



환자 교육 언어 병리학 서비스



안전하게 삼키는 요령

사레나기도 막힘 현상을 방지하는 법

이 자료는 사레나기도 막힘 현상의 위험을 줄여줄 수 있는 요령입니다. 담당 언어 병리사가 본인에게 가장 도움이 되는 요령을 확인해 줄 것입니다.

다음 요령은 사레(음식물이나 액체가 폐로 들어가는 현상)나 기도가 막힐 위험을 낮추어 줍니다.

음식을 삼키는 특별 전략: _____

- 집중. 천천히 잘 씹어서 음식을 섭취하십시오. 먹는 데에만 집중하고 TV를 보거나 식사 중에 대화를 하지 마십시오.
- 골게 앉기. 뒤로 기대거나 누워서 음식을 먹지 마십시오.
- 소량씩 먹고 마시기. 고형 음식을 먹을 때 티스푼이나 작은 플라스틱 스푼을 사용하십시오. 빨대를 사용할 때는 한 번에 한 모금만 들어키십시오. 컵을 사용할 때는 조금씩 들어키고 삼키기 전에 턱을 아래로 약간 기울이십시오. 머리를 뒤로 젖히지 마십시오.
- 빨대를 사용하지 마십시오.
- 음료를 마실 때는 한 번에 한 모금만. 몰아서 많은 양을 들어키면 사레의 위험이 높아집니다.
- 턱을 아래로. 음식을 삼킬 때 턱을 아래로 한 다음 그대로 유지하십시오. 이러한 자세를 취하면 삼키기가 쉬워지고 음식이 기도로 넘어갈 가능성이 낮아집니다.
- “삼킨” 라고 생각하기. 음식물을 입에 가지고 있다가 삼킨다고 생각하면서 삼키십시오.
- 음식물은 한 번에 한 입씩. 입 안에 있는 모든 음식을 삼킨 후에 더 드십시오. 입 안에 남은 음식물이 후에 기도가 막히게 되는 원인이 될 수 있습니다.

- 목을 비우기. 음식을 삼킨 후에 부드럽게 목을 비운 후 다시 삼키십시오.
- 두 번 또는 세 번에 나누어 삼키기. 음식을 먹을 때마다 2-3회 나누어서 삼킨 후 음식을 더 드십시오.
- 속도 늦추기. 식사를 할 때는 여유를 가지십시오. 음식을 한 입씩 먹을 때마다 숟가락이나 포크를 내려놓고 마실 때도 중간 중간에 컵을 내려놓으면 여유를 갖는 데 도움이 됩니다.
- 고형 음식과 액체형 음식을 번갈아 먹기. 음식을 한 입 먹은 후 꼭꼭 씹고 삼키십시오. 그 다음 액체를 한 모금 마신 후 삼키십시오. 이를 반복하십시오.
- 특히, 건조한 음식을 먹을 때는 소스, 그레이비, 국물 등을 더 많이 드십시오.
- 치킨 누들 수프와 맑은 브로스, 또는 건조한 시리얼과 우유 등 서로 촉감이 다른 음식을 혼합하지 마십시오. 또는 고형 음식과 액체형 음식을 구분해서 드십시오. 예를 들어서 브로스만 또는 누들만 한 숟가락씩 드십시오.
- 음식을 입 안 뒤쪽에 두기. 음식을 입 안 뒤쪽으로 보내는 것이 힘들 경우, 음식을 최대한 혀 뒤쪽에 두십시오. 얼굴 한쪽의 근육이 약하다면, 강한 근육 쪽에 있는 혀에 음식을 두십시오. 입술 근육이 약하고 음식이 입 밖으로 새어 나온다면 손가락으로 입술을 오므려 보십시오.
- 고개 돌리기. 얼굴 한 쪽에 유약감이 있을 경우, 입 안 중 유약감이 없는 쪽으로 음식물을 씹고, 씹은 음식물을 뒤로 넘겨서 삼키십시오. 음식을 삼킬 때에는 유약감이 없는 쪽으로 고개를 돌리십시오.
- 수직 자세. 식사 후 최소 20-30분 동안 수직 자세로 앉아 있는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 음식물이 입 안에 머물거나 목 뒤에 머물게 될 경우, 나중에 기도로 빠지지 않고 식도(음식물을 위로 보내는 관)로 넘어가게 됩니다.
- 목에 걸리면 재채기 음식물이 목에 걸리면 액체를 들이켜서 넘기거나 손가락을 사용하여 음식을 꺼내려고 하지 마십시오. 재채기를 하여 음식물을 뱉어내십시오. 재채기를 할 수 없다면 **하임리크 구명법**(응급 상황 시 음식물을 기도에서 제거할 때 사용하는 기법)을 시행하십시오. 하임리크 구명법은 재채기를 할 수 없을 때만 이용하십시오.
- 특히 식사 후에 입 안에 남아 있는 음식을 철저히 제거하십시오. 물로 헹구기, 마우스워시액으로 가글링 또는 양치질 등을 통해 하면 됩니다. 남아 있는 액체나 음식물이 기도로 넘어가면 문제가 발생할 수 있습니다. 박테리아(세균)가 번식하게 될 수도 있습니다.

문의 사항이 있으세요?

질문을 하는 것은
중요합니다. 문의 사항이
있으시면 담당 언어
병리사에게 연락하시기
바랍니다:

음식 섭취를 도와주는 식이 요법의 변화

- **음식의 감촉.**
- **특정 음식 피하기.** 익지 않은 사과와 같이 껍질이 딱딱하거나 거친 음식은 피하십시오. 이러한 음식은 씹거나 삼키기가 어렵습니다. 또한 씨앗, 머핀, 견과류와 같이 음식물이 입 안에 남는 음식은 피하십시오. 그레이비 소스를 뿌리지 않은 으깬 감자, 화이트 브레드, 땅콩 버터 등 건조하면서 끈적한 음식은 피하십시오.
- **침에 수분이 적은 경우.** 침에 수분이 적은 것이 문제가 된다면 우유와 초콜릿 제품을 피하십시오. 일부의 경우 침 내 수분이 더 줄게 됩니다.
- **필요한 올바른 영양소를 섭취.** 필요한 영양소를 만족시킬 수 있는 식단에 대해 영양사와 상의하십시오. 식사에 시간과 에너지가 너무 많이 들어갈 경우, 칼로리가 적거나 영양가가 없는 식품은 피하십시오.
- **자주 식사.** 3회의 거한 식사가 아닌 6회에 걸쳐 소량으로 식사를 하시면 식사 중에 피곤해지는 현상을 방지할 수 있습니다. 대부분의 식사에서 칼로리가 적거나 영양가가 없는 음식이 아닌 영양이 풍부한 음식을 섭취하십시오. 밀크셰이크나 에그녹을 드시는 것이 같은 양의 커피나 티를 드시는 것보다 좋습니다.
- **매일 적어도 2쿼트(8온스 8컵)의 수분 섭취.** 물뿐만이 아닌 모든 수분이 포함됩니다.
- **따뜻하거나 차가운 액체.** 상온인 액체는 피하십시오.
- **카페인 피하기.** 디카페인 커피, 티, 팝 등 카페인이 없는 음료만 드십시오.

알약이나 캡슐 삼키는 요령

- **알약이나 캡슐을 삼킬 때는 손가락을 사용하여 약을 혀 뒤에 놓으십시오.** 그 다음 수분을 섭취하고 머리를 아래쪽으로 약간 기울인 후 삼키십시오.
- **물과 함께 약을 삼키는 것이 어려울 경우 다음 방법을 시도해 보십시오:**
 - 약을 잘게 부수는 것이 괜찮은지 약사에게 물어보십시오. 괜찮다면 잘게 부순 다음 푸레와 같은 음식에 섞어서 드십시오. 또는 캡슐 안에 있는 약을 푸레와 같은 음식에 넣어서 잘 섞어 드십시오.
 - 애플소스, 푸딩과 같은 부드러운 음식 한 숟가락에 알약이나 캡슐을 완전히 덮어서 먹은 후 삼키십시오.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852

© University of Washington Medical Center

Safe Swallowing Tips

Korean

Clinician Review/Published: 11/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Safe Swallowing Tips

How to avoid aspiration and choking

This handout gives tips to help lower your risk of aspiration and choking. Your speech pathologist will check the tips that will be most helpful for you.

The tips checked below will lower your risk for *aspiration* (getting food or liquid in your lungs) and choking:

Special swallowing strategies: _____

- Concentrate.** Always eat slowly and carefully. Focus only on eating, and do not watch TV or have a conversation while you are eating.
- Sit upright.** Do not eat while you are leaning back or lying down.
- Take small bites of food and small sips of liquid.** Use a teaspoon or small plastic spoon for solid foods. If you use a straw, take one sip at a time. If you use a cup, take a small sip and tilt your chin slightly down before swallowing. Do **not** tilt your head back.
- Do not use straws.**
- Take one sip of liquid at a time.** Taking in larger amounts, one swallow after another, can increase your risk of aspiration.
- Keep your chin down.** Tilt your chin down and keep it down as you swallow. This posture may make swallowing easier and will lower the chance of food or drink going into your windpipe.
- Think “swallow.”** Hold the food or drink in your mouth and think about swallowing, then swallow.
- Take one bite of food at a time.** Be sure you swallow all the food in your mouth before putting in more. Bits of food can collect in your mouth and cause choking later.

- ❑ **Clear your throat.** After you swallow, gently clear your throat and swallow again.
- ❑ **Double or triple swallow.** With each bite or sip, swallow 2 to 3 times before taking the next bite or sip.
- ❑ **Slow your rate.** Take your time to eat a meal. It may help to put down your spoon or fork between bites, or put down your cup between sips.
- ❑ **Alternate solids and liquids.** Take a bite of food, chew it well, and swallow it. Then take a sip of liquid and swallow. Repeat.
- ❑ **Add extra sauces, gravies, and condiments to foods,** especially foods that are dry.
- ❑ **Avoid mixing food textures,** such as chicken noodle soup with thin broth or dry cereal with milk. Or, separate solids and liquids – for instance, take a spoonful of **only** broth OR noodles.
- ❑ **Place the food in the back of your mouth.** If moving food to the back of your mouth is hard, put the food as far back on your tongue as possible. If the muscles on one side of your face are weak, place the food on the stronger side of your tongue. If your lip muscles are weak and food leaks out of your mouth, try pinching your lips together with your fingers.
- ❑ **Turn your head.** If you have weakness on one side of your face, place the food in your mouth on the stronger side for chewing, and move it back to swallow. Turn your head toward the stronger side when you swallow.
- ❑ **Remain upright.** It is a good idea to sit upright for at least 20 to 30 minutes after eating. That way, if pieces of food stay in your mouth or in the back of your throat, they will slide down your *esophagus* (the tube that carries food to your stomach), rather than falling into your windpipe later.
- ❑ **When choking, cough.** If you start to choke on a piece of food, do **not** try to wash it down with liquid or pick it out with your fingers. Try to cough up the piece of food. If you cannot cough, use the *Heimlich maneuver*, a technique used in emergencies to dislodge food from the windpipe. Use the Heimlich maneuver **only** if you cannot cough.
- ❑ **Be sure to clean your mouth thoroughly,** especially after meals. This may include rinsing with water, gargling with mouthwash, or brushing your teeth. Leftover liquid or tiny pieces of food can cause problems if they are aspirated (swallowed into your airway). They may also allow bacteria (germs) to grow.

Questions?

Your questions are important. If you have questions, please contact your Speech Pathologist:

Diet Changes to Make Swallowing Easier

- Textures.** _____
- Avoid certain foods.** Avoid foods that are hard or have tough skins, such as raw apples. These types of food are hard to chew and swallow. Also, avoid foods that fall apart in your mouth, such as seeds, muffins, and nuts. And, avoid dry, sticky foods such as mashed potatoes without gravy, white bread, and peanut butter.
- Thick saliva.** If thick saliva in your mouth is a problem, avoid milk and chocolate products. These foods cause thicker saliva in some people.
- Make sure you get the right nutrition for your needs.** Talk with a dietitian about a diet that will meet your nutritional needs. If eating takes a lot of your time and energy, avoid empty calories (foods with little or no nutritional value).
- Eat often.** Eating 6 small meals instead of 3 large meals can keep you from getting tired while you eat. Make the most of the time you spend eating by eating nutritious foods, not empty calories. It is better to spend time and energy drinking a milkshake or eggnog rather than spending the same amount of time and energy drinking coffee or tea.
- Drink at least 2 quarts (eight 8-ounce glasses) of liquid every day.** This includes all liquids, not just water.
- Drink liquids that are either hot or cold.** Avoid liquids that are room temperature.
- Avoid caffeine.** Drink only beverages without caffeine, such as decaffeinated coffee, tea, or pop.

Tips for Swallowing Pills and Capsules

- When you swallow pills or capsules, place them at the back of your tongue with your fingers.** Then, drink some liquid, tilt your head down slightly, and swallow.
- If it is hard for you to swallow medicines with water, try one of these tips:**
 - Ask your pharmacist if it is OK to crush the pills you take. If it is, crush them and mix well with pureed food. Or empty capsules into pureed food and mix well.
 - Completely cover the pill or capsule in a spoonful of soft food such as applesauce or pudding, then swallow.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4852