

환자와 보호자를 위한 안내서 ⑧

## 손 떨림



대한 신경과 학회

# C contents

3 /

4 / 가 ?

5 / ?

8 / ?

## ● 손 떨림에 대하여

어느 날 중년 여성 한 분이 걱정이 가득 찬 표정을 하고 신경과 외래에 오셔서 이렇게 이야기 하시더군요.

“가만히 있을 때는 괜찮은데 손가락만 들면 이렇게 손이 떨려요. 그래도 가족끼리 있을 때는 심하지 않은데 친구들과 만나서 식사를 하려고 하면 이렇게 떨려서요. 창피하기도 하고 신경이 쓰여서 요즘에는 사람들도 만나기 싫어요. 제가 중풍이 들려서 이렇게 떨리는 건가요?”

과연 이 분은 중풍이 걸려서 이렇게 떨리는 것인가요?

이제부터 “손 떨림”에 대하여 알아보겠습니다.



## ● 떨림이란 무엇인가요?

**떨림**이란 본인은 원하지 않는데 몸의 특정 부위가 규칙적으로 울동하듯이 움직이는 것을 이야기합니다. 이와 같은 떨림 증상이 가장 흔히 나타나는 곳이 손이기 때문에 보통 “손 떨림”이라고 하거나 “수전증”이라고 알려졌습니다.

많은 분들이 손 떨림이 중풍에 의해서 생긴 것으로 잘못 알고 계시지만 실제로는 중풍에 의해 떨림이 나타나는 경우는 매우 드문 경우입니다.

누구든지 조금씩은 떨릴 수가 있으며, 그 이외에 보통은 약물에 의하여 발생하거나 갑상샘 이상과 같은 내과적 질환에 의해 나타나거나 “본태성 떨림”이나 “파킨슨 병”과 같은 운동 조절에 이상을 초래하는 병에 의해서 발생하는 경우가 많습니다.

## ● 왜 손 떨림이 생기는 것일까요?

**왜** 손 떨림이 생기는 지에 대하여 알기 위해서는 다음과 같은 순서로 생각하여 보시기 바랍니다.

**첫째,** 현재 복용 중인 약물이 있는지, 약물이 있다면 어떤 약물인지를 확인해야 합니다.

흔히 손 떨림을 일으키는 약물은 천식이나 기관지 질환에 사용하는 기관지 확장제이며, 이외에 감기약이나 진통제에 들어 있는 카페인, 신경과에서 사용하는 간질 치료 약제 중에서 일부와, 정신과에서 사용하는 신경이완제나 우울증 치료약물 중 일부가 떨림을 일으킬 수 있습니다. 이와같은 약물을 복용 중이라면 약에 의해서 발생하였을 가능성이 높으므로 담당 의사와 상의하는 것이 중요합니다.



**둘째,** 갑상샘 기능 항진증이나 구리 대사의 이상과 같은 대사성 질환이 있는지에 대하여 알아보는 것입니다.

이와 같은 경우는 병력과 혈액 검사로 진단을 할 수 있습니다. 일반적으로 손 떨림이 있는 경우에 갑상선 기능 검사를 시행하며, 떨림이 손에만 한정되지 않고 몸 전체가 떨리거나 다른 운동의 이상이 나타나면 구리 대사 이상을 검사하기도 합니다.



**셋째**는 어떤 상태에서 떨림이 심한가를 알아보는 것입니다.

가만히 TV를 시청하고 있거나 걸을 때 한쪽 손에 떨림이 나타나면 “파킨슨병”의 가능성을 생각할 수 있고, 손가락질이나 글씨 쓰기와 같이 손을 사용하거나 혹은 손을 앞으로 쭉 뻗으면 떨림이 심해지는 경우는 “본태성 떨림”이라는 병의 가능성을 생각해야 합니다.

파킨슨병의 경우 동작이 느려지거나 몸이 뻣뻣해지는 증상이 나타나며, 몸의 한쪽 편에서 증상이 발생하여 점차 양쪽 모두 나타나는 특징을 보입니다. 반면에 본태성 떨림은 주로 양쪽 손 모두 떨리며 물컵의 물을 흘리기도 합니다.

그 이외의 원인으로 뇌졸중, 종양 등과 같이 뇌에 병이 발생하여 2차성으로 떨림이 발생하는 경우입니다. 신경과 의사의 진찰이 필수적이며 MRI와 같은 방사선 검사가 필요합니다.

## ● 어떻게 치료를 해야 하나요?

**첫째,** 원인이 약물이나 대사성 질환에 있다면 그 원인에 대한 치료가 가장 먼저 시행되어야 합니다.

**둘째,** 카페인이 많이 들어 있는 음식이나 음료를 삼가해야 합니다. 또한 모든 종류의 떨림은 스트레스를 많이 받거나 흥분 상태에서 더욱 심해질 수 있으므로 정서적인 안정을 취하는 것이 중요합니다.



**셋째**, 본태성 떨림이나 파킨슨병으로 진단을 받는다면 그에 적합한 치료를 해야 합니다. 담당 신경과 의사와 상의하여 치료 목표를 정하고 환자 개개인의 특성에 맞는 치료를 시행하여야 합니다.





손

떨림에 대해 더욱 자세히 알기를  
원하십니까?

주

위에 신경과 의사가 있는 병의원이  
어디에 있는지 궁금하십니까?

대

한신경과학회의 홈페이지를 방문하시면  
좀 더 자세한 내용을 알 수 있습니다.

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

**M**emo





**대한 신경과 학회**

전화 : (02)737-6530

팩스 : (02)737-6531

<http://www.neuro.or.kr>