

추석 연휴, 주부의 손목을 지켜라

팔에서 발생하는 신경질환 중 가장 흔한 질환인 '손목터널증후군'은 빨래나 육아로 인해 손이나 팔에 힘이 들어가는 일을 많이 하는 주부들, 특히 40대 이상의 여성에게 많이 나타나는 질환이다.

손목 앞쪽의 피부조직 밑에는 손목을 이루는 뼈와 인대들에 의해 형성된 작은 통로가 있다. 수근관이란 곳으로 9개의 힘줄과 정중신경이 손쪽으로 지나간다. 노화 현상 외에도 전자기기 사용, 집안일 등 손목을 끊임없이 사용하는 행위가 계속되면 수근관이 두꺼워지게 된다. 수근관이 두꺼워지면 자연스럽게 정중신경이 지나갈 수 있는 통로가 줄어들게 되는데 이때 정중신경이 눌리면서 발생하는 질병이 손목터널증후군이다. 손목터널증후군의 증상에는 손목통증과 손 저림, 손의 감각이상 등이 대표적이다. 특히 추석 등 명절에는 주방일을 하는 주부의 손은 더욱 바빠진다. 따라서 명절 동안 손목터널증후군을 조심해야 한다.

중년 여성들에게서 많이 발생

손목터널증후군은 50% 넘는 인구가 경험한다고 알려져 있을 정도로 팔에서 나타나는 질환 중 가장 흔한 질환이다. 손목의 과도한 사용이 주된 원인으로 빨래나 걸레를 짜는 행동을 반복하는 가사 일을 많이 하는 여성들에게서 많이 발병하는 질환으로 알려져 있다. 하지만 최근 디지털 기기의 발달로 미국에서 '블랙베리증후군'이라 불릴 정도로 스마트폰과 컴퓨터를 많이 사용하는 직장인들에게서도 많이 발병하고 있다. 또한 여성, 비만, 당뇨병 환자에게서 흔히 나타나며, 임신 중 일시적으로 나타나기도 한다. 40~60세 사이에 가장 빈번하게 발생하며, 중년 이후의 여성에게 많이 나타난다.

일반적으로 손목을 두드려 저린 감각이 생기면 손목터널증후군일 가능성이 높다. 순간 힘이



추석 등 명절에는 주방일을 하는 주부의 손은 더욱 바빠진다. 따라서 명절 동안 손목터널증후군을 조심해야 한다.



손목터널증후군 예방법

- 물건을 잡을 때 힘을 줄이고 이완시킨다.
- 손목을 위아래로 구부리는 것을 피한다.
- 시간을 요하는 작업시 10~15분 간격으로 손이나 손목을 가볍게 스트레칭시키거나 구부려준다.
- 주변이 차가우면 통증이 심해질 수 있으니 장갑 등으로 손이나 손목을 따뜻하게 해준다.

쭉 빠져 손잡이, 펜 등을 잡을 때 손이 저리는 증상이 대표적이다. 초기에는 손가락 끝이 찌릿 찌릿하게 시리다가 통증이 점점 심해지고 나중에는 손바닥, 팔까지 저려오게 되며 신경이 눌러 감각까지 둔해진다. 그냥 방치해두면 엄지와 검지, 중지와 약지 손가락의 감각이 무뎠고 밤이 되면 손과 손목의 통증이 더욱 극심해져 잠을 설치기도 한다. 손목터널증후군 때문에 생기는 손저림 증상은 혈액 순환장애로 생기는 증상과 구별하는 것이 중요한데 손목터널증후군은 특히 새벽에 엄지에서 약지까지 저리면서 손끝이 팽창하고 터지는 듯한 느낌이 온다.

초기에 증상이 나타나도 손목을 흔들어주거나 주물러주면 통증이 가라앉기 때문에 대수롭지 않게 생각하고 방치하는 사람들이 많다. 증상 초기에는 충분한 휴식만으로 호전될 수 있지만 반복적인 동작은 증상을 악화시킨다. 손목터널증후군이 잘 발생하는 중년 여성에게 증상이 발생했다면 조기에 전문의의 진료를 받고 치료를 하는 것이 좋다.

만약 손가락과 손목에 통증이 느껴지기 시작하면 손목 사용을 중단하고 가볍게 주무르거나 손을 가볍게 털어주는 것이 좋다. 이와 함께 따뜻한 물에 손을 담그고 5~10분 정도 주먹을 쥐었다 펴기를 반복하면 통증이 많이 완화된다. 이 방법 후에 일시적인 통증이 사라져 완화되었다고 안심하는 사람들이 있는데 이렇게 방치하다 신경이 손상되어 질병이 만성화될 수 있다. 이때는 회복이 힘들고 신경 손상에 따라 손바닥 근육과 손의 기능이 저하되는 경우도 있기 때문에 손목에 이상 증상이 있을 시에는 병원을 찾아 적절한 진단 후 치료를 받아야 한다.