

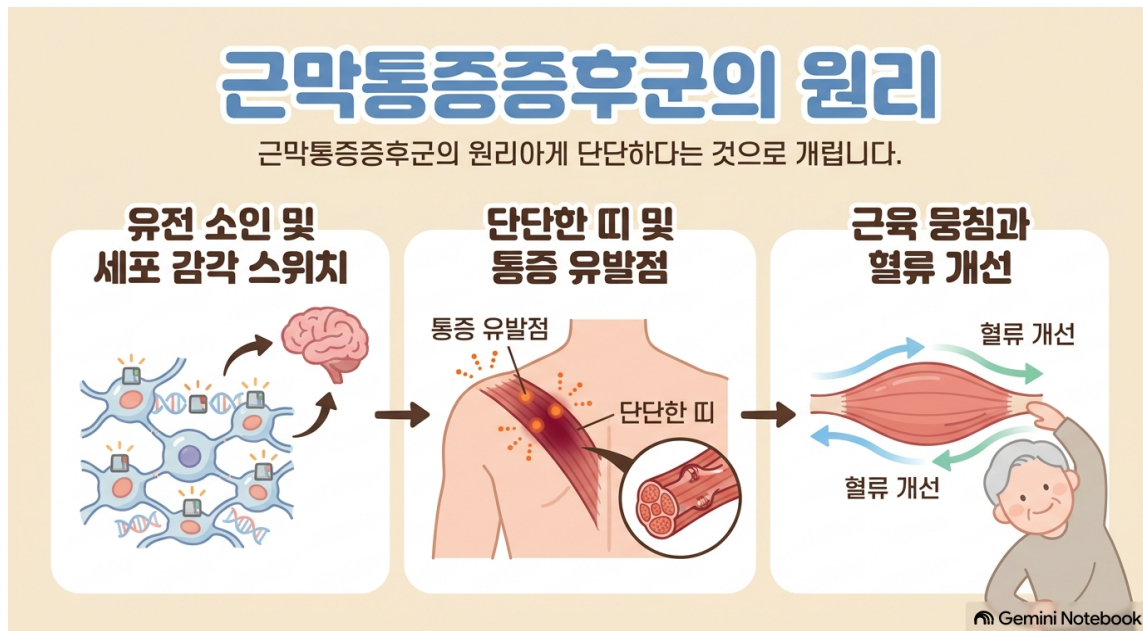
# 근막통증증후군, 나만 앓는 심각한 질병일까요?

얼마나 흔한지부터 부담 없는 병원 관리법까지 종합 안내

안녕하세요! 평소에 목이나 어깨, 등 뒤가 돌덩이처럼 딱딱하게 뭉치고, 조금만 쓰면 빠근하게 쑤시는 통증 때문에 고생 많으셨지요? "몸이 망가진 걸까?", "남들은 멀쩡한데 왜 나만 이렇게 자주 아프고 재발할까?", "혹시 마비나 큰 병으로 진행되는 건 아닐까?" 하고 혼자 속으로 찌릿한 불안감과 걱정을 끌어안고 계셨다면 이 포스팅을 꼭 읽어보세요. 결코 환자분의 잘못이 아니며, 환자분 혼자만 겪는 심각한 질병도 아닙니다!

## 1. 왜 자주 반복될까요? - 유전적 소인과 세포 감각 스위치의 원리

과거에는 근막통증증후군을 그저 "근육을 무리하게 많이 써서 뭉고 마모된 질환"으로만 생각했습니다. 하지만 최신 의학 연구에 따르면, 근막통증증후군은 단순히 연령이 들거나 많이 써서 생기는 단순 마모 질환이 아닙니다. \*\*타고난 유전적 소인(가족력)과 세포 미세 감각 스위치(PIEZO1 등), 그리고 작은 기계적 자극이 복합적으로 작용하여 발생하는 의학적 현상\*\*입니다.



[안내 이미지 1] 근막통증증후군의 근육 속 통증 유발점(MTrP)과 미세 혈류 장애 원리

우리 근육 속에는 자극에 민감하게 반응하는 '세포 감각 스위치'가 존재합니다. 체질적으로 이 스위치가 민감한 유전적 소인을 가진 분들은 구부정한 자세나 장시간의 컴퓨터·스마트폰 사용, 스트레스, 추위 같은 자극에도 근육 섬유가 쉽게 팽창 \*\*'단단한 띠(Taut band)\*\*\*를 형성하게 됩니다. 이 뭉친 부위(통증 유발점, MTrP)는 근육 속 미세 혈관을 눌러 산소 공급을 줄이고 국소적인 '에너지 위기' 상태를 만듭니다. 즉, 환자분께서 관리를 못 해서 생긴 것이 아니라, \*\*몸속 세포와 근육의 민감한 반응 때문\*\*이므로 절대 스스로를 자책하실 필요가 없습니다!

## 2. 얼마나 흔하고 진짜 심각한 병으로 진행할까요?

① 10명 중 8~9명이 평생 한 번은 겪는 '매우 흔한 증상'

의학 통계에 따르면 근골격계 통증으로 병원을 찾는 환자의 30%에서 많게는 85% 이상이 근막통증증후군을

진단받습니다. 만성 목 통증 환자의 경우 무려 82%~88.9%에서 통증 유발점이 발견될 정도로 젊은 층부터 중장년층까지 전 세계 수많은 사람들이 흔하게 겪는 질환입니다.

② 남녀 비율: 여성이 조금 더 많이 경험합니다

대규모 임상 연구(NMA) 분석 결과, 근막통증증후군 환자의 약 55%~67.8%가 여성으로 집계됩니다. 여성은 남성에 비해 근육량이 상대적으로 적고, 정교한 작업이나 육아·집안일 등 지속적인 미세 근육 사용이 많으며, 호르몬 변화와 통증 감각 스위치의 민감도가 높기 때문에 더 흔하게 증상을 느낍니다.

③ 심각한 병이나 마비로 진행할까요? '절대 아닙니다!'

가장 중요한 점은, 근막통증증후군은 관절이 파괴되거나 몸이 마비되거나, 암 같은 심각한 중증 질환으로 진행되는 병이 절대 아니라는 사실입니다. 근육과 근막에 국한된 '기능적 통증'이므로, 적절한 관리와 보존적 치료를 병행하면 언제든 뭉친 근육이 풀어지고 통증이 가라앉습니다.

### 3. 환자분들이 자주 묻는 질문 3가지 (Q&A)



[안내 이미지 2] 근막통증 관리를 위한 3대 핵심 수칙 그래픽

Q1. 자꾸 재발하는데 수술이나 큰 치료를 받아야 하나요?

A. 아니오, 전혀 그렇지 않습니다! 근막통증증후군은 수술이 필요한 질환이 아닙니다. 온찜질, 가벼운 스트레칭, 도수치료, 물리치료, 주사치료 등 안전하고 비침습적인 보존적 치료만으로도 충분히 증상이 조절됩니다.

Q2. 병원에 가지 않고 그냥 참으면 안 되나요?

A. 참으실수록 고통만 길어집니다. 근육이 뭉친 상태를 오래 방치하면 통증 때문에 자세가 더 나빠지고, 수면 장애나 우울·불안감이 생겨 근육이 더 딱딱하게 굳는 악순환에 빠질 수 있습니다. 불편하실 때 일찍 치료받으시는 것이 훨씬 빠르게 회복하는 길입니다.

Q3. 통증이 많이 불편할 때는 어디로 가야 하나요?

A. 집에서 온찜질과 스트레칭을 해주시고, 통증이 많이 불편할 때는 대한민국의 가까운 전문 병원(재활의학과,

정형외과, 통증의학과)을 방문하시는 것이 가장 가성비가 좋고 편안한 방법입니다.

#### 4. 결론: 따뜻한 격려와 대한민국 병원 이용의 가성비 장점

환자분들, 근막통증증후군은 본인이 관리를 못 해서 혹은 체력이 떨어져서 생긴 유별난 큰 병이 아니라, \*\*누구나 겪을 수 있는 흔하고 조절 가능한 근육의 뭉침 현상\*\*입니다.

특히 대한민국은 세계 최고 수준의 건강보험 제도와 의료 접근성을 갖추고 있습니다. 해외처럼 오랜 시간 기다리거나 비싼 비용을 치르지 않고도, 가까운 동네 전문 병원(재활의학과, 정형외과, 통증의학과)에서 저렴한 비용(가성비 최고!)으로 전문의의 진찰과 안전한 물리치료, 도수치료, 초음파 치료, 체외충격파, 주사치료 등을 편안하게 받으실 수 있습니다.

통증이 찾아오면 혼자 참거나 걱정하며 애태우지 마시고, 가벼운 마음으로 가까운 병원에 들러 편안하게 치료받으세요. 환자분들의 건강하고 쾌적한 내일을 온 마음으로 응원합니다!

#### 인용 논문 출처 (References)

1. Liu C, et al. Comparative effectiveness of noninvasive therapeutic interventions for myofascial pain syndrome: a network meta-analysis. *Int J Surg*, 2024;110(9):5680-5692.
2. Li X, et al. Efficacy and safety of low-intensity ultrasound therapy for myofascial pain syndrome: a systematic review and meta-analysis. *BMC Musculoskelet Disord*, 2024;25(1):1059.
3. Kandeel M, et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Efficacy of Kinesio Taping for Pain Management and Pressure Pain Threshold in Myofascial Pain Syndrome. *Pain Res Manag*, 2025;2025:8881632.
4. Chen J, et al. Manipulative Treatment of Myofascial Pain Syndrome: A Network Meta-Analysis Based on Randomized Controlled Trials. *J Pain Res*, 2025;18:1205-1218.
5. Li Y, et al. Different Acupuncture Treatments for Myofascial Pain Syndrome in Neck or Shoulder: A Network Meta-Analysis. *J Pain Res*, 2025;18:1450-1465.
6. Ogbeivor C, et al. The effectiveness of radial shockwave therapy on myofascial pain syndrome: a two-armed, randomized double-blind placebo-controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord*, 2025;26(1):142.
7. Chen Y, et al. Efficacy of ultrasound-guided myofascial hydrodissection technique in myofascial pain syndrome of upper trapezius: a randomized controlled trial. *Sci Rep*, 2025;15(1):3210.
8. Ben Salah Z, et al. Effects of dry needling compared to magnesium infiltration in trigger points for patients with myofascial pain syndrome: a randomized controlled study in Tunisia. *Korean J Fam Med*, 2026;47(1):45-56.
9. Anwar N, et al. Current advances in the treatment of myofascial pain syndrome with trigger point injections: A review. *Medicine (Baltimore)*, 2024;103(42):e39870.