



파킨슨 환자에서 보행장애 및 보행 동결: 환자를 위한 필수정보

파킨슨병 환자들이 경험할 수 있는 보행 장애의 유형은 무엇입니까?

보행 장애는 크게 두 가지 범주로 나눌 수 있습니다:

지속적

- 짧은 보폭과 함께 걸음이 느려지면서 발을 끌면서 걷습니다. 걷는 동안 팔의 움직임이 감소하거나 사라질 수 있습니다.

간헐적

- 보행 동결: 환자들의 약 절반에서 발생합니다. 환자들은 마치 발이 땅에 달라붙어 떨어지지 않는 느낌을 받습니다. 이로 인해 넘어질 수도 있습니다.
- 가속 보행: 갑자기 앞으로 쫓아가는 것 같은 모습을 보입니다. 이로 인해 넘어질 수도 있습니다.

보행 장애와 보행 동결은 왜 발생할까요?

대부분 파킨슨 환자들에서 보일 수 있는 운동 증상들과 마찬가지로 (예: 행동이 느림, 근육 강직 및 떨림), 보행 장애나 보행 동결은 부드럽고 의도적인 움직임을 만들어내는 뇌 영역에서의 조절이 잘 이루어지지 않아 발생합니다.

보행 동결은 언제 발생할까요?

- 정지해 있다가 첫 걸음을 떼려고 할 때 (보행 시작 시)
- 걷는 동안 (특히 문틀을 지날 때, 엘리베이터나 에스컬레이터를 탈 때, 다른 방향으로 몸을 돌릴 때)
- 불안한 상황일 때
- 운동 증상을 치료하기 위해 받은 약물 때문에 나타나는 경우도 있습니다.

보행 장애와 보행 동결은 어떻게 평가하나요?

보행을 평가하기 위해, 담당 의사는 환자의 임상 병력에 대해 청취합니다. 또한, 정밀한 신경학적 검진을 수행할 수도 있습니다. 환자가 첫걸음을 떼려고 하거나 회전할 때 문제가 있는지, 보행 시 팔의 움직임, 걸음 속도, 보폭, 발 들림이 관찮은지에 대해 평가합니다. 또한, 보행에 걸리는 시간을 측정하기도 하고, 환자에게 좁은 공간을 건도록 하거나, 돌아서거나, 동시에 두 가지 일을 하게 해서 보행동결을 유발할 수도 있습니다. 좀 더 자세한 평가와 관리를 위해 물리치료사를 만나도록 권유할 수도 있습니다.

이런 보행장애를 환자 스스로 어떻게 관리해야 할까요?

- 보행동결을 줄이기 위해

ABCDE 개념으로 아래와 같이 정리해 볼 수 있습니다.

환자들은 그들의 보호자들과 함께 ABCDE 개념을 이해할 때 더 잘 걸을 수 있습니다. 또한 B와 E의 요소들을 일상생활에서 연습하고 적용시킬 수 있습니다. 또한, 환자들은 보행리듬이나 보폭을 유지함으로써 보행장애 발생을 감소시킬 수 있습니다.

A (충분한 시간을 할당해라, Allocate sufficient time): 움직이기 전에 미리 계획을 세웁니다.

B (보행을 단계별로 나눠라, Break down the task): 보행을 단계별로 나누어 수행해 보세요. 예를 들어, 일부러 작은 보폭으로 걷는 것이 보행을 더 쉽게 하여 도움을 줄 수도 있습니다. 또한, 발을 땅에 디딜 때 뒤꿈치를 먼저 디디고 이후 발가락을 디디는 것이 보행에 도움을 줄 수 있습니다.

C (의식적으로 보행에 집중하라, Conscious effort): 보행의 각 단계를 수행할 때 의식적으로 보행에만 집중하세요..

D (이중작업을 피해라, Dual task to avoid): 한 번에 한 가지 일만 하세요. 한 번에 하나의 일에 집중하는 것은 빠르고 부드러운 움직임을 하는데 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 걷는 동안 전화 통화하는 것을 피하도록 하세요.

E (외부 신호를 이용해라, External cues): 음성 신호나 바닥의 선과 같은 외부 신호들은 보행 리듬과 보폭을 유지하는데 도움을 줄 수 있습니다. 예를 들어, 메트로놈 박자에 맞추어 걸음을 걷거나, 복도나 방 바닥의 선을 밟으면서 걷거나, 입으로 1, 2, 3, 4를 세면서 박자에 맞추어 발을 떼는 방법 등이 있습니다. 보행에 대한 물리치료도 도움이 될 수 있습니다.

- 보행동결이나 가속 보행이 발생한 후에도 걷는 것을 계속 유지하기 위해

환자와 보호자는 다음의 지시를 따를 수 있습니다.

1. 침착하세요.
2. 숨을 깊게 들이마시세요.
3. 다시 한 걸음을 내딛기 위한 가장 효과적인 방법을 사용하세요. 예를 들어, 입으로 '왼쪽-오른쪽-왼쪽-오른쪽' 이라고 말하면서 여기에 맞추어 걸음을 걷는 방법도 있고, 걷는 동안 체중 이동 방향으로 엉덩이를 움직이면서 걸을 수도 있습니다. 뒤나 옆으로 한 발자국을 내 딛는 것이 보행을 다시 시작하는데 도움을



International Parkinson and
Movement Disorder Society

파킨슨 환자에서 보행장애 및 보행 동결: 환자를 위한 필수정보

주기도 합니다.

4. 앞으로 나아갈 때는 내딛는 발의 뒤꿈치를 먼저 땅에 디디고 이후 발가락을 디디도록 해야 합니다.
5. 누군가가 환자를 돕고자 한다면, 옆에서 도와 주고, 박자에 맞추어 숫자를 세어 주고, 걸을 수 있는 공간을 열어 주는 것이 좋습니다. 팔을 당기면 보행동결이 악화될 수 있습니다.