



아이고 팔다리야! 근육통

저자 **최 선**

가톨릭중앙의료원 연구윤리사무국

약학정보원 학술자문위원

날씨가 좋은 날이나, 모처럼 너무 열심히 운동을 하고 난 다음날.. 팔다리가 빠근하고 욕신거리는 근육통은 누구나 한번쯤은 겪어본 적이 있는 흔한 통증입니다. 내가 운동을 충분히 잘 했구나 하는 신호라고도 하지만.. 시간이 지나면 나아지겠지 하고 그냥 놔두어도 되는지? 이런 근육통은 왜 생기는 것인지? 근육통과 관련된 소소한 궁금증을 풀어보겠습니다.

근육통의 원인

1. 근육의 피로

휘트니스 센터에서 웨이트트레이닝 마친 직후나 빠르게 계단 오르기와 같은 운동을 한 직후 등 특정 활동을 하는 중이나 직후에 느껴지는 근육통은 대개 피로로 인한 것입니다. 이런 경우에는 잠시 휴식을 취하면 통증이 사라지게 되지만 충분히 휴식을 취했는데도 통증이 계속된다면 심각한 근육 손상은 없는지 살펴보아야 합니다.

2. 근육통 부위의 새로운 활동

갑자기 근육통이 특정 부위에 생겼다면, 해당 부위가 평소에 잘 사용하지 않던 부위가 아닌지 살펴보아야 합니다. 이와 같이 평소에 많이 움직이지 않던 부위를 사용하는 새로운 활동을 했다면, 이런 새로운 활동이 근육통을 일으킬 수도 있습니다. 이런 형태의 근육통은 보통 해당 활동을 하고 12~24시간(경우에 따라서는 최대 72시간) 이후부터 특정부위가 아프거나, 붓고, 경직되는 증상을 보이게 됩니다. 이런 근육통은 활동과정에서 근육이 강화되면서 미세하게 손상된 근육이 회복되면서 나타나는 증상입니다.

3. 반복적인 활동

웨이트 트레이닝, 달리기, 운동 기구의 사용 등과 같이 동일한 형태의 운동을 규칙적으로 반복하는 경우에는 일반적인 활동 범위를 제한해 근육통을 유발할 수도 있습니다.

4. 근육통을 유발할 수 있는 의학적 상태

모든 근육통이 위와 같이 특정 부위에 대한 스트레스, 긴장이나 신체 활동과 관련되지 않습니다. 다음과 같은 경우에는 질환 자체가 근육통을 유발할 수 있습니다.

- 섬유 근육통
- 독감, 소아마비 또는 세균 감염과 같은 감염성 질환
- 루푸스, 피부 근염 및 다발성 근염과 같은 자가 면역 질환
- 고지혈증 치료제 중 스타틴, 고혈압치료제 중 ACE 억제제와 같은 특정 약물의 복용
- 갑상선 기능 항진증이나 갑상선 기능 항진증과 같은 갑상선 기능성 질환
- 저칼륨 혈증(혈액 내 낮은 칼륨 농도를 보이는 경우)

의사의 진료가 필요한 근육통

근육통 중의 일부는 신체에 심각한 문제가 발생했다는 신호일 수도 있으므로, 주의가 필요합니다. 특히 다음과 같은 경우에는 반드시 의사 선생님에게 진료를 보아야 합니다.

1. 진료가 필요한 통증

- 자가 치료에도 불구하고 며칠 동안 지속적으로 계속되는 통증
- 명확한 원인 없이 발생하는 심각한 근육통
- 발진, 발적, 부종을 동반하는 근육통
- 진드기 물린 후에 발생하는 근육통
- 복용하는 약물의 용량 변화 직후에 발생하는 통증((특히 스타틴 - 고지혈증 치료제)
- 고온에서 발생하는 통증

2. 응급 상황일 가능성이 있는 통증

근육통과 함께 다음과 같은 증상이 함께 나타나면 가능한 한 빨리 병원에 가십시오.

- 갑작스러운 수분 저류(몸의 부기) 또는 소변량 감소
- 음식물을 삼키기 어려움
- 구토 또는 발열
- 호흡곤란 또는 현기증
- 목 부위의 경직
- 심한 근력 약화 또는 근 무력감
- 통증을 느끼는 신체 부위를 움직일 수 없는 경우

근육통의 치료

1. 통증부위 RICE 요법(휴식, 얼음찜질, 압박, 거상)

병원 진료가 권장되는 형태의 근육통 이외에 운동이나 신체활동에 의한 일반적인 근육통의 경우에는 가정에서 다음과 같은 요법을 시행하면 증상 개선에 도움이 됩니다.

- Rest(휴식) : 증상이 개선될 때까지 일상적인 활동을 잠시 쉬는 휴식기를 가지십시오.
- Ice(얼음찜질) : 하루에 수차례 통증부위를 아이스팩이나 얼음주머니로 가볍게 마사지해주십시오.
- Compression(압박) : 통증 부위 부종을 줄이기 위해 압박 붕대를 사용해주십시오.
- Elevation(거상) : 다리 부위 근육통 발생 시에는 부종을 줄여주기 위해 누워서 다리를 높게 하는 자세를 취해주십시오.

2. 생활요법

위와 같은 RICE 요법 이외에도 근육통이 발생한 경우 가급적이면 과격하거나 통증부위에 충격이 갈 수 있는 활동은 줄여야 하지만 하루종일 침대에 누워있기보다는 가벼운 스트레칭 정도의 운동은 증상 개선에 도움이 됩니다.

근육통이 풀릴 때까지 체중을 줄이는 일을 피하십시오.

스트레스 해소 활동 및 긴장 완화를 위한 요가 및 명상과 같은 운동이 도움이 됩니다.

3. 약물요법

1) 경구용 소염진통제

다음과 같은 소염진통제가 근육통에 효과적일 수 있는데, 일부 의약품은 처방전 없이 구입할 수 있는 일반 의약품으로 시중에서 구할 수 있습니다. 하지만 이러한 경우에도 전문가인 약사나 의사와 상의하여 복용하여야 합니다.

성분명	효능	장점	고려사항	비고
Aspirin	두통, 근육통, 발열, 월경통, 관절염성 통증	항염 효과 저렴한 가격	위장장애 혈소판 응집 억제에 따른 출혈 경향	소아에서 레이증후군 유발 가능. 임신말기 임신부, 신장에 또는 간장애 환자, 천식, 고혈압, 혈액응고장애 환자 주의 필요
Acetaminophen	두통, 근육통, 요통, 발열, 관절염성 통증(특히 골관절염)	위장장애가 적으며, 소아에게 안전함. 혈액응고 과정에 관여안함	항염작용이 거의 없음 연조직 통증에 아스피린보다 효과적임	신장이나 간장애 환자 주의 필요 알콜 섭취 과다시 주의

Ibuprofen	두통, 근육통, 요통, 발열, 염좌, 월경성 통증, 관절염성 통증	아스피린보다 강하고 지속적인 효과	위장장애 있음	신장이나 간장애 환자, 천식, 혈액응고장애 환자 주의 필요 알콜 섭취 과다시 주의
Ketoprofen	두통, 근육통, 발열, 월경성 통증, 관절염성 통증, 독감, 감기에 의한 통증	항염효과, 아스피린보다 위장장애 적음	다른 NSAIDs에 비해 위장장애 적음	신장이나 간장애 환자 주의 필요 알콜 섭취 과다시 주의 소아에게 추천 안함
Naproxen Sod.	두통, 근육통, 발열, 월경성 통증, 요통, 관절염성 통증, 염증	월경통, 치통, 각종 염증반응에 아스피린보다 강하고 지속적인 효과	위장장애 있으며 상대적으로 고가임	소아에게 추천 안함
Meloxicam	관절염성 통증	다른 NSAIDs 보다 위궤양 위험 낮음	위장장애 있으며 상대적으로 고가임	상대적으로 적긴 하나 위장관 장애 우려 있음
COX-2 inhibitors	근육통, 관절통, 관절염성 통증, 염증	항염효과, 위장장애 적음	위장장애 있으며 상대적으로 고가임	상대적으로 적긴 하나 위장관 장애 우려 있음, 전문의약품

2) 외용제

근육통에는 다음과 같이 진통 소염제가 포함된 다양한 제형의 외용제가 사용가능합니다.

① 플라스타(파스) : 시중에 판매되고 있는 대부분의 파스제형은 공통적으로 NSAIDs계 소염진통제가 포함되어 있습니다. ketoprofen, loxoprofen, flurbiprofen, methyl salicylic acid 등을 주성분으로 포함하고 있어 도포한 부위의 염증을 가라앉히고 진통효과를 가져오게 됩니다.

② 한방파스 : 위에 소개한 NSAIDs를 주성분으로 하는 파스 외에 국내에는 한방 파스제품도 많이 찾아볼 수 있습니다. 한방파스는 치자, 황백, glycylic acid, tocopherol acetate, glycol salicylate, 위령선, 목별자, menthol 등 다양한 성분을 배합하여 도포부위에 진통, 소염, 청량감 등의 효과를 보입니다.

③ 연고, 로션, 젤 : 바르는 연고, 로션, 젤류 약품들은 제형만 다르고 위에 소개한 소염 진통 성분이 포함되어 있습니다. 시판되는 로션류 제품들은 methyl salicylate, L-menthol을 주성분으로 하는 경우가 많고, 젤류의 제품은 주로 ketoprofen, indomethacin, piroxicam 등의 성분을 포함하고 있습니다. 이러한 액상 제품은 파스를 붙이기 어려운 관절부위나 자주 접거나 피는 운동을 하는 부위, 또는 파스의 접착 성분 때문에 피부에 과민반응이 생긴 환자분들에게 매우 유용합니다.

④ 기타 : 물파스나 에어로졸 형태의 파스 제형도 있으나 보통은 항히스타민 제제, 국소마취제가 포함되어 있어서 도포 부위의 통증 완화 뿐 아니라 가려움증에도 효과가 있어서 벌레에 물렸거나 두드러기 등이 있을 경우 사용합니다. 다만 에어로졸 형태의 경우 바르기는 매우 용이하지만 휘발성이 있어서 흡수가 지속적이지 않고 피부 겉면에만 얇게 도포되는 단점이 있습니다.

근육통의 예방법

긴장이나 신체 활동으로 인한 근육통은 발생하지 않도록 예방하는 것도 중요한데, 다음과 같은 사항에 유의하면 근육통의 발생을 예방할 수 있습니다.

- 1) 운동하기 전후에 가벼운 근육 스트레칭
- 2) 격렬한 운동 전후에 빨리 걷기와 같은 간단한 준비운동과 정리운동 실시
- 3) 운동난이도는 갑자기 올리지 말고 서서히 조금씩하고, 정기적으로 운동하기
- 4) 운동하기 전후, 운동 중 충분한 수분섭취
- 5) 직장에서도 움직임은 최대한 다양하게 하고 책상에서 근무하는 사무직의 경우 적어도 한 시간에 한 번씩 스트레칭하기

참고문헌

<https://www.webmd.com/pain-management/ss/slideshow-chronic-pain-myths-facts>