



# 삼킴 이상 : 환자분들을 위한 핵심 사항들

## 이상운동질환에서 삼킴에도 이상이 생기나요?

네 그렇습니다. 만약 이상운동질환으로 진단받으셨다면, 씹거나 삼키는 것이 어려울 수 있습니다. 삼키는 기능은 우리의 뇌 부위 중 뇌간 부분이 담당하며, 음식물이 기도로 넘어가지 않고 식도와 위장관으로 안전하게 넘어갈 수 있도록 합니다. 파킨슨병과 같은 이상운동 질환이 있는 경우에 음식물이 넘어가는 일련의 과정에 이상이 생길 수 있습니다.

## 삼킴 이상에는 어떤 흔한 증상이 있나요?

- 음식물이 목에 걸린다.
- 알약을 삼키기 어렵다.
- 음식이나 액체가 기도로 넘어가서 사레가 들린다.

## 어떨 때 삼킴 이상이 생기나요?

파킨슨병이 있는 분들은 병이 중기에서 후기로 진행할 때 발생하는 경우가 보통이나, 다른 이상운동 질환의 경우 훨씬 일찍 생기기도 합니다.

## 삼킴 이상이 있으면 어떤 일이 발생하나요?

- 식사할 때 사레가 들리게 되며, 이로 인한 불편함이 있을 수 있습니다.
- 식사시간에 불안감을 느낄 수 있습니다.
- 씹거나 삼키기의 어려움으로 인해, 좋아하는 음식을 먹을 수 없게 됩니다.
- 식사시간이 길어지게 됩니다. 식사시간이 길어지는 것은 어떤 분들에게는 문제가 되지 않을 수 있지만, 어떤 분들은 불편하다고 느낄 수도 있습니다. 충분한 양의 식사를 하지 못하게 되어 체중이 감소하고 영양 부족이 발생할 수 있습니다.
- 음식물이 기도로 자주 넘어가는 경우 폐렴의 위험이 증가합니다.

## 어떻게 삼킴 이상을 알 수 있나요?

아래와 같은 증상이 있다면 삼킴 이상을 의심할 수 있습니다.

- 식사시간이 길어지거나, 불편해지는 경우
- 식사할 때 사레가 들리는 경우 (일주일에 1회 이상)
- 식욕이 감소하며, 식단에 점진적인 변화가 있을 경우
- 음식물을 삼키기 위해서 물을 더 많이 마셔야 할 경우

위와 같은 증상이 있을 경우 주치의와 상의하시기 바랍니다.바랍니다.

## 어떻게 하면 더 편하게 삼킬 수 있나요?

삼킴을 좀 더 편하고 쉽게 하기 위해서 아래와 같은 방법들이 도움이 될 수 있습니다.

- 음식물이 기도로 넘어가는 것을 방지하기 위해, 음식물을 삼키거나 물을 마실 때는 말을 하지 마십시오. 다른 사람들과 함께 식사를 하는 경우, 같이 식사하는 사람들에게 음식물을 삼키는데 어려움이 있는 점에 대해 미리 양해를 구하십시오.
- 약을 삼키기 어려울 경우에, 물보다 더 끈적한 액체와 함께 삼켜 보십시오. 단, 유제품은 단백질을 함유하고 있고, 레보도파 (파킨슨약)의 흡수를 방해할 수 있기에, 약과 같이 복용하는 것을 피하시기 바랍니다.
- 씹고 삼키기 편한 부드러운 음식을 드십시오.
- 컵으로 물을 마시면서 사레가 들린다면 고개를 바로 들거나 턱을 아래로 당기고 삼키는 것이 도움이 됩니다.

## 치료방법은 있나요?

- 의료진은 삼킴 이상을 여러 가지 방법으로 도울 수 있습니다. 신경과 의사, 재활의학과 의사, 영양사, 간호사 그리고 언어 치료사가 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다.
- 삼키기 편한 음식과 알약에 대해 조언하고 알려드립니다.
  - 기도로 음식물이 넘어가는 것을 막고, 삼키는 것을 편하게 할 수 있는 운동과 자세에 대해 알려드립니다.
  - 기침의 강도를 세게 할 수 있는 재활 운동에 대해 교육합니다.

만약 삼킴 이상이 심각해지면, 의료진은 튜브를 통해 음식섭취를 할 수 있는 방법에 대해 알려드릴 수도 있습니다.

## 요약한다면

- 이상운동 질환 환자에서, 삼킴 이상은 흔한 문제입니다.
- 삼킴 이상이 있는 분들은 사레가 들리거나, 음식물을 삼키고 물을 마시는데 어려움을 겪을 수 있습니다.
- 삼킴 이상은 식사시간을 길게 만들고, 먹을 수 있는 음식의 종류가 제한되며 때론 폐렴도 일으킬 수 있습니다.
- 삼킴에 대해 느끼는 불편을 의료진과 상의하십시오. 교육과 치료가 도움이 될 수 있습니다.