

“눈 주위 떨림 수일·수주 반복된다면 질환 의심해봐야”

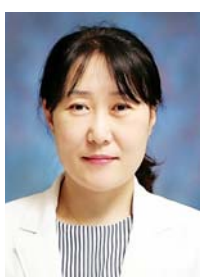
제주, 제주인의 건강보고서 ㉮ 건강 다이어리

<70> 쉽게 넘어가기 쉬운 ‘눈가 떨림’

대부분 ‘눈꺼풀 떨림’... 금세 사라져 지속 시 반얼굴연축·눈꺼풀연축 의심 “마그네슘 부족 탓이다”... 근거 없어 술·커피 절제하고 충분히 휴식해야

갑자기 눈꺼풀이 부르르 떨리는 것을 경험하는 사례가 의외로 많지만, 금세 증세가 사라지는 경우가 대부분이라 지나치기 일쑤다. 하지만 이러한 증상이 오래 가거나 여러번 반복되면 어떤 병의 전조일 수 있기 때문에 빨리 병원을 찾아야 한다. 제주대학교병원 신경과 송숙근 교수의 도움을 얻어 ‘눈가 떨림’에 대해 알아본다.

▶눈꺼풀 떨림(eyelid myokymia)은 떨림의 가장 흔한 양상으로, 일시적인 생리적인 현상으로 볼 수 있다. 보통은 한쪽 아래 눈꺼풀이 실룩실룩하거나 부르르 떨리는 양상이며, 눈을 뜨고 감는 것에는 지장이 없다. 몇 초 내에 없어지나, 간혹 몇분 정도 지속되기도 하며, 이런 증상이 하루에 몇 번씩 나타날 수도 있다. 명확한 원인이 알려져 있지 않으나, 대체로 피로, 과음, 카페인



송숙근 교수

과다섭취, 스트레스, 수면 부족 등이 주요 요인으로 꼽히고 있다.

증상이 짧고 일시적이라 원인이 될만한 요인만 피하면 좋아지기 때문에 특별한 약물 치료가 필요하지 않다. 영양부족과 결부시켜 마그네슘 부족 때문이라는 주장이 있으나, 그 주장을 뒷받침할만한 연구 근거가 없고, 마그네슘 섭취로 눈꺼풀떨림이 호전된다는 근거도 없다. 따라서 눈꺼풀떨림이 나타났을 때 마그네슘을 포함한 영양제 섭취를 권하지 않는다. 원인 또는 악화요인이 될 수 있는 카페인과 알코올 섭취를 피하는 것이 더 효과적이다.

만약 증상이 잠깐씩 반복되는 것이 아니고 지속적으로 수일 또는 수주 이상 계속된다면, 얼굴신경의 손상에 의한 것일 수 있으므로 신경과 진료를 받아야 한다. 눈꺼풀떨림을 자주 경험한다면, 뒤이어 설명할 반얼굴연축이나 눈꺼풀연축의 전조 증상일 수 있으므로 주의해야 한다.

▶반얼굴연축(hemifacial spasm)=반얼굴연축이란 얼굴근육의 ‘불수의적(不隨意的) 수축’이 반복적으로 발생하는 것으로 대부분 얼굴의 한쪽에서 발생한다. 초기에는 눈주위에만 증상이 나타나는 경우가 많아 눈꺼풀 떨림과 혼동될 수 있다. 눈꺼풀떨림과는 달리 위 또는 아래의 눈꺼풀 근육의 수축이 일어나므로, 저절로 눈이 찡긍거리거나 감기는 양상으로 나타난다.

시간이 지나면 불이나 입꼬리까지 증상이 확장되며, 심한 경우에는 이마나 목에서도 연축이 나타나기도 한다. 연축은 간헐적으로 또는 지속적으로 나타나며, 말을 하거나 음식을 씹는 등 얼굴 근육을 움직일 때 스트레스 상황일 때 악화되기도 한다. 신체건강이나 수면에는 지장은 없으나, 반얼굴연축으로 인해 운전, 독서, TV 시청 등에 불편함을 겪을 수 있다. 무엇보다 얼굴에 나타나는 증



‘반얼굴연축’ 자료사진.

사진=제주대학교병원 제공

상이기 때문에 사회적, 직업적 생활에서 어려움을 야기하는 경우가 종종 있다. 보통 50~60대에 나타나기 시작하며, 특히 우리나라와 일본을 포함한 동아시아에서 좀더 많이 나타나는 것으로 알려졌다.

반얼굴연축의 원인은 얼굴신경이 자극된 것으로, 얼굴신경 근처에 있는 뇌혈관이 압박하는 경우가 많다. 드물게는 종양, 혈관기형, 다발성 경화증 등 다른 질환이 원인일 수 있으며, 40세 이전에 시작하는 반얼굴연축은 이런 드문 원인의 빈도가 상대적으로 높아 뇌영상검사를 하는 것을 권장한다.

치료에는 약물, 보톡스 주사요법, 미세혈관

감압술이 있다. 약물치료는 효과가 크지 않고 부작용의 우려가 있어 환자에 따라 제한적으로 사용한다. 보톡스 주사요법은 연축이 발생하는 근육에 보툴리눔 독소를 주입하는 치료법으로, 약물치료에 비해 효과가 좋고 부작용도 적어 더 우수한 치료법이라 할 수 있다. 그러나 효과가 영구적이지 않아 대체로 3~4개월 간격으로 주사를 맞아야 한다. 미세혈관 감압술은 신경외과적 수술로서 얼굴신경을 압박하는 뇌혈관을 분리하는 치료 방법이다. 얼굴신경을 자극하는 원인을 제거하는 방법이기엔 근본적인 치료법이라 할 수 있다. 수술을 받은 환자의 90% 이상에서 반

얼굴연축이 사라지는 우수한 효과를 보이나, 약 10%에서는 증상이 재발하거나 안면마비, 청력 저하 등의 후유증이 나타날 수 있어, 수술적 치료에 대해서는 신경과와 신경외과 전문의와 충분한 상담을 통해 결정해야 한다.

▶눈꺼풀연축(blepharospasm)=안검연축이라고도 한다. 앞서 소개한 눈꺼풀떨림과 반얼굴연축은 거의 한쪽에만 증상이 나타나는데 비해 눈꺼풀연축은 양쪽 눈에서 나타나는 것이 차이점이다. 눈꺼풀연축은 국소근긴장이상(dystonia)의 한 종류로 본인의 의지와 상관없이 눈을 감는 역할을 하는 눈돌레근육이 수축해 발생한다. 대체로 60대 이상에서 발생하며 여성에서 좀더 흔하게 나타난다.

반얼굴연축과 마찬가지로 밝은 빛, 스트레스에 의해 악화되고 운전, 독서, TV시청에 지장을 준다. 하지만 양쪽 눈이 감김으로 인해 시각적 차단이 일어나므로 일상생활에는 더 큰 지장을 줄 수 있다. 안구 자체의 문제는 없으나, 경미한 안구통이나 눈부심, 눈건조증 등이 동반되는 경우가 간혹 있다.

눈꺼풀연축은 눈을 뜨고 감는 것을 조절하는 뇌의 기능에 문제가 생긴 것으로, 근본적인 치료법은 없으나 증상치료로서 약물 치료 또는 보톡스 주사요법을 사용한다.

눈가 떨림이 나타났을 때 대부분은 눈꺼풀떨림이므로 당황하지 말고 충분한 휴식을 취하면서 차분히 경과를 지켜보시기 바란다. 증상이 호전되지 않고 지속적으로 나타날 때는 진료를 받아보길 권한다. 시력저하, 안구통증, 안구 충혈 등이 동반되는 경우에는 안과 진료를 우선 받아보고, 안과적 문제가 없는 경우에는 신경과 진료를 받아보는 것을 권한다.

송은범기자 seb1119@halla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip “한 해 건강, 봄철 약초로 준비하세요”

농촌진흥청, 우슬·천궁·삼백초 추천

농촌진흥청은 3월 봄을 맞아 기운을 북돋우고 나른함을 이겨내는 데 도움이 되는 약용작물로 ‘우슬, 천궁, 삼백초’를 추천하고 가정에서의 활용 방법을 소개했다.

찬 기운이 물러가고 생명력이 왕성해지는 봄에는 겨우내 탁해진 피를 맑게 하고, 움츠러들었던 뼈 마디마디를 튼튼하게 해주는 약초로 건강을 돌보기도 한다.

먼저 우슬(쇠무릎)은 들이나 길가에서

흔히 볼 수 있는 풀로, 굵은 마디가 소의 무릎을 닮았다고 해서 ‘쇠무릎’으로 불린다. 쇠무릎은 관절염 개선에 뛰어난 효과가 있으며, 콜레스테롤 흡수를 막아준다. 또 ‘트리테르페노이드’란 사포닌 성분을 함유하고 있어 항염, 항산화 작용을 촉진한다. 주로 잎과 줄기는 식용으로, 뿌리는 약으로 쓴다. 어린순을 나물로 무쳐 먹거나 뿌리 9~15g 정도를 물 1ℓ에 넣고 달여 먹기도 한다.

천궁은 특유의 향이 있어 기혈 치료제로 많이 사용한다. 혈액, 비노기, 면역, 호흡기



우슬.

천궁.

삼백초.

계통 등의 약리작용이 뛰어나 오랫동안 민간에서 두통과 빈혈을 치료하는 데 사용해 왔다. 특히 정유(기름)성분인 ‘테트라메틸 피라진’ 등이 들어있어 혈액순환과 ‘비타민

E’ 결핍증에 효과가 있다. 직접 먹기 보다는 일반적으로 물 0.5ℓ에 뿌리줄기 3~6g 정도를 넣고 달여 차로 마신다.

삼백초는 꽃과 뿌리가 흰색이고, 꽃 피는

시기에 줄기 끝부분에 달리는 2~3개 잎이 하얗게 변하는 특성이 있다. 뿌리를 제외한 줄기 등에 들어있는 정유성분은 항암, 항균, 해독작용과 함께 부기를 내리기도 한다. 민간에서는 변비 치료제로도 쓴다. 삼백초는 차, 건강식 요리에 제한적으로 사용되며, 물 0.5ℓ에 전초(잎, 줄기, 꽃, 뿌리) 10~15g 정도를 넣고 달여 마시기도 한다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 운영호 약용작물과장은 “겨우내 움츠러들었던 몸과 마음을 약초로 다스려 활력 넘치는 봄을 맞이하길 바란다”라며 “약초를 섭취할 때는 각자 체질에 맞게 적당량을 취하길 바란다”라고 전했다.

송은범기자

석재부

- 불상전문제작 (제주중문에서)
- 비석→ 직접가공 및 설치
- 석물→ 일절완비
- 돌하루방, 물허벅, 해녀상 일절가공
- 제주 전시장 (중문고등학교앞)
- 납골묘, 평장묘 전문

장례부

- 1) 1급 장례지도사 5명 보유
- 2) 장의차량 리무진 및 장의차 7대 보유
- 3) 제주의료원 협력업체
- 4) 서귀포의료원 협력업체
- 5) 24시간 출동 대기
- 6) 장례용품, 도우미
- 7) 매장 및 화장, 이장

대표 박복현 010-3698-0402, 010-3693-4333 E-mail. qhrgus4333@hanmail.net

중문 석재 장의사

제주특별자치도 서귀포시 중문동 1834-5 Tel. 064-738-4333 Fax. 064-738-4336