



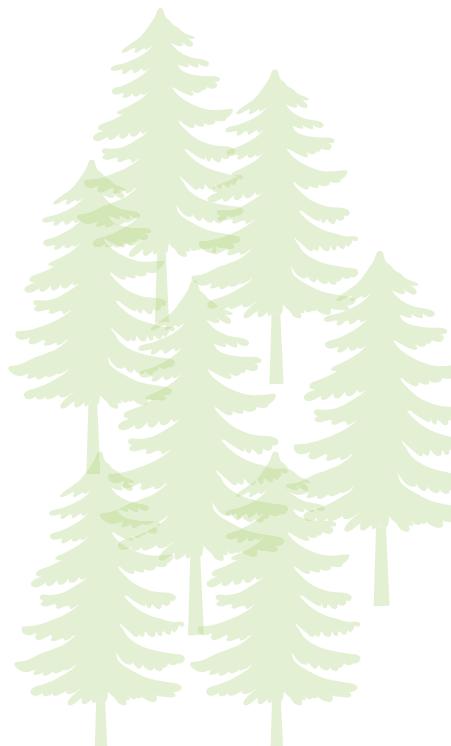
COPD (만성폐쇄성폐질환) 환자의 삶의 질 향상을 위하여

호흡재활 안내서 ②

## 효과적인 호흡방법



독립행정법인 환경재생보전기구





## 들어가며

COPD 환자분 중에는 ‘흉식호흡’, 즉 목과 어깨 근육을 사용한 얕고 빠른 호흡을 하시는 분이 많이 계십니다. 그런데 흉식호흡을 하면 쉽게 지치고 산소를 체내에 들여오는 효율이 나빠져 호흡곤란이 생기게 됩니다. 이 호흡곤란은 다시 얕고 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 번역해 주셨습니다. 진심으로 감사드립니다. 본 서가 韓日학술교류에 도움이 되길 바랍니다.

저자 대표 : 나가사키대학교대학원 의치약학종합연구과 / 재활과학강좌  
센주 히데아키

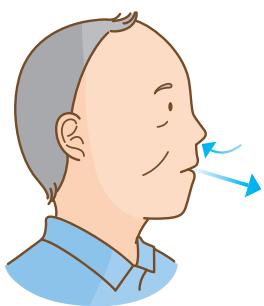


# 효율적인 호흡방법

## 오므린 입술호흡과 복식호흡을 몸에 익힙시다

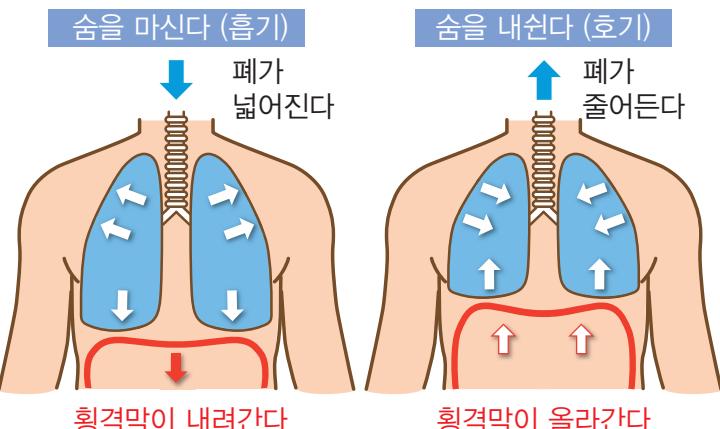
- ‘오므린 입술호흡’과 ‘복식호흡’을 병용하여 많은 공기를 폐 속으로 보낼 수 있습니다.

오므린 입술호흡은 숨을  
코로 마시고, 오므린  
입으로 내쉬는 호흡방법  
입니다.



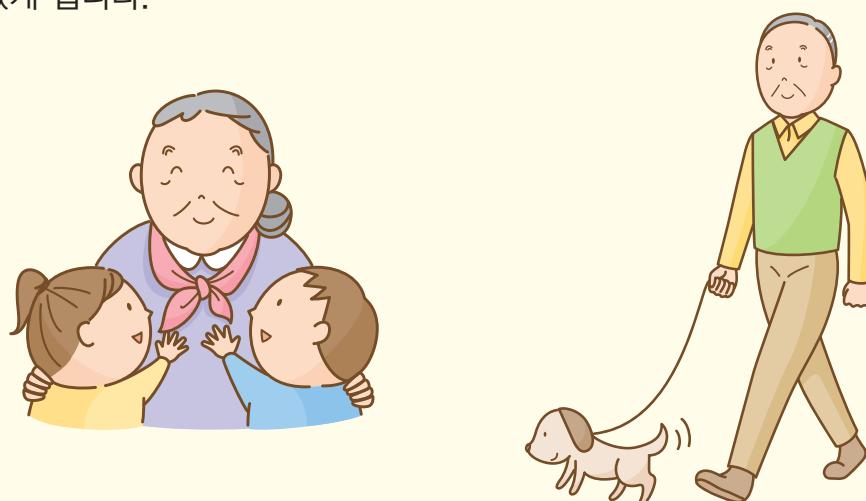
오므린 입으로 숨을 내쉬면  
기관지를 넓힐 수 있습니다.

복식호흡은  
횡경막을 사용하는 호흡방법입니다.



※ COPD 환자 중에는 폐가 커지고 횡경막이 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

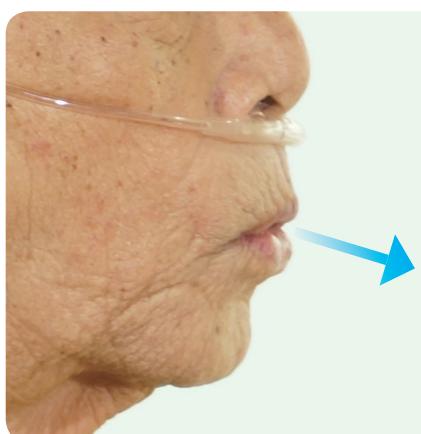


처음에는 호기에 집중하고  
가볍게 입을 오므려 숨을  
내쉽니다.

### 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.

순서  
3

호기가 흡기의 2배가  
되도록 서서히 입을  
오므려 주세요.

### 포인트

만약 호흡곤란이 심해지면  
①로 돌아가서 다시 순서  
대로 반복하세요.

### 포인트와 도움말



이런 경우에 오므린 입술호흡을 합시다.

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

### 알아 듭시다

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

다음에는 복식호흡을 몸에 익혀 봅시다. 다음 페이지로~



실천편

# 복식호흡

## 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 오므려  
서 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 앓거나 선 자세에서 해 봅시다.



걸을 때, 계단을 오를 때도 활용합시다. 다음 페이지로~

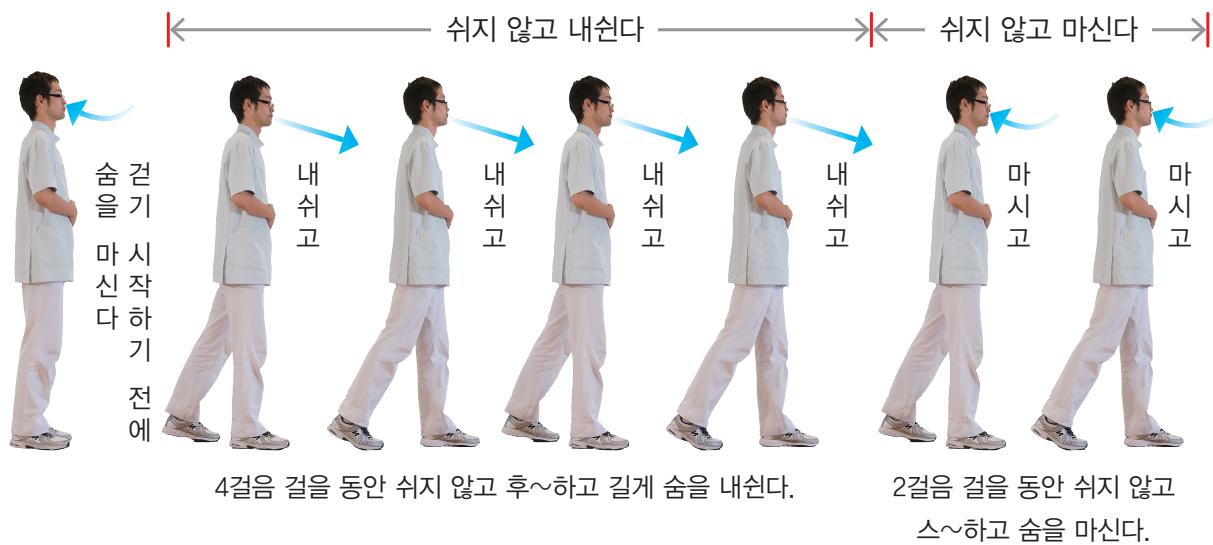


실천편

# 걸을 때

## 걸을 때 활용방법

동영상

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.

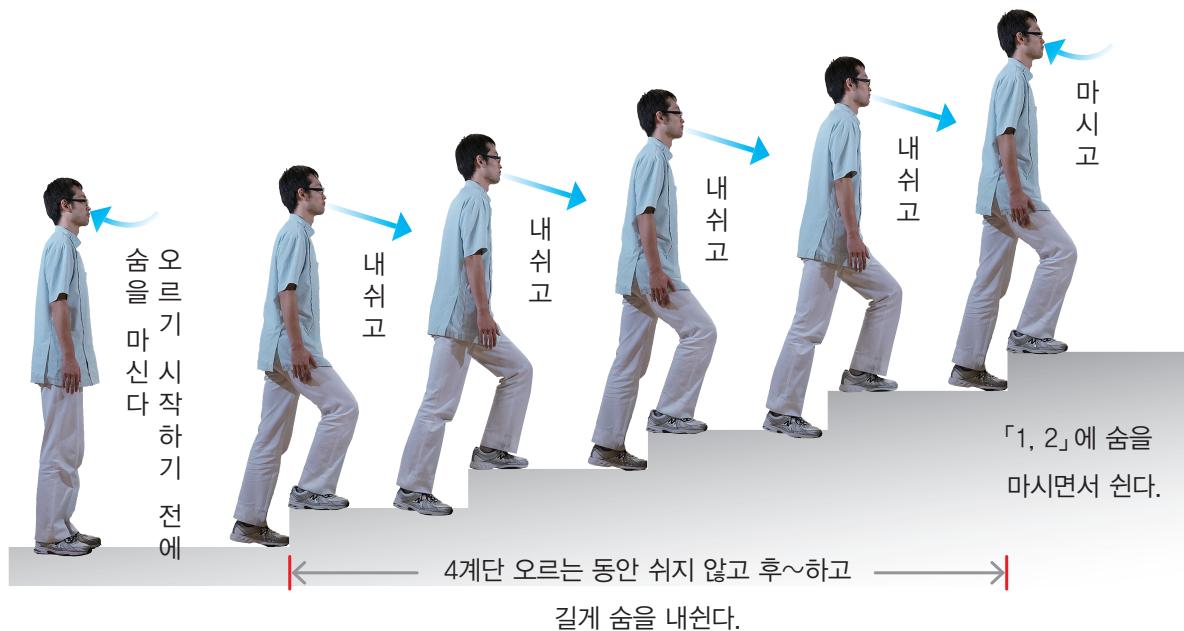
포인트와  
도움말

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



# 계단을 오를 때

## 계단을 오를 때 활용방법



**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 쉽니다.

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

### 포인트와 도움말



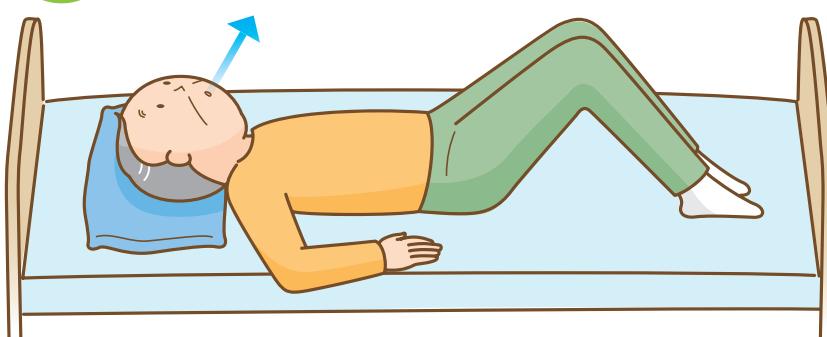
- ① 동작은 호흡에 맞춰 천천히 실시해 주세요.
- ② 가능한 경우에는 「1, 2, 3, 4」에 숨을 내쉬면서 4계단 올라가고 「1, 2」에 숨을 마시면서 2계단 내려갑니다.
- ③ 호흡곤란이 생기거나, 펌스옥시미터 측정 시 산소포화도가 떨어졌어도, 당황하지 않도록 뒤쪽 다리에 체중을 싣고 쉬면서 느긋하게 호흡을 정돈합시다.



# 일어날 때

## 일어날 때 활용방법

순서  
**1**

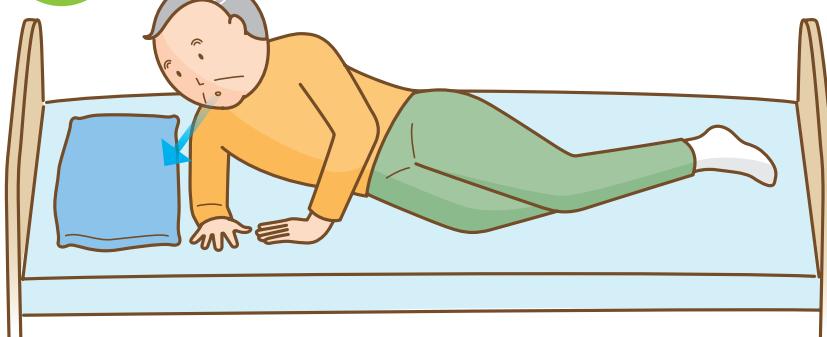


위를 보고 누운 상태에서 양팔을 몸 옆에 둡니다.

**포인트**

오른팔을 약간 떨어뜨리고 코로 숨을 마시고 복식 호흡을 실시합니다.

순서  
**2**

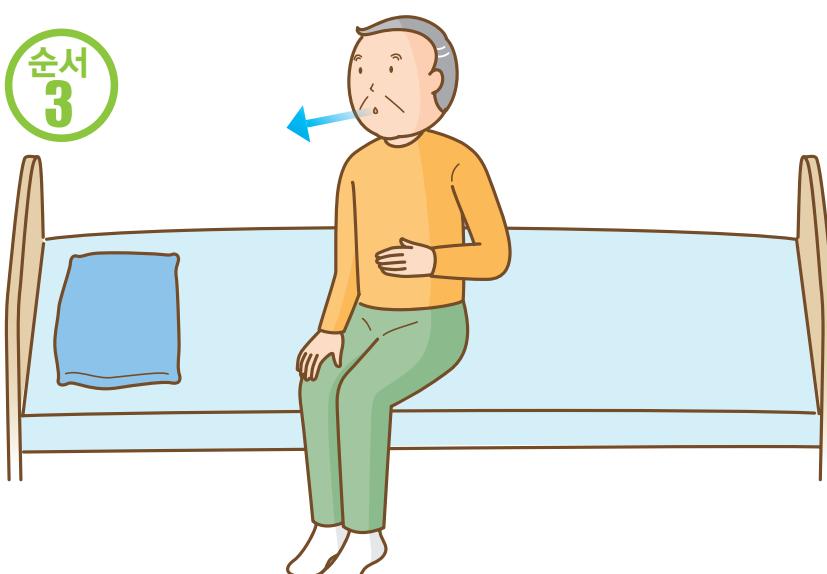


상체를 비틀면서 왼손을 몸과 오른손 사이에 대고, 양손으로 몸을 밀면서 앉습니다.

**포인트**

오므린 입술호흡으로 천천히 숨을 내쉽니다.

순서  
**3**



앉은 자리에서 코로 숨을 마시고, 복식호흡으로 호흡을 정돈합니다.

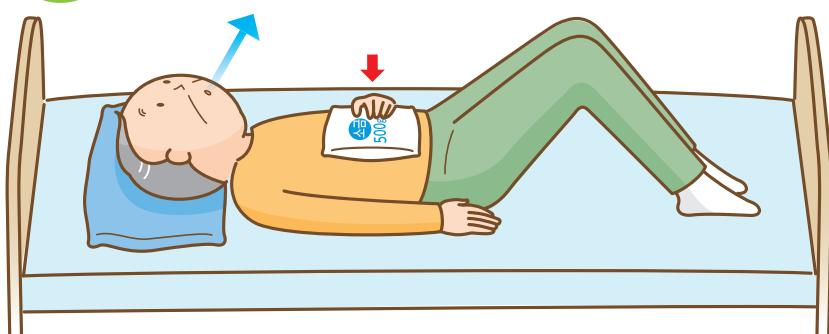


실천편

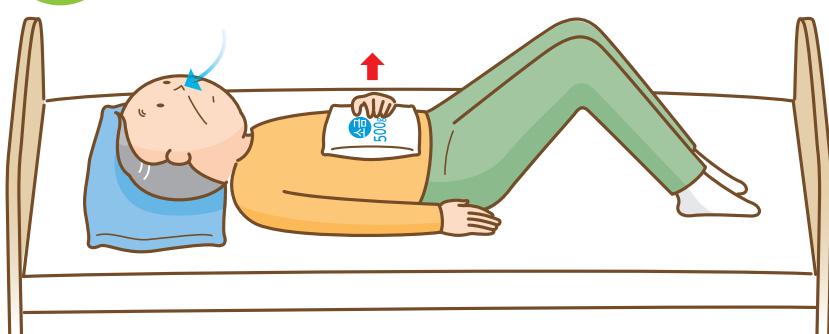
# 횡격막을 단련하자

## 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 노력합시다.
- ③ 처음에는 500g으로 시작하고 매주 500g씩 늘려서 1개월에 2kg, 2개월에 3kg을 목표로 늘려 봅시다.

# 확인해 봅시다

효율적인 호흡방법의 원리를 이해하셨습니까?

예 아니오

효율적인 호흡방법의 효과를 이해하셨습니까?

오므린 입술호흡의 방법을 이해하셨습니까?

오므린 입술호흡을 일상생활 속에서 활용할 수 있습니까?

복식호흡의 방법을 이해하셨습니까?

일상생활 속에서 복식호흡을 활용할 수 있습니까?

일상생활 속에서 복식호흡과 오므린 입술호흡을 동시에 활용할 수 있습니까?

## 호흡재활 안내서 시리즈

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

## 호흡재활 안내서 편집위원회

위원장	센주 히데아키	나가사카대학교대학원 의치약학종합연구과 교수
위 원	이시하라 히데키 가즈라 히데키 기타가와 지카 시오야 다카노부 리키토미 나오토 와카바야시 리츠코	오사카부립 호흡기알러지의료센터 호흡기내과 주임부장 도쿄여자의과대학교 아치요의료센터 호흡기내과 교수·진료과장 나가사카호흡기재활클리닉 재활과 주임 아키타대학교대학원 의학계연구과 보건학전공물리치료학강좌 교수 나가사카호흡기재활클리닉 원장 도카이대학교 건강과학부간호학과 준교수
발 행	2014년 7월 18일 제1판 제1쇄 발행	



독립행정법인 환경재생보전기구 예방사업부 사업과

우)212-8554 가와사카시 사이와이쿠 오미야쵸 1310 뮤자가와사카센트럴타워

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 증증도별, 간편호흡재활 프로그램의 다시설간 무작위비교시험에 관한 조사연구' (연구대표자 : 나가사카대학교 센주 히데아키) 의 성과를 바탕으로 작성하였습니다.

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