

강남차병원 산부인과 교수진이 전하는 이야기

임신과 출산

임신과 식생활

임신 시기별 식생활
지침, 권장 영양소,
적정체중 안내

임신과 운동

임신 중 운동의 효과,
올바른 임신 중/출산
후 운동법 소개

임신과 약물

감기약 먹어도
괜찮을까?
임신 중 흔한
증상들과 약물
가이드

임신과 감염

기형아, 조산 등의
문제를 일으키는
감염병, 검사와
예방주사 소개

다태임신

조산을 비롯 각종
위험이 높은
쌍둥이와 다둥이
임신

임신 합병증

임신성 당뇨, 임신
중독증 등 합병증과
치료법 안내

산전관리

임신/출산전 관리
병원방문 주기, 임신
주수별 검사안내

유전질환

유전질환 주의할
위험군, 요인,
유전질환의 종류 및
검사방법 소개

본 내용은 고객정보 안내용으로, 실제 진료 상담 시 개인상황에 따라 차이가 있을 수 있습니다.
또한 본 자료의 상업적 활용 및 무단배포를 금합니다.



임신과 운동

강 남 차 병 원 산 부 인 과

CHA 의학대학교
강남차병원

1 신체적 변화

근골격계

- 인대 이완
- 관절 불안정

프로게스테론 ↑

무게중심

- 무게 중심이 **앞으로** 이동
- 허리, 골반 부위의 뼈와 근육에 부담

혈류량

- 커진 자궁 + 누운 자세
→ 하대정맥 압박 → **혈류 흐름 방해**

대사량

- 임신 중기부터 **대사요구량 증가**
- 운동 중 적절한 열량 보충



운동 효과

체중 증가 조절

(임신으로 인한
요인 외 추가적인 요인)

기분전환

(임신으로 인한
피로, 스트레스 불안 해소)

우울감 예방

(임신으로 인한
신체적 변화 긍정적
수요)

불면증 예방

(숙면에 도움)

태아 만성질환 위험 Down

(모체 뿐 아니라 태아의
당뇨, 심혈관 질환, 비만 등
만성질환의 발생위험 감소
시킴)

태아 발육 발달 UP

(태아에 혈액을 통해 더 많은
영양분 공급하며 발육,
발달에 긍정적 영향을 줌)

부종 감소 도움

(허리통증, 변비, 복부팽만
증상 완화시키고, 정맥류나
부종 감소)

체력 유지

(임신기간 동안
근육 긴장 완화&
근력 및 근지구력
향상)

출산 후 도움

(활동적 임산부의 경우
출산 후 빠르게 체력을
회복함)

출산준비 도움

(진통을 잘 견디도록
신체 도움, 합병증 예방)

“ 임신 중 운동에는
수분을 충분히 섭취하는 것이 좋습니다 ”



3 운동 전 건강상태 평가

- 운동 결정 전에 산과적, 의학적 위험 요인 확인 및 전반적인 건강 상태를 평가하는 것이 필요

운동 금기사항

- 중증의 심장, 폐질환
- 자궁경부무력증
- 조산의 위험이 있는 다태임신
- 지속적인 임신 2,3기의 출혈
- 임신 26주 이 후의 전치태반
- 조기 진통, 양막파열

의학적 상담이 필요

- 빈혈(Hgb<10)
- 만성 기관지염
- 조절되지 않는 당뇨, 고혈압, 간질
- 태아 자궁내 성장 지연
- 고도비만
- 심각한 저체중(BMI<12)

4 올바른 운동법

- 유산소 운동

- 심폐기능 향상
- 과도한 체중증가 예방
- 걷기, 수영 등 큰 근육을 사용하는 운동

- 운동 시간

- 목 표 : 일주일에 150분, 운동 중 대화를 유지할 수 있을 정도
- 임신 전 꾸준한 운동을 한 경우 : 하루에 15~30분, 일주일에 골고루
- 임신 전 운동량이 부족한 경우 : 하루 15분 정도 가볍게 시작해서 하루 30분 도달할 때까지 일주일에 5분씩 늘리기, 주 3~5회

4 올바른 운동법

- 운동 강도 설정(심박수)

- 최대 심박수의 60-70%

산모나이	분당 심박수
20세 이하	140-155
20-29세	135-150
30-39세	130-145
40세 이상	125-140

- 나이가 많을 수록, 체력이 낮을 수록 : 분당 **100-120회**
- 나이가 젊을 수록, 체력이 좋을 수록 : 분당 **140-160회**

4 올바른 운동법

추천 운동

- 걷기 : 체중 조절, 혈류 흐름 증가
- 고정식 자전거 : 관절의 부담감소
- 트레드밀, 스테퍼
- 수영 : 관절 부담 감소, 체온 상승 방지
- 스트레칭 (요가, 필라테스 등)
: 근육 이완, 골반 근육 단련,
출산 시 호흡 조절

피해야 할 운동

- 넘어지기 쉬운 운동
- 신체접촉이 있는 운동
- 라켓 스포츠
- 고지대에서 운동
- 스쿠버 다이빙
- 숨을 참는 운동

4 올바른 운동법

- 운동시 주의 사항

- 통풍이 잘 되는 편안한 복장과 운동화
- 운동 시작 전후 간단한 스트레칭
- 뜨겁고 습한 날 야외에서 숨이 차도록 운동은 금물
- 틈틈히 수분 보충 및 적절한 휴식
- 공복에 운동은 No!

4 올바른 운동법

- **근력 운동**

- 허리 통증 예방
- 분만 시 사용되는 근육 강화
- 출산 후 체력 회복에 도움
- 근력 운동기구나 탄력밴드 등 활용
- 낮은 무게 또는 체중을 이용한 근력 운동
- 호흡을 참거나 과도한 스트레칭은 금물
- 임신 중기부터는 반듯이 누워서 하는 운동 피하기

4 올바른 운동법

• 근력 운동

- **임신 초기** : 태반이 안정적으로 자리잡지 않았으므로 안정적인 동작과 자연스럽게 호흡 유지가 중요하다.
- **임신 중기** : 배가 나오고 체중이 늘면서 허리와 하체에 부담이 가므로 하체 근력 강화와 허리 통증 완화에 도움이 되는 운동을 한다.
- **임신 후기** : 간단한 동작, 출산에 도움이 되는 호흡 운동을 연습한다.

임신 초기

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

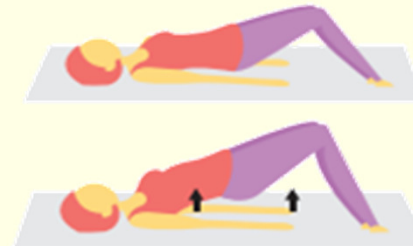
가슴을 펴고 선 상태에서 날개뼈를 붙인다는 느낌으로 최대한 수축시킨다 → 천천히 준비 자세로 돌아온다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



3. 누워서 허리들기

운동효과 : 허리, 엉덩이, 허벅지

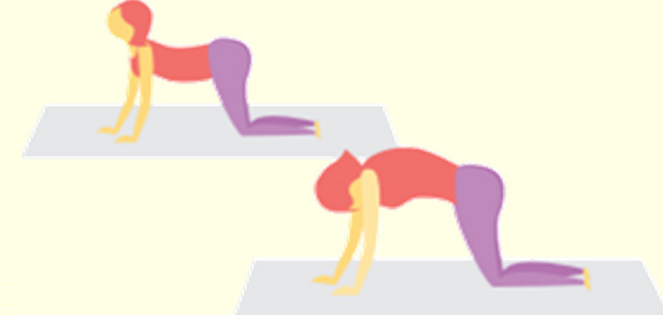
등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려 세워주고 양 손은 엉덩이 옆에 두어 바닥을 짚는다 → 숨을 내쉬면서 엉덩이와 허벅지 뒤쪽에 힘을 주어 골반을 들어올린다 → 5~10초간 정지한다 → 천천히 준비 자세로 돌아온다 → 5~10회씩 3번 반복한다



4. 고양이 등 만들기

운동효과 : 등, 허리, 복부

기어가는 자세에서 양 손과 무릎을 어깨 너비로 벌린다 → 숨을 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



임신 초기

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

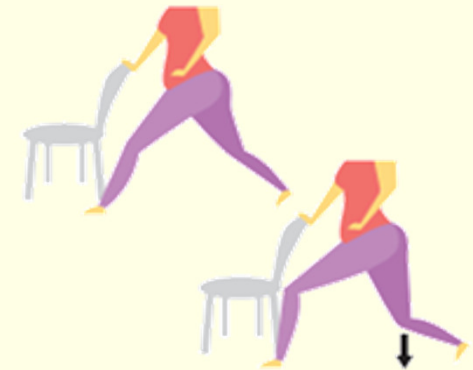
옆으로 누워 한쪽 팔꿈치를 바닥에 대고 상체를 들며, 다른 손으로는 바닥을 짚어 중심을 잡는다 → 숨을 내쉬면서 위쪽의 다리를 최대한 높이 들어올려 엉덩이와 옆구리가 수축되는 것을 느끼며 5초간 정지한다 → 숨을 들이쉬며 천천히 다리를 내린다 → 양쪽을 번갈아 5~10회씩 3회 실시한다



7. 의자 런지(Lunge)

운동효과 : 허벅지

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



임신 초기

8. 팔다리 교차 만나기

운동효과 : 복부

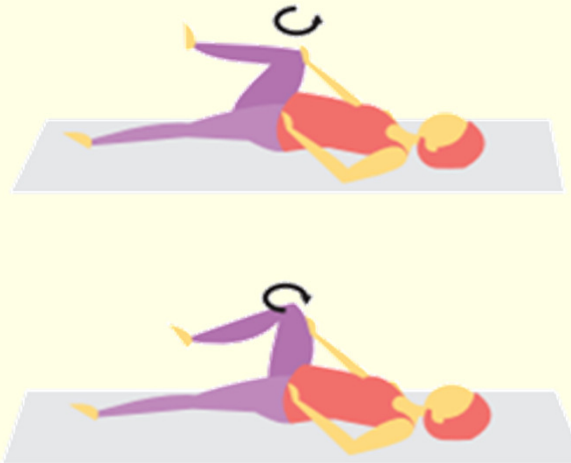
등을 바닥에 대고 누워 한쪽 무릎을 반대편 어깨를 향해 들어 올리며 동시에 반대 팔의 팔꿈치와 마주하도록 상체를 돌려 일으킨다 → 바로 이어서 반대 팔, 다리 동작을 실시한다 → 리드미컬하게 실시하도록 하며 8~10회씩 3번 반복한다



9. 누워서 고관절 돌리기

운동효과 : 고관절, 엉덩이

바로 누운 자세에서 한쪽 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



임신 중기

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

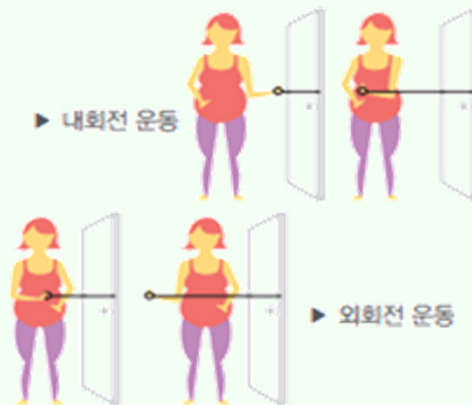
가슴을 펴고 선 상태에서 날개뼈를 붙인다는 느낌으로 최대한 수축시킨다 → 천천히 준비 자세로 돌아온다 → 천천히 5~10회씩 3번 반복한다



3. 탄력밴드 이용한 어깨 운동

운동효과 : 가슴, 어깨, 팔

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



4. 허리 90도 숙이기

운동효과 : 허리

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



임신 중기

5. 허리 늘리기

운동효과 : 허리, 어깨

양손과 두 무릎의 간격을 넓게 하고, 바닥을 지지하고 편안하게 엎드린 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 뺀기

운동효과 : 엉덩이, 허벅지 뒤쪽

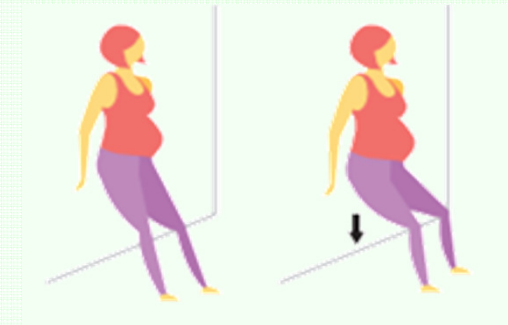
의자를 잡은 상태로 다리는 어깨 너비로 벌려 선다 → 오른쪽 다리를 편 상태로 엉덩이와 허벅지 뒤쪽에 힘을 주어 다리를 뒤로 최대한 뺀다(이 때 상체가 앞으로 숙여지거나 허리에 부담이 가지 않도록 한다) → 천천히 제자리로 돌아온다 → 반동을 이용하지 않고 양쪽을 번갈아 8~10회씩 3번 실시한다



7. 스쿼트(Squat)

운동효과 : 허벅지

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



임신 중기

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 들어올려 엉덩이와 옆구리가 수축되는 것을 느끼며 5초간 정지한다 → 숨을 들이쉬며 천천히 다리를 내린다 → 양쪽을 번갈아 5~10회씩 3번 실시한다



9. 벽밀기

운동효과 : 종아리, 허벅지 뒤쪽

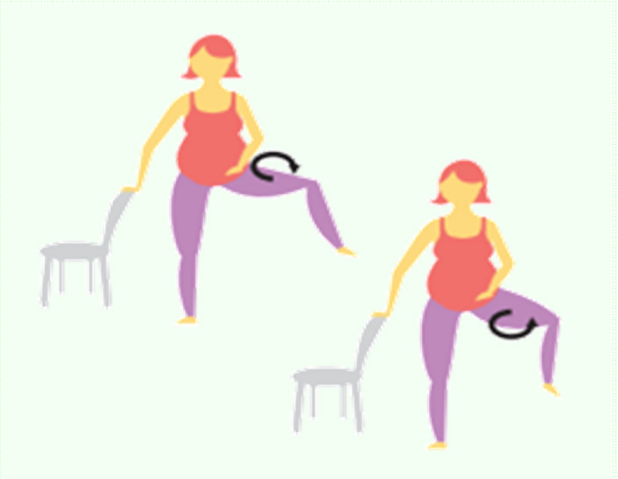
선 자세에서 몸 앞쪽에 벽을 두고 다리를 앞뒤로 벌려 선다 → 손을 벽에 대고, 허리를 곧게 펴고, 뒤쪽 다리를 완전히 편 채, 앞쪽 무릎을 굽힌다 → 몸을 앞으로 기울이며, 양발의 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다 → 종아리와 아킬레스건 부위가 늘어 퍼지는 느낌에 집중하며 8~10초간 정지한다 → 양쪽을 번갈아 3회씩 반복한다



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



임신 말기

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

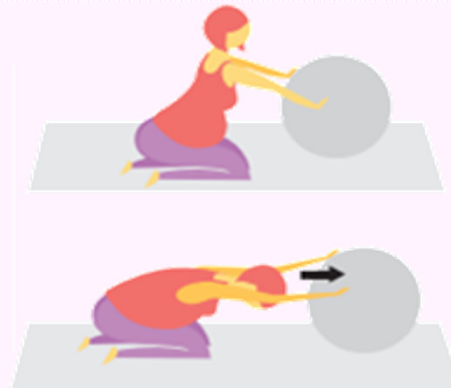
의자 가운데에 다리를 벌리고 앉는다 → 단전에 두 손을 모으고 호흡을 하면서 한 팔씩 뒤로 천천히 돌렸다가 다시 단전으로 가져온다 → 이때 어깨와 팔을 완전히 뒤로 보내며 어깨 근육을 늘려준다 → 양팔을 번갈아 3~5회씩 돌리며 3번 반복한다



3. 공 앞으로 밀기

운동효과 : 등, 허리, 어깨

무릎 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 앞으로 천천히 굴렸다가 제자리로 돌아온다 → 반대방향도 실시하며 각 방향 3~5회씩 3번 반복한다



임신 말기

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

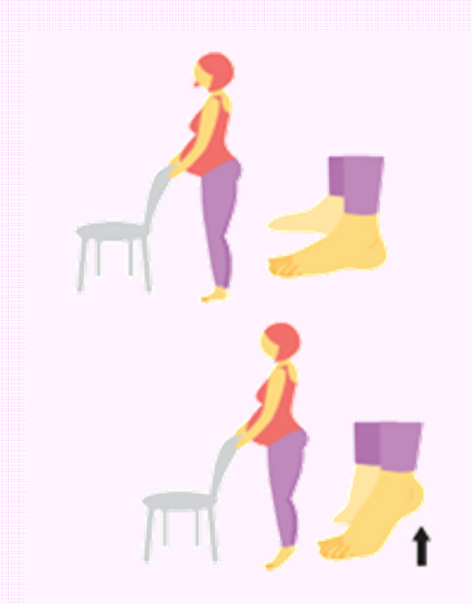
의자에 허리를 바로 세우고 앉는다 → 한 쪽 다리를 올리며 무릎을 편다 → 발목을 직각으로 만든 상태에서 허벅지에 힘을 주고 3~5초간 버틴다 → 양쪽을 번갈아 8~10회씩 3번 실시한다



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



임신 말기

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 늘어 퍼지는 느낌에 집중하며 8~10초간 정지한다 → 양쪽을 번갈아 3회씩 반복한다



9. 고관절 돌리기

운동효과 : 고관절, 엉덩이

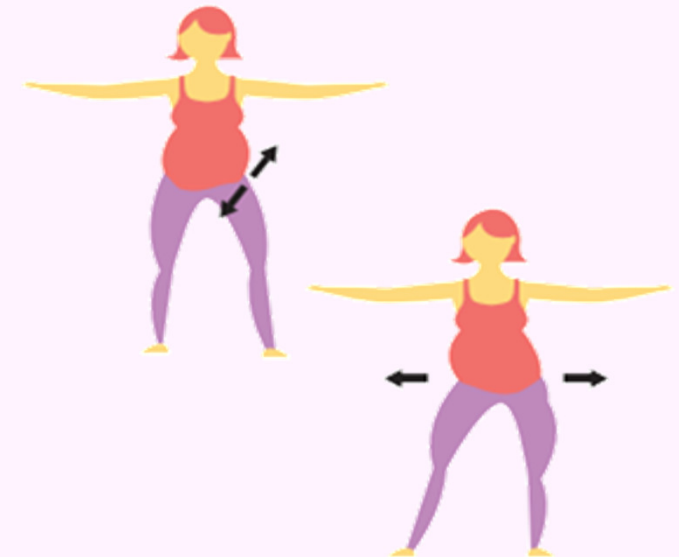
의자를 잡고 편안한 자세로 선다 → 한 다리로 체중을 지지하며, 한 쪽 다리를 올리고, 손으로는 복부를 받친다 → 고관절을 시계 방향, 그리고 반시계 방향으로 천천히 돌린다 → 8~10회씩 3번 반복하며, 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다



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



5 출산 후 운동

- 아이와 교감할 수 있는 가벼운 운동을 통해 모자간 관계 형성 및 체중 관리에 도움(특별한 운동을 고집할 필요는 없음)

5 출산 후 운동

- 남편과 가족들이 집안일과 육아 분담이 필요
- 걷기와 같은 가벼운 운동과 요실금을 예방하는 케겔운동
- 운동 시기
 - 자연분만 산모 : 스스로 느끼기에 운동을 해도 괜찮을 것 같은 생각이 들 때부터!
출산 후 바로 혹은 몇 일 이내 가벼운 운동부터 가능
 - 제왕절개 산모 : 수술부위 자극이 가는 운동은 출산 후 6주 부터

5 출산 후 운동

- 운동 전 의학적 상담이 필요한 경우
 - 임신중독증 산모
 - 임신성 또는 본태성 고혈압 및 기타 심혈관 질환
 - 출산에 의해 질과 직장이 확장되어 수술한 경우
 - 임신성 간질환
 - 임신성 신부전증
 - 조절되지 않는 간질



주요 전화번호 안내

- 전화예약센터 : 1577-4488
- 산전관리실 : 02-3468-3324~5
- 산과 상담실 : 02-3468-3023
- 초음파실 : 02-3468-3116~7
- 부인과 상담실 : 02-3468-2634
- 산후조리원 : 02-3468-3327~8
- 분만실 : 02-3468-3030~1
- 응급실 : 02-3468-3060
- 내과 : 02-3468-3292
- 소아청소년과 : 02-3468-3107

행복한 임신과 출산 !!

그 곁에 항상 강남차병원이 함께 하겠습니다.

서울특별시 강남구 논현로 566(역삼1동 650-9)

대표전화 02)3468-3000

www.gangnam.chamc.co.kr

CHA 의학대학교
강남차병원