

3절 파킨슨병

파킨슨병은 안정 시 떨림, 행동 느려짐(서동), 경직 등의 운동 증상을 특징으로 하는 신경퇴행성 질환이다. 신경퇴행성 질환이란 신경 세포들이 어떤 원인에 의해 소멸하게 되어 이로 인해 뇌 기능의 이상을 일으키는 질병을 의미한다. 65세 이상에서 약 1~2%는 파킨슨병이 있는 것으로 알려져 있다.

1. 관련 요인

- ① 중뇌의 이상으로 도파민이라는 물질의 분비 장애
- ② 염색체의 돌연변이
- ③ 뇌졸중, 중금속 중독 및 약물 중독, 다발성 신경계 위축증 등 기타 퇴행성 뇌질환

2. 증상

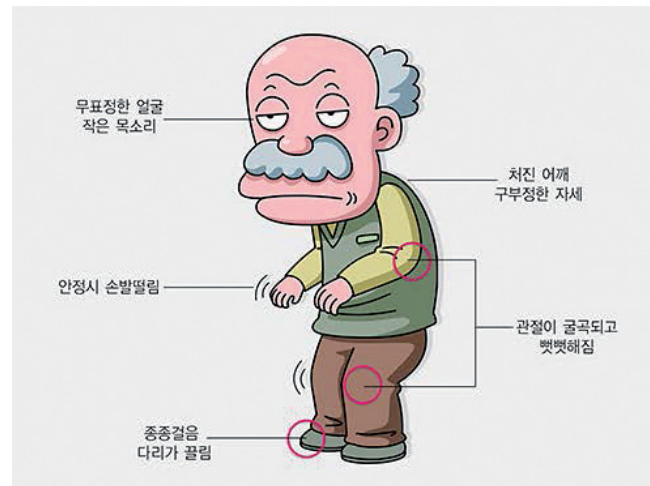
파킨슨병은 움직임과 관련된 운동증상과, 비운동증상이 모두 발생할 수 있으며, 이러한 증상들은 환자의 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다.

가. 운동증상

- ① 떨림(진전) : 떨림은 가장 초기에 흔히 보이는 증상으로 움직임 때보다 가만히 있을 때 주로 나타난다. 손과 다리에서 먼저 시작되는 경우가 많으며, 종종 팔, 다리 전체, 얼굴 등에서 떨림이 보이기도 한다. 떨림은 움직이면 사라진다.
- ② 행동 느려짐 : 행동이 느려지는 것으로 파킨슨병이 진행함에 따라 서서히 진행된다. 초기에는 단추 끼우거나 글씨 쓰기 등이 어렵다가 진행되면 옷 입기, 양치하기, 식사하기 등에도 어려움을 겪는다. 무표정해지거나 목소리가 작아지기도 한다.
- ③ 경직 : 근육이 긴장하여 관절을 구부리고 펼 때 뻣뻣한 느낌이 든다.
- ④ 자세 불안정 : 병의 초기보다는 어느 정도 진행된 후에 나타나는 증상으로, 몸 전체가 굽어 엉거주춤한 자세가 된다. 약간의 체위변화에도 쉽게 넘어져 골절이나 외상의 원인이 된다.

나. 비운동증상

- ① 신경정신 증상 : 파킨슨병은 우울, 불안, 피로, 환각, 망상 등의 증상이 동반될 수 있다.
- ② 수면 이상 : 많은 파킨슨 환자가 불면증이 있으며, 과도한 주간 졸림, 기면증 등도 발생할 수 있다.
- ③ 자율신경계 증상 : 기립성 저혈압, 변비, 성기능 장애, 소변장애(야간뇨, 빈뇨) 등이 발생할 수 있다.
- ④ 감각 이상 : 통증이나 후각 기능 저하 등이 발생할 수 있다.
- ⑤ 인지기능 장애 : 파킨슨병 환자들에게 기억력 저하는 흔히 동반되는 증상이다.



[파킨슨병의 주요 운동증상]

3. 치료 및 관리

- ① 파킨슨병 약물을 지속적으로 정확한 시간에 복용하도록 한다.
- ② 관절과 근육이 경직되지 않도록 규칙적인 스트레칭과 근력운동을 한다. 자세가 구부정해지므로, 몸을 곧게 펴는 스트레칭 운동이 도움이 되며 근력을 강화하면 이동능력과 기능 유지에 도움이 된다. 걷기, 수영, 체조, 요가, 실내 자전거, 아쿠아로빅 등이 좋다. 서있거나 걷는 것이 불안정한 경우라면 앉거나 누워서 운동을 하는 것이 안전할 수 있다.
- ③ 변비가 발생할 수 있으므로 충분한 야채와 과일, 수분을 섭취하도록 한다. 단백질(육류, 생선, 콩류 등)은 약물 복용과는 시간간격을 두고 먹는 것이 좋다. 단백질 섭취량을 줄이면 근육손실이 생기므로, 단백질 섭취 자체를 줄일 필요는 없다.



참고

• 파킨슨병에서 주의할 약물
소화제, 항정신약물 및 안정제, 편두통 및 어지러움증 치료제는 파킨슨병 환자의 증상을 악화시키거나 치료효과에 영향을 줄 수 있어 복용 전에 의사와 상의하여야 한다.

요양보호사의 활동

- 요양보호사가 대상자의 질병명을 예측하여 말하거나, 수술 혹은 약물 치료가 필요하다는 등의 말을 하면 안 된다. 요양보호사의 부정확한 판단이 대상자 및 가족에게 혼란과 걱정을 유발할 수 있기 때문이다.
- 치매노인은 건망증이나 지남력장애로 일상생활을 할 수 없고, 적절한 의사소통이 불가능하고 이상행동을 보이므로 부정, 설득, 지도보다는 따뜻한 분위기 속에서 보호, 수용, 지지해야 한다.
- 대상자마다 치매 정도가 다르고 모든 것을 항상 이해하지 못하는 것은 아니므로 인내심을 가지고 부드럽게 대해야 한다.
- 뇌졸중이나 파킨슨병으로 발생한 마비는 회복이 늦어지거나 회복이 어려울 수 있기 때문에 체위 변경과 올바른 자세 유지, 관절운동 등 재활치료를 조기에 시작하는 것이 중요하다.
- 치매, 뇌졸중, 파킨슨병 등 신경계 질환은 옆에서 지켜보는 보호자도 매우 힘든 상황이므로 정서적으로 지지해 준다.

〈참고문헌〉

- 질병관리청. 국가건강정보포털 (<https://health.kdca.go.kr>)
- 보건복지부. (2022). 요양보호사 직무교육교재.
- 대한파킨슨병 및 이상운동질환 학회 (<https://www.parkinsonkorea.com>)