

# 손발저림의 원인과 치료



대구 현대병원 김주성 원장은 세계 최고 권위의 미국 후이빌 대학 클라이넛 연구소에서 한국 최초로 임상 교수를 지낸 영남대의료원 이상현교수를 초빙해 '수부외과 및 미세재건수술 센터'를 열었다. 이 센터는 손저림증후군, 선천성 수부(手部)기형 등 수부외과 분야 진료로 대학병원 못지 않은 의료 서비스를 하고 있다. 주변에서 너무 흔해 소홀히 다루는 손발 저림에 대한 예방법과 치료법 등을 김주성 박사께 들어보자.

나이를 먹어가면서 손발 저림 현상이 나타난다. 흔히 손발이 저리면 혈액순환 장애로 생각하거나, 여성의 경우 산후 조리를 탓한다든지 고생을 많이 해서 생기는 만성통증으로 여긴다. 게다가 우리의 어머니 아버지 세대들은 참을성이 너무 많아 병이 이미 많이 진행된 상태에서 병원을 찾는다.

손의 저림과 통증은 평생 참아야 할 만성 질환이 아니라 손으로 가는 신경의 압박에 의해 발생하는 병의 대표적 증상이다. 더 자세히 이야기하면 터널 모양의 손목 증상으로 지나가는 정중신경이나 척골신경이 힘줄이나 힘줄들을 싸는 막, 혹은 혹에 의해 압박을 받아 발생하는 신경압박증후군일 확률이 높다.

처음엔 손이 저리다가 시간이 흐를수록 손의 힘이 약해지면서 모양이 이상해지고, 일상생활에서는 젓가락질이 어려워지며, 병마개 따기나 빨래 짜기가 힘들어진다.

미국에서는 손 수술 중 가장 흔한 질병이지만, 우리나라에서는 제때, 제대로 진단을 받는 것조차 어려운 형편이다. 집안일에 시달리는 중년의 주부, 컴퓨터 등 손목을 많이 쓰는 직장인, 비만증, 당뇨병, 류머티스증, 종양, 고관절, 갑상선 기능 장애가 있는 환자에게서 많이 볼 수 있다.

## 저림 현상은 왜 나타나는 것일까?

목에서 시작되어 손가락 끝까지 전깃줄처럼 퍼져 나오는 3가지 신경이 손과 팔의 운동과 감각을 조절하는데, 이 신경들이 지나오는 과정에서 신경이 압박을 받아 신경증상이 나타난다.



김 주 성 원장

現 대구현대병원 병원장


**약력** 한림대학교 정형외과 외래부교수, 서울대학교 정형외과 초빙교수, 대구경북병원회 재무이사, 대한수부외과학회 평의원, 대구경북정형외과 개원의 협의회 학술이사, 아시아태평양 수부외과학회 부회장, 세계수부외과학회, 국제외상학회, 대한정형외과학회, 대한척추외과학회, 대한노인병학회, 대한골절학회 정회원, 영진전문대학 겸임교수, 대한병원협회 사업이사, 전국통신기자협회 이사장, (주)텔레케어 코리아 대표이사, (주)이호스피탈코리아 대표이사, (주)엠에스엔티 대표이사

손목 관절 정중신경이 수근관(손목 관절의 가장 큰 황인대)에 의해 압박을 받아 엄지와 검지, 중지가 저리고 아픈 현상이 발생한다. 밤에 주로 발생해 자다가 자주 깨어난다. 컴퓨터를 장시간 사용하는 직장인, 자동차 핸들을 자주 돌리는 운전기사, 손목을 많이 쓰는 주부들에게 흔하다. 가장 흔한 손저림의 경우, 즉 무거운 것을 많이 드는 근로자들에게 많고 손목 관절 신경압박과 유사하여 감별 진단이 필요하다. 팔꿈치 관절척골신경이 눌리는 것으로 쉬베는 팔꿈치 관절 주위에 반복적인 외상이나 골절 후에 팔꿈치 관절이 밖으로 휘는 외반주(Cubitus Valgus)변형, 반복적인 탈구, 급성 외상, 감염, 기형근육에 의한 압박 등이 원인이다. 팔꿈치 관절을 구부린 채 오래 있는 경우, 즉 잘 때 팔을 구부려 베고자는 자세가 가장 나쁘다. 어깨 부위 쇄골(빗장뼈) 아래, 위에서 목에서 나오는 신경이 여러 가지 이유로 눌리는 경우인데, 선천성 기형, 사각근의 비후, 종양이나 외상, 과거에 빗장뼈의 골절이 있거나 선천적으로 1번 갈비뼈가 긴 경우 등이 원인이다.

### 손발 저림 현상의 치료는 어떻게 할까?

손저림과 약한 통증만 있는 초기 증상은 손과 팔의 바른 자세, 비타민 B와 비스테로이드 항염증 약제를 복용하고, 부목을 착용하면 많은 도움이 된다. 좀더 심할 경우에는 스테로이드와 마취약을 2~3차례 혼합한 약제를 신경이 눌리는 곳에 주사해주면 치료에 많은 도움이 된다. 그래도 증세와 징후가 지속적이거나 악화되는 경우 수술을 고려해야 한다. 이 수술은 압박받는 신경 부위의 구조물들을 절개하여 이완시킴으로 압박을 없애는 것이다. 팔꿈치 관절에서도 같은 방법으로 피부 절개를 해 뒤로 치우친 신경을 앞으로 이동시켜 팔꿈치 관절을 구부려도 신경이 압박을 받지 않을 수 있도록 한다. 의료보험이 적용되며, 보통 팔만 마취하는 국소 마취로 수술한다. 또한 2박 3일 정도 입원하거나 통원치료도 가능하다.

### 〈손발 저림 현상을 방지하기 위한 운동〉

- 손가락 ; 손가락에 힘을 주어 폈다가 주먹을 꼭 쥐면서 긴장을 풀고 가볍게 손을 흔들어 준다.
- 손목/발목 ; 손목과 발목을 큰 원을 그리며 바깥쪽으로 천천히 돌려주고 다시 안쪽으로 돌려준다.
- 등 ; 양쪽 등을 바로 편 상태에서 손을 등 뒤에 받치고, 천천히 등을 젖힌다. 이와 같은 동작을 몇 번 반복한다.
- 목 ; 머리를 좌우로 돌리고 앞으로 숙인다. 머리를 오른쪽으로 돌리면서 턱을 들어 올린다.(약 5초간 반복)
- 어깨 ; 어깨 관절의 긴장을 풀고 앞뒤로 돌린다. 팔꿈치를 90도로 하고 팔을 바깥쪽으로 회전 시킨다. 손을 맞잡고 양팔을 높게 들어 올린 채 몸통을 좌우로 돌려준다. 

〈문의 : 대구현대병원(053-764-2000~9)〉