

코로나19 격리해제자를 위한 — 재활 안내서



코로나19 격리해제자를 위한 — 재활 안내서



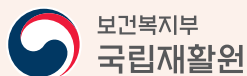
코로나19 격리해제자를 위한 **재활 안내서**

이 안내서는 코로나19 감염 이후 회복 중인 성인과 보호자를 위한 정보를 담고 있습니다.

코로나19는 새로운 코로나바이러스(SARS-CoV-2)에 의한 호흡기 감염질환입니다. 회복 속도와 정도는 나이나 건강 상태와 관계없이 사람마다 다를 수 있습니다. 코로나19 감염 이후 어떤 분들은 쉽게 피로를 느끼고, 이전보다 에너지 수준이 낮아질 수 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 자신이 가진 에너지 수준 안에서 안전하고, 관리할 수 있는 적절한 속도로 일상생활을 다시 시작하도록 권하고 있습니다.

다음 목차에 코로나19 이후 나타날 수 있는 증상을 관리하는 방법을 영역별로 담았습니다.

안내한 내용을 참고하여 건강하게 일상을 회복하시기 바랍니다.



- 이 자료는 정보 제공용입니다.
- 의사의 조언이나 지도를 대신해 사용하지 마시고, 치료에 관한 질문이 있는 경우에는 의사와 상담하세요.
- 코로나19는 전례 없는 질병으로 새로운 정보가 업데이트되면 이 안내서는 수정될 수 있습니다.

CONTENTS

다음 목차는 코로나19 이후 나타날 수 있는 증상의 관리법을
영역별로 안내하고 있습니다. **자신에게 필요한 항목을 표시해 보세요.**

호흡 관리 · 6

호흡 곤란은 코로나19 감염자에게 나타날 수 있는 가장 흔한 호흡기 증상 중 하나입니다. 호흡 곤란을
줄일 수 있는 자세와 호흡 운동을 안내합니다.

일상생활활동 관리 · 10

피로감과 활동 후 불쾌감은 코로나19 이후 보고되는 흔한 증상 중 하나입니다. 일상생활을 안전하게
시작하기 위해 에너지 절약과 피로 관리에 관한 내용을 안내합니다.

신체 활동과 운동 · 14

퇴원 후 체력 향상 또는 유지를 위해 운동에 대한 정보를 안내합니다.

인지(주의력, 기억력 등) 관리 · 20

회복하는 동안 사고력(인지)에 어려움을 겪을 수 있습니다. 여기에는 기억력, 주의력, 정보를 처리
하고 계획, 조직화하는 문제가 포함됩니다. 인지 관리에 도움이 되는 방법을 안내합니다.

삼키기 관리 · 22

입원 기간에 호흡용 튜브 등을 사용한 분은 먹고, 마시고, 삼키는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.
이를 관리하는 방법을 안내합니다.

목소리 관리 · 25

호흡 곤란을 겪은 분 중 일부는 목소리를 내는 것이 어려울 수 있습니다. 목소리를 관리하는 방법을
안내합니다.



호흡 곤란은 코로나19 감염자에게 나타날 수 있는 가장 흔한 호흡기 증상 중 하나입니다. 호흡 곤란을 줄일 수 있는 자세와 호흡 운동을 안내합니다.





호흡 관리



코로나19 격리해제자를 위한 **재활 안내서**

호흡 관리



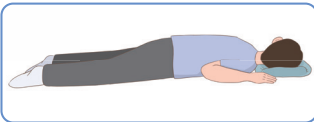
코로나19 후 호흡 곤란을 경험하는 것은 흔한 일입니다. 입원하는 동안 힘과 체력을 잃기도 하고, 질병 자체로도 쉽게 숨이 가빠질 수 있습니다.

호흡 곤란은 활동량을 천천히 늘리면서 개선할 수 있습니다. 동시에 다음과 같은 자세와 호흡 운동이 호흡 곤란을 관리하는 데 도움이 될 것입니다.

호흡 관리는 코로나19 이후 폐 기능의 회복과 불안 및 스트레스 대처에 도움이 됩니다.

호흡 곤란을 줄일 수 있는 자세

아래는 호흡 곤란을 줄일 수 있는 몇 가지 자세들입니다. 어떤 자세가 내게 도움이 되는지 확인해 보고 다음 장에 나와 있는 호흡 운동과 함께 연습해 보세요.



옆드린 자세

배를 바닥에 대고 옆드려 눕습니다.



옆으로 높게 누운 자세

베개나 이불을 이용해 머리와 목을 지지하고, 무릎은 약간 구부려 옆으로 눕습니다.



앞으로 기대어 앉은 자세

테이블에 앉아 허리부터 머리까지 앞으로 숙여 베개에 기대 안정 자세를 취합니다. 팔과 어깨는 테이블 위에 편히 둡니다.



앞으로 기대어 앉은 자세

(의자만 있는 경우) 의자에 앉아 무릎이나 팔걸이에 팔을 얹고 몸을 앞으로 숙여 안정을 취합니다.



앞으로 기대어 선 자세

단단히 지지면에 몸을 기댑니다. 양발을 벌려 목은 이완하는 자세를 유지합니다.



벽에 등을 대고 선 자세

벽에 등을 대고 서세요. 양 발을 약간 벌려 앞에 두고 안정을 취합니다.



벽에 머리를 대고 선 자세

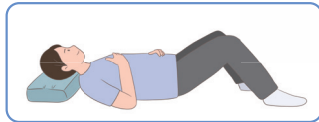
두 손을 모아 벽에 대고 손 위에 머리를 기댑니다.

호흡 운동

가로막 호흡운동

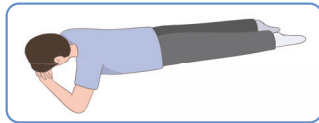
가로막 호흡운동은 들숨 때 가로막을 수축(내리고), 날숨 때 가로막을 이완(올리며)하는 가로막 운동을 통해 폐 기능 회복을 돕습니다.

코로나19 감염 후에는 회복을 서두르지 않는 것이 중요합니다. 1단계부터 시작해 숨이 너무 차다는 느낌 없이 운동을 완료할 수 있으면 반복 횟수를 늘리거나 다음 단계로 이동하세요.



1단계

등을 대고 누워 무릎을 세워 발바닥은 침대에 붙입니다.



2단계

엎드린 자세에서 손 위에 머리를 놓아 숨 쉴 공간을 만듭니다.



3단계

침대 가장자리나 튼튼한 의자에 바로 앉습니다.



4단계

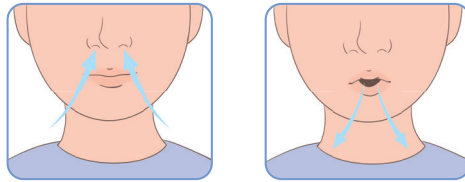
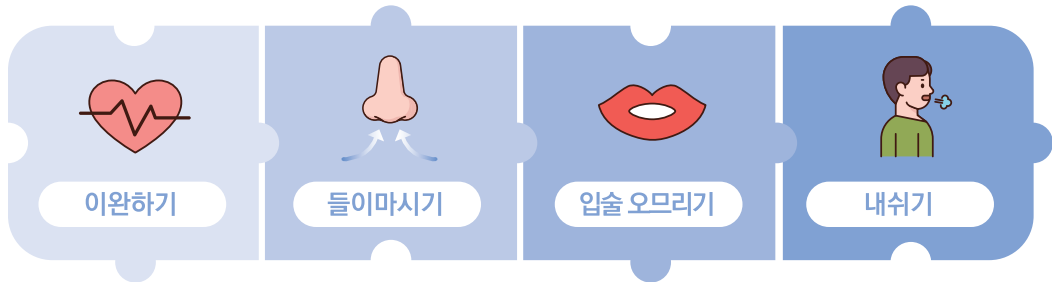
손을 배에 올리고 바른 자세로 섭니다.

- ① 한 손은 가슴에, 다른 한 손은 배에 둡니다. (1, 3, 4단계)
- ② 어깨와 상부 가슴은 이완하세요.
- ③ 입을 다물고 코를 통해 부드럽게 숨을 들이 마세요.
- ④ 배 속으로 공기를 끌어내립니다.
- ⑤ 가슴보다 배가 부풀어 오르는 것을 느껴세요.
- ⑥ 입으로 천천히 숨을 내쉬세요.
- ⑦ 숨을 내쉴 때 공기가 폐에서 부드럽게 빠져 나가게 하세요.
- ⑧ 공기를 밀어내거나 강제로 빼낼 필요가 없습니다.
- ⑨ 숨을 내쉴 때 긴장이 풀리는 것을 느껴 보세요.
- ⑩ 1분 동안 심호흡을 반복합니다.



입술 오므리기 호흡운동

입술 오므리기 호흡운동은 코로 숨을 2초간 들이마신 후 오므린 입을 통해 자연스럽게 천천히 4~5초간 내쉬는 방법으로, 호흡 빈도수를 줄여주고 1회 호흡량을 늘리는 데 도움을 줍니다.



- 1 목과 어깨 근육을 이완합니다.
- 2 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이마세요.
- 3 너무 깊지 않은 보통의 호흡으로 "들이마시고, 하나, 둘"
- 4 휘파람이나 촛불을 불듯 입술을 오므려 천천히 부드럽게 숨을 내쉬세요. "내쉬고, 하나, 둘, 셋, 넷"

- 1 일상으로 복귀하면 계단이나 언덕을 오르는 동안에도 가로막 호흡과 입술 오므리기 호흡을 적용해보세요.
- 2 신체 활동을 할 때는 단계를 나누어 수행하고, 피로하지 않게 속도 조절을 하는 것이 중요합니다.

★ 심한 호흡 곤란을 느끼기 시작하거나, 안전한 자세와 호흡 운동법으로 나아지지 않는다면 의사에게 문의하세요.

일상생활 활동 관리

피로감과 활동 후 불쾌감은 코로나 19 이후 보고되는 흔한 증상 중 하나입니다. 일상생활을 안전하게 시작하기 위해 에너지 절약과 피로 관리에 관한 내용을 안내합니다.



일과 여가를 즐기는 것은 물론이고, 씻고 옷 입고 식사를 준비하는 것을 포함해 우리가 하는 일상생활의 모든 일은 에너지가 필요합니다.

코로나19 감염 이후에는 신체적, 정신적 활동을 하기 위해 이전보다 더 많은 노력이 필요할 수도 있습니다. 또 쉽게 숨이 가쁘고 피곤해질 수 있습니다.

☑ 만약 그렇게 느낀다면, 에너지를 보존하기 위해 다음 전략들을 사용해 보세요.



속도(Pacing)

- 적당한 속도와 보조로 작업을 수행하세요.
- 휴식시간을 자주 가지며 피곤이 느껴지기 전에 휴식을 취하세요.



계획(Planning)

- 계획을 세워 시행착오나 중복으로 힘이 낭비되지 않게 하세요.
- 힘든 일은 먼저, 덜 힘든 일은 나중에 계획하세요.
- 활동 도중 5-10분 정도의 짧은 휴식을 자주 갖도록 합니다.
- 가능한 일을 간단화하고 보조도구(믹서기, 세탁기 등)를 사용하세요.



우선순위(Priorities)

- 활동의 우선순위를 정하고 목록을 만들어 보세요.
- 현실적인 목표를 세우고, 못한 일은 다음날로 미루세요.



자세(Positioning)

- 큰 관절을 사용하세요.
- 오랫동안 같은 자세를 취하지 마세요.
- 가능하면 앉아서 작업하세요.
- 작업 시 적당한 높이를 고려하고, 몸을 비틀거나 허리를 깊게 숙이는 동작은 피하세요.
- 관절에 부담을 덜기 위해 보조도구를 사용하고 체중을 관리하세요.

피로를 관리하기 위해

- 피곤해지기 전에 휴식을 취하면 회복하는 데 시간이 덜 걸립니다.
- 짧게 자주 휴식하세요. 활동과 휴식의 비율을 얼마나 하는 것이 내게 맞는지 계속 경험하며 확인해보세요.
- 하루의 일정에서 휴식을 먼저 계획하고, 그것을 중심으로 활동을 짜세요. 휴식도 하나의 활동이라고 생각하고 계획하면 좋습니다.
- 휴식을 습관화하세요. 활동을 위한 에너지를 저축한다고 생각하고 휴식하세요.

일상으로 복귀할 때

☑ 건강하고 균형 잡힌 식사를 하세요.

에너지를 만들고 잘 회복하기 위해 영양소를 골고루 섭취하세요.

☑ 충분히 주무세요.

낮잠을 자야 할 수도 있습니다. 괜찮습니다. 몸이 열심히 회복하는 중입니다.

잠을 잔 시간보다는 일어났을 때의 기분이 더 중요합니다.

☑ 다른 사람의 도움을 받으세요.

아이 돌보기, 쇼핑하기, 식사 준비하기, 운전하기와 같은 일들은 어려울 수 있습니다. 필요한 것이 무엇인지 주변에 알려 도움을 받으세요.

☑ 천천히 일상으로 복귀하세요.

준비되었다고 느낄 때까지 천천히 일상을 시작하세요.

직장 복귀나 자녀들을 돌보는 등 자신이 맡은 역할을 해내고, 취미 생활을 다시 시작하기까지 시간이 걸릴 수 있습니다. 천천히 일상으로 돌아가세요.



퇴원 후 체력 향상 또는 유지를 위해 운동에
대한 정보를 안내합니다.





신체 활동과 운동



코로나19 격리해제자를 위한 **재활 안내서**

신체 활동과 운동



코로나19로 입원하는 동안 신체 활동량이 줄고, 오랜 시간 침상 안정으로 근약화가 나타나기도 합니다. 입원 기간 중 되도록 조기에 움직이는 것을 추천합니다. 운동은 근력과 지구력을 회복하는 데 중요합니다.

하지만 코로나19 이후 어떤 분들은 신체 활동이나 운동으로 피로감과 증상이 악화될 수 있습니다. 이런 경우에는 활동 및 운동을 피하고 에너지를 보존하는 것을 목표로 해야 합니다. 걷기, 가벼운 집안일 등을 수월하게 할 수 있다면 부드러운 스트레칭부터 시작하여 점차 활동 수준과 운동 시간을 늘리세요. 신체 활동과 운동은 매일의 증상에 따라 조정해야 합니다.

안전하게 운동하기

- 입원 전 이동에 어려움을 겪은 분
- 입원 전이나 입원 중 낙상을 경험한 분
- 운동이 건강 상태를 악화시킬 수 있는 질환이나 상황을 가진 분은 안전을 위해 운동을 도와줄 사람이 필요할 수 있습니다.
- 심혈관 질환, 폐 질환 등 기저질환이 있는 분
- 산소를 달고 있는 분은 반드시 의사와 상의한 후 운동을 시작하세요.
- 운동 전에는 준비운동으로 체온을 높이고, 운동 후에는 정리운동으로 마무리하세요.
- 편안한 옷과 잘 맞는 신발을 신으세요.
- 식사 후에는 적어도 한 시간 뒤 운동하세요.
- 물을 충분히 마세요.
- 너무 더운 날씨에는 운동을 피하세요.
- 추운 날에는 실내에서 운동하세요.

❗ 운동 진행 상황을 휴대폰, 스마트워치 등으로 기록해보세요.

★ 메스꺼움 또는 구역질, 어지럼증, 심한 호흡 곤란, 답답함이나 식은땀, 가슴 조임, 통증이 증가할 때는 운동을 즉시 멈추고 의사에게 문의하세요.

코로나19 격리해제자를 위한 재활 안내서

적절한 수준에서 운동하기

나의 건강 수준에 맞는 개별적인 운동프로그램이 필요합니다. 신체적 특성과 환경을 고려해서 안전한 수준에서 시작하고, 원하는 목표에 도달할 때까지 점차 진행해야 합니다.

☑ 적절한 수준의 운동을 하고 있는지 확인하기 위해서 아래의 표를 참고하세요.

운동 자각도(Borg scale)

0	전혀 힘들지 않음
0.5	매우 약한 정도
1	
2	약함
3	중간 정도
4	
5	힘듦
6	
7	매우 힘들
8	
9	
10	최대치

유산소 운동 강도

저강도	운동할 때 땀이 약간 나는 정도이며, 대화를 나눌 수 있고 노래도 부를 수 있는 정도
중간 강도	운동하면 땀이 날 정도이며, 대화를 나눌 수 있지만 노래는 부를 수 없는 정도
고강도	운동하면 땀이 많이 날 정도이며, 대화를 나누기 힘든 정도

준비운동

준비운동은 본 운동 전에 체온을 높여주고 근육, 호흡, 심혈관계를 운동에 적당한 상태로 준비해 줍니다. 본 운동에 필요한 안정성을 확보하고 부상을 예방하기 위해 시행합니다. 피로를 유발하거나 에너지를 감소시키지 않는 범위 내에서 제자리걸음과 같은 체온 올리기 운동, 상하지 관절운동, 유연성 운동 등을 시행합니다.



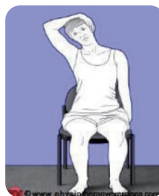
저강도 (운동 자각도<3>)



관절운동, 체온 올리기 운동, 유연성 운동



본 운동 전 5-10분



유산소 운동

※ 코로나19 에서 회복 중인 사람들은 운동 후 매우 피로하거나 기분이 나빠질 수 있습니다.
점진적으로 그리고 조심스럽게 운동에 접근하세요.

걷기, 뛰기, 실내자전거, 수영 등이 대표적인 유산소 운동으로 심폐기능의 향상을 돕습니다. 운동을 "낮은 강도로 시작하고, 천천히 수행한다." 생각하고 접근하면 지속해서 실천할 수 있고, 근골격 손상이나 심장 사고 위험을 줄일 수 있습니다. 점차 시간을 늘립니다. 증가 폭이 1분 정도로 적어도 됩니다. 입원 전 활동 수준으로 돌아가려면 시간이 좀 걸릴 수 있습니다. 신체적 특성과 환경 등을 고려해 계속해서 즐겁게 할 수 있는 운동을 선택하세요. 에너지 수준이 낮을 때는 자주 휴식하고, 하루에 10분씩 3-4회로 나누어 운동하세요.



저강도~중간 강도 (운동 자각도 3-5)



걷기, 계단 오르내리기, 실내자전거, 자전거, 수영, 휠체어 밀기 등



가능한 수준에서 시작해 점차 40분까지 증진(근력강화 운동과 함께 실시할 때는 20분), 4-5일/주



☑ **밖을 걸을 수 없거나 걸을 때 자주 앉아야 한다면 다음과 같이 해보세요.**



제자리 걷기

필요한 경우, 안정적인 의자나 표면을 지지합니다. 쉴 수 있는 의자를 가까이 두세요. 무릎을 한 번에 하나씩 들어 올립니다.

진행 잘 실시할 수 있으면 다리를 엉덩이 높이만큼 들어 올려 진행하세요.



스텝-업(step-ups)




낮은 발판을 사용하세요. 필요한 경우 지지대를 잡고 시작하세요. 쉴 수 있는 의자를 가까이 두세요. 발판을 위아래로 움직입니다. 시작하는 다리를 10걸음마다 바꿔줍니다.

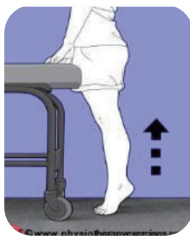
진행 잘 실시할 수 있으면 발판의 높이를 높이거나 오르내리는 속도를 올립니다. 지지하지 않고 가능할 정도로 균형이 잘 유지되면 발판을 오르내릴 때 체중을 충분히 싣습니다.

근력강화 운동

※ 코로나19 에서 회복 중인 사람들은 운동 후 매우 피로하거나 기분이 나빠질 수 있습니다.
점진적으로 그리고 조심스럽게 운동에 접근하세요.

근력 향상을 위해서는 근육에 저항을 주는 동작이 필요합니다. 기계나 도구(아령, 물병, 탄성 밴드)를 이용할 수도 있습니다. 하지만 근력이 약한 경우에는 자신의 체중을 이용한 맨몸운동도 가능합니다. 운동 중 또는 운동 후 너무 힘든 정도까지 하지 않습니다. 운동능력에 따라 무게나 횟수를 점차 증가시키면 더 효과적으로 근력을 향상할 수 있습니다. 배를 안으로 집어넣고, 등을 곧게 편 바른 자세로 실시하세요. 동작을 수행할 때는 항상 호흡하세요.

-  힘을 다해 한 번에 들 수 있는 무게(1RM)의 50--70%로 1세트에 8-12회, 1-2세트
-  저항성 운동기구나 체중을 이용한 저항 운동
-  2-3회/주(같은 근육에 대한 근력강화 운동은 반드시 2일의 휴식기가 필요합니다.)





정리운동

정리운동은 본 운동 후에 실시하고 근육의 피로와 경직을 해소하는 데 도움이 됩니다. 부드럽게 상하지 근육의 유연성 운동을 시행하세요. 한 동작을 약 20초 유지하고, 각 동작을 1-3회 수행합니다. 유연성 운동을 수행하기 어렵다면 천천히 걷거나 제자리걸음으로 마무리하세요.



저강도(운동 자각도 <3)



유연성 운동



본 운동 후 5-10분





인지 관리

회복하는 동안 사고력(인지)에 어려움을 겪을 수 있습니다. 여기에는 기억력, 주의력, 정보를 처리하고 계획, 조직화하는 문제가 포함됩니다. 인지 관리에 도움이 되는 방법을 안내합니다.

인지(주의력, 기억력 등) 관리



코로나19 이후 회복하는 동안 사고력(인지)에 다양한 어려움을 겪을 수 있습니다. 여기에는 기억력, 주의력, 정보를 처리하고 계획, 조직화하는 문제가 포함됩니다. 이러한 증상은 종종 피로로 인해 악화될 수 있습니다.

인지 문제는 일상생활활동이나 직장, 학교로의 복귀에 영향을 주므로 나와 가족이 문제점을 인식하는 것이 중요합니다.

☑ 인지적 어려움이 생긴 경우 다음의 전략들이 도움이 될 수 있습니다.



방해가 없는 조용한 환경에서 작업하세요. 필요한 경우 귀마개를 사용할 수 있습니다. 글을 읽을 때 주의가 산만하다면 종이를 사용하여 지문 일부를 가리거나, 손가락으로 짚어가며 읽어보세요.

새로운 취미나 활동, 퍼즐 맞추기, 단어 및 숫자게임, 기억 운동, 독서와 같은 두뇌 운동이 도움이 될 수 있습니다. 도전적이지만 성취할 수 있는 과제로 시작하고 점차 난이도를 올리세요. 동기부여에 도움이 될 것입니다.

필요한 작업을 상기시킬 수 있는 목록, 노트 및 알림 (예: 휴대폰 알림)을 이용합니다. 스스로 이러한 보상전략을 이용할 수 있도록 노력해보세요.

요리하기, 텃밭 가꾸기, 쇼핑하기 등은 인지 기능을 자극하며 보상전략을 사용할 기회가 되기도 합니다. 관심있는 활동을 찾아 참여해도 좋습니다.

일상생활을 수행하다 지치지 않기 위해 활동을 작은 단계로 나누어 수행하세요.



삼키기 관리

입원 기간에 호흡용 튜브 등을 사용한
분은 먹고, 마시고, 삼키는 데 어려움을
겪을 수 있습니다.
이를 관리하는 방법을 안내합니다.



입원하는 동안 호흡용 튜브 등을 사용했다면 음식과 음료를 삼키는 것이 어려울 수 있습니다. 이것은 삼킴을 돕는 근육들이 약해졌을 수도 있기 때문입니다. 잘 먹고, 마시는 것은 건강 회복에 중요합니다. 잘못된 삼킴은 음식물이 폐로 들어가게 되어 질식이나 폐렴을 일으키기도 하므로 삼키기에 주의를 기울이는 것이 중요합니다.

☑ 다음과 같은 증상이 있는 분은 삼키기에 주의하셔야 합니다.

- 음식을 먹거나 마실 때 숨막히는 듯한 잦은 기침
- 약하고 젖은 목소리
- 음료 또는 음식 섭취의 감소
- 목에 걸린 음식물을 해결하기에 불충분한 기침
- 음식을 먹을 때 목에 걸리는 느낌

☑ 삼키기에 어려움이 생긴 경우 다음과 같은 전략들을 사용해 보세요.

- 먹거나 마실 때는 항상 똑바로 앉은 자세를 유지하며, 식후 최소 30분 동안 바른 자세를 유지하세요.
- 턱을 가슴 방향으로 당기고 삼켜보세요.
- 묽은 음식에서 사레가 들린다면 좀 더 된 음식을 드세요.
- 음식을 목구멍에서 식도로 밀어내 힘껏 삼키세요.
- 음식을 천천히 조금씩 먹고, 삼키기 전에 잘 씹으세요.
- 한 입 더 마시거나 먹기 전, 입 안에 남은 음식이 없는지 확인하고 필요하다면 다시 삼키세요.
- 조용한 곳에서 식사하며, 먹거나 마실 때 집중하세요.
- 한 번에 많은 양의 식사를 하는 것이 힘들면, 적은 양을 여러 번에 걸쳐 드세요.
- 기침이 나거나 먹고 마실 때 호흡이 곤란해지면 식사를 멈추고 휴식을 취하여 회복하세요.
- 빨대로 물을 드시지 마세요. 사레들리기 쉽습니다.

미각과 후각의 변화

후각은 미각과 밀접한 관련이 있습니다. 음식의 냄새를 맡을 수 없다면 음식을 맛보는 데 어려움을 겪을 가능성이 큼니다. 후각이나 미각의 상실은 식욕 부진으로 이어져 충분한 영양을 섭취하지 못하게 될 수 있습니다.

- 색감이 다채로운 음식을 준비해보세요.
- 계피, 겨자, 식초와 같은 강한 향을 사용해 보세요.
- 다양한 질감과 온도를 가진 음식을 맛보세요.
- 입 안에서 느껴지는 맛과 느낌, 음식의 모양에 집중해보세요.

☑ 구강 청결은 구강과 호흡기를 통한 감염이나 폐렴을 예방하는 데 매우 중요합니다.

- 식후에는 양치하세요.
- 항균 구강청결제를 사용하세요.
- 치실이나 치간 칫솔을 매일 한 번 이상 사용하여 치아 사이와 잇몸을 닦으세요.
- 틀니를 착용하는 분의 경우, 매 식사 후와 하룻밤 동안 세척 합니다.



목소리 관리

호흡 곤란을 겪은 분 중 일부는 목소리를 내는 것이 어려울 수 있습니다. 목소리를 관리하는 방법을 안내합니다.



목소리 관리



어떤 분들은 호흡 장치를 사용한 이후 목소리를 내는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 목소리가 거칠어지거나 약해진 경우에는 다음과 같은 방법을 참고하세요.

✔ 편안한 상태에서 계속해서 말하세요.

증상이 호전되려면 목소리를 계속 사용해야 합니다. 만약 말하는 동안 피곤하다면 휴식을 취하세요. 가족과 친구 등 대화하는 상대에게 말하는 동안 잠시 멈추고 쉬 필요가 있다는 것을 알려주세요.

✔ 목소리에 부담을 주지 마세요.

성대에 무리를 줄 수 있으니 속삭이듯 말하지 마세요. 목소리를 높이거나 고함을 치지 마세요. 만약 누군가의 주의를 끌어야 하는 상황이라면 물건을 두드려 소리를 내보세요.

✔ 휴식을 취하세요.

말하는 동안 숨이 차다면 더 열심히 말하려 노력하지 마세요. 그럴 때는 말을 멈추고 침착하게 자리에 앉아, 호흡에 집중해보세요. 다시 말할 준비가 될 때까지 안내서 앞부분에 설명한 호흡 관리를 참고해 충분히 호흡하세요.

✔ 콧노래를 흥얼거리 보세요.

부담되지 않는 선에서 콧노래를 흥얼거리며 목소리를 내는 연습을 해보세요.

✔ 다른 의사소통 방법을 사용해 보세요.

만약 대화하는 것이 어렵거나 불편하다면 글로 쓰거나, 문자를 보내거나, 또는 몸짓을 사용해 의사를 표현하세요.

✔ 물을 조금씩 자주 마셔 보세요.

참고자료

- WHO(2021), Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19-Related Illness, second edition
- WHO(2020), Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19-Related Illness
- WHO(2020), Clinical management of COVID-19: Rehabilitation for patients with lung impairment after COVID-19 Illness
- WHO(2020), Clinical management of COVID-19: Rehabilitation for patients with swallowing impairment after COVID-19 Illness
- National Institute for Health Research(2021), Living with COVID19 second review
- World Physiotherapy(2021), World Physiotherapy response to COVID-19 briefing paper 9. Safe rehabilitation approaches for living with Long COVID: Physical activity and exercise
- 김대훈 외(2017), 심장호흡 물리치료 중재학, 대한나래출판사
- 박수현(2016), 작업치료를 위한 임상지침서, 수문사
- Salman D, Vishnubala D, Le Feuvre P et al. Returning to physical activity after covid-19. BMJ. 2021;372:m4721.
- ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, Fourth edition(2016)
- Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby, John Borstad(2017), Therapeutic exercise: foundations and techniques, seventh edition
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises>
- <http://myhealth.alberta.ca/after-covid/resources>
- <https://www.physiotherapyexercises.com/?Lang=Korean>

국립재활원



YouTube

장애인을 위한 건강 증진 등 다양한 정보 영상을 제공합니다.



PTX홈페이지(<https://goo.gl/vJidmf>)

약 1,500여개의 운동을 제공합니다.
장애 유형, 연령대, 운동 강도에 따라 선택해 사용할 수 있습니다.

QR코드를 스캔하면 국립재활원 유튜브와 PTX 홈페이지로 연결됩니다.

관리번호 H-17-21-04

코로나19 격리해제자를 위한 재활 안내서

2022년 1월 1일 발행

발행인 김완호

편집인 김은주, 김경은, 이보현, 김성환, 정지인, 정수용

발행처 국립재활원 물리작업치료과

서울시 강북구 삼각산로 58번지

전화 / 02-901-1809

인쇄처 사단법인 한국장애인유권자연맹 인쇄사업부

전화 / 02-325-1585

사전 승인 없이 책자 내용의 무단복제를 금함.

코로나19
격리해제자를 위한
재활 안내서



보건복지부
국립재활원