

건강한 여성이 되기 위한 9가지 생활수칙



그레이스병원 원장 황 경 진

1. 비만 방지가 첫째 조건이다.

과도하게 살이 찌면 생리가 없어지고 자궁과 복강에 지방이 과잉 축적되면서 월경 불순, 배란 불순의 원인이 되므로 체중 조절이 첫째로 중요하다.

2. 면 속옷을 입는다.

나일론 속옷이나 팬티스타킹, 몸을 조이는 거들 등 너무 몸에 꼭 맞거나 통풍이 잘되지 않는 옷은 하복부의 경락 순환을 차단해 자궁을 약하

게 만들므로 통풍과 보온이 잘 되는 옷을 입고 면제품을 입는다.

3. 항상 몸은 따뜻하게.

자궁에 노폐물이 쌓이는 것과 생리통을 예방하기 위해서는 생리 때나 출산 후는 물론 평소 시에도 배를 따뜻하게 하는 것이 좋다.

4. 규칙적인 운동을 하자.

걷기나 가벼운 체조, 기공, 탁구, 배드민턴 등의 전신 운동이 자궁 보호에 좋다.



몸 안에 새로운 생명체를 키워내는 일은 여성만이 가지고 있는 신비로운 능력이다. 또한, 새 생명이 아무 탈 없이 건강하게 태어나기 위해서는 엄마의 부단한 노력과 정성이 필요하다. 건강한 아기가 태어나기 위해서 엄마의 건강은 필수. 따라서 건강한 여성이 되기 위한 방법을 알아본다.

5. 환경 호르몬 노출을 최대한 줄인다.

환경 호르몬은 우리 주위에 많이 널려 있다. 특히 항생제나 호르몬제를 사용하여 사육한 쇠고기나 생선 등을 많이 먹는 것을 가급적 피해야 한다. 특히 임신 전후와 임신, 출산 시에는 삼간다.

6. 전자파를 주의한다.

전자파는 신체의 지방 조직인 자궁이나 유방 등을 단단하게 만들어 종양화 하는 작용이 있으므로 주의한다.

7. 자궁, 항문 근육을 강화한다.

쪼그려 앉는 자세는 자궁, 항문, 복부 등의 근육을 강화시켜 자연분만을 쉽게 해주는 한편, 자궁하수, 요실금 예방 및 허리 강화 작용이 있다.

8. 출산, 유산 후 몸조리

출산 후에는 과로를 피하고 자궁 수축 운동으로 자궁을 보강시킨다. 이를 소홀히 할 경우 평생 산후풍으로 고생할 수 있다.

9. 월경 불순한 경우 치료를 받아야 한다.

자신의 생리 주기가 불규칙할 때 그냥 방심하는 것은 금물이다. 최소한 2개월 마다 생리가 나오도록 병원에서 전문의의 치료를 받아야 여러 가지 부작용을 예방할 수 있다. ☺

