

파킨슨병 증상과 전조증상

파킨슨병은 손 떨림이 대표 증상인데, 정확히 어떤 식으로 떨리나요? 손 떨림 외에 다른 증상은 무엇입니까?

A. '파킨슨병' 하면 손 떨림이 대표 증상으로 알려져 있습니다. 간혹 수전증과 착각하기도 하는데, 조금 다릅니다. 수전증은 연필을 잡고 메모할 때처럼 행동할 때 떨립니다. 반면 파킨슨병은 가만히 있는데도 손이 떨립니다. TV를 보거나, 누워있을 때 손이 떨리는 겁니다. 단, 떨림 증상이 없는 파킨슨병 환자도 있습니다. 실제로 파킨슨병 환자 4명 중 1명은 떨림증상이 없어, 진단이 늦어진다는 보고가 있습니다. 그래서 다른 증상에도 주목해야 합니다.

행동이 느리고 둔해졌어도 파킨슨병을 의심해야 합니다. 단추를 잠그는데 시간이 예전보다 오래 걸리거나, 요리할 때 재료손질 시간이 오래 걸리는 증상을 흔히 호소합니다. 또한 몸이 경직돼, '뻣뻣하다'고 느끼기 쉽습니다.

또한 파킨슨병 환자는 걸을 때 한 쪽 다리만 끄는 경향이 있습니다. 양쪽 팔이 자연스럽게 흔들리는 게 아니라, 한 쪽만 흔드는 사람이 많은 것도 특징입니다. 병이 더 진행하면 걸을 때 상체가 앞으로 숙여진 모양이 됩니다. 앞으로 넘어질 것처럼 보입니다. 보폭도 작아져, 종종걸음으로 보입니다.

표정은 어둡고, 무표정해집니다. 오랜만에 만난 부모님의 목소리가 평소보다 작고, 표정이 우울하면 단순히 '기분이 안 좋은가'라고 생각할 게 아니라, 다른 행동을 유심히 볼 필요가 있습니다.

3가지 전조증상에 대해 자세히 알려주십시오.

A. 첫째, 심한 잠꼬대입니다. 의학용어로 램 수면 행동장애라 부릅니다. 꿈을 꾸고 있는데 크게 소리를 지르거나, 심한 발길질을 해 침대에서 굴러 떨어지는 행동이 있습니다. 배우자가 파악하기 쉽습니다. 남편이나 아내의 심한 잠꼬대로 자신이 다친 적이 있을 정도라면 의심해야 합니다.

둘째, 후각 장애입니다. 파킨슨병이 있으면 후각신경이 가장 먼저 손상 받습니다. 음식의 맛이나 냄새를 제대로 느끼지 못하면 주의가 필요합니다.

셋째, 변비입니다. 자율신경이 파괴되면서 만성 변비가 곧잘 나타납니다. 변비가 있으면 내과나 항문외과로 가는데, 심한 잠꼬대나 후각 장애가 함께 나타난다면 신경과 진료를 받는 게 좋습니다.

집에서 할 수 있는 효과적인 관리법은 무엇이 있습니까?

A. 음식이나 건강기능식품에 대한 문의가 많습니다. '뭘 먹어야 합니까' 라고 물어보시는데, 저는 먹는 것에 의존하지 말라고 말합니다. 대신 운동을 하라고 합니다. 매일, 20분 이상. 유산소-근력-스트레칭을 함께하면 가장 좋습니다. 운동이 주는 효과는 큼니다, 증상을 호전시키고, 진행을 늦추고, 예방도 됩니다. 도파민 분비가 잘 안되니 우울증을 함께 앓는 환자가 많은데, 꾸준히 운동하는 파킨슨병 환자는 우울증이 덜합니다.