

주부교실

# 임부 체조

임 부

첫 아기를 가지신  
젊은 主婦를 위하여



임부(妊婦) 체조는 외국서는 널리 보급되어 누구나 다 실행하겠금 습관화 되었다. 임부체조는 다만 미용을 위한 목적만이 아니라, 출산(出産) 때 산고(産苦)를 덜고, 또 부드럽게 순산케 하기 위하여 매우 필요한 신체단련법의 하나가 되었다.

일부학계에서는 무통분만(無痛分娩)과의 관련성까지 들추어 그 필요성을 역설하고 있기도 하다.

이 체조법을 익혀서 이완법(弛緩法)이나 호흡법을 일상생활에서 무리없이 자연스럽게 실행함으로써 인해서 임부는 기분전환도 되고, 임신중에 올수있는 요통(腰痛)을 예방하거나 경감할 수도 있다.

이 체조는 보통때에도 언제나 시행하는 것이 좋으나 특히 임신 4개월부터는 서서히 꼭 시작해야 하며, 5개월부터는 매일 잊지 않고 실시하여야 효과가 있다.



## (1) 몸의 균형을 바로 잡는 운동(A)

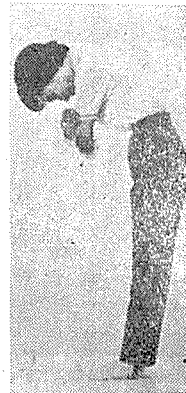
배가 불러지는 것을 막고, 몸의 균형을 바로잡기 위하여 실시하는 운동.

① 두다리를 모우고, 손가락을 똑바로 펴고 무릎과 등살을 곧게 한다.

팔은 어깨와 수평이 되게 올리고 시선은 정면을 보면서 고정시킨다.

② 1~2로 숨을 내쉬면서 상반신을 깊게 절을 하는 것처럼 굽히고, 두팔을 배 있는데서 양쪽으로 휘어감는다.

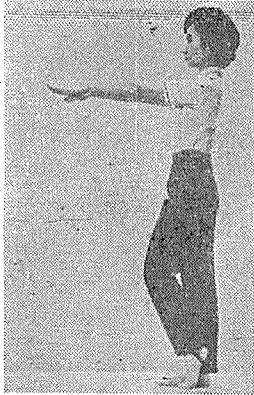
③ 가슴을 팔로 안는것 처럼 하고, 3~4로 숨을 들이쉬면서 먼저의 자세로 돌아온다. [4번씩]



## (2) 몸의 균형을 바로 잡는 운동(B)

똑바로 서서 1~2로 숨을 들이쉬면서, 오른쪽 무릎을 가볍게 굽히고, 동시에 좌우의 무릎을 펴면서, 앞으로 약간 들고, 양손은 어깨와 수평으로 올려 3~4로 숨을 뱉으면서, 앞서의 자세로 돌아온다. [4번씩]

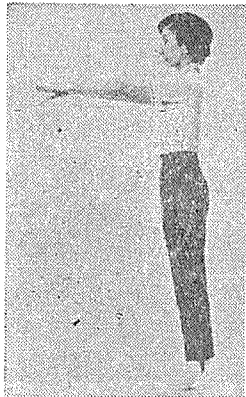




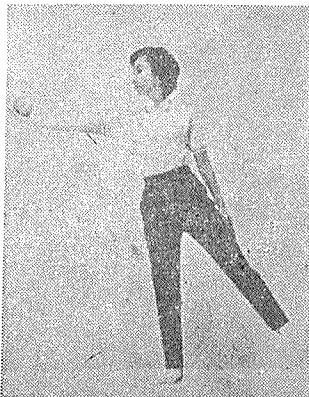
### (3) 발의 운동

점점 무거워지는 체중을 똑바로 버티고 걸기 위하여 발목을 튼튼하게 하는 운동.

① 양팔을 어깨 높이로 올리고, 1로 왼쪽 발뒷꿈치를 들어 올린다.



② 2로 오른쪽 발뒷꿈치도 들어올리고, 발가락만으로 체중을 지탱하면서, 다시 1로 왼쪽 뒷꿈치를 내리고, 2로 다시 올린다. 다음은 오른쪽도 그렇게 한다. [8번씩]



### (4) 몸의 균형을 바로 잡는 운동(C)

① 오른 손으로 공을 들고, 1~2로 숨을 들이쉬면서, 그 손을 어깨 높이로 올리고, 눈은 공을 본다.

② 동시에 왼쪽 발을 가볍게 옆으로 올리고, 3~4로 숨을 내쉬면서 먼저의 자세로 돌아온다. [4번씩]

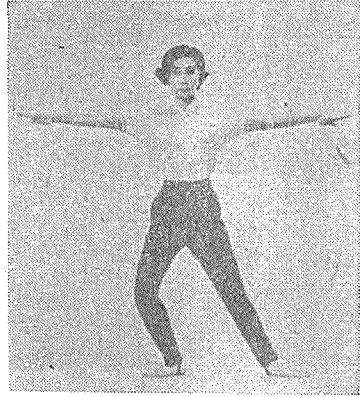
## (5) 골반과 다리의 운동

골반밑의 근육을 펴기 위한 운동.

① 양 다리를 50센치 정도 벌리고, 양팔을 수평으로 들어 올린다.

② 1~2로 오른쪽 무릎을 굽히고, 체중을 오른쪽 다리에 올려 놓는다. 이때 무릎은 되도록 바깥쪽으로 벌린다. 3~4로 먼저의 자세로 돌아오고, 다시 같은 방법으로 왼쪽도 실시한다.

[좌우 4 번씩]



## (6) 팔 운동

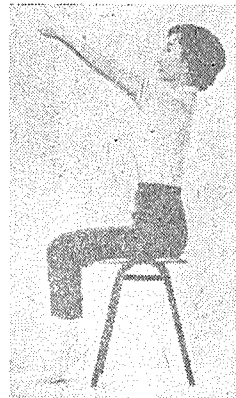
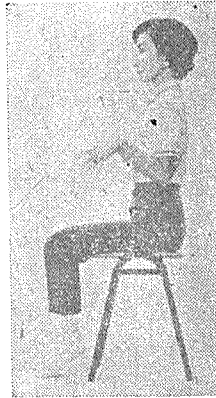
산월(産月)이 가까워 오면 손끝이 무더어 지고, 팔이 저러지는 것을 방지하기 위한 운동.

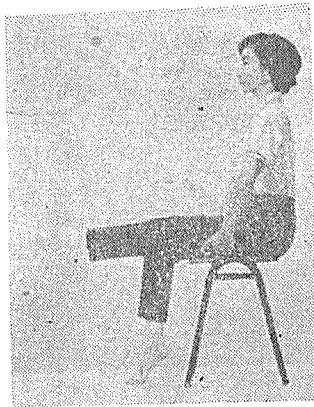
① 의자에 걸터 앉아서 양 팔꿈치를 붙이고, 손목의 힘을 풀고, 손목을 흔들 흔들 흔든다. [8 번씩]

② 두 손을 가슴에서 맞잡고, 1~2로 뒤집으면서 앞으로 쭉 뻗는다. 3~4로 되돌아온다. [2 번씩]

③ 오른손으로 공을 들고, 1~8로 팔을 비틀면서 한번 완전히 뒤집는다. 기수(奇數) 일 때는 손등이 밑으로 오도록 공에서 눈이 떠나면 안된다.

[좌우 2 번씩]

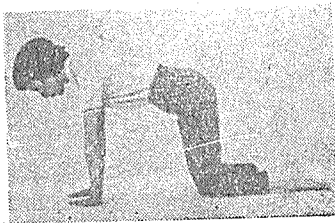




## (7) 발과 배의 운동

의자에 걸터 앉아서 왼쪽 허벅다리를 두손으로 싸안고, 1~2로 왼쪽 발가락을 쪽 펴고 들어올린다. 3~4로 힘을 빼면서 다리를 흔든다.

[좌우 4 번씩]

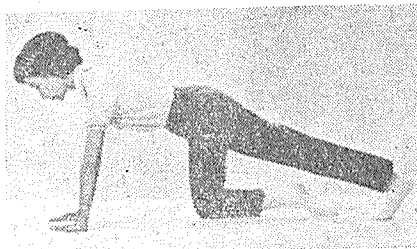


## (8) 발목과 골반의 운동

발바닥이 오그라드는 것을 막고, 산도(産道)의 근육을 부드럽게 하는 운동,

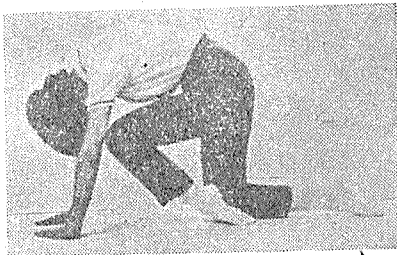
① 두손, 두무릎을 땅바닥에 대고, 팔을 수직으로 뻗는다.

② 1~2로 왼발을 뒤로 뻗는다. 이때 발꿈치를 반듯하게 쥐는다. 머리와 등과 다리를 일직선이 되게 한다.



③ 3~4로 왼쪽 다리를 가슴 한 복판으로 끌어 들이면서 구부리고, 얼굴은 왼쪽 무릎을 본다. 왼쪽 발끝은 바닥에 눌힌다.

[좌우 4 번씩]



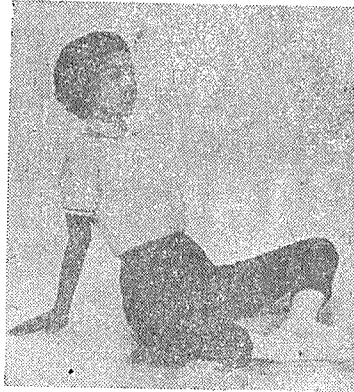
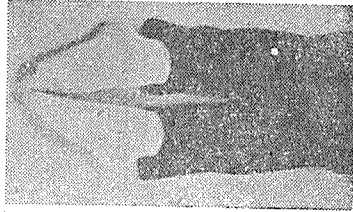
## (9) 골반과 무릎의 운동

골반밑의 근육을 부드럽게 늘려서 애기가 산도를 지나기 쉽게 하는 운동.

① 땅바닥에 앉아서 두발을 모우고, 앞으로 뻗는다.

② 1~4로 두발을 안쪽으로 뒤집는다

③ 5~8로 두발의 발바닥을 마주대고 무릎을 좌우로 벌려, 발꿈치를 몸쪽으로 끌어당긴다. [4 번씩]

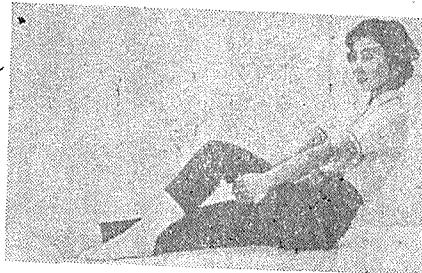


## (10) 배 운동

아기를 배의 압력(腹壓)으로 낳기 위해, 배의 근육을 단련시키는 운동.

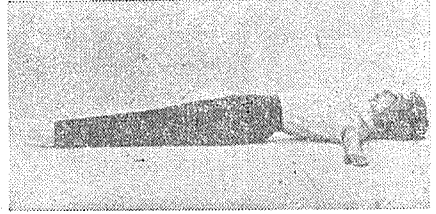
① 오른 발을 뻗고, 왼발은 무릎을 꿇혀, 두손으로 허벅다리를 싸 안는다. 발꿈치는 좌우로 벌린다.

② 1~2로 벌린 팔을 뻗으면서, 상체를 뒤로 누이면서, 팔로 지탱한다. 3~4로 번저의 자세로 되돌아 온다. [좌우 4 번씩]



## (11) 골반의 운동

땅바닥에 전신을 쭉 뻗고 눕는다.  
1~3으로 엉덩이를 바닥에 대고 간다.  
이때 허리에서 등판이 땅에서 약간 뜬다. 4로 되돌아 온다.



## (12) 복식 호흡(腹式呼吸)

복식호흡은 진통순간 기분을 여유있게 하고, 출산을 부드럽게 한다.

① 양손을 가운데 붙이고 누어, 1~2로 배를 크게 불리고, 숨을 들이킨다.

② 3~4로 숨을 정지하고, 5~8로 조용하게 숨을 뱉는다.

체조가 끝나면 10분이던 20분이던 온 몸의 힘을 빼고, 가장 편안한 자세로 조용히 쉰다.

<이 영 숙>

