



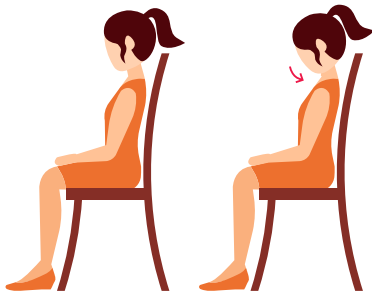
## 자세 만들기

### 똑바로 앉기

고관절을 90도로  
굴곡시킨 자세로 앉음

### 고개 숙이기

턱을 숙이며 아래로 당겨  
이중턱을 만들어줌  
(음식물이 내려오는  
속도를 늦춰, 기도 보호)

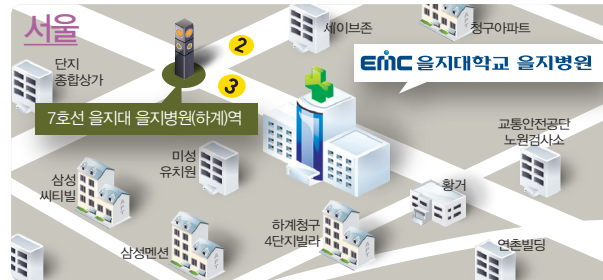


## 기도 입구 폐쇄

숨을 크게 들이쉬 후 1초 동안 참았다 내쉬  
(5~10회 5분동안 실시)



## 찾아오는 길



을지대학교 을지병원 | 02) 970-8318

을지대학교병원 | 042) 611-3634

홈페이지 | [www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

통합콜센터 1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~17:30, 토요일 08:30~12:30

**EMC 을지대학교의료원**  **을지재단**

을지대학교(대전캠퍼스) | 을지대학교(성남캠퍼스) | 을지대학교병원 |  
을지대학교 을지병원 | 을지대학교 강남을지병원 | 범석학술장학재단 |  
을지인력개발원 | 을지생명과학연구소 | 을지재단빌딩

환자와 보호자를 위한 안내서

## 재활치료실

# 연하장애 환자 자가 운동법

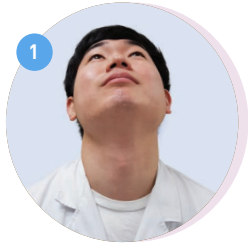


Rehabilitation

**EMC** 을지대학교의료원



## 목 운동



1 고개를 좌·우로 돌리기



2 고개 아래·위로 움직이기



1 고개를 좌·우·측면으로 기울기



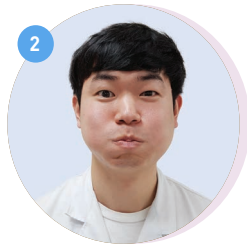
2 어깨 위로 올려 3초간 유지한 후 힘빼기



## 입술 운동



1 아·에·이·오·우 정확한 입모양 따라하기



2 양쪽 볼에 바람 넣어 부풀리기



## 혀 운동



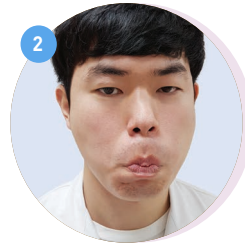
1 혀로 가능한 길게 앞으로 내밀기



2 혀로 입천장을 가능한 세게 누르기



1 혀로 양볼 밀기(좌·우)



2 혀로 위아래 잇몸을 따라 원 그리기



## 연구개 운동



1 손으로 코 막고 길게 내쉬기



2 빨대로 바람 불기



## 머리들고 발끝보기



1 누워서 바닥에 어깨를 붙이고 머리만 들어서 10초간 유지



## 성대 운동



1 두 손 힘껏 마주 누르면서 '아' 짧게 소리



2 두 팔로 의자를 아래로 누르며 '아' 길게 소리