

Korean

# 출산 전과 후에 해야 할 운동

EXERCISES BEFORE and AFTER BIRTH

August 2000

State Health Publication No: (HPA) 000087

# 뉴스우스웨일즈 보건

## 개요

임신기간 중 그리고 출산 후에 운동을 하는 것은 중요합니다. 바르게 운동하는 법을 배우기 위해서, 임신 중의 신체적 문제들과 출산 후의 기간을 관리하는 데에 특별한 기술과 훈련을 받은 물리치료사들로부터 조언을 얻을 수 있습니다. 귀하는 호주 물리치료사 협회 NSW 지점에 연락하시면 가장 가까운 여성 건강 물리치료사를 찾으실 수 있습니다. 만일 전화를 거는데 도움이 필요하시면 통번역 서비스인 131450으로 전화하거나 또는 병원 내에 있는 헬스 케어 통역사의 도움을 요청하십시오.

다음에 소개되는 운동들은 근육을 강화하고 유지하는데 도움을 줄 것입니다. 이들은 또한 허리의 통증을 완화하거나 예방하는 데에도 유익한 운동입니다.

이 운동들은 불편을 느끼지만 앓는다면 임신기간 동안과 출산 후까지 내내 할 수 있습니다. 운동을 하는 동안 귀하의 호흡 패턴에 주의를 기울이십시오. 호흡을 참지 마십시오 - 평상시처럼 호흡하십시오. 각 운동의 반복 회수는 귀하가 느끼는 기분에 따라 크게 좌우될 것입니다. 작은 회수의 운동을 적절하게 그리고 완전한 이해를 갖고 하는 것이 많은 회수의 운동을 하는 것보다 더 좋습니다. 불편함을 느끼지만 앓는다면 여덟 번에서 열 두 번의 반복운동을 하십시오. 만일 통증이나 무리가, 특히 허리, 복부 또는 골반 부위에서 느껴질 때에는, 운동을 수정하거나 아예 삼가하십시오.

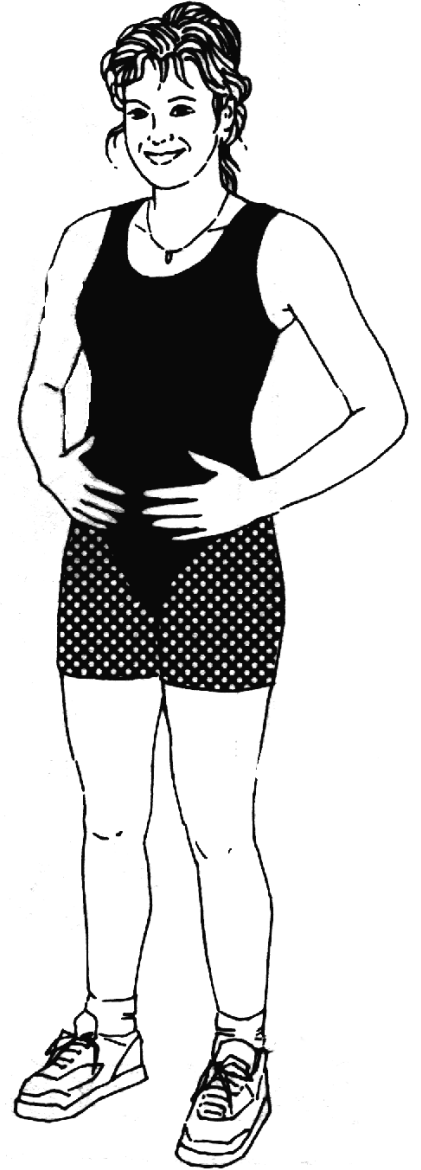


그림 A: 서있기

## 복부운동 (배 집어넣기)

이 운동은 (A) 서있거나 또는 (B) 무릎을 꿇고 손을 땅에 댄 채 할 수 있습니다.

낮 동안 자주 이 운동을 하십시오. 예를 들어, 집안 일을 하거나 아기의 목욕을 시킬 때에 하십시오. 움직일 때마다 배를 넣는 운동을 하면 등을 지지하는 데에 도움이 될 것입니다.

이 운동은 복부의 근육 상태를 유지하거나 개선해줄 것입니다.

### 기억하십시오: 이 운동을 할 때 호흡을 참지 마십시오

- ✓ 다리를 벌리고 서서 무릎을 살짝 구부리십시오. (그림 A를 보십시오)
- ✓ 손가락을 배꼽 밑, 배의 가장 넓은 부분에 갖다대십시오
- ✓ 손가락으로부터 멀어지도록 배를 안쪽으로 당기십시오 - 이 상태를 몇 초 동안 유지했다가 놓으십시오.

### 네 손발로 구부리기 - 손과 무릎을 사용해서



그림 B: 네 손발로 구부리기

### 기억하십시오: 이 운동을 할 때에 골반이나 등을 어느 방향으로도 움직이지 마십시오

- ✓ 손으로 바닥을 짚고 (이때 손은 어깨너비 만큼 벌립니다), 무릎은 엉덩이 바로 아래에서 구부리십시오. (그림 B를 보십시오)
- ✓ 호흡을 참지 말고 배를 당기십시오 - 이 상태를 몇 초 동안 유지했다가 놓으십시오
- ✓ 이 손과 무릎 자세 운동을 좀 더 발전시키려면, 배를 집어넣고 몸을 최대한 고정시킨 상태에서 한쪽 손을 어깨 높이 만큼 들어올리십시오.
- ✓ 이 상태를 몇 초 동안 유지했다가 팔을 내리십시오.
- ✓ 다른 팔로 반복동작을 하십시오.

### 등 펴기: 등 통증을 완화하고 유연성을 유지시키기 위한 운동

- ✓ 기본자세: 손을 바닥에 대고 무릎을 꿇으십시오. (그림 C를 보십시오)
- ✓ 배를 안으로 집어넣고 등은 위로 둥글게 올리시고 이때 꼬리뼈는 당기고 머리는 부드럽게 양 팔 안으로 내리십시오.
- ✓ 이 상태를 몇 초 동안 유지했다가 힘을 빼십시오

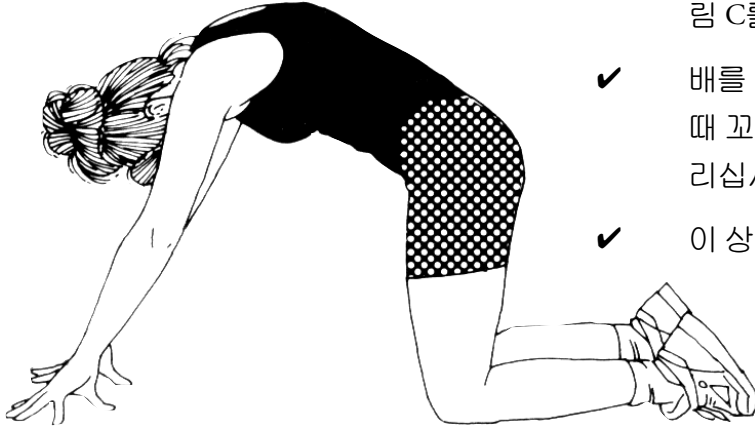


그림 C: 등 펴기

이 운동들은 척추의 유연성을 유지하는 데에 도움을 줄 것입니다

### 골반 회전운동

- ✓ 기본자세: 다리를 편안한 상태로 벌리고 서십시오
- ✓ 무릎을 살짝 구부리십시오. 손은 엉덩이에 얹으십시오. (그림 D를 보십시오)
- ✓ 골반을 시계 방향으로 돌리십시오. (배꼽춤을 출 때처럼)
- ✓ 시계 반대 방향으로 동작을 반복하십시오.

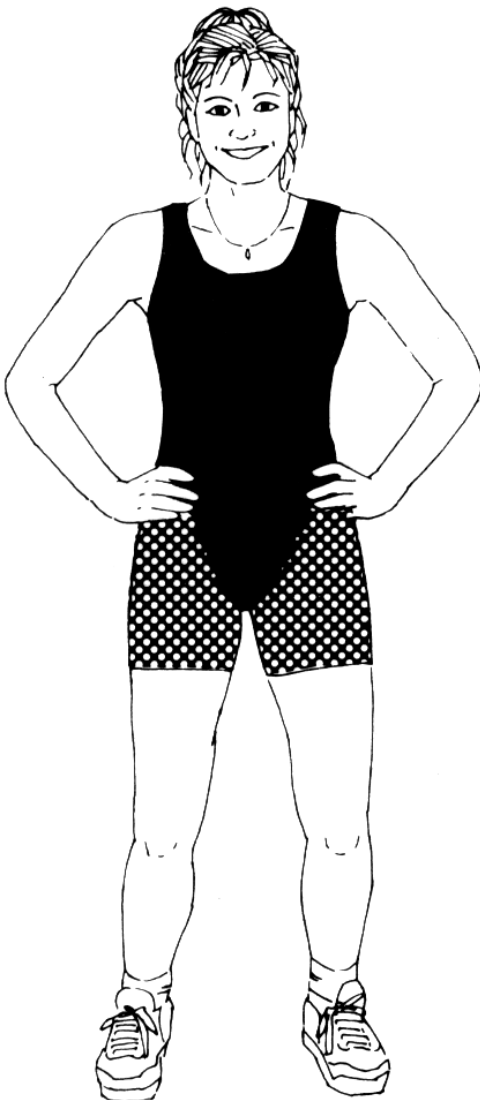


그림 D: 골반 회전운동

### 골반 기울이기: 이 운동도 등의 통증을 완화하는 데에 도움을 줄 것입니다.

- ✓ 기본자세: 다리를 편안한 상태로 벌리고 서십시오.
- ✓ 무릎을 살짝 구부리십시오
- ✓ 한 손은 복부에 다른 한 손은 등 아래 부분에 갖다 대십시오.
- ✓ 골반을 그릇이라고 상상하고 천천히 앞뒤로 기울이십시오
- ✓ 이 운동을 네 손발 자세 (손과 무릎을 땅에 댄 자세)에서 반복하십시오.

## 골반 하부 근육 운동

임신기간 동안 운동을 통해 골반 하부의 근육을 강화시키며 아기가 태어난 후에도 이 운동을 계속하는 일은 매우 중요합니다. 질과 요도(전면통로) 그리고 항문(후면통로) 주변에 있는 골반 하부 근육은 골반 기관을 지지하는 데에 도움을 줍니다. 이 근육은 앞쪽에 있는 치골에서부터 시작하여 등의 꼬리뼈에 이르기까지 삼각군 형태를 갖추고 있습니다. 만일 이 근육이 약하면, 방광이나 장의 통제 능력을 상실할 수도 있고, 질 안으로 "무엇인가 흘러내리는 듯한" 느낌을 경험하거나 성적 흥분의 감퇴를 겪을 수도 있습니다. 운동은 이 근육을 강하게 만드는 데에 도움을 줍니다.

### 골반 하부 근육을 강화시키기 위한 운동법

- ✓ 한번에 모든 근육을 조이고 위로 당겨주십시오. 이렇게 하면 질과 항문 부위에서 위로 그리고 안쪽으로 움직이는 듯한 느낌을 줄 것입니다.
- ✓ 불편함을 느끼지 않는 한 오래 동안 이 상태를 유지하십시오 - 아기가 태어나기 전에는 10초까지 이렇게 근육을 긴장한 상태로 유지할 수 있을 것입니다. 아기가 태어나고 난 후 처음 몇 일 동안은 단 2-3초 동안밖에 근육을 긴장한 상태로 유지할 수 없다는 것을 느끼게 될 것입니다.
- ✓ 근육의 긴장을 푸십시오. 그리고는 근육을 조이고 당긴 후 그 상태를 유지하십시오. 몇 번 동안 이렇게 할 수 있는지 세어 보십시오. 그리고는 매 번 운동을 할 때마다 그와 같은 회수의 골반 하부 근육운동을 연속적으로 하도록 해보십시오.
- ✓ 근육이 다소 약하고 쉽게 지치더라도 하루 6 번 정도의 운동을 하도록 하십시오.
- ✓ 한 두 주 후에 시작 때 보다 더 긴 시간 동안 그 상태를 유지할 수 있는지, 그리고 근육이 지치기 전까지 더 많은 회수를 연속적으로 할 수 있는지 확인하십시오
- ✓ 8-12 회의 반복과, 매 번 6-10 초 동안 상태를 유지하는 것, 하루에 세 번 운동하는 것을 골반 근육 관리 프로그램의 목표로 삼으십시오
- ✓ 이 운동을 서있을 때나, 앉아 있을 때, 그리고 누워있을 때에도 하십시오. 호흡은 참지 마십시오.
- ✓ 이 운동을 하루 일과의 한 부분으로 행하도록 노력하고, 소변을 본 후나, 줄을 서서 기다릴 때, 샤워를 할 때, 이를 닦을 때, 아침, 점심, 저녁 식사를 할 때, 그리고 아기에게 우유를 먹일 때에도 하십시오.
- ✓ 기침이나 재채기를 하기 **전에** 그리고 아기나 어린아이를 들어올릴 때, 씻거나 쇼핑을 하거나, 화장실 가는 것을 참을 때에 골반 하부 근육을 수축하는 것을 잊지 마십시오.
- ✓ 근육이 개선됨에 따라, 버스를 잡기 위해 뛰어가거나 기침이나 재채기를 할 때에 실노하지 않고 화장실이 가까이 없을 때에 좀 더 오래 동안 "참을" 수 있다는 것을 느끼게 될 것입니다.
- ✓ 만약 문제점을 겪고 있다면 - **문제들을 참지 마십시오!!!** 호주 물리 치료 협회 (02) 8748 1555 또는 호주 배설 제어 능력 재단 (Continence Foundation of Australia) (02) 9840 4165 에 연락하면 골반 하부 근육 문제에 관한 경험 있는 사람을 소개받을 수 있을 것입니다.

## 방광에 관련된 좋은 습관들

- ✓ 하루에 적어도 2 리터 이상을 수분을 섭취할 필요가 있고 수유를 하는 동안에는 하루 2.5 리터로 그 양을 늘려야 합니다.
- ✓ "만약을 대비해서" 라는 생각으로 화장실에 가지 마십시오.
- ✓ 카페인 방광을 자극하므로 마시는 커피의 양에도 주의를 하십시오. 초콜릿, 차, 커피, 콜라 음료에는 카페인이 들어 있다는 것을 명심하십시오

## 좋은 대변 습관들: 대변 볼 때 힘을 주는 것은 골반 하부 근육을 약하게 하고 손상을 줄 수 있습니다. 그러므로:

- ✓ 대변을 볼 때 무리하게 힘주지 마십시오
- ✓ 대변은 항상 가고 싶은 충동을 느낄 때에 보십시오.
- ✓ 위에서 말한 것과 같이 충분한 수분 섭취를 유지하십시오.
- ✓ 섬유질을 많이 섭취하십시오 - 매 식사 때마다 과일, 채소, 통밀가루 빵(wholemeal bread)을 드십시오
- ✓ 변을 볼 때에 발 의자를 사용하여 무릎이 엉덩이 보다 높게 오도록 하십시오.
- ✓ 밀어내려 하지 마십시오 - 대신 농구공처럼 배를 앞으로 부풀리십시오. 이렇게 함으로써 골반 하부 근육이 긴장이 풀어집니다.

골반 하부 근육에 긴장을 풀어줌으로써 바르게 변을 볼 수 있도록 돕는 것은 매우 중요한 일입니다.

## 휴식과 기분전환

임신기간중과 출산 후 초기에 휴식을 갖는 것은 매우 중요합니다.

출산 후에 휴식을 하는 좋은 자세는 베개를 엉덩이 밑에 깔고 엎드리는 것입니다.

이 자세는 등과 골반 하부에 각별히 도움이 되는 자세입니다. (그림 E를 보십시오)



그림 E: 휴식 취하기

## 그 외의 운동

그 외의 안전한 운동에는 걷기와 수영이 있습니다. (그림 F를 보십시오)

주에 3 회, 20-30분 동안 운동하는 것을 목표로 하십시오. 운동을 하는 동안 편안하게 말할 수 있는 정도여야 합니다. - 만일 그렇지 못할 경우에는, 운동의 속도를 조금 줄이십시오. 만일 최근에 아기를 출산한 상태라면, 질 액의 유출이 멎을 때까지 기다렸다가 수영을 시작하십시오.

예를 들어 조깅화와 같은 몸의 중심을 잘 바쳐주고 편안하며 평평한 신발을 신는 것이 좋습니다. 평평한 길에서 걷기를 시작하고 적응이 되면 시간과 거리를 늘려나가십시오.

스포츠나 그 외의 운동은 대개 자연분만 시 6-8주 그리고 제왕절개 시 2-3 개월 후에 시작할 수 있습니다. 서서히 시작하여 편안함과 피로를 느끼기 시작하는 한계 안에서 각자의 페이스에 맞춰 점진적으로 발전시키십시오. 근육이나 관절에 통증 또는 무리가 가는 운동은 피하십시오. 충격이 작은 에어로빅 (뛰지 않는), 수중 에어로빅 (물 속에서의 운동) 또는 출산 후의 산모를 위해 특별히 만들어진 운동 프로그램이 가장 좋을 것입니다.

## 행운을 빕니다!

그리고 기억하십시오 -  
운동은  
규칙적으로 하되 심하게 하지는  
마십시오.

- This multilingual resource was developed by NSW Multi-cultural Health Communication Service in collaboration with the NSW Continence and Women's Health Physiotherapy Group, a special interest group of the Australian Physiotherapy Association (APA)
- Reproduction of illustrations from the pamphlet "Pre and Post Natal Physiotherapy Exercise Programme" has been authorised by the Physiotherapy Department of Westmead Hospital.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위한 과정에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.



그림 F: 걷기