

# 손저림증 (수근관증후군)

안 덕 선 · 고려대 안암병원 성형외과

**이**히들 ‘손이 저리다’고 생각되면 상식적으로 손의 혈액순환이 안되는 것으로 여기고 혈액순환제를 먹거나 말초신경염 등으로 진단하여 신경염에 좋다는 알 수 없는 약들을 장기간 복용하기도 한다.

그러나 ‘손저림증’이라는 것은, 오랫동안 무릎을 꿇고 앉는다든가 불편한 의자에 앉아 허벅지의 신경이 눌러 다리가 저리듯이 손목을 통과하는 정중신경이 여러 가지 원인에 의하여 손목의 두꺼워진 인대 때문에 눌러서 오는 증상을 말한다.

## 1. 손저림증의 증상

발바닥을 바늘로 콕콕 찌르는 듯한 감각이 정중신경이 분포하여 있는 엄지에서 부터 시작하여 두 번째, 세 번째, 네 번째 손가락의 엄지 쪽을 향한 반쪽까지 침범할 수 있다.

또 다리가 저릴 때 심한 경우 일시적인 마비가 와서 다리를 마음대로 가누지 못하듯이 손저림증이 오래 되면 정중신경에 의해서 지배를 받는 엄지손가락 밑에 도

툰한 살들이 서서히 위축, 퇴행변화를 일으켜 엄지손가락의 힘을 소실하기도 한다.

그러나 이러한 손저림증의 가장 특징적인 증상은 주로 밤중에 찾아온다는 것. 수면 중에 손이 저려서 깨거나 밤에 잠을 잘 수가 없다고 호소하기도 하는데, 이때가 수술로서 해결할 수 있는 최적기이다.

왜냐 하면 이러한 기간이 지나게 되면 짐짓 좋아진 듯 하나 밤중에 저린 증상마저 없어지고 손가락의 감각이 무디어지기 시작한다. 이는 증상의 호전으로 이루어진 것이 아니라 계속적으로 신경이 눌러 저린 증상마저 없어지고 감각 자체가 둔화되어 나타나는 것이다.

그리고 이것이 더 경과하다 보면 서서히 엄지손가락을 지지해 주는 엄지손 밑의 도툰한 근육들이 마르기 시작해서 도툰하여야 될 손의 모양이 편편해지게 된다.

그리고 흔하게 버스나 지하철의 손잡이를 잡으면 손이 저리다고 하거

나 식사 중이나 수화기를 들거나 화장거울을 잡고 있으면, 손이 저려 자주 잡은 손을 바꾸어 주어야 한다고 한다.

북미의 통계를 인용하면 이 질병은 인구의 약 10%를 침범하고 있는 현대적인 병으로, 우리 나라의 경우 많은 가사노동으로 말미암아, 그 중에서도 걸레를 쥐어짜거나 빨래를 쥐어짜는 습관은 손목에 대단한 무리를 가하게 되기 때문에 이런 동작이 계속되면 중국에 가서는 수근관증후군으로 접어 들 확률이 높다.

또 현대에 들어서 컴퓨터나 타자기를 계속적으로 사용하는 경우, 손목을 수평으로 유지하여야 하므로 손목의 인대에 무리가 가고 인대



자체를 두껍게 만들어 정중 신경에 압박을 가하게 된다.

## 2. 손저림증의 수술방법

북미에서는 수부외과 수술 중 가장 보편적으로 이루어지고 있는 수술이 바로 수근관증후군에 관한 수술이다. 과거에는 이 수술을 위하여 손바닥에서부터 손목까지 길게는 약 10cm, 짧게는 6~7cm 정도의 절개를 가하여 정중신경을 압박하고 있는 수근건을 절개하여 주는 수술을 사용해 왔다.

그러나 최근들어 수술 방법의 개선이 이루어져 손바닥에 약 1.5cm 정도의 절개만으로도 동일한 효과를 낼 수 있는 수술방법이 개발되었고, 아울러 내시경을 이용해 이 수술을 시행하고 있다.

수술에 소요되는 시간은 한쪽 손당 약 10분 정도이며 대개 양손을 동시에 수술한 경우 마취시간은 약 15분 내지 20분 정도 경과된다.

이 수근관증후군은 원인 모르게 찾아오기도 하나 간혹 당뇨병이라든가 임신 또는 갑상선질환 등 내분비 질환에 동반되는 경우가 있다.

따라서 이 수술을 하기 전에 반드시 이에 필요한 혈액 검사를 먼저 하여 건강에 이상이 없는가를 확인하고, 신경전달검사와 근전도검사를 재활의학과에서 실시하여야 한다.

수근관증후군이 경추(목의 척추) 부분의 질환으로 인한

여 경추에서 나오는 신경가지가 늘려 생길 수도 있으므로 이를 반드시 검사를 통해 감별 진단해야 한다.

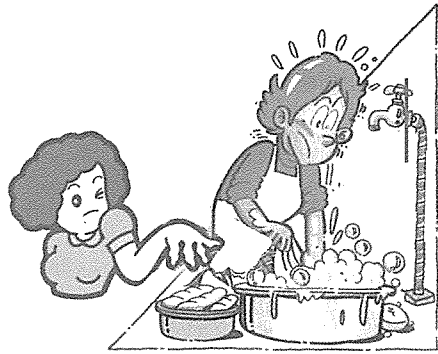
이러한 검사를 통하여 수근관증후군을 밝혀낼 수 있는 확률은 거의 100%에 가깝기 때문에 진단 상의 오류를 범하는 일은 거의 있을 수 없으며, 수술에 있어서 치료의 효과도 만족도가 대개 90% 이상을 상회하는 수술이며, 현재 이 수술은 의료보험의 적용을 받고 있다.

최적기에 수술을 하게 되면 이 병의 완치를 바라볼 수 있다. 그러나 보통 외래에 내원하는 경우 5년 이상된 경우가 많다.

이때 수술을 해주는 첫 번째 이유는 앞으로 질병이 더 이상 진행되는 것을 막아주기 위해서이다.

수술 후에 급격한 호전을 기대할 수는 없으나 1~2년 정도 지나면 이미 퇴화되었던 엄지를 지지하는 근육들도 다시 재생될 수 있는 가능성도 보이며 둔화되었던 감각신경도 서서히 호전되기 때문에 비록 질병 자체가 오래되었다 하더라도 반드시 수술을 해주어야 한다.

수근관증후군의 수술은 부분 마취로도 가능하나 상당수의 경우 양손을 수술하여야 하므로 이때는 전신 마취하에 하는 것이 환자로서는



훨씬 편안하고 의사도 시술을 하기에 용이하다.

왜냐하면 부분 마취로 수술을 할 경우 부분 마취제를 손목에 투여하여야 하므로 마취제를 투여하는 동안 약간 고통스러울 수 있기 때문이다.

전신마취하에 수술을 하는 경우 수술 전날 저녁 때쯤 입원하여 다음날 아침에 수술을 하고, 수술한 당일은 병원에서 쉬고 그 다음날이면 퇴원이 가능하다. 그러나 연세가 많으신 노년층에서는 하루 정도 더 있다가 나가는 것이 바람직한 경우도 있고, 환자 스스로 이를 요청하기도 한다.

## 3. 수술 후의 관리 요령

이미 언급하였듯이 시간 자체는 한손에 약 10분 정도 밖에 걸리지 않는 수술이기 때문에 수술 후의 회복에는 절대로 큰 무리가 따르지 않는다.

대개 10일 정도지나 1.5cm~2cm 정도의 절개 부위의 실밥을 제거하고 손목에 받

쳐 두었던 부목(반 깁스)을 1주일 후에 제거하면 이때부터 손을 사용할 수 있다.

그러나 무거운 물건을 든다든가 무리한 동작을 요구하는 손의 운동은 1달 후부터 가능하며 팔굽혀 펴기나 벽에 손을 대고 엎드려 뺨쳐를 하는 식의 운동 등은 손목에 대단한 하중이 부과되기 때문에 한동안은 피하는 것이 좋다.

수술 일주일 후부터는 운전을 한다든가 간단한 기기의 조작, 글씨를 쓴다든가 하는데는 전혀 지장이 없고 다만 무리한 손의 동작만 피하면 된다.

대개의 경우 밤중에 손이 저려서 잠을 깨던 사람들은 수술 후 그 다음날부터 증상의 호전을 즉시 경험하기도 하나 이 질병을 오래 키운 경우에는 수술 직후 즉각적인 증상의 호전은 보이지 않으며 서서히 좋아지게 된다.

#### 4. 합병증

일반적인 합병증, 즉 염증이라든가 피떡이 고였다는가

하는 상식적인 합병증 이외의 특별한 합병증은 걱정하지 않아도 된다.

손바닥만 절개를 하여 수술을 하므로 과거에 손바닥으로부터 손목을 통째로 절개하는 방법에서 볼 수 있었던 수술 후의 손목 통증이라든가 아주 작은 가지의 신경분지의 손상 등은 찾아보기 힘들어졌다.

그리고 한가지 염두해 둘 것은 노년층의 경우 손의 손상이라든가 손의 수술 후에 어깨가 굳어진다든가 하는 증상은 극히 드물게 발생할 수가 있으나 이는 사전에 교육을 시켜 수술 후부터 팔꿈치 및 어깨운동을 반복적으로 실시하도록 한다.

그러나 간혹 10명의 1명 꼴로 특히 성격 자체가 예민하거나 신경이 예민한 분들은 수술한 부위의 손목에 막연한 통증을 호소하기도 하는데 이런 경우, 즉시 재활 의학과로 의뢰하여 물리치료를 받음으로써 더 이상 진행



되는 것을 예방해야 한다.

결론적으로 수근관증후군이란 우리 주변에 상당히 흔한 질병으로써, 아직도 이 질병에 대한 교육이 부실하여 상당수의 환자들이 제 때에 적당한 치료를 받지 못하고 표류하고 있는 실정이며 치료방법 또한 의외로 간단한 수술로서 해결할 수 있다.

앞으로 계속적이고도 꾸준한 홍보와 교육-환자 및 의사를 포함한 교육-을 통하여 이 질병을 사전에 예방하고 발생초기에 치료를 함으로써 오랜 시간 고통받으며 지속적인 손의 손상을 막아줄 수 있는 날이 오리라고 믿어 의심치 않는다. [7]

#### 해외의학정보

##### 흡연은 대기오염보다 더 위험

**프**랑스 의료 전문가들은 흡연이 대기오염보다 사람들의 폐에 더욱 큰 피해를 주고 있다고 말했다.

한 파리 병원의 폐 전문가인 베르트랑 다우첸 베르크는 니스에서 열린 흡연관련 회의에서, 프랑스에서는 해마다 약 6만명이 흡연으로 사망하고 있다고 밝혔다.

스위스의 호흡기 재활 센터 수석의사인 장 폴 장상스는 15~20세 연령층의 젊은 남녀들 가운데 우려할 정도로 흡연자가 늘고 있다고 말했다. 그는 프랑스에서 해

마다 14~16세의 청소년 약 30만명이 흡연자 대열에 동참하고 있다고 지적하면서 청소년은 쉽게 담배 광고의 영향을 받는다고 강조했다. [7] (연합통신)