

찌릿찌릿 손발 저림  
혈액순환장애일까?  
말초신경장애일까?

추운 날씨가 지속되면 손발 저림 증상을 호소하는 환자들이 늘어난다. 오른손이 저리고 감각이 무뎠다는 듯 느껴지고 심지어는 물건을 집을 때 통증이 생기기까지 한다. 자주 손을 주물러 주고 마사지하는 것도 중요하지만 정확한 원인과 증상을 파악하고 제대로 된 치료를 받으려는 노력이 필요하다.

말초신경계 문제를 혈액순환장애와 혼동하는 경우가 잦다. 혈액순환의 문제가 있다면 저린 증상보다는 통증이나 손이 차가운 증상이 더 심하게 나타난다. 손, 발 부위가 저린 증상은 대부분 말초신경계 문제에 원인이 있다.

### 혈액순환 문제? 말초신경장애일 수도

흔히 손이 저린 증상이 생기면 ‘혈액순환이 잘 안되나?’ 하는 생각을 하게 된다. 중년 이후라면 특히 혈액순환 문제가 심해져 뇌졸중이 온 것이 아닐까 하는 염려에 걱정이 앞서기도 한다. 물론 손이 저린 증상의 원인은 단순한 긴장이나 심리적 원인부터 뇌졸중까지 매우 다양하다. 그러나 실제 대부분의 손저림 증상의 원인은 혈액순환이 아닌 신경의 문제, 더 자세히는 말초신경장애에서 비롯된다.

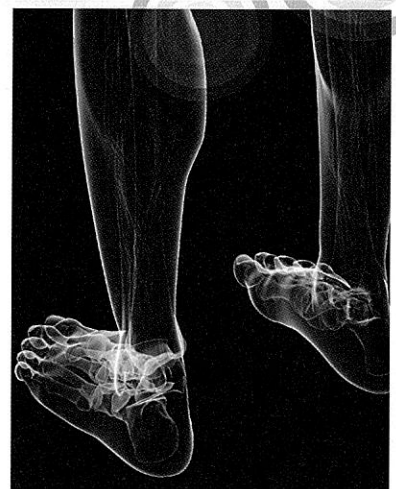
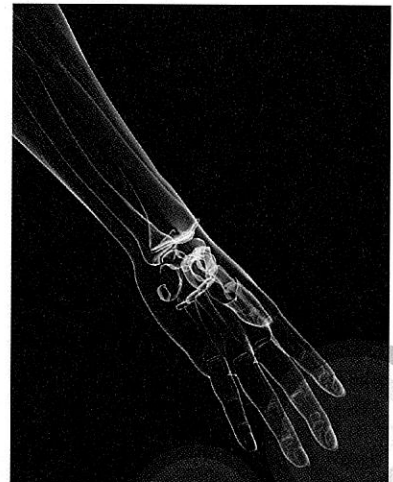
문제는 많은 이들이 이런 말초신경계 문제를 혈액순환장애와 혼동한다는 것이다. 때문에 손저림 증상을 무조건 혈액순환문제라고 여겨 혈액순환에 도움이 되는 건강보조제를 복용하거나 각종 민간요법에 치중하는 경우가 많다. 혈액순환의 문제가 있다면 저린 증상보다는 통증이나 손이 차가운 증상이 더 심하게 나타난다.

말초신경장애와 혈액순환의 문제는 엄연히 다른 질환임을 인식할 필요가 있다. 손, 발 부위가 저린 증상은 대부분 말초신경계 문제에 원인이 있다. 또, 이런 증상은 신경학적 검사와 진단이 필요한 만큼 신경과 전문의의 정확한 진료가 우선되어야 한다. 더불어 손저림은 목디스크 등 경추 부위에 신경줄기가 눌려 생기거나 다른 전신질환에 의해 나타나기도 하므로 증상이 나타나면 반드시 정확한 검사가 우선되어야 한다.

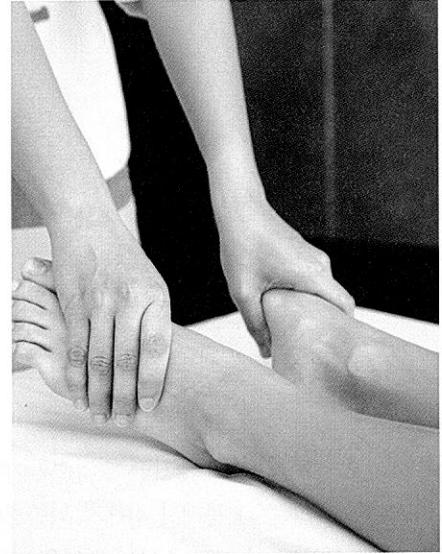
### 손 찌릿찌릿, 손목신경 눌린 탓

손이 저리고 때로는 전기가 온 것 같이 찌릿한 느낌이 드는 원인은 손목에서 각 손가락으로 이어지는 신경의 문제가 대부분이다. 대표적으로 손목터널증후군(Carpal Tunnel Syndrome)이라고 한다. 손목터널이란 손목과 손을 연결해주는 부위에 뼈와 인대로 형성된 작은 통로들을 말한다. 이 통로 사이로 많은 힘줄들과 신경이 지나가게 된다. 이 힘줄들과 신경들은 손목을 굽힐 때마다 공간이 좁아지고 압박을 받으면서 자극을 받게 된다. 한마디로 말하면 손으로 가는 많은 힘줄과 신경과 혈관들이 손목의 좁은 부분에서 병목 현상이 일어나는 것이다.

이런 손저림증의 가장 큰 특징은 엄지손가락을 중심으로 손바닥에만 저린 증상이 나타난다는 것이다. 또, 수면 중에 증상이 더 심해지기도 한다. 초기에는 주로 손이 저리거나 아픈 정도에 그치지만 악화되면 엄지손가락에 힘이 없어지면서 엄지와 손목 사이의 두툼한 근육이 위축돼 심하면 팔이나 어깨까지 저리기도 한다.



초기 손발저림이 가볍게 나타날 경우에는 더운 물에 20~30분 썩 찜질하는 것으로 완화 효과를 볼 수 있다. 그러나 이는 일시적인 방법이므로 증상이 나타난다면 전문의를 찾아 정확한 진단을 받는 것이 좋다.



#### 발 저릿저릿, 당뇨병성 말초신경병증이 원인이기도

때로는 저린 증상이 발부터 시작되기도 한다. 그러나 비슷한 저림 증상이라 해도 발생부위에 따라 그 원인은 확연히 다르다. 따라서 발저림 증상을 혈액순환 장애라고 인식하거나 손목저림처럼 단순 말초신경장애로 인식해서는 안 된다. 특히 발저림 증상은 다른 전신질환에 의해 발생하는 빈도가 높기 때문에 특히 증상이 나타나면 원인 파악을 빨리 하고 원인 질환 치료에 힘써야 한다.

발저림 증상에서 가장 주목해야 할 질환은 당뇨병성 말초신경병증이다. 이는 당뇨병의 2차적인 합병증으로 발끝부터 저린 증상이 나타나게 된다. 초기에는 발끝이 저리기 시작해서 몸쪽으로 점점 증상이 진행되는 것이 특징이다. 또한 저린 증상이 발목 부위까지 진행되면 손끝 부위가 저리기 시작한다.

당뇨병 같은 내분비질환이나 대사성 질환에 의해 발생한 저린 증상은 무엇보다도 원인 질환의 적극적인 치료가 우선되어야 한다. 또한 지속적인 약물 투여에 의존하는 경우가 많고 호전과 악화가 반복될 수 있으므로 일반적인 건강관리 또한 매우 중요하다.

#### 손목에 압박주는 습관을 줄이자

초기 손발저림이 가볍게 나타날 경우에는 더운 물에 20~30분 썩 찜질하는 것으로 완화 효과를 볼 수 있다. 그러나 이는 일시적인 방법이므로 증상이 나타난다면 전문의를 찾아 정확한 진단을 받는 것이 좋다. 신경전도나 근전도검사 등 비교적 쉽고 간단한 검사만으로 진단이 가능하다. 치료 초기에는 소염제나 스테로이드 주사 등 보존적 방법을 적용하고, 더불어 생활 속에서 손목에 압박을 주는 습관을 줄이는 것만으로 증상을 호전시킬 수 있다. 우선은 손목 돌리거나 털기, 깍지 끼고 앞으로 뺨기 등 작업 전, 후에 스트레칭을 통해 근육을 풀어주는 것은 많은 도움을 줄 수 있다.

