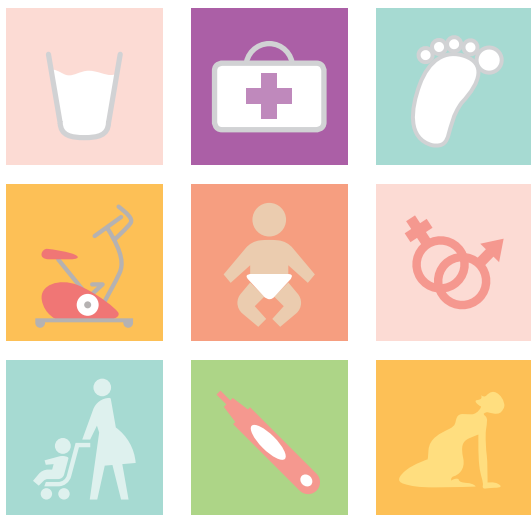


# 임산부를 위한 운동 가이드라인



# 임산부를 위한 운동 가이드라인

임신한 여성은 출산에 이르기까지 신체적·심리적·사회적으로 많은 변화를 겪게 되며 이러한 변화에 적응하기 위한 방법으로 적절한 양의 운동이 필요하다. 임신 기간 중 운동에 참여하는 것은 임신 중에 받는 스트레스와 불안, 그리고 우울증으로부터 벗어나 안정된 심리 상태를 유지할 수 있게 해줄 뿐만 아니라 분만에 걸리는 시간과 분만 통증을 줄이는 데에도 효과적이며, 또한 출산 후 회복에도 도움을 준다.

하지만 우리나라의 오랜 관념에 의해 아직도 신체활동을 기피하는 임산부가 많고 임신 중에는 가급적 활동을 줄이고 안정과 휴식을 추구하는 산모도 있어 임신과 출산에 따른 여성의 체력 수준 저하가 급격하게 증가하는 현상이 나타난다.

이처럼 임산부의 신체활동 참여는 임산부 본인 뿐만 아니라 태어날 아기의 건강을 위해서도 매우 중요하지만, 현재까지는 임산부의 운동 지침자료로서 활용할만한 국내 자료는 국외 자료에 비해 과학적인 근거가 부족하거나 또는 그 수가 제한적이다. 또한 근거 자료의 출처와 발행 시기 등에 따라 임산부의 운동 지침에 대한 세부 내용이 편차가 있어 어떤 정보를 선택해야 하는지 고민이 될 때도 있다.

따라서 국민건강지식센터에서는 임산부의 운동과 관련된 정보를 일반인들도 이해하기 쉽고 내용을 신뢰할 수 있도록 근거가 마련된 임산부 운동 가이드북을 제작하고자 하였다. 이에 국내외 저명한 문헌들을 바탕으로 내용을 수집하였으며, 또한 국내 산부인과 및 체육학과 전문가로부터 자문을 얻어 가이드북의 완성도를 높이고자 노력하였다.

「**임산부를 위한 운동 가이드라인**」이 더 많은 우리나라 여성들로 하여금 임신 중이나 출산 후에도 안전하고 즐겁게 운동에 참여하도록 유도하고 건강 및 체력을 유지할 수 있는 발판이 되었으면 한다.

서울의대 국민건강지식센터

## contents

### 목차

- 01 임신을 하면 어떤 신체적 변화가 생길까?
- 02 임신 중 운동의 효과는 무엇일까?
- 03 운동 전 건강상태 평가하기  
절대적 금기사항 & 상대적 금기사항
- 04 임산부를 위한 올바른 운동법  
유산소 운동 & 근력 운동
- 05 임신 중 적절한 체중증가
- 06 임신 중에는 어떤 운동을 해야 할까?  
임산부에게 좋은 운동 vs. 피해야 할 운동
- 07 출산과 운동 참여
- 08 산후 운동에 관한 Q & A

### 부록

- 01 임산부를 위한 근력 강화 운동
- 02 쉽게 따라 할 수 있는 산후 운동법

# 임신을 하면 어떤 신체적 변화가 생길까?



## 근골격계의 변화

임신 중 생성되는 호르몬은 인대를 이완시키는 작용을 한다. 이는 관절을 불안정하게 만들어 운동 중 부상의 위험을 증가시킬 수 있으므로 과도한 스트레칭은 피하도록 한다.



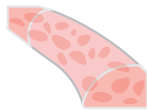
## 무게중심의 변화

임신하여 배가 나오면 무게 중심이 앞으로 이동하여 허리와 골반 부위의 뼈와 근육에 부담을 주게 된다. 이런 이유로 임신 후기에는 허리 통증이 특히 잘 발생하며 균형감각이 떨어져 넘어질 위험도 높아진다.



## 혈류량의 변화

임신중기(14주째)부터는 등을 대고 누운 자세로 운동을 하면 커진 자궁이 심장으로 들어오는 정맥(하대정맥)을 눌러서 혈류의 흐름을 방해할 수 있다. 기립성 저혈압이나 어지러움증이 유발될 수 있으므로 반듯이 누워서 하는 운동은 가급적 피하도록 한다.



## 대사량의 변화

임신중기(14주째)부터는 증가한 대사요구량을 충족시키기 위하여 하루에 약 300kcal의 열량이 추가적으로 필요하게 된다. 따라서 과도한 운동을 피하고 운동 중 저혈당 방지를 위하여 적절한 열량을 보충하여야 한다.



# 임신 중 운동의 효과는 무엇일까?





# 운동 전 건강상태 평가하기

임신에 의한 신체적 변화는 신체활동을 안전하게 수행하는데 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 어떤 운동을 할 지 결정하기 전에 임신한 여성의 산과적, 의학적 위험 요인을 확인하고 전반적 건강 상태를 평가하는 것이 필요하다.

## 절대적 금기사항



- 중증의 심장질환
- 폐용적이 제한되는 폐질환
- 자궁경부무력증
- 조산의 위험이 있는 다태임신
- 지속적인 임신 2, 3기 출혈
- 임신 26주 이후의 전치태반
- 조기진통이 있는 경우
- 양막 파열
- 임신성 고혈압 혹은 임신중독증

해당부분이 없는지 체크해보세요~

※ 해당사항이 있을 경우, 운동을 제한하고 담당 의사와 건강상태에 대해 상의한다.

절대적 금기사항

## 상대적 금기사항



- 심한 빈혈(Hb<10g/dL)
- 의학적 평가를 받지 않은 부정맥
- 만성 기관지염
- 조절되지 않는 제1형 당뇨
- 병적인 고도비만
- 심각한 저체중(BMI<12)
- 거의 움직이지 않는 생활패턴
- 태아가 자궁내발육부전 소견을 보이는 경우
- 조절되지 않는 고혈압
- 정형외과적 문제로 운동에 제한이 있는 경우
- 잘 조절되지 않는 간질
- 잘 조절되지 않는 갑상선기능항진증
- 심한 흡연자

해당부분이 없는지 체크해보세요~

※ 해당사항이 있을 경우, 담당 의사 및 운동처방사와 적절한 운동방법에 대해 상담 후 운동에 참여한다.

상대적 금기사항

운동 금지

담당 의사와 상담



※ 다음과 같은 증상 발생시 즉시 운동을 중단하고 전문가와 상담한다.

질출혈, 현기증 또는 어지러움, 호흡곤란 증가, 근무력증, 흉통, 두통, 종아리 통증 또는 부기, 자궁 수축, 태아의 활동 감소, 물 같은 분비물 새어 나옴.

담당 의사/운동처방사와 상담

운동 실시 권장

임산부 건강/체력 향상

# 임산부를 위한 올바른 운동법

## 유산소 운동



유산소 운동이란 산소를 이용하여 필요한 에너지를 공급하는 지구성 운동을 말하며 지방을 주된 연료로 사용한다. 유산소 운동은 임산부의 심폐기능을 향상시키고 **과도한 체중증가를 예방할 수 있는 좋은 운동법**이다.

걷기, 수영과 같이 큰 근육을 사용하는 운동이 좋으며 임신 전부터 운동을 꾸준히 해오던 건강한 여성은 임신 중에도 평소 운동 습관을 몸의 변화에 맞게 수정하여 유지해도 된다.

<p>✓ 임신 전에도 꾸준히 운동을 한 건강한 여성</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>하루에 <b>15~30분</b>씩</li> <li>일주일에 고루</li> </ul>	<p>✓ 임신 전 운동량이 부족했던 여성</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>하루 15분 정도로 가볍게 시작해서 하루 <b>30분</b>에 도달할 때까지 일주일에 5분씩 늘리기</li> <li>15분 ▶ 20분 ▶ 25분 ▶ 30분</li> <li>주 <b>3~5회</b></li> </ul>
<p>목 표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>일주일에 <b>150분</b></li> <li>운동 중 대화를 유지할 수 있을 정도의 중강도로 실시</li> </ul>	



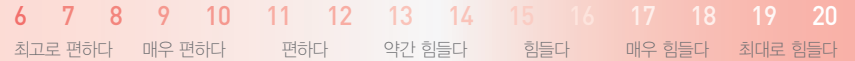
### 유산소 운동시 고려사항

- 운동 중에는 통풍이 잘 되는 편안한 복장과 쿠션이 있는 편한 운동화를 착용한다.
- 운동 시작 전후로 간단한 스트레칭을 실시하여 몸을 풀어준다.
- 뜨겁고 습한 날에는 야외에서 숨이 차도록 운동하지 않는다.
- 운동 중 틈틈이 수분을 보충하고 운동 전후에는 적절한 휴식을 취하도록 한다.
- 공복에 운동하지 않는다.

## 유산소 운동 강도 설정하기

### 1) 운동자각도(RPE:Rating of Perceived Exertion)를 이용한 방법

운동의 강도는 개인마다 느끼는 정도가 다르므로 주관적인 운동강도를 나타내는 운동자각도를 이용하여 적절한 강도를 설정할 수 있다. 운동자각도 12~14(약간 힘들다)의 강도로 운동을 지속한다.



### 2) 심박수를 이용한 방법

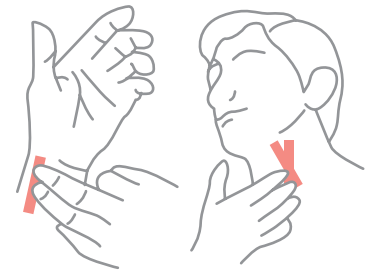
산모의 나이와 임신 전 체력수준에 따라 운동 시 심박수를 체크하여 운동의 강도를 조절할 수 있다.

- 나이가 많을수록, 체력수준이 낮을수록 약한 강도로 ▶ 분당 100 ~ 120회 정도
- 나이가 젊을수록, 체력수준이 좋을수록 적정 강도로 ▶ 분당 140 ~ 160회 정도

### 심박수 측정 방법

요골맥(손목부위) 또는 경동맥(목부위)에 두 개의 손가락을 올려 놓고 가볍게 눌러준다. 운동 후 즉시 10초 또는 15초간 맥박을 측정한 후 10초를 측정했을 경우는 곱하기 6, 15초를 측정했을 경우는 곱하기 4를 하여 1분간의 심박수를 계산한다.

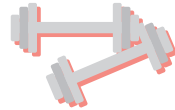
예) 10초간 맥박 20회 X 6 = 분당 심박수 120회



### 3) 대화 검사(Talk Test)를 이용한 방법

운동 중 대화를 지속할 수 없다면 운동 강도를 낮추어야 한다. 운동을 하면서 동시에 대화를 유지할 수 있는 정도의 강도로 실시하며 개인의 체력 수준에 따라 차이가 있을 수 있다.

# 임산부를 위한 올바른 운동법



## 근력 운동

임신 중 근력 운동은 좋은 자세를 유지하는데 필요한 근육들을 단련시킴으로써 허리 통증을 예방할 뿐만 아니라 분만에 사용되는 근육을 강화시켜주어 진통을 잘 견딜 수 있도록 해준다. 또한 임신 중 올바른 운동습관은 출산 후 임신 전 상태의 체력으로 회복하는데 도움을 주기 때문에 임신 시기에 따른 적절한 근력 운동을 실시하도록 한다.

**근력 운동 지침**

- 낮은 무게로 여러 번 동작을 반복
- 큰 근육부터 운동 예) 허벅지, 가슴, 등
- 올바른 자세로 실시

**근력 운동시 고려사항**

- 임신을 하면 몸의 무게중심이 앞으로 쏠리기 때문에 균형을 잡기가 어려울 수 있으므로 고정되어있는 근력운동기구나 탄력밴드와 같이 안전한 운동 기구를 활용하도록 한다.
- 같은 동작을 12~15회 이상 반복할 수 있을 정도의 낮은 무게 또는 체중을 이용한 근력 운동이 좋다.
- 운동 중 호흡을 참지 않도록 한다.
- 과도한 스트레칭은 피한다.
- 임신 중기부터는 반듯이 누워서 하는 운동은 가급적 피한다.

# 임신 중 적절한 체중증가



임신기간의 체중증가는 개별적으로 차이가 있지만 임신 중 체중증가량은 임신과정과 결과에 중대한 영향을 미치기 때문에 바람직한 체중증가가 필요하다. 적절한 체중증가량은 산모의 임신 전 체질량지수(BMI: Body Mass Index)를 기준으로 평가한다.

**? 체질량지수(BMI)란?**  
 신장에 대한 체중의 비율을 평가하여 나타내는 비만도

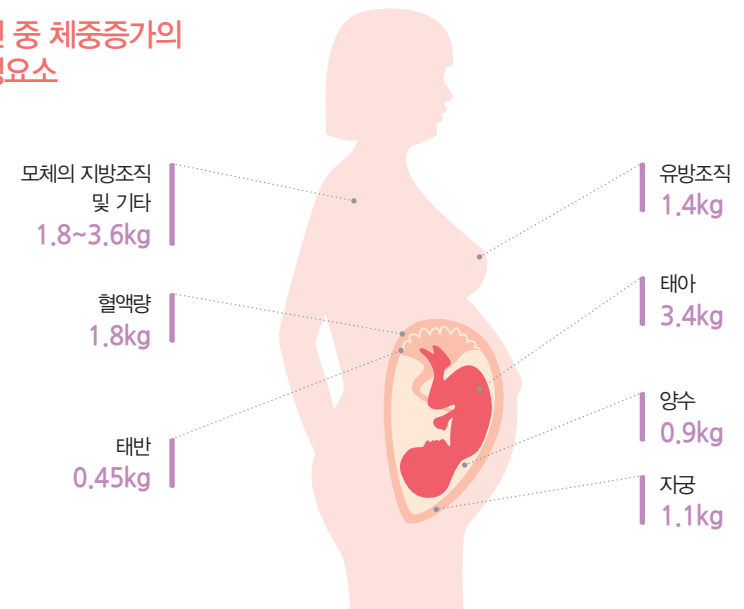
$$BMI = \frac{\text{체중 (kg)}}{\text{신장 (m)}^2}$$

예) 임신 전 체중이 51kg, 신장이 160cm 일 경우 BMI = 51/(1.6)<sup>2</sup>이며 즉, 19.92(정상) 이다.

임신 전 상태	BMI	바람직한 체중증가량 (kg)
저체중	< 18.5	12.5 ~ 18 kg
정상	18.5 ~ 24.9	11.5 ~ 16 kg
과체중	25 ~ 29.9	7 ~ 11.5 kg
비만	> 30	7 kg <
쌍둥이 또는 다태임신		16 ~ 20.5 kg

출처: The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada, www.sogc.org

## 임신 중 체중증가의 구성요소

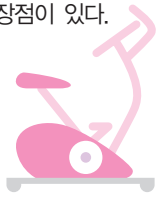


# 임신 중에는 어떤 운동을 해야 할까?

## 임산부에게 좋은 운동

**걷기** 걷기는 체력수준에 따라 운동량을 조절하기 편하고 쉽게 시작할 수 있는 운동이다. 평소 운동량이 부족했던 임산부는 가볍게 하루 5분이라도 걷기 시작하여 점차적으로 시간과 거리를 늘려가도록 한다. 운동을 꾸준히 해오던 임산부의 경우에는 하루 30분 정도 지속적으로 걷는 것이 좋으며 최대 1시간을 넘기지 않도록 한다. 걷기는 **심폐 기능을 강화**시키며 임신으로 인한 급격한 체중 변화를 조절하여 적절한 체중을 유지할 수 있도록 도와준다. 또한 **혈류의 흐름을 원활하게 해주어 태아에게 영양분과 산소를 충분히 공급**할 수 있으며, 산모의 뇌세포를 활성화시켜 기분전환에도 도움이 된다.

**고정식 자전거** 실내에서 타는 고정식 자전거는 날씨에 구애 받지 않고 언제든지 할 수 있을 뿐만 아니라 바닥에 고정되어 있어 임산부에게 안전한 운동이다. 자전거는 걷기와 마찬가지로 임산부의 심폐능력을 향상시키고 체력을 키워 줄 수 있는 **유산소 운동**으로 **체중이 하체에 모두 전달되지 않으므로 관절의 부담이 줄어든다**는 장점이 있다.



**수영** 물속에서는 몸이 가벼워져 허리나 무릎 관절에 무리가 가지 않으며 **부력으로 인해 몸이 잘 뜨게 되기 때문에 놀리는 곳 없이 태어나 산모에게 편안한 환경을 만들어 준다**. 또한 **운동으로 인해 체온이 상승되는 것을 방지** 할 수 있는 운동으로 보통 임신 초기부터 만삭까지 할 수 있다. 수영장에서 사용하는 살균제가 임신 및 태아에 미치는 영향도 없다고 알려져 있다. 산모는 만삭에 가까워질수록 균형잡기 어려우므로 미끄러운 수영장 바닥을 각별히 조심해야 한다. 찬물보다는 약간 미지근한 온수풀이 좋으며 수영을 못하는 사람은 아쿠아로빅을 하거나 물속에서 걷는 것만으로도 운동의 효과를 볼 수 있다.

**기타** 요가와 같은 운동은 **근육을 이완시켜 근육의 피로도를 낮춰줄 뿐만 아니라 자궁이나 골반의 근육을 단련**시킴으로써 **순산을 도와준다**. 또한 명상을 통하여 임산부가 심신을 편안히 유지하고 기분을 전환시키는데 도움이 될 수 있으며 호흡법을 훈련함으로 인해 **출산 시 호흡 조절에** 도움이 될 수도 있다. 요가와 같은 운동을 할 때에는 배를 과도하게 수축하거나 관절을 과하게 늘리는 동작을 피하고 호흡을 참지 않도록 한다.






## 임산부가 피해야 할 운동

**균형을 잃거나 넘어지기 쉬운 운동** 스키, 승마, 체조, 야외 사이클 운동 등

**신체접촉이 있는 운동** 하키, 킥복싱, 유도, 농구, 축구, 배구 등

**라켓 스포츠** 스쿼시, 테니스, 라켓볼 등

**고지대에서의 운동** 2,500m보다 높은 고도에서의 운동은 고산병을 일으킬 수 있고 자궁내 혈류의 흐름을 감소시킴









**스쿠버 다이빙** 태아에게 감압증(잠수병)을 유발할 수 있음

**덥고 습한 환경에서의 운동 또는 사우나**

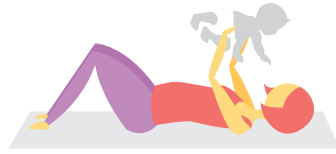
**저혈당을 유발하는 운동** 공복 시 운동, 과도한 운동

**숨을 참는 운동(발살바법)**

## 출산과 운동 참여

### 출산 후 체중증가의 원인



- 출산 후 많은 여성들이 임신 전 체중으로 돌아가는데 어려움을 겪고 있으며 평균적으로 체중이 0.5에서 3.8kg 출산 후 증가한다고 한다.
- 출산 후 육아로 인해 신체활동이 부족하거나 영양섭취가 불균형 할 경우 체중증가가 더욱 심각하게 나타날 수 있으며 임신 중 과다한 열량 섭취로 인해 급격하게 증가한 체중이 빠지지 않는 것도 대표적인 원인 중의 하나이다.

### 출산 후 운동 참여



- 출산 후 운동을 다시 시작할 때 가장 큰 문제는 아이와 엄마가 항상 같이 있어야 한다는 것이지만 **아이와의 교감을 할 수 있는 가벼운 운동법을 택하여 꾸준히 신체활동에 참여한다면** 임신으로 인한 비만과 만성 질환을 예방할 수 있다.
- 육아로 인해 절대적으로 시간이 부족한 산모들로 하여금 규칙적인 신체활동에 참여하여 체력을 빠르게 회복하도록 하기 위해서는 **남편과 가족들이 집안일과 육아를 분담하는 등 적극적인 지원을 해주는 것이 중요하다.**
- 정상적으로 자연분만을 한 산모의 경우에는 **스스로 느끼기에 운동을 해도 괜찮을 것 같다**는 생각이 들 때 운동을 시작하면 된다. 그러나 몇 가지 주의를 요하는 산모의 경우에는 운동에 참여하기 전 담당의사 및 운동처방사와 적절한 운동종류와 방법에 대해 설명을 듣고 건강상태를 체크해야 한다.

### ⊘ 운동 전 의학적 상담이 필요한 경우



- 임신중독 증상이 있었던 경우
- 출산에 의해 질과 직장이 확장되어 수술한 경우
- 임신성 또는 본태성 고혈압
- 임신성 간질환      • 임신성 신부전증      • 조절되지 않는 간질
- 혈액 흐름에 이상이 있는 심혈관 질환
- 운동을 실시하는데 장애가 되는 기타 의학적 소견

## 산후 운동에 관한 Q&A



### Q1 산후 운동은 왜 해야 할까?



**A** 출산 후 운동은 산후우울증을 감소시키며 기분전환, 활력증진, 체중감소에 효과적일 뿐만 아니라 **아기와 함께 하는 운동은 모자간의 자연스러운 관계 형성에도 도움이 된다.** 또한 혈전증을 예방하는데 도움을 준다.

### Q2 산후 운동은 언제부터 시작하는 것이 좋을까?



**A** 개인의 체력수준이나 임신기간 중 얼마나 운동을 하였는지, 또는 진통의 강도와 진행시간, 출산 형태 등에 따라 운동을 다시 시작하는 시기는 달라질 수 있다. 만약 **자연분만을 하였다면 빠르게는 출산 후 바로 혹은 몇 일 이내에 걷기, 스트레칭과 같은 운동에 참여하여도 좋다.** 하지만 **제왕절개를 한 산모의 경우에는 수술부위에 자극이 가는 운동은 출산 후 6주 이후부터 시작하는 것이 좋다.**

### Q3 어떤 운동을 해야 할까?



**A** 산모에게 좋은 운동은 걷기와 같은 가벼운 운동이나 골반저근육을 강화시켜 요실금을 예방하는 **캐겔운동**이 대표적이다. 그러나 **어떤 종류의 신체 활동이든지 임신 전 체력과 체중을 되찾는데 도움이 되므로 특별한 운동을 고집할 필요는 없다.**



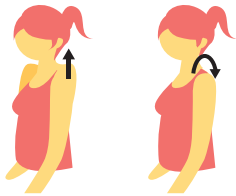
# 초기 임산부를 위한 근력 강화 운동

**임신 초기** 태반이 안정적으로 자리잡지 않았으므로 안정적인 동작을 실시하고 운동 중에도 호흡을 자연스럽게 유지한다.

## 1. 어깨 으쓱하기

**운동효과** 어깨, 등, 목

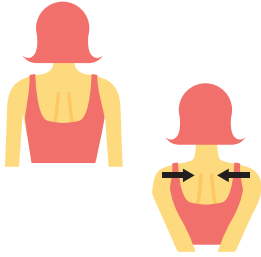
고개를 살짝 숙인 상태에서 어깨를 귀에 갖다 붙인다는 느낌으로 위로 끌어올린다 → 어깨로 원을 그리듯 최대한 뒤쪽으로 보내 제자리로 돌아온다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



## 2. 날개뼈 움츠리기

**운동효과** 등, 가슴

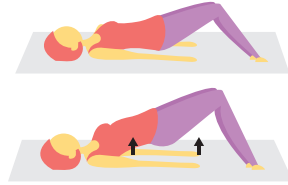
가슴을 펴고 선 상태에서 날개뼈를 붙인다는 느낌으로 최대한 수축시킨다 → 천천히 준비 자세로 돌아온다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



## 3. 누워서 허리 들기

**운동효과** 허리, 엉덩이, 허벅지

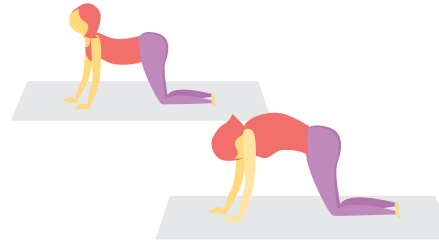
등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려 세워주고 양 손은 엉덩이 옆에 두어 바닥을 짚는다 → 숨을 내쉬면서 엉덩이와 허벅지 뒤쪽에 힘을 주어 골반을 들어올린다 → 5~10초간 정지한다 → 천천히 준비 자세로 돌아온다 → 5~10회씩 3번 반복한다



## 4. 고양이 등 만들기

**운동효과** 등, 허리, 복부

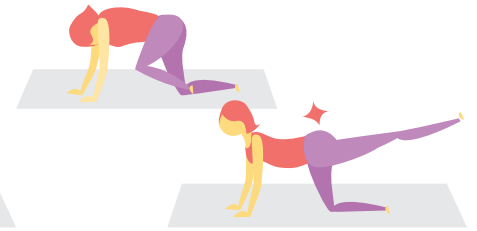
기어가는 자세에서 양 손과 무릎을 어깨 너비로 벌린다 → 숨을 깊이 들이쉬며 천장을 바라보고 허리를 바닥 쪽으로 눌러준다 → 반대로 숨을 끝까지 내쉬면서 머리를 숙여 배를 바라보고 등을 천장 쪽으로 둥글게 말아 올린다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



## 5. 무릎 대고 다리 뒤로 차기

**운동효과** 골반저근육, 엉덩이, 복부, 허리

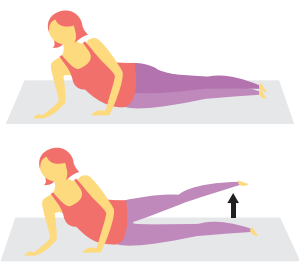
무릎을 대고 엎드린 자세에서 복부에 힘을 준 후 한쪽 무릎을 턱 쪽으로 끌어당겨 고개를 숙이며 마주한 후 뒤로 다리를 길게 뻗는다 → 숨을 들이마신 상태로 하복부와 질 주위를 10초 동안 수축했다가 처음 자세로 돌아온다 → 양쪽을 번갈아 5~10회씩 3회 실시한다



## 6. 옆으로 누워 다리 올리기

**운동효과** 엉덩이, 옆구리, 허벅지

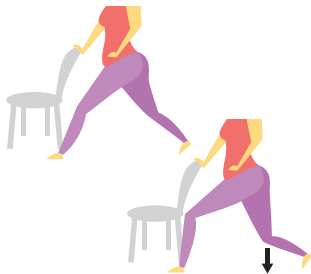
옆으로 누워 한쪽 팔꿈치를 바닥에 대고 상체를 들며, 다른 손으로는 바닥을 짚어 중심을 잡는다 → 숨을 내쉬면서 위쪽의 다리를 최대한 높이 들어 엉덩이와 옆구리가 수축되는 것을 느끼며 5초간 정지한다 → 숨을 들이쉬며 천천히 다리를 내린다 → 양쪽을 번갈아 5~10회씩 3번 실시한다



## 7. 의자 런지(Lunge)

**운동효과** 허벅지

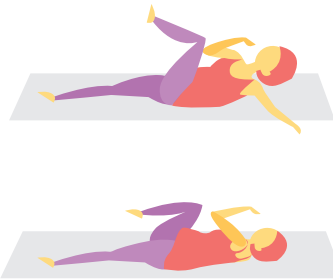
한 손으로 의자를 잡고 옆에 서서 다리를 앞 뒤로 넓게 (70~100cm정도) 벌린다 → 등과 허리를 똑바로 편 상태에서 뒤로 뻗은 다리의 발 뒤꿈치를 들면서 무릎을 구부린다 → 앞으로 내민 다리의 무릎 관절 각도가 120°~140° 정도로 구부렀다가 하체의 힘으로 땅을 디디며 처음 자세로 돌아온다 → 양쪽을 번갈아 8~10회씩 3번 반복한다



## 8. 팔다리 교차 만나기

**운동효과** 복부

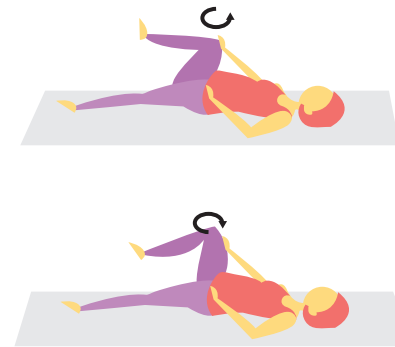
등을 바닥에 대고 누워 한쪽 무릎을 반대편 어깨를 향해 들어 올리며 동시에 반대 팔의 팔꿈치와 마주하도록 상체를 돌려 일으킨다 → 바로 이어서 반대 팔, 다리 동작을 실시한다 → 리드미컬하게 실시하도록 하며 8~10회씩 3번 반복한다



## 9. 누워서 고관절 돌리기

**운동효과** 고관절, 엉덩이

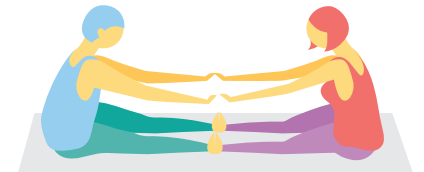
바로 누운 자세에서 한 쪽 다리를 약 90도 각도로 든다 → 같은 쪽 손을 무릎에 대고, 고관절을 바깥쪽으로 천천히 회전시킨다 → 방향을 바꾸어 안쪽으로 천천히 회전시킨다 → 이때 반대쪽 엉덩이가 들리지 않도록 손으로 고정시킨다 → 안쪽, 바깥쪽으로 8~10회씩 3번 반복하며, 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다



## 10. 남편과 함께 종아리 스트레칭

**운동효과** 종아리, 허벅지 뒤쪽

남편과 발바닥을 마주하고, 양손을 잡고 앉는다 → 호흡을 내쉬며 무릎을 구부리지 않은 채로 가슴을 앞으로 숙이며 다리 뒤쪽 근육을 늘려준다 → 8~10초간 버틴 후 천천히 처음 자세로 돌아온다 → 3회 반복한다



# 중기 임산부를 위한 근력 강화 운동

**임신 중기** 배가 나오고 체중이 늘면서 허리와 하체에 부담이 가므로 하체 근력을 키우고 허리 통증을 완화시킬 수 있는 운동을 한다.

## 1. 어깨 으쓱하기

**운동효과** 어깨, 등, 목

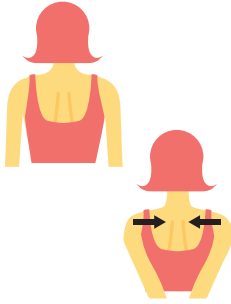
고개를 살짝 숙인 상태에서 어깨를 귀에 갖다 붙인다는 느낌으로 위로 끌어올린다 → 어깨로 원을 그리듯 최대한 뒤쪽으로 보내 제자리로 돌아온다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



## 2. 날개뼈 움츠리기

**운동효과** 등, 가슴

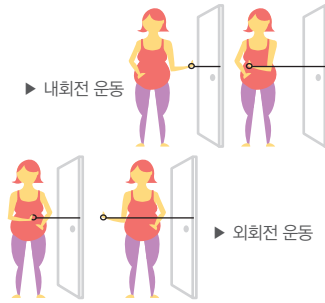
가슴을 펴고 선 상태에서 날개뼈를 붙인다는 느낌으로 최대한 수축시킨다 → 천천히 준비 자세로 돌아온다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



## 3. 탄력밴드 이용한 어깨 운동

**운동효과** 가슴, 어깨, 팔

문고리 또는 기둥 등에 밴드를 묶어 실시한다 → 차렷 자세에서 팔꿈치를 굽혀 밴드를 잡은 손을 몸 쪽으로 회전시키면 내회전 운동, 밴드를 잡고 몸 쪽에서 바깥쪽으로 팔꿈치를 회전시키면 외회전 운동이다 → 양팔을 번갈아 8~10회씩 3번 반복한다



## 4. 허리 90° 숙이기

**운동효과** 허리

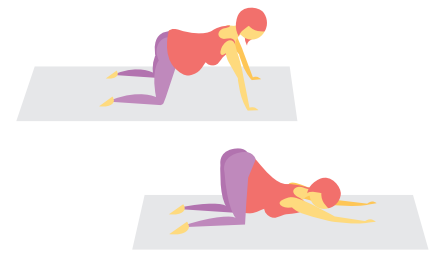
공 양쪽 끝을 잡고 두 팔을 머리 위로 쭉 뻗는다 → 팔은 뻗은 상태로 허리를 곳곳이 세워 긴장감을 유지한 채 상체가 바닥과 평행이 되도록 90°로 천천히 숙인다 → 다시 천천히 몸을 세워 제자리로 돌아온다 → 3~5회씩 3번 반복한다



## 5. 허리 늘리기

**운동효과** 허리, 어깨

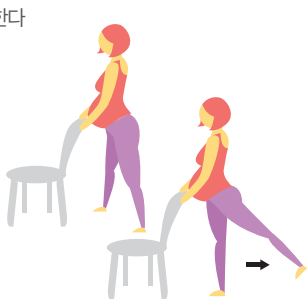
양손과 두 무릎의 간격을 넓게 하고, 바닥을 지지하고 편안하게 엷드린 자세를 취한다 → 호흡을 내쉬며 엉덩이를 하늘로 향하게 하여 어깨와 등 및 허리를 천천히 아래로 누르며 늘려준다 → 8~10초간 자세를 유지하고 제자리로 돌아온다 → 5~10회 반복한다



## 6. 다리 뒤로 뻗기

**운동효과** 엉덩이, 허벅지 뒤쪽

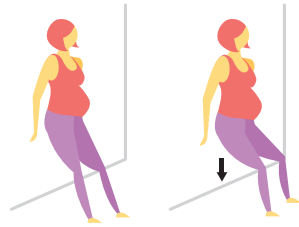
의자를 잡은 상태로 다리는 어깨 너비로 벌려 선다 → 오른쪽 다리를 편 상태로 엉덩이와 허벅지 뒤쪽에 힘을 주어 다리를 뒤로 최대한 뻗는다. 이 때 상체가 앞으로 숙여지거나 허리에 부담이 가지 않도록 한다 → 천천히 제자리로 돌아온다 → 반동을 이용하지 않고 양쪽을 번갈아 8~10회씩 3번 실시한다



## 7. 스쿼트(Squat)

**운동효과** 허벅지

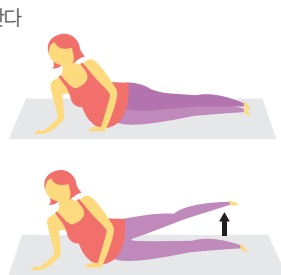
벽에 엉덩이와 등을 대고 벽에서 한 걸음 떨어져 양 발을 어깨 너비로 벌려 선다 → 벽에 등을 댄 채로 무릎의 각도가 120°~140° 정도 구부러지도록 앉았다가 엉덩이를 떼지 않고 다시 일어난다 → 8~10회씩 3번 반복한다. (미끄러운 바닥에 실시하지 않도록 주의한다)



## 8. 옆으로 누워 다리 올리기

**운동효과** 엉덩이, 옆구리, 허벅지

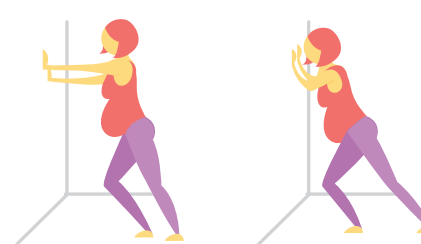
옆으로 누워 한쪽 팔꿈치를 바닥에 대고 상체를 들며, 다른 손으로는 바닥을 짚어 중심을 잡는다 → 숨을 내쉬면서 위쪽의 다리를 최대한 높이 들어 올려 엉덩이와 옆구리가 수축되는 것을 느끼며 5초간 정지한다 → 숨을 들이쉬며 천천히 다리를 내린다 → 양쪽을 번갈아 5~10회씩 3번 실시한다



## 9. 벽밀기

**운동효과** 종아리, 허벅지 뒤쪽

선 자세에서 몸 앞쪽에 벽을 두고 다리를 앞뒤로 벌려 선다 → 손을 벽에 대고, 허리를 곧게 펴고, 뒤쪽 다리를 완전히 편 채, 앞쪽 무릎을 굽힌다 → 몸을 앞으로 기울이며, 양발의 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다 → 종아리와 아킬레스건 부위가 늘어서 퍼지는 느낌에 집중하며 8~10초간 정지한다 → 양쪽을 번갈아 3회씩 반복한다



## 10. 고관절 돌리기

**운동효과** 고관절, 엉덩이

의자를 잡고 편안한 자세로 선다 → 한 다리로 체중을 지지하며, 한 쪽 다리를 올리고, 손으로는 복부를 받친다 → 고관절을 시계 방향, 그리고 반시계 방향으로 천천히 돌린다 → 8~10회씩 3번 반복하며, 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다



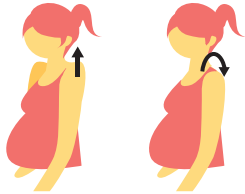
# 후기 임신부를 위한 근력 강화 운동

**임신 후기** 간단한 동작으로 출산에 도움이 되도록 호흡을 가다듬는 연습을 한다.

## 1. 어깨 으쓱하기

**운동효과** 어깨, 등, 목

고개를 살짝 숙인 상태에서 어깨를 귀에 갖다 붙인다는 느낌으로 위로 끌어올린다 → 어깨로 원을 그리듯 최대한 뒤쪽으로 보내 제자리로 돌아온다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



## 2. 뒤로 팔 돌리기

**운동효과** 어깨, 팔

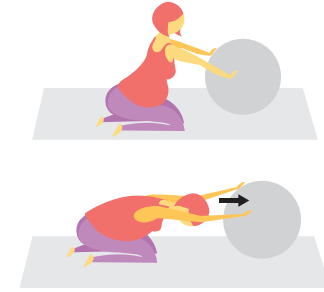
의자 가운데에 다리를 벌리고 앉는다 → 단전에 두 손을 모으고 호흡을 하면서 한 팔씩 뒤로 천천히 돌렸다가 다시 단전으로 가져온다 → 이때 어깨와 팔을 완전히 뒤로 보내며 어깨 근육을 늘려준다 → 양팔을 번갈아 3~5회씩 돌리며 3번 반복한다



## 3. 공 앞으로 밀기

**운동효과** 등, 허리, 어깨

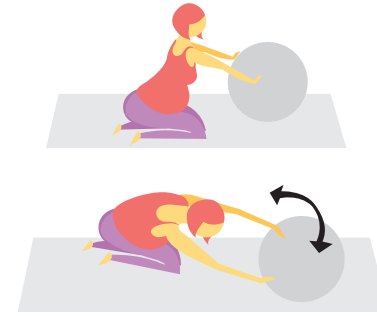
무릎을 꿇고 앉아 공 위에 두 손을 얹는다 → 상체를 숙여 공에 의지하며 앞으로 밀었다가 다시 몸 쪽으로 공을 당기며 상체를 세운다 → 3~5회씩 3번 반복한다



## 4. 공 옆으로 밀기

**운동효과** 등, 허리, 복부

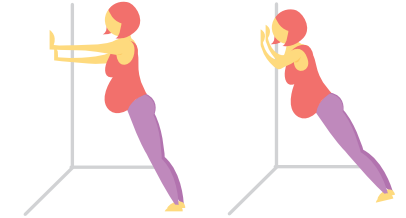
무릎 꿇고 앉아 공의 옆쪽을 넓게 잡는다 → 한쪽 옆으로 천천히 굴렸다가 제자리로 돌아온다 → 반대 방향도 실시하며 각 방향 3~5회씩 3번 반복한다



## 5. 벽에 대고 팔굽혀펴기

**운동효과** 가슴, 팔

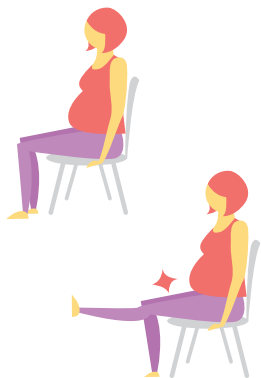
등, 허리, 다리를 일자로 한 후 벽에 양손을 댄다 → 벽을 밀며 천천히 팔을 구부린다 → 미는 힘을 유지하며 준비 자세로 돌아온다 → 8~10회씩 3회 반복한다



## 6. 앉아서 무릎 펴기

**운동효과** 허벅지 앞쪽

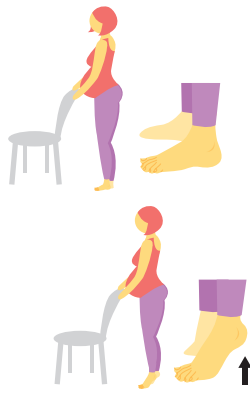
의자에 허리를 바로 세우고 앉는다 → 한 쪽 다리를 올리며 무릎을 펴다 → 발목을 직각으로 만든 상태에서 허벅지에 힘을 주고 3~5초간 버틴다 → 양쪽을 번갈아 8~10회씩 3번 실시한다



## 7. 발꿈치 들어올리기

**운동효과** 종아리, 엉덩이

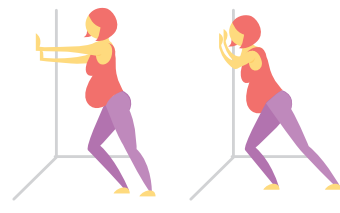
의자를 잡은 상태로 다리는 어깨 너비로 벌려 선다 → 발뒤꿈치를 들어 앞꿈치로 균형을 잡고 5초간 정지한다 → 천천히 발꿈치를 내려 준비 자세로 돌아온다 → 8~10회씩 3회 반복한다



## 8. 벽밀기

**운동효과** 종아리, 허벅지 뒤쪽

선 자세에서 몸 앞쪽에 벽을 두고 다리를 앞뒤로 벌려 선다 → 손을 벽에 대고, 허리를 곧게 펴고, 뒤쪽 다리를 완전히 편 채, 앞쪽 무릎을 굽힌다 → 몸을 앞으로 기울이며, 양발의 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다 → 종아리와 아킬레스건 부위가 늘어서 펴지는 느낌에 집중하며 8~10초간 정지한다 → 양쪽을 번갈아 3회씩 반복한다



## 9. 고관절 돌리기

**운동효과** 고관절, 엉덩이

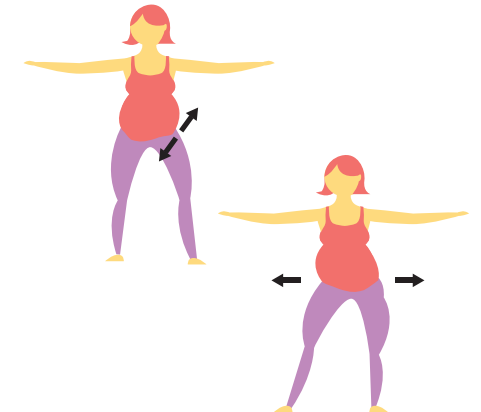
의자를 잡고 편안한 자세로 선다 → 한 다리로 체중을 지지하며, 한 쪽 다리를 올리고, 손으로는 복부를 받친다 → 고관절을 시계 방향, 그리고 반시계 방향으로 천천히 돌린다 → 8~10회씩 3번 반복하며, 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다



## 10. 골반 움직이기

**운동효과** 골반, 허리

팔과 다리는 편안하게 벌리고 선 자세에서 무릎을 약간만 구부린다 → 골반을 앞-뒤-좌-우로 천천히 기울인다 → 사방으로 3~5회씩 3번 반복한다



# 쉽게 따라 할 수 있는 산후 운동법

## 1. 코어(core)근육 강화하기

### · 다리 밀기 운동효과 복부, 하지

등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려 세워주고 양손은 엉덩이 옆에 두어 바닥을 짚는다  
 → 숨을 들이마시면서 한쪽 다리를 서서히 편 후 발바닥이 가능한 한 땅에서 떨어지지 않도록 한다  
 → 숨을 내쉬며 발바닥을 땅에 붙여 다시 다리를 구부려준다 → 8~10회씩 3번 반복하며 양쪽 다리를 번갈아 실시한다



### · 머리 들기 운동효과 복부

등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려 세워주고 양손은 엉덩이 옆에 두어 바닥을 짚는다  
 → 숨을 내쉬며 천천히 머리를 바닥에서 들어 무릎을 바라본다 → 숨을 내쉬며 천천히 머리를 제자리로 내려놓는다 → 8~10회씩 3번 반복한다



### · 상체 들기 운동효과 복부

머리 들기 동작의 응용 동작으로 준비 자세는 같다 → 숨을 내쉬며 어깨와 등이 바닥에서 떨어지도록 천천히 상체를 말아 올려 손끝으로 무릎을 터치한다 → 숨을 내쉬며 천천히 제자리로 돌아온다 → 8~10회씩 3번 반복한다



### · 고양이 등 만들기 운동효과 등, 허리, 복부

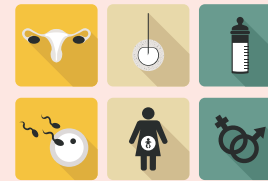
기어가는 자세에서 양 손과 무릎을 어깨 너비로 벌린다 → 숨을 깊이 들이쉬며 천장을 바라보고 허리를 바닥 쪽으로 눌러준다 → 반대로 숨을 끝까지 내쉬면서 머리를 숙여 배를 바라보고 등을 천장 쪽으로 둥글게 말아 올린다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



## 2. 골반저근육 강화하기

### 캐겔운동 운동효과 방광 조절, 요실금 예방, 질 수축

다리를 어깨 너비로 벌리고 양손은 골반 위에 댄다 → 숨을 들이마신 상태로 질 주위를 5~10초 동안 당기는 느낌으로 수축한다 → 숨을 천천히 내쉬면서 5~10초 동안 이완한다 → 한번에 8~10회 반복하며 하루 3번 실시한다



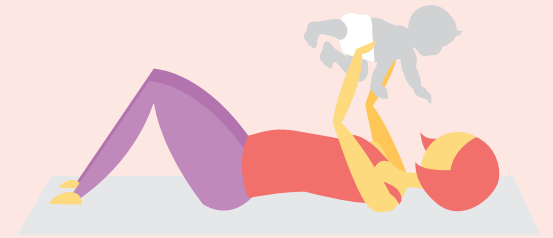
**Tip 1** 동작에 익숙해 지면 차츰 반복 횟수를 늘린다.

**Tip 2** 앉거나 누워서도 같은 방법으로 실시할 수 있다.

## 3. 아기와 함께하는 운동

### · 들어올리기 운동효과 방광 조절, 요실금 예방, 질 수축

등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려 세워준다 → 아기의 몸통을 잡고 아기를 가슴 위에 올려 놓는다 → 얼굴을 마주 볼 수 있도록 팔을 쭉 뻗어 아기를 들어올린다 → 천천히 아기를 원래 위치로 내려 놓는다



### · 요람 운동 운동효과 방광 조절, 요실금 예방, 질 수축

등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려 들어준다. 이때 종아리 부분이 지면과 평행하도록 한다 → 아기의 몸통을 잡고 정강이 위에 올려 놓아 얼굴을 마주보도록 한다 → 턱을 당겨 천천히 머리와 어깨를 들어 앞으로 기울여 준다 → 천천히 머리와 어깨를 바닥에 내려놓으며 뒤쪽으로 흔들어 준다



♡ ♡ ♡  
임산부를 위한  
운동 가이드라인



서울대학교 의과대학  
SEOUL NATIONAL UNIVERSITY COLLEGE OF MEDICINE



국민건강지식센터



문화체육관광부  
Ministry of Culture, Sports and Tourism

발행일 2015. 1. 25 발행처 국민건강지식센터 주소 서울시 종로구 이화장길 71  
전화 02)740-8996 홈페이지 <http://hqcenter.snu.ac.kr>

본 책자의 전체 또는 일부에 대하여 상업적 이익을 목적으로 하는 무단 복제 및 배포를 금합니다.