

파킨슨병이 있을 때 활동적으로 지내기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

규칙적인 운동이 파킨슨병(PD) 증상을 덜어 주고 병이 진행되는 속도를 늦춘다는 것은 연구로 분명히 밝혀져 있습니다. 활동적으로 지내면 지구력이 늘고, 걸음이 좋아지며, 삶이 한결 나아졌다고 느끼게 됩니다. 운동이 병 자체를 되돌리지는 못하지만, 뇌에 좋은 영향을 주어 파킨슨병으로 생긴 변화를 어느 정도 메워 줄 수 있습니다. 일찍 시작할수록 좋고, 효과를 계속 보려면 꾸준히 이어 가야 합니다.



이렇게 시작하세요

의사와 상의하기

더 활동적으로 지내고 싶다는 뜻을 의료진에게 알리세요. 물리치료를 받아 보는 것이 도움이 될까요? 사는 곳 가까이에 파킨슨병 환자를 위한 운동 프로그램이 있는지도 물어보세요.

전문가의 도움 받기

파킨슨병을 잘 아는 물리치료사나 운동생리학자가 좋아하는 것과 싫어하는 것을 고려해 안전하고 도움이 되는 운동 계획을 짜 줍니다. 어떤 움직임이 어려운지 알려 주면 넘어짐과 부상을 피하도록 도와줍니다.

계획 세우기

파킨슨병 초기든 진행된 상태든, 알맞은 운동은 도움이 됩니다. 움직임의 어려움은 사람마다 다르고 시간이 지나며 달라지므로, 그에 맞춰 프로그램을 바꿔 가야 합니다.

함께 움직이기

운동 친구나 모임, 가족을 찾아 함께 움직이세요. 서로 계속하도록 힘이 되어 주고, 필요할 때 도와줄 수도 있습니다.

**지금 있는 자리에서 시작하세요.
가진 것을 활용하고,
할 수 있는 만큼 하세요.**

파킨슨병에서 알아 둘 점과 주의사항

파킨슨병이 있는 사람은 대부분 하루 중 증상이 덜한 시간대가 있습니다. 그 시간은 날마다 달라질 수 있습니다. 몸이 가장 좋은 때를 골라 운동하세요.

즐길 수 있는 활동을 찾으세요! 다만 지금 나타나는 증상에 비추어 안전한지 꼭 확인해야 합니다.

우울하거나 불안하다면 요가처럼 몸과 마음을 함께 쓰는 활동을 해보세요. 불안과 우울을 덜고 삶에 대한 기분을 나아지게 합니다.

삼키기가 어렵거나 말이 잘 전달되지 않는다면 언어치료사의 도움을 받으세요. 목소리와 표정도 훈련에 반응합니다.

운동할 때는 다음 동작으로 미리 넘어가지 말고 지금 이 순간의 움직임에 집중하세요. 주의를 흐뜨리는 것은 치워 두세요.

유산소 운동

유산소 운동은 숨과 심장 박동을 빠르게 해 지구력을 키우고 파킨슨병의 진행을 늦추는 데 도움이 됩니다. 중강도 활동을 주당 150분 이상 하도록 차츰 늘려 가세요(실내 자전거, 로잉, 수중 운동, 걷기, 파트너와 함께 추는 춤 등). 균형을 잡기 어렵거나 발이 얼어붙는 증상이 있다면 걷기나 달리기보다 실내 자전거나 수중 운동이 더 안전합니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~4일

얼마나 힘들게?

처음이거나 파킨슨병이 진행된 상태라면 가볍게. 가벼운~중간 정도라면 다소 힘든 수준까지 올리세요.

얼마나 많이?

하루 5~10분으로 시작해 하루 총 30분까지 차츰 늘리세요.

기억하세요: 시간은 나눠서 채워도 됩니다. 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 한 번에 여러 유산소 운동을 섞어도 좋습니다. 아무것도 안 하는 것보다 무엇이든 하는 편이 낫습니다!

안전하게, 다치지 않으려면

- 천천히 시작해 시간과 강도를 조금씩 늘리세요.
- 걷기 운동을 한다면 워킹 풀이나 등산 스틱이 균형을 잡는 데 도움이 됩니다.
- 파킨슨병 환자를 위한 자전거 수업은 좋은 결과를 보였습니다. 특히 지도를 받거나 빠르게 페달을 밟도록 이끌어 줄 때 그렇습니다.
- 운동 전후로 5~10분씩 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요. 속도와 시간은 천천히 늘려 갑니다. 낮게 시작해 느리게 나아가세요.

근력 운동

근력 운동은 근육을 키우기 때문에 파킨슨병이 있는 사람에게 특히 중요합니다. 파킨슨병에서는 근육이 줄어들어 일이 혼란스럽습니다. 근력 운동은 의자에서 일어서기, 장바구니 들기처럼 일상 동작을 한결 수월하게 해 줍니다.

무엇을?

저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 앉았다 일어서기, 부엌 조리대를 잡고 하는 스쿼트)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간에서 다소 힘든 정도까지 차츰 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 8~12회씩, 1세트로 시작해 3세트까지 늘리세요.

기억하세요: 파킨슨병이 진행된 상태라면 놓치기 쉬운 프리웨이트는 피하세요. 물리치료사나 자격을 갖춘 운동 전문가에게 올바른 동작과 나에게 맞는 운동, 호흡법을 배우면 좋습니다.

근력 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 등, 엉덩이, 골반 근육을 중심으로 하면 자세를 더 곧게 펴는 데 도움이 됩니다.
- 근육통이 생겼다면 무리한 것일 수 있지만 곧 가라앉습니다. 천천히 늘려 가세요.
- 폭신한 바닥이나 균형 패드, 밸런스 디스크 위에서 근력 운동을 하면 균형에도 도움이 됩니다. 다만 필요할 때 도와줄 사람이 곁에 있어야 합니다.

유연성

파킨슨병은 유연성에도 영향을 줍니다. 자세와 움직임을 좋게 하고 관절이 굳지 않게 하는 운동이 중요합니다. 가슴, 팔, 몸통, 목을 중심으로 하세요. 유연성 운동에는 두 가지가 있습니다. 천천히 늘이는 스트레칭과, 팔 돌리기·몸통 돌리기처럼 관절을 끝까지 움직여 주는 운동입니다. 움직임은 관절에 바르는 기름과 같습니다!

무엇을?

관절가동범위 운동과 스트레칭

얼마나 자주?

주 2~3일 또는 매일

얼마나 힘들게?

관절을 할 수 있는 만큼 부드럽게 움직이세요. 동작은 크고 과장되게 합니다. 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘어 잠시 멈추세요.

얼마나 많이?

영향을 받은 관절마다 능동 가동범위 운동 10회. 정지 스트레칭은 10~30초 유지하고 2~4회 반복합니다.