

건강 칼럼

겨울철 심해지는 '찌릿한' 손발 저림, 다양한 원인 때문

겨울철, 유독 손발 저림 증상이 심해져 고생하는 환자들이 많다. 주로 '찌릿하다, 화끈거린다, 딱딱하다' 등으로 표현되는 손발저림 증상은 특별히 치료하지 않아도 저절로 개선되는 경우도 있으나 통증이 더욱 심해지거나 감각 저하, 이상 감각 증상 등으로 악화되어 일상 생활에 어려움을 주는 경우도 있으므로 가급적 초기에 정확한 원인을 찾아서 치료해야 한다.



오형근
천안 이앤오신경과 원장

일반적으로 손발저림은 말초신경계 이상으로 인해 나타나는 증상이다. 사람의 신경계는 뇌, 척수 등 중추신경계와 척추신경부터 이어져 손가락, 발가락 끝까지 전신에 퍼져 있는 말초신경계로 분류할 수 있다. 말초신경은 운동신경과 감각신경 및 자율신경으로 이루어져 있는데 말초신경이 근막, 인대 등을 통과하거나 뼈의 돌출된 부분을 지나면서 압박을 받으면서 손발 저림을 비롯해 다양한 증상을 일으킨다.

우는 등, 손을 놀려야 하는 일을 수행하기 어려워지고 자주 쥐가 날 수 있다. 저림은 감각신경 이상으로 생기는 대표적인 증상으로, 단순히 저림 것 외에도 갑자기 통증을 느끼는 등 여러 문제가 생긴다. 자율신경이 압박을 받거나 손상된 경우에는 어지럼증이나 땀의 분비량 변화, 두근거림, 소화장애 등이 생길 수도 있다.

이러한 증상이 나타났다면 신경학적 검진을 면밀하게 진행할 뿐만 아니라 신경전도검사, 말초 혈관 검사, 근전도 검사 등을 진행하여 말초신경계의 상태를 꼼꼼하게 확인해야 한다. 사팔에 따라서는 자율신경기능 검사나 혈관 초음파 검사, 동맥경화 검사 등이 필요할 수도 있다.

특히 요즘에는 당뇨병 환자가 빠르게 늘어나면서 당뇨병으로 인한 말초신경병증을 겪는 환자가 많아지고 있으므로 당뇨병 환자라면 더욱 주의해야 한다. 철저한 혈당 관리 등을 통해 더욱 심각한 합병증이 생기지 않도록 주의해야 한다. 손목터널증후군도 손가락과 손바닥 저림을 유발하는 대표적인 질환이다. 손목의 정중 신경이 눌리면서 불편함을 초래하는데, 치료하지 않고 방치하면 근육 쇠약 등으로 이어져 손의 기능이 저하될 수 있으므로 적기에 치료해야 한다. 손발저림 증상이 나타나도 단순히 혈액순환의 문제로 치부하고 혈액순환 영양제 등에 의존하는 환자가 적지 않다. 그러나 말초신경의 이상으로 나타난 증상이라면 일상 속에서 쉽게 개선될 수 없으며 시간이 지날수록 증상이 더욱 심해질 뿐이다. 늦지 않게 의료기관을 찾아 정확한 원인을 파악하고 맞춤형 치료를 받아 손과 발의 건강을 지키기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“내 집 앞 눈은 내가 치워야”



미 중부 대부분 지역에 폭설과 폭풍이 예보된 9일(현지시각) 아이오와주 원포드에서 한 주민이 집 앞 진입로의 눈을 치우고 있다. 아이오와주의 기온은 영하 18도 밑으로 떨어질 것으로 예보됐다.

삼성전자 전시관에서 감자 요리하는 마사 스튜어트



미국 대표 '살림의 여왕'이며 7천억 원대 자산가인 마사 스튜어트(82)가 9일(현지시각) 미 네버다주 리스베이거스에서 개막한 세계 최대 가전·IT 전시회 'CES 2024' 삼성전자 전시관에서 감자 요리를 하고 있다. 스튜어트는 삼성 전시관 곳곳을 둘러보며 '시니어 케어' 구역에 큰 관심을 보였다.

사설

요소수 대란 없나

요소수란 요소(尿素) 성분을 포함하고 있는 물이다. 차량에 연료와 별도로 주입하는 촉매제다. 경유 차에서 나오는 유해한 질소 산화물을 물과 질소로 분해하여 매연을 줄이는 기능을 한다. 최근 중국이 요소 수출을 통제하고 나서면서 요소수 대란 사태 발생이 우려됐다. 그러나 '대란' 우려를 받았던 요소수 수급이 확보 물량 증대에 따라 안정세에 들어설 전망이다. 기존 6.6개월분까지 물량을 확보한데 이어 조달청의 계약 물량이 추가되며 정부 재고도 7개월분 이상이 될 예정이다. 사재기 움직임까지 보였던 요소수 판매도 감소 추이에 들어선 수급 안정이 이뤄질 전망이다. 정부는 조달청이 추가로 국내 요소수 제조사와 6000t(1개월분)의 공급비축을 추가 계약하며 7개월 이상으로 늘어났다. 국내 요소수 제조사는 현재 사

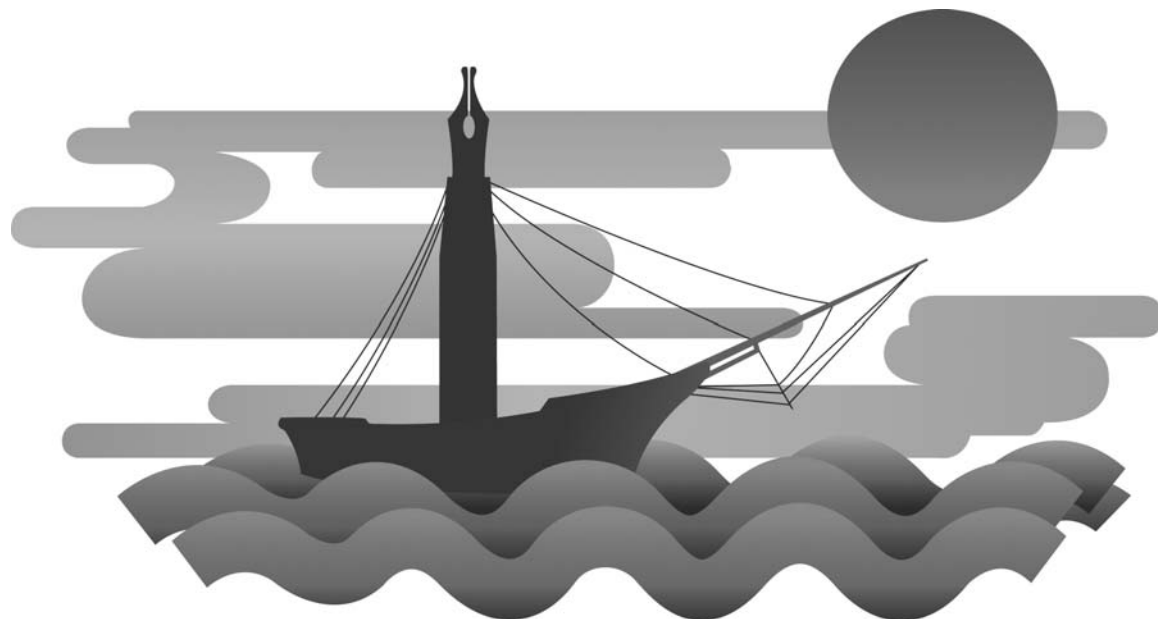
우디아라비아 업체와 공급비축 용으로 이미 1000t 공급계약을 체결한 상태다. 추가 5000t 물량에 대해서도 신규 공급계약을 협의 중으로 체결 시 전체 물량은 총 7개월분을 넘어서게 된다. 시장 측에도 조달청을 통해 지난 12월 19일부터 중소 요소수 제조업체들을 대상으로 차량용 요소수 공급비축 물량 1930t을 방출하고 있다. 전국의 3443개 주유소 중 3353개(97.4%)에서 요소수가 정상 판매 중이다. 주유소 및 대형마트의 요소수 판매량 역시 개인 비축 의지가 사그라들며 전주 대비 감소세에 들어섰다. 차량용 요소수 뿐 아니라 최근 공급망 리스크 품목 동향 점검과 대응 방안 논의도 진행됐다. 현재까지 국내 생산에 미치는 영향은 제한적인 것으로 알려졌다. 앞으로도 요소수 대란이 일어나지 않도록 철저히 대비하기 바란다.

익산의 어느 붕어빵 기부왕

전북 익산의 어느 붕어빵 가게 주인의 이웃 사랑이 칭송을 받고 있다. 화제의 주인공은 지난 2012년부터 선행을 이어오는 김남수 씨(65)다. 그는 붕어빵 가게를 운영하며 모은 돈을 기부해오고 있다. 지난 12월에도 선행을 이어갔다. 익산시청을 방문해 36만 원을 기탁했던 것이다. 이 성금은 김씨가 붕어빵 가게를 운영하면서 매일 1만원씩 모은 돈이다. 그는 외환위기 당시 사업이 주저앉아 힘든 시간을 보냈다. 이 경험을 토대로 어려운 이웃돕기를 시작한 것이다. 특히 산불, 지진, 코로나19 등으로 사회가 어려울 때마다 기부하며 나눔의 삶을 이어 갔다. 신종 코로나바이러스 감염증이 확산한 2020년에는 100만원 상당의 손 소독제를 전달했다. 2018년 4월에는 남북정상회담 성공과 평화를 기원하며 저소득 지원 성금 100만 원을

말았다. 2015년 메르스 사태 때는 예방지원 사업에 써달라며 100만 원을 내놨다. 지속적인 나눔을 실천한 그에게는 국민추천 포상으로 대통령상이 수여됐다. 손님들은 그를 '붕어빵 아저씨'라 부르며 선행에 감사의 인사를 전한다. 그의 선행 소식이 알려지면서 먼 곳에서 일부터 찾아 붕어빵을 팔아주는 이들도 늘고 있다. 그는 "한파와 경제적 어려움으로 힘들어하는 이웃을 위해 정성껏 성금을 마련했다"라며 "이런 시기일수록 다들 힘들어서 혼 혼한 겨울을 맞았으면 좋겠다"라고 전했다. 그는 지역 사회와 이웃을 사랑하는 마음으로 오랫동안 나눔 실천에 동참하고 있다. 기금은 사회복지공동모금회를 통해 저소득층에게 전달되고 있다. 김남수씨는 모두가 인정하는 이웃사랑의 실천자이다. 그는 항상 "어려울 때 합법사"라는 구호를 잊지 않고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일