



삼킴장애 이해와 연하 재활운동 프로그램



핸드폰 카메라를 켜서 QR코드를 확인해 주세요
동영상을 보면서 동작을 따라해 주세요

Jeju 서귀포의료원
공공의료팀
SEOGWIPO MEDICAL CENTER

(63585) 제주특별자치도 서귀포시 장수로 47(동흥동)
공공의료팀 전화번호 064-730-3435

제주특별자치도
지역장애인보건의료센터
Jeju Regional Health & Medical Center
for Persons with Disabilities

(63241) 제주특별자치도 제주시 아란13길 15
(아라일동) 제주대학교병원 본관 지하 1층

CONTENTS

- 03 | 정상삼킴 & 삼킴장애 정의
- 04 | 정상삼킴 과정
- 05 | 삼킴장애 흡인과정
- 06 | 삼킴장애 발생원인
- 07 | 삼킴장애 증상
- 08 | 점도증진제 정의 & 이점
- 09 | 점도증진제 사용법
- 10 | 단계별 점도 차이
- 11 | 사용 시 유의사항
- 13 | 스트레칭
- 17 | 재활운동 준비자세
- 18 | 입술·볼 강화 운동
- 21 | 턱 강화 운동
- 22 | 혀 강화 운동
- 25 | 멘델슨 메뉴버
- 26 | 마사코 메뉴버
- 27 | 사케어 운동
- 28 | 저항성 고개 숙이기 운동



정상삼킴 & 삼킴장애의 정의

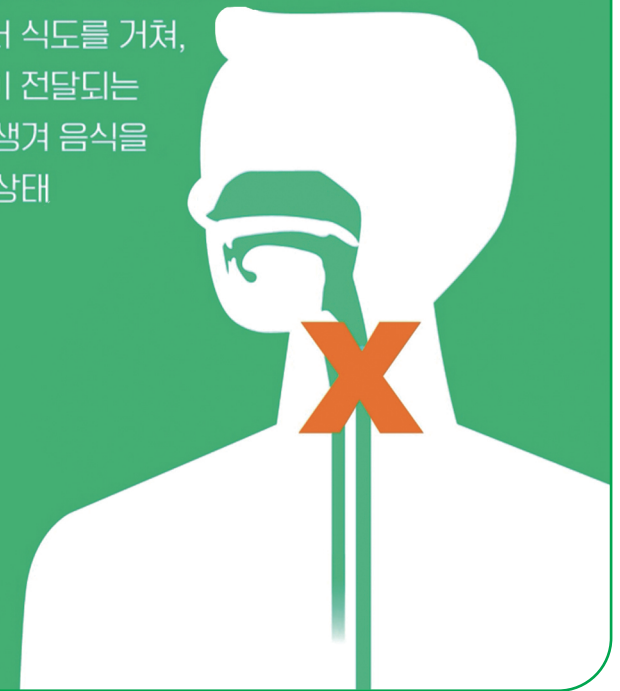
삼킴이란?

입에서 인두를 거쳐
식도를 통해 위까지
음식물을 통과시키는
일련의 과정



삼킴장애란?

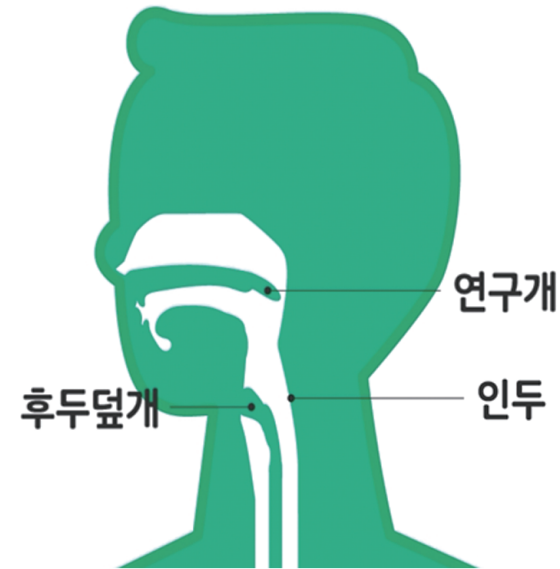
인지적, 운동적, 신체적 손상 등을
원인으로 입에서 식도를 거쳐,
위까지 음식물이 전달되는
과정에서 이상이 생겨 음식을
삼키기 어려운 상태



정상삼킴 과정

정상삼킴 과정

- 01 구강 준비기
- 02 구강 운반기
- 03 인두기

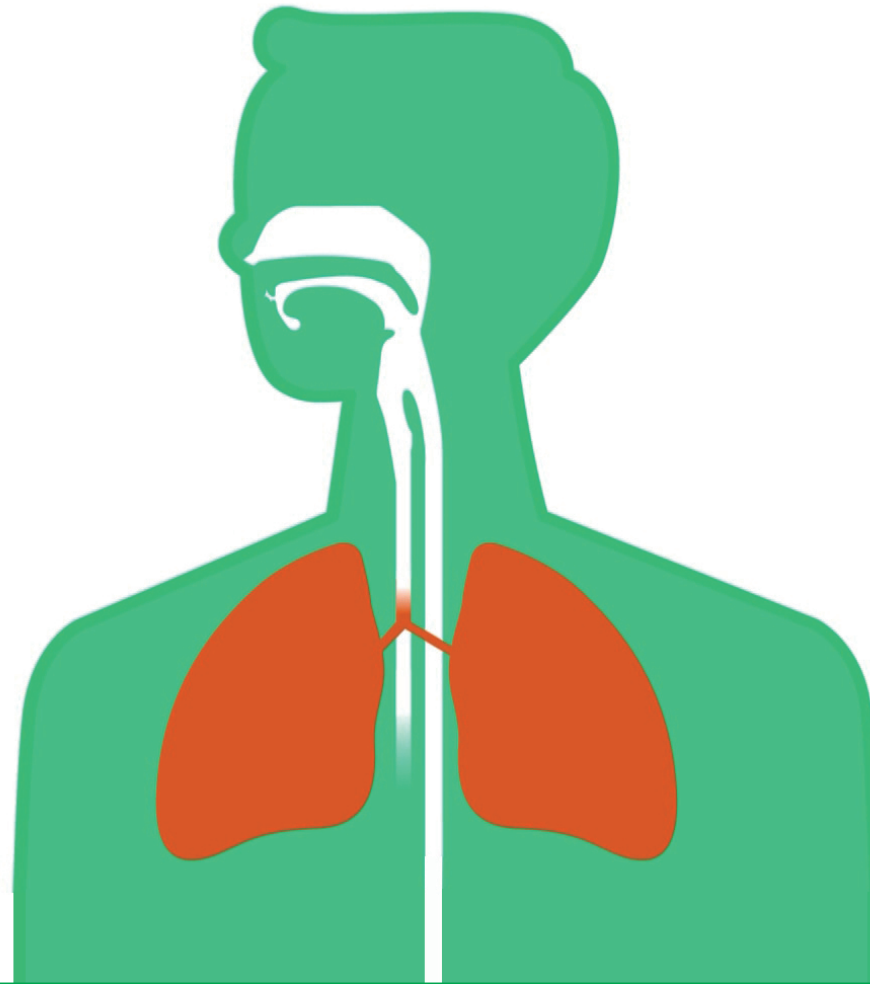


- 삼킴은 구강 준비기, 구강 운반기, 인두기, 식도기 총 네 단계로 진행됩니다.
- 구강 준비기는 음식물을 잘게 부수고 타액과 혼합하여 삼키기 쉽게 음식덩이로 만드는 과정입니다.
- 구강 운반기는 잘 형성된 음식덩이를 인두 쪽으로 내려보내는 과정입니다.
- 인두기는 음식물이 목에서 식도로 일순간으로 운반되는 과정입니다.
- 식도기는 음식물이 식도에 들어가 위로 들어가기 전까지의 과정입니다.

삼킴장애 흡인 과정

삼킴장애 흡인 과정

삼킴장애가 생기면 음식물이
식도를 통해 위장까지 못가고
폐 또는 코로 넘어갑니다.
이것을 흡인이라고 합니다.
삼킴장애로 여러 문제점들이
생깁니다.



삼킴장애 발생 원인

삼킴장애 발생원인

외과적
수술로
인해서

근육병

이상성
뇌손상

퇴행성 질환
(파킨슨병)

머리,
목 부위
종양

노인, 노령

치매

소아마비

뇌혈관 질환
(중풍)

삼킴장애 발생원인

뇌졸중
발병 후

근육의 마비

신경의 손상

삼킴장애 발생
27~50%

흡인성 폐렴

영양 불균형

탈수

체중감소

기도폐쇄

삼킴장애 증상

삼킴장애 증상

삼킴 후 자주 기침을 하고 사레가 들림

삼킴 후 가래 끓거나 그렇거리는 목소리 또는 쉼 목소리

삼킴 후 젖은 목소리

삼킴과 함께 통증 동반

점도증진제 정의 & 이점

보상기법 : 음식물 조절/변형

점도증진제

액체 또는 고체 음식물에 첨가하여 점도를 증진시켜
음식 섭취를 용이하게 도와주는 특수의료용도식품

보상기법 : 음식물 조절/변형

점도증진제

음식의
점도를 증진

원래음식의
맛 보존

적절한 영양소,
수분을 공급

- 점도증진제를 섞어도 원래 음식의 맛을 보존해줍니다.
- 음식 섭취를 쉽게 도와주기 때문에 적절한 영양소, 수분을 보충할 수 있습니다.

점도증진제 사용법

1



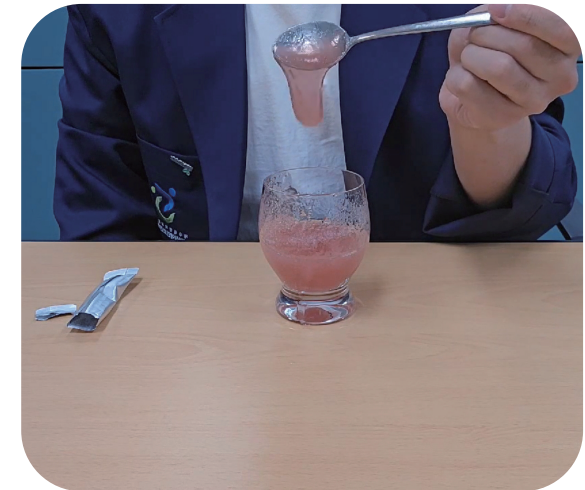
- 물, 주스, 우유 등 액체식품 100ml에 점도증진제를 권장사용량에 따라 넣어줍니다.

2



- 점도증진제가 다 녹을 때까지 신속하게 저어줍니다.

3



- 신속하게 저은 후 식품에 점성이 생길 때까지 1~2분 정도 기다렸다가 부드럽게 저어 섭취합니다.

단계별 점도 차이

1단계



- 100ml 기준으로 1g을 섞으면 토마토 주스 정도의 점도가 형성됩니다.

2단계



- 100ml 기준으로 2g을 섞으면 꿀 또는 스프 같은 점도가 형성됩니다.

3단계



- 100ml 기준으로 3g을 섞으면 요거트, 푸딩 같은 점도가 형성됩니다.

단계별 특징

단계별 특징			
	시럽, 드레싱, 과즙과 같은 점도의 흐르는 점도	꿀, 크림스프와 같은 점도의 걸쭉한 점도	요거트와 같은 강한 점도
많은 액상식품 100ml (예: 주스, 우유 등)	1/3포(1g)	2/3포(2g)	1포(3g)

개개인의 삼킴능력에 따라 단계별로 나누어 사용하시기 바랍니다.

사용 시 유의사항

보상기법 : 음식물 조절/변형

유의사항

점도증진제 사용 및 중단 여부는 반드시 의사와 상담 후 결정

제조사마다 사용법에 약간의 차이가 있을 수 있어 제품별 사용법을 숙지해야함

꼭 처방 받는 것이 아니라 약국에서 구입이 가능함

점도가 시간에 따라 변할 수 있어 음식에 첨가 후 오래 두면 안됨

지금부터는 연하재활운동을 시작해 보겠습니다.

1

한 동작을
3~5초 유지

2

3번 반복

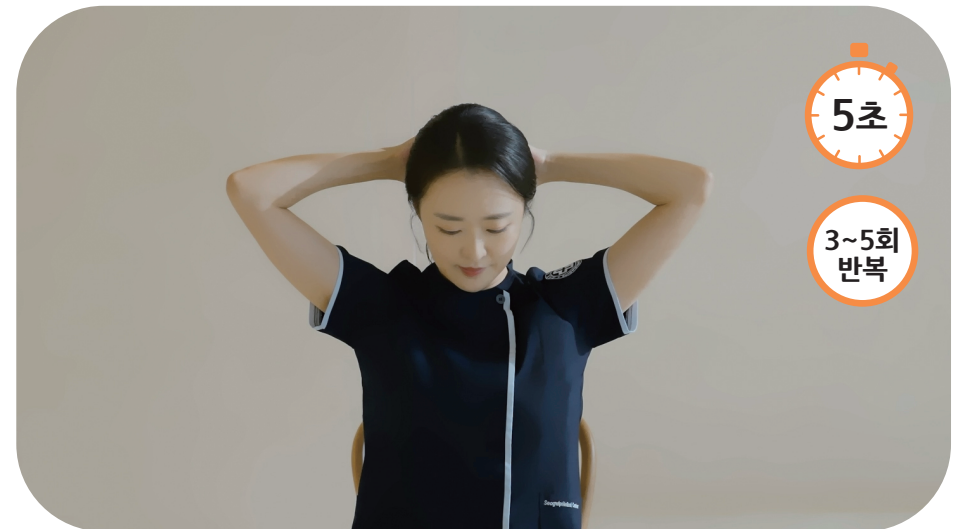
3

매일
꾸준히

열심히 운동하세요.

스트레칭

스트레칭 ①



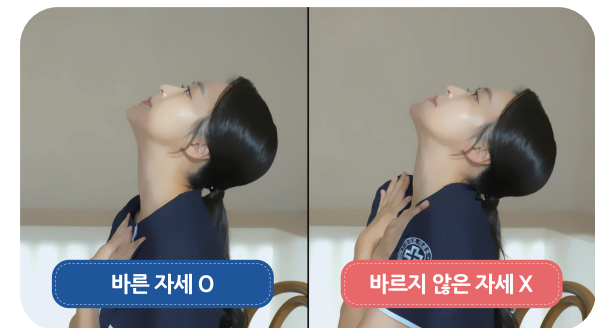
- 머리 뒤로 양손 깍지를 끼주세요.
- 턱끝이 흉골에 닿는 느낌으로 고개를 숙여 5초간 유지해주세요.
- 3~5회 반복해 주세요.

스트레칭

스트레칭 2



- 양손을 포개 가슴 앞에 놓고 지그시 아래로 누르며 내려주세요.
- 고개를 뒤로 젖혀주며 5초간 유지해 주세요.
- 3~5회 반복해 주세요.



기본자세 : 몸통을 고정하여 움직이지 않는 상태를 유지해 주세요

스트레칭

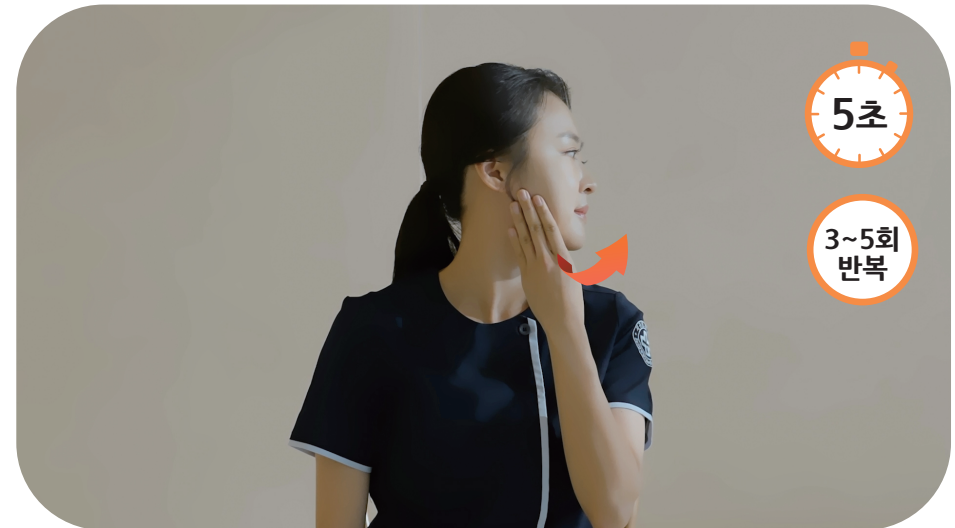
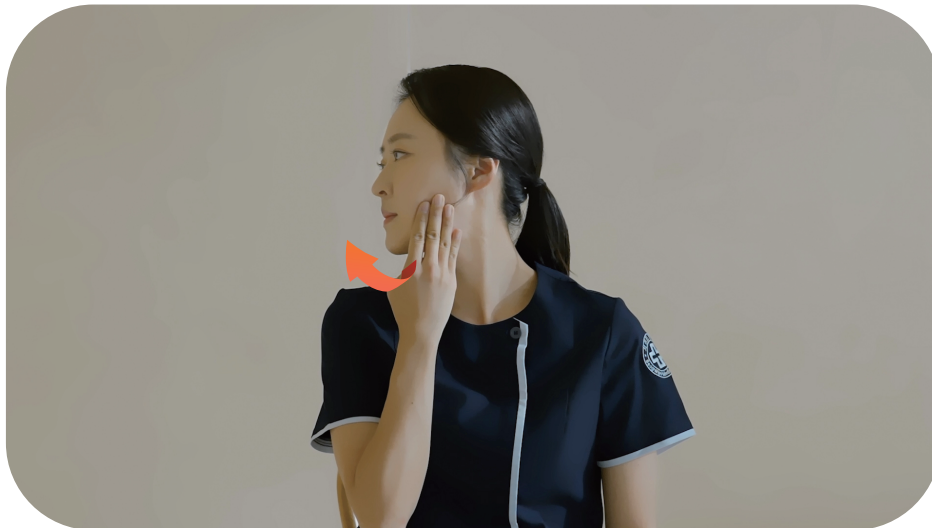
스트레칭 3



- 왼손을 정수리 위에, 오른쪽 어깨는 아래로 끌어내려 고정해 주세요.
- 정수리 잡은 손 그대로 아래로 끌어내려 목을 왼쪽으로 구부려줍니다.
- 5초간 유지하며 3~5회 반복해 주세요.
- 반대쪽도 왼손으로 똑같이 해주세요.

스트레칭

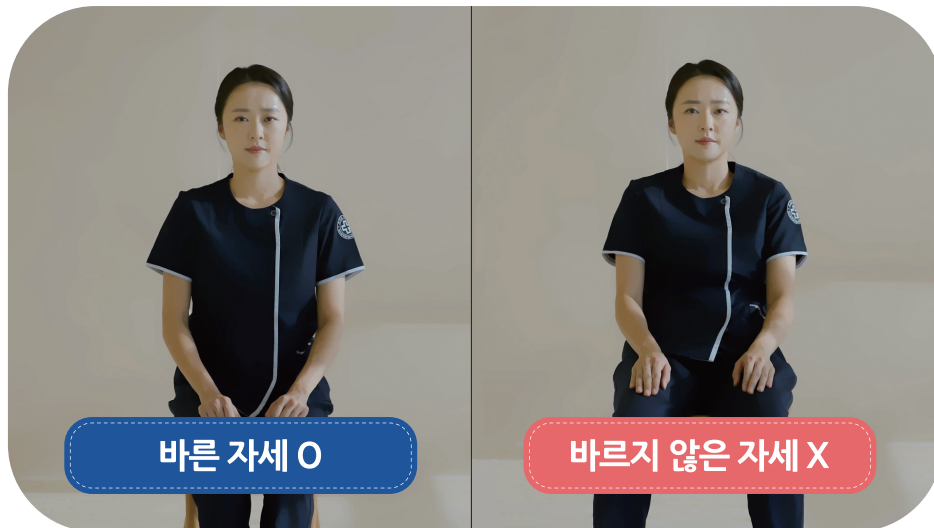
스트레칭 4



- 손을 왼쪽 턱에 놓고 오른쪽 방향으로 돌려주세요.
- 5초간 유지하며 3회 반복해 주세요.
- 반대쪽도 똑같이 해주세요.

준비자세

재활운동 준비자세



- 먼저, 허리를 펴고 바르게 앉아 주세요.
- 다음, 턱을 아래로 당겨 고개를 살짝 숙여 주세요.

입술·볼 강화운동

입술 · 볼 강화운동 ①



- 입술을 '우-'하고 앞으로 내밀어
3초간 유지해 주세요.
- 3초간 유지동작을 5~10회 반복해 주세요.



- 입술에 '이'하고 뒤로 당겨
3초간 유지해 주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.

입술·볼 강화운동

입술 · 볼 강화운동 2



- 입술을 잡고 뺨의 공기를 넣어 주세요.
- 뺨에 공기를 넣고 3초간 유지해 주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.



- 입을 '아'하고 최대한 벌려 5초간 유지해주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.

입술·볼 강화운동

입술 · 볼 강화운동 3



- 아랫입술로 윗입술을 덮어
5초간 유지해 주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.



- 윗입술로 아랫입술을 덮어
5초간 유지해주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.

연하재활운동

턱 강화운동



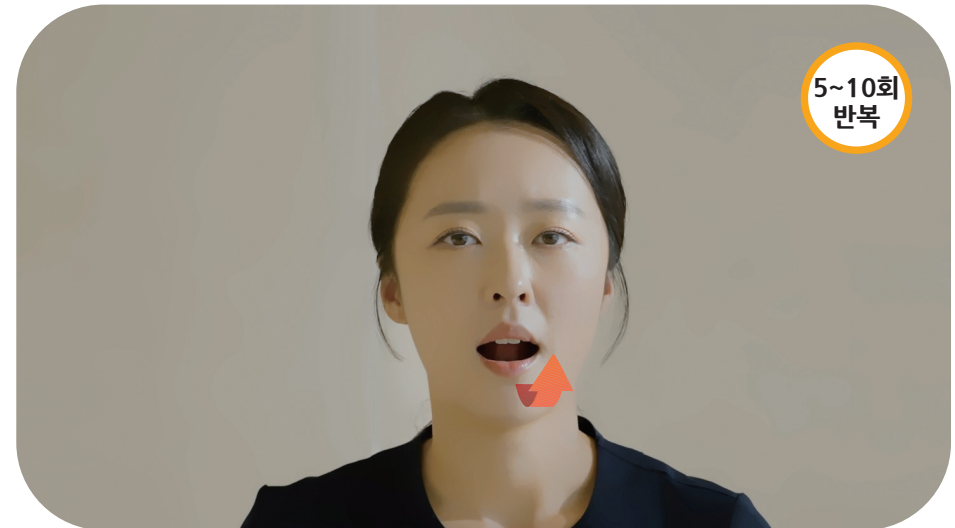
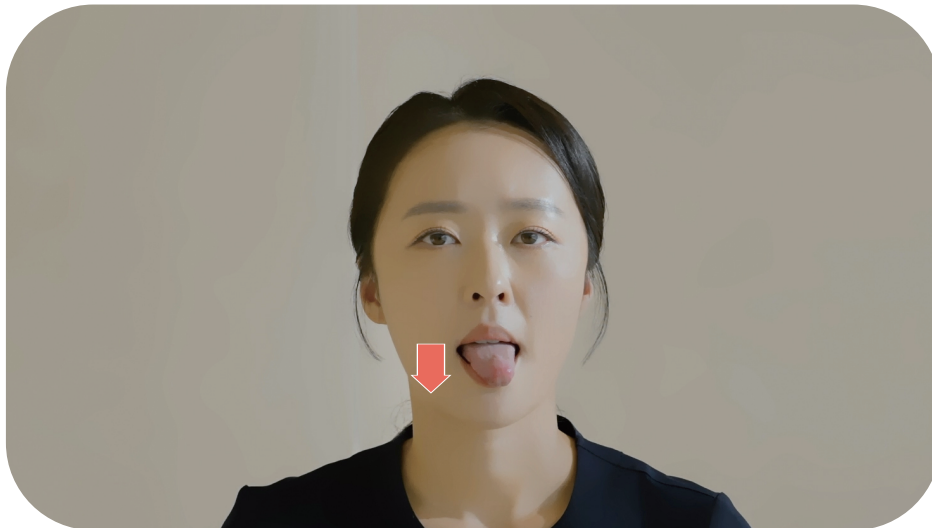
- 아랫턱을 앞으로 내밀어 주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.



- 아래턱을 좌우로 움직여 주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.

연하재활운동

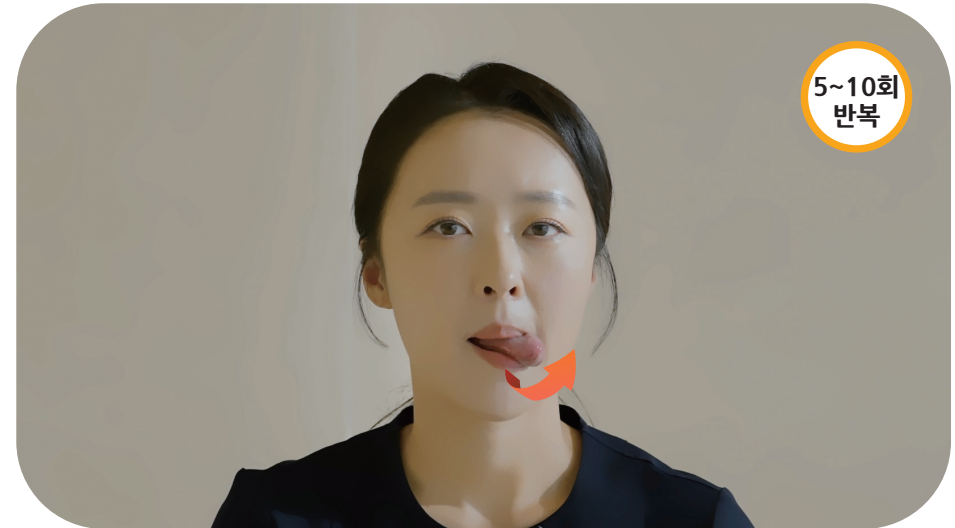
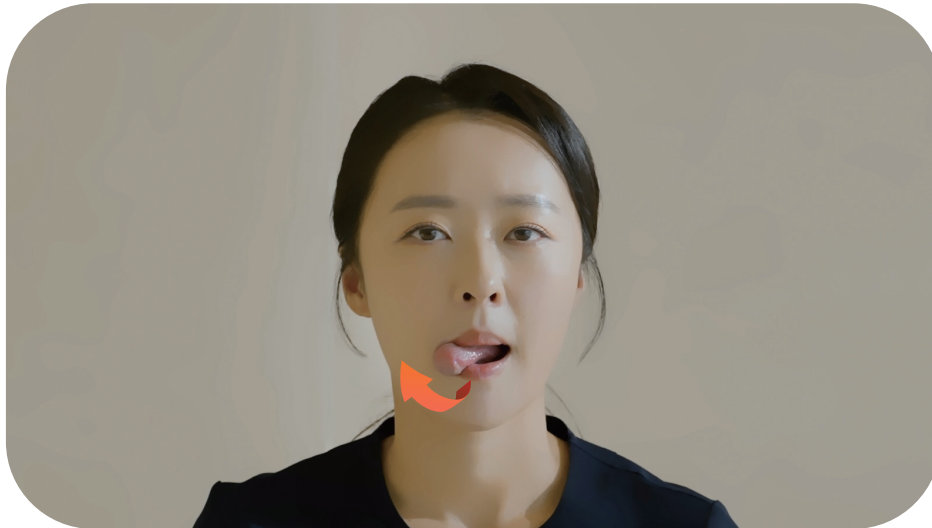
혀 강화운동 ①



- 혀를 최대한 길게 쪽 내밀어주고 다시 뒤로 당겨주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.

연하재활운동

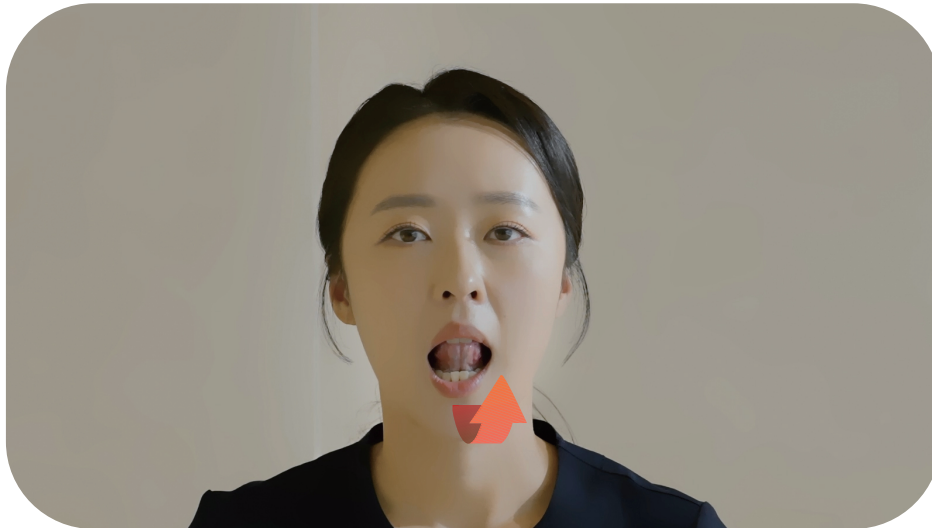
혀 강화운동 ②



- 혀를 좌우로 움직여 주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.

연하재활운동

혀 강화운동 ③



- 혀끝으로 입천장을 세게 꺾 눌러주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.

연하재활운동

멘델슨 메뉴버



- 목젖을 찾아주세요.
- 숨을 들이쉬신 후 침을 삼키고 목젖이 내려가지 않도록 호흡을 참으며 목에 힘을 줍니다.
- 목젖을 잡은 상태에서 5초간 유지해 주세요.
- 충분히 휴식하며 5~10회 반복해 주세요.

연하재활운동

마사코 메뉴버



- 혀끝을 밖으로 2센티 정도 밖으로 내밀고 윗니와 아랫니로 살짝 물어 주세요.
- 혀가 들어가지 않도록 유지하며 침을 최대한 꿀꺽 삼켜줍니다.
- 충분히 휴식하며 5~10회 반복해 주세요.

연하재활운동

사케어 운동



- 평평한 바닥이나 침대에 어깨가 붙도록 편하게 누워 주세요.
- 숨을 들이마시며 고개를 가슴방향으로 들어주세요.
- 어깨가 뜨지 않도록 주의하고 시선은 발끝을 향해 주세요.
- 10~30초 유지 후 천천히 고개를 내려주세요.



기본자세 : 몸통을 고정하여 움직이지 않는 상태를 유지해 주세요

연하재활운동

저항성 고개 숙이기 운동



- 바른 자세로 앉은 뒤 공을 턱밑에 두고 고정시켜 주세요.
- 고개를 숙여 5~10초간 공을 눌러주세요.
- 5~10회 반복해 주세요.
- 공이 없을 경우 수건을 말아서 시행해 주세요.



기본자세 : 몸통을 고정하여 움직이지 않는 상태를 유지해 주세요

운동일지

양재

	월	화	수	목	금	토	일
1주							
2주							
3주							
4주							
5주							
6주							
7주							
8주							

*매일 운동 후 ○로 체크하세요

운동일지

양재

	월	화	수	목	금	토	일
1주							
2주							
3주							
4주							
5주							
6주							
7주							
8주							

*매일 운동 후 ○로 체크하세요

운동일지

양재

	월	화	수	목	금	토	일
1주							
2주							
3주							
4주							
5주							
6주							
7주							
8주							

*매일 운동 후 ○로 체크하세요

서귀포의료원과 지역장애인보건의료센터는 뇌졸중 환자의 예방 관리와 재활 치료를 위해 항상 함께 합니다.

본 저작물은 뇌졸중 환자의 삼킴장애 이해와 재활치료에 대하여 환자와 보호자의 이해를 돕기 위해 제작되었습니다.



(63585) 제주특별자치도 서귀포시 장수로 47(동흥동)
공공의료팀 전화번호 064-730-3435



(63241) 제주특별자치도 제주시 아란13길 15
(아라일동) 제주대학교병원 본관 지하 1층