



왜 자꾸 손·발이 찌릿찌릿 거리나요?

전한별 교수 / 성북성심병원 내과

손이나 발에 전기 오는 듯이 저린 느낌이 들거나, 바늘로 찌르는 듯이 따끔거리고 화끈거리거나, 차갑고 시린 느낌, 감각이 둔한 느낌을 호소하는 사람들이 많다. 이런 증상이 있는 경우 일반적으로는 혈액순환이 좋지 않다고 생각하고 혈액순환제를 복용하는 사람들도 있다. 또 혹시 뇌졸중의 전조증상이 아닐까 하고 걱정하는 분들도 있다. 그러나 손발 저림이 뇌졸중의 전조 증상으로 인한 것은 드문 편이다. 대부분 말초신경병에 비롯되어 생기며 이외에도 다양한 원인으로 인해 손발 저림이 생기므로 손발 저림의 원인을 찾아 그에 맞는 치료를 하는 것이 가장 중요하다. 당뇨병환자에게서 발생하는 손이나 발의 저림에 대해 몇 가지 증례와 함께 간단히 살펴보자.

당뇨병성 말초신경병증

증례) 1달 전에 당뇨병을 진단받고 치료중인 42세 남자환자가 보름 전부터 밤에 심해지는 찌르는 듯한 양발의 통증과 발바닥의 이상감각을 호소하며

외래를 방문하였다. 기타 운동장애나 요통 등은 호소하지 않았다. 신경과와 협진하여 신경과적 진찰 및 근전도 검사를 시행한 결과 '당뇨병성 신경병증'으로 진단하여 약물치료를 하였으며 환자에게 당뇨병의 합병증임을 설명하였으나 환자는 자기가 책자를 찾아보기로는 당뇨병이 생긴지 5년에서 10년은 지나야 발생하는 것으로 보았는데 어찌된 일인냐며 의문을 제기하였다. 정기검진을 받지 않는 경우 대부분의 당뇨병환자가 무증상으로 4~5년 이상을 지낸 후 증상이 있을 때에야 병원을 방문해 합병증이 발견되기 때문에 환자분의 경우 적어도 5년 이상은 병이 경과 되었을 가능성이 높음을 설명해 주었다.

당뇨병성 신경병증의 발생은 다양한 병인적인 요소가 상호작용하고 그 연관된 효과로 당뇨병성 신경병증이 발생하고 진행된다. 대사적 혈관인성, 자가면역성, 산화스트레스 그리고 신경호르몬 성장인자 결핍증이 관여한다고 알려져 있다.

말초신경병증의 다양한 증상

손발 저림과 무감각을 호소할 수 있는 질환들은 여러 가지가 있으나, 가장 흔한 원인인 '당뇨병성 말초신경병증'의 경우 신경의 길이가 길수록 이환될 확률이 높으며 대부분의 환자의 양발에 먼저 증상을 호소하게 된다. 증상은 대개 대칭성으로 나타나지만 한쪽이 더 심할 수도 있고 자율신경계 증상도 동반하여 매우 다양한 증상을 보인다. 대개 '손발이 저리다' 혹은 '얼얼하다'라고 하거나 환자에 따라서는 '뭔가 콧꼭 찌른다'라고 호소하는 것이 첫 신호이다. 이 외에도 환자는 '느낌이 둔하다', '바닥 감각이 마치 모래를 밟고 있는 기분이다', '발에 혈액 순환이 안 되는 것 같다'로 표현하는 등 매우 다양하다. 이러한 증상들은 다른 원인에 의한 원위 신경병증(예: 알코올, 중금속, 요독증, 유전분증)에서와 그리 다르지 않고 또한 신경병증은 정상인에서도 고령화에 따라 발생할 수 있어 진단은 다른 원인들을 배제한 후에 내릴 수 있다.

손발 저림과 무감각을 호소할 수 있는 질환들

- 신경의 압박(추간판 탈출증, 종양, 농양, 관절염)
- 피부아래 신경의 국소손상
- 수근관 증후군
- 비타민 B12 부족
- 갑상선기능저하증
- 신경에 독성작용(납, 알코올, 담배)
- 일과성 허혈 발작(TIA)
- 뇌졸중
- 약물에 의한 증상
- 장기간 방사선조사
- 다발성 경화증
- 혈액순환장애 (매우 드물다)

당뇨병성 신경병증을 선별하기 위한 문진표

- ① 손발이 찌릿찌릿하다.
- ② 발이 따끔거리고 비늘로 찌르는 것 같다.
- ③ 발바닥이 화끈거린다.
- ④ 걷거나 발을 만지면 아프다.
- ⑤ 손발의 감각이 무디고 남의 살을 만지는 것 같거나, 발바닥에 무언가를 붙이고 걷는 것 같다.
- ⑥ 손발이 시리거나 차갑다.
- ⑦ 손발에 힘이 없거나 무겁고 불편하다.

※ 3가지 이상의 문항에 해당되면 당뇨병성 신경병증을 의심해봐야 한다.

신경계 조기진단이 중요

임상적 증상만으로 당뇨병성 신경병증을 진단할 수는 없지만 당뇨병환자들이 호소하는 말초신경계 증상들은 당뇨병성 합병증을 의심케 하는 경우가 많다. 당뇨병환자들은 특별한 증상이 없을 때는 별 신경을 쓰지 않고 지내다가 신경계 증상들이 나타날 때 질병의 심각성을 인식하게 되는 경우가 많다. 따라서 환자들로 하여금 합병증에 대한 검사 및 당뇨병 관리에 적극성을 유도할 수 있다는 점에서 신경계 증상을 이용한 신경병증 조기진단이 중요하다. 위의 문진표를 맞추어 보아 3가지 이상의 문항에 해당되면 당뇨병성 신경병증일 확률이 높다는 보고가 있다.

기타 가벼운 접촉 자극(촉각), 핀 등을 이용한 통증 유발(통각), 고유 감각, 온도 자극, 진동 검사 등을 이용하여 당뇨병성 신경병증의 존재 유무를 평가할 수 있고, 기능 장애 부위의 분포를 알아내고 여러 가지 감각 중에서 어떤 기능이, 어느 정도로 침범되었는가 평가하여 감각신경장애가 의심되는 경우 이를 진단할 수 있다.

적극적인 혈당관리와 충분한 영양 섭취

현재까지의 치료 원칙은 적극적인 혈당조절과 대증적 치료이다. 특별한 합병증 없이 급성으로 나타나는 심한 통증이나 감각과민은 혈당을 잘 조절하면 대부분 수개월 이내에 호전되는 경우가 많다. 그러나 이미 기질적 변화가 초래된 말초 신경병증은 회복되지 않는다.

당뇨병환자에서 알코올 중독이나 영양불량은 신경병증을 악화시키기 때문에 비타민 B를 비롯한 영양소를 충분히 섭취하도록 한다. 말초신경병증이 진행되면 양쪽 발은 무감각해지고 환자는 발에 가해지는 압력이나 외상에 적절하게 반응할 수 없게 되어 족부궤양이 발생하게 된다. 따라서 당뇨병환자들은 자신의 발 상태를 자주 확인해야 한다.

당뇨병성 신경병증으로 인한 통증은 일반적인 진통제로는 쉽게 소실되지 않는다. 통증에 대한 치료를 시작하기 전 환자에게 이러한 통증이 쉽게 호전되지 않음을 이해시켜야 한다.

손목굴증후군

증례) 당뇨병으로 치료중인 50세 여자로 2년 전부터 간헐적인 오른손이 저리고 감각이 둔해졌으며 최근 2개월 전부터는 '특히 밤에서 새벽사이에 통증으로 잠에서 깬 적도 있다'고 하였다. 2년 전 처음 증상이 있을 때는 주변사람들로부터 중풍의 시초일 수 있다는 말을 듣고는 뇌 MRI를 시행하였으나 특이소견은 없었고 얼마 후 증상이 없어졌는데, 최근 다시 증상이 악화되어 임의로 혈액순환제를 복용해보고, 침도 맞아보았으나 증상의 호전이 없었다고 했다. 이학적 검사결과 손목을 굽힐 때 증상이 악화되지만 새끼손가락 쪽으로는 저린 증상이 없어 신경과와의 협진결과 '손목굴증후군'으로 진단받아 치료중이다.

가장 흔한 원인, 손목굴증후군

손목굴증후군도 역시 말초성 신경병의 하나로 손저림의 원인 중에는 가장 흔하다. 이 증후군은 손목굴이라는 손목의 뼈와 손목 가로 인대로 둘러싸인 통로로 손가락을 움직이는 근육의 힘줄과 손바닥 쪽으로 들어가는 정중신경이 통과하게 되는데, 손의 근육과 손바닥, 손가락의 감각을 담당하는 정중신경이 손목굴에서 압박되어 손목굴증후군이 발생하게 된다. 증상은 갑자기 나타나지 않고 서서히 발병하며 항상 손바닥 쪽에서만 증상이 있고 새끼손가락이나 손등에는 증상이 없다. 그러나 환자들은 새끼손가락만 증상이 없는 것을 인지하지 못하고 전체가 저린 것으로 착각을 하는 수가 많다. 또한 양손에서 증상을 보이는 경우가 흔하고 운전 도중이나 야간에 잠을 잘 때 증상이 악화되어 자다가 저려서 잠에서 깨어 손을 주무르거나 털게 된다. 병이 진행하면 엄지 두덩이 근육이 위축되어 납작해지며 엄지손가락 기능장애로 잡고 있는 물건을 잘 떨어뜨리게 된다.

손목굴증후군은 중년 여자에게 나타나는 흔한 병인데 과도한 손목 사용이 원인으로 지적되고 있으나, 여성의 경우 과도한 손목사용과 관계가 없는 경우도 많다. 이외에도 외상이나 류마티스관절염, 건염, 갑상선기능 저하증, 당뇨병에 의해서도 발생할 수 있다. 진단은 특징적인 임상증상 때문에 쉽게 알 수 있지만 손목을 과도히 구부리면 저린 증상이 심해지는 것으로 좀 더 확신할 수 있다. 손목굴증후군의 진단은 증상을 정밀하게 분석할 수 있는 문진과 진찰이 중요하고 기타 몇 가지 혈액검사와 신경전도검사 및 근전도 검사로 확진할 수 있다. 치료로는 보전적인 방법과 수술적인 방법이 있는데 보전적 요법은 신경의 손상이 심하

지 않을 때 시도하는데 손목 휴식, 강제적인 휴식을 위한 스프린트 등의 보조기 사용, 진통제, 스테로이드 주사, 원인 질병에 대한 치료 등이 있다.

경부 추간판 탈출증, 경추 전위증에 의한 손발 저림

저림 증상이 목이나 어깨에서부터 시작해서 손가락 쪽으로 내려오며 목의 통증을 동반하는 경우가 흔하다. 당뇨병성 신경병증과는 달리 양측이 아닌 한쪽의 팔 또는 팔다리의 저림을 호소한다. 운동장애가 동반될 경우 역시 엄지 두덩이 근육이 위축되어 납작해질 수 있다.

뇌졸중에 의한 손발 저림

증례) 당뇨병으로 치료중이며 혈당이 잘 조절되고 있는 54세 남자가 내원당일 아침 갑자기 우측팔 다리가 저리고 감각이 이상해 졌고 우측 얼굴 특히 입주위도 둔한 느낌이 든다며 내원하였다. 말하고 걷는 데는 지장이 없었으나 뇌병변이 의심되어

신경과에 협진을 의뢰하였고 뇌 MRI 촬영결과 '좌측시상부위 열공성뇌경색'으로 진단되었으며 치료 중이다.

뇌졸중에 의한 손발 저림에서 증상은 항상 갑자기 발생하며, 몸의 편측으로, 손이나 발에 국한되지 않고 같은 편 of 팔, 다리에 동시에 저리거나 이상감각이 나타나며 안면부 장애, 언어장애, 보행장애, 어지럼증 또는 반신마비가 동반되는 경우가 많다.

지금까지 당뇨병환자에게 있을 수 있는 손발 저림에 대하여 개괄적으로 알아보았다. 중요한 것은 당뇨병성 신경병증의 경우 진행된 경우에는 다시 원상회복이 어려우니 예방에 힘써야 할 것이고, 더 중요한 것은 증상에 대하여 주변의 말만 믿거나, 자신의 짐작으로 치료하지 말고 반드시 주치의의 찾아 정확한 진찰 및 검사를 받고 그에 따른 올바른 진단으로 올바른 치료를 받는 것이 중요하다.

