

[ 건강·의료 ]

光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민 건강 강좌

손저림증 원인과 치료

# 두꺼워진 손목인대가 신경 눌러 발생

### 빨래·설거지·청소 등 가사노동 많은 중년주부 흔해 10분 수술로 '말끔'...혈액순환 장애 아닌 경우 많아

“몇 달 전부터 손가락이 자주 저리고 아프다니 최근에는 손가락 끝이 멍멍해졌다”  
“잠을 자다 손이 저리고 아파서 잠을 설치고, 일어나서 손을 털거나 주무르면 증상이 가라앉는다”  
“엄지 손가락 쪽 두툼한 손바닥 살이 빠지고 힘이 없어 접시를 자주 떨어뜨린다”  
이런 증상은 주로 중년 여성에게서 흔히 발생한다.

**문은선 교수 약력**

- 수부외과 전문의
- 대한수부외과학회 학술이사
- 佛 慶熙大學 手부외과 專任 助敎
- 스위스 AO(골절치료연구회) 기초 및 Advanced과정 수료
- 대한건조관절학회장 역임



지난달 28일 오후 전남대병원 강당에서 열린 '시민 건강강좌'에서 전남대병원 정형외과 문은선 교수가 시민들을 상대로 '손 저림증'의 발생 원인과 치료법에 대해 설명하고 있다. /고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr

일부 사람들은 이러한 증상에 대해 뇌졸중(중풍)의 초기 증상이나 혈액 순환 장애로 생각하고 한의원을 먼저 찾거나 혈액 순환 개선제를 오랫동안 복용하는 경우가 있다. 그래도 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우 병원을 방문하는 경우가 가끔 있다. 실제로 뇌졸중으로 손만 저리고 아픈 경우는 매우 드물다.

◇'손 저림증' 원인=손목에는 손바닥으로 가는 두 개의 큰 신경이 있다. 이 가운데 첫째 손가락(엄지)부터 넷째 손가락(환지)의 절반까지의 감각을 담당하고, 엄지 손가락 쪽 손바닥 근육에 전기를 공급하는 정중 신경이 있다.

이 신경이 손목 부분에 위치한 손목 터널이라는 좁은 굴을 통과하는 도중에 여러 가지 원인에 의해 눌러지게 된다. 이로 인해 손가락이 저리고 아프게 된다. 심하면 손바닥 근육이 마르면서 힘이 약해져 물건을 잘 떨어뜨리게 된다. 이러한 손 저림증을 손목 터널 증후군 또는 수근관 증후군이라고 한다.

일반적으로 손저림 현상은 목 디스크, 당뇨

병 등에 의한 다발성 말초 신경염, 혈류 장애, 또는 척골 신경이 눌렸을 때에도 나타날 수도 있다. 하지만, 임상적으로 가장 흔한 손저림증은 대부분 정중 신경 압박에 의한 손목 터널 증후군 때문이다.

◇대부분 중년 여성에게서 발생=손목 터널 증후군에 의한 손저림 증은 주로 30~60세 사이에서 가장 흔히 발생하며, 대부분 여성에게 많이 발생한다.

이 증세는 주로 ▲가사일을 많이 하는 일반 중년의 주부 ▲컴퓨터 작업이나 타이핑 등 반복적으로 손목을 많이 사용해야 하는 직장인 ▲진동 기구를 사용해 일하는 사람 ▲손목을 심하게 구부리고 잠을 자는 버릇이 있는 사람 ▲비만인 ▲당뇨병 및 갑상선 질환 환자 ▲류마티스 관절염 환자에게 흔하게 발생한다.

이외에도 손목 부위 골절 후 후유증이나, 종양 때문에도 발생한다. 특히, 임신했을 때 발생한 경우는 출산을 하고 나면 대개 증상이 좋아진다고 알려져 있다.

◇진단=첫째 손가락부터 넷째 손가락의 반쪽에 저리고, 통증과 멍멍함이 있거나, 잠을 자다 심한 통증으로 깨게 되고 손을 주물러주거나 털어주면 통증이 가라앉는 경우에 의심해볼 수가 있다. 손의 힘이 약해지거나 엄지 손가락 쪽 손바닥의 볼록한 살이 마르는 경우는 병이 상당히 진행되었음을 나타낸다. 양 손목을 구부려 손 등을 서로 맞닿게 하거나, 손목의 정중 신경이 지나가는 자리를 눌러 손저림이 더 심해지면 의심할 수가 있다.

이런 증상과 간단한 검사, 전기적 신경 검사 및 근 전도 검사로 진단할 수 있으며, 초음파나 MRI도 도움을 줄 수 있다.

◇치료=발생 기간과 정도에 따라 다르다. 손의 감각 변화나 통증이 경미한 초기에는 손

목 쓰는 위치 조절, 휴식, 약물 요법, 잘 때 팔뚝으로 팔목을 고정하는 방법으로 증상의 개선을 얻을 수 있다. 그러나 이러한 방법으로 도 손 저림 증상이 지속되거나 악화되는 경우는 수술을 고려해야 한다. 대부분 ▲6개월 이상의 적극적인 치료에도 증상이 지속될 경우 ▲손가락의 감각이 없어진 경우 ▲엄지 쪽 손바닥 근육이 마른 경우는 수술적 치료를 시행하는 것이 좋다.

수술은 압박된 신경을 풀어주는 간단한 방법으로, 대부분 국소 마취 후 2cm이하 절개로 약 10분 이내에 마칠 수 있다. 내시경 방법도 있으나 결과가 수술방법보다 못하다. 수술 후 1주일부터 어느 정도 손을 쓸 수 있다.

/정리=최권일기자 cki@kwangju.co.kr

## 치매환자 진정제 투여땀 생명 단축

꽃 김스대 벨라드 박사

노인성치매(알츠하이머병) 환자에게 진정제(신경이완제)를 투여하면 일찍 죽을 수 있다는 사실이 밝혀졌다.

신경이완제는 원래 정신분열증 치료제로 개발된 약이지만 공격적이거나 다루기 어려운 치매환자의 행동을 진정시키기 위해 '적응증 외(off-label)' 용도로 처방되고 있다.

영국 런던 킹스 대학의 클라이

브 벨라드 박사는 노인성치매 환자 165명을 대상으로 5년에 걸쳐 실시된 조사분석 결과 ▲리스퍼달 ▲스텔라진 ▲세레나세 ▲라카달 ▲벨라릴 등 신경이완제가 최소한 3개월 이상 처방된 환자는 그렇지 않은 환자에 비해 평균 6개월 빨리 사망하는 것으로 나타났다고 밝혔다.

진정제가 투여된 그룹은 또 언어기능과 인지기능이 현저하게 저하되는 것으로 밝혀졌다고 벨라드 박사는 말했다.

/연합뉴스

M 의료 라운지 Medical lounge

## 조선대병원 전문진료센터 건립 순조

조선대학교병원(병원장 홍순표) 전문진료센터의 신축 공사가 원활히 진행되고 있다.

2일 조대병원에 따르면 300억원의 예산을 투입해 지난해 2월 착공식을 한 전문진료센터의 이날 현재 공진율은 75%로, 오는 8월 말 완공될 예정이다. 병원 측은 8월 말 준공과 더불어 모든 시설을 완료한 뒤 9월부터 본격적인 진료료 할 계획이다.

연건평 4천900여 평에 지하 4층, 지상 4층 규모로 신축될 전문진료센터에

는 ▲전문응급의료 ▲심장혈관 ▲당뇨병 ▲암 ▲척추 ▲관절 ▲종양 건강진단 ▲스포츠 건강의학과 ▲노인건강 ▲수술실 ▲회복실 ▲중환자실 등이 들어선다. 특히 센터와 본관에는 연결 브리지가 설치돼 환자들의 이동과 최적인 진료를 받을 수 있게 됐다.

조대병원은 이번 전문진료센터 건립을 통해 특화 전문분야 육성은 물론 지역적 특성에 맞는 의료서비스를 제공해 지역을 드넓히는 자연친화적 선진병원으로 거듭난다는 계획이다.



조선대병원이 2일 내원 환자들을 대상으로 황사방지 마스크를 무료로 제공해주고 있다. (조선대병원 제공)

## 조선대병원 황사방지 마스크 무료 제공

조선대병원이 2일 황사로 인해 발생 하는 호흡기 질환을 예방하도록 황사 전용 마스크 5천매를 구매해 입원 환자 및 내원 환자들에게 무료로 제공했다.

이번에 제공된 황사예방 마스크는 황사에 포함된 중금속이나 화학물질

을 걸러낼 수 있다.

홍순표 조선대 병원장은 “기상청에 따르면 올해 황사가 어느 해보다 심해질 것으로 예상됨에 따라 어린이 및 노약자, 천식 환자들은 특히 조심해야 한다”고 밝혔다.

/최권일기자 cki@kwangju.co.kr

## 고혈압환자 심각한 합병증 시달려

심부전·협심증·뇌경색·부정맥 등 많아...32%는 가족력 있어

처음 진단받은 '고혈압 신규 환자' 10명 중 1명 꼴로 심부전, 협심증, 뇌경색 등의 심각한 합병증을 겪고 있는 것으로 조사됐다.

2일 한국아스트라제네카(대표 이수우)에 따르면 지난 2005년 12월부터 2006년 7월까지 서울과 부산, 대구, 대전, 광주 등 전국 5

개 도시에서 개인 의원을 찾은 신규 고혈압 환자 5천543명을 대상으로 조사한 결과, 전체의 11%(604명)가 심각한 합병증을 앓고 있는 것으로 나타났다.

가장 흔한 합병증은 심부전으로 전체 합병증의 38%를 차지했으며 이어 ▲협심증

(25%) ▲뇌경색(21%) ▲부정맥(10%) ▲뇌출혈(4%) ▲심근경색(4%) 등이 뒤를 이었다.

또한 조사대상 고혈압 환자의 39%가 당뇨(60%), 고지혈증(42%) 등의 과거 병력을 갖고 있는 것으로 나타나 고혈압이 당뇨,

고지혈증 등 다른 성인병과 밀접한 연관성을 보였다. 특히 전체 환자의 32%가 고혈압 가족력을 갖고 있어 가족 중 고혈압 환자가 있을 경우 각별한 주의가 요망됐다.

신촌세브란스병원 심장내과 최동훈 교수는 “심부전과 협심증 등의 심각한 합병증을 예방하기 위해서는 평소 목표혈압(120/80mmHg)을 유지하고 관리하는 게 최선의 방법”이라며 “특히 고혈압 가족력이 있거나 당뇨, 고지혈증, 만성콩팥병과 같은 동반질환이 있을 때는 정기적인 혈압 체크와 전문의의 진단을 통해 고혈압 발생 및 악화 여부를 수시로 검사해야 한다”고 당부했다.

/연합뉴스

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr

**메가박스**  
구. 런던약국사거리 ☎예매1544-0800

M관 300 (18세)	최고급관
2관 이장과 군수 (12세)	
3관 그 여자작사 그 남자작곡 (12세)/브레이크업:이별후애(15세)	
4관 300 (18세)	
5관 향수-어느 살인자의 이야기 (15세)	
6관 블랙북 (18세)	
7관 넘버23 (15세)/수 (18세)	
8관 이장과 군수 (12세)	
9관 뷰티풀 선데이 (18세)	

Megatzen Day 매주 월-금 영화 4,000원 관람  
\*이프유 주차장 이용시 3시간 무료 (단, 영화 관람객에 한함):3시간 초과시 정상요금 부과  
★무료팝콘 뷔페-티켓만 있으면 팝콘이 무료★

주차가 편리한 극장

**엔터시네마**  
충장로 5가 ☎ 228-2700

1관 이장과 군수 (15세)
2관 1번가의 기적 (15세)
3관 쏘다 (15세)
4관 행복을 찾아서 (전제)
5관 수 (18세)
6관 좋지아니한가 (15세)
7관 300 (전제)

금,토(2일간) 심야상영  
\*지주식 동시 주차장 200대 <3시간 무료>  
\*매주 화요일 영화 보는날 2,000원 할인(공휴일제외)  
\*매주 금-토 심야 2,000원 할인  
\*매주 목요일 Teen Age Day 존, 고생 1,500원 할인 (공휴일제외)

황포시영 영화사랑 • 예매: www.joycbc.com / 1588-7941

**콜롬버스 시네마** 상무점 하남점  
상무점(상무병원과 이마트 사이) 하남점(무역화관역편안)

1관 넘버23 (15세)
2관 쏘다 (15세)/브레이크업:이별후애(15세)
3관 이장과 군수 (12세)
4관 이장과 군수 (12세)
5관 수 (18세)
6관 향수-어느 살인자의 이야기 (15세)
7관 300 (18세)
8관 블랙북 (18세)
9관 뷰티풀 선데이 (18세)
10관 300 (18세)

\*오늘 최대 주차장 @매일심야 상영합니다 1588-7941  
\*콜박스 하남점 (10개관) 집권리 상영중 상급원연결 방법 (1번 or 2번) → 0번

즐거움이 가득 • www.mc12.co.kr / 1588-9101

**무등극장**  
충장로 1가 ☎ 232-9106

1관 넘버23 (15세)
2관 그 여자작사, 그 남자작곡 (12세)
3관 이장과 군수 (12세)
4관 뷰티풀 선데이 (18세)
5관 300 (18세)
6관 향수-어느 살인자의 이야기 (15세)
7관 브레이크업:이별후애(15세)/쏘다 (15세)
8관 수 (18세)
9관 블랙북 (18세)

\*리버사이드호텔 무등주차장(구 수협) 3시간 무료주차  
\*탈탈박스 회원만을 위한 전용영구 마넨 인터넷 예매 문의  
\*전화예약 가능  
\*주말에도 포인트 사용 가능 1588-9101

영화안내

이장과 군수

뷰티풀 선데이

수

넘버23

블랙북