



# 갑상선 수술과 목 불편감

**갑**상선 수술 후 음성은 정상이지만, 다양한 형태의 목 불편감을 호소하는 경우가 있습니다. “목 속에 무엇인가 막고 있거나 붙어있는 듯한 이물감이 있어요.”, “수술부위가 조여들거나 놀리는 듯한 느낌이 들어요.”, “수술 부위의 감각이 저하되거나 변화가 느껴져 불편해요.” 등으로 다양하게 표현합니다.

이러한 목 불편감이 있는 경우에는 먼저 후두를 관찰해야 합니다. 목에 무엇인가 걸린 듯한 느낌을 호소하는 경우에는 비슷한 증상을 보일 수 있는 질환인 역류성 후두염이나 드물게 발생할 수 있는 목 안쪽의 종양 유무를 먼저 확인해야 합니다. 역류성 후두염은 음성 변화, 기침, 목 불편감 등 다양한 증상을 보일 수 있기 때문에 반드시 먼저 확인해야 하는 질환입니다. 갑상선 수술 후 환자들이 목 부위에 대해 민감해져 심하지 않은 역류성 후두염을 잘 느끼는 경우가 많이 있습니다. 그리고 후두경 검사로 목에 다른 이상이 없다는 것을 확인하는 것이 환자의 심리적인 안정에도 도움이 됩니다.

역류성 후두염 등 후두 내시경 검사상 특별한 이상이 없는 경우에도 목 불편감과 같이 연하 불편감, 목 이물감, 주관적 발성장애 등의 다양한 증상을 호소할 수 있는데 이러한 증상을 “갑상선 수술 후 증후군”이라 부르기도 합니다. 환자에 따라 수개월 후에 증상이 없어지는 경우도 있지만, 경우에 따라서는 수년 동안 계속하여 목 불편감을 호소하기도 합니다.

목은 신경이 많이 분포해 있는 민감한 부위입니다. 수술 시 갑상선을 둘러싸고 있는 근육을 분리하며 수술하게 되는데 이 근육들이 회복되는 과정에서 섬유화에 의해 목 근육의 움직임이나 연하 과정에서 불편감을 느낄 수 있습니다. 그래서 갑상선 수술을 받은 환자 중 수술 시 중요 신경이나 구조물의 손상이 없었음에도 수술부위의 압박감이나 당기는 느낌, 즉 목 불편감을 포함하는 갑상선 수술 후 증후군이 발생할 수 있습니다. 아직 정확한 기전은 모르지만 수술 후 갑상선 주위의 목 근육의 섬유화가 중요한 원인 중의 하나로 생각되고 있습니다.

이러한 목 부위 근육의 유착을 막거나 최소화하기 위하여 수술 후 목운동을 하는 것이 도움이 됩니다. 수술 다음 날부터 시작하며 하루에 여러 차례(10 회 이상) 목과 어깨 부위의 스트레칭을 통하여 이러한 불편감을 줄일 수 있고 이는 삶의 질 향상에도 도움이 됩니다. 목운동의 순서는 먼저 목과 어깨를 이완하고 좌우로의 회전 운동 및 기울임 운동을 시행한 후 어깨관절의 운동으로 마무리합니다. (다음장 그림 참고)

# 갑상선 수술과 목 불편감

## 갑상선수술 후 목 운동



목과 어깨 부위의 스트레칭을 통해 도움을 받을 수도 있지만, 수술한 부위의 근육 이완을 할 수 있는 근육 마사지 등을 시행하기도 합니다. 단, 수술 부위가 아물기 전에는 목을 뒤로 심하게 젖히는 동작은 절대 삼가야 합니다.