

손 저리고 통증까지... 힘이 빠져 물건 떨어뜨리기도

제주, 제주인의 건강보고서 ㉔

건강 다이어리

<38> 손목터널증후군

대부분 중년여성·양손 모두 발생 많아 밤에 증상 악화... 엄지두덩근 위축도 스트레칭으로 긴장완화 속 휴식 중요

손저림은 손에 발생하는 가장 흔한 병적인 증상이다. 가사노동을 하는 주부들이 많이 호소한다고 알려져 있으나 최근 컴퓨터와 스마트폰 등의 이용이 늘면서 젊은 연령층에서 손저림을 호소하는 경우가 흔해지고 있다. 일시적인 손저림을 간과하고 지속적으로 무리해서 손을 사용하면 결국 '손목터널증후군'을 유발할 수 있어 주의가 필요하다. 제주대학교병원 정형외과 김경민 교수의 도움으로 손목터널증후군에 대해 자세히 알아본다.



김경민 교수

#원인=손목터널증후군은 가장 흔한 압박성 신경병증의 하나이며 정중신경이 손목에서 압박돼 발생한다. 손목터널(수근관)은 오목하게 배열된 수근골들과 손바닥 쪽의 횡수근인대로 덮여있는데 이 내부로 엄지와 검지, 중지의 감각을 담당하는 정중신경과 함께 손가락을 구부리는 굴곡근들이 함께 지나간다. 대부분 원인이 불분명하나 굴곡근의 긴조임, 류마티스관절염이나 갑상선질환 등의 전신성

질환, 임신, 지방종이나 결절종 등의 종괴, 손목골절 이후의 변형 등으로 손목터널 내부의 압력이 증가할 경우 정중신경이 압박되면서 손저림 등의 증상이 발생하게 되는 것으로 알려져 있다. 대부분 중년 이후의 여성에 발생하고 양측성인 경우가 많다.

#증상=환자들은 대부분 정중신경의 감각 지배영역인 엄지, 검지, 중지, 약지의 절반의 저린 증상과 통증을 호소한다. 드물게 전완부나 척추의 손가락에도 감각 이상이 나타날 수 있다. 힘이 빠져 물건을 떨어뜨리는 경우도 있다. 증상은 주로 밤에 악화되는 양상을 띄며 병이 진행된 경우에는 엄지두덩근의 위축이 관찰되는 경우도 있다.

#진단=대부분 환자가 호소하는 증상에 대한 병력 청취와 이학적 검사로 충분히 진단이 가능하고 이렇게 얻은 진단을 확인하는 것이 근전도검사와 신경전도검사라고 할 수 있다. 짧은엄지별림근과 손의 파악력과 집기력을 측정하는 것이 도움이 된다. 앞에서 언급한 엄지두덩근의 위축은 진단적 가치가 높다. 손목터널증후군을 평가하는 유발시험으로 손목터널 위치의 정중신경 위를 두드리는 틸넬(Tinel) 징후, 양측 손목을 구부려 정중신경을 압박해 증상을 유발하는 팔렌(Phalen) 검사가 있다. 임상적으로 손목터널증후군이 뚜렷하게 있는 환자라면 비록 신경 전도검사가 음성일지라도 손목터널증후군이라고 봐야 한다. 통상적인 엑스레이 검사에서 이상소견이 없더라도 초음파 또는 자기공명영상(MRI)가 종괴 등의 원인을 찾아내는데 도움을 줄 수 있다.

#치료=치료를 보존적 치료와 수술적 치료로 구분할 수 있다. 초기 단계의 수근관 증후



1. 횡수근인대 절제 후 심하게 압박 되어있는 정중신경을 확인할 수 있다.

2. 정중신경 주변으로 이전에 맞았던 스테로이드 주사의 흔적을 확인할 수 있다. 과도한 주사 치료는 도움도 되지 않고 오히려 위험할 수 있다.

사진=제주대학교병원 제공

군은 보존적으로 치료한다. 부목 혹은 보조기 고정 등 가장 널리 이용되는 비수술적 방법이다. 손목만 고정시키고 나머지 손가락 관절들은 사용할 수 있도록 하는 것이 효과적이다. 최소 3개월 이상 부목 고정을 하는 것이 증상 완화에 도움이 된다고 알려져 있다. 부목 고정을 지속적으로 하는 것과 밤에만 하는 것은 큰 차이가 없는 것으로 확인되고 있다. 소염진통제는 큰 효과가 없으며 경구용 스테로이드는 증상의 개선을 보이는 것으로 나타났다. 손목터널 내 스테로이드 주사도 흔한 비수술적 치료 방법으로 광범위하게 사용되고 있다. 전신적인 스테로이드 치료보다 국소적인 스테로이드 주사 요법이 효과적이다. 하지만 스테로이드 주사를 두 번 맞는 것은 한 번 맞는 것과 큰 차이가 없다고 알려져 있다.

수술적 치료는 비수술적 치료가 실패하

거나, 짧은엄지별림근, 엄지두덩근의 위축이 있는 경우, 그리고 감각 신경의 기능 저하가 진행될 경우에 필요하다. 횡수근인대를 절개해 정중신경에 가해지는 압력을 줄이는 것으로 개방적 그리고 내시경적 방법이 있다. 개방적 손목터널 유리술은 가장 흔한 수술법으로 전신 마취, 상완신경총 마취, 부분마취 모두 가능하다. 성공적인 갑압술 이후에 손저림은 대부분 빠른 시간내에 감소하지만 감각 저하는 서서히 호전된다. 근 위축까지 진행했다면 위축했던 근육의 호전은 제한적이다. 가장 흔한 수술의 합병증은 불안정한 유리이며 수술 부위의 압통이 있을 수 있다.

내시경적 손목터널 유리술 장점에 대해서는 여전히 논쟁 중인 것으로 파악되고 있다. 단기적으로 봤을 때는 개방적 방법보다 수술 후 통증이 적고, 집기력 또는 파악력의 회복

이 빠른 반면에 수술 후 합병 증인 신경진탕(neuropathy)의 발생 가능성은 개방적인 방법보다 높다고 알려져 있다.

김경민 교수는 "손목터널증후군에 대한 치료 시기를 놓치고 오랜 시간이 경과해 근 위축까지 진행이 되면 수술을 하더라도 만족할만한 결과를 얻지 못할 수 있다"면서 "대부분 직업과 연관돼 있어 손과 손목을 반복적으로 사용하는 것을 막을 수는 없지만 바쁜 일상 속에서도 여유를 가지고 손과 손목에 스트레칭을 시행해 긴장을 풀어주고 충분한 휴식을 취하는 것이 손목터널증후군을 예방하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다"고 조언했다.

이상민기자 hasm@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 식품안전정보 궁금하세요?

코로나19로 명명된 신종 코로나바이러스 감염증 사태로 최근 마스크 착용과 손세척이 생활화되고 있다. 이렇게 개선된 개인 위생 습관은 식품위생 측면에서도 식중독 위험을 낮출 수 있으니, 이 기회에 몸에 배이도록 하자. 이와 더불어 건강하고 안전한 식생활을 일상 생활에서 실천할 수 있는 손쉬운 방법에 대한 정보가 필요하다면, 식품안전정보원(이하 정보원)에서 제작·배포하는 동영상 콘텐츠를 참고하도록 하자.

이번에 제작된 '면역력을 높이는 습관'에서는 최근 발생한 코로나바이러스감염증

-19와 같은 감염병을 예방하기 위해 면역력을 높일 수 있는 평소 생활 습관과 자가 격리 대상이 됐을 경우 지켜야 할 생활 수칙에 대한 정보가 담겼다.

정보원에 따르면 금연이 면역력 향상에 도움이 되며, 면역력 향상에 도움을 줄 수 있는 비타민, 미네랄을 많이 함유하고 있는 과일과 채소가 풍부한 식단을 섭취하도록 권하고 있다. 흡삼과 인삼은 면역력 증가에 도움이 된다고 알려져 있으며, 규칙적인 운동으로 정상 체중을 유지하는 것이 중요하고, 적당한 수면을 취하고 스트레스를 많이



식품안전정보원은 면역력을 높이는 생활습관으로 금연, 과일·채소 섭취, 규칙적인 운동 등을 꼽았다. 사진은 제주보건소 건강홍보관.

받지 않는 것도 면역력을 위한 좋은 습관이라고 한다. 또한 정보원은 아직까지 코로나바이러스감염증-19를 직접적으로 치료할 수 있다고 확인된 식품은 없으니 잘못된 정

보에 주의하도록 당부하고 있다.

만약 자가 격리 대상자라면 감염 전파 방지를 위해 외출을 하지 않고 독립된 공간에서 혼자 생활하도록 해야 한다. 정보원의 영상콘텐츠 자료를 참고하면, 방문을 닫은 채 창문을 열어 자주 환기를 시키고, 공용으로 사용해야 하는 공간은 사용 후 가정용 소독제로 소독하도록 한다. 독립된 공간이 없을 경우 마스크를 쓴 채 거리를 2m 이상 유지한다. 수건이나 식기류 등은 별도로 이용하고 사용 후에는 별도 세척해 열탕 소독한다. 기침이나 재채기를 할 때는 휴지로 입을 막고, 사용한 휴지를 버린 후 비누로 손을 씻도록 한다.

정보원에서 1화로 제공했던 영상콘텐츠

는 '식중독 예방을 위한 장바구니 올바른 사용법'이었다. 장바구니를 올바르게 사용하기 위해서는 조리하지 않은 냉장·냉동상태 육류나 생선 등을 구입할 때 전용용기를 준비해 장바구니에 넣어야 한다. 조리하지 않은 냉장·냉동상태 육류나 생선 등과 생으로 먹을 수 있는 농산물이나 즉석섭취용 식품은 다른 장바구니에 분리해 담는 것이 좋다. 또 농산물, 육류, 생선 등을 넣었던 장바구니는 자주 세척해야 한다.

식품안전정보에 대한 자세한 내용은 정보원 홈페이지(www.foodinfo.or.kr)에서 지식마당의 생활정보에서 확인할 수 있으며, 유튜브를 통해서도 이용할 수 있다.

<제주대학교병원 영양팀>

축 수훈



조 동 군
(제주특별자치도 해양수산국장)

홍조근정훈장

홍조근정훈장 수훈을 진심으로 축하드리며 제주 수산업의 발전을 위하여 애쓰셨던 열정을 이어 가시고 앞날의 무궁한 발전과 영광이 함께 하시길 기원합니다.

(주) 성 우 대표이사 강공철
성우해운(주) 대표이사 최무현

축 취임



고 두 진
(와산리장)

제주시이장협의회장 취임을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

대궁숯불갈비 대표 백민형

축 취임



고 두 진
(와산리장)

제주시이장협의회장 취임을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

형 제 일 동