

# 임산부와 운동

## 운동의 효과

운동은 임산부의 체중조절 및 최적의 건강상태를 유지시키며 심리적 상태를 안정시켜 주고, 요통과 변비의 예방에 탁월한 효과가 있다. 또한 운동은 체력을 증진시켜 주고 스트레스 관리와 수면시간의 증대 그리고 출산 후 빠른 회복에 큰 도움을 가져다 준다.

임신 중에 적정 체중을 유지하지 못하면 태아의 체중이 적게 나가고, 뼈의 형성에 문제가 생길 수 있다. 임신부에게 알맞은 체지방량은 전체 체중에 25~30% 정도이며 체중 증가량은 9kg 내지 13kg 정도가 이상적이다. 체중의 증가는 산모뿐만 아니라 태아의 성장발육과 출산 이후의 모유 공급을 위해서도 매우 중요하다.

전통적으로 임신 중에는 무조건 안정을 취하며 활동을 제한하였지만 임신부가 적절한 운동을 하게 되면 분만시간의 단축과 관절질환을 극복하여 최적의 건강을 유지할 수 있으며 체중 증가를 조절하여 분만 후 아름다운 몸매를 유지할 수 있고 근력증진으로 인한 요통을 예방할 수 있다.

## 임산부를 위한 손산체조

〈바닥에 등을 대고 누워 무릎을 가슴까지 당긴다.〉

- 양다리를 붙이고 무릎을 벌린 다음 양다리를 벌리고 처음 자세로 간다.
- 처음 4회에서 숙련도에 따라 늘려 가면 골반이

강화된다.

〈허리를 펴고 양팔을 뻗어 양쪽 무릎을 누른 채 수 초간 멈춘다〉

- 벽 가장자리에서 발바닥을 마주 대고 양손으로 무릎을 누른다.
- 양손으로 다리를 가슴 쪽으로 잡아당긴다.
- 처음 5초에서 점차 유지시간을 늘리면 골반의 유연성이 강화된다.

〈양발을 자연스럽게 벌린 다음 한쪽발을 들어올리고 내린다.〉

- 다리 접기를 시도한다.
- 무리하지 않도록 실시하면 복부와 하지의 근력이 강화된다.

〈다리는 약간 벌려 세우고 허리를 바닥에서 떼고 엉덩이는 붙인다.〉

- 허리를 바닥에 밀착시키고 복부와 엉덩이 근육에 힘을 주어 5초간 유지한다.
- 복부와 허리에 힘을 빼고 휴식을 취하며, 복부와 엉덩이 근육을 강화한다.

## 출산 후 운동

출산 후 운동을 다시 시작할 때 가장 큰 문제는 항상 엄마가 아이와 함께 있어야 한다는 것이다. 산후

회복기간은 산모의 상태에 따라 큰 차이를 보이지만, 만약 정상분만이었다면 산모는 무리하지 않는 범위에서 출산 다음 날부터 병원을 걸어 다니는 방법으로 가벼운 운동을 시작하도록 권장한다.

퇴원 후에도 걷는 방법의 운동을 지속적으로 실시하는 것이 매우 좋다. 충분한 휴식, 균형 있는 영양 보충 그리고 걷기 운동부터 서서히 시작함으로써 출산 이후에 허약해진 신체를 빠르게 회복시킬 수 있다.

산모에게 있어 가장 중요한 점은 피로와 탈수로 인해 모유가 감소되는 현상을 경계해야 한다. 그러므로 이의 예방을 위해서 하루에 8잔 이상 물을 마시는 것이 좋고 항상 충분한 휴식을 위해 아이의 수면시간과 동일하게 수면을 갖는 것이 바람직하다.

가급적이면 모유가 새는 것을 방지하기 위해 운동하기 전에 아이에게 젖을 먹이는 것이 현명한 방법일 것이다. 출산 후에 가벼운 강도로 운동하는 것과 같이 적극적으로 회복을 시도하는 노력이 중년기 질병을 예방하면서 아울러 아이의 양육이나 건강을 위해서도 가장 좋은 방법이 될 것이다.

## 〈운동종류〉

### - 복부근육운동

근육운동은 늘어난 복부근을 다시 강화시켜 주며, 중년기 이후에 발생 빈도가 높은 요통의 근원을 제거해 줄 수 있다.

### - 케겔운동

회음의 근육을 수축하는 케겔운동을 함으로써 골반근육을 강화한다.

### - 걷기, 고정식 자전거 운동, 수영

어느 정도 회복단계를 벗어나 걷는 운동이 자연스러워지면 걷는 속도를 조금씩 빠르게 하고 운동하는 시간도 약간씩 연장시켜 나간다. 걷는 운동 이외에도 고정식 자전거 운동이나 수영도 하체에 큰 충격을 주지 않으므로 권장할 만하다.

### - 조깅

조깅과 같이 비교적 산모에게 심하게 가해지는

운동은 임신 호르몬과 출산으로 인해 약해진 관절이 완전히 회복되는 6~16주 정도의 시간이 지난 후에 실시하는 것이 좋다.

## 주의점

- 임신부의 체중, 혈압, 심박수, 체온, 태아의 심음과 심박수를 측정하고 운동에 임하여야 한다.

- 임신부는 운동 시 체온의 증가가 피부를 통해서 조절이 될 수 있지만 태아의 경우에 체온의 상승을 가져올 수 있으므로 가벼운 강도의 중등도 운동이 적절하다.


- 과격한 운동은 피하고 무덥고 습기찬 날씨에는 운동을 삼간다. 최적의 운동은 수영이며, 고정식 자전거 타기나 걷기 등의 운동이 좋다.

- 주당 3회 정도 격일제로 실시하고 운동 시 심박수가 140박/분이 넘지 않도록 유의하며 '약간 힘들다' 정도의 범위 내에서 15분씩 1~2회 반복하는 것이 좋다.

- 운동 중에는 심부 온도가 38도를 초과하지 않아야 하며, 특히 어린 태아는 심부온도가 상승하면 뇌 및 기타 장기에 나쁜 결과를 초래할 수 있으므로 운동 전후에 충분한 물을 마시거나 운동 중에도 잠시 휴식을 취하면서 물을 섭취하여야 한다.

- 수영은 처음부터 영법을 할 것이 아니라 따뜻한 물에서 샤워를 한 후 물속에서 가볍게 체조를 하거나 오리발을 착용하여 신체에 가해지는 부담을 최소화하는 것이 바람직하다.

- 수영 시 세균감염에 대하여 신경이 쓰이겠지만 수영 전후에 샤워를 하여 청결한 상태를 유지하면 별 문제가 없으며 수온의 경우도 실내수영장의 온도가 23~27도 정도이고, 운동을 하게 되면 열이 발생하여 체온이 상승하므로 수온에 대한 걱정은 하지 않아도 된다.

- 임신 후반기는 체중의 증가가 심해지고 골반의 이완이 심해지는 시기이므로 허리에 무리가 가는 운동은 삼간다. 특히 기립성 저혈압과 같은 임신부 운동의 부작용을 최소화하기 위해서는 신속한 방향 전환 또는 자세 변화를 요구하는 운동은 금지한다. 

〈자료출처 : 건강길라잡이〉