



# 수근관 증후군 (손목터널증후군)

**정의-** 손목 부위에는 손가락을 움직이는 힘줄과 신경이 지나가며, 이를 둘러싸고 보호하는 일종의 관(터널)이 있다. 손목 수근관 증후군은 손으로 들어가는 신경(정중신경)이 손가락을 움직이는 힘줄인 수근관(손목 터널)에 눌러 압박을 받아 손저림, 감각 저하 등의 증상이 나타나는 질환을 의미한다.

**원인-** 이론적으로는 수근관의 단면을 감소시킬 수 있는 모든 것이 원인이 될 수 있지만 정확한 원인은 확인되지 않았다. 다만 중년 이후의 여성, 비만인 사람, 노인, 당뇨병 환자에게 흔하게 발생한다. 임신 중에 이 증후군이 일시적으로 나타나기도 하며, 만성 신부전으로 투석을 받는 환자에게서도 흔하게 발생한다. 최근에는 손을 많이 사용하는 주부, 미용사, 피부관리사, 스마트폰이나 컴퓨터를 자주 사용하는 직장인에게 많이 발생한다.

**증상-** 손목 수근관 증후군의 증상은 다음과 같다. 근육이 마를 정도로 마비가 진행된다면 수술 후에도 완전히 회복하기 어려울 수도 있다.

- ① 엄지와 2, 3, 4 손가락 일부가 저립니다.
- ② 새끼손가락에는 저린 증상이 없습니다.
- ③ 주로 야간에 증상이 심하게 나타납니다.
- ④ 손가락이 화끈거리는 느낌이 듭니다.
- ⑤ 물건을 들다가 자주 떨어뜨립니다.
- ⑥ 아침에 일어났을 때 손이 굳거나 경련이 있습니다.
- ⑦ 팔을 올렸을 때 팔목에서 통증이 발생합니다.
- ⑧ 팔, 어깨, 목까지 통증이 발생하기도 합니다.



【손목 수근관 증후군】

**진단-** 손목 수근관 증후군 증상자는 대부분 혈액 순환 장애 등과 같은 다른 문제로 생각하기 때문에 치료 시기가 지연되는 경우가 많다. 손목 수근관 증후군은 비슷한 증상을 호소하는 여러 질환과 감별해야 하므로 전문의의 진단이 필요하다. 신경 검사를 시행하여 더욱 확실하게 진단을 내릴 수 있다. 목 디스크 등의 다른 질환과 감별하기 위하여 방사선 검사를 시행할 수도 있다.

**치료-** 손목 수근관 증후군의 치료는 비수술적 치료와 수술적 치료로 구분된다.

- ① 비수술적 치료- 증상이 가볍고 근육 위축이 없는 일부 환자에게 가능 : 소염진통제 등을 이용한 약물 치료, 보조기나 부목을 이용한 고정 치료, 수근관 내 스테로이드주사 치료
- ② 수술적 치료- 정중 신경을 압박하는 인대를 잘라 준다. 수술의 소요 시간은 대개 30분 이내이다. 과거에는 손목 전체의 피부를 절개하는 방법을 주로 사용했지만, 최근에는 관절경이나 특수 기구 등을 이용하여 아주 작은 피부 절개만으로도 수술이 가능하다.
- ③ 수술 적용 대상
  - 증상이 일상생활을 방해하거나 보존적 치료에 반응하지 않는 자
  - 지속적이거나 점진적인 신경 장애, 운동 기능의 악화를 경험하는 자
  - 통증이 심해지거나 약해지는 증상이 동반되는 자
  - 다른 원인에 의한 압박(류마티스관절염 등)을 겪는 자
  - 손목 손상 후 발생한 급성 증상(즉각 적용 대상 등)이 있는 자

**경과-** 수술 치료를 받으면, 저린 감각과 야간에 잠에서 깨던 일은 곧 사라진다. 다만 회복 속도는 환자에 따라 다르며, 점진적으로 회복이 이루어진다. 수근관 증후군을 오랫동안 앓아 왔거나 근육의 위축이 심하다면 회복이 더욱 느려진다. 때로는 일부 증상이 남기도 하지만 증상이 아무리 심하더라도 어느 정도 회복되는 것이 일반적이다.