

활동적으로 지내기 임신 중에

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 자고, 나와 아기에게 좋은 일을 하고 싶으신가요?

임신 기간 내내 몸을 움직이는 것은 산모와 아기 모두에게 안전하고 이롭다는 연구 결과가 있습니다. 중강도 활동을 주당 150분 하는 임신부는 임신성 당뇨병과 고혈압, 지나친 체중 증가, 우울을 겪을 가능성이 25% 낮습니다. 아기가 너무 크게 태어날 위험도 줄어듭니다. 강도가 낮은 활동만 해도 임신 중 건강에 도움이 됩니다.

임신부는 되도록 이른 시기부터 임신 기간 내내 활동적으로 지내는 것이 좋습니다. 임신 초기의 신체활동도 아기에게 안전하다는 연구 결과가 있습니다. 오히려 움직이지 않으면 건강 문제가 생길 위험이 커집니다. 임신 중에 어떻게 움직이는 것이 나에게 가장 좋을지 의료진과 상의하세요.



**임신 중에 활동적으로 지내는 것은 나와 아기 모두에게 좋습니다.
지금 시작하세요. 1분도 모이면 큼니다!**

이렇게 시작하세요

낮게 시작해 느리게

지금까지 거의 움직이지 않았다면 걷기부터 시작하세요. 걷기는 심장과 폐 건강에 아주 좋고 산모와 아기 모두에게 안전합니다. 즐길 수 있는 다른 활동을 찾아도 좋습니다. 주마다 조금씩 시간을 늘려 가세요.

단순하게 생각하세요 동기 이어 가기

덜 앉고 더 움직이세요. 계단을 이용하고 주차는 조금 멀리 해서 걸음을 늘리세요. 하루 두 끼는 식사 뒤에 10분씩 걸어 보세요. 컴퓨터나 필기가 필요 없는 회의는 걸으면서 해보는 것도 좋습니다.

무엇이 있으면 신체활동 계획을 계속 지킬 수 있을까요? 일상에 넣을 수 있으면서 마음에 드는 활동을 고르세요. 활동 모임에 들어가거나 함께할 사람을 만나 보세요. 서로 일정표에 활동 시간을 적어 두고 힘이 되어 주세요!

계획 세우기

가까운 목표를 세우세요. 예를 들어 “이번 주에는 날마다 걷기를 10분씩 더 하겠다”처럼요. 날마다, 주마다 1분도 모이면 큼니다. 만보기나 휴대폰으로 활동을 기록해 보세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 해 지구력을 키웁니다. 신체활동이 처음이라면 날마다 5분이나 10분씩 더하는 것부터 시작하세요. 빠르게 걷기, 실내 자전거, 수영장 운동, 춤 같은 중강도 활동을 주당 150분 이상 하도록 차츰 늘려 갑니다. 더 힘든 운동을 하고 싶다면 의료진에게 물어보세요. 임신 전에도 활동적이었다면 계속하되, 임신이 진행되면서 방법을 바꿔야 할 수 있습니다.

무엇을?

심장이 빨리 뛰게 하면서 리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~7일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지. 말은 할 수 있지만 노래는 어려운 수준.

얼마나 많이?

주당 150분 이상

기억하세요: 어떤 방법으로든, 언제든지 움직이세요. 점심시간에 잠깐 걷거나 계단을 이용하거나 버스에서 한 정거장 먼저 내려도 됩니다. 마당을 쓸거나 청소기를 힘차게 돌리는 것도 주간 활동에 들어갑니다! 1분도 모이면 됩니다.

신체활동을 멈추고 진료를 받아야 할 때

- 질에서 피나 물이 나올 때
- 가슴 통증
- 쉬어도 가라앉지 않는 어지러움이나 실신할 듯한 느낌
- 쉬어도 가라앉지 않는 숨참, 또는 규칙적으로 아픈 자궁 수축
- 종아리 통증이나 부기

그 밖에 중요한 신체활동

근력 운동과 골반저 근육 훈련, 요가는 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 임신 중에 골반 건강 전문가를 만나 골반저 근육을 훈련하는 가장 좋은 방법을 배우면 좋습니다. 이 근육들은 골반 안 장기를 받쳐 주고 대소변을 조절하며 성생활의 즐거움에도 관여합니다.

근력 운동

몸을 튼튼하게 하고 전반적인 건강을 좋게 합니다. 자기 몸무게나 아령, 저항 밴드, 웨이트 머신을 쓸 수 있습니다.

골반저 근육 훈련

케겔 운동처럼 간단한 운동으로 골반저 근육을 튼튼하게 하면 걷거나 뛰거나 말하거나 웃거나 재채기할 때 소변이 새는 것을 막을 수 있습니다!

임산부 요가와 스트레칭

근육을 부드럽게 하고 마음을 편안하게 해 줍니다.

안전하게, 다치지 않으려면

- 덥고 습할 때는 신체활동을 피하세요. 대신 시원한 실내에서 움직이세요.
- 대기오염이 심한 때, 보통 하루 중 늦은 시간에는 실내에서 운동하세요.
- 신체활동 전과 도중, 후에 물을 마시세요.
- 임신 중에 허리가 아프다면 수중 운동이 아주 좋은 선택입니다.
- 해발 약 1,800m가 넘는 높은 곳에서의 신체활동은 의료진과 상의해야 합니다.

임신 중에 피해야 할 활동

- 몸이 부딪히거나 넘어질 수 있는 운동은 피하세요. 스키와 수상스키, 승마, 체조, 역도, 농구·아이스하키·축구 같은 경기가 여기에 들어갑니다.
- 임신 초기가 지난 뒤에는 복근 운동이나 근력 운동을 하며 오래 반듯이 누워 있지 마세요. 누운 자세에서 몸이 불편하면 자세를 바꾸세요.
- 임신 기간 내내 스쿠버다이빙과 핫요가, 핫필라테스는 피하세요.
- 정신을 잃지 않도록 신체활동 중에 힘을 지나치게 주거나 배에 힘을 주어 밀어내지 마세요.

더 알아보기

다음 누리집을 찾아보세요.

미국산부인과학회(ACOG) <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>

캐나다운동생리학회(CSEP) <https://csepguidelines.ca/guidelines/pregnancy/>

신체활동 지침 https://health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG_ExecutiveSummary.pdf

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro 에서 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 활동 시간을 어떻게 늘려 볼까요? _____
