



# 호흡 운동



World  
PT Day  
2021

호흡 운동은 코비드-19 이후 폐를 회복하는데 도움이 될 수 있습니다. 호흡 운동은 불안과 스트레스에 대처하는데 도움이 될 뿐만 아니라 횡격막 기능을 회복하고 폐활량을 증가시키는데 도움이 될 수 있습니다. 호흡은 힘이 들지 않고 조용히 합니다. 호흡 소리가 들리면 너무 과하게 하는 걸 수 있습니다.

물리치료사가 다음과 같은 운동을 안내 할 수 있습니다.

<p><b>1</b> 누운 자세 호흡 운동</p> <p>누운 자세에서 무릎을 구부려서 발바닥이 바닥에 놓이도록 합니다.</p>	<p><b>2</b> 옆드린 자세 호흡 운동</p> <p>옆드린 자세에서 손 위에 머리를 놓고 숨쉴 공간을 만듭니다.</p>	<p><b>3</b> 앉은 자세 호흡 운동</p> <p>침대 가장자리나 단단한 의자에 바로 앉습니다.</p>	<p><b>4</b> 선자세 호흡 운동</p> <p>똑바로 서서 손을 배 옆에 둡니다.</p>
--	---	--	--

- 손을 배의 위나 옆에 두십시오.
- 입을 다문 상태를 유지합니다
- 코를 통해 부드럽게 숨을 들이쉬고 배가 부풀어 오르는 것을 느껴보십시오.

- 숨을 완전히 들이 마실 필요는 없습니다. 활동을 위해 큰 호흡을 남겨주세요.
- 숨을 내쉴 때 공기가 폐에서 부드럽게 빠져 나가게 하십시오. 공기를 밀어 내거나 강제로 빼낼 필요가 없습니다. 숨을 내쉴 때 긴장이 풀리는 것을 느껴보십시오.
- 1분 동안 반복합니다.

<p><b>5</b> 하품하는 미소 호흡 운동</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 침대 가장자리나 단단한 의자에 바로 앉습니다.</li> <li>• 머리 위로 팔을 뻗고 큰 하품을 만듭니다.</li> <li>• 팔을 아래로 내리고 3 초 동안 웃으며 마무리합니다.</li> <li>• 1분 동안 반복</li> </ul> <p>이 운동은 심호흡과 동작을 통합하여 조정력을 높이고 팔과 어깨의 힘을 키우는 데 도움이됩니다. 또한 가슴 근육을 열어 횡격막을 확장 할 수 있는 공간을 제공합니다.</p>	<p><b>6</b> 허밍 호흡 운동</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 침대 가장자리나 단단한 의자에 바로 앉습니다.</li> <li>• 배 옆에 손을 대십시오.</li> <li>• 입술을 닫은 상태에서 코를 통해 부드럽게 숨을 들이 쉬고 배가 부풀어 오르는 것을 느껴보십시오.</li> <li>• 폐가 가득 차면 “흠음음음음”소리를 내면서 허밍소리를 내는 동안 입술을 닫고 숨을 내쉬십시오.</li> <li>• 다시 코를 통해 숨을 들이 마신 다음 허밍하면서 코를 통해 숨을 내쉬십시오.</li> <li>• 1분 동안 반복합니다.</li> </ul>
--	--

이 정보는 다음의 출처에서 수정되었습니다.

[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises);  
[www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

다음과 같은 경우 운동을 시작하지 말고 의사에게 문의하십시오. 휴식 중 숨가쁨 또는 호흡 곤란; 흉통 또는 심계항진; 다리의 새로운 부종.

다음과 같은 증상이 나타나면 즉시 운동을 중단하십시오 : 현기증; 정정보다 더 많은 호흡 곤란; 가슴 통증; 시원하고 축축한 피부; 과도한 피로; 불규칙한 심장 박동; 응급 상황으로 간주되는 모든 증상.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)