

## 잘 먹고 잘 쉬면 OK? 출산 후 몸 관리 제대로 알고 하자

임신과 출산은 여성에게 가장 소중한 시기이자, 신체 변화가 크게 일어나는 시기이기도 하다. 특히 출산 후 산모질환을 앓는 이들이 해마다 늘고 있어 올바른 산후조리법에 대한 관심이 높아지고 있다.

글 이은정 기자



산후풍은 출산 후 몸조리를 제대로 하지 못한 경우에 발생하는 모든 후유증을 말한다. 출산 후 산모는 온몸의 뼈와 관절, 자궁이나 골반 상태가 매우 허약할 뿐만 아니라 전체적으로 기능이 현저히 떨어진 상태이므로, 기본 생활을 하더라도 산후풍 등의 산모질환이 발생할 수 있다. 실제로 국민건강보험공단의 임신·출산·산후기의 합병된 산모질환 통계에 따르면, 2008년 약 5만 3,000명이던 환자 수가 2012년에는 약 6만 7,000명으로 늘었다. 연평균 7.9%씩 산모질환자가 증가한 것이다. 출산 후 몸조리가 중요한 이유가 여기에 있다.

### 보양식 대신 균형 잡힌 영양식 고루 먹기

산후조리 과정에서 무엇보다 중요한 건 먹는 것이다. 임신기간 내 태아에게 영양을 나눠주고 출산 과정까지 거친 산모의 몸은 이미 약해질 대로 약해진 상태다. 단백질, 철분, 비타민, 무기질 등 영양을 충분히 공급해야 하는 이유다. 산모는 지방이 적고 단백질이 풍부한 생선, 육류, 채소, 과일 등을 골고루 포함한 균형 있는 영양식을 먹어야 한다.

산후조리 기간에는 보양식을 먹어야 한다고 생각하는 사람이 많은데, 반드시 그렇지는 않다. 먹을 것이 부족해 영양 상태가 좋지 않던 예전과 달리, 요즘은 평소 식사로도 충분히 영양 공급이 가능하기 때문이다. 보양식을 많이 먹게 되면 자칫 체중 증가나 부종 등으로 이어질 수 있으므로 주의하도록 한다.





**TIP**

**출산 후 어떤 운동을 할까?**

출산 후 몸이 예전 상태로 돌아오는 데는 최소 6주 정도 걸린다. 이때는 가벼운 산후 체조를 하도록 한다. 가령, 손끝부터 발끝까지 쪽 뺨는 전신 스트레칭이나, 각지 긴 손을 머리에 대고 가슴 쪽 펴기 등이 있다.

**땀 내면 좋다? NO! 춥지도 덥지도 않게**

아직도 산후조리는 뜨거운 방에서 옷을 여러 겹 껴입고 이불을 뒤집어쓰고 땀을 흘려야 한다고 생각하는 사람들이 적지 않다. 그런데 필요 이상의 난방으로 방을 덥게 해 땀을 내면 오히려 어지럼증이나 탈수 증상 같은 역효과를 볼 수 있다. 또 실내온도가 높으면 땀띠나 회음부 염증이 생길 수 있기 때문에 주의해야 한다. 땀띠를 제때 치료하지 않으면 2차 세균감염이 되기도 한다.

사실, 산후조리 기간에는 몸을 따뜻하게 하는 게 중요하다. 몸이 따뜻하면 신진대사를 도와 노폐물을 원활하게 배출하고 면역력을 높여 몸의 회복을 돕기 때문이다. 또 땀을 적당히 내면 체내 수분과 오로 등의 노폐물을 배출해 부기 제거에도 도움이 된다. 따라서 실내 온도를 적당히 따뜻하게 유지하되, 아이를 안고 있으면 산모와 아이 모두 체온이 올라가 땀이 날 수 있으므로 이럴 때에는 선풍기 등을 틀어 적당한 온도를 유지하도록 한다. 단, 선풍기 바람은 벽 등으로 향하게 해 간접 바람을 쐬게 한다. 산후 6주까지는 얇은 긴소매 옷을 입고 양말을 신어 찬바람이 피부에 닿지 않도록 하는 게 좋다.

샤워는 출산 후 3~4일이 지난 뒤 따뜻한 물로 10분 내에 하는 게 바람직하다. 샤워 후에는 몸을 잘 닦고 머리도 드라이어로 말린다. 욕조에 몸을 담그는 건 출산 4주 이후에 해야 혹시 생길지 모르는 감염을 예방할 수 있다.

**누워만 있으면 NO! 가벼운 운동으로 산후비만 극복**

산후조리 기간 내내 누워서 쉬어야 한다고 생각하면 오산이다. 조리 기간 내내 누워 있으면 오히려 몸의 회복이 더더진다. 몸에서 빠져나가야 할 분비물을 원활하게 배출하지 못할 뿐만 아니라, 출산으로 늘어진 자궁과 근육의 수

축도 늦어질 수 있다. 근육량과 근력이 떨어지는 건 물론이다. 임신 이전 상태로 몸 상태를 되돌리려면 적당한 활동, 가벼운 운동을 해야 한다.

출산 후 한 달이 지나면 걷기나 단순한 요가 동작 등 가벼운 운동을 시작하는 게 좋다. 매일 30분~1시간씩 걷고, 몸 상태나 회복 정도에 따라 운동량을 조금씩 늘리면 된다. 요가는 6주 후부터 단순한 동작을 시작하고, 무리한 동작은 삼간다. 수영은 찬 기운에 노출하게 되고 회음부나 수술 부위에 감염이 발생할 수 있으므로 하지 않는 게 좋다.

출산 후 3개월이 지나면 일반인과 동일한 정도의 운동을 할 수 있다. 특히 이때는 뱃살과 엉덩이, 허벅지 등 특정 부위에 집중적으로 살이 찌기 쉽고, 임신 중 찼던 살을 빼지 않고 두면 산후비만으로 이어지기 쉬우므로 운동을 통해 임신 전 체중으로 돌아가려는 노력을 해야 한다. 그렇다고 음식량을 갑자기 줄이거나 저열량식으로 바꾸기보다, 균형 잡힌 식단을 유지하되 간식을 줄이는 형태로 다이어트를 하는 게 좋다. 🍌