과학 리포트

항암치료의 부작용, 침·뜸으로 다스리다

과학적 근거로 조명하는 통증과 피로 완화의 가능성

항암의 부작용 관리를 위해 주목받는 보완대체요법

암 진단과 치료는 환자에게 육체적·정신적으로 큰 부담을 준다. 특히 항암화학요법, 방사선 치료, 수술 등 표준 치료 과정에서 발생하는 통증과 극심한 피로는 환자의 삶의 질을 크게 떨어뜨리는 요인으로 꼽힌다. 이러한 부작용이 누적되면 치료 순응도가 낮아지고 회복이 지연되는 악순환으로 이어질 수 있다. 현대 의학은 부작용 관리에 지속적으로 노력해 왔지만 모든 환자에게 충분한 해결책을 제공하기는 쉽지 않다. 이 지점에서 보완대체요법, 특히 침과 뜸 치료가 항암치료 부작용 관리의 대안으로 주목받고 있다. 최근에는 침·뜸 치료의 과학적 근거가 활발히 연구되며 항암치료 부작용 관리에 대한 임상적 유용성이 점차 밝혀지고 있다.

항암치료의 그림자, 만성 통증과 피로

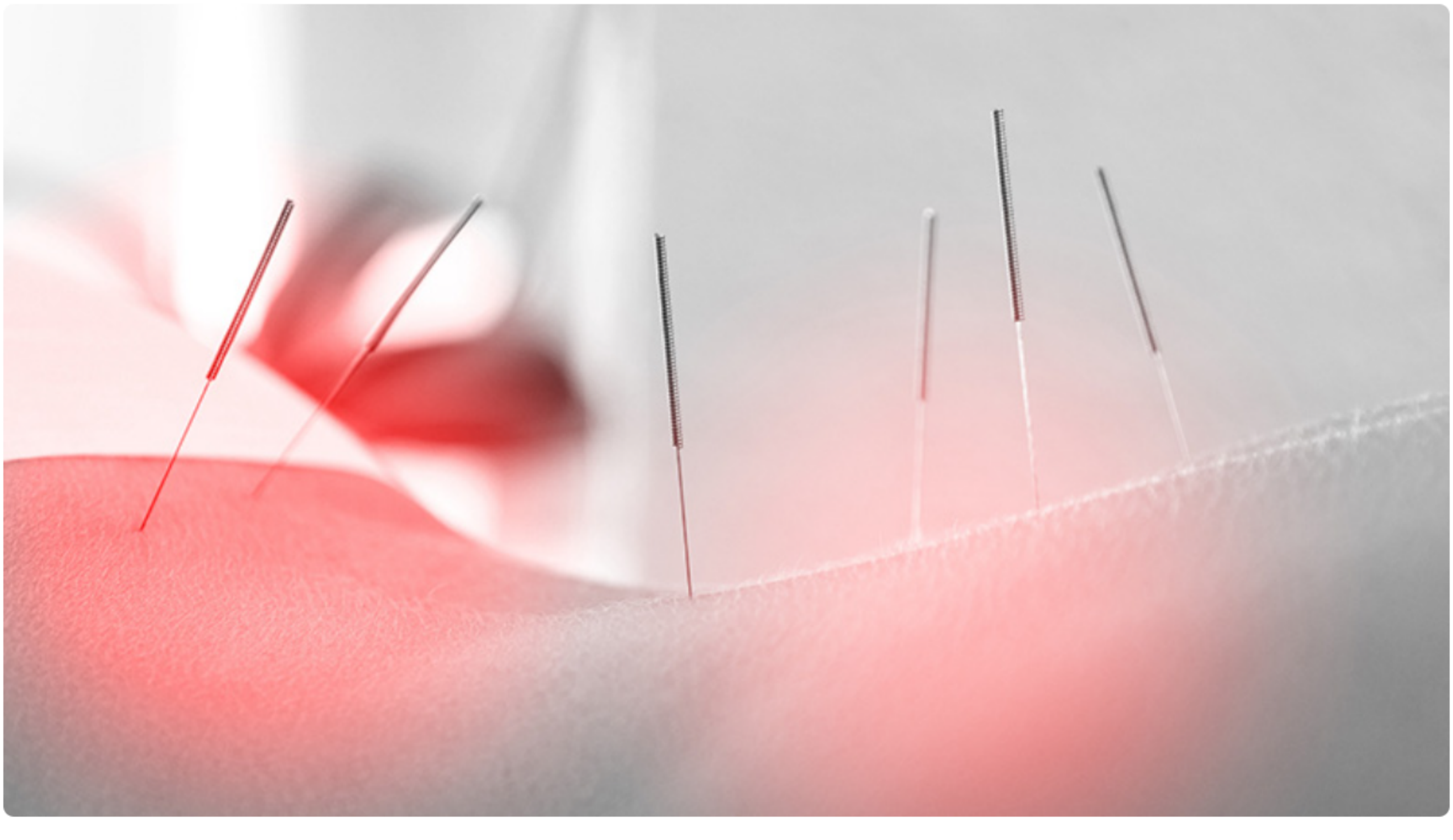
암 환자는 진단 시점부터 치료 과정, 그리고 치료 이후 생존 기간에 이르기까지 다양한 통증을 경험한다. 암 자체로 인한 통증뿐 아니라 수술 후 통증, 항암화학요법으로 인한 신경병성 통증, 방사선 치료로 인한 통증 등 그 원인과 양상도 복합적이다. 이러한 통증은 환자의 수면을 방해하고, 식욕을 떨어뜨리며 전반적인 신체 활동을 제한해 삶의 질을 현저히 떨어뜨린다.

암 환자들이 가장 흔하게 호소하는 또 다른 증상은 암 관련 피로(Cancer-Related Fatigue, CRF)다. CRF는 일반적인 피로와 달리 휴식으로도 회복되지 않으며 일상생활을 심각하게 방해하는, 지속적이고 주관적인 피로감이다. 신체적, 인지적, 감정적 요인이 복합적으로 작용해 발생하며 환자의 사회생활, 직업 활동, 심리적 안정감까지 위협하는 중대한 문제다. 기존의 약물 치료나 심리 치료로도 해결되지 않는 경우가 많아 새로운 접근법의 필요성이 꾸준히 제기되어 왔다.

침 치료, 통증 조절의 신경과학적 접근

침 치료는 특정 경혈에 가느다란 침을 놓아 자극해 신체 내부의 기혈 순환을 조절하고 통증을 완화하는 한의학 치료법이다. 현대 연구에서는 침 치료의 통증 조절 메커니즘을 신경생리학적 관점으로 설명하려는 시도가 이어지고 있다. 침 자극은 뇌의 엔도르핀, 세로토닌, 노르에피네프린 등 내인성 아편 유사 물질의 분비를 촉진하여 통증 역치를 높이고 진통 효과를 유도한다. 또한 염증 반응을 조절하고 신경 전달 물질의 균형을 회복시켜 신경병성 통증을 완화하는 데 기여한다.

실제로 유방암 환자의 항암화학요법 후 관절통, 두경부암 환자의 방사선 치료 후 구강 건조와 통증, 소화기암 환자의 수술 후 통증 등 항암치료로 인해 발생한 다양한 통증에 대해 침 치료의 유효성이 다수의 임상 연구를 통해 보고되고 있다. 특히 침 치료는 약물 치료와 병행했을 때 진통 효과를 높이고, 마약성 진통제를 포함한 약물 사용량을 줄이는 데 도움이 될 수 있다는 보고도 있다.



뜸 치료, 온열 자극을 통한 면역 및 피로 개선

뜸 치료는 쑥을 태워 발생하는 온열 자극을 이용해 기혈 순환을 촉진하고 면역력을 강화하는 치료법이다. 온열 자극은 혈액순환을 개선하고 근육 긴장을 완화하여 통증을 줄이는 데 직접적인 효과를 보인다. 더 나아가 뜸 치료가 면역 시스템에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 최신 연구도 보고되었다. 온열 자극은 백혈구 활성도를 높이고 사이토카인 분비를 조절하여 항암치료로 저하된 면역 기능을 보완하는 데 도움을 줄 수 있다.

암 관련 피로(CRF) 개선에 대한 뜸 치료의 효과 또한 여러 연구에서 확인되고 있다. 뜸 치료는 신체 에너지 대사를 활성화하고 자율신경계의 균형을 조절하여 피로감을 줄이는 데 기여한다. 특히 항암치료로 인한 구역, 구토, 식욕 부진과 같은 소화기 증상 개선에도 효과를 보이며 전반적인 신체 컨디션 회복에 긍정적인 영향을 미친다. 이는 결과적으로 환자의 활동력과 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다.

침·뜸 치료, 통합 암 치료의 한 축으로

침과 뜸 치료는 단독으로 시행되기도 하지만, 다른 한의약 치료와 병행하거나 현대 의학의 표준 암 치료와 통합적으로 적용될 때 그 효과가 더욱 증대될 수 있다. 이러한 통합적 접근은 환자 중심 치료의 중요성을 강조하며, 개별 증상과 상태에 맞춘 최적의 치료 계획 수립에 기여한다.

미국 국립보건원(NIH) 산하 국립보완통합의학센터(NCCIH)와 미국 임상종양학회(ASCO) 등 다수의 권위 있는 기관들은 구역, 구토, 통증, 피로 등 암 관련 증상에 대한 침 치료의 유효성을 인정하고 이를 임상 가이드라인에 포함하고 있다. 이는 침·뜸 치료가 과학적 검증을 거쳐 현대 의료 시스템 안으로 편입되고 있음을 시사한다.

물론 침과 뜸 치료가 모든 암 환자에게 만능의 해결책이 될 수는 없다. 암의 종류와 병기 그리고 현재 받고 있는 치료와 전신 상태 등을 종합적으로 고려해 전문 의료진의 진단과 처방 아래 안전하고 적절하게 시행되어야 한다. 특히 혈액 응고 장애가 있거나 면역 저하가 심한 환자의 경우, 출혈이나 감염 위험을 최소화하기 위한 세심한 주의가 필요하다.

성공적인 항암치료를 위한 침·뜸 치료의 기여 가능성

항암치료로 동반되는 통증과 피로는 환자의 치료 여정을 고통스럽게 만들고 궁극적으로 치료 성과에도 영향을 줄 수 있는 중요한 문제다. 침과 뜸 치료는 이러한 부작용을 완화하고 삶의 질을 개선하는 데 안전하고 효과적인 대안이 될 수 있음을 여러 연구가 보여주고 있다.

앞으로 침과 뜸 치료의 작용 메커니즘을 더욱 정밀하게 규명하고, 대규모 무작위 배정 임상시험을 통해 그 효과와 안전성을 확고히 하는 연구가 지속되어야 한다. 이를 통해 침과 뜸 치료가 암 환자의 고통을 경감하고, 성공적인 암 치료와 회복에 기여하는 통합 암 치료의 핵심적인 부분으로 자리 잡을 수 있을 것이다.