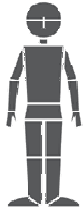


곧게 선 대한민국

2010. 7. 26.(2차 수정 2015.10.06)



Breathing Exercises (숨 쉬기 운동법)

출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차

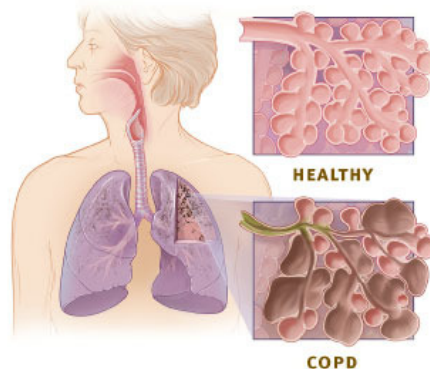
Page

1. 만성 폐쇄성 폐질환 (COPD)	2
2. 숨쉬기 운동의 도움	2
3. 숨쉬기 운동의 방법	3
4. 숨쉬기 운동의 종류	3
5. 흉식호흡과 복식호흡	5



경희대학교 스포츠의학과
김가영
gy0109@iposture.net

1. 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)

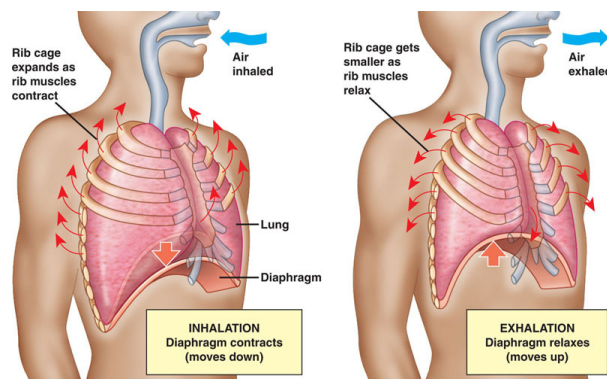


□ 만성폐쇄성질환이란 유해한 입자나 가스의 흡입에 의해 발생하는 폐의 비정상적인 염증 반응과 이와 동반되어 완전히 가역적이지 않으며 점차 진행되는 기류제한을 보이는 호흡기 질환입니다. 증상은 기침, 가래, 운동 시 호흡곤란을 포함하며 증상의 급성악화를 자주 동반합니다. 만성적인 기침과 객담은 기류제한이 발생하기 수 년 전부터 시작될 수 있으나 기침과 객담이 있는 모든 환자가 다 COPD가 되는 것은 아닙니다.

□ 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)인 많은 사람들은 스스로 운동을 적게 하고, 덜 움직이는 경우가 많습니다. 왜냐하면 숨 쉬는 것이 줄어들고 활동을 하면 폐, 심장에 손상을 입을 것이고 피곤할 것이라 생각하기 때문입니다. 오히려 쉬는 것이 더 좋다고 생각할 것입니다. 사실 그것은 진실이 아닙니다. 만약 운동을 하지 않는다면 근육은 약해질 것이고, 원했던 것들을 할 수 없게 될 것입니다. 규칙적으로 근육들을 이용해 운동을 할 때 적은 산소에도 더 많은 활동을 할 수 있습니다.

□ 할 수 있는 만큼의 활동을 유지하는 것이 중요합니다. 숨쉬기 운동을 하는 것으로 인해서 숨이 짧았던 것들 때문에 전에 하지 못했던 것들을 더 많이 할 수 있을 것입니다.

2. 숨 쉬기 운동의 도움



□ 숨 쉬기 운동은 가슴 근육의 활동성을 유지하는데 도움이 됩니다. 또한 숨을 쉴 때 더 많은 산소를 얻도록 해주며, 덜 힘들게 도움을 줍니다. 만약 만성 폐쇄성 폐질환(COPD, 폐기종, 기관지염등)을 가지고 있다면 숨 쉬기 운동의 도움을 받을 수 있습니다.

□ 화가 날 때, 스트레스로부터 일어나는 증상들을 감소시켜 줄 수 있습니다. 화가 날 때와 스트레스는 심박수와 호흡을 증가시키고 신체의 산소 수요를 증가시킵니다. 호흡량을 조절하는 것을 배운다면 흥분하는 것과 같은 때에 도움이 될 수 있습니다.

□ 숨 쉬기 운동은 신체 활동을 하는 동안 더 잘 움직일 수 있도록 행동능력을 증진시켜 줄 수 있습니다.

□ 몇몇의 수술 전이나 후에 숨 쉬기 운동을 할 것을 권하게 될 것입니다. 운동은 쉽게 일어나거나 이동을 할 수 없을 때 폐렴을 예방하는데 도움이 됩니다.

3. 숨쉬기 운동 방법

□ 숨 쉬기 운동은 3가지에 포커스를 맞출 수 있습니다. 상부가슴, 아래쪽 늑골, 횡격막. 횡격막은 폐와 복부 사이의 큰 평평한 근육입니다. 우리가 숨을 들이마시고 내쉴 때 이 횡격막이 움직이게 됩니다. 만약 호흡에 문제가 있다면, 횡격막의 제대로 된 사용은 내쉴 때 매우 중요합니다.

□ 간호사 또는 물리치료사가 숨쉬기 운동의 바른 방법을 가르쳐 줄 것입니다. 목 또는 어깨 근육을 사용하는 것이 아니라 특별한 부위에 초점을 맞춰 운동을 배울 것입니다. 이 운동은 집에서도 할 수 있습니다. 거울 앞에서 연습이 가장 좋은 방법입니다. 주치의에게 3~4번 10번 횟수로 운동을 할 것을 추천받을 것입니다.

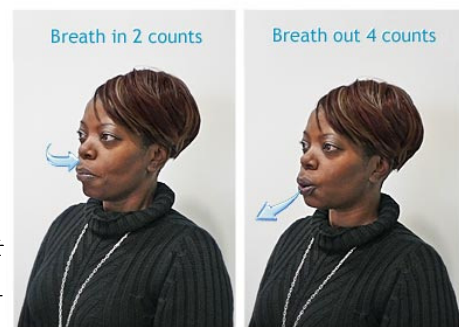
4. 숨 쉬기 운동의 종류

□ 숨 쉬기 운동에는 대표적으로 세 가지가 있습니다. 입술 모으기 호흡법, 깊게 숨 쉬는 호흡법, 횡격막 호흡법입니다. 이 호흡들은 폐로 들어가는 공기 흐름을 방해하는 것들을 줄여주고 예방 할 수 있는 방법입니다. 또한 더 많은 신선한 공기를 들이마실 수 있습니다. HUFF-cough 기술이라고 불리는 다른 운동도 있는데 이것은 힘들이지 않고 객담을 뱉어낼 수 있도록 도와줍니다.

① 입술 모으기 호흡법 (호흡이 짧을 때)

입술 모으기 호흡법은 아래 방법과 같습니다.

- 목과 어깨 근육을 편하게 합니다.
- 코를 통해서 천천히 호흡을 하면서 2를 세도록 합니다.
- 휘파람을 부는 것처럼 입술을 모으고 숨을 내쉬는데 숨을 들이마신 것보다 두 배로 입술을 모은 채로 통해 천천히 내뿜습니다.



자연스럽게 공기는 빠져나가고, 폐의 공기를 바깥으로 내보내는데 물리적 힘을 사용하지 않습니다.

② 깊게 숨쉬기

다음과 같은 방법으로 합니다.

- 앉거나 서있는 자세에서 팔꿈치를 뒤로 확실히 끌어당기며 깊게 들이마십니다.
- 5초 동안 유지합니다.
- 천천히, 완전히 숨을 내쉽니다.



③ 횡격막 숨쉬기



© Healthwise, Incorporated

횡격막을 강하게 하는데 도움이 되고, 숨을 쉴 때 정확히 횡격막을 사용할 수 있도록 도움을 줍니다.

- 등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려줍니다. 베개의 도움을 받아도 됩니다.
- 한 손은 가슴 위에 두고 다른 한 손은 늑골 아래 복부에 손을 댍니다.
- 깊게 숨을 들이마시고 가슴을 오랫동안 유지하는 동안 갈비뼈와 복부를 위로 부풀어 오르게 합니다.
- 숨은 3초 동안 들이마시고 6초 동안 내쉬도록 합니다.
[입술을 모은다면 천천히 숨을 내쉬는데 도움이 될 수 있습니다.]

연습을 하면, 힘들지 않게 숨 쉬기를 여러 번의 횡격막 숨쉬기 사용을 할 수 있을 것입니다. 익숙해지면 서서 횡격막 호흡을 시도합니다. 마지막으로 걷거나, 계단을 오르는 동안에도 연습을 하도록 합니다. 횡격막 호흡 시에도 숨을 들이마시는 동안 입술을 모아서 하도록 합니다.

④ HUFF-cough 기술

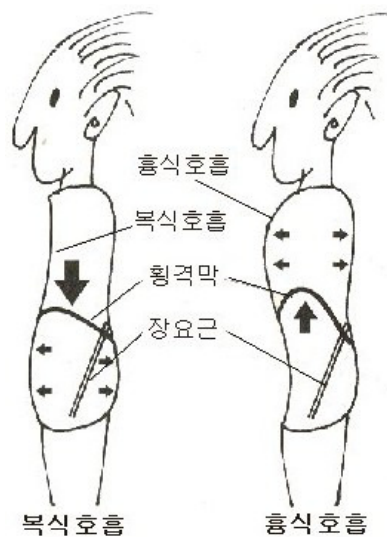
HUFF-cough 기술은 기침과 함께 숨쉬기 기술이 결합되어 있습니다. 이는 스스로 지쳐버리는 기색 없이 더 효과적으로 기침을 할 수 있도록 돕습니다. 특히 기침으로 객담을 쉽게 뱉어낼 수 있도록 도와줍니다. 의자에 편하게 앉아서 하도록 합니다.



- 입술을 모으고 횡격막 숨쉬기 운동법을 사용해서 깊게 3-5회 호흡합니다.
- 손은 윗 복부를 가로지르도록 하고 손가락 끝으로 살짝 감싸줍니다.
- 정상적으로 호흡을 합니다.
- 입을 열고 복부와 가슴 근육을 타이트하게 합니다.
- '헉'이라는 소리를 내며 힘을 주어서 객담을 뱉어냅니다.
- 다시 입술을 모으고 횡격막 호흡을 합니다.
- 전체적으로 2~4번 순환으로 반복합니다.

만약 만성 폐쇄성 폐질환(COPD, 폐기종, 기관지염등)이라면 주치의가 가장 좋은 호흡 운동법을 제안해줄 것입니다.

5. 흉식호흡과 복식호흡



[<http://www.marathon.pe.kr/training/breath.html>]

□ 흉식호흡은 주로 늑간근이 작용하는 호흡운동입니다. 여성에게서 많이 볼 수 있습니다. 늑간근의 수축 이완을 통해서 흉곽 내의 부피 변화를 이용해서 호흡을 하게 되는데 흉식호흡에만 의지를 할 경우에는 환기량이 적어질 수 있습니다. 왜냐하면 늑간근 외에 가슴이나 어깨, 등에 힘이 들어가기 쉽기 때문입니다.

□ 복식호흡은 배의 근육을 움직여서 횡격막을 신축시키면서 하는 호흡방식입니다. 횡격막 운동이 주가 될 경우에는 횡격막호흡이라 하고, 복압이 생기는 점에서 이를 복식호흡이라 합니다. 복식호흡은 압력변화가 일어나서 여러 장기의 혈액순환이 활발해지고, 폐의 환기량이 많습니다. 늑간근에 늑골, 흉골을 넓혀 공기를 흡입하는 흉식호흡에 비해 복식호흡에서는 횡격막을 내리는 것으로 공기가 흡입됩니다. 그렇기 때문에 한 번 횡격막을 내리는 것만으로도 바로 대량의 공기를 폐의 깊은 곳으로 빨아들이게 됩니다.

□ 달리기, 걷기 운동을 할 때는 복식호흡을 같이 해주는 것이 좋습니다. 왜냐하면 횡격막은 앞쪽은 흉골과 늑골에 붙어있고 뒤쪽은 요추에 붙어있기 때문입니다. 장요근도 요추에 붙어 있어 2개의 근육이 연동하여 움직이게 됩니다. 호흡으로 횡격막을 사용하면 장요근도 움직이기 쉽게 되고 몸의 축이 경쾌히 통해 효율 좋고, 균형있게 다리를 올릴 수 있게 됩니다. [<http://www.marathon.pe.kr/training/breath.html>]



꾸준한 호흡운동은 **호흡근, 폐를 단련**시킬 수 있습니다.
하루에 10분 정도 해주세요.
 숨쉬기 운동을 하는 것만으로도 생활의 변화를 느낄 수 있습니다^^