



본태성 떨림(수전증)에 대한 핵심 사항들

본태성 떨림은 어떤 병인가요?

본태성 떨림은 이상운동질환 중 가장 흔하며, 수전증, 특발성 떨림, 가족성 떨림, 유전성 떨림으로도 알려져 있습니다. 본태성 떨림은 주로 성인기에 시작되며 나이가 들며 서서히 악화되는 경향을 보입니다. 떨림은 손, 머리, 목소리 등 다양한 신체 부위에 나타날 수 있으며, 주로 손을 앞으로 뻗거나, 컵을 잡거나, 수저질을 하거나, 글씨를 쓰는 등 동작을 할 때 나타납니다. 반대로 손이나 팔을 무릎 위에 올려놓는 것과 같이 완전히 근육에 힘을 빼고 있을 때는 떨림이 멈추게 됩니다. 스트레스에 의해 떨림이 일시적으로 악화될 수 있습니다.

본태성 떨림은 왜 생기나요?

아직까지 본태성 떨림의 원인은 밝혀져 있지 않습니다. 과반수 이상의 환자가 가족력을 가지고 있지만, 관련 유전자는 명확하지 않습니다. 일반적으로 본태성 떨림의 가족력이 있는 경우, 떨림이 더 젊은 나이에 발생하게 됩니다. 많은 연구자들이 떨림과 뇌가 관계 있다고 하지만, 실제 환자들의 뇌 영상 검사 소견은 정상이기 때문에 일반적으로 권장되진 않습니다.

그 외에도 특정 검사만을 통해 본태성 떨림을 진단할 수는 없습니다. 하지만 갑상선 질환처럼 떨림을 악화시킬 수 있는 질환들을 확인하기 위해 혈액 검사를 시행할 수 있습니다. 또한, 약물에 의해 떨림이 악화될 수 있기 때문에, 복용 약물에 대한 확인도 필요할 수 있습니다.

본태성 떨림의 치료에는 어떤 방법들이 있나요?

다양한 방법을 통해 떨림을 줄여줄 수 있지만, 떨림을 없애거나, 완치가 시킬 수는 없습니다. 무거운 컵, 식기, 수저를 사용하거나, 손목에 무거운 물체를 착용하는 습관이 도움이 될 수 있습니다. 약물, 카페인, 각성제, 각성 음료 등이 떨림을 악화시킬 수 있기 때문에, 중단하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 일정 환자에서는 약물 치료를 고려할 수 있습니다. 일반적으로 한가지 약물부터 시도하여 효과를 확인하는 방식을 많이 사용합니다. 환자마다 효과적인 약물을 다를 수 있어, 일부 환자에서는 다양한 약물 효과를 확인해야 하는 경우도 있습니다. 주로 처방하는 약물은 아래와 같습니다.

- 베타차단제 - 프로프라놀롤(propranolol), 아로티놀롤(arotinolol)
- 항경련제 - 프리미돈(primidone), 가바펜틴(gabapentin), 토피라메이트(topiramate), 클로나제팜(clonazepam)

그 외에도 보툴리눔 독소 주사치료가 일부 떨림에 효과적일 수 있습니다. 보툴리눔 독소는 일시적으로 근육을 약화시켜 떨림을 줄이게 되며, 주로 고개 떨림이나 목소리 떨림에 사용하게 됩니다. 하지만 보툴리눔 독소 주사치료의 효과는 지속적이지 않기 때문에, 1년에 2-4회 정도 반복해야 합니다.

이처럼 다양한 치료에도 떨림이 심하게 지속되는 경우, 수술적 치료를 고려할 수 있습니다. 수술적 치료에 대해서는 담당 신경과 선생님과 적절한 치료 방법에 대해 충분한 논의 후 결정하는 것을 권하며, 다음과 같은 방법들이 대표적입니다.

- 시상파괴술: 떨림과 관계된 뇌구조물인 시상에 작은 병변을 만들어 떨림을 호전시킬 수 있습니다.
- 뇌심부자극술: 시상에 병변을 만드는 대신, 전극을 삽입하고, 쇄골아래 피부에 배터리(자극발생기)를 넣고 연결시키는 수술적 치료입니다. 삽입된 전극을 통한 미세 전기 자극으로 떨림을 호전시킬 수 있습니다.

본태성 떨림은 파킨슨병의 증상인가요?

본태성 떨림은 파킨슨병보다 10배정도 흔한 질환으로, 본태성 떨림은 파킨슨병이 아닙니다. 본태성 떨림과 달리 파킨슨병에서는 완전히 손, 팔에 힘을 빼고 있을 때 떨림이 나타나며, 동작 시에는 나타나지 않습니다. 또한 파킨슨병에서는 움직임이 느려지고, 보행 장애 등 다른 증상들이 동반됩니다.

본태성 떨림은 앞으로 살아가는 데 어떤 영향을 주나요?

본태성 떨림은 수명에 영향을 주지 않으며, 심각한 병의 전조 증상도 아닙니다. 시간이 지날수록 떨림은 심해질 수 있지만, 대체로 수년에 걸쳐 매우 서서히 진행됩니다. 일부 환자들은 일상 생활에서 불편함을 호소할 수 있지만, 경미한 경우 치료가 꼭 필요하지 않으며, 치료를 일찍 시작한다고 해서 떨림을 멈추게 하거나 진행을 늦추지도 않습니다. 때문에 떨림이 일상 생활에 지장을 주거나 문제를 일으킬 경우에만 치료를 고려합니다.