

# 입술 오므리기 호흡법

## 홈 트레이닝 프로그램

UW Medicine  
UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

입술 오므리기 호흡법은 숨가쁨증을 조절하는 데 가장 효과적인 방법 중의 하나입니다.  
호흡의 속도를 늦추는 것으로 각 호흡을 더 효과적으로 만드는 간단한 방법입니다.



### 입술 오므리기 호흡법의 효과는?

입술 오므리기 호흡법은 다음과 같은 것들을 돋습니다:

- 전반적인 호흡 개선
- 폐에 갇힌 공기를 배출
- 기도가 더 오래 열려있게 유지함
- 호흡 속도를 늦추기 위해서 날숨을 길게 내쉬기
- 폐에서 오래된 공기를 움직이고 새로운 공기가 폐에 들어가게 함으로써 호흡의 패턴을 개선함
- 숨가쁨증 해소
- 전반적인 이완을 유발함



"1, 2"을 세면서 코를  
통해서 숨을 들이쉬십시오.

### 입술 오므리기 호흡법 기술

처음에는 올바른 호흡 패턴을 숙달할 수 있도록 하루에 4~5 번, 이 기술을 연습하십시오:

- 목과 어깨의 근육을 이완시키십시오.
- 입은 다문 상태로 유지하면서 숨을 코를 통해서 천천히 들이 쉬면서(들숨) 2 까지 세십시오. 심호흡을 하지 마십시오. 보통의 호흡이면 됩니다. 혼자서 숫자를 세는 것이 도움이 될 수도 있습니다. "숨 들이쉬고 하나, 둘."
- 휘파람을 불거나 촛불을 살짝 흔들리게 할 것처럼 입술을 오므리거나 오므라지게 하십시오.
- 숫자를 4 까지 쉬는 동안 오므린 입술을 통해서 천천히 그리고 부드럽게 숨을 내쉬십시오(날숨). "날숨, 하나, 둘, 셋, 넷"하고 혼자서 수를 세는 것이 도움이 될 수도 있습니다.



"1, 2, 3, 4"을 세면서 입을  
통해서 숨을 내쉬십시오.

### 이 기술을 언제 사용해야 되나?

입술 오므리기 호흡법 사용은:

- 상체 구부리기, 들어올리기, 또는 계단 올라가기와 같은 움직임의 어려운 부분 동안
- 호흡이 뒤쳐지고 있다고 느끼거나 숨이 차서 공황이나 불안을 느낄 때

### 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.  
질문이나 우려사항이 있을  
경우 담당 의사나  
의료제공자에게 전화하십시오.

### 담당 의료인:

---

---