

곧게 선 대한민국

2010. 06. 12.



임신 중 순산을 돕기 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

목차

Page

- | | |
|--------------------|---|
| 1. 운동 처방 & 관리 | 2 |
| 2. 임신 중 근력 강화 운동요법 | 4 |

작성: 윤수미(자세건강증진연구소)
kkomasumi@hanmail.net
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)
icankeep@hotmail.com



1. 운동처방 & 관리

▣ 임신부의 운동 지침

- 임신부의 운동 시에는 5분~10분간의 준비운동과 정리운동이 매우 중요합니다. 준비운동을 하여 천천히 전신의 근육의 온도를 올려주며 또한 정리운동을 하여 본 운동에 의해 수축된 근육을 펴주면서 마음의 안정을 줍니다. 운동을 서서히 시작하고, 서서히 정리하세요.
- 간헐적인 운동보다는 규칙적인 운동이 바람직합니다. 30분 이상의 중강도 운동을 권장 받으세요.
- 최대 활동하는 동안 심박수를 체크해야 합니다. 만일 심박수가 전문의에게 권장 받은 목표 범위보다 빠르게 뛴다면 활동을 천천히 줄이세요. 심박수가 1분에 140회를 넘지 않도록 하세요.
 활발한 운동은 태아의 심박수를 위험한 수준에 이르게 합니다. 일반적으로 운동하는 동안 편안하게 대화를 나눌 수 있다면 심박수는 안정적인 수준에 있습니다. 꼭 심박수를 체크하세요.
- 무리한 활동을 삼가세요. 운동을 하면서 피곤함을 느끼거나 어지러움을 느낀다면 즉시 운동을 중단하세요.
- 임신부에게 탈수상태는 태아에게 굉장히 위험하여 때로는 조산, 유산, 태아기형의 원인도 됩니다. 따라서 탈수에 빠지지 않게 운동 전과 후에 충분한 수분을 섭취합니다. 필요하다면 운동을 중지해서라도 잠시 휴식을 취하면서 물을 섭취하세요.
- 떨어지거나 부딪치는 스포츠 활동에는 참여하지 마세요.
- 등을 매우 조심하세요. 등을 구부리는 자세나 운동은 피하세요. 이것은 늘어나 있는 복근에 스트레스를 주고, 척수관절에 압박을 줍니다. 무릎을 깊게 구부리거나 윗몸을 완전하게 일으키거나 두 다리를 들어 올리는 것과 같은 운동은 등과 다리 조직에 상해를 줄 수 있습니다.

- 임신 1기(1~14개월) 이후에는 등을 바닥에 대고 누워서 하는 운동을 피하세요. 이것은 태아에게 가는 산소공급이 줄어들 수 있기 때문입니다.
- 임신 20주 후의 운동 프로그램은 임신부의 배가 많이 나오면서 평형성과 관련하는 문제들 때문에 수정되어야 합니다.
- 지나치게 더운 곳에 있지 마세요. 덥고 습한 날씨의 실외 활동을 피하세요. 또한 찜질방과 같은 곳을 피하세요. 임신 중에 임신부의 체내 열이 높아지면 태아의 온도 또한 올립니다. 태아의 심부온도가 상승하게 되면 태아의 뇌와 신경계의 성장 세포에 나쁜 영향을 초래할 수 있습니다.
- 안전한 장소에서 운동을 합니다. 눈이나 비가 왔을 때와 같이 미끄러운 장소에서 운동하는 것을 피하세요.
- 체온이 정상 체온 범위(37.8°C) 보다 높을 때는 운동을 하지 마세요.
- 급출발이나 급정지와 같은 덜컥거리는 움직임을 피하세요.(예를 들면 접촉하거나 점프하는 스포츠 활동을 피하세요.) 이런 움직임은 요통, 복통, 골반의 통증, 다리의 통증 까지 일으킬 수 있습니다. 이것은 또한 평형성까지 더 떨어뜨릴 것입니다.
- 커진 가슴을 보호하고 받쳐주는, 몸에 적합한 속옷을 입으세요.
- 운동을 생활화 하세요.

■ 운동 시 주의사항

- 만일 다음과 같은 증상을 보인다면, 바로 운동을 중지하고 전문의에게 찾아가야 합니다.

- 골반이나 가슴의 통증 또는 자궁 수축을 포함하는 통증
- 불편한 보행 시
- 질 출혈이나 양수유출 시

- 어지러움 또는 현기증을 느낄 때
- 짧은 호흡이 계속 될 때
- 근육의 약화 시
- 종아리의 통증
- 운동할 때의 통증
- 불규칙한 맥박 시(떡엄떡엄 뛰거나 매우 빠른 맥박 시)
- 운동하는 동안이나 후에 태아의 움직임이 적다고 알아챘을 때

▪ 임신했을 때, 다음과 같은 경우 운동을 절대 하지 마십시오.

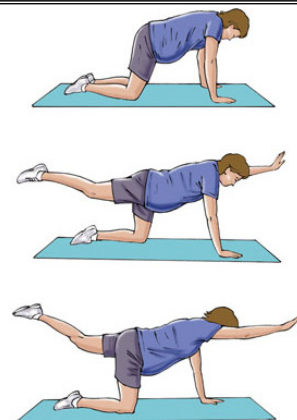
- 심장질환이나 폐질환 시
- 자궁, 방광 따위의 경상부 기능 부전 시
- 쌍둥이와 같은 다중 임신 경우
- 질 출혈이나 양수유출 시
- 전치태반(태반이 자궁출구에 매우 근접해 있거나 출구를 덮고 있을 때)
- 조산
- 막과열 시
- 전자간증(임신중독증의 일종)

2.운동요법

임신 중에 좋은 10가지 근력 강화 운동법1)

1)Quadruped arm/leg raise (네발기기 자세에서 팔/다리 올리기)

그림과 같이 엎드린 자세에서 척추를 곧게 유지합니다. 무릎은 골반 아래, 손목은 어깨 아래에 위치시킵니다. 가볍게 엇갈린 쪽의 팔과 다리를 들어 올립니다. 이 자세에서 5초간 유지하시고, 5초가 지나면 천천히 반대쪽의 팔과 다리를 바꿔 들어 올리세요. 좌우 번갈아서 10번씩 실시하여 주세요.



Quadruped arm/leg raise

2) Modified push-up
(무릎 굽혀 팔굽혀 펴기)

그림과 같이 엎드린 자세에서 척추를 곧게 유지합니다. 무릎은 골반 아래, 손목은 어깨 아래에 위치시킵니다. 천천히 몸(가슴)을 바닥 쪽으로 내려 줍니다. 이 동작을 15번씩 2세트를 쉽게 할 수 있을 때, 발끝을 바닥에서 떼고 같은 방법으로 하실 수 있습니다. 점차 무릎을 곧게 펴고 하실 수 있습니다.



Modified push-up

3) Lunge
(앞으로 다리 내딛기)

선 자세에서 오른쪽 다리를 큰 한발자국 앞으로 무릎을 굽히며 나갑니다. 그리고 왼쪽 다리를 구부리며 무릎을 바닥 쪽으로 깊게 내려앉습니다. 다시 처음자세로 돌아와서 왼쪽 다리를 큰 한발자국 앞으로 무릎을 굽히며 나갑니다. 그리고 오른쪽 다리를 구부리며 무릎을 바닥 쪽으로 깊게 내려앉습니다. 이 동작을 10번씩 3세트를 반복하여 주세요.



Lunge

4) Wall squat
(벽을 이용하여 스쿼트하기)

벽에 기대는 상태에서 허리를 곧게 펴고, 그림과 같이 무릎을 구부립니다. 무릎이 바닥과 수평이 되는 선까지 굽혀 줍니다. 이 자세에서 10초간 머무르고 다시 위로 돌아오세요. 이 동작을 10번씩 3세트를 하시면 좋습니다. 이 동작은 벽과 등 사이에 짐볼을 놓고 하시면 더 편안하게 하실 수 있습니다.



Wall squat

5) Heel raise
(뒤꿈치 들어올리기)

의자 뒤에 서서 의자를 잡고, 뒤꿈치를 들어 올린 자세를 5초간 유지합니다. 그 후 의자에서 손을 떼고 천천히 뒤꿈치를 내려 줍니다. 뒤꿈치를 내릴 때 의자를 잡거나 한 발로만 운동하여 강도를 조절할 수 있습니다. 10번씩 3세트를 해 주는 것이 좋습니다.



Heel raise

6) Rowing exercise

(노 젓기 운동)

밴드나 탄성이 있는 튜빙을 이용하여 그림과 같이 설치합니다.(밴드를 단단한 곳에 고정시켜 보세요) 의자에 앉아 팔과 팔꿈치를 90도로 들어 올린 자세를 취합니다. 밴드를 잡고 팔을 수평으로 앞뒤로 움직여 어깨 뒤쪽 근육을 운동하여 줍니다.(팔 자세를 유지한 상태에서 밴드를 뒤로 당긴다고 생각하세요) 밴드를 당기면서 어깨 뒤쪽이 수축되는 것을 느낍니다. 이 동작을 10번 반복하시고, 3세트 실시하여 주세요.



Rowing exercise

7) Thoracic extension

(등 뒤로 젖히기)

의자에 앉아 양 손 머리 뒤로 보내 깎지 끼워 줍니다. 그림과 같이 상체를 천천히 뒤로 젖히면서 등의 아치를 만들고, 시선은 천장을 바라봅니다. 이 동작을 10번 반복합니다. 하루에 몇 번이고 이 운동을 해 주시면 좋습니다.



Thoracic extension

8) Arm slide on wall

(벽에 기대어 팔 움직이기)

앉거나 서 있는 자세에서 등을 벽에 기대어 자세를 잡습니다. 그리고 팔과 팔꿈치를 90도로 구부려 올립니다. 팔을 벽에 붙인 채로 그림처럼 위아래로 움직여 줍니다. 어깨가 시원해지는 것을 느낄 수 있습니다. 이런 식으로 천천히 올렸다 내렸다가를 10번씩 반복해서 3세트를 실시하여 주세요.



Arm slide on wall

9) Shoulder abduction

(어깨 외전 운동)

팔을 몸의 옆선에 붙이고 접니다. 팔을 넓게 벌리며 천장 쪽으로 올려 5초 동안 멈춥니다. 처음 자세로 돌아와서 10번 반복 실시하여 주세요.



Shoulder abduction

10) Biceps curl

손바닥이 천장을 보도록 하여 부드럽게 올려 가능한 한 어깨에 가깝게 팔꿈치를 굽힙니다. 다시 팔꿈치를 펴줍니다. 이 동작을 10번 반복하여 줍니다. 10번씩 3세트를 실시하여 주세요.



Biceps curl



※위와 같은 **근력강화 운동법**은 임신초기에는 아직 태반이 안정되지 않고 유산 위험도 크기 때문에 안정적인 상태에 접어든 임신 중기에 하시는 것이 좋습니다. 하지만 안정적인 임신 중기라고 해도 무리해서 운동하는 것은 **피해야 합니다**. 운동 프로그램은 운동전문가와 상의해서 계획하고, **사소한 의문이라도 전문가와 상담하세요**.

1) Written by Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, and Pierre Rouzier, MD