 마찬가지로 유해수용기는 민감하지 않은 것 보다 더 민감한 것이 좋습니다. 유해 수용기가 위험신호를 뇌로 보내면 뇌는 잠재의식적 결정을 내리게 됩니다.



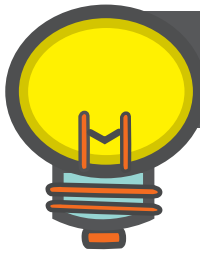
유해수용기는 배의 항해사와 같으며 이들은 암초 혹은 다른 선박이나 그 어떤 것이 라도 발견하면 1등항해사에게 보고합니다. 1등항해사는 그 정보를 선장에게 보고 할지 말지를 결정합니다. 선장에게 보고한다면 선장은 현재 배가 어디에 있는지 또는 정부의 지침이 무엇인지를 고려하고 과거의 경험에 따라 결정을 내릴 것입니다. **통증을 느끼는 기전도 이와 유사합니다!**

"조직 손상과 구조적 변화 혹은 유해 자극은 피할 수 없지만 반드시 통증을 유발하는 것은 아닙니다."

유해 수용의 변화?

유해 수용기를 자극하는 요인들(열, 기계적 압박 또는 염증 반응)을 멀리함으로써 통증에서 벗어날 수도 있습니다. 부상 후 초기에는 휴식을 취해서 손상을 악화시키지 않는 것이 좋습니다. 이 때 유해 수용기는 중요한 역할을 하며 통증과 연관이 있습니다. 그러나 급성기가 지나고 회복이 되어야 하는 시기가 되었음에도 불구하고 통증이 지속된다면 유해 수용기와 통증 사이의 연관성은 낮아집니다. 지속된 통증으로 민감성이 증가하면 아주 작은 유해 자극으로 심한 통증을 느낄 수도 있고 심지어 유해 자극이 없는데도 통증이 유발될 수 있습니다. 회복을 위해 목표로 삼아야 하는 것은 유해 자극을 피해야 한다고 생각하지 말고 허용하고 받아들이는 것입니다. 이 부분에 대해서는 나중에 더 자세히 다루도록 하겠습니다.

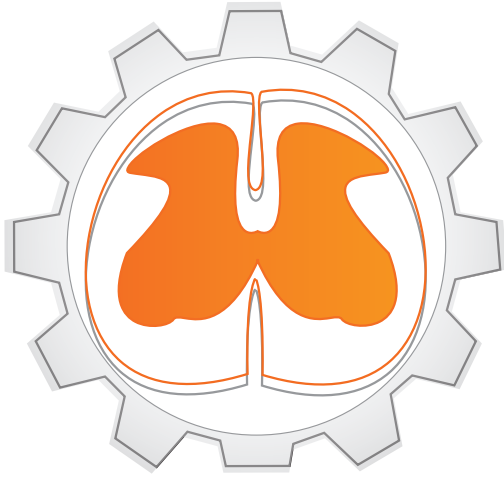




올라갈수도 있고 내려갈수도 있어요. 여러분이 결정하세요.

유해 수용기는 잠재적인 위험 신호를 척수로 보냅니다. 척수는 이 신호를 증폭기처럼 크게 만들어서 뇌로 보내거나 줄일 수 있고 자체적으로 처리할 수도 있습니다.

“나는 척수”



유해수용기가 배의 항해사라는 가정을 계속한다면, 척수로 신호를 보내는 것은 1등항해사에게 좌현 쪽에서 불빛이 보였다고 보고하는 것과 비슷합니다. 1등항해사는 선장에게 불빛에 대해 보고를 할지 말지 결정하기 전에 많은 요인들을 고려할 것입니다. 선장이 전에 이 지역에서 해적이 출몰했던 적이 있다고 설명했다면 1등항해사는 지체없이 이 상황을 보고했을 것입니다. 또는 1등항해사가 과거에 중요한 정보를 무시해서 곤경에 처한 경험이 있다면 아마도 더 많은 정보를 보고할 것입니다. 보고를 받은 선장은 그 빛을 주시하거나 무시할 수 있습니다.

유해 수용에 대한 반응도 같은 방식으로 작용합니다. 뇌가 척수로부터 받은 정보를 통합해서 억제(통증감소) 혹은 촉진(통증증가)할 것인지를 결정하면 그에 따라 척수는 민감도를 변화시키고 뇌로 보내는 신호의 양을 변화시킬 수 있습니다.

유해 수용의 처리- 비서의 혼동

척수를 다시 한번 비서로 비유해서 설명하겠습니다. 비서는 상사에게 걸려오는 모든 전화를 전달하지 않습니다. 그것은 어느 정도 비서의 재량에 달려있습니다. 상사로부터 모든 전화가 중요하다는 얘기를 들었다면 비서는 긴장해서 중요하지 않은 전화와 중요한 전화를 혼동할 수 있습니다. 이와 유사하게 척수(비서)는 관절에 가해지는 압력이나 접촉과 같은 정상적인 부하를 유해 자극이나 잠재적 위험 신호로 혼동할 수 있습니다. 비서가 실수로 중요하지 않은 전화를 착각해서 연결하는 것처럼 척수도 정상적인 부하를 위험신호로 혼동해서 뇌로 전달할 수 있습니다. 이것이 평상시에 정상적인 압력을 통증으로 느끼는 이유입니다. 통증을 느끼면 인체는 계속 보호하려고 하고 이로 인해 통증은 더 쉽게 유발됩니다. 조금 이상하지만 이것이 우리 인체가 일하는 방식입니다.





"이게 정말 위험해?"

뇌는 위험 신호를 감지하면 그 정보를 분석하고 궁극적으로 어떻게 할 것인지 결정합니다. 대부분의 경우 뇌는 한 가지 요인이 아니라 여러 요인들을 고려해서 결정을 내립니다. 유해 수용기의 정보는 잠재적인 위험 신호일 뿐입니다. 단지 우현 쪽에서 불빛이 보였다고 외치는 항해사와 같습니다. 뇌는 배의 선장으로 전체 상황을 통제하며 과거의 경험과 현재 배의 위치 그리고 이전에 발생한 일들 및 다른 항해사들의 의견을 바탕으로 그 불빛을 판단할 것입니다. 뇌도 같은 방식으로 일합니다. 기대, 과거 경험, 통증에 대한 신념과 태도 및 감정은 통증의 강도와 통증 여부에 영향을 줄 수 있습니다. 선장이 상황을 판단하지 않은 채 바로 경보기를 울리지 않는 것처럼 뇌도 그냥 통증을 유발하지 않습니다. 이것이 동일한 유해 자극(예: 불빛)에 대해 매우 다른 통증 반응이 나타나는 이유입니다.



선장은 배와 선원들을 보호하기 위해 경보기를 켜는 것뿐만 아니라 이외에도 다른 많은 결정을 해야 합니다. 선장(뇌)이 항해사의 보고에 관심이 있다면 항해사(유해수용기)에게 극도로 경계하도록 요청하고 1등항해사(척수)에게는 계속 더 많은 정보를 보고하도록 지시할 것입니다. 그리고 기관실에 속도를 높일 것을 지시하고 조타수에게는 배의 방향을 바꾸도록 명령할 수도 있습니다. 통증이 유발되면 근육의 긴장도가 증가하거나 다양한 화학 반응과 스트레스가 나타나는 것과 같습니다. 그러나 선장(뇌)이 그 정보가 중요하지 않다고 판단할 수도 있습니다. 이는 미리 겁을 먹고 통증을 유발할 이유가 없는 것과 같습니다. 이제 선장(뇌)은 유해 자극에 대한 억제 명령을 내릴 수 있습니다. 1등항해사(척수)에게 "저 불빛에 대해 걱정하지 마세요. 우리는 저 불빛이 무엇인지 알고 있으며 피할 필요가 없어요."라고 말하는 겁니다.

과잉보호는 지속적인 통증을 유발할 수 있습니다.

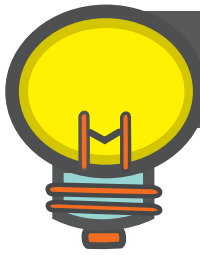
배가 이미 해적들이 출몰했던 바다를 무사히 지나쳤고 더 이상 해적의 위험이 없음에도 여전히 두려움으로 인해 경계 태세를 늦추지 않고 있다면 이는 통증의 요인이 없어졌음에도 불구하고 계속 보호하려는 생각으로 인해 민감해지고 통증을 더 유발하는 것과 같습니다.

보호의 필요성 ("내 안의 위험")

훌륭한 자습서인 "Protectometer"에서 버틀러와 모슬리는 뒀(DIM) 및 심(SIM)이라고 하는 것을 언급합니다. 뒀(DIM)은 "내 안의 위험(Danger in Me)"을 의미하고 심(SIM)은 "내 안의 안전(Safety in Me)"을 의미합니다. 여러분의 삶에서 어떤 것을 위험이라고 생각하고 이러한 위험이 안전보다 더 크게 느껴진다면 통증을 느낄 가능성이 커집니다. 여러분의 삶에서 보호가 필요하다고 느끼게 하는 모든 요인들(예: 내 안의 위험요소들)이 통증을 유발한다는 것입니다. 민감성을 증가시키는 항목들(내 안의 위험)에 대한 자가 진단을 해보는 것은 회복의 중요한 부분이 될 수 있습니다.

이에 대한 자세한 내용은 제 4장 회복 방법을 참조하세요.





통증은 위험을 알리고 대처하도록 하는 일종의 알람 시스템입니다. 이는 통증이 위험으로부터 우리를 보호한다는 의미입니다.

통증은 알람과 같은 것입니다.

급성 손상이 있을 때 통증 알람은 심각한 손상을 초래하지 않도록 도와줍니다. 골절된 다리로 걷지 못하게 하는 것과 같습니다. 그러나 알람의 단점은 문제가 해결된 이후에도 계속해서 울린다는 것입니다.

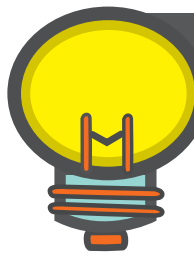
장기간의 통증은 유익한 알람이 아닙니다. 더 이상 급성 손상의 문제와 관련된 위험을 알려주지 않기 때문입니다. 화재 경보는 불이 어디에서 났는지 정확하게 알려주지 않으며 화재 위험의 가능성만을 알려줍니다. 연기가 없을 때도 화재 경보가 울릴 수 있는 것처럼 통증 알람도 같은 방식으로 작동합니다. 화재가 진압되었지만 경보음이 여전히 울려서 경계를 늦추지 못하는 것처럼 만성 통증은 예민성을 증가시킵니다



고려해야 할 사항:

1. 알람(통증)이 무엇을 알려주나요?
2. 알람(통증)의 강도가 손상 정도를 알려주나요?
3. 손상 혹은 문제없이 알람(통증)이 자주 울리나요?
4. 계속 울리는 알람(통증) 자체가 문제가 될 수 있다고 생각하시나요?
5. 알람(통증)의 민감도를 변경할 수 있나요?
6. 알람이 울리는 이유를 이해했다면 때로는 통증을 많이 의식하지 않고 다른 일을 할 수 있나요?





“습관처럼 통증이 유발될 수 있습니다.”

통증은 다차원적입니다. 통증이 지속되면 조직 손상이나 유해 자극보다 예민성을 자극하는 다른 요인들이 훨씬 더 많아집니다.

통증이 지속될수록 통증 유발이 "더 쉬워지는" 것과 같습니다. 우리는 더 예민해지고 이전에는 아무 문제없이 할 수 있었던 활동과 움직임 또는 환경이 이제는 통증을 유발할 수 있습니다. 이것은 이상한 일이 아니며 삶의 여러 영역에서 이런 일들을 볼 수 있습니다.



어떤 냄새를 맡고 나서 갑자기 과거의 기억이나 감정을 떠올린 적 있나요?

오랫동안 가보지 않은 곳을 걷다가 갑자기 잊고 있었던 일이 떠오른 적은 없나요?

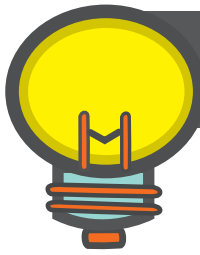
술집과 식당에서 흡연이 금지되었던 때를 기억하시나요? 주인들은 흡연이 음주와 "결합"하여 있기 때문에 음료 판매에 대해 걱정했습니다. 술과 담배는 서로를 부추기기 때문입니다.

인간은 습관의 동물이며 통증도 비슷한 방식으로 작용할 수 있습니다.

통증에 더 잘 대처하는 방법을 "배우는" 것과 같습니다. 학습과 기억은 서로 다른 것들을 "연결"합니다. 멜로디로 노래 가사를 외우는 방법을 알고 계실 것입니다. 가사가 멜로디와 결합되면 기억하기가 쉬워지는 것처럼 통증도 마찬가지입니다.

핵심은 새로운 기억과 연관성을 만드는 것입니다. 어떤 움직임을 떠올리면 두려움과 걱정이 앞서고 특정 활동을 할 때 통증이 있다면 통증 없는 경험을 통해 새로운 연관성을 만드는 것입니다. 때문에 치료의 핵심은 통증이 있는 움직임을 천천히 해보는 것입니다. 통증이 있는 활동들을 다른 방법으로 해보고 천천히 습관화해서 그런 움직임이나 활동이 새롭고 긍정적인 경험으로 연상되도록 하는 것입니다. 4장은 이러한 요인들을 찾고 통증 없는 새로운 습관을 형성하는 데 도움이 될 것입니다.





민감화

통증유발요인이 많아질수록 통증은 더 증가한다

"1 더하기 1은 4일 수 있다"?

스트레스가 많은 하루를 마치고 집으로 돌아온 어느 회사원이 있습니다. 그는 오늘 마감 시간을 놓쳤고, 상사는 화를 냈고, 어제 잠도 제대로 못 자서 컨디션이 좋지 않았습니다. 집에는 아홉 살, 여섯 살의 사랑스러운 두 딸이 있고 이 자매는 여느 아이들처럼 서로 싸우고 놀리곤 했습니다. 오늘도 평소처럼 첫째가 막내의 인형을 빼앗아 머리카락을 자르겠다고 으름장을 놓고 있을 때 아버가 집에 왔고 "방으로 가!!!"라고 소리쳤습니다. 평소엔 아버는 소리를 지르지 않기 때문에 첫째는 그런 아버를 보고 겁을 먹었습니다. 그는 평소와 다르게 이 별것 아닌 상황에 화가 나서 소리를 질렀습니다. 평소엔 딸들이 이렇게 행동할 때 마다 아버는 "불같이 화를 내나요"? 아니요, 보통은 아닙니다. 딸들은 거의 매일 이렇게 행동하니까요.



평소와 다른 상황이지만 이에 대한 반응은 확연히 다릅니다.

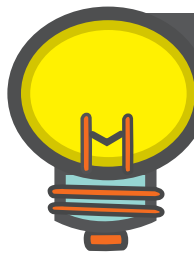
통증이 지속되면 위와 유사한 반응이 나타납니다. 이것을 장기 강화 또는 민감화라고 합니다. 민감화는 중추(뇌와 척수를 의미) 또는 말초(유해수용기가 더 민감해지고 더 쉽게 활성화됨을 의미)에서 발생할 수 있습니다.

중추민감화가 있으면 정상적인 자극(신체로부터 약간의 유해 자극)이 유해 자극의 증폭으로 이어집니다. 평소와 다르게 화를 참지 못한 회사원처럼 작고 평범한 자극에 큰 반응을 나타내게 됩니다.

이러한 민감화는 지속적인 유해 자극과 스트레스, 수면, 파국화(최악의 결과를 생각하는 것), 두려움 또는 불안과 같은 삶의 다른 요인으로부터 영향을 받습니다. 4장에서 그 요인들을 찾는 방법에 대해 자세히 알아보도록 하겠습니다.

중추민감화가 있는 사람들은 신체 여러 부위에서 통증을 느끼고, 통증이 다른 부위로 퍼집니다. 또한 빛 또는 냄새에 민감할 수 있으며 압력이나 촉각을 통증으로 느낄 수 있고 통증은 쉽게 심해지기도 합니다. 경미하고 간헐적인 통증이 있는 일부 사람들은 격렬한 운동이나 폼 롤링으로 기분이 나아질 수 있습니다. 이는 이러한 활동이 유해 자극을 조절하고 내인성 진통 성분(통증 완화)을 생성하는 과정을 활성화하기 때문입니다. 하지만 중추민감화가 있는 사람들은 격렬한 운동과 같은 접근 방식에 반응하지 않거나 증상이 오히려 악화될 수도 있습니다. 운동은 여전히 중요하고 유익하지만 다른 방식으로 접근해야 합니다. 왜냐하면 중추민감화가 있는 사람들은 자극을 조절하는 능력이 떨어지기 때문입니다. 그래서 운동이나 치료를 할 때 한가지 환경에서 많은 것을 하지 않도록 해야 하며 점진적으로 강도를 높이고 가끔은 증상이 더 심해지거나 불편함이 생길 수 있음을 숙지해야 합니다.





"1 더하기 1은 1.5가 될 수도 있다!"

민감화의 반대는 습관화입니다.

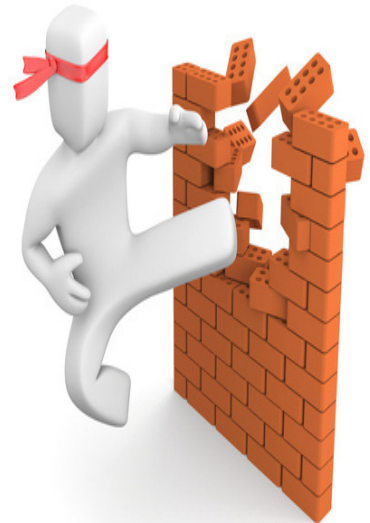
사람은 뛰어난 내성과 적응력을 가지고 있습니다. 습관화는 시간이 지남에 따라 동일한 자극에 더 작은 반응이 나타나는 것을 의미합니다.

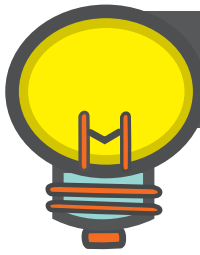
예를 들어 온천에 갔을 때 처음에 탕에 들어가려고 하면 물의 온도가 참을 수 없을 정도로 뜨겁게 느껴지지만 시간이 지나면 몸은 그 온도에 적응하고 습관화되어 더 이상 너무 뜨겁다고 느끼지 않습니다. 오히려 당신은 더 뜨거운 물에 들어갈 수도 있습니다. 이것이 습관화입니다.

통증에 관해서도 유사한 일이 일어납니다. 앞서 유해 수용기가 신체의 자극/위험 감지기인 것에 대해 설명했습니다. 그러나 그 유해 자극에 대해 반응을 하지 않는 경우도 있습니다. 태권도를 하거나 단단한 물건을 계속해서 차고 있는 사람들은 유해 자극이 있지만 통증이 없다고 이야기할 것입니다. 유해 자극 신호는 여전히 전송되고 있지만 이를 처리하고 조절하면서 적응했기 때문에 더 이상 통증을 느끼지 못하는 것입니다. 이것이 습관화입니다.

습관화와 내성은 이 책의 핵심 내용과 회복 방법 중 하나입니다. 이 두가지를 통해 약간은 통증이 있겠지만 의미 있고 중요한 일을 시작할 수 있습니다. 통증이 항상 손상과 연관된 것은 아니기 때문에 의미 있는 활동을 시작하고, 그에 대한 내성을 쌓으면 습관화가 이뤄지고 통증을 줄일 수 있습니다.

여전히 위험 신호는 있을 수 있지만 시간이 지날수록 신호에 대한 반응은 천천히 변화할 것이며 그 통증의 의미와 여러분에게 미치는 영향도 바뀔 수 있습니다. **통증이 조금 있더라도 건강한 삶을 영위할 수 있습니다.**





“관절이 어긋난 것 같아요”

신체 부위가 내 몸이 아닌 것처럼 느껴진 적이 있나요?

몸이 이상하고 어긋난 것처럼 느껴지나요? 몸의 균형이 맞지 않고 뭔가 잘못된 것 같은 느낌이 드나요? 통증이 있는 부위가 약해진 느낌이 들거나 그 부위를 자유롭게 움직이고 조절할 수 없는 것처럼 느낄 수 있습니다. 일반적으로 어깨 탈구와 같은 큰 외상이 없는 한 대부분의 관절은 안정적입니다. 그럼에도 몸이 어긋난 것처럼 느껴질 때도 있습니다. 이를 어떻게 설명할 수 있을까요?

첫째, 많은 사람들이 자신의 관절이 안정적임에도 불구하고 잘못된 느낌이나 험거운 느낌, 어긋난 느낌을 경험할 수 있습니다. 이렇게 느끼는 이유 중 하나는 뇌가 움직임을 조절하고 신체를 인지하는 방법의 변화로 설명할 수 있습니다.

통증은 특이한 일을 합니다. 통증이 하는 여러 일 중 한 가지는 뇌가 움직임을 조절하고 신체를 인지하는 방법에 영향을 미치는 것입니다. 모든 사람들의 뇌에는 신체 부위를 반영하는 지도가 있고 이 지도에는 각 구조의 위치와 조절하는 방법이 내재되어 있는데 통증이 지속되면 인체 지도가 기능을 제대로 수행할 수 없습니다. 그것은 실제 지도에 커피를 쏟은 것과 같습니다. 쏟아진 커피의 얼룩이 도로와 산의 경계를 흐릿하게 만들었다고 상상해보세요. 지도에서 해발고도의 변화나 강과 도로에 관한 정보 또는 언제 다리가 무너졌는지 그리고 어떻게 우회하는지 등 최대한 많은 정보를 얻어야 하는데 그럴 수 없습니다.



통증은 뇌에 반영된 인체 지도에 쏟아진 커피와 같은 역할을 합니다.

쏟아진 커피(통증)는 지도(뇌)를 얼룩지게 만들어 정확한 정보(명확한 통증 부위)를 얻을 수 없도록 합니다. 그래서 통증이 국소적이지 않고 넓은 부위에 퍼지듯이 느껴질 수 있고 또한 신체 일부가 잘못되었거나 불균형하다고 느낄 수도 있습니다. 이를 개선하기 위해 훈련(재활)할 수 있습니다.

운동선수들은 오래전부터 실제로 움직임을 조절하는 것이 뇌라는 것을 알고 있었기 때문에 조절력 향상을 위해 뇌 훈련을 해왔습니다. 활강 스키선수들이 스키를 타기 전 코스를 상상하며 이미지 트레이닝을 하는 것과 같습니다. 움직임을 뇌에서 시작되므로 이런 훈련을 하는 것이 좋습니다. 엷질러진 커피를 닦아내어 지도를 선명하게 만들 수 있는 것처럼 움직임과 활동을 통해 인체 지도의 경계를 더 명확하게 인지할 수 있도록 만들 수 있습니다. 이것이 신체 활동을 피하지 않고 움직이는 것이 유익한 이유입니다.



RECOVERY strategies

- 2장: 핵심내용 -

1. 통증은 인체를 보호하기 위한 일종의 알람 시스템이다.
2. 통증은 구조적 손상과 연관성이 낮다
3. 인체는 강하고 적응력이 뛰어나다
4. 인간은 스트레스에 긍정적으로 반응한다
5. 손상된 조직이 회복된 후에도 보호반응이 증폭되어 통증이 지속될 수 있다
6. 통증은 이해하기 어렵지만 정상적인 반응이다
7. 통증은 구조적 손상보다 민감성에 관한 것이다
8. 다차원적인 요인들이 민감성에 영향을 줄 수 있다
9. 구조적/기능적 변화들은 통증과 연관성이 낮다
10. 고치지 않아도 된다. 어떤 움직임도 잘못된 움직임은 없다.





통증은 인체를 보호하기 위한 일종의 알람 시스템이다

위험해요!

알람의 기능은 위험 상황을 빠르게 알려주고 대처하도록 하기 위한 것입니다. 우리가 통증을 느끼는 이유도 마찬가지입니다. 통증은 위험으로부터 인체를 보호하는 특별한 기전입니다.

불 가까이 손을 데면 통증을 느끼지만 대부분의 사람들은 통증을 느끼기도 전에 피합니다. 통증 알람을 울려서 인체를 보호하려고 하는 것입니다.

발목을 접질렸을 때 통증 알람은 발을 덜 딛게 하거나 발목에 가해지는 부하를 최소화하여 회복이 잘 일어나도록 도와줍니다.

다음 질문들에 답해보세요.

1. 화재가 발생하면 화재경보기가 알려주나요?
2. 화재경보기는 연기가 얼마나 자욱한 지 알려주나요?
3. 경보기는 시간이 지남에 따라 더 민감하게 울리나요?
(근무중인 경비원에게 알려주나요?)
4. 경보기가 울리면 정확히 어디에서 화재/문제가 발생했는지 알려주나요?
5. 화재나 위험한 상황이 아닐 때에도 경보기가 울릴 수 있나요?



통증을 알람 시스템으로 생각하면, 통증에 대한 몇 가지 특이한 점들을 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음 페이지에서 통증이 어떻게 알람으로 작동하는지, 알람이 어떻게 민감해질 수 있는지, 알 수 없는 통증과 그것이 왜 지속되는지와 관련된 내용을 다룰 것입니다.





손상과 통증에 관한 몇 가지 사실

- 22세 이하 운동선수 중 96%의 MRI에서 "비정상"이라고 말할 수 있는 변화들이 발견되었지만 이런 변화를 가지고 있다고 모두 다 "비정상"이라고 할 수 있을까? (Rajaswaran 2014)
- 통증이 없는 20세 성인 중 37%는 척추 디스크의 변성이 있다. (Brinjikji 2015)
- 고관절 통증이 없는 20~50세 성인 중 57%는 연골과 인대 파열이 있다. (Tresch 2016)

이 사실들이 왜 중요한가요?

통증이 생겨서 영상 검사를 시행했다면 아마도 파열, 팽윤, 건병증 또는 퇴행성 변화가 발견되었다는 말을 들었을 가능성이 높습니다. 중요한 점은 이런 구조의 변화가 정상이라는 것입니다. 사람이라면 누구에게나 일어나는 일이고 이러한 변화들이 항상 통증을 유발하지는 않습니다. 연관이 있을 때도 있지만 구조적인 변화는 통증을 완벽히 설명하지 못합니다. 인체 구조의 변화는 통증의 한 요인일 뿐입니다. 회복을 돕기 위해서는 스스로를 예민하게 만들 수 있는 모든 요인을 고려하고, 그 요인들을 받아들이고 적응하기 위해 할 수 있는 모든 일을 시도해 보기를 권합니다.

종이에 베인 상처가 얼마나 아픈가요?

곧절된 뼈에 гип스를 하고 나서도 계속 아픈가요?

멍든 걸 발견했는데 어떻게 해서 생긴 건지 기억을 못할 때도 있나요?

두통이 심할 때 정말로 머리가 깨졌다고 생각을 하나요?

얼마나 많은 20세 이상의 성인들이 X-ray나 MRI 검사에서 마모, 근육 파열 또는 인대 파열의 징후를 발견한다고 생각하나요?

부상 초기에 통증은 손상과 연관이 있지만 이것이다는 아닙니다. 어떤 사람들은 뼈가 곧절되거나 인대 또는 근육이 파열되어도 전혀 통증을 느끼지 못하기도 합니다. 또 어떤 사람들은 아주 경미한 부상이나 접질림에도 며칠 동안 심한 통증을 호소할 수 있습니다. 통증이 특이하다는 것을 기억해야 합니다. 통증은 여러분이 느끼는 것과 비례하지 않게 울리는 알람입니다.

다시 말하지만 통증과 관련해서 구조적인 문제도 중요하지만, 그것이 전부는 아닙니다. 인체는 수용하고 적응하는 뛰어난 능력이 있다는 것을 기억해야 합니다. 근육이 파열될 수도 있고 짧은 시간 통증이 있겠지만 서서히 치유되어 근육을 형성하고 이내 근육이 파열되었다는 것조차 알지 못합니다.

마찬가지로 힘줄은 시간이 지남에 따라 천천히 손상될 수 있으며 MRI 검사에서 힘줄을 보면 건병증이 있다고 말할 수 있지만 통증이 없을 가능성이 큼니다. 피부에 주름이 생긴다고 해서 아프지 않은 것처럼 근육, 힘줄, 뼈, 관절에 이러한 변화가 있는 것은 정상입니다!

퇴행성변화는 내면의주름과같습니다





통증은 구조적 손상보다 민감성에 관한 것이다

무엇이 스스로를 민감하게 만드나요?

조직 손상과 구조적 변화가 통증과 완전히 무관한 것은 아니지만 여기 기억해야 할 몇 가지가 있습니다.

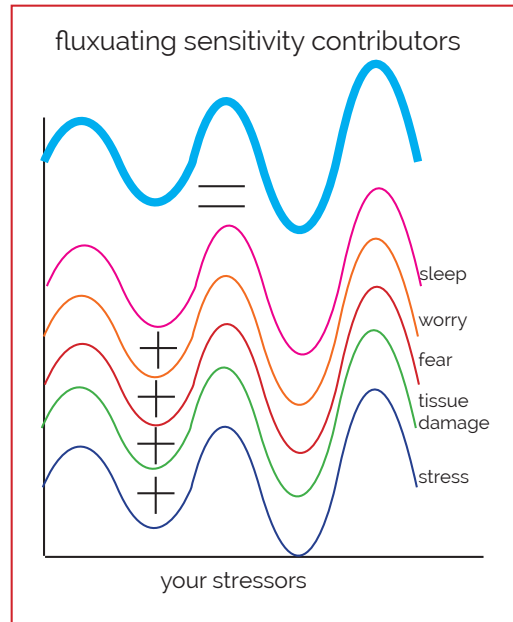
1. 통증은 구조적 손상과 연관성이 낮습니다.
2. 구조적 문제를 해결하지 않더라도 통증에서 벗어날 수 있습니다.
3. 손상 또는 "마모 및 파열"은 다른 요인들과 상호작용할 수 있습니다.

위의 세가지는 인체가 민감성을 줄이고 적응할 수 있는 능력이 있다는 핵심 내용과 연결됩니다. 근육 파열, 건병증, 정상적인 관절의 변화를 고치려고 할 필요가 없습니다. 결국 통증은 구조적인 문제보다는 스스로를 민감하게 만드는 모든 요인들과 연관이 있습니다.

이 장의 그림을 보세요. 그래프는 스스로를 민감하게 만들 수 있는 삶의 잠재적인 스트레스 요인 중 일부와 통증에 대한 역치를 보여줍니다. 아래에는 통증을 조절하는 두 가지 방법이 있습니다.

1. 스트레스 요인이나 통증을 유발하는 요인들, 스스로를 더 민감하게 만드는 요인들을 줄이도록 합니다.
2. 통증을 인지하는 역치 또는 내성을 높이도록 합니다.

4장에서는 스스로를 민감하게 하는 요인들을 바꾸거나 내성을 높이는 방법들을 살펴봅니다.

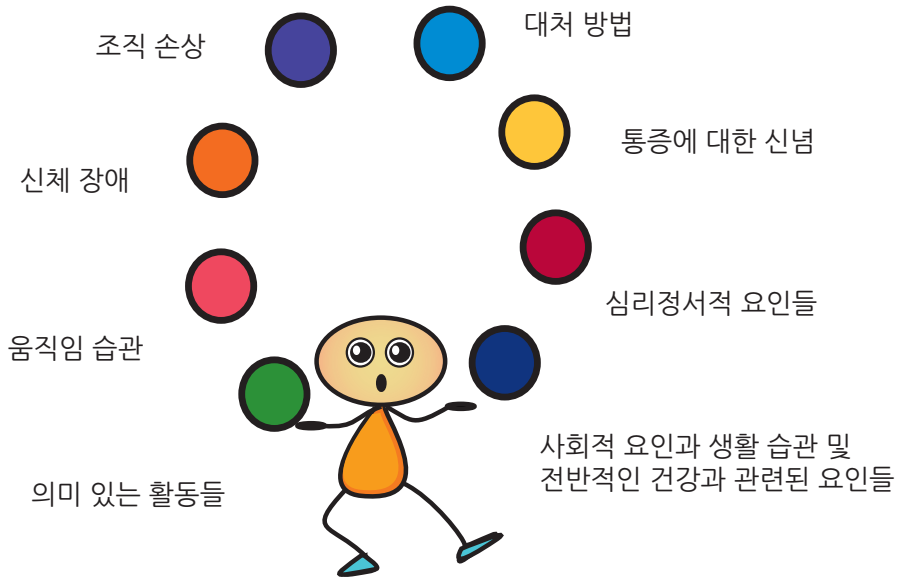


스스로 질문해보세요.

1. 움직임과 활동을 줄였는데도 통증이 더 심해지는 것 같나요?
2. 직장에서 스트레스를 많이 받은 다음 날이나 수면이 부족할 때 또는 불안할 때 통증이 더 심해지나요?
3. 삶의 어떤 변화가 있을 때 통증도 변하나요?

조직 손상이나 인체에 가해지는 부하 외에 다른 요인들이 통증에 영향을 미칠 수 있다는 것을 이해하게 되었나요? 손상된 조직이 이미 치유되었더라도 민감성을 증가시키는 다른 요인들에 의해서 통증이 지속될 수 있다는 것을 기억해야 합니다.





통증은 다차원적이다

통증이 손상보다 민감성에 더 가깝다고 말하는 이유는 당신에게 보호가 필요하거나 위험하다고 알리는 모든 정보들이 통증을 유발할 수 있기 때문입니다. 물론 손상이 통증을 유발하는 요인이 될 수 있지만 유일한 요인은 아니며 지속적인 통증은 오히려 손상과 연관이 없습니다. 인체 신경계는 삶의 여러 영역에서 영향을 받고 민감해질 수 있습니다. 우울, 불안, 통증 되새김, 움직임에 대한 두려움, 통제력의 약화, 의미 있는 활동의 상실 또는 서투른 대처 방법은 민감성과 지속적인 통증에 영향을 미칠 수 있는 요인들입니다.

변화를 줄 수 있는 요인들

여러 요인들이 스스로를 예민하게 만들 수 있지만, 이것은 다시 말하면 민감성을 낮출 수 있는 여러 방법을 가지고 있다는 것을 의미합니다. 움직임에 대한 두려움을 해소하거나 혹은 움직이는 방법에 변화를 주어서 민감성을 낮출 수 있습니다. 또는 운동이나 더 많은 신체 활동을 시작하거나 취미 생활을 재개하고 친구들과 시간을 보내는 것은 삶을 더 건강하게 만들고 민감성을 낮추는 데 도움을 주는 일반적인 방법이 될 수 있습니다. 궁극적으로는 민감해진 통증 알람 시스템을 진정시킬 것입니다. 4장: 회복 방법은 자가 진단을 통해 민감성을 낮출 수 있는 몇 가지 요인들을 찾는 데 도움이 될 것입니다.





손상된 조직이 회복된 후에도
보호반응이 증폭되어 통증이 지속될 수 있다

알람을 멈추는 버튼이 있으면 좋겠습니다.

통증을 알람으로 생각해야 합니다. 알람은 위험으로부터 보호하기 위해 대처하도록 하는 것입니다. 알람의 음량이나 횟수는 얼마나 큰 위험이 있는지를 알려주는 지표가 아닙니다. 이해하기 어렵지만 인체는 다음과 같은 일을 합니다:

1. 보호 본능을 증폭시킵니다.

그리고

2. 알람이 더 이상 울리지 않아도 될 때도 알람이 계속 필요하다고 생각합니다.



과잉 반응이란 벌레 쏘였을 때 나타나는 알레르기 반응과 비슷합니다. 많은 사람들에게 알레르기 반응이 나타나지만 어떤 사람들에게 그 반응은 너무 과하게 나타납니다. 예를 들면 화상을 입은 후에 과한 반흔조직을 생성하거나 정상적인 퇴행성 변화에 대해 예민하게 반응하는 것입니다.

만성 통증도 같은 맥락입니다. 부상 초기에 통증은 유익하지만, 통증이 지속되면 그 자체로 문제되는 경우가 많습니다. 회복 이후에도 통증이 오래 지속되는 것은 마치 화재 현장에서 소방관들이 불을 다 진압한 후에도 여전히 화재경보기가 울리는 것과 같습니다.

이해가 되지 않지만 인체가 일하는 방식이며 이는 학습된 반응이 통증을 더 쉽게 유발하는 것입니다. 이 때 적절한 대처는 잠재적인 위험이나 위협에 예민하지 않게 대응하는 것입니다.





승모근을 눌러보세요!

목과 어깨가 만나는 지점에 "승모근"이 있습니다. 많은 사람들은 승모근이 아프고 불편하면 마사지를 해서 그 "뭉침"을 풀어야 한다고 생각합니다. 하지만 이 부위는 대부분 어느정도 불편하고 아플 수 있습니다. 이러한 통증과 압통은 이상한 일이 아니며 2, 3살 때부터 시작됩니다.

살면서 통증을 한번도 경험하지 않는 사람은 없습니다. 때로는 말도 안 되게 날카롭고 이상한 통증이 나타날 때도 있습니다. 계단을 오르다가 무릎이 찌릿찌릿한 통증을 느낀 적 있나요? 또는 고개를 돌리다가 갑자기 날카로운 통증을 느낀 경험이 있나요? 가끔은 불편한 등 통증이 며칠 동안 지속되기도 하며 이 모든 것은 정상입니다. 평소보다 더 많이 일했거나 직장에서 스트레스를 많이 받았거나 컨디션이 좋지 않다면 통증을 더 크게 느낄 수 있습니다. 100% 통증이 없을 것이라고 기대해서는 안 됩니다.

뻣뻣하고 긴장된 느낌은 모두 정상입니다.

문제는 이런 정상적인 통증에 대한 우리의 반응입니다. 통증이 있을 때 자세가 좋지 않다고 하거나 정렬이 맞지 않다는 것과 같은 부정적인 말들(이차적인 것들)은 통증을 악화시킬 수 있습니다. 이러한 요인들이 통증을 지속시키는 요인이자 통증이 다차원적인 이유입니다.

오랜 시간 통증이 지속되면 통증은 신체의 여러 부위로 퍼지고 뚜렷한 이유 없이 증상이 심해지거나 나아질 때도 있으며, 신체 감각이 이상하게 느껴지거나 한때 괜찮았던 일들이 통증으로 느껴질 수 있습니다. 통증이 조직 손상과 연관이 있다고 생각하면 위와 같은 증상들은 설명하기 어렵습니다. 하지만 통증은 면역 체계 및 신경계의 민감성과 연관된 것이기 때문에 이러한 "이상한" 느낌을 설명할 수 있는 것입니다.





인체는 강하고 적응력이 뛰어나다.
적절한 부하를 찾으세요.

여러분은 태생적으로 강하고 안정적입니다.

척추가 900kg 이상의 압력을 견딜 수 있으며 반복적으로 구부리거나 많은 부하가 가해지더라도 안정적으로 대처할 수 있다는 것을 알고 있나요?

또 대부분의 신체활동들은 구조적 손상이 우려되는 한계점보다 훨씬 낮은 강도라는 것을 알고 있나요?

하지만 통증이 있는 대부분의 사람들은 그들이 약하고 불안정하다거나 근육이 뭉쳤다는 말을 들었을 수 있습니다. 대다수의 경우, 이러한 말은 사실이 아니며 부분적으로 사실일지라도 통증과는 무관할 것입니다.

통증은 힘이나 근력으로 잘 설명되지 않습니다. 운동 또는 신체활동은 당신을 강하게 만들고 통증에 도움이 되지만 근력 변화 자체만으로 통증을 조절하는 것은 아닙니다.

인간은 태생적으로 적응력이 뛰어나기 때문에 통증에 적응해 왔고 앞으로도 적응할 수 있습니다. (당신이 숨을 쉬는 한 적응할 수 있습니다.)

인체를 약하고 손상당하기 쉬운 것이 아니라 강하고 적응력이 뛰어난 것으로 바라보는 관점의 전환이 통증에 도움이 될 수 있습니다.

당신은 변화에 적응할 수 있습니다.

인간은 통증뿐만 아니라 심지어 부상에도 적응을 합니다.

통증이 유발되면 신체 활동이나 스트레스 요인에 대한 내성의 변화로 인체의 민감성이 증가할 수 있습니다. 이로 인해 과거에는 쉬었던 활동이 어려워지고 고통스럽게 느껴질 수 있습니다. 이때 단순히 휴식을 취하거나 스트레스가 많은 활동과 상황을 피하는 것은 오히려 통증과 스트레스에 대한 역치를 낮추어 민감성을 증가시킬 수 있습니다.



통증으로 인해서 회피했던 활동이나 움직임에 대한 내성을 증가시키기 위해서 다시 스트레스가 많은 활동과 상황을 마주할 것을 제안합니다. 천천히

회복력을 높이고 민감성의 역치를 낮출 수 있습니다.

오랫동안 통증이 있었다면 적응하는데 시간이 걸리겠지만 인내심을 가지고, 서서히 나아질 수도 있다는 것을 인지하는 것이 중요합니다.





스트레스 상황에 노출시키라구요?!

통증이 있을 때 활동을 재개하는 것이 회복에 중요하다는 말이 이해가 되지 않을 수 있습니다. 그러나 스트레스 요인에 대응하는 것은 인간이 아주 잘하는 일입니다. 다음은 스트레스에 노출시키는 것이 치유와 회복에 긍정적인 영향을 주는 몇 가지 예입니다.

- 고관절 또는 무릎 인공관절수술 후, 대부분의 환자들은 그날 일어나서 걷습니다. 수술 후 관절 주위 조직의 손상은 여전히 있지만 가벼운 움직임은 통증을 조절하는데 도움이 되고 치유를 촉진합니다.

- 심혈관/심장 수술 후 회복의 중요한 요소는 운동이며 꼭 필요합니다. 운동은 심장에 적절한 스트레스를 주고 심장은 이에 긍정적으로 반응합니다. 환자들은 운동을 통해 회복되고, 더 건강 해집니다.

- 골다공증이 있는 사람들은 근력을 증가시키고 뼈에 적절한 부하(운동)를 줄 필요가 있는데 이는 뼈가 적응하고 튼튼하게 유지되도록 만듭니다. 골다공증이 있다고 해서 휴식을 취해야 할 이유가 없습니다.



통증도 비슷합니다. 인간은 다양한 형태의 신체 활동과 일 또는 정신적 스트레스를 감당하고 스트레스 요인에 천천히 적응할 수 있습니다.

스트레스 요인은 시간이 지나면서 위험 요인이 아니게 되기 때문에 통증 알람은 예민하게 울리지 않을 것입니다. 이것이 적응을 해야 하는 주된 이유 중 하나입니다. 통증으로 인해 변화된 시스템을 바꾸는 긍정적인 방법은 스스로를 스트레스 상황에 노출시키는 것입니다.

예를 들어 학창 시절에 암기시험을 본 경험이 있다면 무언가를 외우는 과정이 스트레스 요인이라는 것에 동의할 것입니다. 하지만 문장(스트레스 요인)을 계속 반복해서 익숙해지고, 결국에는 새로운 기억을 만든 경험을 해봤을 것입니다.

이처럼 평소 익숙한 것보다 더 많은 활동을 함으로써 근육과 힘줄 그리고 신경계에 부하를 가하게 되면 인체는 긍정적인 변화를 일으키고 더 강해집니다.

오랫동안 산을 오르지 않다가 20일간의 등산을 계획했다면 걷기와 등산에 대한 내성을 천천히 증가시켜야 할 것입니다. 이렇게 스스로를 스트레스 상황에 노출시킨다면, 점진적으로 적응하고 회복하는 경험을 하게 될 것입니다.

신체적 스트레스와 마찬가지로 정신적 스트레스에도 적응할 수 있습니다. 직장에서 스트레스를 많이 받고 있다면, 10년 전 직장에서 스트레스라고 생각했던 일들이 지금은 쉽게 느껴지는 사실을 인정할 것입니다. 여러분은 업무 스트레스에 잘 적응한 것입니다.





구조적/기능적 변화들은
통증과 연관성이 낮다.

통증은 많은 것들을 변화시킵니다.

유전적요인, 다리길이 차이, 관절이 닳고 찢어짐, 이상한자세, 근육 긴장, 둔근 약화, 조직 손상, 움직임 패턴 변화, 약한 복근, 흰다리, 근육 파열, 불안, 평발, 근막통증유발점

통증은 인체에 다양한 영향을 미칩니다. 통증이 있으면 평소와 다르게 움직이게 되고, 뻣뻣한 느낌이 들거나 감각이 다르게 느껴질 수 있습니다. 또한 통증 부위가 약해지고 인체의 균형이 깨질 수도 있습니다.

다음과 같은 얘기를 들었을 수 있습니다.

- 자세가 좋지 않다.
- 근육이 약하다.
- 근육이 과하게 긴장되어 있다.
- 근육이 제대로 수축하지 못한다.
- 뼈/관절의 정렬이 어긋나 있다.
- 근육이 뭉쳤다.
- 근육의 불균형이 있다.



...그리고 위에서 언급한 것들을 고치려고 다양한 방법을 시도했을 수 있습니다. 손상과 통증이 있는 소수의 사람들에게 그런 시도는 도움이 될 수 있지만 놀랍게도 대다수의 사람들에게는 아무런 도움이 되지 않을 수도 있습니다.

다양한 매체의 의학 정보들은 위에서 언급한 것들과 통증의 연관성이 낮다고 밝히고 있으며 구조적/기능적 변화들을 고쳐야 한다는 가설을 뒷받침하는 과학적인 근거는 놀라울 정도로 적습니다.

꼭 기억해야하는 것은 통증이 없는 사람들에게도 구조적/기능적 변화(자세, 긴장, 약화, 구조, 퇴행성 변화)가 있을 수 있습니다.

구조적 요인(자세, 정렬 등)이 여전히 통증을 유발한다고 믿고 이 요인들을 모두 고쳐야 한다고 생각한다면 회복으로 가는 길을 잃고 해매게 될 수 있습니다. 지금부터는 통증을 스스로 관리할 수 있는 방법들에 대해 살펴보도록 하겠습니다.





고치지 않아도 된다. 어떤 움직임도 잘못된 움직임은 없다

활동을 재개하기 위해 구조적/기능적 변화를 고칠 필요는 없어요!

통증 유발 요인들을 찾으려고 노력하지만...

다음의 두 가지 중요한 이유로 통증에 영향을 미치는 다차원적 요인들을 구체적으로 찾고자 합니다.

1. 통증을 이해하고 배우는 것이 통증을 조절하는데 도움이 될 수 있기 때문입니다.

2. 통증에 영향을 주는 요인 중 일부를 수정해서 민감성을 조절할 수 있기 때문입니다.

여전히 움직임에 대한 두려움이 있을 수 있고 통증이 움직임과 연관되어 있다고 생각할 지도 모릅니다. 기억해야하는 것은 통증의 원인을 찾는 과정 그 자체가 도움이 될 수 있다는 것과 민감성을 증가시키는 요인들을 완전히 없애지 않더라도 통증을 관리할 수 있다는 것입니다. 그러므로 모든 것을 매번 고칠 필요는 없습니다.



지금까지 많은 치료사들을 만나서 당신의 통증에 대해 다양한 설명을 들었을 것입니다. 그리고 치료사들의 상반된 설명은 오히려 혼란을 야기했을 수 있습니다. 하지만 일관된 조언은 구조의 문제와 통증을 연관 지어서 그것을 고쳐야 한다는 내용이었을 것입니다. “척추의 정렬이 바르지 않다”, “근육이 제대로 수축하지 않는다”, “자세가 좋지 않다”, “둔부 근육을 쓰지 못한다”, “복부(코어) 근육이 약하다” 등의 말들은 이러한 구조적 변화를 꼭 고쳐야 한다고 믿게 만들었을 수도 있습니다. 이 경우 치료는 앞서 언급한 모든 것들 다 "고치는" 것이 될 것입니다. 그러나 이런 시도는 통증을 완전히 사라지게 할 수도 없고 모든 것을 고치는 것은 불가능에 가깝습니다.

이 책이 강조하는 바는 대부분의 구조적 변화가 그다지 문제가 되지 않는다는 것입니다. 물론 어떤 경우에는 문제가 될 수 있지만 대다수의 경우에는 그렇지 않습니다. **지속적인 통증은 구조의 변화보다는 통증 그 자체와 관련된 문제입니다.** 지속적인 통증이 있는 사람들의 통증 경보기는 아주 예민해서 너무 빨리, 너무 쉽게, 너무 자주 알람을 울립니다. 많은 사람들은 통증 알람이 울리면 좋아하는 일을 회피하고 원하던 일을 포기하게 됩니다.

이상적인 대처 방법은 스스로에게 적합한 다른 접근법을 찾는 것입니다. 인체는 뛰어난 적응력을 가지고 있기 때문에 천천히 다시 움직이고 활동을 재개하는 것이 치료의 일부가 될 수 있습니다. 달리거나 등산 또는 볼링을 다시 시작하고 싶다면 머지않아 그 활동을 시작할 수 있는 방법을 찾을 것입니다. 이를 위해 현재 얼마나 많은 활동을 하고 있는지 그리고 의미 있는 활동에 대해 어떻게 생각하고 그것을 어떤 방법으로 다시 시작할 것인지 고려해야 합니다.





스스로를 돌아보기

본인에게 해당되는 핵심내용을 찾았나요?

핵심 내용과 여러분의 통증에 연관성이 있는 것 같나요?

본인의 신체, 기능, 그리고 통증과 관련해서 만족하는 부분을 적어 보세요.

이를 기반으로 변화하고 나아질 수 있는 방법을 알게 되었나요?

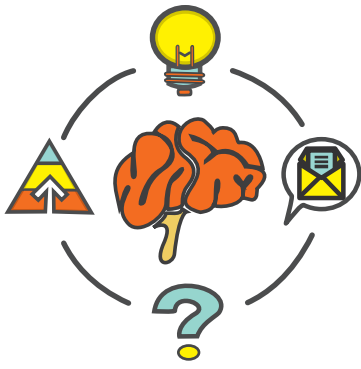


2장: 핵심 내용

번역 **APPI**
www.appi.kr

28

www.greglehman.ca



RECOVERY strategies

- 3장: 통증에 영향을 미치는 요인들

1. 통증은 다차원적이다: 흘러 넘치는 컵
2. 부하가 인체에 미치는 영향: 너무 갑자기, 너무 많이
3. 퇴행성 변화와 근육 파열: 내면의 주름
4. 근력과 유연성: 언제 중요한가?
5. 인체의 신비함: 자세 및 구조
6. 회복의 열쇠: 스트레스와 수면
7. 적응력의 한계: 삶의 스트레스 요인들
8. 통증 때문에 평상시와 다르게 움직이는 것: 습관이 어떻게 통증을 지속시키는가?
9. 통증은 머릿속의 생각만으로 일어나는 일은 아니다: 민감성과 보호의 상호 작용
10. 심리정서적 요인들
11. 회복에 도움이 되지 않는 대처 방법: 지속하는가? 회피하는가?
12. 통증으로 인해 삶이 멈출 때: 잃어버린 삶의 의미 있는 활동들
13. 통증과 관련해서: 통증은 언제 길잡이가 될 수 있는가?
14. 자기 효능감, 내성 및 적응력: 다른 사람이 당신을 고칠 필요가 없다
15. 사회적 요인과 생활 습관 및 전반적인 건강과 관련된 요인: 다른 관점의 통증 요인들





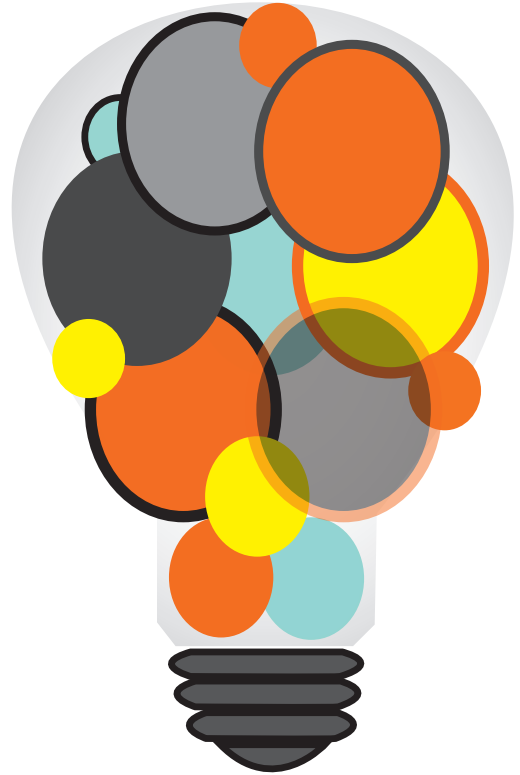
통증에 영향을 미치는 요인들 이장을 유용하게 받아들이고 적용할수있는방법

환자와 물리치료사들에게

이 장은 앞에서 언급한 내용에 대해 부연 설명을 하는 장으로 통증 및 손상과 연관성이 있는 여러 가지 요인들을 언급하고 설명할 것입니다. 이 장을 읽으면서 여러분의 상태와 유사한 요인을 발견할 수도 있고 생각하지도 못했던 요인들 또는 통증과 연관이 없으리라 생각했던 것들이 통증에 영향을 주고 있음을 알게 될 수도 있습니다. 자신의 상황과 유사한 요인을 찾으려고 노력하는 것은 아주 바람직하며 이런 부분들을 물리치료사와 함께 상의하고 같이 개선해 나갈 수 있습니다.

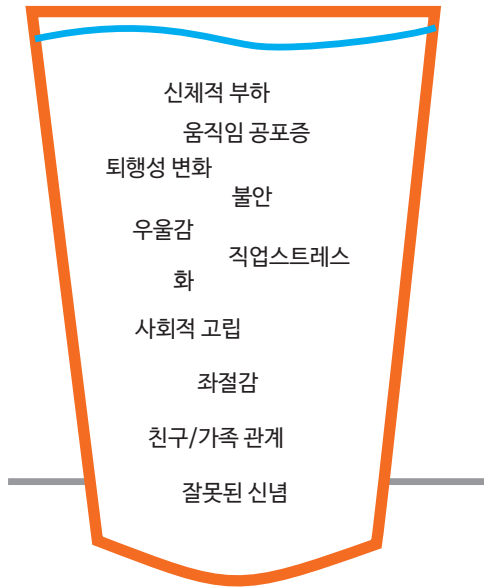
꼭 기억해야 하는 것은 모든 것을 다 고칠 필요는 없다는 것입니다. 통증을 유발하는 많은 요인들이 쉽게 바뀌지 않을 수도 있지만 긍정적인 것은 인체는 이러한 요인들에 적응하고 항상성을 증가시켜서 통증을 줄이고 장애를 개선할 수 있다는 것입니다.

3장을 통해서 통증에 영향을 미치는 요인들을 알아보고 4장에서는 새로 알게 된 지식을 통해 통증에 영향을 미치는 요인들을 줄이고 건강한 삶을 위해 무엇을 어떻게 시작할지에 대한 계획을 다루도록 하겠습니다.





통증은 다차원적이다 흘러 넘치는 컵



통증이 정상적인 반응이라는 것은 이제 다들 알고 있으리라 생각합니다. 오랜 기간 지속된 통증은 구조적 손상과 연관이 있을 확률은 적지만, 장기간 통증에 노출되어 있으면 인체의 민감성이 증가하고 ‘과잉 반응’ 체계가 만들어져서 통증이 너무나 쉽게 유발됩니다. 이것은 비단 근육, 힘줄, 그리고 관절에만 적용되는 것이 아니라 우리 삶 전체와 연관이 있습니다. 많은 사람들은 운동선수들이 신체적인 스트레스와 부하를 많이 받기 때문에 부상의 위험이 높다고 생각하지만 정신적인 스트레스를 많이 받는 사람들도 부상의 위험이 높습니다. 무용수들의 사례를 보면 수면이 부족하거나 혹은 불안하거나 화가 난 상태에 있을 때 부상의 위험이 높다고 합니다.

통증을 컵이 넘쳐흐르는 것으로 비유한 것을 보면 다양한 요인들이 컵을 채우고 있다는 사실을 알게 됩니다. 평소 신체적, 심리적, 사회적 스트레스가 많이 있음에도 통증이 없는 사람들도 있지만 새로운 스트레스가 생겨서 컵이 넘쳐 흐르게 되면 통증이 유발될 수 있습니다. 대체로 삶의 변화로 인해 스트레스를 받게 되면 통증을 더 많이 호소합니다. 이는 인체가 새로운 스트레스에 적응하지 못했다고 해석할 수 있습니다.

통증은 우리 삶에서 발생하는 모든 스트레스에 대한 내성이 부족할 때 혹은 그 스트레스에 적응하지 못했을 때 생깁니다. 단순한 구조적 변화만이 아니라 삶의 모든 영역(정신, 사회적 요인들 포함)이 컵을 채우는 요인들이며 이는 통증과 연관되어 있습니다.

우리는 그 컵이 흘러 넘치지 않도록 해야 합니다.

통증은 당신의 머릿속에서만 일어나는 일은 아닙니다

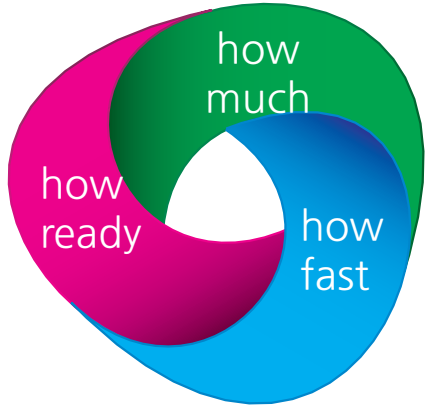
생체 · 심리 · 사회적 통증 모델을 적용할 때, 심리사회적 요인 혹은 생각만으로 통증이 유발된다고 착각하는 경우가 있는데 통증이 심리·사회적 요인의 영향을 받는다고 해서 신체적(구조적) 요인을 빼놓을 수는 없습니다. 예를 들면, 딱딱한 의자에 오래 앉아 있다가 엉덩이가 멍멍해지는 통증을 흔하게 경험하지만 같은 상황이라도 스트레스와 걱정이 있을 때 통증이 더 증가하는 것을 알 수 있습니다. 다른 예는 평소 아예 들어 올리지 못했던 무게지만 사랑하는 사람의 다리가 아주 커다란 나무에 깔린 상황이라면 그것을 들어 올릴 수 있게 되는 것입니다. 정신이 육체를 순간적으로 변화시키는 상황입니다. **통증은 실제로 느끼는 것이고** 심리 · 사회적 요인과 신체적 요인이 상호작용하여 나타나는 현상입니다.

통증을 흘러 넘치는 컵으로 설명하는 것의 장점은 통증과 민감성을 줄이는데 여러 가지 방법을 시도할 수 있다는 것입니다. 한 가지 요인만을 바꿔야 하는 것이 아니라 다양한 요인을 고려하여 민감성을 줄이고 내성을 증가시킬 수 있습니다.





부하가인체에 미치는 영향 너무갑자기, 너무많이



인간은 놀라울만큼 적응을 잘합니다

인체는 부하에 탄력적으로 적응하도록 설계되었습니다. 신체적인 스트레스(운동, 정원 가꾸기, 무거운 물건 들어 올리기 등)는 여러분이 더 많은 것을 할 수 있도록 인체의 내성을 점진적으로 변화시킵니다.

인체가 적응할 수 있는 양보다 더 많은 부하가 가해지면 통증이 나 손상이 유발될 수 있습니다.

등산을 이제 막 시작한 사람이 처음부터 높은 산을 오르기 쉽지 않습니다. 장시간 더 높은 산을 오르기 위해서는 조금씩 등반 시간과 거리를 늘리면서 서서히 적응해야 합니다. 마찬가지로 처음에 어떤 일을 시작하려고 하면 천천히 시간을 가지고 내성(능력)을 키워야 하는 것입니다. 부상 위험을 줄이고 민감성을 증가시키지 않기 위해 인체가 적응할 수 있는 범위와 강도를 찾는 것이 중요하며 부하를 견딜 수 있도록 준비해야 합니다.

부하, 손상, 그리고 통증

핵심 내용: 인체는 스트레스에 긍정적으로 반응하지만 적절한 양의 스트레스를 찾는 것이 중요합니다. 만약 마지막으로 자전거를 타 본 경험이 20년 전이고, 한번도 시도하지 않다가 아주 오랜만에 다시 자전거를 타려고 한다면 이전처럼 빠르게 또는 오래 타려고 하지 않을 것입니다. 시간을 가지고 천천히 강도를 증가시키려고 할 것입니다.

손상 위험이 있거나 통증이 유발되는 경우는 부하의 변화가 단기간에 급작스럽게 증가될 때입니다. 그러므로 활동이나 부하를 천천히 지속적으로 증가시키는 것이 중요합니다.

통증과 관련해서 어떤 요인들이 영향을 미쳤는지 살펴보면 단기간에 급속도로 많은 부하를 증가시킨 것을 볼 수 있습니다. 다음은 부하와 관련해서 살펴보아야 할 세 가지 항목들입니다.

1. 얼마나 많이 하나요?
2. 얼마나 빨리 증가시켰나요?
3. 현재 무엇을 하려고 시도하나요?

3번 질문은 매우 흥미롭습니다. 만약 어떤 움직임이나 활동을 하는 것이 두려워서 주저하고 있거나 적응할 수 없을 것이라고 생각한다면 이런 요인들이 통증에 영향을 미칠 것입니다.





관절의 퇴행성 변화나 디스크 돌출로 인해 통증이 유발되었다고 들었을 수 있습니다. 또는 영상학적 검사를 통해서 어깨 근육이 5밀리 정도 찢어진 것을 발견했을 수도 있습니다. 이런 얘기를 들으면 구조적인 문제가 통증의 원인이라고 생각하게 되고 두려움과 불안감이 생깁니다. 하지만 진실을 말하면 구조적인 문제는 통증과 연관성이 크게 없습니다. 비정상이라고 말하는 구조적 변화는 정상적으로 나타나는 변화입니다. 머리 숙이 줄어들거나 주름이 생기는 것이 자연스러운 현상인 것처럼 시간이 지남에 따라 인체의 조직이나 구조에 ‘퇴행성 변화’가 생기는 것은 당연한 일입니다. 이런 변화들이 통증에 아예 영향을 주지 않는다고 말할 수는 없지만 그 영향은 미미합니다.

꼭 기억해야 하는 것은 인체의 적응력과 항상성이 뛰어나다는 것입니다. 실제로 무릎 관절염이 있거나 디스크 문제가 있지만 통증이 없을 수도 있고, 심지어 근육이 파열되었다는 것조차 인지하지 못할 수도 있습니다. 반대로 구조의 변화가 통증을 유발하는 경우도 있습니다. 관절염으로 인해 통증을 호소하는 사람들의 관절 구조를 예전처럼 되돌릴 수는 없지만 그들의 삶에서 민감성을 증가시키는 요인을 관리해서 건강하고 통증 없는 삶을 살도록 도울 수 있습니다.

통증은 구조적 손상의 정도가 아니라 민감성으로 설명되어야 합니다

내면의 주름을 모닥불의 작은 불씨에 비유할 수 있습니다. 이 작은 불씨 하나로는 불을 피울 수 없는 것처럼 인체의 퇴행성 변화 또는 손상만으로 통증이 유발되지는 않습니다. 그럼 어떻게 해야 모닥불을 피울 수 있을까요? 더 많은 불씨나 불쏘시개가 필요합니다. 통증도 마찬가지로 민감성을 증가시키는 요인들이 많을 때 유발될 수 있습니다. 다시 한번 강조하지만, 통증은 한가지 요인만으로 설명하기 어렵고 다차원적입니다.

여러분의 삶에서 어떤 요인들이 스스로를 예민하게 만드나요? 과도한 신체적·정신적 스트레스, 만성 통증, 의미 있는 활동의 회피, 수면 부족, 통증에 대한 비관적인 생각 등등 거의 모든 것을 고려해 볼 필요가 있습니다. 통증에서 벗어나는 방법은 삶의 스트레스 요인을 조절해서 민감성을 낮추거나 스트레스 요인을 견딜 수 있는 내성(적응력)을 기르는 것입니다. 이렇게 설명하면 혹자들은 “퇴행성 변화를 고쳐야 하는 것 아니야?”라고 반문할 수 있는데 아닙니다. 이러한 퇴행성 변화는 정상적인 변화입니다.





근력과 유연성이 언제 중요할까요?

통증을 겪고 있는 대다수의 사람들은 스스로를 탓합니다. “나는 코어 근육이 약해서 요통이 생겼어”, “몸을 충분히 풀지 않고 뛰어서 힘줄이 손상되었으니까 더 이상 뛸 수가 없어” 라고 자책합니다. 이런 고정 관념은 아주 흔하지만 철저한 검증을 거치지 않은 정보들입니다. 대부분은 근육이 약하거나 긴장되어도 통증을 느끼지 않는 경우가 많습니다.

개인의 근력보다 더 많은 힘을 필요로 하는 일을 해야 하는 경우라면 한계점을 넘게 되어 급성으로 근육이 파열되는 문제가 발생할 수 있지만 **대부분의 활동이나 움직임의 경우 그렇게 강한 근력이 필요하지 않고 대다수의 사람들은 인체에 과부하를 주는 활동을 잘 하지 않습니다.**

일상적인 걷기와 정원 가꾸기 그리고 앉아 있는 것과 같은 일과는 인체의 한계를 넘어서는 동작이 아니기 때문에 근육이 약하거나 불안정해서 통증이 생긴다는 것은 상식적으로 말이 되지 않습니다.

근력과 마찬가지로 유연성도 통증과 크게 연관이 없습니다. 유연성이 떨어지지만 통증이 없을 수 있고 반대로 아주 유연하면서도 통증이 있을 수 있습니다.

일상적인 활동이 유연성을 요구하는 것이라면 유연성을 증가시키는 것이 필요하지만 대부분의 활동은 유연성의 한계치에 도달하지 않기 때문에 그 자체가 손상이나 통증으로 이어질 위험성은 낮다고 할 수 있습니다.

유연성과 근력을 고려해야하는 경우는 손상된 부위를 움직이지 못할 때입니다. 예를 들어 요통이 생겼을 때 허리를 숙이는 동작이 통증을 더 증가시킬 수 있기 때문에 짧은 기간 동안 이 동작을 하지 않는 것이 도움이 됩니다. 그 이유는 허리를 구부리는 것이 절대 잘못된 동작은 아니지만 짧은 기간 동안 구부리는 동작을 자제해서 허리의 민감성을 가라앉힐 수 있기 때문입니다. 하지만 햄스트링 근육의 유연성 문제가 있는 경우 허리를 숙이는 것과 같은 움직임이 일어나게 되므로 이 경우 유연성이 고려되어야 합니다.

잠시만요! 그럼 근력 강화나 스트레칭이 좋지 않다는 말인가요?



전혀 그렇지 않습니다. 근력운동이나 스트레칭은 민감화를 줄여주고 전반적인 건강에 도움이 될 뿐만 아니라 운동은 통증을 줄여 주기까지 합니다.

운동은 통증에 도움이 됩니다.
운동은 통증을 조절합니다.

운동을 하면 신체는 더 건강해지고 골절과 같은 손상으로부터 신체를 보호할 수도 있습니다. 여러모로 운동은 통증에 도움이 되는 요인 중의 하나지만 대부분은 약해서 아픈 것이 아니기 때문에 운동 하나만으로 모든 것을 해결하지는 못합니다



인체의 신비함 자세 및 구조



‘나쁜 자세’로 너무 오래 앉아 있어서 통증이 생겼다는 말을 들었을 수 있습니다. 인체를 자동차나 다리처럼 단순한 사물로 본다면 이 말에 공감할 수 있습니다. 자동차는 오래 타면 닳고 낡아져서 정렬의 문제가 발생할 수 있습니다.

그러나 인체는 자동차가 아니라 살아 움직이는 유기체입니다. 자세와 통증의 인과관계에 대한 많은 연구에서 통증과 자세는 관련이 없다고 밝혀졌습니다. “그렇다면 왜 오래 앉아있으면 아픈가요?” 라고 질문할 수 있습니다. 네, 누구나 가끔 오래 앉아 있으면 허리가 아플 수 있습니다. 이 때 통증은 움직이라는 신호입니다. 자세를 바꾸거나 일어나서 움직여야 합니다.

통증 없이 오래 앉아 있을 수 있는 완벽한 자세는 없습니다. 구부정하게 앉아 있거나 한쪽 어깨가 다른 쪽에 비해서 낮은 것이 문제가 될 수 있다고 생각하겠지만 **이것은 정상입니다.** 대부분 구부정한 자세로 앉거나 어깨의 불균형이 있더라도 통증이 없습니다. 핵심 내용: 인체는 움직이도록 그리고 적응하도록 만들어졌습니다.

고정 관념: 당신은 구조적으로 비대칭 문제가 있습니다(다리 길이의 편차, 굽은 등, 측만증 등등)

답변: 걱정하지 말고 주위를 둘러보세요. 자세나 구조의 문제가 있지만 통증 없이 지내는 많은 사람들이 있습니다. 비대칭은 누구에게나 있습니다. 얼굴 중앙으로 선을 그려 보면 누구나 어느 정도 차이가 있습니다. 이에 대해 걱정하거나 스트레스 받지 말고 자유로워주세요. 척추 측만증, 척추 후만증, 다리 길이의 편차, 평발, 안장다리, 견갑골의 다른 위치 등이 통증의 원인이 된다고 생각해왔지만, 이는 사실이 아닙니다. 이러한 것들은 인체에서 흔하게 볼 수 있는 정상적인 편차입니다. 구조의 비대칭으로 인해 문제가 생긴다는 증거는 어디에도 없으며 통증은 구조의 변화로 설명될 만큼 단순하지 않습니다. 최초로 몸무게의 5배 이상을 들어 올린 남성에게 심한 척추 측만증이 있었다는 사실을 아시나요? 올림픽에 출전한 수영선수도 척추 측만증을 가지고 있었고 세계 신기록을 보유한 마라톤 선수 대부분은 평발을 가지고 있었습니다. 지금부터는 구조적인 비대칭 혹은 변화를 걱정하지 마세요!

(다음 페이지에서 계속)





인체의 신비함 자세 및 구조

고정 관념: 앉아 있거나 서있을 때 자세가 나쁘다는 얘기를 들은 적이 있습니다.

답변: 만약 앉아 있으면 통증을 느끼지만 움직였을 때 괜찮아진다면 움직여야 합니다. 허리를 꼿꼿하게 펴는 것 보다 약간은 구부정한 자세가 편하다면 그렇게 하고, 뒤로 기대서 앉는 것이 편하다면 그렇게 앉으면 됩니다. 단 하나의 올바른 자세는 존재하지 않습니다. 인체는 자유롭게 움직이고 다양한 자세를 취할 수 있도록 만들어졌습니다. **움직이거나 서 있을 때 바른 자세를 생각하며 얌매이지 말고 가장 편안한 자세를 찾으세요.** 통증이 앉아 있는 자세와 아무런 연관이 없다는 것을 알게 될 것입니다. 자세 보다는 통증과 연관이 있는 다른 요인들을 찾아볼 것을 권고합니다.

고정 관념: 온종일 앉아 있어야 하는 직업을 가지고 있는데 앉아 있는 것 자체가 허리에 무리를 주고 통증을 유발한다는 말을 들어 보셨을 것입니다.

답변: 위의 고정 관념은 개인의 기대치와 목표를 실패로 이끄는 나쁜 조언의 대표적인 예입니다. 만약 앉아 있는 것이 통증의 원인이라는 얘기를 듣고 나서 온종일 앉아 있다면 이 얘기가 여러분을 민감하게 만들 수 있습니다. 장시간 앉아 있을 때 통증이 유발되는 것은 아주 정상적인 반응이지만 통증에 대한 인식이나 스스로를 민감하게 만드는 다른 요인들로 인해서 증가할 수 있습니다. 자세를 자주 바꾸거나 장시간 앉아 있지 않는 것 외에 다른 해결책은 민감성을 증가시킬 수 있는 다른 요인들을 살펴보는 것입니다. 앉아 있는 것 자체는 문제가 아닐 수 있습니다. 까마귀 날자 배 떨어지는 것처럼 우연의 일치로 앉아 있을 때 통증이 유발된 것일 뿐일 수도 있다는 얘기입니다. 스스로 “어떻게 하면 더 건강해질 수 있을까?” 라고 질문해 보세요. 여러분을 민감하게 만드는 요인을 변화시키거나 이런 요인들을 잘 견딜 수 있도록 “컵을 더 크게 만들어서” 향상성을 키우는 것이 회복 방법이 될 것입니다. 4장에서 통증에 대한 이해, 건강해지려는 노력, 활동 참여, 의미 있는 활동 재개 및 삶의 정서적인 스트레스에 대해 도움받기 등을 통해 향상성을 키울 수 있습니다.





“스트레스는 본질적으로 나쁜 것이 아닙니다.”

통증이 정상적인 반응인 것처럼 스트레스도 정상적인 요인입니다. 스트레스 자체가 나쁜 것이 아니라 어떻게 반응할 것인지가 중요합니다. 삶에 스트레스가 급증하거나 대처하기 힘든 변화가 생겼다면 그것이 민감성을 높이고 통증을 유발할 확률이 높습니다.

스트레스(스트레스 내성)는 통증의 지속성뿐만 아니라 회복과도 관련이 있으며 과도한 스트레스는 회복을 방해할 수 있습니다.

통증이 생겼을 때 상황을 살펴보면 스트레스와 연관성을 찾을 수 있습니다. 스트레스와 함께 동반되어 발생한 인체의 화학물질이 통증을 더 쉽게 유발하게 만들 수도 있습니다. 어떤 노래를 듣거나 냄새를 맡으면 특정 과거를 떠올리는 것과 같은 이치입니다. 신체가 약해지거나 손상당해서 또는 재발되어서 통증이 생긴 것이 아니라 스트레스와 통증에 반응하는 민감성이 증가해서 통증이 나타날 수 있는 것입니다.

수면은 인체를 치유하고 회복하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 민감성을 줄여 주며 스스로를 예민하게 만드는 모든 요인에 대한 내성을 증가시킵니다. 수면 부족(7시간 이하의 수면) 또는 수면 장애는 사람들을 예민하게 만듭니다. 평소에 느끼는 통증 강도가 1정도라면 충분히 수면을 취하지 못했을 때 통증 강도는 4로 증가될 수 있습니다.

수면 부족은 통증과 부상의 위험을 증가시키며(운동선수, 군인), 섬유근육통이나 만성 요통과 같이 신경계의 예민성을 변화시키는 것에도 관련이 있습니다.





삶의 스트레스 요인들은 보호반응을 증폭시켜서 인체의 적응력을 떨어뜨립니다.

과한 스트레스 회피

통증이 다차원적이라는 것을 기억해야 합니다. 부상이나 통증은 단지 인체가 준비되어 있지 않아서 발생하는 것이 아니라, 삶의 모든 요인으로부터 영향을 받고 그 요인들(수면의 질, 정신 건강, 영양 상태 그리고 스트레스 등)에 대해 인체가 어떻게 반응하는가에 따라 다르게 나타납니다. 활동을 시도했을 때 관 찰았다면, 다른 요인들이 통증에 어떤 영향을 미치고 스스로 어떻게 반응하는지 아는 것이 중요합니다. 예를 들어 직장에서 업무량이 갑자기 늘었거나 스트레스가 많은 한 주를 보냈을 때 여러분은 평소처럼 신체 활동을 지속할 수도 있지만 강도나 양을 줄일 수도 있습니다.

이러한 삶의 스트레스 요인들은 정상적인 것입니다. 직장에서 일하면서 받는 정신적 스트레스나 무언가를 들어 올리고 계단을 오르는 등의 신체적 스트레스는 대부분 피할 수 없습니다. 우울증이나 불안증이 생기거나 통증과 손상에 대한 두려움이 생기는 것은 모두 정상입니다. 처음에 불안과 걱정은 유익한 것으로부터 시작합니다. 위험한 순간을 직면하기 전에 두려움이 생기는 것은 인체를 보호하는데 도움이 되며 이것이 바로 우리가 두려움을 갖는 이유입니다.

대부분은 근육을 눌러 보면 아무렇지 않을 것입니다. 흔하지는 않지만, 근육을 눌렀을 때 아주 날카로운 통증을 호소하는 경우도 있습니다. 계단을 오르다가 무릎 슬개골에 찌르는 듯한 통증이 느껴질 수도 있습니다. 또는 의자에 앉을 때 비틀어서 앉으면서 허리에 심한 통증을 느낄 수도 있습니다. 이와 같은 감각(통증)은 정상이고 손상을 의미하지 않습니다. 통증에 영향을 주는 가장 큰 문제는 삶의 정상적인 스트레스 요인과 통증에 대한 우리의 반응입니다. 다시 컵의 비유로 돌아가서, 통증에 잘 대처하기 위해서는 삶의 스트레스 요인을 줄이거나 컵을 크게 만들어서 스트레스 요인들에 대한 내성이 생기도록 해야 합니다.



? 적응력의한계: 삶의스트레스요인들

벌침

벌에 쏘였을 때 짧은 기간 동안 통증이 있는 것은 지극히 정상이지만 어떤 사람들은 심하게 붓고 몸 전체에 심각한 알레르기 반응이 나타나기도 합니다. 이런 반응이 나타나면 단순히 벌에 쏘였다고 생각하기보다는 위험하다고 생각합니다.

이는 일반적인 반응이며 통증도 유사합니다. 통증을 느끼는 것은 정상적인 반응이며 나이가 들에 따라 퇴행성 변화가 생기거나 근육이 손상되는 것도 정상일 수 있습니다. 그러나 벌에 쏘였을 때 과민한 반응이 있는 사람들처럼 우리는 통증에 대해서 과민하게 보호하려는 반응을 보입니다. 통증에 대한 이러한 과보호 반응은 다양한 요인에 의해 영향을 받습니다. **따라서 실제로 치료해야 하는 부분은 과보호 반응을 일으키는 데 영향을 미치는 모든 요인들입니다.**

스트레스는 유익한 것이며 긍정적인 방향으로 우리를 적응하게 만듭니다. 하지만 적응력에는 한계가 있고 삶의 다양한 요인들에 의해서 제한될 수 있습니다. 따라서 스트레스와 회복 사이에서 균형을 잘 찾는 것이 중요하며 이 균형은 시간이 지남에 따라 변화될 수 있습니다. 지금은 통증으로 인해서 어떤 활동을 회피할 수 있지만 2개월 뒤 여러분은 그 활동에 대해서 적응하고 피하지 않아도 될 것입니다.





통증 때문에 평상시와 다르게 움직이는 것 습관이 어떻게 통증을 지속시키는가?

발목을 접질렸을 때 절뚝거리는 것처럼 통증이 유발되면 평상시와 다르게 움직이게 됩니다. 이러한 대처는 회복을 돕기 위한 정상적인 보호 반응입니다. 이런 반응은 무의식적으로 나타나기도 하고 때로는 의식적으로 필요하다고 생각해서 나타나는 반응이기도 합니다.

급성 요통이 생겼을 때 움직임을 최소화하는 것도 같은 반응이며 초기에 이렇게 움직이는 것은 괜찮습니다. 다행히 대부분의 사람들은 평소와 같은 움직임을 시작하는 데 두려움을 느끼지 않으며 조심스럽게 움직이지도 않습니다.

하지만 때로는 의료전문가들이 하는 조언들로 인해서 오히려 통증을 증가시키는 움직임을 습관화하고 그것이 부정적으로 작용될 때도 있습니다.

오랫동안 관절염, 요통, 근육 파열, 골다공증 혹은 힘줄 병변과 관련된 통증은 약을 먹고 쉬어야 하며 움직이지 말아야 한다고 조언했습니다. 특히, 요통과 관련해서는 하지 말아야 하는 규칙을 많이 만들어 냈습니다.

“바닥에서 물건을 들어 올릴 때 허리를 구부리지 말고 다리를 구부려서 드세요”, “배에 힘을 단단하게 쥐서 코어 근육을 수축하세요” 라는 조언을 들어봤을 것입니다. 이런 조언들은 전혀 도움이 되지 않고 오히려 우리 신체의 일부를 지속적으로 ‘절뚝’거리게 하는 원인이 됩니다.

통증은 다차원적이며 다양한 요인들이 컵을 채워서 인체를 민감하게 만들 수 있습니다. 허리를 구부리거나 팔을 뻗는 동작들이 통증을 유발한다고 생각하고 움직이면, 의식적으로 허리와 팔을 보호하려고 하고 움직임에 대한 두려움이 생길 수 있습니다. 여전히 바르게 움직이는 하나의 방법이 있다는 고정 관념이 있을 수 있지만 다양한 방법으로 움직일 수 있다는 생각의 전환이 필요합니다.

만성 통증으로 인해서 하나의 고정화된 움직임 습관이 생겼을 수 있습니다. 이러한 고정화된 습관이 초기에는 도움이 되었을 수 있지만 이것이 지속되면 통증 시스템을 자극해서 오히려 통증에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 다시 말하면 처음에는 이런 보호하려는 습관이 통증을 줄이는 것처럼 보이지만 나중에는 통증을 더 쉽게 유발하게 된다는 것입니다.





통증 때문에 평상시와 다르게 움직이는 것 습관이 어떻게 통증을 지속시키는가?

통증이 어떻게 습관화되는가?

습관은 다양한 것로부터 시작됩니다. 흡연하는 사람들은 특정 상황이나 사람들과 같이 있을 때 흡연 욕구가 높아진다는 것을 알고 있습니다. 습관은 환경과 감정에 의해서 좌지우지될 때가 많습니다. 알코올에 중독되어 있는 사람들은 음주를 조장하는 환경이나 친구들을 피하려고 노력할 것입니다.

통증도 같은 맥락으로 볼 수 있습니다. 항상 같은 방식으로 움직여야 한다는 신념은 통증을 유발할 수 있고 이것은 통증이 학습되는 것과 같습니다. 특히 통증에 예민하고 지나치게 경계하는 사람들의 습관을 바꾸려고 할 때, 조금 다른 방식으로 움직여서 통증 없는 움직임을 경험을 하게 하고 이를 통해 새로운 습관의 회로를 만들 것을 조언합니다.



여러분은 무엇을 할 수 있을까요?

첫째, 통증을 어떻게 인식하고 받아들이는지 생각해 보고 이런 인식들이 움직임 습관에 어떤 영향을 미치는지 고려해 본 다음, 조금 다른 방식으로 움직임을 시작해 봅니다. 무엇을 하든지 상관없지만 처음에는 개개인의 내성을 고려해야 합니다. 여러분의 신체는 다양한 방법으로 움직일 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 이제 시도하세요. (4장 참조)





통증은 머릿속의 생각만으로 일어나는 일입니다 민감성과 보호 반응의 상호 작용

통증이 이해되지 않을 수 있습니다.

만약 통증이 구조적인 손상에 의해서만 나타나는 증상이라고 알고 있다면, 허리통증이 있는 사람이 두 통을 호소하거나 팔이나 어깨가 내 것이 아닌 것 같은 증상을 호소하는 것을 이해하기 어려울 수 있습니다.

몇 주 동안 컨디션이 좋았는데 특별한 이유 없이 통증이 증가하는 경험도 마찬가지입니다. 앞에 설명한 것들은 통증이 손상에 의해서만 나타난다고 생각하면 전혀 이해가 되지 않을 것입니다.

통증은 단순히 머릿속에서만 일어나는 것이 아님을 기억해 주세요

인체는 살아 움직이는 유기체입니다.

통증은 일종의 알람이며 다양한 요인으로부터 영향을 받고 사람들마다 다르게 나타납니다. 여러분의 컵은 무엇으로 채워져 있나요? 신체적인 부하는 스트레스의 일종이며 인체는 적응을 하게 되어 있습니다. 삶의 모든 스트레스 요인과 그것에 대해서 어떻게 반응하는지가 통증과 손상에 영향을 미칩니다.

더 나아가서 내성과 민감성은 매일 또는 매주 변하기 때문에 통증에 대한 민감성의 변화를 감지할 수 있습니다.

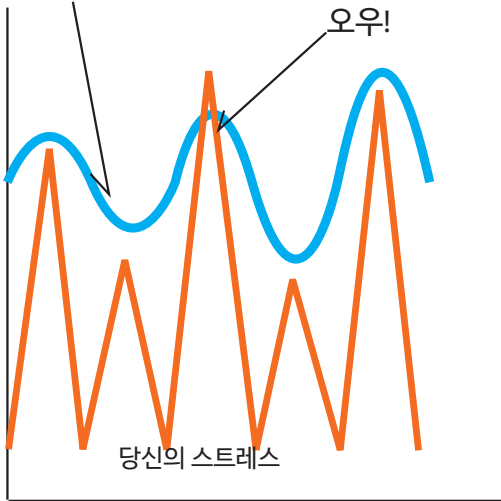
위의 내용만 보면 통증을 단순히 머릿속에서만 일어나는 것으로 생각할 수 있지만 사실이 아닙니다. 두뇌는 많은 정보를 받아들이고 분석해서 보호를 해야 하는 상황인지 아닌지를 결정합니다. 보호를 해야 하는 상황이라고 결론을 내리면 통증이 유발될 수 있습니다. 또한 과거에 통증을 경험한 적이 있다면 삶의 스트레스 요인에 의해 통증을 더 쉽게 느낄 수 있습니다.





통증은 머릿속의 생각만으로 일어나는 일은 아니다 민감성과 보호 반응의 상호 작용

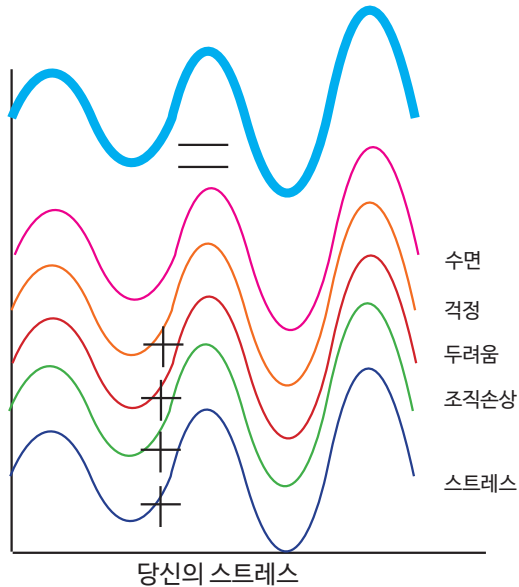
민감성의 역치



관절과 근육 그리고 힘줄 주위에 있는 신경에 의해서 전달된 정보들은 앞에서 설명한 유해 자극과 관련된 것으로 무의식적으로 처리됩니다. 이외에도 통증에 대한 인식, 두려움, 걱정 그리고 스트레스와 관련된 다양한 정보들이 뇌로 전달됩니다. 안타까운 일은 이 모든 정보들을 뇌가 분석해서 우선적으로 보호를 해야 한다고 결정을 내려버리는 것입니다. 이러한 보호 반응은 통증을 더욱 쉽게 유발하고 근육의 긴장도를 증가시킬 수 있으며 신경 조직을 더욱 예민하게 만들 수 있습니다.

뇌는 다차원적인 인체시스템의 일부로서 한 가지 요인만을 고려하는 것이 아니라 생체 · 심리 · 사회적 요인을 모두 고려합니다.

민감성을 변화시키는 요인들





심리정서적요인들: 두려움과파국화의영향

통증을 유발하는 요인들을 살펴보면 여러 가지 요인들의 상호 작용으로 나타난다는 것을 알 수 있습니다. 근육의 염좌가 있지만 통증이 없을 수 있는 것처럼 통증을 유발하는 요인이 있음에도 통증을 느끼지 못할 수도 있습니다. 화산 실험을 예로 들어 보면 식초와 베이킹 소다는 각각 그 자체로는 안전하지만 이 두 물질이 결합하면 화산이 폭발할 때처럼 부글부글 끓는 화학 반응이 나타나는 것을 볼 수 있습니다.

물리치료사가 여러분의 심리·사회적 요인에 대해 설명한다면 그것들이 어떻게 상호 작용해서 나타나는 지 생각해 봐야 합니다.

통증과 관련된 일반적인 심리·사회적 요인 두가지는 파국화와 움직임에 대한 공포증입니다. 다른 요인들처럼 파국화와 움직임 공포증도 초기에는 아주 합리적인 이유로 시작됩니다. 하지만 일정 시간이 지난 후에도 지속된다면 회복에 도움이 되지 않을 뿐만 아니라 과잉보호 반응으로 인해 인체시스템을 더 민감하게 만듭니다.

그럼 위의 두가지 요인을 조금 더 자세히 살펴보도록 하겠습니다.

파국화:

통증 자극에 대해 확대 해석하는 경향, 통증을 경험한 후에 나타나는 무기력함과 통증과 관련된 생각을 떨쳐 버릴 수 없는 것” 염려와 걱정은 인체를 보호하는 데 도움이 되는 정상적인 대응 방법이지만 여기서 말하는 파국화란 너무 많이 걱정하고 염려하는 것들이 통증을 더욱 민감하게 만들고 더 크게 느끼게 한다는 것입니다.

다시 말해서, 파국화란 우리가 무엇인가에 대해 최악의 결과를 경험했다면 다른 것에 대해서도 최악의 결과가 초래될 수 있다고 생각하는 경향이며 이는 통증과 관련되어서 나타납니다.





움직임 공포증 이것은 움직임에 대한 두려움입니다. 통증이 있을 때 움직이면 통증이 더 증가할 수도 있고 손상이 있을 경우 활동을 줄이거나 휴식을 취하는 것이 회복에 더 도움이 될 때도 있습니다. 하지만 일정 시간이 지나면 움직임을 시작하는 것이 오히려 회복에 도움이 되는데 여전히 통증에 대한 두려움이 있어서 움직임을 회피하는 것을 움직임 공포증이라 할 수 있습니다.

파국화도 처음에는 정상적인 대응책으로 시작되지만 일정 시간이 지난 후에도 파국화가 지속되면 움직임이 급격하게 줄어들고 움직이면 통증이 증가할 것이라는 두려움이 생겨서 민감성을 증가시키게 됩니다. 즉, 인체의 통증 알람 시스템을 더 자극하게 되는 것입니다. 이로 인해 정상보다 더 민감하게 반응하게 되고 결과적으로 통증이 인체를 보호하는 유용한 단계를 넘어서게 됩니다.

우리는 무엇을 할 수 있을까요?

1. 먼저 파국화와 움직임 공포증이 있는지 찾아야 합니다.
2. 통증에 대해서 어떻게 인식하고 있는지, 통증에 대해서 어떤 조언을 들었는지를 생각해 봐야 합니다. 여러분을 위한 조언이지만, 그것들이 오히려 통증에 도움이 되지 않는 조언이었을 수 있습니다.
3. 여러분의 물리치료사와 함께 두려워하는 움직임을 찾고 그것을 시작해 보세요. 이 움직임들을 천천히 시작해서 두려움과 민감성을 줄이는 시도를 합니다.
4. 처음 시도할 때는 움직임에 대한 성공 가능성을 높이기 위해서 아주 작은 움직임부터 시작하고 점차 의미 있는 활동으로 진행하는 것이 파국화가 있는 사람들에게 도움이 됩니다. 무엇보다 스스로가 생각보다 더 강하다는 것을 깨닫고 잘 할 수 있다는 긍정적인 생각을 갖도록 해야 합니다.

4장에서 목표 설정을 어떻게 하는지 다루도록 하겠습니다.





회복에 도움이 되지 않는 대처 방법 지속하는가? 회피하는가?

회피 반응

통증이 유발된 초기에 통증이나 손상을 피하는 것은 정상적이고 도움이 되는 반응입니다. 근육의 염좌와 같은 손상이 있을 때 과도한 활동이나 통증을 유발하는 동작들은 단기간 자제하는 것이 좋습니다. 통증에 영향을 미치는 다른 요인들과 마찬가지로 일시적인 회피 반응은 도움이 되지만, 이를 지속한다면 더 많은 통증을 유발할 수 있습니다.

팔을 머리 위로 들어 올리거나 긴 시간 동안 걷는 것이 손상을 야기하거나 통증을 더 유발한다고 생각한다면 이런 동작들을 피하려고 할 것입니다. 그러나 그런 이유로 특정 움직임이나 활동을 지속적으로 회피한다면, 인체는 그것에 적응해서 실제로 두려움이 생기게 되고 결과적으로 더 예민해질 수 있습니다. 그 움직임이 더 이상 유해하지 않은데도 불구하고 두려움과 회피 반응으로 인해 통증 반응을 더 자극하게 되는 것입니다.

또한 취미 활동이나 친구와 시간을 보내는 것과 같은 의미 있는 활동들을 피하게 되면 사회적 참여가 제한되어 우울감이 커지고 이로 인해 민감성을 더 증가시킬 수 있습니다. 당신은 더 이상 건강하지 않다고 생각하고, 스스로를 더욱 보호하려고 할 것입니다.



현재 특정 동작이나 활동을 회피하고 있는 것이 있나요? 만약 있다면 아래의 질문들에 대해 보세요.

1. 어떤 움직임이나 활동이 당신을 두렵게 만드나요?
2. 특정 움직임이나 활동이 손상이나 통증을 유발하는 원인이라고 생각하나요?
3. 왜 위의 움직임이나 활동이 통증을 유발하고 손상을 초래한다고 생각하나요?
4. 위의 움직임과 활동을 재개한다면 어떤 일이 일어날 거라고 생각하나요?





회복에 도움이 되지 않는 대처 방법 지속하는가? 회피하는가?

통증을 지속적으로 유발하는 유형

“통증 없이는 얻는 것도 없다(아파야 낫는다).”

“약해서 통증이 유발된다.”

“그냥 무시하고 계속해”

위의 사람들은 지속적으로 통증을 유발하는 유형입니다. 처음에 이런 대처는 도움이 될 수 있고, 때때로 통증이 있더라도 활동을 지속하는 것이 중요할 때도 있습니다. 하지만 통증이 오래 지속되면 통증 자체가 문제가 될 수 있기 때문에(민감성과 통증 학습) 통증이 어느 정도 진정되는 시간을 갖는 것이 중요합니다.

통증을 지속적으로 유발하는 방식을 고수하는 사람들에게 우리는 종종 잘못된 조언을 합니다. “무릎 통증이 있는 경우 서 있거나 걸을 때 둔부 근육에 힘을 줘야 한다.”, “다리에 계속 힘을 줘서 무릎을 보호해야 한다” 라고 조언했을 수 있습니다. 이런 조언들이 도움이 되는 경우도 있지만 만약 이로 인해서 계속 통증이 유발된다면 이런 방법을 지속하는 것 자체가 통증 반응을 더 자극할 수 있습니다. 허리에서도 비슷한 경우가 있습니다. 요통이 있을 때 코어 근육에 힘을 주어서 허리를 보호하고 특정 동작을 피해야 한다고 생각할 수 있지만 이를 지속한다면 증상을 더 악화시킬 수 있습니다.

위의 방식을 취하는 유형의 사람들은 유익한 것을(계속 움직이고, 활동적)을 하지만 너무 과하게 합니다. 다른 요인과 마찬가지로 우리는 회피(보호)와 지속(노출) 사이에서 적절한 균형을 찾아야 합니다.

물리치료사와 함께 그동안 의식하지 못하고 지속해서 통증을 유발하고 민감성을 증가시킨 움직임 습관을 찾기를 권고합니다.





잃어버린 삶의 의미 있는 활동들

회피하는 행동을 우리는 “biographical suspension”이라고 부릅니다. 이 단어는 삶을 멈춘다는 뜻이며 통증이 증가할지도 모른다는 두려움과 통증에 대한 자책감으로 인해서 삶 속에서 즐거워하고 즐겨 했던 일들을 더 이상 하지 못하게 되는 것을 의미합니다. 손상이 우려되기 때문에 정원 가꾸기나 등산, 달리기와 같은 활동을 멈춰야 한다는 얘기를 들었을 수도 있습니다. 이런 말은 여러분을 점점 더 작은 상자에 갇혀 살게 만들고, 당신을 당신답게 만드는 것들을 잃어버리게 합니다.

가족과 함께 해야 하는 모임에 참석하지 못하므로 가족에게 미안한 마음이 생기고, 과거에 친구와 함께했던 취미 활동을 하지 못하게 되면서 스스로를 자책하게 됩니다. 그리고 가족과 친구들이 당신이 느끼는 통증을 이해할 수 없다고 생각할 것입니다.

이 책의 핵심은 여러분이 의미 있는 활동을 천천히 시작할 수 있다는 것입니다.

무언가를 시작하기 위해 구조적/기능적 변화를 고칠 필요가 없습니다.

스스로 물어봐야 할 가장 중요한 질문은 “통증이 줄어들거나 문제되지 않는다면 무엇을 하고 싶은가?”입니다.

우리는 아주 가볍게 “그것을 시작해 봅시다” 라고 말할 수 있고 또한 몇 가지는 쉬울 수도 있습니다. 여러분의 삶 속에서 멈췄던 활동들을 다시 시작하기를 바랍니다. 4장에서는 활동을 재개하는데 어떤 장벽이 있는지 파악하고 다시 시작하기 위한 계획을 세우는 데 도움이 되는 몇 가지 방법에 대해 다룰 것입니다. 책을 읽고 나서 어떤 것들이 당신을 막는 장벽이라고 생각하게 되었나요? 중요하고 의미 있는 활동을 재개하는 것에 대한 생각에 변화가 생겼나요?

아래에는 활동을 재개하는 것을 방해하는 몇 가지가 있습니다.

이 중 어떤 것이 여러분에게 포함되나요?

- 무언가를 시작하면 통증이 재발하여 며칠씩 지속된다.
- 허리/무릎/고관절이 완전히 낫기 전까지는 아무것도 할 수 없다고 생각한다.
- 완전히 나을 때까지 쉬어야 한다고 들었다.
- 가족/친구들이 내가 느끼는 통증을 이해하지 못한다.
- 손상이 더 진행될 것 같은 두려운 마음이 생긴다.



무언가를 하는 것에 대한
확신이 서지 않나요?
그럼 스스로 물어보세요:

이 활동이 나에게 해로운 활동인가?
지금은 괜찮지만

나중에는 문제가 될 것 같은가?





통증은 유해한 것인가요?

만약 위의 질문에 대한 답을 할 수 있다면 통증이 당신의 길잡이가 되어 줄 수 있다고 말할 수 있습니다. 오랫동안 사람들은 통증이 유발되면 하던 일이나 활동을 당장 멈춰야 한다고 생각하고 그 통증이 구조적인 손상을 의미한다고 믿었습니다. 하지만 이런 믿음은 맞을 때도 있고 무시해야 할 때도 있습니다. 통증에 대처하는 방법은 당신이 느끼는 통증이 당신에게 어떤 의미인지에 따라 결정됩니다. 통증이 좋은 길잡이가 될 때와 잘못된 길로 인도할 때의 몇 가지 예를 살펴보겠습니다.

의구심이 생긴다면 물리치료사와 상담하세요



언제 통증에 귀를 기울여야 할까요?

평소 통증이 없는 사람이 갑자기 스트레칭을 과도하게 하거나 무거운 물건을 들고 난 후에 통증이 생겼다면 조금은 이 통증에 주의를 기울여야 할 수도 있습니다. 이러한 급성기 통증은 우리에게 위험 가능성을 알려 줍니다. **당신은 이 통증이 어떤 의미인지 평가하고 분석하기를 원할 것입니다.**

통증을 유발하는 동작이나 움직임을 시도할 때 조금은 다른 방법으로 해 보면서 통증의 경감이 있는지를 살펴보세요. 이때 아주 약한 정도의 통증이라면, 3~5분 정도 지속해서 그 동작을 해 보고 통증의 변화가 있는지 봅니다. 반대로 통증이 약간 불편한 느낌보다 심하거나 점점 더 심해진다면 이때가 통증에 귀를 기울여야 할 때입니다. 이때는 한발 물러서서 점진적으로 내성을 키우는 시도를 하는 것이 좋습니다.

새로운 통증이 항상 손상을 의미하는 것은 아니므로 통증이 유발된 상황에 대해서 생각해 보고 통증을 줄일 수 있는지를 확인해 봅니다. **한밤중에 주방에서 쿵 하는 소리가 났을 때 그 당시에는 주방에 가지 않고 피했다가 다음 날 아침 주방으로 가서 무슨 일이 있었는지 살펴보는 것과 같습니다.** 새로운 통증이 유발되었다고 해서 피할 것이 아니라 평가해 봐야 한다는 뜻입니다. 어떤 경우에는 통증이 위험의 신호를 보내는 것이기 때문에 잠시 뒤로 물러서는 것이 도움이 될 때도 있지만 항상 그런 것은 아닙니다. 언제 통증이 해로운 길잡이가 되는지 살펴보도록 하겠습니다.

(다음 페이지에서 계속)





통증과 관련하여 통증은 언제 길잡이가 될 수 있을까요?

그럼 언제 통증이 해로운 길잡이가 될까요?

만약 통증을 오랜 기간 겪어 왔다면, 그 통증은 아마도 **당신의 알람 시스템을 예민하게 만들어서** 실제로 구조나 조직에 손상이 없음에도 불구하고 위험 신호를 보내는 경우입니다. 이것이 바로 **“통증이 구조나 조직의 손상을 의미하지 않는”** 경우입니다. 이때 느끼는 통증은 손상보다 민감성에 더 가깝습니다.

하지만 이 경우에도 어떤 움직임과 동작이 통증을 일으키는지 평가해야 하고, 어떤 변화(다르게 움직이면)를 주었을 때 통증이 경감되는지를 찾아봐야 합니다. 그리고 통증을 일으키는 움직임에 꾸준히 노출되도록 해야 합니다. 다시 한번 말하지만 **통증이 있다고 해서 그것이 구조나 조직의 손상을 의미하지 않습니다.** 불편한 정도의 약한 통증이라면 의미 있는 동작이나 움직임을 계속해야 위험 신호를 보내는 알람의 민감성을 줄여 줄 수 있습니다. 통증에 대해 두렵게 생각하고 회피하면 오히려 알람의 민감성을 더욱 증가시키게 되고 결국엔 중요하고 의미 있는 활동들을 하지 못하게 됩니다.

불편한 느낌이 드는 몇 가지 동작을 단 몇 분이라도 시작하는 것은 아주 좋은 시도입니다. 이런 동작을 시작하고 나서 그 다음날 통증이 많이 증가하지 않거나, 평상시 느끼는 통증 정도라면 성공했다고 말할 수 있습니다. 그 이유는 너무 오랜 기간 통증이 있었던 것을 감안했을 때 통증이 더 증가되지 않았다면 좋은 징후이기 때문입니다. 너무 과하거나 부족하지 않도록 적절한 균형을 찾아야 하고 그 균형은 시간이 지남에 따라 변화될 것입니다.

통증이 느껴져도 안전한 경우와 한발 물러서야 하는 경우를 결정하는 것에 대해 의료 전문가들과 함께 하기를 권고합니다.





자기 효능감과 내성 그리고 적은 다른 사람이 당신을 고칠 필요가 없습니다.

자기 효능감이란...

어떠한 상황에서도 맡은 일을 성공적으로 할 수 있다고 믿는 개인의 신념이라고 할 수 있습니다. 통증을 컵에 비유해서 설명한 것을 기억한다면 통증과 손상을 해결하기 위한 두 가지 방법을 알 수 있습니다. 컵을 더 크게 만들거나 컵을 채워서 넘치게 하는 다양한 통증 유발 요인들을 줄이는 방법이 바로 그것입니다. 문제는 (통증과 연관된) 삶의 스트레스 요인들을 줄이기가 쉽지 않다는 것입니다. 이런 경우 컵을 더 크게 만드는 법을 배워서 통증에 적응하고 내성을 기르도록 해야 합니다. 컵을 더 크게 만들려면 자기 효능감이 중요합니다.

자기 효능감이 떨어지는 사람들은 다른 사람이 자신의 통증을 해결해 줄 수 있다고 생각하거나, 어떤 특정 수술이나 운동, 치료가 자신을 고칠 수 있다고 생각하는 경향이 있습니다.

이 책의 목적 중 하나는 통증에 대해서 배우고 스스로 통증을 관리하고 회복하는 것을 도와주는 것입니다.

여러분은 지금 가장 중요한 스스로 하는 재활에 대해 배우고 있습니다. 물리치료사는 여러분을 고쳐주는 것이 아니라 함께 문제점을 찾고 어떻게 그 부분들을 해결할지 돕고 안내하는 사람입니다. 다시 말하지만 여러분의 통증과 문제는 누군가가 수동적으로 고쳐줘야 하는 것이 아닙니다.

당신은 고칠 필요가 없습니다.

고칠 필요가 없다고 하면 다들 반신반의합니다. 인간은 뛰어난 적응력과 대처 능력, 회복력을 가지고 있습니다. 어떤 사람은 관절의 퇴행성 변화가 있거나 근육이 파열되어도 전혀 통증을 느끼지 않고, 온종일 앉아서 컴퓨터 작업을 해도 통증이 없는 사람도 있습니다. 안장다리 이거나 양쪽 다리 길이가 다를 수 있고, 척추가 휘어졌을 수도 있지만 그럼에도 전혀 통증이 없는 사람도 있습니다. 또는 불안감과 우울증이 있더라도 통증이 없는 사람도 있습니다. 설령 근육의 약화가 있거나 근육이 너무 뻣뻣하다고 해도 이런 문제들이 장애로 이어지지 않습니다.

위 요인들 중에 스스로에게 해당되는 것이 있는지 생각해 보고 찾는 노력이 필요하지만 그것들을 꼭 바꿔야 하는 것은 아닙니다. 예를 들어, 스트레스가 다 나쁜 것은 아닙니다. 자기 효능감과 스트레스에 대한 내성이 길러지면 적응할 수 있습니다. 이것이 인간이 대단한 이유입니다. “당신이 무언가를 빨리 끝내고 싶다면, 그 일을 즐기고 열중하는 사람에게 주세요.” 라는 표현을 들어 봤을 것입니다. 이것은 스트레스에 긍정적으로 반응하는 가장 좋은 예입니다.

자신이 경험한 통증이나 통증에 관한 신념 또는 영상학적 검사 결과를 인식하고 이해하는 방법에 있어서 긍정적으로 변화시킬 수 있다고 생각한다면 내성을 키울 수 있습니다. 점진적으로 활동을 증가하고 더 많은 것을 경험하면 자기 효능감이 좋아질 것입니다.

자기 효능감이 증가하고 스스로 시도하는 활동과 움직임, 신념에 대한 성공 사례가 늘어난다면 단순히 컵의 크기만 키운 것이 아니라 컵을 채우고 있는 요인들의 변화도 끌어내게 됩니다. 통증이 다른 요인과 함께 상호 작용해서 하향 곡선을 보여주는 것처럼, 성공과 회복이 상호 작용하여 상승 곡선을 만들어 낼 것입니다. 자기 효능감의 상승은 훌륭한 시작이고 회복은 눈덩이처럼 커질 것입니다.





사회적요인과생활습관 및 전반적인건강과 관련된요인

통증은 다차원적이다

통증은 여러 요인의 영향을 받으며 그 누구도 각각의 요인이 어떻게 통증에 정확히 영향을 미치는지 설명할 수 없습니다. 단지 지금까지 우리는 통증이 단순한 구조의 손상뿐만 아니라 그 이상이라는 것을 배웠습니다.

사회적 요인

사회적 요인은 삶의 모든 스트레스(돈, 걱정, 직업 만족도, 친구 또는 가족 관계 등등)와 이에 대한 대처 방법일 수 있습니다. 심지어 사회적 문화도 통증에 영향을 미칠 수 있습니다.

생활 습관과 관련된 요인들

앞에서 다뤘지만, 수면의 질은 생활 습관과 관련된 요인 중 하나이고 건강과 관련된 많은 요인들이 통증 강도에 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들어 일이나 취미에 너무 지나치게 몰두하는 것이나 신체 활동과 움직임의 부족, 영양이 부족한 식단 등이 다른 건강한 활동에 지장을 줄 수 있습니다. 앞에 나열한 모든 요인들은 신경계와 통증의 민감성에 영향을 줄 수 있습니다.

전반적인 건강 상태

대사 장애, 힘줄의 문제와 관련된 통증 또는 오십견과 같은 일차적인 문제들에 의해서 이차적으로 당신의 통증과 민감성이 더 증가할 수도 있습니다.

위의 모든 영역을 다루기 위해 아래 질문을 해볼 것을 권유합니다.

어떻게 하면 더 건강해질 수 있을까?

‘건강’에 대해 단순히 운동과 다이어트개념으로 설명하는 것은 부족합니다. 신체적 요인과 심리적 요인을 모두 포괄해야 합니다. 또 직장 and 취미 활동, 사회적 참여, 가족과 친구의 관계성도 모두 포함되어야 합니다.

누구도 완벽한 사람은 없고 완벽해질 필요도 없습니다. 건강해지기 위해 삶의 모든 것을 바꿔야 한다고 말하는 것은 바람직하지 않습니다. 가끔 건강에 좋지 않은 것들을 하기도 하지만 인체는 적응하고 이겨내는 능력이 있습니다.

지금보다 더 건강해지기 위해서 현재 시작할 수 있는 것들의 우선순위를 생각해서 물리치료사와 상의하세요. 가끔은 작은 변화가 아주 큰 변화를 일으키기도 합니다. 천천히 여러분에게 중요하고 의미 있는 것들을 시도하려고 노력해 보세요.



통증에 영향을 미치는 요인들: 컵이 무엇으로 채워져 있습니까?



구조 및 조직 손상

관절염이나 건병증(힘줄 손상)이 있
다거나 근육이 파열되었다는 말을 들은 적
이 있나요? 이런요인들이 통증을 유발할 수
도 있습니다. 하지만 통증과 전혀 무관할 수
도 있습니다.

구조적인 문제가 통증의 요인이라고 생각한
다면, 민감해진 구조나 조직의 민감성을 줄
여주는 것은 물리치료가 원인을 찾고 도
와줄 수 있습니다.

신체 장애

통증으로 고통받는 대부분의 사람에게 근력과 유
연성은 크게 연관성이 없지만, 가끔은 있을 수도
있습니다. 그 가끔의 경우를 살펴보도록 하겠습니
다. 여러분의 활동/움직임의 습관들이 통증을 증
가시키는 방법으로 계속 움직인다고 가정해 보겠
습니다. 그래서 다른 방법/방향으로 움직이려고
시도해 보지만 되지 않을 수도 있으며 그 이유는 어
쩌면 근력, 균형, 유연성이 부족해서 일 수 있습니
다. 이 경우 통증이 신체적 문제와 연관이 있다고
말할 수 있습니다. 하지만 이러한 경우에도 무조
건 활동이나 움직임을 회피하라고 권하지 않습니
다. 여전히 회피하지 말고 활동이나 움직임을 계속
하라고 권고합니다. 활동과 움직임을 멈추지 않고
계속하면 통증을 예민하게 만드는 다른 요인들에
오히려 도움이 될 수 있기 때문입니다.

움직임 습관

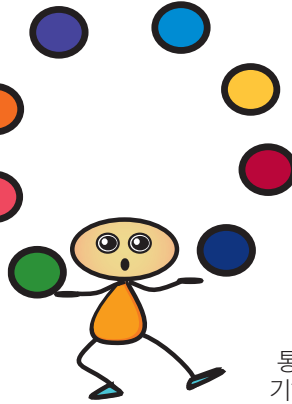
누군가가 여러분의 자세나 움직임이 '나
쁘다' 라고 말하는 것은 바람직하지 않지만
스스로를 민감하게 하는 움직임을 계속하
는 습관이 있을 수도 있습니다.

예를 들면 지속적으로 배에 힘을 주거나
허리를 꼴꼴하게 (코어근육을 수축)펴거
나, 계속 목을 특정한 방향으로 기울이거나
움직여서 신경계를 예민하게 만드는 습관
이 있을 수도 있습니다. 스스로를 예민하게
만드는 움직임이나 자세가 있는지 고려해
보고 민감성을 낮추기 위해서 다르게 움직
여야 할 수도 있습니다.

의미 있는 활동들

통증이 생기면 의미 있고 중요한 것들을 포
기하거나 평소에 하던 활동이나 모임 그리고
업무를 중단할 수도 있습니다. 이로 인해
당신은 당신 답지 못하게 됩니다.

통증으로 인해서 놓치고 있는 것이 무엇인
지 그리고 의미 있는 활동의 상실이 정신적/
신체적 건강에 어떤 영향을 미치는지 살펴
보세요.



심리정서적 요인

두려움, 파국화, 우울증, 불
안, 분노와 같은 심리정서적
인 요인들은 민감성을 높이
는 요인이 됩니다.

이런 요인들이 있다면 현재
도움을 받고 있나요?
아니면 도움이 필요하다고
생각을 하나요?

사회적 요인과 생활 습관 및 전반적인 건강과 관련된 요인

삶의 어떤 영역이 당신을 더
건강하게 만들 수 있나요?
고려할 부분:

- 수면
- 스트레스
- 일과 삶의 균형
- 비만
- 건강 상태

민감성은 다양한 요인의 영향
을 받을 수 있습니다. 이 중 무
엇을 변화시킬 수 있나요?

대처 방법

통증이 있을 때 회피하는 편
인가요? 아니면 통증이 있어
도 지속해서 하는 편인가요?
특정 움직임에 대한 회피는 오
히려 민감성을 더 증가시킬 수
있습니다. 반대로 통증이 있
더라도 지속해서 그것을 하는
사람들은 민감성이 떨어질 기
회를 놓치기도 합니다.
그래서 균형을 찾아야 합니다
(회피하지 않고 민감성을 더
증가시키지 않으면서 지속하
는 그 균형)

통증에 대한 신념

통증에 대한 잘못된 신념
이나 지식은 계속해서 신경
계를 예민하게 만들 수 있
습니다. 당신이 움직이거나
부하를 주는 동작들이 나쁘
다고 생각하거나 손상을 초
래할 수 있다고 믿는다면 아
무리 그 활동이나 움직임이
좋다고 얘기를 해도 시도하
지 않고 피할 것입니다. 당
신이 어떤 신념과 지식을 가
지고 있는지에 따라 잘못된
결정을 할 수 있습니다.



- 4장: 회복방법 -

1. 통증은 다차원적이다
2. 통증을 유발하는 요인들

자가 진단

1. 자가 진단: 컵이 무엇으로 채워져 있는가?
2. 자가 진단: 조직 손상 또는 구조의 변화?
3. 자가 진단: 움직임 습관?
4. 자가 진단: 신체 장애?
5. 자가 진단: 의미 있는 활동들
6. 자가 진단: 사회적 요인과 생활 습관 및 전반적인 건강과 관련된 요인
7. 자가 진단: 대처 방법- 회피 또는 지속
8. 자가 진단: 심리정서적 요인들
9. 자가 진단: 통증에 대한 신념
10. 자가 진단: 통증에 영향을 미치는 요인들 정리

회복 방법

1. 회복 방법: 컵을 더 크게 만들기
2. 회복 방법: 더 건강해질 수 있는가?
3. 회복 방법: 의미 있는 활동 재개
4. 회복 방법: 활동에 걸림돌이 되는 장벽 해결
5. 회복 방법: 원하는 목표에 도달하기
6. 회복 방법: 주간 활동 목표 설정
7. 회복 방법: 부상 또는 손상에 대해서
8. 회복 방법: 움직임 습관 또는 장애 해결
9. 회복 방법: 신체 활동 재개
10. 회복 방법: 통증이 있지만 건강한 삶을 유지하는 법
11. 회복 방법: 움직임에 대한 점진적 노출
12. 회복 방법: 자세히 알아보기



통증은 다차원적이다

오랜 기간 지속된 통증이라면 구조의 손상과 연관이 있을 확률은 낮고 오히려 민감성을 증가시킬 수 있습니다. 앞서 통증은 정상적인 반응이라고 설명했습니다. 통증이 지속될 때 이를 개선하기 위해서 과잉 보호하거나 과민반응으로 대처한다는 것을 알게 되었습니다. 그리고 삶의 다양한 요인들이 통증과 연관이 있다는 것을 확인했습니다.

단순히 근육, 힘줄 및 관절과 같이 구조적인 변화만이(물론 이것들이 원인일 수도 있습니다) 통증을 유발하것이 아니라 삶의 전반적인 것들이 통증의 요인이 될 수 있습니다. 예를 들어, 건장한 축구 선수가 많은 부하에 노출될 가능성이 크기 때문에 부상 위험이 높다는 것은 대부분 알고 있습니다. 하지만 신체적인 부하 외에도 학업과 관련된 스트레스에 의해서도 부상 위험이 커집니다. 또한 무용수들이 충분히 수면을 취하지 못했거나 불안감이 높을 때 부상 위험이 높다고 합니다.

통증에 영향을 주는 다차원적인 요인들이 당신의 컵을 채우고 있으며 통증을 컵이 넘쳐 흐르는 것으로 설명할 수 있습니다. 신체·심리·사회적 스트레스 요인이 많아도 컵이 넘치지 않으면 통증이 없을 수 있습니다. 하지만 어느 시점에 스트레스가 갑자기 증가하거나 새로운 스트레스 요인이 생겨서 컵이 흘러 넘치면 통증이 나타납니다.

통증은 우리 삶의 모든 스트레스와 관련해서 그것을 견디지 못하거나 적응하지 못할 때 발생합니다. 삶의 모든 스트레스가 통증 유발 원인이 아니라, 새로운 스트레스에 대한 부적응의 문제로 인해서 통증이 유발되는 것입니다.

우리는 컵이 흘러 넘치지 않도록 해야 합니다.





통증이 다차원적이라는 것은 다양한 요인들이 통증의 원인이 될 수 있다는 의미입니다.

통증의 원인 중 하나를 크게 줄이거나 여러 가지 요인들을 조금씩 줄일 수도 있습니다.

다른 방법은 **컵을 더 크게 만드는 것**입니다. 점진적으로 컵을 더 크게 만들어서 스트레스에 대한 적응력과 대처 능력을 향상시킬 수 있습니다. 오늘 당장 마라톤에 나가는 것은 어렵지만 점진적으로 체력과 능력을 키운다면 머지않아 가능할 것입니다.

회복과 통증에 대처하는 것은 같다고 할 수 있습니다. 삶의 스트레스 요인을 조절하거나 이러한 스트레스를 잘 감당하고 견딜 수 있는 내성을 길러야 합니다.

통증을 유발하는 모든 요인들과 복잡성

여러분은 각각의 요인들을 감당할 수 있습니다. 가장 크게 영향을 미치는 요인을 찾고 해결하려고 해야 하지만 무조건 그 요인을 바꿔야 통증이 줄어들 것이라는 결론을 내리지는 마세요. 보통은 한두 개 정도를 개선하는 것만으로도 충분한 효과를 볼 수 있습니다. 또한 이러한 요인들이 중요하다는 사실을 이해하는 것만으로도 도움이 될 수 있습니다.





통증에 영향을 미치는 요인들: 컵이 무엇으로 채워져 있습니까?

구조 및 조직 손상

관절염이나 건병증(힘줄 손상)이 있다거나 근육이 파열되었다는 말을 들은 적이 있나요? 이런 요인들이 통증을 유발할 수도 있습니다. 하지만 통증과 전혀 무관할 수도 있습니다.

구조적인 문제가 통증의 요인이라고 생각한다면, 민감해진 구조나 조직의 민감성을 줄여주는 것은 물리치료가 원인을 찾고 도와줄 수 있습니다.

신체 장애

통증으로 고통받는 대부분의 사람에게 근력과 유연성은 크게 연관성이 없지만, 가끔은 있을 수도 있습니다. 여러분의 활동/움직임의 습관들이 통증을 증가시키는 방법으로 계속 움직인다고 가정해 보겠습니다. 그래서 다른 방법/방향으로 움직이려고 시도해 보지만 되지 않을 수도 있으며 그 이유는 어쩌면 근력, 균형, 유연성이 부족해서 일 수 있습니다. 이 경우 통증을 악화시키는 동작을 피할 수 없기 때문에 통증이 신체적 문제와 연관이 있다고 말할 수 있습니다. **스스로를 계속 괴롭히고 있는 것 입니다.** 이 문제를 다루면 다른 요인과 함께 통증을 줄여줄 수 있습니다.



움직임 습관

누군가가 여러분의 자세나 움직임이 '나쁘다' 라고 말하는 것은 바람직하지 않지만 스스로를 민감하게 하는 움직임을 계속하는 습관이 있을 수도 있습니다.

예를 들면 지속적으로 배에 힘을 주거나 허리를 꼿꼿하게(코어근육을 수축)펴거나, 계속 목을 특정한 방향으로 기울이거나 움직여서 신경계를 예민하게 만드는 습관이 있을 수도 있습니다. 스스로를 예민하게 만드는 움직임이나 자세가 있는지 고려해 보고 민감성을 낮추기 위해서 다르게 움직여야 할 수도 있습니다.

의미 있는 활동들

통증이 생기면 의미 있고 중요한 것들을 포기하거나 평소에 하던 활동이나 모임 그리고 업무를 중단할 수도 있습니다. 이로 인해서 당신은 당신 답지 못하게 됩니다.

통증으로 인해서 놓치고 있는 것이 무엇인지 그리고 의미 있는 활동의 상실이 정신적/신체적 건강에 어떤 영향을 미치는지 살펴보세요.

심리정서적 요인

두려움, 파국화, 우울증, 불안, 분노와 같은 심리정서적 요인들은 민감성을 높이는 요인이 됩니다.

이런 요인들이 있다면 현재 도움을 받고 있나요? 아니면 도움이 필요하다고 생각을 하나요?

사회적 요인과 생활 습관 및 전반적인 건강과 관련된 요인

삶의 어떤 영역이 당신을 더 건강하게 만들 수 있나요? 고려할 부분:

- 수면
- 스트레스
- 일과 삶의 균형
- 비만
- 건강 상태

민감성은 다양한 요인의 영향을 받을 수 있습니다. 이 중 무엇을 변화시킬 수 있나요?

대처 방법

통증이 있을 때 회피하는 편인가요? 아니면 통증이 있어도 지속해서 하는 편인가요?

특정 움직임에 대한 회피는 오히려 민감성을 더 증가시킬 수 있습니다. 반대로 통증이 있더라도 지속해서 그것을 하는 사람들은 민감성이 떨어질 기회를 놓치기도 합니다.

그래서 균형을 찾아야 합니다 (회피하지 않고 민감성을 더 증가시키지 않으면서 지속하는 그 균형)

통증에 대한 신념

통증에 대한 잘못된 신념이나 지식은 계속해서 신경계를 예민하게 만들 수 있습니다. 당신이 움직이거나 부하를 주는 동작들이 나쁘다고 생각하거나 손상을 초래할 수 있다고 믿는다면 아무리 그 활동이나 움직임이 좋다고 얘기를 해도 시도하지 않고 피할 것입니다. 당신이 어떤 신념과 지식을 가지고 있는지에 따라 잘못된 결정을 할 수 있습니다.





자가진단: 당신의 컵은 어떤 것들로 채워져 있습니까?

몇 가지 특정 질문을 하기에 앞서 방금 읽은 내용들을 참고해서 여러분의 통증과 연관이 있는 것들에 어떤 것들이 있는지 나열해 보세요. 질문을 읽어보고 통증과 연관이 있는 요인들을 생각해서 본인의 상황에 적합한 것들을 더 나열해 보세요.

지금까지 여러분을 민감하게 만드는 다양한 요인들에 집중했습니다. 그렇다면 어떤 요인들이 민감성을 낮출 수 있을까요? 무엇이 여러분의 컵을 더 크게 만들 수 있을까요? 무엇이 도움이 될 것 같나요? 그리고 더 큰 컵을 만들기 위해서 무엇을 할 수 있다고 생각하나요?

**여기서 팁을 하나 드리자면 매일 여러분의 강점이나 자랑스러운 점을 3가지 정도 쓰는 것이 도움이 됩니다.





자가진단: 조직손상 또는 구조의 변화

아래에 통증에 영향을 줄 수 있다고 생각되는 손상 또는 구조의 문제를 나열해 보세요.
예) 고관절 부위(허벅지) 바깥쪽에 통증이 둔부 근육 힘줄의 문제라고 들었습니다.

지금껏 읽고 이해한 통증에 대한 몇 가지 핵심 내용을 고려할 때 여러분은 무엇을 할 수 있다고 생각하나요?

휴식이 필요한 경우인가요? 아니면 민감성을 줄이거나 적응하게 하기 위해 적정량의 스트레스(부하)를 줘야 하나요?

통증의 근본적인 원인은 아니지만, 민감성에 영향을 미치는 다른 요인들이 있나요?



이것이당신의통증과연관이있다고생각하면이확인란을선택하세요



여러분을 민감하게 만드는 요인이 될 만한 움직임 습관이 있나요?

예를 들면, 어떤 사람은 허리를 의식하지 않고 이완된 자세로 움직이는 것이 훨씬 더 편한데도 불구하고 물건을 들거나 앉을 때 척추를 꼿꼿이 세우고 숨을 멈추고 움직입니다.

여러분의 통증을 악화시키는 움직임을 나열해 보세요

본인도 모르게 그런 움직임 습관을 계속해서 하고 있는 것이 있나요?

통증이 있는데도 계속해서 그렇게 움직이는 이유는 누군가로부터 그렇게 움직여야 한다고 들었기 때문인가요? (예, 목 통증을 줄이려면 바른 자세로 앉아야 합니다).

가끔은 예외가 있을 수 있지만 바른 자세 같은 것은 관련이 없음을 기억하세요

우리는 통증이 적은 방법으로 움직이려고 하지만 항상 그렇게 움직이는 것은 불가능하며 꼭 그래야 하는 것도 아닙니다. 때때로 움직이는 동작이나 방법은 통증과 연관이 없으며 다른 이유로 민감성 증가하여 통증이 심해지기도 합니다. 위와 같은 이유로 우리는 통증 없는 움직임과 활동을 찾으려고 하는 노력에 대해 경계를 할 필요가 있습니다... 어쩌면 그런 움직임은 존재하지 않을 수 있기 때문입니다.

오히려 여러분을 민감하게 하는 다른 요인을 찾거나 스트레스에 대한 내성을 키운 되면, 여러분이 원하는 모든 방법으로 앉고, 서고, 움직일 수 있습니다.



이것이당신의통증과연관이있다고생각하면이확인란을선택하세요





자가진단: 신체장애

민감성을 낮추는 것과 관련해서 도움이 필요한 신체적 장애가 있나요?

예: 무릎 통증이 있는데 무릎을 자주 구부려야 하는 사람이 있습니다. 일어날 때 발이 무릎보다 앞에 있는 것이 편하다는 것을 알았지만 문제는 발목이 아주 뻣뻣해서 그렇게 하는 게 쉽지 않다는 것입니다. 이것이 발목 움직임의 장애로 인해 무릎을 좀 더 편하게 구부릴 수 없는 신체장애의 예입니다. 물리치료사는 이런 장애/문제점을 찾는 데 능숙합니다. 물리치료사들과 함께 여러분이 이런 신체적 문제가 있는지 또한 이것이 통증과 연관이 있는지 확인하세요. 여기서 기억해야하는 것은 이러한 시도가 구조적인 문제를 고치는 것이 아니라 단지 통증을 줄이는데 도움이 되는 움직임 수정이라는 것입니다.



이것이당신의통증과연관이있다고생각하면이확인란을선택하세요



자가진단: 의미있는 활동들

통증이 생기기 전에는 했지만 더이상 하지 않는 활동들이 있나요?
그리고 그 중 다시 하고 싶은 활동이 있나요?



한때 좋아하고 자주 즐기던 활동들을 회피하고 있나요?

여러분이 즐겨하고 좋아했던 활동들을 회피하는 것이 오히려 통증의 요인이 될 수 있고, 여러분의 건강 또는 인생의 즐거움에 영향을 미치고 있다는 것을 알게 있나요?



이것이당신의통증과연관이있다고생각하면이확인란을선택하세요





자가진단: 사회적 요인과 생활 습관 및 전반적인 건강과 관련된 요인

여러분의 수면 상태는 어떤가요? 수면시간은 충분한가요?
수면의 질은 어떤가요?

수면의 상태가 좋지 않을 때 통증은 증가되나요?

매일 같은 시간에 잠을 자고 일어나나요?

저녁에 카페인을 섭취하나요?

잠들기 직전에 운동하거나 밝은 화면(휴대폰)을 보나요?

여러분의 삶(일, 사회, 가족, 정서)에서 스트레스로 인한 큰 변화가 있었나요? 그렇다면 어떤 일들이 있었나
요?

의학적 진단을 받은 적이 있나요? 그리고 치료나 관리를 받고 있나요?



4장: 회복 방법

번역 **APPI**
www.appi.kr



이것이 당신의 통증과 연관이 있다고 생각하면 이 확인란을 선택하세요



자가진단: 회피하시나요? 지속하시나요?

통증이 있는 움직임을 회피하고 있습니까?

증상이 악화되는 것에 대한 걱정이 있습니까?

통증이 구조나 조직의 손상을 의미하므로 신체활동/움직임을 중단해야 한다고 생각하나요?

통증이 있어도 계속하는 편입니까?

통증은 항상 무시해야 하며 그렇게 노력하면 통증이 사라지리라 생각하나요?



이것이당신의통증과연관이있다고생각하면이확인란을선택하세요





자가진단: 심리정서적 요인들

불안감이나 우울증으로 고통받고 있나요?

만약 그렇다면, 관리가 잘 되고 있는 것 같나요? 그렇지 않다면 도움이 필요하다고 생각하나요?

움직임에 대한 두려움이 여러분이 하는 일과 생각에 영향을 주나요?

움직임/활동이 손상을 초래할 것이라고 생각하나요?

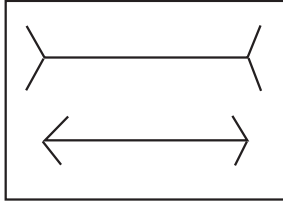
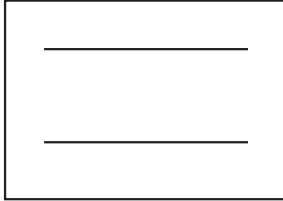
통증은 많은 손상이 있다는 것을 의미하기 때문에 움직임/활동을 멈춰야 한다고 생각하나요?

통증이 줄어들고 회복될 가능성은 얼마나 된다고 생각하나요?



이것이당신의통증과연관이있다고생각하면이확인란을선택하세요

자가진단: 통증에 대한 신념



통증에 영향을 미치는 요인들에 대한 장에서 통증에 관한 많은 오해와 잘못된 지식을 다뤘습니다.

통증에 관한 잘못된 신념과 견해를 다루는 것은 회복과 관련된 중요한 부분입니다. 왜냐하면 통증은 단순한 조직의 손상을 넘어서서 더 많은 다양한 요인들의 영향을 받기 때문입니다.

이것은 착시와 비슷합니다. 왼쪽 첫 번째 그림에 길이가 같은 두개의 선이 있습니다. 두 번째 그림에는 화살표가 추가된 동일한 길이의 두 선이 있습니다. 두 그림의 모든 선은 길이가 같지만 다르게 보입니다. 우리는 여러분이 겪고 있는 통증에 대해서 이전과 다른 관점으로 바라보길 원합니다. 그것의 첫걸음은 통증에 대해 가지고 있는 많은 오해와 개념을 바로잡는 것입니다.

통증과 관련해서 가지고 있는 잘못된 오해와 개념은 무엇이 있는지 나열해 보세요. 그리고 이러한 오해와 개념을 어떻게 바꿀 수 있는지에 대한 방법을 나열하는 것이 회복에 도움을 줄 수도 있습니다.

예) 어떤 사람은 한때 자신의 허리뼈가 퇴행성 변화로 인해서 약해지고 손상되었다고 믿었습니다. 그로 인해 하키를 중단하고 코어(배/허리)에 계속 힘을 주게 되었고 허리에 대한 걱정과 불안에 휩싸였습니다.



이것이당신의통증과연관이있다고생각하면이확인란을선택하세요

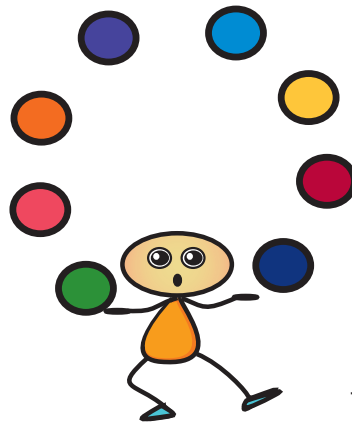




자가진단: 통증 유발 요인들 정리

구조의 손상

움직임 습관



신체 장애

의미 있는 활동들

심리정서적 요인

사회적 요인과 생활 습관
및 전반적인 건강과
관련된 요인

대처방법

통증에 대한 신념





회복방법: 컵을더크게만들기

3장에서 우리는 민감성을 증가시키는 요인들을 찾으려고 노력했습니다.

이제 의료전문가와 협업하여 최선의 방법을 결정할 수 있습니다.

이 책은 여러분이 통증과 손상에 대해 이해하고 재인식할 수 있도록 구성되었으며 이런 지식들을 토대로 다시 움직임과 활동을 시작할 수 있도록 도울 것입니다 통증에 대해서 잘못 알고 있는 신념과 지식을 바꾸고 민감성을 낮추어서 컵을 크게 만들 수 있습니다. 컵을 더 크게 만드는 두가지 방법이 있습니다.

1. 모든 스트레스 요인에 대한 내성을 기르세요.
2. 컵을 채우는 요인들을 이해하고 변화할 수 있게 하세요.

책을 읽고 나서 스트레스 요인에 대한 내성을 키우기 위해 무엇을 할 수 있다고 생각하나요?

책을 읽고 질문에 답하면서 통증에 관한 이해와 견해가 바뀌고 스스로를 변화시키는 것에 도움이 되었나요? 그리고 지금은 예전과 다르게 할 수 있는 것들이 있나요?





회복방법: 어떻게 하면 더 건강해질 수 있을까요?

다행히도 통증에 관여하는 요인들을 몇 가지 줄이는 것은 컵을 더 크게 만들거나 삶의 스트레스 요인에 대한 내성을 증가시킬 수 있습니다.

아래와 같은 것들입니다

- 일반적인 운동이나 신체 활동
- 취미나 의미 있는 활동 재개
- 스트레스 관리에 대한 전문상담사와의 상담
- 일정한 수면시간
- 다양한 움직임을 시도하세요. 인체는 움직이도록 설계되었고 두려움이 없어야 합니다.
- 식단 조절
- 여러분을 행복하게 만드는 모든 것

더 건강해지기 위해서 시작할 수 있거나 해야 하는 것들을 아래에 나열해 보세요. 이를 시작하려면 어떤 단계를 거쳐야 할까요?

다음 페이지에는 당신에게 의미 있는 활동들을 시작하는 데 도움이 되는 목표 설정 가이드가 있습니다.





통증이 줄어든다면 무엇을 하시겠습니까?

이 장의 목적은 당신에게 의미 있는 활동들을 찾는 것입니다. 통증이 있다고 해서 대부분의 활동을 중단해야 하는 것은 아닙니다. 만성 통증은 통증 알람 시스템이 예민해진 것을 의미하며 손상보다는 과보호 반응에 관한 것입니다. 문제는 지나치게 보호하려는 것입니다. 우리는 신체와 두뇌가 더 이상 과잉 보호가 필요하지 않다는 것을 확신하도록 해야 합니다. 무언가를 시작하기 위해 그 어떤 것도 고칠 필요가 없습니다.

움직이고 활동하는 그것이 바로 고치는 것입니다.

예: 6년 동안 요통을 겪은 한 사람이 있습니다. 봄에 정원을 정리하면서 허리를 앞으로 숙이는 동작을 많이 하고 나서 경미한 요통이 시작되었습니다. 통증은 점차 악화되었고 의사 선생님의 권유로 엑스레이를 찍었는데 퇴행성 변화와 디스크가 약간 돌출된 것을 확인했습니다. 당시 그 사람은 47세였으며 엑스레이에서 발견된 구조적 변화는 수십 년에 걸쳐서 발생한 그 나이에 아주 정상적인 변화들이었지만, 이것이 정상적인 변화라는 것을 알지 못했습니다. 그로 인해 평소에 하던 모든 운동과 정원 가꾸기를 그만뒀고 요통은 점점 더 악화되었습니다. 그리고 “둔부 근육이 제대로 수축하지 못한다”, “햄스트링 근육이 짧아졌다”, “코어 근육이 약하다”는 말을 들었고 위의 문제를 다 고치기 전까지는 정원 가꾸기를 할 수 없었습니다. 문제는 그것들이 모두 다 틀렸다는 것입니다. 실제로 그런 구조의 변화가 있을 수 있지만 그 변화들이 통증의 원인이라고 단정지을 수 없습니다. 오히려 움직이는 것이 척추(허리)에 좋은 일이고 정원 가꾸기는 척추(허리)에 손상을 일으키거나 악화시키지 않고 회복을 도울 수 있습니다. 이 책을 읽은 여러분은 더이상 근력 약화나 뻣뻣함 또는 안정성과 같은 것들이 통증과 크게 연관이 없다는 것을 알고 있습니다. 엑스레이는 골절의 유무를 알려주는 것을 제외하고는 큰 의미가 없지만 엑스레이에서 보여지는 결과들이 여러분을 더 불안하고 두렵게 만들 수 있습니다. 정원 가꾸기를 시작하거나 스스로를 행복하게 하는 일을 재개하는 것은 회복을 돕는 지름길입니다. 활동을 재개할 때 신체와 통증 알람 시스템이 적응할 수 있도록 점진적으로 시작하고, 통증이 증가되거나 재발될 수 있다는 것을 인지하는 것이 중요합니다. 이때 통증이 증가하거나 재발되는 것은 손상보다 단지 민감성과 연관이 있다는 것을 상기해야 합니다. 이제 의미 있고 좋아하는 일들을 점진적으로 다시 시작할 수 있습니다.

다시 시작하고 싶은 몇 가지를 써 보세요.





회복방법: 활동에 걸림돌이 되는 장벽 해결

이전 페이지에서는 그동안 통증 때문에 하지 못했지만 다시 시작하고 싶은 일들과 회복에 도움이 될 수 있는 것들을 나열해 보았습니다.

그러나 무엇이 여러분을 막고 있나요? 여러분이 우려하고 걱정하는 것들을 써 보세요. 의미 있는 활동을 다시 시작하는 것에 대해서 어떻게 생각하나요? 우려하는 것은 정상적인 반응입니다. 바로 지금이 물리치료사와 함께 여러분의 우려와 걱정을 해결하기 가장 적절한 시기입니다.

다시 하고 싶은 활동을 찾았다면 다음 질문을 통해서 준비되었는지 확인해 볼 수 있습니다.

1. 이 활동들을 다시 하는 것이 스스로 손상을 야기하는 것일까요?
2. 지금 당장은 아니지만, 재개한 활동때문에 나중에 문제가 생길 가능성이 있을까요?

활동을 다시 시작하려면 어떤 것들이 선행되어야 하나요? 또는 이런 신체활동을 시작하지 못하게 만드는 것은 무엇인가요? 어떤 우려와 걱정이 있나요? 이런 문제를 어떻게 해결할 수 있나요?

이런 고민과 걱정은 물리치료사와 상담하고 의논하는 것이 좋습니다. 그들은 활동이나 운동을 수정하여 천천히 준비하고 적응할 수 있도록 도와줄 수 있고, 여러분은 새로 알게 된 지식들을 통해서 활동을 시작하는 방법을 찾을 것입니다.





회복방법: 원하는 목표에 도달하기

하고 싶은 것들을 찾으세요. 그리고 현재 그것들을 어느 정도 할 수 있다고 생각하는지 또는 지난 주에 무엇을 했는지 왼쪽 칸에 쓰고 그 다음에는 3개월 후에 하고 싶은 것들을 오른쪽 칸에 쓰세요

현재 할 수 있는 것들

3개월 뒤에 하고 싶은 것들





회복방법: 주간활동목표 설정

일일/주간 활동 목표(무엇을, 얼마나 할까요?)

- 1.예) 저녁 식사 후 10분 동안 산책하기
- 2.예) 일주일에 2번 배우자와 커피 마시러 가기

세웠던 계획을 얼마나 성취했는지 적어 주세요

필요하다면 인쇄하여 경과를 기록하세요.





회복방법: 부상과손상에대해서

통증과 관련해서 특정 조직이나 구조의 문제가 있다고 들으셨나요? 힘줄 문제나 퇴행성 관절염과 같은 구조적인 문제 때문에 통증이 발생했다고 들었을 수 있습니다. 일반적으로 구조의 원인에 의해서 나타난 통증은 구조의 문제를 치료하는 것을 병행해야 합니다. 이런 경우 여러분에게 의미 있는 신체 활동이나 운동이 도움이 되는 경우가 많습니다. 통증의 원인이 구조적인 문제에 의해서 나타날 수도 있지만 여러분을 예민하게 만드는 삶의 다른 요인들에 의해서도 증가할 수 있다는 것을 기억하고 모든 가능성을 열어 두어야 합니다.

여러분의 통증과 기능에 연관된 어떤 신체적인 요인들을 다룰 수 있을까요? 여러분의 치료사는 어떤 조언을 했나요?





회복방법: 움직임 습관 또는 신체 장애 해결

움직임 습관이 여러분의 통증과 연관이 있나요? 여러분과 여러분의 물리치료사와 함께 어떤 움직임 습관들이 통증을 유발하는 지와 그것을 해결하기 위한 새로운 움직임 방법이 무엇인지 찾아보세요. 아래에 목록을 나열하고 그림을 그려보세요.

** 물리치료사와 함께 문제를 찾고 해결방법을 고민하는 것은 굉장히 좋은 방법입니다.





왜 신체 활동을 해야 할까요?

일반적인 운동은 심장, 폐, 뼈, 암 예방, 정신건강 등 여러 가지 건강상의 이점이 있습니다. 운동이 건강에 미치는 좋은 영향은 알지만, 운동을 시작하는 것은 다소 어려울 수 있습니다. 고등학교 이후에는 하지 않았던 운동을 하기 위해서 신발 끈을 묶거나 운동복을 입지 않아도 됩니다.

운동만이 신체활동을 의미하는 것은 아닙니다.

신체 활동이란 여러분이 좋아하는 거의 모든 것이 될 수 있고, 평상시보다 조금 더 움직이면 됩니다. 예를 들면 산책, 정원 가꾸기, 아이들과 놀아주는 것 등등입니다.

핵심은 어떤 신체활동/운동을 할 것 인가입니다.

신체활동/운동은 통증에 도움이 됩니다

신체 활동이나 운동을 시작하면 아주 드물게 통증을 느끼는데 그 이유는 그 신체활동을 소화할 만큼의 체력이 되지 않거나 약하기 때문입니다. 그러나 신체 활동은 여러 가지 요인들에 의해서 통증을 경감시킵니다. 일부 사람들은 심장 박동수를 조금 높이는 것만으로도 약간의 통증 완화 효과를 경험할 수 있습니다. 또한 어떤 사람들은 근력 증강 프로그램을 통해 장기적으로 통증을 개선하는 데 도움을 받을 수 있습니다. **신체 활동은 컵을 더 크게 만들 수 있는 한 가지 방법입니다.** 신체 활동은 민감성을 줄이고 스트레스 요인에 대한 내성을 향상시킵니다. 또한 일부 퇴행성 관절염과 관련된 과민성 화학 물질을 감소시킬 수도 있습니다. 신체 활동과 더불어 통증에 대해 배우고 움직임 습관을 바꾸고 계속 의미 있는 활동을 한다면, 통증에 대한 여러분의 신념이 바뀌고 마침내 삶을 회복하고 통증에서 벗어나는 데 도움이 될 수 있습니다.

기억해야 할 것은 우리가 스트레스(부하)를 받으면 인체는 그것에 적응하는 방법을 알고 있다는 것입니다. 신체활동이 그러한 적응을 위해 필요한 부하를 제공할 수 있습니다.

그럼 시작해 볼까요?

1. 먼저 하고 싶은 활동/운동을 찾으세요.
2. 의학적으로 안전하다는 의사나 치료사의 확인을 받으세요. 그리고 나서 시작합니다.
3. 물리치료사와 함께 오늘 할 수 있다고 생각하는 활동의 양을 결정합니다. 스스로 감당할 수 있고 통증이 크게 증가하지 않을 만큼의 활동을 시작합니다.
4. 주간 활동 목표 목록을 작성하여 시작하고 경과를 기록하세요.

Tip과 다른 방법

1. 한 시간마다 1-2분 정도 걷기, 스쿼트 또는 계단 오르기를 해보세요.
2. 초보자들을 위한 운동 그룹이나 모임에 가입해 보세요.
3. 한계를 정하지 말고 자유롭게 경험하고 반응을 확인하세요.





회복방법: 통증이 있지만 건강한 삶을 유지하는 법

치료사와 통증 전문가들은 통증 치료와 회복에 관해서 충분히 설명하지 않는 경향이 있습니다. 지금까지 통증이 이해하기 어렵지만 정상적인 반응이며 다양한 요인들의 영향을 받는다는 것을 확인했습니다. 간단히 말하면, 통증은 복잡합니다. 우리는 통증이 우리 삶의 일부분이라는 것을 인식해야 합니다. 통증 없는 삶을 사는 것은 어쩌면 불가능합니다. 예를 들어, 당신이 꾸준히 운동하는 사람이라면 아침에 일어났을 때 발목이나 무릎이 뻣뻣하고 불편하다고 느끼는 것은 이상하지 않습니다. 고관절염이 있는 사람이 가만히 있다가 움직일 때 고관절에서 염발음이 나고 약간의 통증이 있는 것은 지극히 정상입니다. 대부분의 사람들이 살면서 통증을 느끼고, 어떤 사람들은 평생 통증을 안고 살아가기도 합니다.

많은 사람들의 기대치가 변화되기를 바랍니다.

통증이 완전히 없어져야 한다고 기대하기보다는 우리를 건강하고 행복하게 하는 일에 조금 더 집중해야 합니다. 통증이 지속될 수 있지만, 통증이 중요하고 의미 있는 일을 하지 못하게 만드는 장벽이라고 생각할 필요는 없습니다.

이 장의 앞에서 의미 있는 활동들을 다시 시작하기 위해 단순한 목표설정이 필요하다고 설명했습니다. 목표를 설정하는 것이 통증을 경감시키는 데 도움이 될 수 있지만 그것이 끝이라고 할 수 없고 중요한 것은 계속 하고 다시 살아가는 것입니다.

통증이 별것 아니라고 말하는 것이 아닙니다. 여전히 통증을 줄이는 것이 중요하지만 통증에 집중하기보다는 여러분이 할 수 있는 일과 하고 싶은 일에 집중하는 것이 중요합니다. 여러분의 목표설정과 경과에 대해서 말할 때 우리는 통증 경감에 초점을 두지 않습니다. 가장 중요한 것은 활동의 변화입니다.

통증이 증가할 수도 있다는 것을 염두해야 하며 그것이 지극히 정상적인 반응이고 회복 과정의 일부라는 것을 인지해야 합니다. 여러분은 스스로 통증을 관리할 수 있고 하고 싶은 일을 계속할 수 있습니다.

더 자세한 내용은 www.Healthskills.wordpress.com 또는 점진적 목표 달성 프로그램을 참조하세요.



통증이 줄어든다면 무엇을 하고 싶으세요?





회복방법: 움직임에 대한 점진적 노출법

벌레에 대한 두려움이 있더라도 영원히 피할 수 없습니다. 계속 피하기만 한다면 두려움이 커지고 더 예민해질 수 있습니다. 벌레에 대한 두려움을 해결하기 위해서는 스스로 천천히 벌레에 노출되어야 합니다. 점진적으로 스스로를 노출함으로써 조금씩 적응하게 되면 습관화되고, 이전에 비해 덜 두렵게 느끼고 피하지 않을 수 있습니다.

통증에 관해서도 동일하게 적용할 수 있습니다. 여러분은 고통스럽거나 두렵고 불편한 움직임을 회피하고 있을 수 있습니다. 이런 회피 방법이 가끔은 유용할 수 있지만 장기적으로는 당신을 더 민감하게 하거나 두렵게 만들 수 있습니다. 때로는 불편한 움직임 회피하지 말고 마주해서 습관화해서, 시도때도 없이 울리는 그 **통증 알람을 꺼야 합니다**. 아래는 민감성을 낮추는데 도움이 되는 점진적 노출 접근법의 단계입니다. 다양한 방법들이 있으며 아래의 방법은 하나의 예시입니다.

1. 당신이 생각하기에 조금은 두렵고 예민한 움직임이지만 하고 싶은 움직임을 찾으세요.
2. 그동안 그 움직임을 할 수 없게 만든 것이 무엇이었는지 생각하고 이 책을 통해서 생각이 어떻게 바뀌었는지 다시 한번 점검합니다.
3. 이제 천천히 움직여보겠습니다. 몇가지 선택사항이 있습니다:

(다음 페이지에서 계속)





회복방법: 움직임에 대한 점진적 노출법

방법 1. 탐색

1. 불편하다고 느껴지는 그 지점까지만 천천히 움직여 보세요.
2. 그리고 그 움직임을 멈추고 다시 처음으로 돌아와서 어땠는지 생각해 보세요.
3. 다시 불편하다고 느껴지는 그 지점까지 움직여 보고 이 동작이 어떻게 느껴지고 반응했는지 생각해 보세요.
4. 당신이 불편하다고 느끼는 그 지점에서 호흡을 통해 근육을 이완하거나 반대로 근육을 긴장시켜 보세요.
5. 불편함을 줄일 수 있나요?
6. 매시간 1-3분 동안 반복해 보세요
7. 통증이 급격히 증가하지 않는다면 계속 시도해 보세요

아마도 이런 움직임을 할 때 특정한 움직임 습관이나 패턴이 있다는 것을 발견했을 수 있습니다. 통증이 느껴지는 지점에 가까이 가면 미리 숨을 멈추고 통증을 기다리고 있는 당신을 마주할 수도 있습니다. 어떻게 움직여야 할지 생각하지 말고 최대한 자연스럽게 움직여보세요. 그런 다음 두 번째 방법도 시도해 보세요.

치료사- Edgework에서 자세히 알아보기를 권고합니다.

방법 2. 수정

1. 통증을 유발하는 움직임을 여러 방식으로 바꿔 보세요.
2. 예를 들어, 서서 허리를 뒤로 젖히는 동작에서 통증이 유발된다면 서서 하는 것이 아니라 누운 자세에서 아니면 엎드린 자세에서 위의 동작을 먼저 시행해 보세요.
3. 근육의 긴장도를 높이거나 낮추기 위해서 물속에서 완전히 힘을 빼고 떠 있는 상상을 하거나 그런 이미지들을 사용해 보세요.
4. 당신이 원하는 방식으로 움직임을 수정해서 통증이 경감되는 움직임을 찾고
5. 만약 통증이 줄었다면 수정 없이 그 동작을 시도해 보세요.
6. 매시간 1-2분을 한다고 생각하고 점진적으로 늘려가도록 합니다.
7. 방법 1과 병행해서 하도록 합니다.
8. (움직임 수정 후) 통증을 덜 느끼면서 움직일 수 있거나 여전히 통증이 있을 수 있지만 덜 위협적으로 느껴질 수 있습니다.
9. 여기서 성공이라고 말할 수 있는 것은 통증이 여전히 있지만 두려워서 하지 못했던 움직임을 할 수 있게 되고 그 다음 날 통증이 더 심해지지 않는 것을 말합니다.

**** “올바른, 바른” 자세로 움직이는데 현혹되지 마세요. 다양하게 움직일 수 있는 방법들이 있으므로 통증이나 두려움이 줄어드는 움직임을 찾는 것에 주목하세요. 때로는 점진적 노출법을 통해서 통증의 강도를 낮추기가 어려울 수도 있습니다. 물리치료사와 계속 소통하고 협업하되 3-6주 후에도 증상이 더 악화한다면 잠시 멈추고 통증의 민감성을 낮추는데 도움이 되는 다른 것들을 시도해 봅니다. 그런 다음 몇 주 후에 점진적 노출법을 다시 시도해 보도록 합니다.**





통증을 겪고 있는 사람들의 이야기

1. pain-ed.com
2. www.mycuppajo.com
3. healthskills.wordpress.com
4. paintoolkit.org

통증에 도움을 주기 위한 기술적인 측면들

1. bodyinmind.org
2. painscience.com
3. fmperplex.com (Fibromyalgia focused)
4. paininmotion.be
5. retrainpain.org

통증, 자세 및 기능에 관한 유용한 블로그

1. bettermovement.org
2. painscience.com
3. pain-ed.com
4. specialistpainphysio.com
5. Edgework - forwardmotionpt.com

통증 및 회복에 관련된 다른 책들

1. Explain Pain
2. The Protectometer
3. Graded Motor Imagery Handbook
4. Explain Pain Supercharged (more for therapists)

