

산 욕 체 조

産褥体操

산욕체조(産褥体操)는 단순히 형틀어진 몸의 균형을 바로잡기 위한 미용(美容)만이 목적이 아니다. 그보다는 출산 때 벌어진 복직근(腹直筋)을 도루 제자리로 보낼 필요가 있음이 더 중요하다.

복직근이란 근육은 배 한복판에 종(縱)으로 벌어져 있다.

임신으로 인해서 배가 불러지면 복벽(腹壁)은 점점 늘어나서 커지기 마련인데, 근육이 찢어질 수는 없으니까 좌우의 복직근이 틈이 벌어져 2개의 근육으로 떨어져 나간다.

이렇게 두조각으로 벌어진 복직근을 그대로 놔두면 내장이 아래로 처져 아랫배가 튀어 나온다.

산욕체조를 하는것은 두조각으로 벌어진 복직근을 도로 제자리로 이어주고 내장 위치에도 변동이 없도록하는 의미를 가지고 있다.

산욕체조에는 두가지가 있다. 호흡운동과 복벽 근육운동이다.

어떤 운동을 얼마만큼 해야 할 것인가는 개인의 형편에 따라 차이가 있으므로 출산을 도와준 의사와 상의하는 것이 좋다.

산욕체조에 따른 몇가지 주의사항을 적자면

1. 식사 직후는 피한다. 아침 또는 아침·저녁으로 방안의 공기를 깨끗이 한뒤 시작한다.

2. 열이 있을 때는 중지한다.
3. 복벽근이 벌어져 있을 때는 배띠나 콜셋트로 아랫배와 허리를 꼭 조이고 시행한다.
4. 운동을 하면서 심호흡(深呼吸)을 한다.
5. 체조의 종류는 처음에는 가벼운 것, 나중에는 심한 것으로 순차적으로 발전시킨다.
6. 같은 종류의 체조라도 처음에는 가볍게 시작한다.
7. 운동량은 피로하지 않도록 스스로 조절한다.

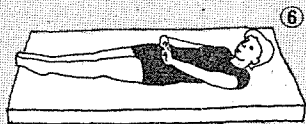
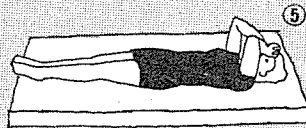
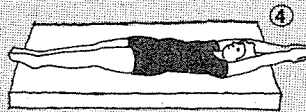
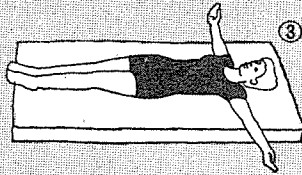
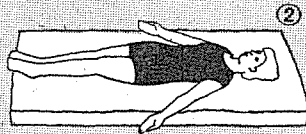
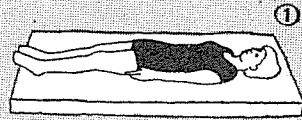
8. 회음절개(會陰切開)를 했거나 열상(裂傷)이 있을 때는 복벽근육운동(제1·제2·체조)만 실시한다. 상처가 아물면 그때부터 본격적 체조를 시행한다.

제 1 체조 <① ~ ⑥>

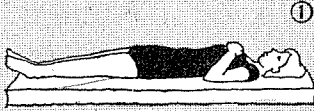
심호흡을 주로 하는 윗몸 운동이다. 출산 그 다음날부터 시행하는 것이 좋다. 이 체조는 일종의 준비운동이므로 모든 운동에 앞서 꼭 시행한다.

- ① 똑바로 천정을 보고 누워서 서 두팔을 몸에 붙이고, 숨을 조용하게 들이 쉰다.
- ② 손바닥을 하늘쪽으로 제키고, 양팔을 벌리면서 깊이 숨을 마신다.
- ③ 숨을 계속 들이쉬면서 손을 열십자로 치켜 올린다.
- ④ 두손이 닿을 때까지 계속 치

제 1 체조



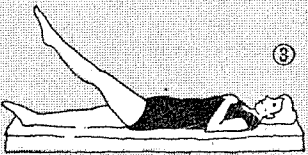
제 2 체조



①



②



③

켜 올린다. 숨은 일단 들이 마신채로 정지한다.

- ⑤ 합장하는것 처럼 두손을 마주잡고 이마·얼굴·가슴을 기어내려 오면서 천천히 숨을 내뿜는다.
- ⑥ 계속 손을 아래로 밀어 내려가면서 손바닥의 방향을 발쪽으로 바꾸고 두 팔이 쭉 퍼질때 까지 계속 밀어 내린다. 숨은 동작에 맞추어 계속 천천히 내뿜는다. 팔이 쭉 퍼질 무렵 고개를 약간 쳐들고 발목쪽을 내려다 본다.

두팔이 쭉 퍼지면 내쉬는숨도 그치고, 운동을 일단 그친다. 다시 호

흡에 맞추어 같은 운동을 같은 순서로 반복한다.

제 2 체조 <① ~ ③>

아랫몸 운동이다. 회음(回陰)을 봉합하지 않았을때는 출산 다음날부터 시행해도 좋다.

- ① 발을 쭉 뻗고 두 허벅지의 살이 맞닿도록 붙인다. 두 손은 조용히 가슴위에 얹는다.
- ② 왼쪽 다리를 편채로 굽으려 직각을 만든다.
- ③ 허벅지의 위치는 움직이지 말고 무릎아랫쪽 다리만 쭉 뻗는다.

다시 다리를 ②의 위치 ①의 위치로 되돌리고, 다음에는 오른쪽 다리의 운동을 같은 방법으로 시행한다.

제 3 체조 <① ~ ④>

윗몸 일으키는 체조. 누가 도와주어야한다. (가급적이면 남편의 도움을 받도록) 출산후 나흘째부터 시작하는것이 좋다.

- ① 똑바로 눕는다. 도와주는 사람이 한손으로 목을 안아준다.
- ② 먼저 윗몸을 땅에서 20센치 정도 들어 올린다. 잠깐 쉰다. 산부는 몸을 올리면서 숨을 내뿜는다. 특히 이때 주의할일은 목만 굽으리지말고, 전신을 일직선으로 편채 몸을 올려야 한다.

③ 다시 몸을 45° 각도까지 들어 올리고, 또 잠깐 쉰다. 산부는 계속 숨을 내 뱉는다.

④ 뒷몸이 직각으로 앞을때까지 들어 올린다. 산부는 내뱉는 숨을 그친다.

숨을 들이쉬면서 이번에는 ③ ② ①의 순으로 도로 먼저의 자세로 되돌아간다.

제 4 체조 (① ~ ③)

허리를 들어 올리는 운동. 산후 나흘째부터 시작하도록.

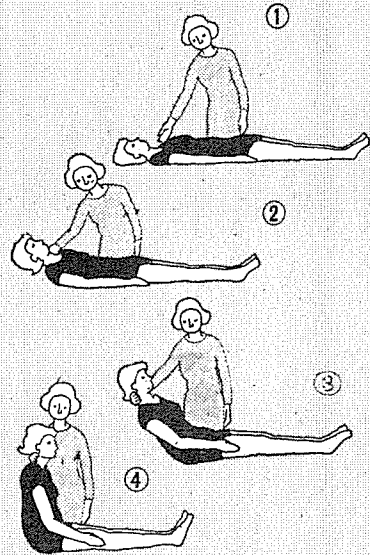
① 양팔을 굽혀 두손바닥을 머리로 짚고, 무릎을 직각으로 굽힌다.

② 팔꿈치와 발로 몸을 버티면서, 허리를 들어 올린다. 숨을 들이쉬면서 천천히 허리를 들어 올린다음 일단 몸을 정지한다.

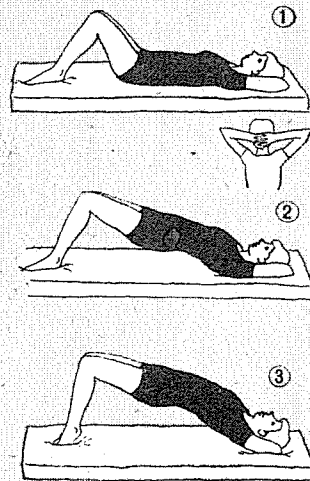
숨을 내쉬면서 도로 ①의 자세로 되돌아 온다.

③ 좀더 강한 운동법. 어깨와 발꿈치마저 치켜 올려 전신을 공중으로 떠운다. 숨을 깊이 쉰다.

제 3 체조



제 4 체조



<이 영 속>