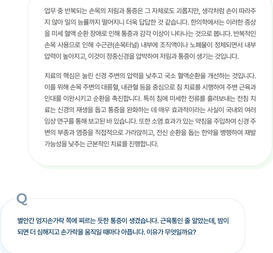

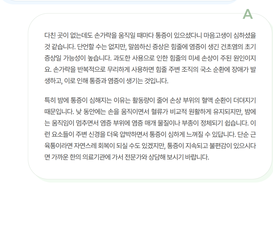

튼튼처방전

‘딸깍’ 소리와 통증, 방아쇠수지증후군
수술 없이 통합 치료로

배건희 한의사

3줄 요약

- 방아쇠수지증후군은 손가락 힘줄에 생긴 교통체증과 같다.
- 한의약은 약침, 도침 등을 통해 물리적, 화학적으로 유착과 염증을 동시에 풀어준다.
- 침과 한약 치료로 혈액 순환과 조직의 회복력을 높여 수술 없이도 힘줄 본연의 기능 회복을 돕는다.

손가락이 잠기고 펴지지 않는 고통, 방아쇠수지증후군이란?

아침에 일어나 주먹을 쥐었다 펴려는데 특정 손가락이 ‘딸깍’ 소리를 내며 걸리거나, 아예 펴지지 않아 반대 손으로 펴야 하는 경험을 한 적이 있다면? 손가락을 구부릴 때 손바닥에 통증이 느껴진다면 방아쇠수지증후군을 의심해 볼 수 있다. 이 질환은 손가락 힘줄(건)과 이를 감싼 관(활차)이 마찰로 인해 염증이 생기고 부어, 힘줄이 활차를 제대로 통과하지 못하면서 움직임이 제한되는 것이다. 손을 많이 사용하는 직업군이나 주부, 스마트폰을 오래 사용하는 사람들에게서 흔히 발생한다.

한의학, ‘국소 순환 장애’와 ‘전신 회복력 저하’에서 원인을 찾다

한의학에서는 방아쇠수지증후군의 원인을 크게 두 가지로 본다. 첫째는 잦은 사용으로 인한 국소 순환 장애다. 손가락의 특정 부위를 반복적으로 과도하게 사용하면 해당 부위의 미세 혈류와 조직의 순환 기능이 저하된다. 이로 인해 노폐물이 쌓이고 염증이 발생하며, 이는 통증과 부종, 움직임의 제한으로 이어진다. 둘째는 전신적인 회복력 저하로 인한 힘줄의 약화이다. 노화, 과로 등으로 우리 몸의 영양 공급이나 재생 능력이 저하되면 힘줄 자체도 탄력을 잃고 약해진다. 이런 상태에서는 작은 마찰에도 힘줄이 손상되고 염증이 발생할 수 있다.

수술 없이 힘줄의 기능을 회복하는 통합 치료

한의 치료의 목표는 단순히 염증을 가라앉히는 것을 넘어, 막힌 국소 순환을 개선하고 약해진 힘줄의 기능을 회복시키는 것에 있다. 이를 위해 다양한 비수술적 치료법을 시행한다.

- **약침 치료**: 한약재를 정제, 추출하여 만든 약액을 통증 부위에 직접 주입하는 치료법이다. 소염 작용이 뛰어난 봉독이나 중성어혈 약침 등은 염증과 부종을 빠르게 줄이고 통증 완화에 효과적이다.
- **도침 치료**: 끝이 칼날처럼 생긴 특수 침을 이용해 유착된 힘줄과 활차 부위를 정교하게 박리하는 치료법이다. 물리적으로 유착을 풀어주어 힘줄이 부드럽게 움직일 수 있는 공간을 확보해주므로, 잠김 현상을 개선하는 데 매우 효과적이다.
- **침·뜸 치료**: 통증 부위와 주변 경혈을 자극하여 혈액 순환을 촉진하고 조직의 회복을 돕는다. 뜸 치료는 환부를 따뜻하게 해 굳어진 힘줄을 부드럽게 풀어준다.
- **한약 치료**: 국소 순환과 염증을 개선하면서 저하된 전신 회복력을 높여 힘줄과 주변 조직을 튼튼하게 만든다. 이는 재발을 방지하는 근본적인 치료의 역할을 한다.

활차와 힘줄 사이 공간을 늘려줄 수 있는 스트레칭

① 손바닥을 위로 향하게 하여 팔을 책상 위에 편안히 올려놓는다.

② 아프지 않은 손의 검지로, 아픈 손가락의 중간 부분을 위에서 아래로(손등 방향으로) 가볍게 누른다.

③ 아픈 손가락은 주먹을 쥐듯 손바닥 쪽으로 구부리려는 힘을 주고, 누르는 손가락은 이 움직임을 저지하며 5~10초간 힘의 균형을 유지한다. (이때 손가락 관절이 실제로 구부러지지 않도록 하는 것이 중요하다.)

④ 이 동작을 통증이 없는 범위 내에서 10회씩, 하루 3세트 반복한다.

Q & A

Q

컴퓨터 작업을 오래 하니 손목부터 손가락까지 저리고 아파요. 손목터널증후군이라는데, 한의학에서는 어떻게 치료하나요?

A

업무 중 반복되는 손목의 저림과 통증은 그 자체로도 괴롭지만, 생각처럼 손이 따라주지 않아 일의 능률까지 떨어지니 더욱 답답한 것 같습니다. 한의학에서는 이러한 증상을 미세 혈액 순환 장애로 인해 통증과 감각 이상이 나타나는 것으로 봅니다. 반복적인 손목 사용으로 인해 수근관(손목터널) 내부에 조직액이나 노폐물이 정체되면서 내부 압력이 높아지고, 이것이 정중신경을 압박하여 저림과 통증이 생기는 것입니다.

치료의 핵심은 눌린 신경 주변의 압력을 낮추고 국소 혈액순환을 개선하는 것입니다. 이를 위해 손목 주변의 대릉혈, 내관혈 등을 중심으로 침 치료를 시행하여 주변 근육과 인대를 이완시키고 순환을 촉진합니다. 특히 침에 미세한 전류를 흘려보내는 전침 치료는 신경의 재생을 돕고 통증을 완화하는 데 매우 효과적이라는 사실이 국내외 여러 임상 연구를 통해 보고된 바 있습니다. 또한 소염 효과가 있는 약침을 주입하여 신경 주변의 부종과 염증을 직접적으로 가라앉히고, 전신 순환을 돕는 한약을 병행하여 재발 가능성을 낮추는 근본적인 치료를 진행합니다.

Q

별안간 엄지손가락 쪽에 찌르는 듯한 통증이 생겼습니다. 근육통인 줄 알았는데, 밤이 되면 더 심해지고 손가락을 움직일 때마다 아픕니다. 이유가 무엇일까요?

A

다친 곳이 없는데도 손가락을 움직일 때마다 통증이 있으셨다니 마음고생이 심하셨을 것 같습니다. 단언할 수는 없지만, 말씀하신 증상은 힘줄에 염증이 생긴 건초염의 초기 증상일 가능성이 높습니다. 과도한 사용으로 인한 힘줄의 미세 손상이 주된 원인이지요. 손가락을 반복적으로 무리하게 사용하면 힘줄 주변 조직의 국소 순환에 장애가 발생하고, 이로 인해 통증과 염증이 생기는 것입니다.

특히 밤에 통증이 심해지는 이유는 활동량이 줄어 손상 부위의 혈액 순환이 더뎌지기 때문입니다. 낮 동안에는 손을 움직이면서 혈류가 비교적 원활하게 유지되지만, 밤에는 움직임이 멈추면서 염증 부위에 염증 매개 물질이나 부종이 정체되기 쉽습니다. 이런 요소들이 주변 신경을 더욱 압박하면서 통증이 심하게 느껴질 수 있답니다. 단순 근육통이라면 자연스레 회복이 되실 수도 있겠지만, 통증이 지속되고 불편감이 있으시다면 가까운 한의 의료기관에 가서 전문가와 상담해 보시기 바랍니다.