

임산부의 운동

■ 운동의 필요성

20세기 초반 해도 임신은 병으로 간주되어 임신을 하면 출산할 때까지 침대에 가만히 누워있으라는 지시를 받을 정도로 안정과 휴식의 중요성만을 강조하였다. 그 당시에는 임신부가 모든 육체적 활동을 중단하고 쉬어야만 건강하게 아기를 낳을 수 있다고 믿었다. 이러한 생각은 오늘날까지도 다소 고정관념화 되어 흔히 임신을 하면 운동 자체를 기피하는 경향이 있다. 물론 임신부에게 운동이 좋지 않다고 생각되는 데는 이유가 있다. 여성이 임신을 하면 태아와 태반에 영향을 공급하지 않으면 안되므로 에너지 소비량이 증가하는데, 그런 상황에서 심한 운동을 하면 혈액이 충분히 공급되지 않으므로 태아 성장이 저해될 염려가 있기 때문이다. 또한 운동에 따라 배를 차거나 넘어질 위험이 있는 경우가 생길 수 있으므로 임신한 것을 알면 신체를 움직이지 않는 임신부가 늘어났다.

그러나 임신 전 운동을 하지 않았던 여성이라도, 오히려 임신을 하면 약간의 운동이 필요하다. 운동은 뱃속 아기와의 일체감을 느낄 수 있게 해주는 태교의 한 방법이라고 한다.

특히, 임신한 여성은 출산하기까지 신체적·심리적·사회적으로 많은 변화를 겪게 되며 그 변화에 적응해 나가야 하는 부담을 안게 되는데 이럴 때 필요한 것이 적절한 양의 운동이다.

운동은 체력과 유연성, 지구력 등을 길러주어 이러한 변화에 쉽게 적응할 수 있도록 도와주며, 긴장을 완화시키는 법을 배울 수 있게 하는 역할을 하는 동시에 근육의 상태를 증진시키고, 마음가짐을 좋게 하며, 요통을 줄이고, 정상체온으로의 회복과 요통, 디스크 예방, 아름다운 체형으로 빠르게 회복하는 데 도움을 주는 것이다.

■ 운동 시 주의사항

- 운동전 체중, 혈압, 심박수, 체온, 태아의 심음과 심박수를 측정하고 운동에 임하여야 한다.
- 운동으로 인한 체온의 상승이 태아의 체온 상승을 가져올 수 있으므로 가벼운 강도의 중등도 운동이 적절하다.
- 운동 중에는 심부 온도가 38도를 초과하지 않아야 한다.

운동의 효과

- ⇒ 적절한 체중 조절
- ⇒ 임신으로 인한 근육, 관절, 인대 강화
- ⇒ 복부, 골반 근육 강화
- ⇒ 변비 감소
- ⇒ 요통 감소
- ⇒ 활력(엔돌핀과 같은 호르몬 분비 증가)
- ⇒ 숙면
- ⇒ 긴장이 완화되며 신경안정호르몬 분비
- ⇒ 좋은 자세 유지
- ⇒ 스트레스 관리
- ⇒ 출산 시 통증 완화
- ⇒ 산후 빠른 몸매 회복
- ⇒ 산후 체력 증가
- ⇒ 운동 중 혈액순환 증가로 인한 아기의 성장 촉진

운동을 중지해야 할 경우

- ⇒ 통증
- ⇒ 복통과 골반통이 지속될 때
- ⇒ 운동 중 실신, 어지럽거나 메스꺼울 때
- ⇒ 출거나 질병이 날 때
- ⇒ 질출혈
- ⇒ 두통
- ⇒ 자궁 수축
- ⇒ 질에서 물 같은 분비물이 나올 때
- ⇒ 심박동이 불규칙하거나 너무 빠른 경우
- ⇒ 무릎이나 손발이 부어오를 때
- ⇒ 숨이 가쁜 경우
- ⇒ 걷기 어려울 정도로 힘들 때
- ⇒ 호흡곤란
- ⇒ 구토
- ⇒ 부종 및 피부의 발적

- 주 3회 정도 격일제로 실시하고 운동 시 심박수가 140 박/분이 넘지 않도록 유의하며, 힘든 신체활동이 15분 동안 지속되어서는 안된다.
- 임신 4개월 이후에는 누운 자세로 운동을 실시해서는 안된다.
- 오랜 시간 동안 움직이지 않고 서 있는 자세는 피하는 것이 좋다.
- 임신 기간 동안에는 이전보다 약 300kcal 정도를 더 필요로 하기 때문에 운동을 하는 경우 열량 섭취에 유의하여야 한다.
- 임신 초기에 운동 할 때에는 너무 덥지 않고 환기가 잘 되는 시원한 곳에서 운동을 하도록 하고 통풍이 잘 되는 운동복을 입어야 한다.

- 운동 전후에 충분한 물을 마시거나 운동 중에 휴식을 취하면서도 물을 섭취하도록 한다.
- 넉넉하고 편하게 벗을 수 있는 옷과 운동에 적당한 신발을 착용한다.
- 평평한 장소가 안전하다.
- 운동전 1시간 내에는 음식 섭취를 금하는 것이 좋다.
- 어지러움증을 방지하기 위해 천천히 일어난다.
- 허리에 무리가 가는 운동이나 신속한 방향전환, 자세 변화를 요구하는 운동은 삼간다.
- 지칠 때까지 운동하면 안된다.
- 임신 말기에는 몸에 작은 이상이라도 느껴지면 운동을 멈추어야 한다. ㉞

〈출처 : (재)국민체력센터〉