



파킨슨병에서 운동에 대한 핵심 사항들

운동이 왜 중요한가요?

파킨슨병 환자들은 움직임이 느리고 뻣뻣함이 발생하여 생활에 어려움을 겪게 됩니다. 또한 동작이 느려지며, 환자가 스스로 몸이 약해졌다고 느끼고, 삶에 대한 만족도가 떨어질 수 있습니다. 하지만 규칙적인 운동을 통해서 보행 능력과 삶의 질을 향상시킬 수 있기 때문에, 파킨슨병 환자에서 운동은 매우 중요합니다.

파킨슨병 치료에 운동은 어떤 역할을 하나요?

여기서 운동이란 신체 활동을 계획적이고 체계적으로 반복하는 것을 의미합니다. 파킨슨병 치료에서 운동은 다음 치료들에 대한 보조적인 역할을 수행합니다.

- 다른 신체 활동
- 약물
- 수술
- 물리 치료
- 작업 치료

파킨슨병 환자에서 운동 프로그램은 기본적으로 생활을 활기차게 하고, 일상 활동을 돕는 역할을 합니다. 우선 운동 프로그램을 시작하기 전에 반드시 목표를 설정해야 합니다. 또한 약효소진현상이 있는 환자의 경우, 약효가 있는 시간에 운동을 하는 것이 중요합니다.

운동이 인지 기능/치매에도 도움이 되나요?

우리 뇌는 신경가소성(neuroplasticity)이라고 하여, 신경세포 회로 구축 및 재구성을 통해 뇌를 더 발달시킬 수 있습니다. 운동은 이러한 신경가소성을 향상시킬 수 있어, 주의력, 사고력 및 기억력을 향상시키는데 도움이 되며, 학습과 관련된 뇌영역에 도움이 되기도 합니다. 이러한 운동의 효과는 파킨슨병 초기 단계에서 더욱 두드러지기 때문에, 초기부터 적극적인 운동을 하는 것이 중요합니다. 파킨슨병에서 운동 효과를 극대화시키기 위해 아래 방법들이 도움이 될 수 있습니다.

- 운동에 대한 평가 및 의견 (신체적 또는 언어적)
- 걷기와 기억력 테스트를 동시에 하는 등의 주의력 과제
- 보상을 통한 동기 부여

운동이 파킨슨병 운동증상에는 어떤 도움을 주나요?

파킨슨병이 진행되면서 걷기, 움직임, 자세 및 균형에 장애가 발생합니다. 운동은 이러한 증상들을 개선시킬 수 있으며, 낙상의 위험도 줄여줄 수 있습니다.

그 외에 어떤 효과들이 있나요?

운동은 움직임, 인지 및 기억 능력을 향상시킬 뿐만 아니라, 신체적인 모습, 기분 및 사회 관계에도 긍정적인 효과를 미칩니다. 또한 추가적으로 다음의 효과를 얻을 수 있습니다.

- 팔, 다리 근력 향상
- 중심부 근력 향상
- 유연성 향상

파킨슨병 환자에게 어떤 운동이 좋을까요?

파킨슨병 환자에서 특정 운동만을 권장하진 않습니다. 가장 중요한 것은 환자가 운동을 즐기고 지속하는 것입니다. 권장되는 운동에는 유산소 운동 (헬스 사이클, 일립티컬 머신) 및 가벼운 근력 운동들이 포함됩니다. 다만 과도한 운동은 권하지 않으며, 넘어지지 않도록 조심하여야 합니다. 파킨슨병 환자들에서 효과가 있다고 연구된 운동들은 다음과 같습니다.

- 태극권
- 탱고 댄스
- 트레드밀과 일립티컬 머신을 이용한 운동
- 사이클링

파킨슨병 증상별로 권하는 운동이 있나요?

- 태극권: 자세에 도움이 됩니다. 또한 환자의 중력 중심의 조절능력을 향상시켜 낙상 위험과 횡수를 줄일 수 있습니다.
- 탱고댄스: 신체와 두뇌에 모두 도움이 됩니다. 춤을 추는 상대와 움직임 조절, 공간능력 및 집중력을 향상시킬 수 있습니다.
- 트레드밀과 일립티컬 머신을 이용한 운동: 보행 및 달리는 능력을 향상시킵니다. 특히 속도, 보폭, 균형 감각 및 보행 리듬을 개선하는데 도움이 될 수 있습니다. 기기의 속도와 경사도를 조절하여 보다 효과적으로 운동할 수 있습니다. 단 낙상에 주의하십시오.
- 사이클링: 보행 속도와 분당 걸음수를 개선하는데 도움이 될 수 있습니다.

운동을 시작하기 전에 담당 의사와 상담하는 것이 중요합니다.