

AMERICAN PARKINSON DISEASE ASSOCIATION
Strength in optimism. Hope in progress.

파킨슨병과 더불어 살아가기

지금 바로 실천할 수 있는 10가지!

파킨슨병을 진단받으셨군요 — 이제 어떻게 해야 할까요?

파킨슨병(Parkinson's disease, PD)은 서서히 진행하는 신경퇴행성 질환이지만, 체계적인 관리 계획을 세운다면 많은 경우 오랫동안 건강한 일상을 유지할 수 있습니다. 아직까지 '신경보호(neuroprotective)' 효과나 '질병조절(disease-modifying)' 효과가 입증된 치료법은 없으나, 몸과 마음을 단련하는 노력을 시작하면 삶의 질을 높일 수 있다는 것이 여러 연구들을 통해 확인되었습니다. 긍정적인 마음가짐으로, 지금 바로 실천할 수 있는 다음의 10가지를 시작해보세요!

1. 의료진과 적극적으로 상의하세요

담당 의사는 증상 완화를 위해 약물을 처방합니다. 물론 의사의 지시에 따라 약물을 잘 복용하는 것이 중요하지만, 파킨슨병 약물에 대한 반응은 사람마다 다르다는 점도 알아두어야 합니다. 현재 처방된 약물의 계열에 대해 스스로 알아보고, 각 약물의 효과와 부작용에 대해 담당 의사와 적극적으로 상의하는 것이 좋습니다. 일부 경우에는 부작용의 위험이 치료로 얻는 이점보다 클 수도 있습니다. 따라서 나에게 맞는 약물 조합을 찾기 위해서는 환자 본인의 의견을 잘 전달해야 합니다. 어떤 증상이 특히 불편한지, 증상이 언제 나타나는지, 치료에 어떻게 반응하는지도 자세히 의사에게 알려야 합니다. 미국파킨슨병협회(APDA)의 증상 기록 어플리케이션 (Symptom Tracker App) https://www.apdaparkinson.org/apda-symptom-tracker/ 을 App Store나 Google Play에서 내려받으면 이러한 정보를 손쉽게 관리할 수 있습니다.

2. 여러 전문가들의 도움을 받으세요

파킨슨병의 치료를 위한 의료진은 의사와 간호사만이 아닙니다. 언어치료사, 물리치료사, 작업치료사, 사회복지사 등 다양한 보건의료전문가들이 함께하며, 파킨슨병과 더불어 더 나은 삶을 가질 수 있도록 도와줍니다. 많은 환자들이 이러한 치료를 통해 증상이 완화되고, 통증이 줄어들며, 삶의 질이 향상되는 것을 경험합니다. 물리치료사는 보행과 균형 등 운동 기능을 강화하고, 환자에게 맞는 효과적인 운동 계획을 세워줍니다. 작업치료사는 옷 입기, 식사 준비와 같은 일상 활동을 더 쉽게 수행할 수 있는 방법을 알려줍니다. 언어치료사는 가능한 효과적으로 의사소통할 수 있도록 도와주며, 사회복지사는 정서적 지지와 실질적인 지원을 제공하고 새로 생기는 어려움들을 헤쳐나가도록 안내해줍니다. 질병 초기라도 이러한 전문가들의 평가를 통해 향후 경과의 기준을 마련할 수 있습니다. 담당 신경과 전문의에게 문의하여 적절한 전문가를 추천받고, 필요한 경우 의뢰서도 받을 수 있습니다.

3. 운동, 운동, 그리고 또 운동!

규칙적으로 운동하는 환자들이 그렇지 않은 환자들보다 더 좋은 경과를 보인다는 것은 여러 연구들에서 일관되게 보고되고 있습니다. 운동이 파킨슨병의 진행과 증상 악화를 늦추는 데 정확히 어떤 역할을 하는지는 아직 연구 중이지만, 많은 전문가들은 평소 편안하게 느끼는 수준을 넘어서는, 적절히 도전적인 강도의 운동을 규칙적으로 시행할 것을 권장합니다. 물론 걷기, 탱고, 태극권과 같은 비교적 가벼운 활동도 도움이 된다는 연구 결과들이 있습니다. 어떤 운동이든 시작하기 전에는 담당 의사와 먼저 상의하세요. APDA 웹사이트 **apdaparkinson.org**를 방문하면 "Be Active & Beyond"라는 파킨슨병 환자들이 따라할 수 있는 운동 프로그램 책자를 무료로 내려받을 수 있습니다.

4. 건강하게 드세요

대부분의 전문가들은 충분한 수분 섭취와 함께 건강한 식단을 유지하는 것이 중요하다고 강조합니다. 특히 지중해식 식

단(Mediterranean diet)이나 마인드 식단(MIND diet)*이 뇌 건강에 도움이 된다는 연구 결과들이 있습니다. 이러한 식단은 채소, 과일, 통곡물, 콩류, 견과류 등 식물성 식품을 중심으로 두고, 닭고기나 생선과 같은 저지방 단백질을 적당량 포함하며, 지방은 주로 올리브유를 통해 섭취하는 것을 특징으로 합니다. 건강한 식습관은 뼈를 튼튼하게 유지하여 낙상 시에 골절의 위험을 줄여주고, 변비를 완화하는 데도 도움이 됩니다. 일부 환자들은 특정 음식, 특히 단백질이 많은 음식을 먹을 때면 파킨슨병 약물의 흡수가 잘 되지 않는 것을 경험하기도 하는데, 이것이 음식의 문제인지, 조절이 필요할지는 담당 의사와 상의하여 확인할 수 있습니다.

* MIND: Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay의 약자. 지중해식 식단과 고혈압 예방 식단(DASH)을 결합하여 신경퇴행을 늦추도록 고안된 식단.

5. 충분한 수면을 취하세요

밤에 푹 자는 것은 일반적으로도 건강에 매우 중요합니다. 하지만 파킨슨병 환자에게 수면은 더욱 중요한데, 충분한 수면이 뇌 건강과 전반적인 생활을 지탱해주기 때문입니다. 파킨슨병에서는 수면장애가 흔하게 동반되므로, 잘 수 있을 때마다 충분히 휴식을 취하는 것이 중요합니다.

6. 대체요법을 고려해보세요

파킨슨병 증상 완화에 일부 대체요법이 도움이 될 수 있고, 대표적으로는 요가, 태극권, 명상, 마사지 등이 있습니다. 어떤 요법이든 시작하기 전에는 담당 의사와 먼저 상의하세요. 다만, 파킨슨병을 완치할 수 있다고 주장하는 시술자나, 처방 약물을 갑자기 중단하거나 줄이도록 권하는 시술자는 피해야 합니다.

7. 임상시험 참여를 고려해보세요

파킨슨병을 이해하고, 질병의 진행을 늦추거나 궁극적으로 치료법을 찾는 것에 있어서 임상시험이 무엇보다 핵심적인 역할을 합니다. 임상시험에 참여하면 자신의 치료 과정에 더 적극적으로 관여할 수 있고, 새로운 파킨슨병 치료법이 널리 보급되기 전에 먼저 접할 기회를 얻을 수도 있습니다. 가치 있는 새로운 치료법에 대한 임상시험들이 큰 비용을 들여 준비되었다가도, 참여자가 부족해 지연되는 경우들이 많습니다. 임상시험에 관심이 있다면 담당 의사와 상의하여 충분한 정보를 바탕으로 참여를 결정할 수 있습니다. 임상시험 전반과 파킨슨병 관련 임상시험에 대해 더 알아보려면 국제 임상연구 등록 사이트인 NIH ClinicalTrials.gov(CTG, **www.clinicaltrials.gov**) 혹은 국내 임상연구 등록 사이트인 질병관리청 임상연구정보서비스(CRIS, **https://cris.nih.go.kr/**)에 방문해보세요.

8. 파킨슨병을 알리는 활동에 참여하세요

파킨슨병 환자들의 삶을 개선하기 위해 다양한 활동에 참여할 수 있습니다. 질병에 대한 인식을 높이는 활동, 모금, 기부, 자원봉사 등 어떤 형태든, 한 사람 한 사람의 활동이 파킨슨병 커뮤니티 전체의 목소리를 더 힘 있게 만듭니다.

9. 환우회에 적극적으로 참여하세요

APDA는 파킨슨병 환자와 보호자, 가족을 위한 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다. 이러한 프로그램은 일상에서 마주하는 다양한 문제들을 해결하는 데 도움을 주고, 파킨슨병에 대해 이야기를 나눌 수 있는 자리가 되며, 비슷한 경험을 가진 새로운 친구들을 만들 수 있는 곳이 됩니다. 많은 환자들에게 환우회는 지역사회의 파킨슨병 관련 활동, 교육, 지원 서비스로 이어지는 다리가 되기도 합니다. 최근에는 온라인 환우회도 활발해져 더 많은 사람들이 쉽게 참여할 수 있게 되었습니다. 가까운 지역의 APDA 환우회를 찾으려면 웹사이트**apdaparkinson.org**를 방문해보세요. 국내에도 다양한 지역사회 및 온라인 환우회가 활동을 하고 있습니다.

10. 미리 계획하세요

파킨슨병을 진단받고 나면 약값, 병원비, 보험료, 환경 개선을 위한 지출 등 여러 비용이 새로 발생합니다. 증상이 진행되면서 직장 생활을 유지할 수 있을지도 고민될 수 있습니다. 미래 재정 계획에 관한 정보와 도구를 온라인에서 찾아보거나 재무설계사, 변호사와 같은 전문가들의 도움을 받을 수 있습니다. 사회복지사도 복지 혜택을 신청하거나, 개인과 가족의 상황에 맞는 미래 계획을 세울 수 있도록 지원해줍니다. 미리 계획하면 스트레스를 줄이고 삶의 질을 높일 수 있습니다.

Revised by Rebecca Gilbert, MD, PhD, Chief Mission Officer, APDA and Rosa Peña, MSW, Senior Vice President of Programs & Services, APDA.

Translated by Chanhee Jeong, MD, Department of Neurology, Seoul National University Hospital

© **2026 American Parkinson Disease Association** (Rev. 03/26)