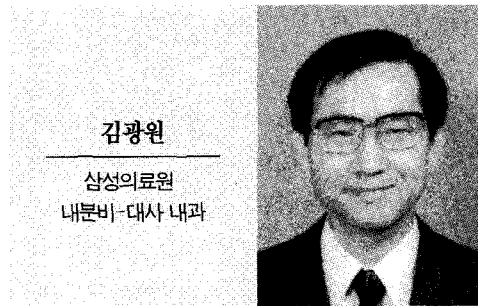


# 임신중 운동관리는 이렇게

중등도의 운동강도가 효율적  
- 최근 긍정적으로 평가, 특별제한사항없으며 권장추세



김광원  
삼성의료원  
내분비·대사 내과

운동은 당뇨병치료의 중요한 부분을 차지한다. 혈당치를 낮추는 효과가 있고 정상체중을 유지하는데 도움을 주며, 생활에 활력과 자신감을 주고, 당뇨병의 혈당합병증과 심장합병증을 예방할 수 있으며, 경구혈당강하제 또는 인슐린과 같은 당뇨병치료제의 용량을 줄이거나 끊을 수 있는 효과가 있다.

이러한 이로운 효과때문에 당뇨병환자에서 규칙적인 운동을 적극 권장하고 있다.

## 임신중에 운동해도 안전한가?

여성의 활동량이 많아지고, 건강증진을 위한 스포츠센터 등 이를 이용할 기회가 많아지면서 임신부의 운동에 대한 안전성을 고려하게 되었다.

대체로 임신중에도 일상 해오던 운동을 제한할 필요는 없다. 운동의 양과 종류를 선택할 때는 임신부의 상태에 따라서 결정한다.

몸에 부담을 주거나, 피로감을 느낄 정도가 되면 안된다. 임신이 진행되면서 체중증가때문에 운동에 힘이 든다. 또한 임신에 따른 심장부담이 커지면서 많은 운동을 감당할 수 없게 된다.

따라서 임신 초기에는 임신전의 운동량을 바꿀 필요는 없으나 임신중반 또는 임신후반에는 신체상태에 알맞게 운동량을 줄여야 한다.

임신중의 운동의 위험성에 대하여 문제가 되는 점은 자연유산, 분만과정에 미치는 영향, 신생아 체중 등이다.

중등도의 운동을 계속하여도 자연유산의

빈도는 늘어나지 않는다. 임신전에 운동을 계속했던 산모는 임신중에 운동을 계속하여도 분만을 어렵게하지 않고 오히려 분만진통시간을 단축시키며 제왕절개수술의 빈도를 낮춘다. 더우기 거대아나 비만아의 출생률을 낮추므로 오히려 좋다. (신생아의 체중은 6개월 이내에 약간 줄어드는데 이는 신생아의 지방조직이 감소되기 때문이다)

그러나 다음과 같은 합병증이 예견될 때는 운동을 안하는 것이 좋다. 임신과 함께 고혈압이 생기는 산모, 쌍둥이를 가진 산모, 태아의 발육지연이 의심되는 경우, 심한 심장병을 가진 산모 등이다.

산부인과 의사들도 임신전에 일상 하던 운동은 임신중에도 계속 하기를 권하고 있다. 임신후에 새로운 운동을 시작하거나, 임신전보다 운동의 강도를 높이는 것은 위험하다. 만일 새로운 운동을 시작하려고 한다면 보통 정도의 보행에 소모되는 운동량이면 충분하다. 더이상의 운동은 시도하면 안된다.

### 당뇨병을 가진 임신부의 운동

운동이 당뇨병치료에 긍정적인 효과가 있고, 당뇨병이 없는 정상 임신부에서 일상적인 운동은 임신부나 태아에 영향이 없을 뿐 아니라 긍정적인 효과를 기대할 수도 있다.

그러나 당뇨병을 가진 임신부의 운동에 관해서는 최근까지도 결론을 내리지 못하고 있어 운동이 추천되지 않고 있다.

최근 2~3년 동안의 연구결과에 의하면 임신부가 비록 당뇨병을 가지고 있어도 적절한

운동을 시행하면 당뇨병치료에 좋은 영향을 미칠 뿐만 아니라 태아 및 임신부에 미치는 영향도 정상 임신부와 동일한 것으로 보고하고 있다.

운동의 정도는 자신이 견딜 수 있는 정도여야 한다.

최대운동량의 50~60% 정도로 실시하고, 이 정도의 운동량은 일분당 110~130회 정도의 맥박 수이다.

일회 운동량은 30~40분 정도로 하고, 일주일에 3회 실시한다. 이러한 기준은 중등도의 운동량을 제시할 뿐이지 모든 당뇨병 임신부에게 적용시킬 수는 없다.

운동의 강도는 임신전의 운동량과 임신부의 심장박동수를 참조하여 결정해야 한다.

운동의 종류에 대해서는 아직까지는 뚜렷한 지침이 제시되지는 않았다. 임신전에 달리기를 계속했던 임신부에 대해서 임신후에도 달리기를 계속 추천할 수도 있다. (에어로빅을 추천하기도 한다)

누운 상태에서 자전거 바퀴돌리기 운동을 할 수도 있다.

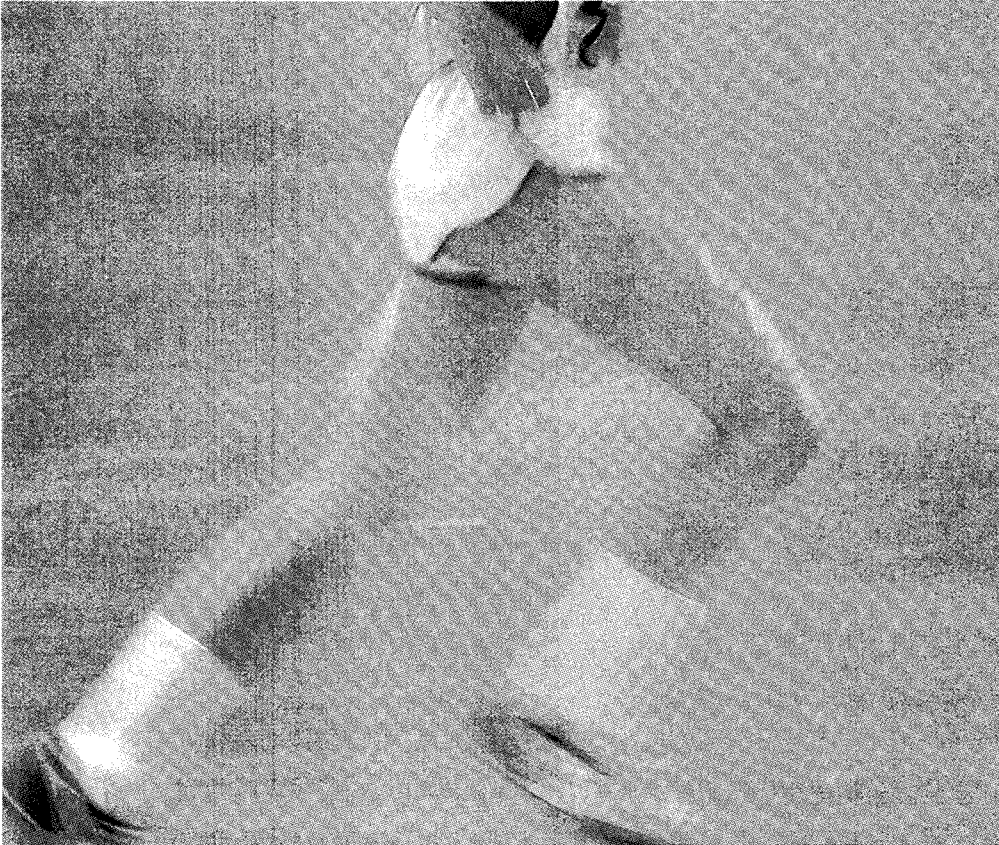
하지를 주로 사용하는 운동을 하면 자궁수축을 유발하고, 상지를 주로 쓰는 운동은 자궁에 영향이 없는 것으로 보고되고 있다.

이러한 현상은 특히 임신말기에 현저하다고 한다.

따라서 임신말기의 운동의 종류는 손과 윗몸을 주로 쓰는 운동을 권하기도 한다.

당뇨 임신부의 운동관리는 다음과 같이 요약할 수 있다.

- ① 운동의 강도는 중등도여야 한다.



▲임신중 운동관리는 특별한 제한사항이 없는 경우에는 권장하고 있다.

② 임신 전후에 평소 운동량을 유지하면 산모의 체중증가가 덜하고, 신생아의 체중이 운동을 안할 때와 비교하여 낮아진다.

③ 운동을 많이 하고 활동적인 임산부가 더 좋은 임신을 유지한다고는 아직까지는 단언할 수 없다.

④ 활동적인 임산부는 진통이 경감된다.

⑤ 운동은 임신성당뇨병 또는 당뇨 임산부의 하나의 치료법 또는 치료의 보조요법이 될 수 있다.

⑥ 운동으로 인슐린 사용량을 줄이고 혈압을 낮출 수 있다.

⑦ 당뇨 임산부에 대하여 일률적으로 운동을 제한해서는 안되고, 운동으로 인하여 산모 또는 태아에 나쁜 영향이 있을 것으로 예상되는 경우로 한정해야 한다.

당뇨 임산부에서도 운동은 상당히 긍정적인 것으로 평가되어 특별한 제한사항이 없는 경우에는 권장하는 추세이다.