"손목이 찌릿찌릿 힘을 못써요"

의료 칼럼

〉손목터널증후군〈

가정주부나 키보드 사용이 잦은 직장인 등 손목을 자주 사용하는 사람들의 경우 손목이나 손가락의 저림, '찌릿'하는 통증 등을 겪기도 한다. 이러한 통증은 '손목터널증후군'의 신호일 수 있다. 손목터널증후군은 손바닥 쪽 손목 피부 밑에 존재하는 횡수근인대 내에 정중신경과 9개의 힘줄이 지나는데, 이 통로가 좁아지면 상대적으로 신경이 자극을 받아 손가락의 저림이나 찌릿찌릿한 느낌, 통증 등이 생기기도 한다. 동아병원 6 정형외과 유승현 원장의 도움말로 손목터널증후군에 대한 예방과 치료법 등에 대해 들어보자.

동아병원 6 정형외과 유승현 원장이 손목통증으로 내원한 환자들의 상태를 살펴보고 있다.

가사노동·디지털 기기 반복·장시간 사용시 발생
통증 심하거나 장기간 지속땐 수술치료 시행해야

◇정의

손목터널증후군은 주로 빨래·청소·설거지 등 가사노동을 하면서 손이나 손목을 반복적으로 쓰는 40~50대 여성들 사이에 많이 발생하곤 한다. 실제로 건강보험 진료 통계를 보면, 손목터널증후군이 생겨 병원을 찾은 환자의 79%로 남성보다 4배가량 많다. 나이대별로는 50대가 41%로 가장 많았으며, 50대는 여성 환자가 6만5,700명으로 남성(9,900명)보다 6.6배나 많았다. 추석이나 설날과 같은 명절 이후에 손목 통증을 호소하는 여성 환자들이 늘어나는 경향도 있다.

실제로 건강보험심사평가원에 따르면 손목터널증후군으로 병원을 찾은 환자는 2010년 약 13만 명에서 2018년 약 17만 9,000명으로 늘었으며 매년 꾸준히 증가하는 추세이다. 이는 컴퓨터나 스마트폰 등 디지털 기기의 사용이 많아지면서 손목 질환에 영향을 끼친 것으로 추정된다.

최근 들어 10대나 20대 젊은 층에서도 손목터널증후군 환자가 늘어나고 있는데, 이는 장시간 스마트폰과 컴퓨터의 사용 때문인 것으로 풀이된다. 이는 오랜 시간 키보드나 마우스를 쓸 경우 손목에 무리가 가기 때문이다. 이밖에 손목관절의 골절, 손목터널이나 신경 감염 등도 원인이 될 수 있다.

◇증상·자가진단

손목 질환이 생기면 손가락과 손바닥 부위가 저리거나 손목이 찌릿하고 욱신거리는 등의 증상이 나타난다.

만약 손등과 손목을 서로 맞대고 양 손목을 구부린 상태로 약 1분 정도 유지했을 때 손바닥이 아프거나 손이 저린 등의 증상이 있다면 손목터널증후군을 의심해볼 수 있다. 자가 진단 후에 질환을 방치하면 증상이 심해질 수 있으므로 증상이 나타나면 바로 병원을 찾아 정확한 진단 및 치료를 받는 것이 중요하다.

손목터널증후군은 양 손목을 최대한 구부려 손등을 서로 맞대어 약 1분 정도 유지했을 때 이상 감각이나 저림증상이 나타나는지 팔렌검사(Phalen test)로 자가 진단해볼 수 있다. 티넬검사(Tinnel test)를 이용해도 되는데, 엄지와 검지를 맞대고 손목을 살짝 구부렸을 때, 손목에 드러나는 두 개의 힘줄을 누르거나 톡톡 쳤을 때 손바닥이 저린 증상이 발생하는지 확인해보는 방법이다. 병원에 내원하였을 경우 근전도나 초음파 등과 같은 간단한 검사로 정확한 진단이 가능하다.

◇치료

손목터널증후군인 경우에는 약물 및 주사치료 등의 비수술 치료를 우선 시행하며, 손목 통증이 심하거나 장기간 지속되면 수술 치료를 시행하기도 한다.

손가락 및 손목의 과도한 사용이 발병의 원인이 되기에 예방을 위해서는 손목 사용 시 무리하지 않도록 하는 것이 중요하다. 무거운 물건을 들거나 옆으로 누워 자는 것은 피하고, 테이핑을 하거나 보호대를 착용하는 것도 도움이 된다. /정리= 이나라 기자

도움말
유승현 원장
〈동아병원
6정형외과〉

전남대병원서 치료 받은 40대 환자 방글라데시 환아 4년째 후원금 화제

전남대학교병원서 치료 중인 40대의 악성 골육종 환자 A씨가 방글라데시 소아 환자 치료를 위한 후원금을 4년째 기부를 이어오고 있어 화제다.

골육종은 뼈에 심한 통증이 발생하는 것으로 다른 부위로 전이되는 경우가 많아 절제술 등을 시행하며, 치료 후에도 예후가 좋지 않아 생존율도 낮은 악성 종양이다.

광주의 한 기업에 근무하는 A씨는 지난 2001년 골육종 진단으로 우측 대퇴부 절단 수술을 받았으며, 지금도 매일 통증치료를 받으며 의족으로 생활하고 있다.

그는 자신을 수술·치료한 정성택 정형외과 교수가 매년 추석연휴 때 봉사단을 구성해 방글라데시 의료봉사를 하고 있다는 소식을 접하고 지난 2016년부터 매년 병원 공공보건의료 사업실을 통해 500달러(한화 59만원) 씩 후원하고 있다.

그는 "수술 이후 이렇게 생활할 수 있는 것만으로도 감사하고 행복하다는 마음으로 살아오다가 나처럼 투병하며 힘들게 살고 있는 어린이 환자들에게 꿈과 희망을 심어주고 싶었다"고 기부동기를 밝혔다.

현재 부모·부인·네 자녀 등 8명의 식구가 결코 넉넉지 못한 생활을 하면서도 후원활동은 계속 이어가겠다는 의지도 보였다.

그간 A씨를 지켜 본 정성택 교수는 "불편한 몸으로 자신의 건강을 챙기는 것도 쉽지 않은데 이렇게 어려운 아이들까지 배려하는 모습에 감동받았다" 면서 "그의 꿈이 이뤄질 수 있도록 방글라데시 의료봉사도 계속 이어가면서 의료혜택을 제대로 받지 못하는 아이들을 위해 더욱 노력하겠다"고 밝혔다. /이나라 기자

알마틴 청연은 최근 카자흐스탄 알마티 도스틱플라자 쇼핑몰 이벤트 홀에서 열린 의료관광 대전에 참여해 한의학을 알렸다.

청연한방병원, 카자흐서 한의약 알리미 '눈길'

한국관광공사 주관 의료관광 대전 참여

청연한방병원(병원장 김지용)이 카자흐스탄에서 한의약 알리미 역할을 톡톡히 하고 있어 눈길을 끌고 있다.

7일 청연한방병원에 따르면 최근 카자흐스탄 알마티 도스틱플라자 쇼핑몰 이벤트 홀에서 열린 의료관광 대전에 참여했다. 한국관광공사가 주관한 이번 행사는 국내 총 19개 기관(국내의료기관 10개, 유치업체 7개, 지차제 2개)이 참여했으며 해외 상주병원으로서는 알마티 청연이 유일하게 참여했다.

행사는 의료관광 체험수기 토크를 비롯해 K-BEAUTY SHOW, 넌버벌 공연, 나전칠기 기념품 만들기 체험, 한국전통 다과 만들기 체험 등 다양한 행사들로 꾸며졌다.

아울러 알마티 청연 홍보 부스에서는 한국에 소재한 청연 본원, 카자흐스탄에 위치한 알마티 청연을 소개했다. 또 알마티 청연의 진료과목 및 FPT크림, 경옥고, 공진단 등 제품 소개도 진행해 눈길을 끌었다.

특히 원장단들의 간단한 환자 상담 및 FPT크림 체험도 할 수 있는 기회도 만들어 관람객들의 호응을 얻었으며 박종승 청연한방병원 국제진료센터장의 병원 관련 PT 및 치료 시연도 선보였다. /이나라 기자

조선대병원, 러시아·중국 연수의사 수료식

조선대병원(병원장 배학연)은 최근 보건산업진흥원이 주관하는 '2019년 한·러 연수 프로젝트' 와 '하반기 메디컬 코리아 아카데미' 연수의 시작을 알리고, 한국의 선진화된 의료기술 전수를 위한 프로그램을 실시했다. 그동안 국내 연수를 희망하는 중국, 러시아, 몽골 등 주요 국가를 대상으로 다양한 연수 프로그램을 실시하며 노하우를 축적해 온 조선대병원은 이번 연수 역시 국내에서의 다양한 의료 경험 전수에 초점을 맞춰 진행했다.

'한·러 연수 프로젝트' 에 참여한 러시아 국적의 ▲타티아나 솔로멘코(감염내과) ▲콘스탄틴 톡마코브(마취통증의학과)와 '메디컬 코리아 아카데미' 연수에 참여한 중국 국적의 ▲신리 장(이비인후과) ▲레이 쉬(이비인후과) ▲강리(정형외과) 이상 5명은 조선대병원 전문의와 함께 해당과 진료 및 수술실 등에서 최신의 의료기술 연수를 실시해 양국가간의 의료 발전에 힘을 보탰다.

더욱이 다양한 의료 연수와 함께 한국 전통 문화를 체험한 연수생들은 앞으로도 조선대병원과 의료 교류를 통해 미래 의술을 책임지는 대표 의료진으로 성장할 것을 기대했다.

배학연 병원장은 수료식에서 "대한민국의 의료 수준이 날로 높아지고 있어 국내 연수를 희망하는 주변 국가가 늘고 있다"며 "해외 환자의 적극적인 유치와 국내 의료기술의 발전을 위해 지속적인 해외 의료진 연수를 실시하여 대한민국의 의술을 알리는데 더욱 앞장서겠다"고 말했다. /이나라 기자