

# 손발저림



1982

# 손발저림



**대한신경과학회**

TEL. (02)737-6530

FAX. (02)737-6531

[www.neuro.or.kr](http://www.neuro.or.kr)



**신경과**

환자와 보호자를 위한 안내서 ⑧

# 손발저림



Korean  
Neurological  
Association

1982

## Contents

- 손저림은 혈액순환장애나 뇌졸중이 아닙니다. 03
- 발저림으로 시작되면 말초신경병증일 가능성이 높습니다. 04
- 뇌졸중과는 다음과 같은 점이 다릅니다. 05
- 말초혈액순환장애와는 어떻게 다른가요? 06
- 손목터널증후군은 신경이 눌려서 생깁니다. 07
- 손목터널증후군의 특징은 다음과 같습니다. 08
- 손목터널증후군은 다음과 같은 경우에 생깁니다. 09
- 손목터널증후군의 진단은 다음과 같이 합니다. 10
- 치료는 다음과 같이 합니다. 11
- 예방도 중요합니다. 12

## 손저림은 혈액순환장애나 뇌졸중이 아닙니다.

갑자기 생기는 한쪽 팔과 다리의 저림이나 무딘 느낌은 뇌졸중을 의심할 수 있으나, 손이나 발의 끝부분이나 어떤 부위의 저림은 뇌졸중이나 혈액순환장애로 인한 증상이 아닙니다.

손 혹은 손발이 저리면 흔히 “혈액순환장애”나 “뇌졸중의 초기 증상”을 떠올립니다. 이것은 잘못된 의학상식이며 혈액순환장애에 의한 손저림은 매우 드뭅니다. **손저림 혹은 손발저림의 대부분은 말초신경의 이상 때문에 생깁니다.**

손만 저릴 수도 있고 발만 혹은 발과 손이 동시에 저릴 수도 있는데 두 경우 모두 말초신경의 이상 때문에 생기지만 서로 다른 병이며 치료 역시 다릅니다.

손만 저린 경우(손저림)는 국소적인 말초신경병 때문에 발생하는 **손목터널증후군이 대표적**이며, 발과 손이 같이 저린 경우(손발저림)는 다른 원인이 있는 경우가 많으므로 원인을 찾는 검사를 하여야 합니다.

## 발저림으로 시작되면 말초신경병증일 가능성이 높습니다.

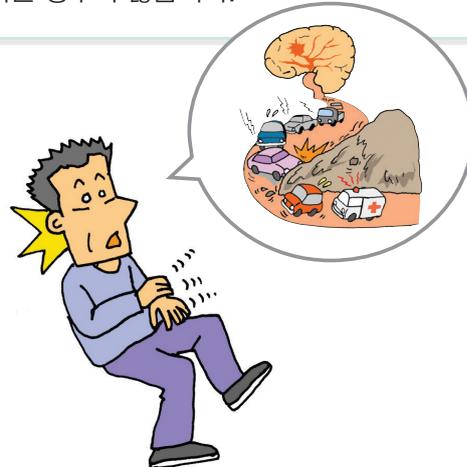
발끝부터 저리다가 몸통쪽으로 서서히 진행하여 손까지 저린 것이라면 손목터널증후군에 의한 말초신경병보다는 **다른 전신적인 말초신경병증을 의심**해야 합니다. 이때는 대개 발목부위까지 저려 올라온 후에 손끝이 저리기 시작합니다.

이 경우의 손저림은 손목터널증후군과는 달리, 다른 병의 이차적인 합병증으로 발생하는 경우가 많습니다. **당뇨병의 합병증인 당뇨병성 말초신경병증이 가장 흔하지만 다른 원인을 감별하기 위하여 신경과 의사의 도움이 필요합니다.**



## 뇌졸중과는 다음과 같은 점이 다릅니다.

- 뇌졸중은 갑자기 발생하지만 **말초신경병증에 의한 손발저림은 서서히 발병**합니다.
- 뇌졸중은 주로 **몸의 한쪽**에 일어납니다.
- 뇌졸중에서는 **손바닥과 손등 양쪽**에서 증상이 나타납니다.
- 뇌졸중에서는 손저림 단독 증상으로 나타나는 경우는 드물며 **언어장애나 편측운동마비를 동반**할 수 있습니다.
- 뇌졸중에 의한 손발저림은 뇌졸중 발병 시보다는 뇌 특정 부위의 손상으로 인한 후유증으로 생기는 경우가 많습니다.



## 말초혈액순환장애와는 어떻게 다른가요?

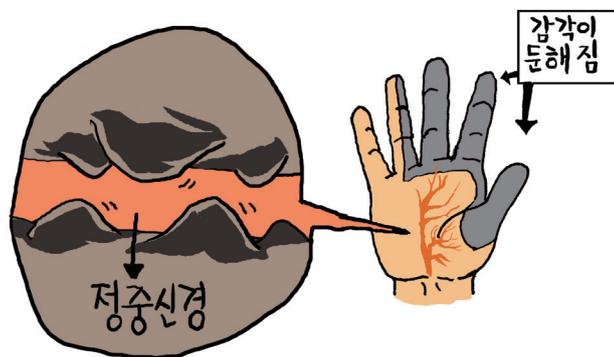
- 말초순환장애는 저림보다는 통증이 흔한 증상입니다.
- 손 특히 손가락 끝이 찻니다.
- 찬물에 손을 넣으면 손끝이 하얗게 됩니다.
- 팔목부위나 발등의 맥박이 약해지거나 잡히지 않습니다.
- 실제로는 매우 드문 병입니다.



## 손목터널증후군은 신경이 눌려서 생깁니다.

손목은 손바닥 쪽에서 보면 손목뼈가 있고 그 위로 인대가 지나갑니다. 손목뼈와 그 위를 덮고 있는 인대 사이의 공간이 손목터널입니다. 이 손목터널 안은 해부학적으로 복잡한 모양을 하고 있는데 이 중 손바닥과 손가락의 감각을 담당하는 말초 신경(정중신경)이 지나가게 됩니다.

손목을 많이 쓰면 손목터널이 좁아지게 되고 손목터널 안에 있는 정중신경이 눌려서 손이 저린 것이 손목터널증후군입니다.



## 손목터널증후군의 특징은 다음과 같습니다.

1. 중년 여자에게서 흔하며 특히 빨래, 부엌일 등 **손목을 많이 쓰는 사람에게서 잘 생깁니다.**
2. 갑자기 발생하지 않고 **서서히 발생합니다.**
3. 손바닥 쪽에만 증상이 있고, **새끼손가락이나 손등에는 증상이 없습니다.**
4. 한 손만 심하게 저릴 수도 있지만 **주로 양쪽 손에 생깁니다.**
5. 운전 도중이나 버스 손잡이를 잡고 있을 때 증상이 심해집니다.
6. 야간에 특히 **밤에 잘 때 증상이 악화되는 경향**이 있습니다. 따라서 자다가 저려서 잠에서 깨어 손을 주무르거나 털게 됩니다.
7. 진행하면 엄지두덩이 근육이 위축됩니다. 이로 인해 엄지손가락의 기능장애로 젓가락질이 서툴러지고 물건을 잘 떨어뜨립니다.
8. 증상은 **항상 손에서만 나타납니다.**

## 손목터널증후군은 다음과 같은 경우에 생깁니다.

- **중년 여성에게서 자주 보게 되는 손목터널증후군의 원인은 과도한 손목의 사용입니다.** 흔히 빨래, 설거지 등 손목을 많이 쓰는 가사 노동을 많이 하는 것도 원인이 됩니다.
- **갑상샘기능저하증이나 당뇨병이 있는 경우 이 외에도 임신, 외상, 류마티스성 및 골관절염이 있을 때에도 생길 수 있습니다.**



## 손목터널증후군의 진단은 다음과 같이 합니다.

- 신경학적 진찰을 정확하게 할 수 있는 신경과 의사의 진찰이 가장 중요합니다.
- 신경전도검사 및 근전도검사로 확인할 수 있습니다.
- 일반적인 혈액이나 소변검사 등으로 원인 질환을 규명합니다.
- 자기공명영상(MRI)이나 전산화단층촬영(CT)가 필요한 경우도 있습니다.



- ▶ 사진과 같이 손목을 과도히 구부리거나 젖히면 저린 증상이 심해집니다.

## 치료는 다음과 같이 합니다.

손목터널증후군의 치료는 **보존적인 방법(비 수술적 치료)**과 **수술적인 방법**이 있습니다. 보존적 요법은 신경의 손상이 심하지 않을 때 시도하고 손상이 심하거나 보존적 요법으로 호전되지 않으면 손목터널을 열어주는 수술을 하게 됩니다. 그러나 구체적인 치료 방법의 선택은 치료 방법의 장단점을 **의사와 충분히 상의한 다음 결정**하는 것이 바람직합니다.

- **손목의 휴식:** 과도하게 손목을 쓰는 가사 노동을 피하고 손목에 부담을 주지 말아야 합니다. 경우에 따라서는 부목 등의 보조기를 사용하기도 합니다.
- **약물요법:** 손목의 휴식과 함께 약물 치료를 병행합니다. 직접 손목터널에 스테로이드라는 약물을 주사하기도 합니다.
- 원인 질병에 대한 치료가 필요합니다.

## 예방도 중요합니다.

손목터널증후군의 악화를 막기 위해서는 지나친 손목이나 손 운동을 자제하고 작업 환경을 개선하여 손목의 부담을 덜어 주어야 합니다.



**손저림**은 신경학적 진찰과 신경전도검사 및 근전도검사로 정확하게 진단할 수 있습니다.

감별진단을 위해서 혈액검사 및 소변검사, 혹은 영상검사(MRI 혹은 CT) 등이 필요한 경우도 있습니다.



**손목터널증후군**은 국소적인 말초신경병증의 대표적인 병입니다.

- 손목터널증후군은 적절한 약물복용과 함께 손목을 쉬게 함으로써 치료될 수 있습니다.
- 당뇨병성 말초신경병증이나 다른 말초신경병증과의 감별진단을 위해서는 신경전도 및 근전도검사를 하여야 합니다.
- 신경과 의사는 여러분의 손저림을 상담해 드릴 수 있는 가장 적절한 의사입니다.



**손발저림**에 대해 더욱 자세히 알기를 원하십니까?  
주위에 **신경과** 의원이나 병원을 방문하십시오.

**대한신경과학회 홈페이지**  
“일반인을 위한 공간”과  
“가까운 신경과 찾기”를 방문하시면  
확인하실 수 있습니다.

**대한신경과학회 홈페이지**  
[www.neuro.or.kr](http://www.neuro.or.kr)