

파킨슨병 운동 권고사항

파킨슨병은 움직임이 느려지고
균형이 흔들리며 몸이 뻣뻣해지고
떨림이 나타나는 신경계
질환입니다. 인지와 기분에도
변화가 올 수 있습니다.

운동은 파킨슨병의 운동 증상과 비운동 증상을 두루 개선할 수 있습니다.



유산소 운동

주 3일, 한 번에 30분 이상
중강도에서 고강도로
실시합니다.

종류: 빠르게 걷기, 달리기,
자전거, 수영, 춤, 인터벌
트레이닝처럼 리듬이 이어지는
활동.

주의: 보행 동결, 저혈압, 심박수
반응 저하로 안전에 유의해야
합니다. 지켜봐 줄 사람이 필요할
수 있습니다.



근력 운동

주 2~3일, 연이어지지 않는 날에
한 번에 30분 이상 실시합니다.

종류: 웨이트 머신, 저항 밴드,
아령, 체중을 이용해 팔다리와
코어의 큰 근육을 8~10회씩
2~3세트, 지칠 때까지.

주의: 바른 자세를 지키세요.
근육이 뻣뻣하면 관절을 끝까지
움직이기 어렵습니다. 중량과
밴드를 쓸 때는 조심하세요.



스트레칭

주 2~3일, 매일 하면 가장
효과가 좋습니다.

종류: 운동 전에는 관절을 스스로
움직여 풀고, 운동 후에는 깊게
숨 쉬며 길게 늘입니다.

주의: 경직, 굽은 자세, 골다공증,
통증이 있으면 방법을 바꿔야 할
수 있습니다.



**균형·민첩성·
다중과제(BAM)**

주 2~3일, 가능하면 매일 일상에
넣으세요.

종류: 여러 방향으로 발 딛기,
무게중심 옮기기, 방향 전환, 큰
동작, 두 가지 일 동시에 하기.
요가, 태극권, 춤, 복싱 등.

주의: 인지·균형·신체 인식이
달라져 안전에 유의해야 합니다.
필요하면 고정된 곳을 잡으세요.



안전이 먼저입니다. 약효가 도는
시간에 운동하세요. 혼자 하기
어렵다면 곁에 누군가 있게
하세요.



파킨슨병을 전문으로 하는
물리치료사에게 기능 평가와
권고를 받으세요.



주당 **150분**의 중강도~고강도
운동을 하세요. 여러 종류를
섞으면 좋습니다. 지역사회를
활용해 동기를 이어가세요.



시간이 지나며 운동량을 조금씩
늘려야 합니다. 신체와 인지
기능이 달라지면 방법을 바꿔야
할 수 있습니다.