

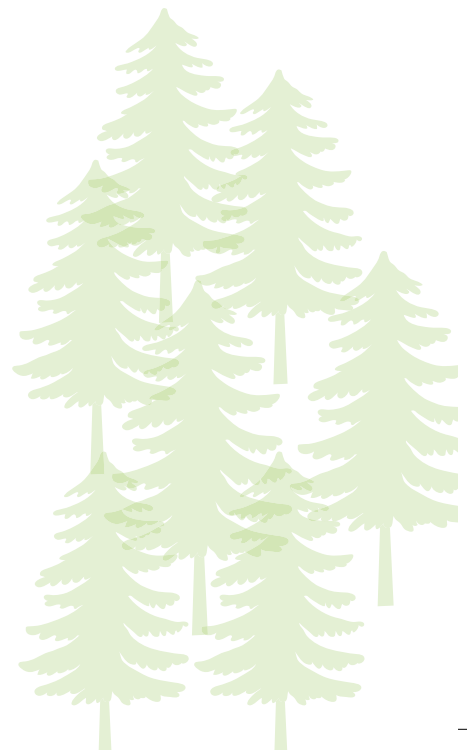
COPD (만성폐쇄성폐질환) 환자의 삶의 질 향상을 위하여

호흡재활 안내서 ②

# 효과적인 호흡방법



독립행정법인 환경재생보전기구





## 들어가며

COPD 환자분 중에는 ‘흉식호흡’, 즉 목과 어깨 근육을 사용한 얇고 빠른 호흡을 하시는 분이 많이 계십니다. 그런데 흉식호흡을 하면 쉽게 지치고 산소를 체내에 들어오는 효율이 나빠져 호흡곤란이 생기게 됩니다. 이 호흡곤란은 다시 얇고 빠른 호흡의 원인이 되어 점점 더 호흡곤란이 심해져 폐의 움직임을 저하시킵니다.

기관을 넓혀 호흡곤란을 줄이기 위해서 효율적인 호흡방법인 ‘오므린 입술호흡’과 ‘복식호흡’이 필요합니다. 일상생활 속 다양한 상황에서 효율적인 호흡방법을 꼭 활용해 주세요.

---

### 편집 후기

본 서는 독립행정법인 환경재생보전기구의 후원을 받아 일본의 COPD환자분과 의료관계자를 대상으로 출판되었습니다. 또한 본 서는 독립행정법인 환경재생보전기구의 허가를 받아 경제산업성이 실시하고 있는 프로젝트 (한국의 가정호흡치료 시스템 전개를 위한 컨소시엄)의 일환으로 한국어로 번역하여, 한국의 COPD환자분과 의료관계자를 대상으로도 출판하게 되었습니다. 한국어판은 주식회사 유유테이진메디케어 강현주님이 번역해주셨습니다. 진심으로 감사드립니다. 본 서가 韓日학술교류에 도움이 되길 바랍니다.

저자 대표 : 나가사키대학교대학원 의치약학종합연구과 / 재활과학강좌  
센주 히데아키

---

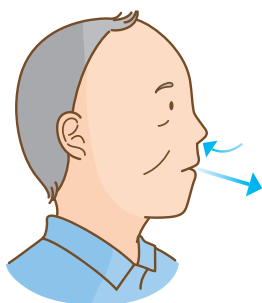
지식편

# 효율적인 호흡방법

## 오르린 입술호흡과 복식호흡을 몸에 익히시다

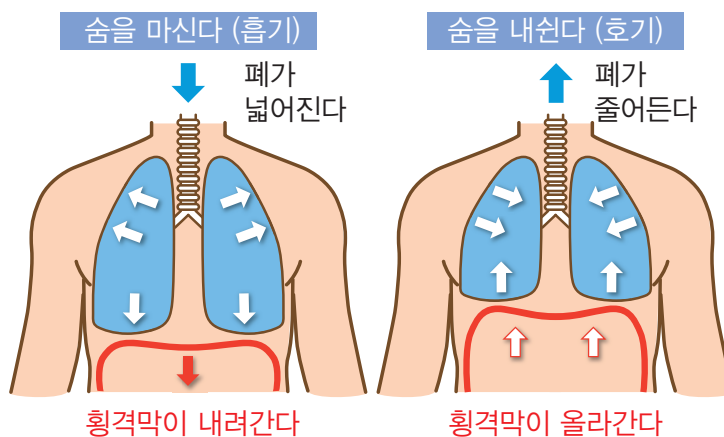
- ‘오르린 입술호흡’과 ‘복식호흡’을 병용하여 많은 공기를 폐 속으로 보낼 수 있습니다.

오르린 입술호흡은 숨을 코로 마시고, 오르린 입으로 내쉬는 호흡방법입니다.



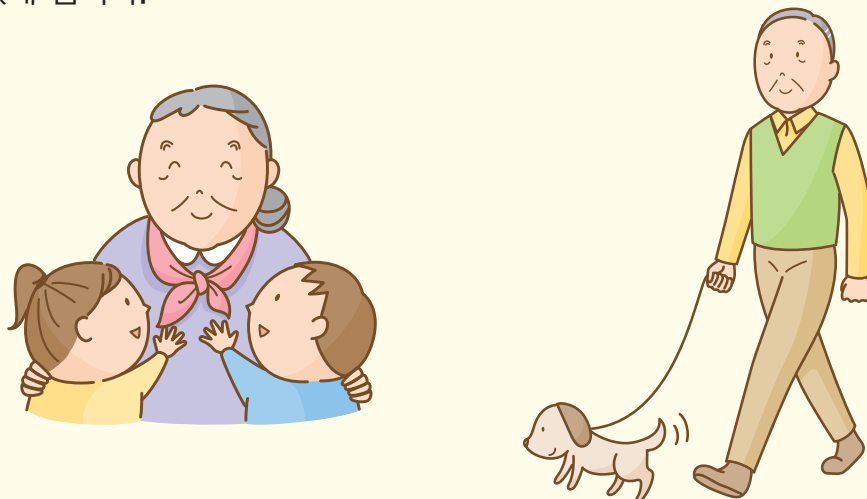
오르린 입으로 숨을 내쉬면 기관지를 넓힐 수 있습니다.

복식호흡은 횡격막을 사용하는 호흡방법입니다.



※ COPD 환자 중에는 폐가 커지고 횡격막이 내려가 있어서 복식호흡을 못 하는 분도 계십니다. 이런 분은 방법을 생각해 볼 필요가 있습니다. 의사와 상담하세요.

- 효율적인 호흡방법을 몸에 익혀 두면, 지금까지 숨이 차서 할 수 없었던 동작을 서서히 할 수 있게 됩니다.



자, 그럼 실전편으로 가 봅시다. 다음 페이지로~

# 오므린 입술호흡

## 오므린 입술호흡 연습

동영상



순서  
1



처음에는 호기에 집중하고 가볍게 입을 오므려 숨을 내쉽니다.

### 포인트

호기의 길이나 호흡수는 의식하지 않아도 됩니다.

순서  
2



호기 시에 입을 오므리는 강도를 서서히 올립니다.

### 포인트

입을 너무 세게 오므리면 복부 근육이 강하게 수축하여 호흡곤란이 심해질 수도 있기 때문에 주의가 필요합니다.



호기가 흡기의 2배가 되도록 서서히 입을 오므려 주세요.

#### 포인트

만약 호흡곤란이 심해지면 ①로 돌아가서 다시 순서대로 반복하세요.

#### 포인트와 도움말



이런 경우에 오르린 입술호흡을 합시다.

- ▶ 동작을 시작할 때 실시합니다. 호흡곤란이 줄어듭니다.
- ▶ 예를 들면 계단을 오르내리는 등의 동작을 할 때 실시합니다.  
호흡이 편해지면 능숙해졌다는 증거입니다.

#### 알아 둡시다

- ▶ 오르린 입술호흡을 멈추면 효과가 사라집니다.
- ▶ 폐가 딱딱해지는 간질성폐렴 등에는 효과적이지 않은 경우가 있으나, 오르린 입술호흡으로 호흡을 정돈하여 호흡이 편해지는 경우도 있습니다.

다음에는 복식호흡을 몸에 익혀 봅시다. 다음 페이지로~

## 복식호흡 연습

동영상



순서  
1

위를 보고 누워 손을 가슴과  
배 위에 놓습니다.



무릎을 세우면 횡격막이 움직이기 쉬워집니다.

순서  
2

코로 숨을 들이마시고 배가 부풀어  
오르는 것을 손으로 확인합니다.



### 포인트

무리해서 배를 너무 부풀리면 오히려 호흡곤란이 심해질 수 있습니다.

가슴 위에 올린 손은 거의 움직이지 않는 것을 확인합니다.



순서  
3

배에서 힘을 빼고 입을 오므려서 천천히 숨을 내쉽니다.



### 포인트

심호흡이 아닙니다.  
깊이 마시지 말고 평소  
호흡으로 횡격막을 사용  
해서 실시합니다.

배가 꺼지는 것을 확인합니다.

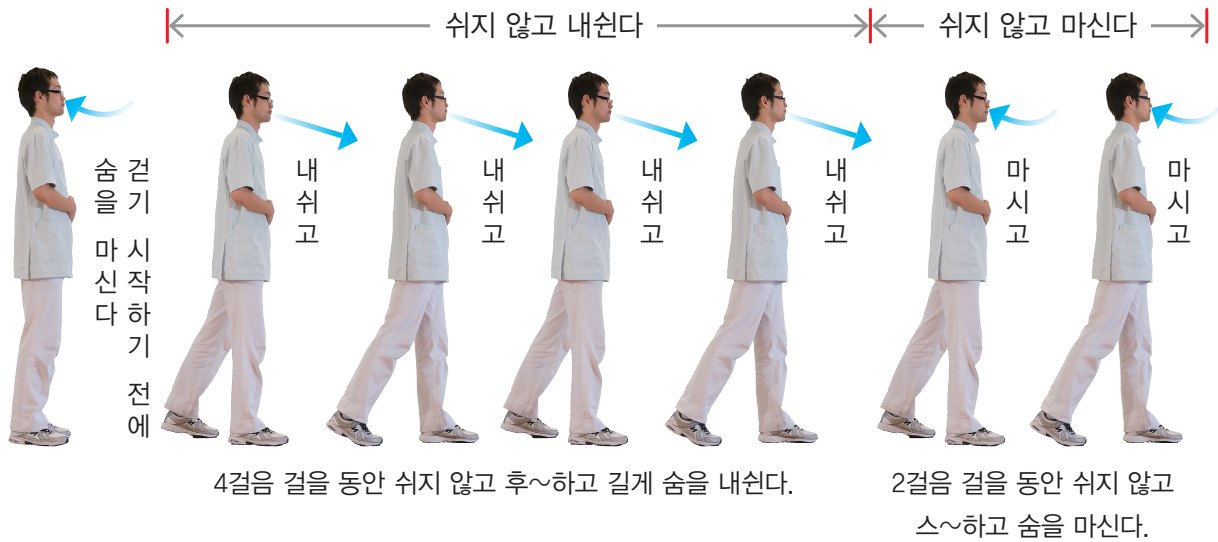
## 복식호흡의 실천

위를 보고 누워서 할 수 있으면 앉거나 선 자세에서 해 봅시다.



걸을 때, 계단을 오를 때도 활용합니다. 다음 페이지로~

## 걸을 때 활용방법



순서 1

걷기 시작하기 전에 숨을 마십니다.

순서 2

숨을 내쉬면서 「1, 2, 3, 4」에 4걸음을 걷고, 숨을 마시면서 「1, 2」에 2걸음을 걷고, 다시 숨을 내쉬면서 「1, 2, 3, 4」에 4걸음을 걷습니다.

순서 3

이러한 동작을 반복하면서 걷습니다.

※ 처음에는 숨을 내쉬면서 「1, 2, 3」에 3걸음을 걷고, 익숙해지면 4걸음, 5걸음으로 늘리고, 천천히 숨을 내쉬면서 걷습니다.

포인트와  
도움말



- 1 빨리 걷는 것이 목적이 아니라 얼마나 많이 걸을 수 있느냐가 중요합니다.
- 2 호기 4걸음, 흡기 2걸음에 숨이 차는 분도 계십니다. 무리하지 말고 호흡에 맞는 템포로 걸읍시다.
- 3 호흡곤란이 생기거나, 펄스옥시미터 측정 시 산소포화도가 떨어졌어도, 당황하지 않도록 느긋하게 호흡을 정돈합니다.

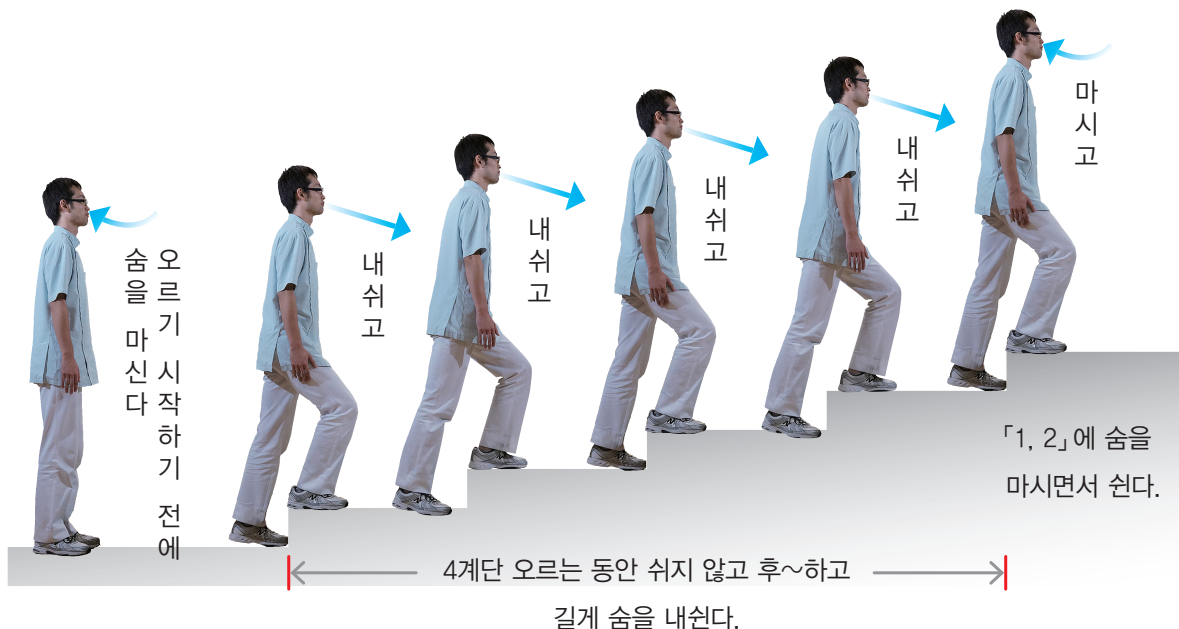




# 계단을 오를 때

## 계단을 오를 때 활용방법

동영상



순서 1

난간을 잡고, 먼저 숨을 마시고, 숨을 내쉬면서 오르기 시작합니다.

순서 2

「1, 2, 3, 4」에 숨을 내쉬면서 4계단 올라갑니다.

순서 3

「1, 2」에 숨을 마시면서 쉰다.

※ 계단을 내려갈 때는 평지보행과 동일하게 하고, 숨을 마실 때도 2계단 내려갑니다.

포인트와 도움말

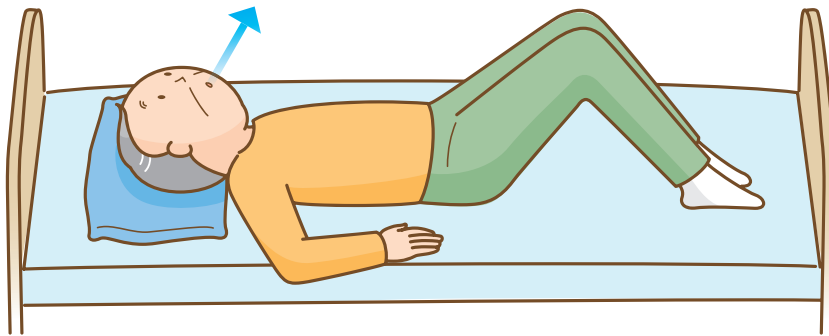


- ① 동작은 호흡에 맞춰 천천히 실시해 주세요.
- ② 가능한 경우에는 「1, 2, 3, 4」에 숨을 내쉬면서 4계단 올라가고 「1, 2」에 숨을 마시면서 2계단 내려갑니다.
- ③ 호흡곤란이 생기거나, 펄스옥시미터 측정 시 산소포화도가 떨어졌어도, 당황하지 않도록 뒤쪽 다리에 체중을 싣고 쉬면서 느긋하게 호흡을 정돈합니다.

# 일어날 때

## 일어날 때 활용방법

순서  
1

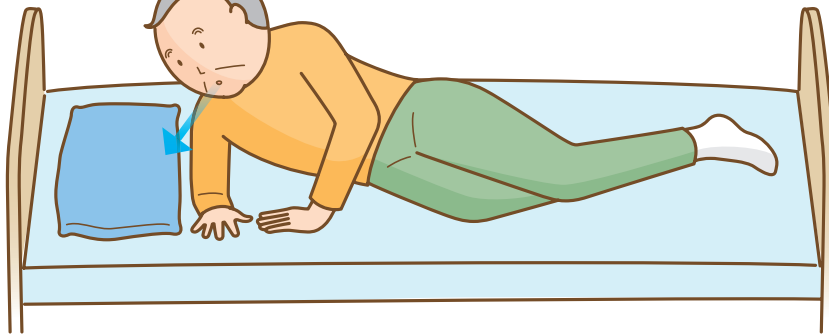


위를 보고 누운 상태에서 양팔을 몸 옆에 둡니다.

### 포인트

오른팔을 약간 떨어뜨리고 코로 숨을 마시고 복식호흡을 실시합니다.

순서  
2

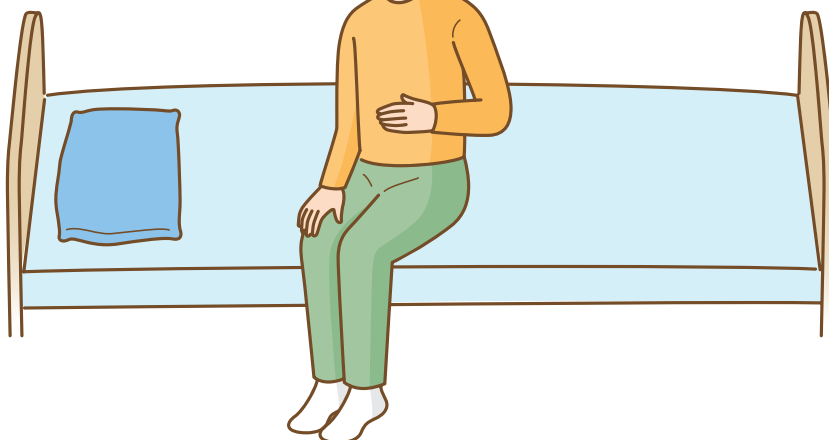


상체를 비틀면서 왼손을 몸과 오른손 사이에 대고, 양손으로 몸을 밀면서 앉습니다.

### 포인트

오므린 입술호흡으로 천천히 숨을 내쉽니다.

순서  
3



앉은 자리에서 코로 숨을 마시고, 복식호흡으로 호흡을 정돈합니다.



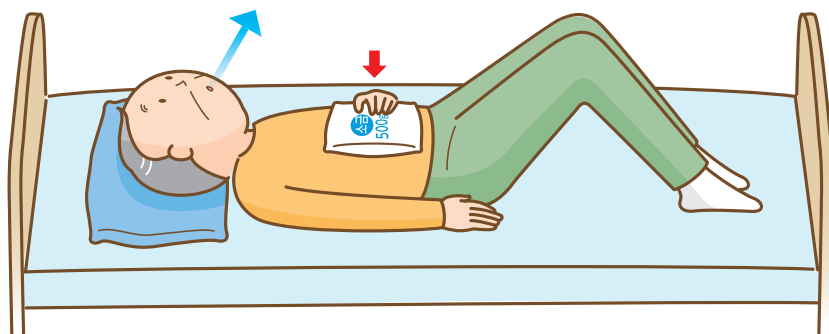
# 횡격막을 단련하자

## 횡격막 훈련

동영상

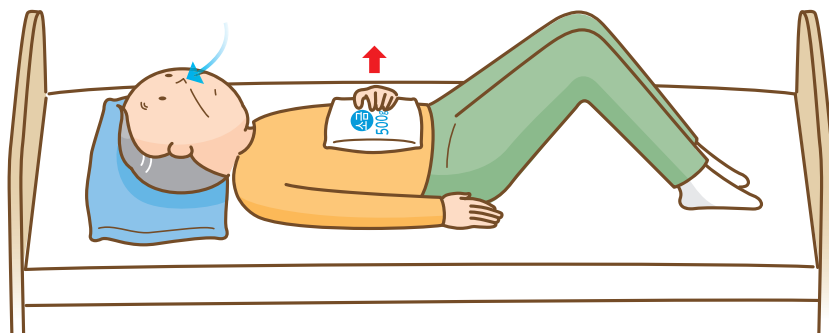


순서  
1



복식호흡 연습과 순서가 동일하며, 시중에 판매되고 있는 소금주머니나 책과 같은 약간 무거운 물건을 배 위에 올려 놓습니다.

순서  
2



배 위에 올려 놓은 소금이나 책 등을 의식적으로 들어 올립니다.

포인트와  
도움말



- 1 횡격막은 근육이기 때문에 훈련을 통해 단련하는 것도 중요합니다.
- 2 처음에는 1일 10회, 그 다음에는 20회로 서서히 늘리고 30회는 할 수 있도록 노력합니다.
- 3 처음에는 500g으로 시작하고 매주 500g씩 늘려서 1개월에 2kg, 2개월에 3kg을 목표로 늘려 봅시다.

# 확인해 봅시다

	예	아니오
효율적인 호흡방법의 원리를 이해하셨습니다까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
효율적인 호흡방법의 효과를 이해하셨습니다까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
오므린 입술호흡의 방법을 이해하셨습니다까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
오므린 입술호흡을 일상생활 속에서 활용할 수 있습니다까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
복식호흡의 방법을 이해하셨습니다까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
일상생활 속에서 복식호흡을 활용할 수 있습니다까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
일상생활 속에서 복식호흡과 오므린 입술호흡을 동시에 활용할 수 있습니다까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 호흡재활 안내서 시리즈

- ① COPD의 기초지식과 자기관리
- ② **효과적인 호흡방법**
- ③ 일상생활의 연구
- ④ 일상생활을 고려한 운동요법
- ⑤ 가래를 편하게 뱉는 방법
- ⑥ 영양요법
- ⑦ 가정산소요법과 가정인공호흡요법

### ② 효과적인 호흡방법

담당 : 가츠라 히데키  
도쿄여자과대학 야치오의료센터  
호흡기내과 교수·진료과정

## 호흡재활 안내서 편집위원회

- |     |                         |                                  |
|-----|-------------------------|----------------------------------|
| 위원장 | 센주 히데아키                 | 나가사키대학교대학원 의학약학종합연구과 교수          |
| 위원  | 이시하라 히데키                | 오사카부립 호흡기·알러지·아토피센터 호흡기내과 주임부장   |
|     | 가츠라 히데키                 | 도쿄여자과대학 야치오의료센터 호흡기내과 교수·진료과정    |
|     | 기타가와 지카                 | 나가사키호흡기재활클리닉 재활과 주임              |
|     | 시오야 다카노부                | 아키타대학교대학원 의학계연구과 보건학전공물리치료학강좌 교수 |
|     | 리키토미 나오토                | 나가사키호흡기재활클리닉 원장                  |
|     | 와카바야시 리츠코               | 도카이대학교 건강과학부간호학과 준교수             |
| 발행  | 2014년 7월 18일 제1판 제1쇄 발행 |                                  |



독립행정법인 환경재생보전기구 예방사업부 사업과

우)212-8554 가와사키시 사이와이쿠 오미야초 1310 뮤자가와사키센트럴타워

TEL : 044-520-9568

<http://www.erca.go.jp/yobou/index.html> (대기환경·천식 등의 정보관)

제작사무국 주식회사 산라이프기획

본 책자는 독립행정법인 환경재생보전기구에 의한 제8기 (2009~2011년도) 환경보건조사연구 'COPD 환자와 공해 인정 환자에 대한 중증도별, 간편호흡재활 프로그램의 다시설간 무작위비교시험에 관한 조사연구' (연구대표자 : 나가사키대학교 센주 히데아키) 의 성과를 바탕으로 작성하였습니다.

※ 홈페이지 '대기환경·천식 등의 정보관' (<http://www.erca.go.jp/yobou/>) '팸플릿 신청'에서 다운로드 하실 수 있습니다.