

## 지속되는 손저림

## 당신의 손목은 안녕하십니까



하루 종일 PC를 사용해야 하는 사무직 근로자들은 위험한 산업현장에 비해 안전하다고 여겨지기도 하지만, 이들에게도 말 못할 사정은 있다. 오랜 PC사용으로 발생하는 시큰시큰한 손목통증이 바로 그것! 손목터널 증후군이라고 불리는 이 질환은 손목의 무리한 사용, 퇴행성 변화로 인해 손목 터널 내부가 좁아지면서 발생하는데, 결국 신경이 압박을 받으면서 저리고 따끔거리는 증상을 불러온다. 만만히 보다간 압박을 받은 신경이 고질병으로 이어지는 만큼, 이에 대한 해결방안을 알아보자.

글 이승준(건국대학교병원 정형외과 교수)



**현대인을 괴롭히는 손목터널 증후군**

그래픽 디자인을 하는 28세 여성 환자가 우측 손가락의 저림 증상과 함께 손에 힘이 없으면서 내원했다. 저림 증상은 몇 개월 전부터 있었으며 하루 종일 일하거나 몇 시간씩 키보드와 마우스로 작업을 하고 나면 증상이 심해진다고 호소했다. 그간 직장 근처 병원에서 거북목과 목 디스크가 있다는 얘기를 듣고 치료를 받았지만 역시 별다른 효과는 없었다.

또 다른 40세 남자 환자 역시 양측 손에 저림감으로 내원하였는데 20년 넘게 자동차 정비업을 했으며 이전에도 조금씩 저림감이 있었지만 좀 쉬면 좋아져서 별다른 치료 없이 지내다가 최근 증상이 심해졌다. 두 환자 모두 손목터널 증후군으로 진단받고 치료를 받게 됐다.

손목터널 증후군은 왜 생기는 것일까.

손목터널은 손목의 손바닥 측에 있는 9개의 힘줄과 정중 신경이 지나가는 터널을 말한다. 이 터널 내에서 어떤 원인에 의해 정중 신경이 압

박되면 엄지, 중지, 인지에 저림감과 함께 감각 저하, 엄지의 근력 약화가 나타나는데 이를 손목터널 증후군이라 한다.

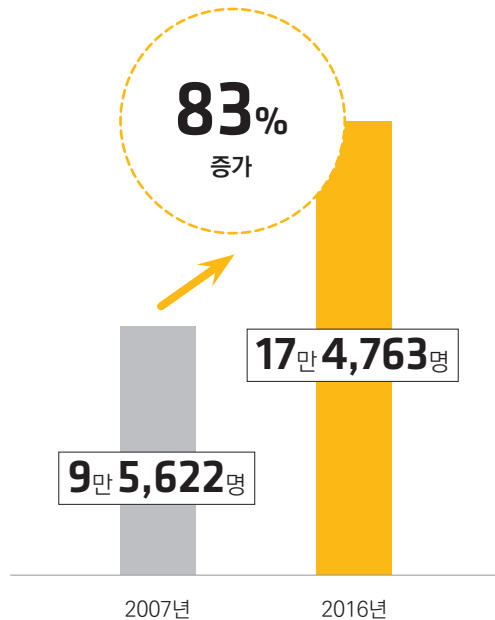
손목터널 증후군의 원인은 해부학적 요인, 전신적 요인, 운동 또는 직업적 요인, 그리고 뚜렷한 원인을 알 수 없는 특발성으로 나눌 수 있다.

해부학적인 요인으로는 수근관 내의 종물, 지속성 정중 동맥, 골극, 이상 근육 등이 있을 수 있으며 비만, 알코올 중독, 갑상선 저하증, 류마티스 관절염, 아밀로이드증, 신부전 등이 손목터널 증후군의 전신적 요인과 관련이 있다.

직업적 요인으로는 손목과 수지의 반복적인 굴곡과 신전을 하는 작업, 손가락과 손에 과도한 압력이 들어가는 작업, 진동 기계 등 손목과 손에 진동을 일으키는 작업 등이 직업적 요인으로 인정되고 있다. 컴퓨터 그래픽 디자이너, 주방업 종사자, 서빙업, 광부, 목수, 미화원 등 다양한 직업군이 이에 해당된다.

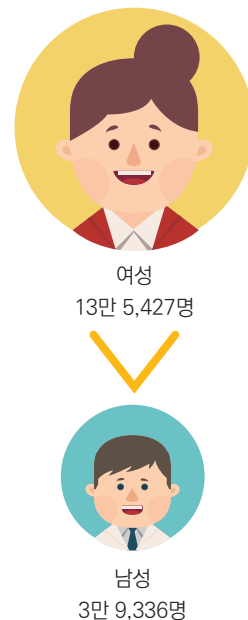
최근 10년간 손목터널 증후군의 발병 증가율 (단위 : %)

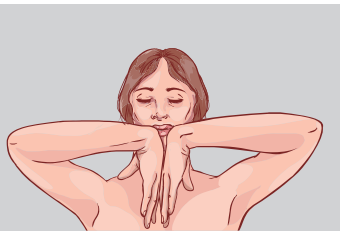
\*출처 : 건강보험심사평가원



2016년 손목터널 증후군 환자의 성비

\*출처 : 건강보험심사평가원





팔렌 검사

### 손 저림 증상 계속된다면 의심해야

손목터널 증후군의 진단은 기본적으로 환자의 증상과 신체 검진으로 할 수 있다.

손목터널 증후군의 증상은 엄지, 시지(두 번째 손가락), 중지의 감각 이상 또는 저하, 밤에 심해지는 통증이다. 그러나 손을 흔들거나 주무르면 증상이 소실된다. 모든 손가락에 저림감을 호소할 수 있으며 팔꿈치와 어깨까지 뻗치는 통증을 동반하기도 한다. 만성일 경우에는 손가락, 특히 엄지의 근력 약화를 불러오는데 물건을 떨어뜨리거나 단추를 잠글 때 불편함을 호소하는 사례도 있다.

만약, 정중 신경을 압박하는 손목 자세(팔렌 검사)를 할 때 저림증상이 심해지거나 정중 신경 부위를 손으로 쳤을 때 찌릿거리는 증상, 또는 엄지 주변 부위의 근육 움직임이 불편하면 손목터널 증후군을 강력히 의심할 수 있다.

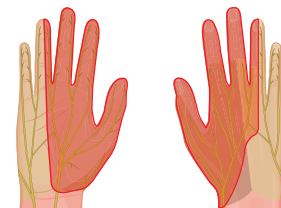
### 손목터널 증후군 수술과 예방법은?

손목터널 증후군에서의 전기진단과 초음파 검사는 확진 및 병의 진행 정도를 평가하는데 도움이 된다. 치료 방법은 증상의 정도, 이환 기간, 원인, 환자의 전신 상태를 고려하여 선택하는데, 증상이 심하지 않거나 초기일 경우에는 손목 부목을 착용하거나 스테로이드 주사 또는 비타민B12 및 소염제 복용 등의 비수술적 치료를 먼저 한다. 비수술적 치료를 할 경우, 원인이 될 수 있는 운동이나 작업은 하지 않거나 시간

을 절대적으로 줄이는 것이 필요하다. 수술적 치료는 일반적으로 비수술적 치료에 실패한 경우 권하게 되는데, 언제 수술을 받아야 하는지에 대한 명확한 기준은 없다. 다만 증상이 심한 경우, 해부학적 원인이 있는 경우, 감각 저하가 진행된 경우, 원인이 되는 운동 또는 작업을 피할 수 없는 경우에 하게 된다. 보존적 치료에 효과가 있다고 하더라도 1년 후에 다시 증상이 재발하는 경우가 많기 때문에 운동과 작업 인자가 있을 경우에는 처음부터 수술을 권할 수도 있으며 손목터널 증후군이 진행되어 무감각해지거나 근위축이 심할 경우에는 완전 회복이 안 되는 경우가 있어 병이 너무 진행되기 전에 수술을 권할 수도 있다.

손목터널 증후군을 예방하는 방법은 손목과 손가락에 과도하게 반복적으로 힘이 들어가는 동작을 줄이는 것이다. 작업하는 양을 줄이면서 중간 중간 휴식 시간을 갖는 것, 온찜질을 하여 손의 부종을 줄이고 혈액 순환을 잘되게 하는 것, 그리고 정중 신경 스트레칭 운동을 실시하는 것이 좋다. 정중 신경 스트레칭 운동은 작업 중간 중간에, 그리고 작업을 시작하기 전에 충분히 하는 것이 도움이 된다. 🌸

손목터널 증후군에 따른 감각이상 부위

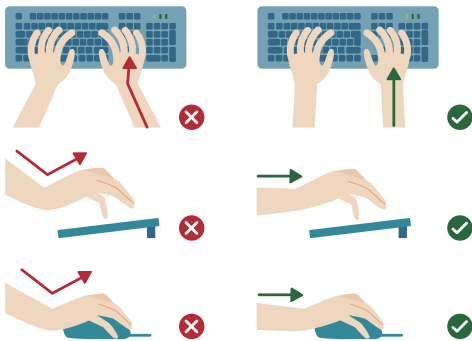


**다음과 같은 증상이 있다면 손목터널 증후군을 의심하세요!**

- ☐ 손끝이 따끔따끔하거나 화끈거리는 느낌, 저린 느낌, 통증이 있다.
- ☐ 운전 도중 손이 저리다.
- ☐ 야간에 통증이 심해져 잠을 설치는 경우가 있지만, 손을 주무르거나 흔들면 증상이 완화된다.
- ☐ 아침에 손이 굳거나 경련이 일어난다.
- ☐ 정교한 작업이 어려워지고, 단추를 끼우는 일 등처럼 세심한 운동이 불편하다.
- ☐ 빨래를 짜는 힘이 약해졌다.

## 손목터널 증후군 예방법

장시간 반복해서 앉아있는 사무직의 경우 손목의 통증을 호소하는 사례가 적지 않다. 최근 스마트폰을 사용하는 사람들이 많아지면서 손목터널 증후군으로 병원을 찾는 환자도 점점 늘고 있는 추세다. 손목터널 증후군은 다양한 원인에 의해 발생하지만, 잘못된 자세를 교정하는 것만으로도 예방이 가능하다.



### 키보드·마우스! 올바르게 사용

키보드나 마우스의 잘못된 사용방식은 손목터널 증후군을 부추기는 환경적 요인이 된다. 따라서 이들을 사용할 때는 무엇보다 손목이 꺾이지 않게 유지하는 것이 가장 좋다.

키보드와 마우스는 가능한 가깝게 위치해 놓고, 몸 앞쪽 책상 위에 키보드를 놓고 팔꿈치를 옆구리에 붙였을 때 손가락이 키보드 중앙에 오는 것이 올바르다. 마우스에서 키보드로 손을 옮길 때도 팔꿈치는 옆구리에 붙인 상태를 유지하는 것이 좋다는 사실!

### 손가락 운동은 수시로



평상시 정중 신경 부위를 지그시 지압해 주거나 손가락 스트레칭을 지속적으로 실시하자. 손가락 스트레칭법은 다음과 같다.

- ① 손목을 뒤로 젖히고 손가락을 느슨하게 편다.
- ② 손목을 반듯하게 핀 후 손가락을 이완한다.
- ③ 주먹을 꼭 친다.
- ④ 주먹을 쥔 상태에서 손목을 최대한 구부려 다섯을 쏜다.
- ⑤ 팔목과 손가락을 느슨히 편 상태에서 다섯을 쏜다.

### 손목터널 증후군 예방상식

장시간 동안 손목이 구부러진 상태로 일했어도 스트레칭을 해주면 된다.

**No** 스트레칭은 증상을 예방하는 최소한의 안전장치일 뿐, 손목터널 증후군을 예방할 수 있는 방법은 올바른 자세이다. 손목을 구부린 채로 장시간 동안 일을 하지 않는 것이 무엇보다 중요하다.

손목 통증이 간헐적이더라도 병원에 가는 것이 좋다.

**Yes** 손목터널 증후군은 통증이 있었다가 좋아졌다가를 반복한다. 그러나 조금 쉬면 괜찮아지겠지 하고 제때 치료를 받지 않는 경우, 고질병으로 이어질 가능성이 있다. 따라서 손저림으로 잠에서 깨거나, 설거지를 하다가 그릇을 떨어뜨리는 경우가 발생하면 급급적 빠르게 정확한 진단을 받는 것이 좋다.

컴퓨터를 사용할 때에는

3~4분 간격으로 손목을 스트레칭 해준다.

**Yes** 컴퓨터를 사용할 때에는 의자 높이를 적절하게 조절해서, 손목이 과도하게 꺾이거나 구부러지지 않도록 하는 것이 중요하다. 중간중간 손목을 풀어주는 것도 도움이 될 수 있다. 한편, 손목받침대는 마우스나 키보드를 사용하지 않을 때 손목이 잠시 쉬게 하는 용도로만 사용하자. 손목받침대 위에 손목을 올린 채로 마우스를 사용하면 손목 자체가 꺾여 건강에 좋지 않다.

손목 건강을 위해서는

차가운 물에 5~10분 정도 냉찜질을 해준다.

**No** 맨손체조나 스트레칭을 수시로 했음에도 과도한 손목 사용으로 미세한 통증을 느낀다면, 냉찜질이 아닌 '온찜질'이 효과적이다. 잠들기 전에 온찜질이나 마사지를 해주자.

\*출처 : 한국건강관리협회