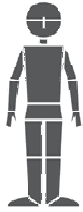


곧게 선 대한민국

2010. 1. 27.



출산 후 회복을 돕기 위한 운동법

출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차

	Page
1.운동프로그램의 이점	2
2.언제 운동을 시작할까?	2
3.어떤 운동이 좋을까?	3
4.얼마의 빈도로 운동을 해야할까?	3
5.운동효과를 위해 알아두어야할 것들	3
6.출산 후 회복을 돕기 위한 운동법	4



송영민
iposture@iposture.net

※본 자료의 의학적인 기초자료는 RelayHealth에서 제공한 정보를 바탕으로 작성되었습니다.

1. 출산 후 운동프로그램의 이점은 무엇인가?

□ 많은 여성들이 출산을 하고 난 이후에 예전의 몸으로 다시 돌아가기를 원합니다. 예전의 체중과 예전의 몸의 형태를 되찾길 원합니다. 출산 후 운동법은 다음과 같은 도움을 줍니다.

- 스트레스를 줄여줍니다.
- 늘어난 복부근육과 골반근육을 다시 탄력있게 만들 수 있습니다.
- 에너지가 넘치는 몸을 만들어 줍니다.
- 출산 후 생길 수 있는 우울한 감정을 줄여줍니다.
- 엄마가 되면서 겪게 될 신체적 부담에 대해 미리 준비할 수 있습니다.

2. 언제 운동을 시작하는 것이 좋을까?

□ 출산 이후 회복하는 기간까지 약 1년 동안 이 운동을 진행할 수 있습니다. 당신의 건강을 담당하는 전문가가 운동을 시작해도 좋다고 이야기 하거나, 또는 당신이 운동을 해도 괜찮겠다는 느낌이 드는 순간, 조심스럽게 운동을 시작하셔도 좋습니다. 예를 들어 부드럽게 스트레칭을 하거나 근력운동을 하는 것, 그리고 가볍게 걷기 운동 등으로 운동을 시작해주세요.

□ 출산 후 6주 동안은 뛰거나 점프하는 것과 같은 격렬하고, 급진적인 운동은 피하시는 것이 좋습니다. 만약 제왕절개로 수술을 하셨다면, **출산 후 6주 동안은 복근운동 같은 직접적인 운동은 안하시는 것이 좋습니다.**

3. 어떤 운동이 좋을까?

□ **걷기 운동은 처음에 운동을 가볍게 시작하는데 있어서 최고의 운동법**입니다.

장비가 거의 필요가 없고, 아이를 안고서 할 수 있기 때문입니다.

적어도 1주일에 3번정도를 15분 이상 걸어보세요. 한 주 한 주 지날 때마다 5분씩 시간을 늘려서 걸으면 좋습니다. 만약 45분정도 지속해서 걸을 수 있을 정도가 되면, 속도를 빠르게 하거나 언덕을 올라가는 식으로 하여 강도를 높여 운동해 주세요. 그렇게 해서 6주가 지난 후 부터는 가벼운 조깅을 시작할

수도 있습니다.

□**자전거나 수영**도 좋은 방법 중 하나입니다.

요가와 필라테스 수업도 유용한 운동이 될 수 있습니다. 또한 건강전문가가 허락한다면 복근을 강화하는 운동을 시작해보세요.

□약해진 골반근육을 강화하기 위해 **케겔운동법**을 실천해보세요.

이 운동은 골반기저부 근육을 강화시켜, 방광의 기능을 조절하는데 도움을 줍니다.

4.얼마의 빈도로 운동을 해야할까요?

□운동을 하면서 당신의 몸의 느낌을 느껴보세요. 너무 어렵거나 빠르게 운동하는 것은 좋지 않습니다. **1주일에 적어도 3일 이상**은 운동하는 것이 좋으며 5일정도 하는 것을 목표로 세워보세요. 만약 하루에 운동하는 시간이 짧다면, 15분씩 두 번씩 나누어서 총 30분 정도를 운동하시는 것이 좋습니다.

5.운동효과를 위해 알아 두어야 할 것들

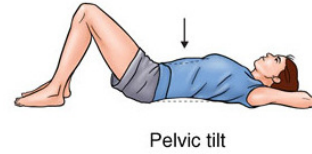
- 본 운동을 하기 전에 가벼운 스트레칭으로 워밍업과 쿨다운을 실시해주세요.
- 탈수현상이 일어나지 않도록 운동 전후에는 충분히 물을 섭취해주세요.
- 에너지 수준을 높게 유지하기 위해 건강한 식습관을 가지세요.
- 만약 모유수유중이시라면, 아기의 안락함을 위해서 운동하기 전에 수유를 미리 하시는 것이 좋습니다.
- 스포츠브래지어를 착용하시고 운동하시는 것도 좋습니다.
- 운동은 스트레스를 받지 않고, 즐겁게 하셔야 하구요.
- 운동은 일정한 기간 동안 출산 전의 몸으로 돌아가기 위해서 하는 것이기 때문에 인내심을 가지세요.
- 만약에 통증이 있거나 출혈 등 이상증상이 생기면 운동을 바로 중지하고 의사나 운동전문가에게 연락하세요.

6. 출산 후 회복을 위한 운동법

출산 후 회복을 위한 운동법 1)

1) Pelvic tilt(골반기울이기):

무릎을 구부리고 눕습니다. 배에 가볍게 힘을 주면서 허리를 바닥에 붙여보세요. 이 자세에서 5초간 유지를 하고 쉬었다를 반복하기를 10번씩 3세트 실시해주세요.



Pelvic tilt

2) Side-lying leg lift(옆으로 누워 다리들기):

옆으로 누워 골반이 기울어지지 않게 유지하세요. 위에 놓인 다리를 바닥에 놓인 다리보다 20~30cm정도 들어올렸다가 5초간 머무르고 다시 내리세요. 중요한 것은 다리를 올릴 때 무릎을 곧게 펴주셔야 합니다. 이렇게 10번씩 3세트를 해주세요.



Side-lying leg lift

3) Side-lying leg lift | Cross over | (옆으로 누워 바닥쪽 다리 들기):

2번 동작과 같은 자세를 취한 상태에서 위쪽 다리를 구부려 그림과 같이 앞으로 놓습니다. 바닥쪽 다리를 무릎을 편 상태에서 천천히 천장 쪽으로 들어올리고 그 자세에서 5초간 머무릅니다. 이렇게 10번씩 3세트를 해주세요.



Side-lying leg lift (cross over)

4) Wall Squat(벽을 이용하여 스쿼트하기):

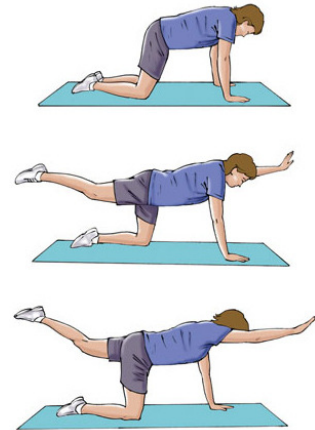
벽에 기대는 상태에서 허리를 곧게 펴고 그림과 같이 무릎을 구부립니다. 무릎이 바닥과 수평이 되는 선까지 굽혀주세요. 이 자세에서 10초간 머무르고 다시 위로 돌아오세요. 10번씩 3세트를 하시면 좋습니다. 이 동작은 벽과 등 사이에 짐볼을 놓고 하시면 더 편안하게 하실 수 있습니다.



Wall squat

**5)Quadruped arm/leg raise
(네발기기 자세에서 팔다리 들기):**

그림과 같이 엎드린 자세에서 척추를 곧게 유지합니다. 무릎은 골반 아래, 손목은 어깨 아래 위치시킵니다. 가볍게 엇갈린 쪽 팔,다리를 들어 올립니다. 이 자세에서 5초간 유지하시고, 5초가 지나면 천천히 반대쪽 팔,다리로 바꾸어 올리세요.
좌우 번갈아 10회씩 3세트 실시하여 주세요.



Quadruped arm/leg raise

6)Clam exercise (무릎을 조개처럼 움직이기):

그림처럼 발은 모은 상태에서 옆으로 누워 무릎을 구부립니다. 무릎을 조개가 벌어지듯이 가볍게 위쪽으로 벌립니다. 이 자세에서 2초간 머무르고 다시 천천히 돌아옵니다. 10번씩 3세트로 실시하여 주세요.



Clam exercise

7)Partial curl(부분 윗몸일으키기):

누운 자세에서 무릎을 구부립니다. 양팔을 골반 쪽으로 아래로 뻗어 바닥에서 살짝 들어올립니다. 정수리가 길어진다고 생각하고 상체를 조금씩 들어올립니다. 일어나다가 날개뼈가 다 떨어지기 직전까지만 올리고 3초간 유지합니다. 다시 상체를 천천히 내립니다. 이 동작을 10회 3세트 실시하여 주세요. 머리를 들기가 힘이 들면 손을 머리 뒤에 놓고 받쳐주면서 실시하세요. 동작은 반드시 호흡을 하시면서 하시는 것이 좋습니다. 올릴 때 내쉬고 내릴 때 들이마시세요.



Partial curl

8)Diagonal curl(몸 비틀어 부분 윗몸일으키기):

부분 윗몸 일으키기와 동일하게 하시 되 상체를 옆으로 살짝 비틀어서 비스듬히 올라오세요. 예를 들어오른쪽 팔이 왼쪽 무릎을 향하게 올라오시면 됩니다. 역시 올라와서 3초간 유지하시고, 이렇게 10회씩 3세트 실시하여 주세요.



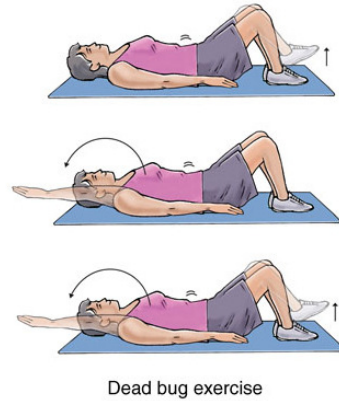
Diagonal curl

9)Dead bug exercise(누워서 팔다리 들어올리기):

누운 자세에서 팔을 옆에 놓고, 무릎을 구부립니다. 배에 약간 힘을 주고 허리를 바닥에 붙도록 합니다. 호흡을 하면서 배에 살짝 힘을 주고, 한쪽 발을 10cm정도 들어 올립니다. 그 상태로 5초간 유지했다가 내립니다. 반대쪽 발도 동일하게 실시합니다.

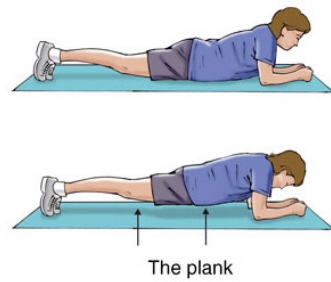
그 다음엔 두 발이 바닥에 닿아있는 상태에서 팔만 그림처럼 머리 위로 올려서 5초간 유지합니다. 반대쪽 팔도 5초간 유지하고 내리는 동작을 반복합니다.

동작이 쉽게 느껴지면 팔 다리를 엇갈려서 운동하시면 좋습니다. 좌 우 번갈아 5회씩 3세트를 해주세요.



10)The plank(널판지 만들기):

그림처럼 엷드린 자세에서 팔꿈치를 바닥에 위치하고, 발끝을 세웁니다. 가볍게 바닥에서 배가 떨어지도록 골반을 들어올립니다. 이 자세에서 10초간 머무르세요. 이렇게 3세트를 해주세요. 여유가 있다면 1분간 유지하는 방법으로 하여 3세트 하셔도 좋습니다.



※출산 후에는 몸이 쇠약해져있는 상태이기 때문에 **반드시 운동을 하기 전에 산부인과 의사나 운동전문가에게 운동을 시작해도 되는지 여쭙어보시기 바랍니다.** 출혈이 있거나 통증이 심한 경우는 운동을 바로 중지하여 주시고, 휴식 후 몸이 안정된 이후에 가벼운 동작부터 해보세요.



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