

파킨슨병 초기에는 손 떨림, 움직임 느려짐, 근육 경직, 표정 변화, 글씨체 변화, 후각 저하, 수면장애 등 다양한 신체적·행동적 변화가 나타날 수 있습니다.

주요 초기증상

1. 손 떨림 (진전)

- 주로 한쪽 손이나 손가락에서 시작되며, **가만히 있을 때 나타나는 안정 시 떨림**이 특징입니다. TV를 보거나 식사 후 손을 쉬고 있을 때 미세하게 떨리는 경우가 이에 해당합니다. 긴장, 피로, 카페인으로 인한 일시적 떨림과는 구분해야 합니다  tistory.com +1 .

2. 움직임 느려짐 (서동증)

- 걸음걸이가 느려지고, 단추 채우기 등 일상 동작이 둔해집니다. 특히 아침에 일어나거나 장시간 앉아 있다가 일어날 때 몸이 뻣뻣하고 반응이 느려지는 느낌이 나타날 수 있습니다

 tistory.com +1 .

3. 근육 경직

- 어깨, 목, 팔 등에서 근육이 뻣뻣하게 느껴지며, 움직임이 제한되는 경우가 있습니다  NAVER .

4. 보행 변화

- 보폭이 짧아지고 팔 흔들림이 감소하며, 몸이 앞으로 기울어지는 특징이 나타납니다

 NAVER .

5. 표정 변화 (가면 얼굴)

- 얼굴 근육 움직임이 둔해져 표정 변화가 줄어듭니다. 웃거나 놀랄 때도 표정이 크게 변하지 않으며, 눈 깜빡임이 감소할 수 있습니다  tistory.com +1 .

6. 글씨체 변화 (소서증)

- 글씨가 점점 작아지고 조밀해지며, 손이 따라가지 못해 글씨가 떨리는 현상이 나타납니다

 tistory.com +1 .

7. 후각 저하

- 평소 잘 맡던 음식, 향수, 커피 등의 냄새가 희미하거나 거의 느껴지지 않는 경우가 있습니다. 장기적이고 지속적인 후각 저하가 나타나면 주의가 필요합니다  tistory.com +1 .

8. 수면장애 및 렘수면 행동장애

- 잠자는 동안 다리를 차거나 꿈속 행동을 실제로 하는 경우, 자면서 말을 하거나 몸을 휘젓는 행동이 반복되면 초기 신호일 수 있습니다  tistory.com +1 .

9. 목소리 변화

- 자신도 모르게 목소리가 작아지고, 말투가 단조롭고 느려지는 현상이 나타날 수 있습니다

 tistory.com +1 .

10. 기타 초기 증상

- 지속적인 피로감, 무력감, 기분 변화, 우울증, 소변장애, 목덜미나 허리 통증 등도 초기 단계에서 나타날 수 있습니다  snumdc.org .

조기 진단의 중요성

파킨슨병 초기증상은 미묘하고 일상적인 변화와 혼동될 수 있어 **진단이 늦어지는 경우가 많습니다**. 그러나 조기 진단을 통해 약물 치료 효과를 높이고 진행 속도를 늦출 수 있으므로, 위 증상 중 **3개 이상**이 지속적으로 나타난다면 **신경과 전문의 상담**이 권장됩니다  tistory.com +1 .