

우리 엄마 건강 JUMP!

My mom health JUMP! Joy Ultra Mom Program

유은광 · 김혜진 · 정은실
김태경 · 김명희 지음



포넬스 출판사

FORNURSE





우리 엄마 건강 JUMP

목 차

1부 여성의 건강증진

1. 잘 먹는다	3
① 올바른 식습관	4
② 식습관 실천	6
③ 영양과 건강	9
④ 식습관과 관련된 생활습관병	10
⑤ 여성과 흡연	18
⑥ 간접흡연	20
⑦ 금연	21
⑧ 담배 피우고 싶은 상황 대처방법	23
⑨ 여성과 음주	26
⑩ 건전한 음주 방법	28
2. 적절히 운동한다	32
① 운동	33
② 운동 지침	38
3. 단순하게 생각한다	40
① 스트레스	41
② 스트레스가 해결 안되면 나타나는 질병	46
③ 스트레스 관리	47
④ 스트레스 예방과 극복	48

4. 잘 씻는다	49
① 올바른 손씻기를 해야 하는 이유	50
② 올바른 손씻기 방법	51
5. 잘 배설한다	52
6. 잘 잔다	53
7. 잘 쓴다	54
8. 잘 웃는다	55
9. 열심히 일한다	56
10. 사랑하며 산다	57

2부 여성의 몸

1. 나의 몸 관리	60
2. 생리	62
3. 배란	65
4. 임신가능시기	68
5. 피임	71

3부 여성의 임신

1. 임신	76
① 임신을 하면 나타나는 증상	77
② 분만예정일	79

③ 임신 개월에 따른 임부와 태아의 변화	80
1개월	80
2개월	82
3개월	85
4개월	86
5개월	88
6개월	90
7개월	92
8개월	94
9개월	96
10개월	98
④ 임신 시 영양	100
⑤ 산전 관리	104
2. 출산	110
① 출산의 징조	111
② 출산의 시작	112
③ 출산의 진행	113
3. 산후관리	115
① 산후조리	115
② 산후 요실금	120
③ 산후우울감과 산후우울증	123
④ 산후체조	127
4. 신생아 관리	129
① 모유수유	129
② 아기 목욕	139
③ 예방접종	148
④ 아기 마사지	151



4부 여성 질환

① 골반염	162
② 유방암	164
③ 자궁경부암	168
④ 암 예방 생활습관	171



1

여성의 건강증진

건강관리 십계명

- 1 잘 먹는다.
- 2 적당히 운동한다.
- 3 단순하게 생각한다.
- 4 잘 씻는다.
- 5 잘 배설한다.
- 6 잘 잔다.
- 7 잘 쉰다.
- 8 잘 웃는다.
- 9 열심히 일한다.
- 10 사랑하며 산다.



건강에 대해 생각해 보기

- 1 내 몸의 주인은 나 자신이다.
- 2 내 건강의 책임도 나 자신이다.
- 3 건강은 내가 지켜야 하므로 스스로 건강관리를 해야 한다.
- 4 신체, 정신, 사회, 영적인 인간으로 전인적으로 건강해야 한다.
- 5 나의 매일의 생활습관이 미래의 건강을 결정한다.
- 6 지금의 건강이 평생건강과 연결된다.
- 7 평생토록 계속 건강해지려면 지금 건강을 지킨다.
- 8 정기적인 건강검진을 통해 건강문제를 조기에 발견한다.
- 9 발견된 건강문제는 조기에 건강전문가의 도움을 받는다.
- 10 재발을 막고 건강유지를 위해 스스로 잘 돌본다.

건강관리 십계명 健康管理 十誡命 10 điều răn dạy về cách quản lý sức khỏe

- | | | |
|---------------|--------|--|
| 1 잘 먹는다. | 能吃 | ăn tốt |
| 2 적당히 운동한다. | 做适量的运动 | thể dục đều đặn |
| 3 단순하게 생각한다. | 单纯的想法 | suy nghĩ đơn giản |
| 4 잘 씻는다. | 勤洗 | rửa ráy sạch sẽ |
| 5 잘 배설한다. | 勤排泄 | đi vệ sinh tốt (đại tiểu) |
| 6 잘 잔다. | 睡眠良好 | ngủ tốt |
| 7 잘 쉰다(몸과 마음) | 休憩良好 | nghỉ ngơi kịp thời: tinh thần và thể xác |
| 8 잘 웃는다. | 非常乐观 | luôn vui cười |
| 9 열심히 일한다. | 努力工作 | làm việc chăm chỉ |
| 10 사랑하며 산다. | 用爱活着 | biết yêu thương trong cuộc sống |

1

잘 먹는다

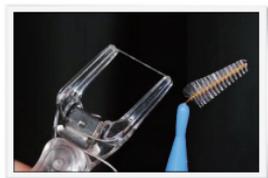
 일반원리

- ① 제철음식으로 편식하지 않고 골고루 먹습니다.
- ② 규칙적으로 꼭꼭 씹어 적당량을 먹습니다.
- ③ 조미료를 넣지 않고 자극적이지 않은 음식을 먹습니다.
- ④ 맵고, 짜고, 시고, 달고, 기름기 많고 탄 음식은 피합니다.
- ⑤ 인스턴트 음식보다 내 집에서 조리한 음식을 먹습니다.
- ⑥ 갖가지 색깔의 싱싱한 야채와 과일을 골고루 많이 먹습니다.
- ⑦ 생선이나 콩류 같은 좋은 단백질을 섭취합니다.
- ⑧ 칼슘이 많은 멸치볶음이나 작은 생선을 뼈째 먹습니다.
- ⑨ 철분은 녹색 채소, 비트 같은 자주색 채소, 오디나 자두 같은 자연식품에서 섭취합니다.
- ⑩ 청결하게 잘 씻어 먹습니다.
- ⑪ 물을 많이 마십니다. 노폐물 배설과 변비 예방, 피부도 좋아집니다.
- ⑫ 기름기 많은 음식은 피하고 담백하게 먹습니다.
- ⑬ 영양소가 파괴되지 않도록 채소는 생식하거나 살짝 익혀 먹습니다.
- ⑭ 술, 담배 같은 해로운 기호 식품은 단호히 끊습니다.

올바른 식습관

01

- 매일 제때에 규칙적으로 식사하는 습관을 지닙니다.
- 소금의 양을 최소한으로 줄이고 싱겁게 먹습니다.
- 캔이나 병으로 된 가공식품은 소금이 많이 들어있어 짜므로 덜 먹도록 합니다.
- 5대 영양소를 골고루 섭취합니다.
- 하루 필요한 만큼 너무 배부르지 않게 적당히 섭취해야 합니다.
- 다양한 색깔의 식품을 골고루 선택하여 편식하지 말아야 합니다.
- 하루 한 끼는 온 가족이 모여서 즐겁게 식사합니다.
- 식후에는 3분 이내에 이를 닦고 치아 모양에 따라 치간치솔이나 치실을 사용합니다.



● 편식을 하면?

- 영양 불균형으로 정상적인 성장이 안 됩니다(허약, 비만).
- 병에 대한 면역력이 약해집니다.
- 평생건강에 나쁜 영향을 미칩니다.

● 아침 식사를 하지 않으면?

- 혈액 내의 당이 줄어서 무기력해지고, 집중력이 저하됩니다.
- 과식, 야식, 결식으로 이어져 만성 영양불량으로 건강에 나쁜 영향을 줍니다.
- 불규칙한 식사로 위장 및 소화기관에 해로운 영향을 줍니다.

● 식욕을 돋우려면?

- 야식이나 과식을 피합니다.
- 충분한 수면을 취합니다.
- 가벼운 아침운동을 합니다.
- 식전에 찬 우유나 냉수를 마십니다.



식습관 실천

02

- 다양한 식품을 골고루 섭취해야 합니다.
- 단백질, 칼슘, 철분을 충분히 섭취합니다.
- 지방은 나물무침이나 부침 시 참기름, 들기름 혹은 기타 식용유로 충분합니다.
- 지방을 많이 섭취하면 콜레스테롤이 높아집니다.
- 우유는 매일 한 컵씩 마셔야 합니다.
- 음식은 싱겁게 먹어야 합니다(짜게 먹으면 고혈압이 될 수 있습니다).
- 치아건강을 유지하기 위해 설탕과 설탕이 들어 있는 사탕, 음료수, 아이스크림, 과자, 케익 등의 섭취를 줄여야 합니다.
- 식사는 규칙적으로 꼭꼭 씹어서 먹어야 합니다.
- 식사는 즐겁게 해야 합니다.
- 지속적으로 단 것을 많이 먹거나 과식하며 운동을 안하면 당뇨병에 걸릴 수 있습니다.



한국인 영양 섭취 기준



〈출처: 사단법인 한국영양학회, <http://www.kns.or.kr/>〉

■ 곡류 - 매끼 충분한 섭취

- 주요 에너지원으로 부족하면 체중이 줄어들고 힘이 없어지게 됩니다.
- 식사량이 많지 않다면 간식으로 감자, 고구마, 영양죽, 스프 등을 섭취하면 에너지 보충에 도움이 됩니다.

■ 고기·생선·계란·콩류 - 매끼 1~2가지 적당량

- 매끼 식사에 어육류 식품을 포함합니다.
- 저하된 체력과 영양 상태를 호전시키는 데 꼭 필요한 음식입니다.
- 기름진 부위보다는 살코기가 많은 부위를 선택하는 것이 좋습니다.

■ **채소 - 매끼 1~2가지**

- 비타민, 무기질이 풍부하나 열량이 적고 섬유질이 많습니다.
- 부드러운 나물이나 생채소를 매끼 한두 가지 먹는 것이 좋습니다.
- 야채즙보다는 생야채나 나물 반찬을 드시는 것이 좋습니다.
- 여러색깔의 다양한 채소를 골고루 선택하여 먹습니다.

■ **과일 - 매일 1~2회**

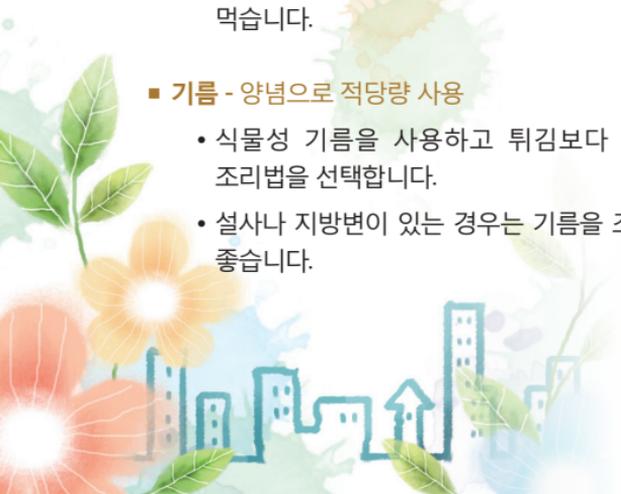
- 비타민이 풍부합니다.
- 신선한 과일로 ½~1개 정도 먹습니다.
- 여러 색깔의 다양한 과일을 번갈아 가며 골고루 먹습니다.

■ **우유 · 유제품류 - 매일 1~2회**

- 칼슘이 풍부합니다.
- 설사할 때에는 두유나 요구르트 등으로 대체하는 것이 좋습니다.
- 우유섭취에 문제가 있을 때 멸치같은 뼈째 먹는 생선을 충분히 먹습니다.

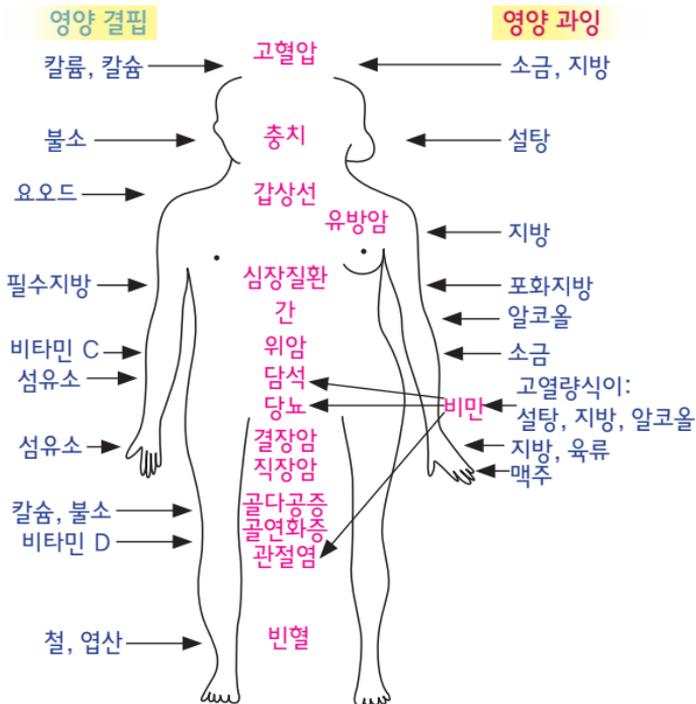
■ **기름 - 양념으로 적당량 사용**

- 식물성 기름을 사용하고 튀김보다 조림, 구이, 볶음 등의 조리법을 선택합니다.
- 설사나 지방변이 있는 경우는 기름을 조금 적게 사용하는 것이 좋습니다.



영양과 건강 03

잘못된 식생활을 오랫동안 계속하면 식사와 관련된 질병이 나타납니다.



〈출처: 건강길라잡이, <http://www.hp.go.kr>〉

식습관과 관련된 생활습관병

- 비만, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 -

04

비만

● 비만의 문제점

- 고혈압, 당뇨병, 심장질환 등에 걸릴 위험이 증가합니다.
- 직장암, 결장암, 유방암 등에 걸릴 위험이 증가합니다.
- 무릎 관절 등에 무리가 가서 관절염이 발생합니다.
- 담석증, 피부병, 수술 및 마취 위험, 불임, 호흡곤란 증상이 생깁니다.
- 우울증, 좌절감, 소외감이 발생합니다.

● 비만의 원인

- 고지방 식품을 많이 먹을 때
 - ▶ 간식과 단것을 많이 먹을 때
 - ▶ 불규칙하고 한꺼번에 먹는 습관이 있을 때
 - ▶ 많이 먹고 빨리 식사를 할 때
 - ▶ 심심하거나 스트레스받을 때면 뭔가를 먹을 때
 - ▶ TV나 신문을 보면서 식사를 할 때
- 운동이 부족할 때

- 유전적 요인이 있을 때
 - ▶ 양쪽 부모 모두 정상 → 자손의 비만 확률 10%
 - ▶ 한쪽 부모 비만 → 자손의 비만 확률 40%
 - ▶ 양쪽 부모 비만 → 자손의 비만 확률 80%



저체중도 문제입니다.

- 저체중이 되면 체지방뿐만 아니라 근육 단백질이 손실되어 신체적·지적 성장이 느려집니다.
- 철 결핍성 빈혈, 골다공증, 무월경, 치아 손실, 백혈구 감소로 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에 쉽게 걸립니다.
- 상처가 쉽게 낫지 않으며 피부가 거칠어지고 머리카락이 빠집니다.

고혈압

- 고혈압이란 혈압이 140/90mmHg 이상으로 비정상적으로 높은 것을 의미하여, 정상수준 120/80mmHg 이하로 조절되지 않으면 신체의 여러기관에 손상을 주는 만성질환입니다. 120~139/80~89mmHg는 고혈압 전단계입니다.

고혈압의 문제점

- 동맥 경화, 뇌졸중, 허혈성 심질환, 신장장애, 망막질환, 말초혈관 장애가 발생합니다.

고혈압의 원인

- 유전, 짠 음식 섭취 습관, 스트레스로 생길 수 있습니다.

고혈압 관리

- 짜지 않게 먹고, 운동하여 체중을 조절합니다. 1kg 빼면 혈압이 10mmHg 떨어집니다.
- 금연하고, 마음을 편안히 하고 스트레스를 잘 조절하여야 합니다.
- 120~139/80~89mmHg는 고혈압 전 단계로 식사, 운동, 체중조절, 스트레스 관리등 생활양식 변화를 통해 고혈압이 되지 않도록 적극적으로 관리합니다.
- 140/90mmHg 이상 고혈압 일 때는 식사, 운동, 체중조절, 생활양식 변화를 계속 더 열심히 하되 약물치료가 필요합니다.

당뇨병

- 당뇨병이란 혈액내 당이 높아 소변으로 당이 나오는 만성 질환으로 혈당수치가 정상보다 높을 때(공복시 혈당 126mg/dℓ 이상, 식후 2시간 후 200mg/dℓ 이상) 당뇨병이라 진단합니다.

● 당뇨병의 문제점

- 급성적으로는 저혈당성 혼수, 만성적으로 눈의 실명, 만성 신장부전, 사지절단을 가져올 수 있습니다. 동맥경화증, 고혈압, 뇌졸중, 심장병, 신장병을 악화시킵니다.

● 당뇨병의 증상

- 초기의 특징적인 증상으로는 소변을 많이 보고, 갈증이 심하며, 배고파 하고 식욕이 항진되어 많이 먹지만 체중이 감소합니다. 말초혈관 순환이 약해 손발이 저리고 무감각해집니다. 눈이 어리 어리하고 소변에 당이 나오고, 혈당이 높으며, 무력증을 느낍니다.

● 당뇨병의 원인

- 혈당을 지방, 간, 근육에 저장을 시키는 인슐린 호르몬의 부족으로 옵니다.

● 당뇨병의 관리: 식이요법, 운동요법, 약물요법

- 과식하지 않고 적절히 운동하여 체중을 조절합니다.
- 식이요법, 운동요법해도 조절 안되면 인슐린 처방을 받습니다.

고지혈증

- 고지혈증이란 공복시에 혈액 속에 지방 성분인 총 콜레스테롤이 240mg/dL을 넘거나 중성지방이 200mg/dL 이상으로 높은 상태로 특별한 증상이 나타나지는 않습니다. 콜레스테롤은 좋은 콜레스테롤(HDL)과 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 있습니다.

고지혈증의 문제점

- 동맥경화, 고혈압, 뇌졸중, 심혈관계 질환, 심장마비 위험이 있습니다.

고지혈증의 원인

- 단음식, 알코올 음료, 콜레스테롤, 포화지방, 높은 칼로리가 포함된 음식
- 유전, 폐경, 피임약, 비만, 당뇨병, 운동부족, 흡연, 스트레스, 긴장, 약물



● **관리방법: 식이요법, 운동요법, 약물요법**

- 하루 3끼 규칙적인 식사를 하고 과식을 피합니다.
- 곡류(밥, 빵, 떡 등), 어육류(생선,고기 등), 채소, 우유, 과일 등을 다양하게 먹습니다.
- 고혈압 같은 합병증을 막기 위해선 반드시 싱겁게 식사를 해야 합니다.
- 술은 고혈압과 뇌졸중을 일으킬 수 있어 삼가고, 피치못할 경우 주1~2회, 1회 2잔이내로 제한 합니다.
- 잡곡류(콩, 보리, 현미), 채소류, 해조류(미역, 다시마)등 섬유소가 많은 식품을 충분히 섭취합니다.
- 햄, 소시지, 핫도그, 반조리 식품 등의 가공식품은 피합니다.
- 비만인 경우 과일이나 우유도 살찌게 하므로 피합니다.
- 총 콜레스테롤치가 240mg/dℓ 이상이면 약물치료를 시작합니다.



자가점검표

나의 비만정도를 확인해보요.

▶ 표준체중

남자 : 키(m)×키(m)×22 / 여자 : 키(m)×키(m)×21

나의 표준 체중은? _____ kg

▶ 비만도

BMI = 체중(kg)/[키(m)×키(m)]

나의 비만도는 : _____

< 18.5 : 저체중

18.5 ~ 22.9 : 정상

23.0 ~ 24.9 : 과체중

≥ 25 : 비만

나의 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 확인해보요.

▶ 혈압

120/80mmHg 이하

120~139/80~89mmHg

140/90mmHg

정상 - 건강생활 습관유지

고혈압 전단계 - 주의관리 단계

고혈압 - 치료시작 단계

▶ 혈당

공복시 혈당

식후 2시간 후

126mg/dL 이하 - 정상

200mg/dL 이하 - 정상

▶ 콜레스테롤	
총 콜레스테롤	180~220mg - 정상
좋은 콜레스테롤(HDL)	60mg 이상 - 정상
나쁜 콜레스테롤(LDL)	100mg 이하 - 정상
중성지방	150mg 이하 - 정상

똥똥이 습관

- 식사를 거릅니다.
- 과식이나 폭식을 자주 합니다.
- 음식을 빨리 먹습니다.
- 고칼로리식품(피자, 닭튀김, 햄 케이크 등)이나 인스턴트 식품을 좋아합니다.
- 달고 기름진 음식을 자주 먹습니다.
- 야식을 꼭 먹습니다.
- 술을 좋아합니다.
- 스트레스를 잘 받습니다.
- 가까운 거리도 버스나 택시를 이용합니다.

날씬이 습관

- 아침을 꼭 챙겨 먹습니다.
- 잠자기 3~4시간 전부터는 아무것도 먹지 않으며 저녁 식사는 7시 이전에 끝내도록 합니다.
- 먹을 만큼의 양을 덜어 먹습니다.
- 천천히 맛을 음미하면서 먹습니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 매일 규칙적인 운동을 합니다.
- 채소 먹기를 좋아하고 간식 섭취를 가급적 줄입니다.

여성과 흡연

05

여성의 흡연은 더욱 위험합니다.

담배의 유해성분은...

- 담배의 성분에는 약 4,000여 종의 독성화학물질로 구성되어 있으며 60여 종의 발암 물질이 함유되어 있습니다.
- 니코틴은 습관성 중독물질로 금단증상의 주요 요인입니다.
- 담배 연기에 포함되어 있는 일산화탄소는 연탄가스 중독의 원인가스로 위험 요인입니다.
- 타르는 맹독성 물질입니다.

담배와 수명은...

- 매일 2갑을 50년 동안 피우면 수명이 10년 단축됩니다.
 - ▶ 1개비 : 5분 30초 단축
 - ▶ 20개비 : 2시간 단축
 - ▶ 1년(흡연기간) : 1개월 단축
 - ▶ 10년(흡연기간) : 1년 단축



간접흡연

06



- 1차 흡연 - 주류연(15%): 흡연자가 들이마신 후 내뿜는 연기
- 2차 흡연 - 부류연(85%): 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기
- 3차 흡연 - 가장 나쁘다고 합니다.
담배의 잔해가 몸과 옷에 묻어 타인에게 전달될 때

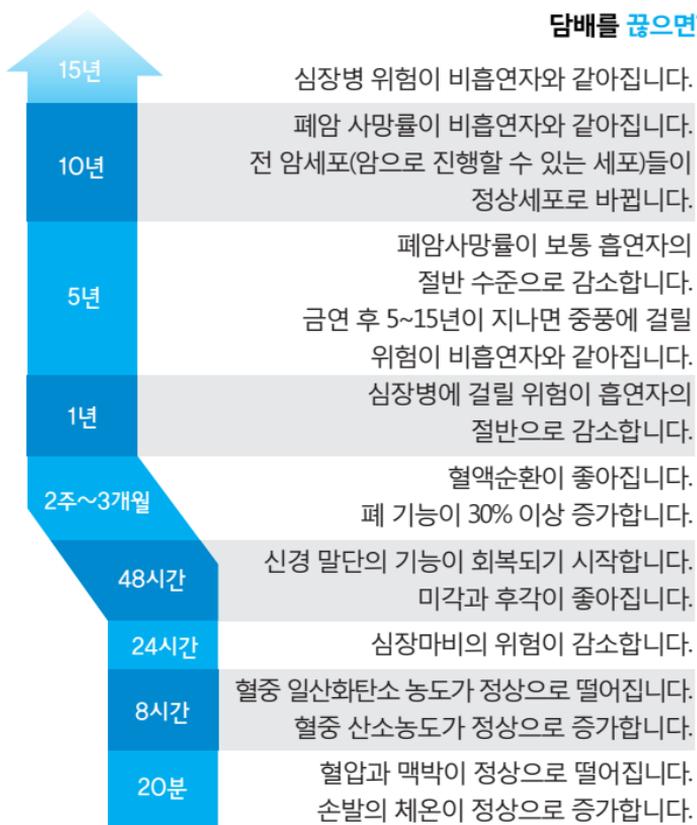
간접흡연의 피해?

급성 호흡기 질환	5.7배
폐암	2배
천식, 기침	3배

- 폐암, 알레르기 증상을 유발합니다.
- 눈과 목 자극, 주의집중을 방해하는 해로운 환경을 조성합니다.
- 자녀들의 학습능력이 떨어집니다.

금연 07

담배를 끊으면?



(출처: 한국건강관리협회, <http://www.kahp.or.kr>)

금연을 통해 얻는 이득



장수



건강한 치아



가족 건강증진



환경보호



경제적 이익



피부상태 개선

금연은 돈을 저축하는 방법입니다

- 금연 1일 - 불고기 버거 = 2,500원
- 금연 2일 - 설렁탕 = 5,000원
- 금연 8일 - 최신영화 DVD = 2만원
- 금연 40일 - MP3 플레이어 = 10만원
- 금연 1년 - HD-TV = 91만 2,500원
- 금연 4년 - PDP = 356만원
- 금연 10년 - 자동차 1대 = 약 1,200만원

담배 피우고 싶은 상황 대처방법

08

▶ 기도하며 걷기

▶ 운동

▶ 취미생활

▶ 절주

▶ 충분한 수면

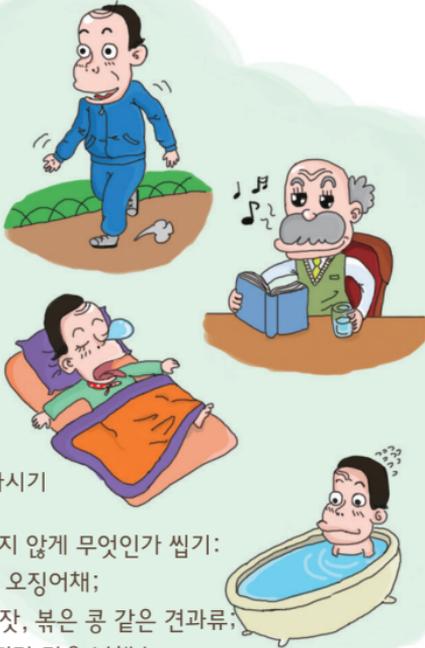
▶ 목욕

▶ 주변의 도움

▶ 강한 의지

▶ 생수나 차 마시기

- ▶ 입이 심심하지 않게 무엇인가 씹기:
 껌이나 말린 오징어채;
 땅콩, 호두, 잣, 볶은 콩 같은 견과류;
 당근, 오이, 피망 같은 날채소;
 본인이 평소 좋아하는 건강한 간식류



〈참조: 국가건강정보포털. <http://health.mw.go.kr>〉

자가점검표

당신의 담배 중독은 어느 정도인가요 ?

해당되는 항목에 체크해 보세요.

- 식후나 커피를 마실 땐 꼭 담배가 있어야 한다.
 - 처음 며칠 동안 너무 괴로워서 다시 피우고 싶은 마음을 참을 수가 없다.
 - 머리를 식히고 싶을 땐 담배가 제격이다.
 - 담배가 없으면 우울하거나 괴팍해진다.
 - 남들이 담배를 피우고 있으면 나도 따라 피우고 싶다.
 - 결심했다가도 어쩌다 한 대 피우고 나면 자괴감에 계속 피우게 된다.
 - 담배 없이는 집중이 안 된다.
 - 담배를 끊고 나서 얼마 안 되어 힘든 일이 닥치는 바람에 다시 담배를 찾게 된다.
 - 담배 피우는 사람들과 같이 사니까 도무지 담배를 끊을 수가 없다.
 - 잠자리에서 일어나면 담배부터 찾는다.
 - 담배 피우고 한 시간만 지나면 경련이 일어날 정도다.
 - 과연 담배를 끊어야만 하는가에 대해 가끔은 회의적이다.
- 담배를 피워서 좋은 점도 많지 않은가?

- ◇ 괜찮다가도 파티나 외식 자리에 가면 담배를 매우 피우고 싶다.
- ◇ 해볼 수 있는 건 다 해봤다. 그래도 안되서 담배를 피운다.
- 체중이 불기 시작하는 걸 참기 어렵다.
- ◇ 술만 마시면 도무지 자기통제가 안 된다.

점수

.....

체크하신 항목 당 1점씩 계산합니다.

유형별로 몇 점에 해당되십니까? 종류에 관계없이 3점 이상이면 높은 편이라 할 수 있습니다.

니코틴 중독(○): 점

습관성 흡연(□): 점

기분전환을 위한 흡연(◇): 점

〈출처: 성동구 보건소 금연팸플렛〉

여성과 음주

09

▣ 여성이 음주하면 몸에 더 해롭습니다.

● 술에 대한 진실과 오해는...

● 소량의 음주는 약이 된다?

- ▶ 소량의 음주가 건강에 도움이 된다는 연구도 있으나 질병이 있는 사람은 소량의 음주라도 매일 마시면 건강에 좋지 않습니다. 예로 **고기를 먹을 때 붉은 포도주 한잔은 심장질환 예방에 도움이 된다고 합니다.** 그러나 임신 중에는 금물입니다.

● 술은 불면증에 도움이 된다?

- ▶ 알코올은 최적 수면 상태를 방해하여 얇은 잠을 자게 합니다. 술에 의존해서 잠을 자는 습관이 생기면 마시지 않는 날엔 잠을 이루지 못합니다.

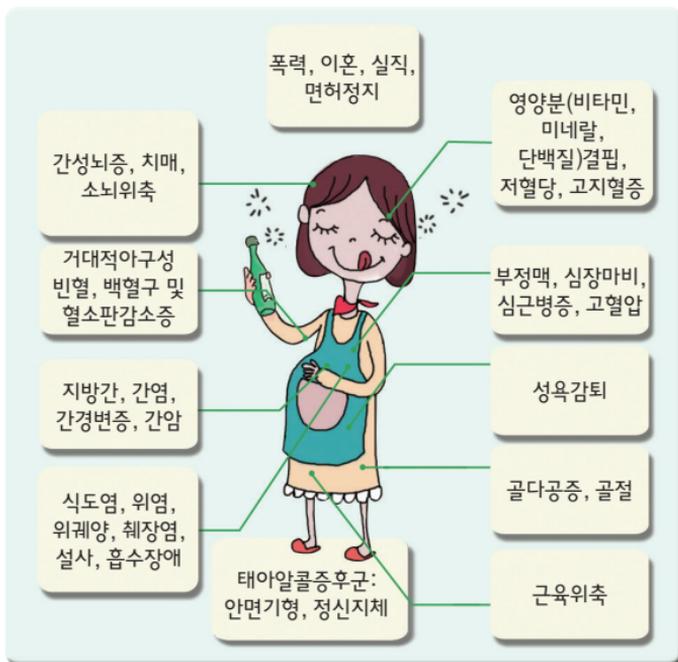
● 과음시 필름이 끊겨도 뇌세포 손상과는 관련이 없다?

- ▶ 과음하면 뇌세포를 점점 손상시켜 치매와 비슷한 망각 현상이 자주 생기고, 뇌 신경의 활성도가 점점 저하됩니다.

● 첫잔은 원샷이다?

- ▶ 첫 잔부터 단숨에 마시면 위염이나 위점막에 가벼운 출혈을 일으킬 수도 있습니다.

술은 우리 몸에 어떤 영향을 미칠까요...



<참조: 보건복지부 대한의학회.>

임신과 음주

- 임신을 계획하는 부부는 임신전부터 금주하고 몸과 마음의 환경을 최고로 준비합니다.
- 술에 취해 아이를 가지면 기형아 발생이 높습니다
- 임신중엔 금물입니다. 임신중 어느때라도 음주하면 태아에게 악영향을 미칩니다.
- 임신중 음주는 태아알콜증후군을 가져와 안면기형, 정신지체 등의 심각한 문제를 야기합니다.

건전한 음주 방법

10

**술은 여러모로 건강에 좋지 않으므로 삼갑니다.
하지만 음주해야 할 때는..**

- 술을 안주와 함께 천천히 마십니다.
- 빈속에 마시지 않습니다.
- 술을 강요하지 않습니다.
- 과음이나 폭음을 하지 않습니다.
- 술 마시는 중간마다 물이나 다른 음료를 마십니다.
- 대화를 안주로 삼아 마십니다.
- 자기 주량 이상은 마시지 않습니다.
- 더 마시지 않는 기술을 개발 활용합니다.
- 술 마시면서 담배를 피우지 않습니다.
- 음주운전은 자살행위이니 삼가합니다.
- 술 마신 후 2~3일은 술을 마시지 말고 간을 쉬게 합니다.
- 스트레스를 풀려고 마시기보다는 즐거운 분위기에서 마십니다.
- 해장술은 위험하니 금해야 합니다.
- 임신을 계획할 때부터 부부는 모두 술을 끊는 것이 좋습니다.
태교는 임신전 몸과 마음준비에서 시작하고, 성교시, 임신후 계속되는 것입니다.



적절한 숙취 예방법은...

- 술 마시기 전에 음식을 꼭 먹어 배고프지 않게 합니다.
- 나의 적정 음주량을 초과하지 않습니다.
- 술과 함께 탄산음료를 마시지 않습니다.
- 약물을 함께 먹지 않습니다.

숙취를 다스리는 방법은...

- 위 속에 남아있는 알코올 찌꺼기를 토해 냅니다.
- 토했으면 위장약을 먹도록 합니다.
- 잘 토해지지 않으면 따뜻한 물에 꿀을 진하게 타 마십니다.
- 따뜻한 차를 몇 잔 마십니다.
- 따뜻한 물로 목욕합니다. 그러나 너무 뜨거운 열탕이나 사우나는 좋지 않습니다.
- 고통이 심하면 의사의 도움을 받습니다.

술을 거절하는 방법은...

- 안 마신다는 말을 먼저 합니다.
- 상대의 눈을 쳐다보고 단호하고 정중하게 말합니다.
- 항상 이유를 구차하게 설명할 필요는 없습니다.
- 대신 먹을 수 있는 것을 제시합니다(예, 음료수).
- 술자리에 있는 사람 중에서 술 마시지 않는 사람을 찾습니다.
- 잔을 얹어 놓습니다.
- 계속 권하면 권하지 말라고 말합니다.

자가점검표

다음 문항을 읽고 해당하는 곳에 ○표 해보세요.

번호	질문	점수				
		○점	1점	2점	3점	4점
1	술을 얼마나 자주 마시는가?	전혀 안마심	월 1회 미만	월 1회	월 2-4회	주 4회
2	한 번에 술을 얼마나 마시는가?	전혀 안마심	소주 1~2잔	소주 3~4잔	소주 5~6잔	소주 7~9잔
3	한 번의 술자리에서 소주 한 병 또는 맥주 4병 이상을 마시는 횟수는?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
4	일단 술을 마시기 시작하면 자제가 안 된 적은?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
5	음주 때문에 일상생활에 지장 받은 적은?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
6	과음 후 다음날 아침 정신 차리기 위해 해장술을 마신 적은?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
7	술을 마신 후 다음날 죄책감을 느끼거나 후회한 적은?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일

8	술이 깬 후에 술 취했을 때의 일을 기억 못한 적은?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
9	음주로 인해 다치거나 타인을 다치게 한 적은?	없음		있지만 지난 1년동안 없었다	-	지난 1년간 있었다
10	가족, 친구, 의사가 술을 끊거나 줄이라고 권한 적은?	없음	-	있지만 지난 1년동안 없었다	-	지난 1년간 있었다
총점			점			

총점이 몇점으로 나왔나요?

- ☞ 남성 10점, 여성 6점 이상이면 위험 음주입니다.
- ☞ 위험 음주자 중 음주로 인한 폐해가 있는 경우는 알코올 사용장애로 진단될 수 있습니다.
- ☞ 총점이 위험음주에 해당될 경우 가까운 보건소나 의사의 도움을 받으세요.

〈출처: WHO (AUDIT) 음주 자가진단〉

2 적절히 운동한다

- 자신의 체력과 능력에 따라 무리하지 않고 적어도 한 가지를 선택하여 규칙적으로 몸을 움직일 수 있게 하는 것을 말합니다.
- 가장 경제적이고 손쉬우며 효과적인 운동은 걷기, 뛰기, 등산, 줄넘기, 맨손체조, 계단 오르내리기 입니다.
- 하루 20~30분 정도, 일주일에 4일 정도, 꾸준히 땀이 날 정도로 걷거나 운동하면 적당합니다.
- 버스나 전철을 타고 내리고 걷고, 계단을 오르내리는 것도 좋은 운동이 됩니다.



운동

01

● 운동은?

운동은 체력을 향상시킬 뿐 아니라 균형 감각을 길러주어 넘어짐을 예방합니다.

규칙적 운동 → 운동부족, 스트레스, 비만 해소 → 건강 증진

● 운동의 효과는...

- 폐가 튼튼해집니다.
- 심장과 혈관이 튼튼해집니다.
- 혈액량이 증가합니다.
- 대사기능을 향상시킵니다.
- 안정시의 혈압을 감소시킵니다.
- 체중을 조절합니다.
- 근육의 에너지 이용능력이 향상됩니다.
- 기분이 상쾌해지고 우울감이 감소합니다.
- 입맛이 좋아집니다.
- 의욕이 생깁니다.

● 운동의 종류는...

● 무산소 운동

- 산소를 이용하지 않고 에너지를 만들어내는 운동을 말합니다.
 - ▶ 예: 팔굽혀 펴기, 아령, 단거리 달리기

● 유산소 운동

- 산소를 이용하여 몸 안에 저장되어 있는 지방과 탄수화물을 태우는 운동을 말합니다.
 - ▶ 예: 마라톤, 빨리 걷기, 에어로빅, 수영, 자전거 타기 등



● 운동의 강도



<참조: <http://blog.naver.com/cesarean/40100144044>>

걷기운동은...

- 햇살아래에서 모자를 쓰거나 섀글라스로 눈부심만 방지하고 편안한 신발을 신고 충분히 햇볕을 받으며 걷는것이 제일 좋습니다.
- 걸으면 마음이 편안해 집니다.
- 심장 건강에 좋습니다.
- 다이어트에 효과적입니다.
- 근육과 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- 성인병을 예방해 줍니다.
- 우울증을 예방해 줍니다.
- 골밀도를 증가시켜 골다공증 예방에 좋습니다.
- 허리와 등을 똑바로 펴고 양쪽 무릎을 스치듯 걸으면 자세교정에도 좋습니다. 눈 온날 뒤를 돌아보아 발자국이 한 줄로 바르게 나면 제일 좋은 걸음걸이 입니다.
- 어려서 부터 걷는 습관이 들어야 잘 할수 있습니다.



올바른 걷기 자세

호흡

코로 깊이 들이마시고
입으로 내뿜는다

시선

10~15cm 앞
땅바닥 주시

손
달걀 쥌
모양

몸체

5도 앞으로
기울인다

팔

L자 또는
V자(가급적
90도 유지)

발 딛는 순서



뒤꿈치 → 발바닥 → 발가락

양발

뒤꿈치를 시작으로
발바닥 전체를 댄다

보폭

키-100cm



〈참조: 한국워킹협회, <http://www.walkingkorea.com>〉



운동 지침

02

- 몹시 덥거나 추울 때는 피합니다.
- 식사 전후 30~60분은 피합니다.
- 운동 전후에 수분을 섭취합니다.
- 운동 전에 신체의 컨디션을 점검합니다.
- 개인의 체력과 특수성을 고려하여 적절한 운동을 선택합니다.
- 전신의 관절과 근육을 골고루 사용하는 운동을 합니다.
- 1주일에 3회 이상 규칙적으로 꾸준히 합니다.
- 본 운동 전후 준비운동과 정리 운동으로 스트레칭합니다.
- 운동강도는 낮게 시작하여 차츰 증가시킵니다.



생활속 운동 정도



<1일 신체활동 권장량>

<참조: 건강길라잡이. <http://www.hp.go.kr>>

3 단순하게 생각한다

- 생활 속에서 일어나는 일들을 복잡하게 생각하지 말고 단순하게 '바라보고' 단순하게 '생각'하고 단순하게 '산다'는 의미입니다.
- 단순하게 살다 보면 삶이 쉬워집니다.
- 사람은 자신이 생각하는 대로 세상을 보고, 자신이 관심 있는 것만을 보고 살게 되어 있습니다.



스트레스

01

▣ 적당한 스트레스는 오히려 삶의 활력소가 됩니다.

● 스트레스란...

- 스트레스란 우리의 생활 속에서 존재하는 외적 자극에 대한 신체적, 정신적 반응을 말합니다.
 - 스트레스의 **부정적** 작용 : 신체적, 심리적 장애 유발, 일의 능률 저하
 - 스트레스의 **긍정적** 작용 : 생활 속의 적당한 긴장감, 성취 욕구와 에너지 상승
- 적당한 스트레스는 삶의 활력소가 되어주지만 지나친 스트레스는 심각한 문제를 초래합니다.



● 스트레스의 영향은...

스트레스로 인한 질병은 스트레스와 이를 이겨내고자 하는 나의 정신·신체적 기능 사이의 균형이 깨짐으로써 발생하게 되는 것으로 일반적인 반응은 매우 다양하나 다음의 4가지 범주로 나누어 볼 수 있습니다.

● 신체적으로 나타나는 반응 :

- ▶ 피로, 두통, 불면증, 근육통/뻣뻣해짐(경직: 특히 목, 어깨, 허리), 맥박이 빠름, 가슴이 아픴, 배가 아픴, 구역질, 몸이 떨림, 팔 다리 손과 발이 차가움, 얼굴이 붉어짐, 땀, 감기 자주 걸림

● 정신적으로 나타나는 반응:

- ▶ 집중력이나 기억력 감소, 망설이기만 하고 딱 잘라 결단을 못함(우유부단), 마음이 텅 빈 느낌, 혼동, 유머감각 소실



● **감정적으로 나타나는 반응:**

- ▶ 불안, 신경과민, 우울증, 분노, 좌절감, 근심, 걱정, 불안, 성급함, 인내부족

● **행동적으로 나타나는 반응:**

- ▶ 왔다 갔다 하고 안절부절못함, 신경질적인 습관(손톱 깨물기, 발 떨기, 머리카락을 뽑음 등), 계속 먹거나 마시기, 흡연, 음주, 소리 지르기, 울거나 욕설, 물건을 던지거나 때리는 행동이 증가



자가점검표

당신은 현재 스트레스 때문에 어떤 영향을 받고 계시나요?

■ 스트레스 자가 체크 ▶▶▶▶▶ 스스로 확인해봅시다.

신체적 반응

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 목이나 입이 마른다. | <input type="checkbox"/> 잠을 자기 힘들다. |
| <input type="checkbox"/> 편두통이 있다. | <input type="checkbox"/> 눈이 쉽게 피로해진다. |
| <input type="checkbox"/> 목이나 어깨가 자주 아프다. | <input type="checkbox"/> 변비나 설사가 있다. |
| <input type="checkbox"/> 가슴이 답답해 토하고 싶은 기분이다. | <input type="checkbox"/> 식욕이 떨어진다. |
| <input type="checkbox"/> 신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다. | <input type="checkbox"/> 숨이 막힌다. |

행동적 반응

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 불평이나 말대답이 많아진다. | <input type="checkbox"/> 일의 실수가 증가한다. |
| <input type="checkbox"/> 필요 이상으로 일에 몰입한다. | <input type="checkbox"/> 주량이 증가한다. |
| <input type="checkbox"/> 말수가 적어지고 생각에 깊이 잠긴다. | |
| <input type="checkbox"/> 사소한 일에도 화를 잘 낸다. | |
| <input type="checkbox"/> 말수가 많고, 말도 되지 않는 주장을 펼칠 때가 있다. | |
| <input type="checkbox"/> 화장이나 복장에 관심이 없어진다. | |
| <input type="checkbox"/> 직장에 결근, 지각, 조퇴가 증가한다. | |
| <input type="checkbox"/> 직장에서 전화를 많이 하거나 화장실을 자주 간다. | |

심리·감정적 반응

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 언제나 초조해하는 편이다. | <input type="checkbox"/> 건망증이 심하다. |
| <input type="checkbox"/> 우울하고 쉽게 침울해진다. | <input type="checkbox"/> 뭔가를 하는 것이 귀찮다. |
| <input type="checkbox"/> 쉽게 흥분하거나 화를 잘 낸다. | |
| <input type="checkbox"/> 집중력이 저하되고 인내력이 없어진다. | |
| <input type="checkbox"/> 매사에 의심이 많고 망설이는 편이다. | |
| <input type="checkbox"/> 하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기한다. | |
| <input type="checkbox"/> 무언가 하지 않으면 진정할 수가 없다. | |
| <input type="checkbox"/> 성급한 판단을 내리는 경우가 많다. | |

나의 스트레스 정도	각 영역 3개 이하 정상	각 영역 4개 이상 전문가상담 필요
------------	------------------	------------------------

〈출처: 나의 건강 지키미, <http://www.uccare.com>〉



스트레스가 해결 안되면 나타나는 질병

02

- 소화기 문제 : 식욕부진, 위궤양, 간 질환
- 심장 혈관계 : 고혈압, 심근경색증, 협심증
- 성기능 장애 : 발기 불능, 성욕구 감퇴, 성선기능장애, 생식장애
- 우울과 기분장애
- 기억력 감소
- 면역억압 : 감기를 비롯하여 질병에 자주 걸림
- 각종 암 발생 위험



스트레스 관리

03

- 스트레스의 원인을 찾아봅니다.
- 스트레스를 감소시키는 방법을 찾습니다. 제일 먼저 쉽게 할 수 있는 것부터 합니다. 충분히 잘 자고, 잘 먹고, 잘 쉬어 봅니다.
- 스트레스를 환기시키기 위하여 산책이나 조깅 등의 운동을 하거나 가까운 사람들과 대화하고, 고민을 털어놓습니다.
- 스트레스 대처요법 : 호흡법, 명상, 기도, 이완요법, 요가, 음악듣기, 그림 그리기, 드라마나 개그프로 같은 TV보기, 노래부르기 등 나를 편안하게 해주는 방법을 택하여 활용합니다.



스트레스 예방과 극복

04

- **건강한 생활양식을 가지기**: 규칙적인 생활, 규칙적인 운동, 세끼 적당히 먹고 과식 피하기, 충분히 휴식하기, 스트레스 대처방법 활용하기
- **감사하기**: 과거나 미래에 대해 걱정하지 말고 어떤 상황에서도 감사할 조건을 찾아보기
- **자족하기**: 모든 일에 좋은 면만 보고 긍정적으로 생각하고 스스로 만족하기
- **정서적 지지받기**: 배우자, 가까운 친구, 만나면 편안한 다른 사람들과 좋은 관계 유지하며 정서적 지지를 받기
- **능동적 대처하기**: 문제나 변화에 무력하게 되지 말고 받아들이고 내가 먼저 능동적으로 해결방안 찾아보기, 타인의 도움이 필요하면 도움을 청하기
- **취미생활**: 원하는 취미생활 하나 만들기
- **환경조절**: 집을 항상 밝게하고, 환기를 하며, 음악을 틀어놓기
- **종교 생활**: 사람에게 기대하기보다 신께 의지하고 기도하기
- **전문가 도움받기**: 심한 불편감을 경험할 때 전문가와 만나 상담하고 관리받기
- **털어내기**: 과거의 부정적인 경험(불합리한 일, 부정적인 감정, 비현실적 기대, 부적응적 인간관계, 건강을 위협하는 행동) 등을 과감히 털어버리기

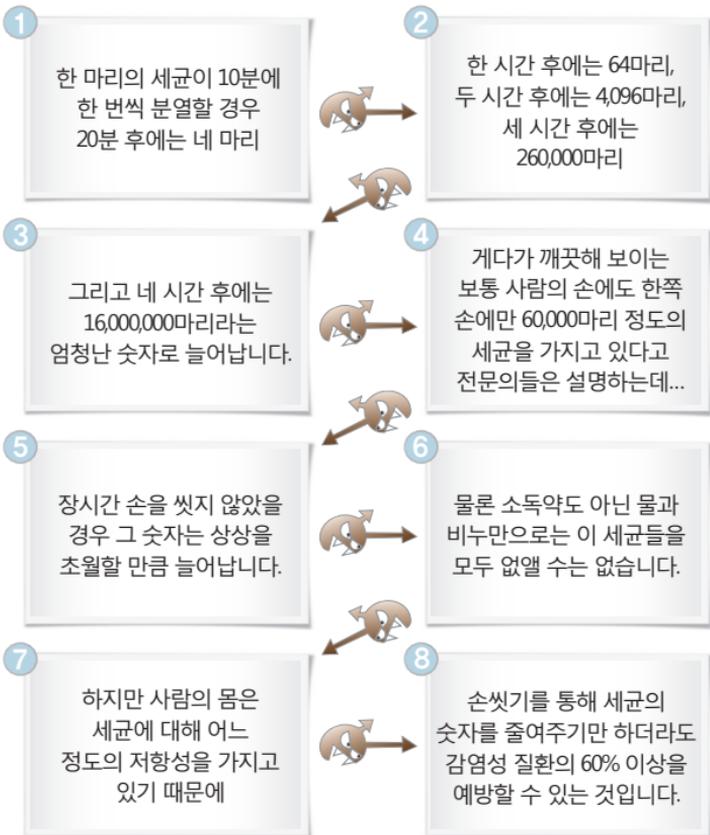
4

잘 씻는다

- 대부분 질병은 손에서 입으로 옮겨져 발생합니다. 외출에서 돌아온 후, 화장실 다녀올 때마다, 음식을 먹을 때마다, 직장에도 도착하자마자, 자주 손을 씻습니다.
- 비누로 손, 발, 입을 자주 씻습니다.
- 가글을 자주하는 습관을 들입니다. 외출하고 돌아온 후에 반드시 가글을 합니다.
- 따뜻한 소금물로 가글을 하는 습관을 들이면 감기를 예방하고 목이 아플 때에 좋습니다.
- 하루 세 번, 식사 후 이를 닦습니다. 이는 333 원칙입니다. 즉, 하루 3번, 식후 3분 안에, 3분 동안, 부드럽게 철저히 닦아냅니다.
- 샤워는 밖에 다녀온 후 저녁에 하는 것이 좋습니다.
- 남성은 포경을 안했을 경우 포피 안에 균이 많이 있으므로 부부관계 전에 성기를 깨끗이 씻으면 자궁암을 예방할 수 있습니다.
- 여성의 생식기는 비누와 물로 깨끗이 씻으면 됩니다. 특별한 여성용 상품으로 나온 세척제나 질 안을 세척할 필요는 없습니다.
- 대변을 본 후 휴지로 앞에서 뒤로 닦습니다. 필요하면 물휴지를 사용합니다.
- 외출하고 돌아오면 윗옷을 벗어 털고, 바지를 털고 집으로 들어 갑니다.

올바른 손씻기를 해야 하는 이유

01



올바른 손씻기 방법

02



1. 두 손을 마주대고 문지른다.



4. 엄지손가락을 잡고 돌리면서 씻는다.



2. 손을 마주 잡고 문지른다.



5. 손을 깎지 낀 채로 문질러 씻는다.



3. 한 손등에 다른 손바닥을 얹고 문지른다.



6. 손끝으로 다른 손의 손바닥을 비빈다.

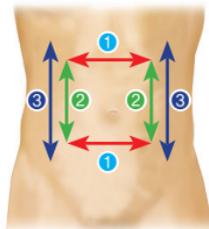
〈참조: 범국민 손씻기운동본부. <http://www.handwashing.or.kr>〉

5 잘 배설한다

- 규칙적으로 변을 보는 습관을 들여 변비를 예방합니다.
- 대변이나 소변이 마려울 때 참지 않습니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 활동량을 늘립니다.
- 섬유질이 많은 음식, 과일과 채소, 다시마와 미역을 포함한 씩류 혹은 미역국을 먹습니다.
- 배 마사지를 합니다 : 샤워할 때나 TV를 시청할 때, 언제든지 할 수 있습니다.

배 마사지 방법

- ▶ 배꼽을 기준으로, 배꼽 위와 아래에 두 손을 얹고 좌우로 50회 마사지 합니다.
- ▶ 배꼽 양 옆에 두 손을 얹고 위 아래로 마사지 합니다.



6

잘 잔다

- 자신의 생체 리듬(부영이형, 종달새형)에 맞추어, 상쾌하고 열정적으로 일할 수 있을 만큼 충분히 자는 것을 의미합니다.
 - ▶ 부영이형 : 늦게 자고 늦게 일어납니다.
 - ▶ 종달새형 : 일찍 자고 일찍 일어납니다.
- 사람마다 적절한 수면량이 다르지만 최근 연구에서 6~7시간이 가장 적절하다고 합니다.
- 얼마나 오랫동안 잠을 자느냐보다 얼마나 깊이 잠을 잘 잘 수 있느냐가 중요합니다.
- 점심시간이나 오후에 필요시 낮잠을 30분 정도나 한 시간 정도 자면서 수면을 보충합니다. 상황이 안되면 5~10분간 조는 것도 도움이 됩니다.



7 잘 쉰다

- 몸과 마음 모두를 휴식하는 것을 의미합니다.
- 몸과 마음을 편안히 하고 온몸에 힘을 빼고 쉽니다.
- 무리나 과로가 되지 않도록 몸과 마음에 느낌이 올 때 반드시 잠시 놓고 휴식을 취합니다. 몸과 마음의 느낌이란 매우 주관적인 신호입니다.
- 직장에서나 집에서도 심호흡을 하는 등 잠시 동안 휴식한 후 다시 일을 하는 습관도 바람직합니다.
- 몸과 마음의 신호에 민감하고 지체롭게 대응하는 습관을 들여야 합니다.



8

잘 웃는다

- 가능하면 찌푸리지 말고 밝고 환하게, 즐겁게 웃으며 사는 것을 의미합니다. 옛말에 ‘一笑一少, 一怒一老’ (한번 웃으면 한번 젊어지고 한번 화내면 한번 늙어집니다.)
- 어떤 상황에서도 긍정적이고, 미래를 보며 웃을 수 있는 여유를 갖는 웃음입니다.
- 타인의 즐거움을 함께 즐거워하며 나오는 웃음입니다.
- 어릴 적 환하게 웃는 어린이의 정서는 훗날 노인까지, 결혼생활, 사회생활, 정신적 건강으로까지 이어집니다.
- 어릴 적 가정이 화목해야 커서도 화목한 가정을 지키려고 노력합니다.
- 화목한 가정에서 자란 아이는 자연스럽게 웃음이 많습니다.
- 화목한 가정을 만드는 것이 웃음을 위해 우선해야 할 일입니다.
- 웃을 일이 없으면 억지로라도 크게 소리내어 웃어봅니다.



9 열심히 일한다

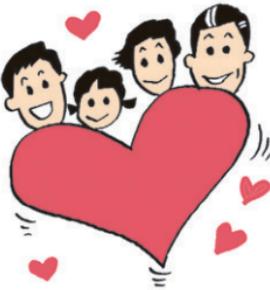
- 직업이 있다면 어떤 일이든 성실히 최선을 다합니다.
- 직업이 없다면 어떤 일이든 나 자신이나 다른 사람에게 유익한 일을 열심히 합니다.
- 처한 상황이 어떠하든, 주어진 일이 어떤 일이든 모두에게 유익한 일에 성실히 참여합니다.
- 내가 하고 있는 일을 자랑스럽게, 귀하게 생각합니다.
- 일을 할 수 있음에 감사하며 최선을 다해 기쁘게 일합니다.
- 장점만을 바라보며 만족하도록 노력하는 것이 중요합니다.



10

사랑하며 산다

- 조건적인 주고 받는 사랑이 아니고, ~함에도 불구하고의 사랑입니다. 즉, 나를 힘들게 함에도 불구하고, 나를 미워함에도 불구하고의 무조건적인 사랑입니다.
- 겸손, 남을 나보다 낮게 여기며, 인정하고, 내 자신을 상대의 밑에 내려놓고 그의 입장에서 그를 이해하는 것을 포함합니다.
- 끊임 없이 용서하여 내 마음의 평화를 잃지 않도록 노력합니다.
- 신이 항상 모든 것을 보고 알고 계신다 생각하고 정직하게 삽니다.
- 진정한 무조건적 사랑은 신만이 하실 수 있지만 우리도 열심히 따라 해봅니다.



(참조: <http://www.kbs.co.kr/2tv/vitamin>)

건강생활 가이드 - 건강관리 십계명을 철저히 지킵시다 -

- 1 스트레스는 하루를 넘기지 말자!**
스트레스는 만병의 근원이므로 몸과 마음을 편안히 자주 쉬고, 긍정적인 사고를 가집니다.
- 2 술은 2잔 이하, 이틀은 금주하자!**
술에 의해 손상된 간이 회복되는 시간은 최소 이틀이 걸립니다.
- 3 3대 건강수치를 체크하자!**
혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 아는 것이 생활습관병 예방의 지름길입니다.
- 4 하루 30분씩, 1주일에 4회 이상 운동하자!**
규칙적인 운동은 3대 수치 조절에 필수 조건입니다.
- 5 치아를 소중히 하자!**
식후 3분의 양치가 수백만 입 속 세균 번식을 막아 줍니다.
- 6 6대 영양소를 골고루 섭취하자!**
탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄, 식이섬유가 골고루 포함된 균형 잡힌 식사가 장수로 가는 지름길입니다.
- 7 하루 6~7시간 수면으로 활력과 면역력을 높이자!**
충분한 수면은 좋은 호르몬을 분비하여 건강을 유지합니다.
- 8 항상 잘 웃고 20대의 열정으로 80세까지 사랑하자!**
건강한 성생활, 10년이 젊어집니다.
- 9 9전 10기! 끊임없이 금연에 도전하자!**
금연만 해도 막을 수 있는 질병이 무려 천 가지나 됩니다.
- 10 10대 질환, 정기 건강 검진으로 막자!**
질환의 조기발견이 생존률을 높입니다.

2

여성의 몸

내몸의 주인은 나: 스스로 지키자

- 1 나의 몸 관리
- 2 생리
- 3 배란
- 4 임신가능시기
- 5 피임



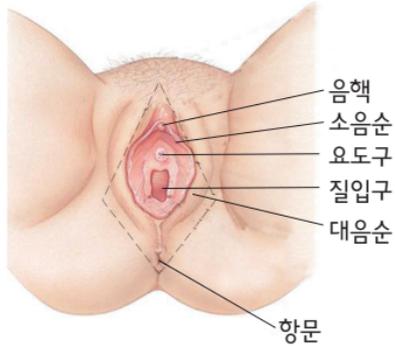
1 나의 몸 관리

청결한 관리법

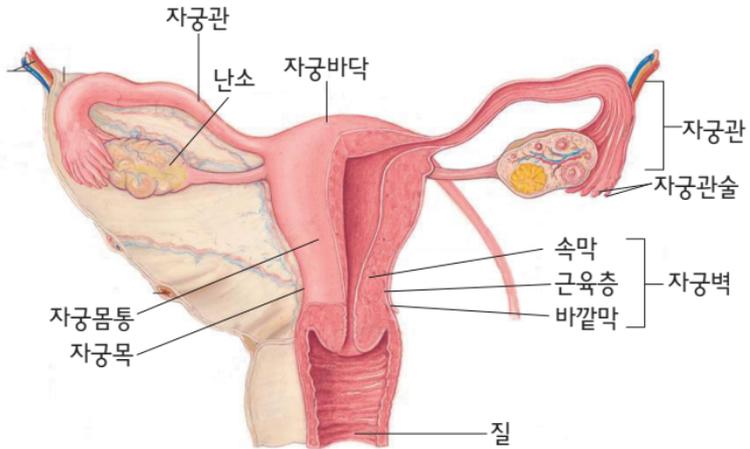
- 하루 한 번 혹은 필요 시 비누와 물로 깨끗하게 씻습니다.
- 여성의 성기의 겉 부분만 씻어야 합니다.
- 특별한 약품을 사용할 필요는 없습니다.
- 배변 후 휴지로 닦을 때에는 앞에서 뒤로 즉, 성기 쪽에서 항문 쪽으로 닦아냅니다.



여성의 생식기 구조



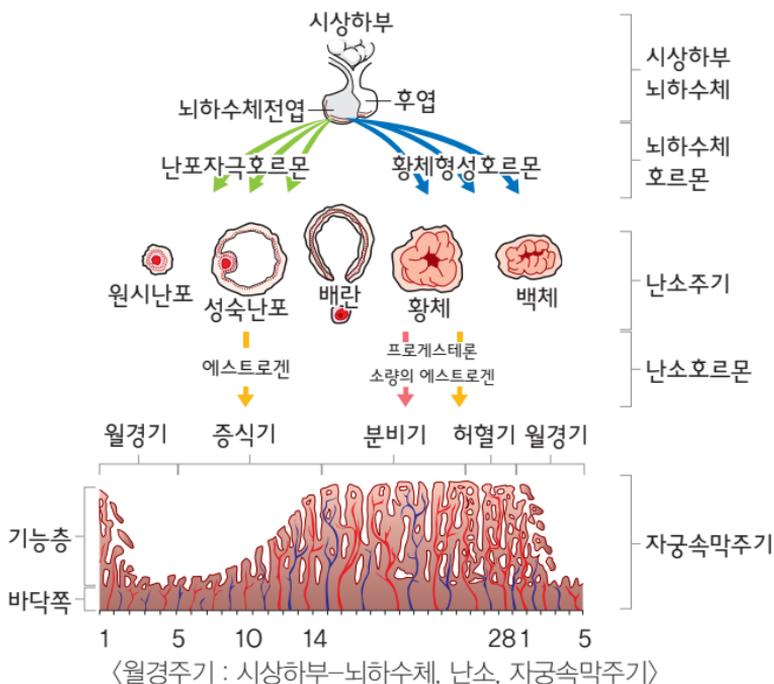
〈외 생식기〉



〈내 생식기〉

2 생리

- 한 달에 한 번씩 보통 3~5일간(2~7일간내는 정상) 질을 통해 출혈되는 것을 말합니다.
- 여성이 임신할 수 있는 준비가 되었다는 신호입니다.



〈출처: 유은광 외 (2010). 모성여성건강간호학. 서울: 현문사〉

생리주기

- 생리가 시작된 이번 달의 첫날부터 다음 달 생리 시작일까지의 경과기간을 말합니다.
- 주기는 24~35일 정도로 개인에 따라 차이가 있습니다.
- 드물게는 유전적으로 일년에 3~4번 밖에 안하는 경우도 있으나 생식기관에 이상이 없는 한, 배란을 하는 한 특별히 치료할 필요는 없습니다.

생리불순

- 생리주기는 일정한 것이 정상이지만 여러 가지 요인에 의해 변하기도 합니다.
 - ① 자궁이나 난소 자체에 이상
 - ② 심한 스트레스나 정신적인 충격
 - ③ 격렬한 운동
 - ④ 지나친 다이어트로 인한 급작스런 체중감소 혹은 체중증가
 - ⑤ 질병, 건강상태, 약물복용

※ 만약 생리불순이 수개월 지속된다면 가까운 조산원 보건소 산부인과 건강 전문가와 상의하여 몸을 확인해 보는 것이 필요합니다.

생리통이 심할 때

- 하복부를 따뜻하게 유지합니다. (핫팩, 따뜻한 방바닥에 눕기)
- 칼슘을 많이 함유하고 있는 우유, 유제품, 멸치 등을 평소보다 많이 섭취하는 것이 좋습니다.
 - ▶ 월경 중에는 혈액의 손실이 많으므로 철분이 풍부한 간, 육류, 내장, 노른자, 비트, 푸른색 잎 채소, 오디, 자두, 미역, 해파리와 비타민C가 풍부한 과일과 야채를 먹으면 좋습니다.
- 생리통을 심화시키는 원인이 되는 스트레스가 있는지 확인하고 완화시켜 줍니다.
- 따뜻한 물로 가벼운 샤워, 산책이나 가벼운 운동으로 몸의 혈액 순환이 잘 되도록 합니다.
- 배를 가볍게 마사지 합니다.

생리 시 몸 관리 방법

- 몸을 따뜻하게 하는 것이 중요합니다. 차가운 음식 등은 피하고 가능한 몸을 따뜻하게 합니다.
- 흡수와 통풍이 잘되는 면, 마 소재의 속옷을 입습니다.
- 가벼운 산책, 요가, 체조로 기분을 전환합니다.
- 가벼운 샤워는 생리 중의 위생관리에 필수적일 뿐 아니라 피곤해진 몸에도 좋습니다.
- 웅크리는 자세는 피하고 허리와 어깨를 반듯이 펴도록 합니다.

3

배란

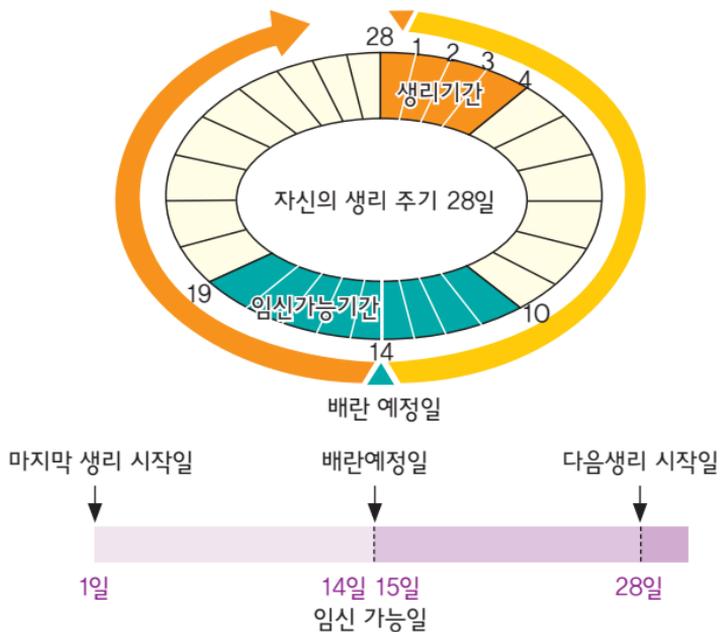
- 보통 다음 생리가 시작되기 14±2일 전(다음 달 생리시작 예정일의 12~16일 전) 한 달에 한 번씩 난소의 성숙난포에서 난자가 나오게 되는 것을 말합니다.
- 배란 기간 동안에는 생리통처럼 심하지는 않지만 배란통을 겪는 사람도 있습니다.

배란기 증상

- ▶ 아랫배가 아픕니다.
- ▶ 배란 시작 며칠 전부터 분비물의 양이 많아집니다.
- ▶ 배란 직전에는 계란 흰자 같은 묽은 점액이 나옵니다.
- ▶ 배란 후에는 점액량이 줄어들고 몽글몽글해집니다.
- ▶ 분비물에 연하게 피가 섞여 있기도 하며, 위통증이나 나른함을 겪게 되는 사람도 있습니다.



나의 배란기는 언제일까요?



〈출처: <http://zasurich.blog.me/10115114336>〉

자가점검표

🌐 나의 생리주기는 어떻게 되나요?

지난 달 생리 시작일: _____ 월 _____ 일

이번 달 생리 시작일: _____ 월 _____ 일

🌐 나의 배란일은 언제일까요?

🌐 나의 생리 증상 관리는?

생리 기간 _____ 일

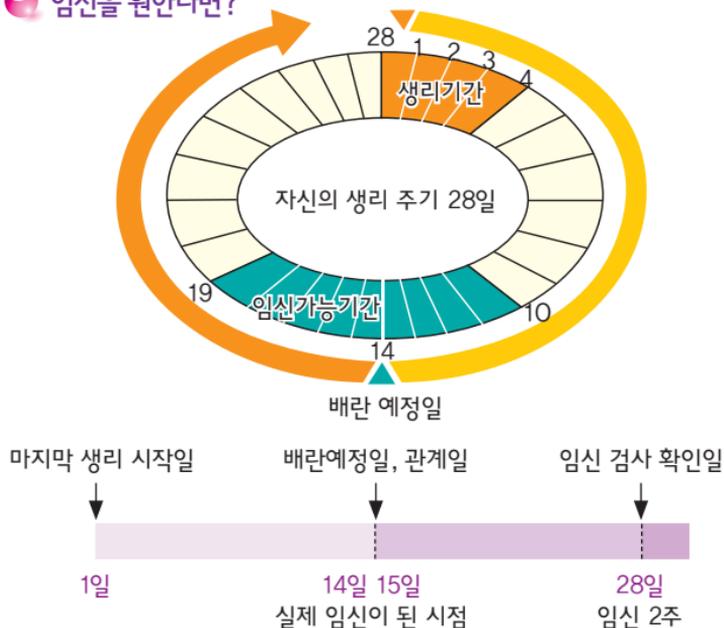
생리 기간 중 불편감이 있으신가요?

생리 기간 중 불편감을 줄이는 방법이 있다면 어떤 것인가요?



4 임신가능시기

임신을 원한다면?



생리주기가 28일인 여성의 배란일은 생리예정일로부터 평균 14일 (12~16일 사이) 전입니다. 하지만 임신가능기간은 배란일을 전후하여 정자와 난자가 살아있는 있는 기간, 즉 정자는 2~3일, 난자는 1~2일을 포함한 기간에 부부 관계를 하면 임신이 가능합니다.

배란일을 확인하는 방법은?

1 기초체온법 - 기초체온 측정

기초체온이란 아침에 눈을 뜬 후 활동을 하기 전의 체온이며, 배란이 되면 기초체온은 0.2~0.5°C 정도 올라가서 2주 정도 유지되다가 생리가 나오면 다시 체온이 떨어집니다.



- ▶ 만약 생리가 불규칙한 여성은 기초체온을 꾸준히 재보면 배란일을 알 수 있습니다.



〈상승곡선이 보이지 않음 : 무배란성 월경〉

〈참조: 유은광 (2004). 통합산후간호 - 산후조리와 간호. 서울: 현문사〉

2 경관점액법



〈출처: http://blog.naver.com/agi_smile75〉

- ▶ 점액 양이 증가한다면 배란이 임박했다는 증거가 됩니다. 여성의 자궁 경부에서는 항상 끈적한 분비물이 분비되는데, 이것을 점액이라고 합니다. 점액이 느껴질 때 엄지와 검지 손가락으로 점액을 집은 다음 서서히 손가락을 떼면 실처럼 5~15cm 가량 늘어나는데, 이는 배란이 임박했다는 증거가 됩니다. 이때 부부 관계를 하면 임신할 가능성이 높습니다.

3 배란통 측정법

- ▶ 월경주기 중간, 즉 배란 시에 우측이나 좌측 하복부에 느끼는 통증을 의미합니다. 배란통을 쉽게 느낄 수 없는 사람이 배란통을 느낄 수 있는 방법은 딱딱한 의자에 앉아 엉덩이를 쿵쿵 3~5회 정도 두드려 보면 평소와 다른 통증(자궁 쪽에서 미세한 통증)이 밀려 나오게 되는 것을 느낄 수 있게 됩니다. 배란통이 있는 그 시점부터 1~2일 사이에 배란이 있을 수 있습니다.

5

피임

 임신을 원하지 않는다면?

- 부모의 건강, 가정 경제 능력, 부모로서의 책임능력에 맞게 계획을 세워서 임신이 되지 않도록 조절합니다.
- 여러 방법이 있으나 배란기를 알고 금욕하는 것이 가장 자연스러운 방법 이지만 정확하게 하지 않는 한 실패할 수 있습니다. 이 자연피임법은 달력법, 점액측정법, 기초체온법이 있는데 이를 함께 사용하여야 정확합니다.
- 먼저, 달력에 나의 월경예정일을 표시합니다.
- 그날로 부터 거꾸로 세어 14일째를 표시합니다.
- 전후로 2일, 12~16일 사이에 배란이 되므로, 점액 양과 배란통도 측정해 봅니다.
- 기초체온변화를 69쪽과 같이 작성하는 습관을 들이면 나의 월경 주기 동안의 기초체온변화를 잘 알 수 있어서 정확한 배란일을 찾아낼 수 있습니다.
- 정확한 배란일을 알 때 전후 4일간 금욕하면 안전합니다. 그러나 배란일을 정확히 모를 경우 달력표시 된 예상된 날 14일째의 앞뒤 2일인 12~16일 전후 4일, 8일째 부터 20일 사이에 금욕합니다.
- 자신의 배란일을 정확히 아는 것은 자신의 몸의 주인됨을 보여줍니다.
- 금욕기간 중 피치못하게 성관계를 하게 될 경우 필히 콘돔을 사용해야 합니다. 사용 전에 구멍나지 않았나 확인하고 사용 합니다.

피임방법

1 콘돔



콘돔이 손상되지 않도록 포장지에서 꺼낸다.

구멍이 났는지 확인해 봅니다.



발기된 음경에



정액반이 앞부분을 손가락으로 눌러 공기를 빼내고



체액에 닿기 전 그대로 음경에 씌운다.



음경의 끝까지 씌운다.

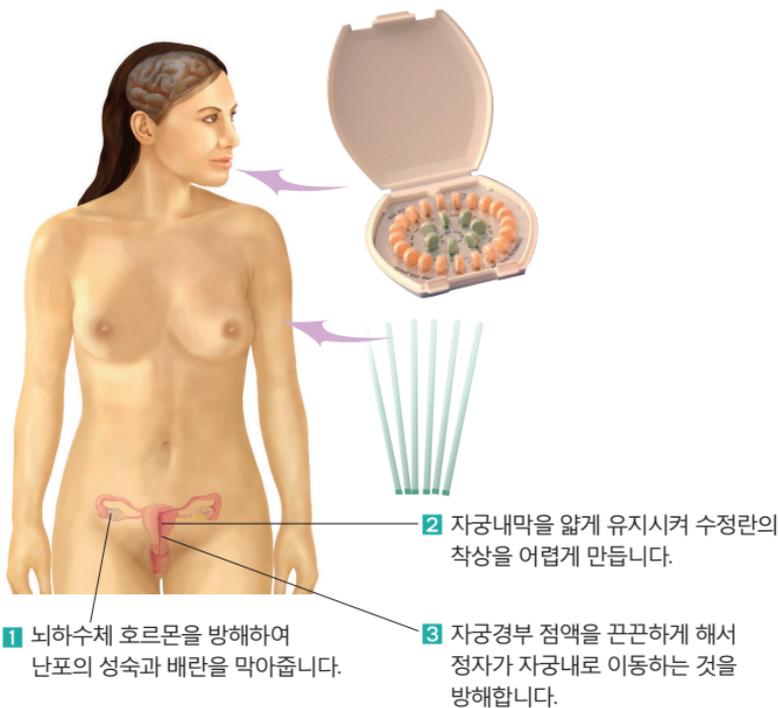


확인

〈출처: <http://blog.daum.net/condombank/2>〉

콘돔은 정자가 질내로 들어가는 것을 막아주는 방법입니다. 사용방법은 간단하지만 정확히 사용하셔야 피임의 효과를 더 높일 수 있습니다.

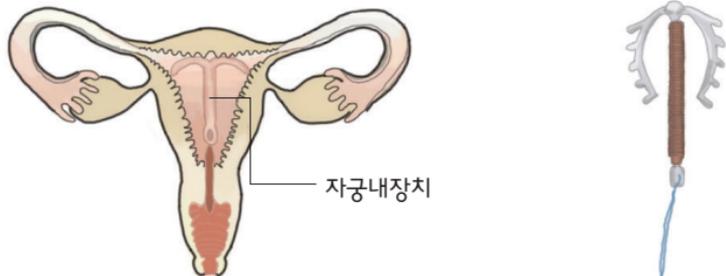
② 먹는 피임약



먹는 피임약은 배란을 억제하는 피임방법입니다. 월경 시작하자마자 먹기 시작하여 하루도 잊지 않고 먹는 것이 중요합니다.

약을 먹는 것은 자연스런 내몸의 호르몬 흐름을 방해하므로 가능하면 다른 방법을 택합니다. 장기간의 피임약 사용은 유방암의 원인이 됩니다.

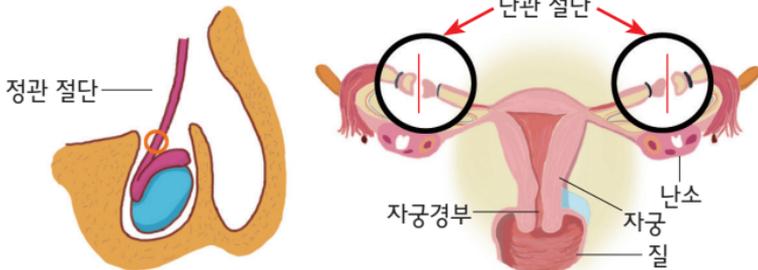
③ 자궁내장치



자궁내 장치는 자궁 안에 T자 형을 포함해서 다양한 모양의 기구를 넣어 임신을 막는 방법입니다. 장치는 조산원이나 보건소 혹은 산부인과 병원에 가서 간단하게 넣을 수 있습니다. 피임은 5년 정도 지속될 수 있습니다.

월경량 과다와 감염이 부작용으로 나타날 수 있습니다. 1% 정도 임신도 가능합니다.

④ 난관수술, 정관수술



난관수술, 정관수술은 더 이상 임신을 원하지 않을 때 할 수 있는 방법입니다. **정관수술 후 10회 정도 사정후에야 피임 효과가 있습니다. 정관에 남아있는 정자가 수술 후에도 임신을 가능하게 할 수 있기 때문입니다. 복원수술의 성공률이 매우 낮으므로 심사숙고하여 결정합니다.**

3

여성의 임신

건강한 엄마 행복한 아가

- ① 임신
- ② 출산
- ③ 산후관리
- ④ 신생아 관리

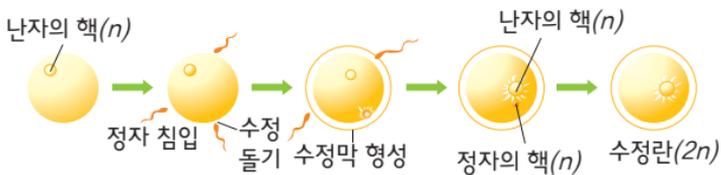


1 임신

어떻게 임신이 되나요?

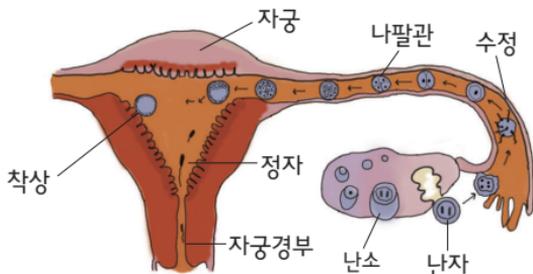
임신이 가능한 시기에 부부관계를 하면 나팔관의 팽대부에서 정자와 난자가 만나 수정을 하게 되며 이 수정란이 자궁내로 이동하여 자궁내막에 착상을 하면 임신이 됩니다.

[수정 과정]



〈출처: <http://www.science114.net>〉

[착상 과정]



임신을 하면 나타나는 증상

01

임신이 의심스러운 증상들

- 생리가 없어집니다.
- 이유 없이 피곤합니다.
- 감기 몸살 같은 증상이 있을 수 있습니다(감기약을 먹지 않습니다).
- 유방이 커지고 아픉니다.
- 소변이 자주 마렵습니다.
- 흰색의 불투명한 질분비물이 많아집니다.
- 속이 메스껍고 소화가 안됩니다.

임신이 확실한 증상들

- 임신테스트 결과 양성입니다.
- 태아의 심장이 뛰는 소리가 들립니다.
- 초음파로 태아를 확인합니다.



임신 테스트기를 이용한 임신 확인



두줄이 뚜렷하게 나타나면 임신입니다.



한줄만 나타나면 임신이 아닙니다.

- 월경예정일이 2주 정도 지난 후 아침에 일어나자마자 첫 소변으로 확인하는 것이 가장 정확합니다.
- 뚜렷이 두 줄이 나타나면 병원에 가서 다시 한 번 임신을 확인합니다.
- 엄마와 아기의 건강을 위해 산전관리를 철저히 받습니다.

분만예정일

02

정상임신기간

- 최종 월경일로부터 약 280일(40주)

분만 예정일

- 월경이 규칙적이었던 경우
 - ▶ 마지막 월경시작 일 +7 = 분만예정 일
 - ▶ 마지막 월경시작 월 -3 또는 +9 = 분만예정 월
- 월경이 불규칙했던 경우
 - ▶ 임신 초기 초음파로 확인

자가점검표

나의 분만예정일 계산

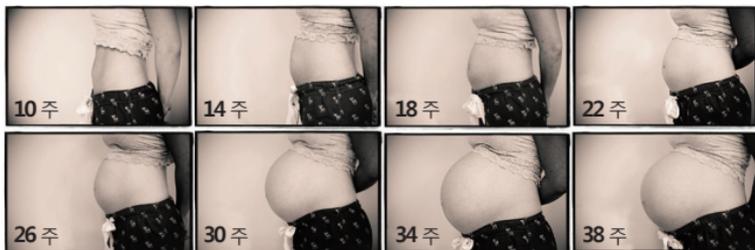
- 마지막 월경시작일 + 7 = 나의 분만 예정일 _____ 일
- 마지막 월경시작월 3 또는 +9 = 나의 분만 예정월 _____ 월
- ☞ 나의 분만 예정일 _____ 년 _____ 월 _____ 일

임신 개월에 따른 임부와 태아의 변화

〈그림 참조 www.google.com〉

03

임신을 하면 엄마의 몸은...



1개월: 한달에 한번씩 정기검진 하세요!



엄마 몸의 변화

- 신체적인 변화는 아직 나타나지 않습니다.
- 미열, 피로감 등이 나타날 수 있습니다.
- 3주 말부터 입덧증상이 올 수 있습니다.

태아의 성장 발달

- 키 0.7~1.3cm, 몸무게 1g 정도로 아직 사람의 모습은 갖추지 않았습다.
- 임신 3주부터 뇌, 심장이 발달하기 시작합니다.

아빠의 역할

- 아내와 함께하는 시간을 늘립니다.
- 방 청소나 간단한 빨래 등 집안 일을 함께 합니다.
- 임신한 아내와 아기를 위해 금연합니다.
- 임신과 태교에 대해 공부하고 실천합니다. 아내가 모국어로 아기에게 사랑을 충분히 표현하도록 격려해 줍니다.
- 임신 10개월 동안 성생활을 자제함이 좋습니다. 특히 처음 3개월 동안은 금욕하여 유산 가능성을 최소화 합니다.

태교

- 태교는 임신을 계획한 때부터 몸과 마음을 정결히 하는 데서부터 시작됩니다.
- 아기는 임부의 모든 생각과 마음가짐, 생활태도 등 모든 것을 닮아나오므로 일상생활에서 바른 마음으로 열심히 살아가는 것이 태교의 기본입니다.
- 정기적으로 보건소나 조산원 혹은 산부인과에서 산전관리를 받습니다.
- 오렌지쥬스와 우유를 충분히 마시고, 영양분을 골고루 섭취하고 편안한 마음을 가집니다.
- 좋아하는 음악을 듣고 아기에게 원하는 마음을 내 나라말 모국어로 기도하며 즐거운 생각만 합니다.

주의할 일

- 기초체온을 통해 임신사실을 신속히 알고 대처해야 합니다.
- 임신 사실을 모르고 진통제나 감기약을 먹으면 안됩니다.

2개월



엄마 몸의 변화

- 입덧이 시작되어 속이 울렁거리고 탁한 흰색의 질분비물이 많아지면서 소변이 자주 마렵습니다.
- 유방이 부풀어 오르고 아프다는 느낌이 듭니다.
- 기분의 변화가 심해집니다.

태아의 성장발달

- 키는 2~2.5cm, 몸무게는 14g정도 됩니다.
- 임신 7주가 되면 머리와 몸체, 팔, 다리가 구별됩니다.
- 인간의 모습과 유사하게 닮아갑니다.

아빠의 역할

- 규칙적인 산전관리를 받을 보건소나 병원을 정합니다.
- 아내의 직장생활과 출산, 육아에 대해 아내와 의논 합니다.
- 입덧하는 아내를 위해 따뜻한 위로의 한마디를 건넵니다.
- 가사일을 도와줍니다.
- 고향의 음식을 먹고 싶어 할 수 있으므로 물어보고 적극적으로 구하여 봅니다.
- 아내의 기분변화는 호르몬의 변화에 따른 것임을 따뜻하게 이해하고 아내의 기분을 맞추도록 노력합니다.

태교

- 1개월 때의 태교를 계속하며, 태교 스케줄을 통해 규칙적으로 태교를 합니다. 넘어지지 않도록, 놀라지 않도록 조심합니다. 임신으로 인한 변화에 긍정적으로 적응합니다. 항상 마음을 편히 갖고 좋은 것만 생각합니다.

주의할 일

- 심한 운동이나 가사노동, 성관계는 피합니다.
- 약은 반드시 의사와 상의합니다.
- 가능하다면 애완동물(특히 고양이)은 기르지 않습니다.
- 술, 커피, 담배, 자극성 음식, 단 음식, 기름진 음식, 화학 조미료, 드링크제는 먹지 않도록 합니다.



입덧에 대해 알아봅시다

입덧이란? 아기가 잘 자라고 있다는 증거로 임신 초기 호르몬의 영향으로 메스꺼움과 구토를 하는 것이며, 보통 임신 5주경부터 시작하여 6~8주에 가장 심하고, 임신 12주 경에는 입덧 증상이 사라집니다.

입덧의 증상은



음식
냄새가
메스껍
습니다



웬지
기분이
안
좋습니다



토할
것
같습니다



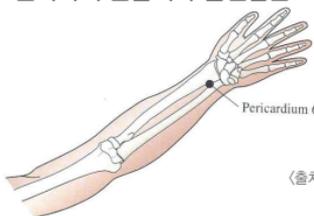
아무 것도
먹고 싶지
않습니다



신것 등
특이한
음식이 먹고
싶습니다

입덧을 덜어주는 방법

- 음식은 조금씩 자주 섭취합니다.
- 빈 속에 마른 비스킷류, 마른 빵을 먹으면 입덧이 좀 덜해집니다.
- 커피, 알코올, 탄산음료는 피하는 것이 좋습니다.
- 찬 음식, 새콤한 과일, 신맛 나는 음식을 먹습니다.
- 수분을 충분히 섭취합니다.
- 손목의 손목 금 바로 밑 두 개의 뼈사이 움푹 파진 곳을 엄지 손가락의 손톱이나 볼펜같은 도구로 꼭 눌러 줍니다.



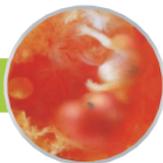
Pericardium 6 Pericardium 6(P6) 오심을 위한 지압과 침 자리

〈출처: 유은광 외 (2010). 모성여성간호학. 서울: 현문사〉

- 아침에 일어나면 무엇이든 먹습니다.
- 친구들을 만나 잡담을 합니다.
- 느긋하게 쉽니다.
- 가벼운 산책을 합니다.
- 취미 생활을 합니다.



3개월



● 엄마 몸의 변화

- 소변이 자주 마렵고 변비증세도 나타납니다.
- 유방이 부풀어오르고 젖꼭지 주변이 진한 색으로 바뀝니다.
- 나른해지고 자주 졸리며 불안, 짜증, 우울이 생길 수 있습니다.

● 태아의 성장발달

- 키 6~7cm, 몸무게 28g 정도 자랍니다.
- 손톱, 발톱이 만들어지고 팔다리를 조금씩 움직입니다.
- 신장이 만들어지고 양수로 소변을 내보내기 시작합니다.



● 아빠의 역할

- 아내의 임신초기 불편감과 감정변화에 대해 이해하고 도와줍니다.
- 아내와 함께 산책을 합니다.
- 집안 일을 도와줍니다.
- 출산방법, 아기용품 구입에 대한 계획을 세웁니다.
- 아내가 태교를 계속해서 잘 하도록 격려하고 적극 도와줍니다.

● 태교

- 그동안 태교해 왔던 것을 계속합니다. 좋아하는 음악을 듣고(음악태교), 태중 아기와와의 대화(태담)를 시작합니다.
- 입덧과 영양관리를 위해 노력합니다.

주의할 일

- 입맛에 맞는 음식, 철분이 많은 음식을 섭취합니다(100쪽 참조). 임신기간 내내 철분많은 음식을 습관적으로 매일 먹어서 철분제제를 따로먹는 일이없도록합니다.
- 분비물의 양이 많아지는 시기이므로 샤워를 자주하고 속옷도 자주 갈아입어 청결을 유지합니다.
- 집안일은 한꺼번에 하지 말고 여러 번 나누어서 합니다.

4개월



엄마 몸의 변화

- 자궁의 크기가 커지면서 허리가 아프고 쉽게 피곤해집니다.
- 빈혈 증상이 나타나기도 합니다.

태아의 성장발달

- 키는 12~15cm, 몸무게는 110g 정도로 자라고 뼈가 뚜렷하게 나타납니다.
- 심장이 잘 발달하여 초음파로 태아의 심장 소리를 들을 수 있습니다.

아빠의 역할

- 태명(태아의 이름)을 정하고 태담을 합니다.
- 아내와 함께 산책을 합니다.

- 아내의 빈혈을 예방하기 위해 철분이 많이 든 과일이나 채소, 음식같은 자연식을 통해 철분을 많이 섭취하도록 돕습니다. 꼭 필요한 경우를 제외하고는 약물보다는 자연식이 태아에게 안전합니다. 철분제는 보건소에서 무료로 주므로 필요시 아내와 함께 방문합니다.
- 태반이 형성되어 유산 위험이 줄었으나 성생활은 자제하는 것이 좋고, 피치 못할 경우 배를 압박하지 않고 깊이 삽입하지 않도록 매우 조심해서 합니다.

태교

- 아기와 태담을 많이 하고 엄마가 양서를 많이 읽으며 동화나 시를 들려줍니다.
- 자연을 접할 수 있는 기회도 많이 가지고 좋은 음악도 많이 듣습니다.
- 우리 아기가 장차 어떤 아기가 되었으면 좋겠다고 생각하는 대로 마음으로 늘 기도합니다.
- 정기 검진일에 산전관리를 받습니다.
- 여행이나 무리한 일을 피합니다.

주의할 일

- 입덧이 사라지고 식욕이 돌아오므로 5대 영양소를 고려하며, 충분히 잘 섭취합니다.
- 철분이 많이 든 음식을 계속 잘먹도록 합니다. 철분제 약물 보다는 자연식이 제일 좋습니다.
- 임신 중 치아에 질환이 생기기 쉬우므로 이닦기 원리를 준수하여 철저히 양치질을 잘 합니다.

5개월



엄마 몸의 변화

- 아랫배가 눈에 띄게 불러옵니다.
- 태아의 움직임과 발차기(태동)를 뚜렷하게 알 수 있습니다.
- 몸이 안정기에 들어서면서 식욕이 왕성해지고 여유가 생깁니다.
- 자궁이 커지면서 서서히 숨쉬기가 힘들어지게 되며 유방이 커지고 유선이 발달합니다.

태아의 성장발달

- 키는 25cm, 몸무게는 400g 정도로 자랍니다.
- 몸을 활발하게 움직입니다.
- 청각이 완성되어서 엄마, 아빠의 목소리를 듣습니다.
- 머리카락이 자라고 몸에 토실토실 살이 오르기 시작합니다.

아빠의 역할

- 아침 출근하기 전에 아기와 인사합니다. "00야, 아빠 갔다 올게~ 오늘도 잘 지내요. 사랑해요~"
- 퇴근 후 배에 손을 얹고 아기와 그 날 있었던 일, 즐거웠던 일에 대해 이야기 합니다.
- 저녁식사 후 아내와 함께 가벼운 산책이나 운동을 합니다.

태교

- 엄마, 아빠의 목소리를 기억하므로 배를 쓰다듬으면서 태담을 많이 하고 아름다운 음악이나 소리도 많이 들려 줍니다.
- 엄마가 아가와 대화하거나 노래할 때는 항상 모국어로 하여 충분히 내마음과 생각을 표현합니다.
- 정기적으로 병원을 방문하여 나와 아기의 건강을 점검 받습니다.

주의할 일

- 아랫배가 조이지 않는 옷을 입도록 하고 신발은 뒤축이 낮은 것을 신습니다. 5cm 높이의 구두가 적절합니다.
- 체중, 혈압을 정기적으로 점검합니다.
- 짜지않게 먹고 야채와 과일을 충분히 먹습니다.
- 5대 영양소를 잘 고려하여 균형잡힌 식사를 하며, 철분이 많은 음식을 계속 잘 먹도록 합니다. 철분제제 보다 자연식이 더 태아에게 안전합니다.



6개월



● 엄마 몸의 변화

- 아랫배가 많이 불러옵니다.
- 자궁을 지지하는 인대가 늘어나 가끔 통증을 느낍니다.
- 소화가 잘 안되고 다리가 저리며 치질 증상이 나타나기도 합니다.
- 피곤하고 졸음이 올 때는 잠깐 누워서 쉽니다.

● 태아의 성장발달

- 키는 30cm, 몸무게는 630g 정도 자라고 머리카락 색도 진해집니다.
- 양수 안에서 자세와 위치를 바꿔가며 활발하게 움직이는데 특히 밤에는 더 활발해집니다.
- 태아의 청력이 발달하여 엄마 몸 밖에서 나는 소리를 거의 다 듣습니다.
- 눈을 뜰 수 있고 맛도 느낄 수 있습니다.

아빠의 역할

- 아내와 함께 매일 걷고, 적절한 음식을 충분히 섭취하는지 점검해주고 먹고 싶은 음식을 잘 먹도록 도와줍니다.
- 정기적으로 병원에 가는 날에는 아내와 함께 가도록 노력 합니다.

태교

- 가까운 근교에 나가 자연의 소리를 아기에게 들려 줍니다.
- 태동이 심해지므로 배를 쓰다듬으며 아기와 대화를 합니다.
- 아기가 움직일 때 마다 배에 손을 얹고 "아가야 사랑한다"고 말해주고, 노래도 불러줍니다.

주의할 일

- 몸이 더 무거워지기 전에 출산준비물을 준비합니다.
- 쪼그리고 일을 하거나 화장실에 오래 앉아 있지 않습니다.
- 균형잡힌 식사를 계속하고, 철분이 많이 들어있는 음식을 계속 잘 먹도록 합니다. 아기가 8개월 되면 자신의 간에 철분을 저장하므로 그 전부터 충분히 철분을 섭취해 두어야합니다.



7개월



엄마 몸의 변화

- 배가 불러지면서 배나 유방 주위에 살이 튼니다.
- 커진 자궁이 갈비뼈 위까지 올라와 소화가 잘 안되고 호흡도 가빠지며 변비도 더 심해지고 다리도 저리고 붓습니다.
- 가끔 잠시 자궁이 단단해졌다가 다시 정상으로 돌아오며 복부가 가렵기도 합니다.

태아의 성장발달

- 키는 35~38cm, 몸무게는 1,100g 정도로 자라고 주글주글했던 피부가 점점 펴지기 시작합니다.
- 밤과 낮을 구분하고 뇌가 발달해 몸 전체의 기능을 조절합니다.
- 청각이 발달하여 이전보다 훨씬 많은 소리를 듣습니다.
- 폐가 발달하고, 사물을 볼 수 있습니다.

아빠의 역할

- 아내와 함께 출산용품 준비를 합니다.
- 아빠의 목소리를 자주, 더 많이 들려줍니다.

- 사랑의 마음을 담아 아내의 등이나 어깨, 부은다리 같은 불편한 부분을 마사지해 줍니다.

태고

- 아기의 두뇌발달을 위해 산소와 영양을 충분히 공급합니다.
- 산책을 자주 합니다.
- 태담을 통해 아기와 지속적으로 교감을 나눕니다.

주의할 일

- 좋은 책을 많이 읽고 좋은 사람과 만나 즐거운 시간을 보냅니다.
- 오래 걷거나 서서 일하지 않습니다.
- 자궁의 압박으로 숨쉬기가 곤란하고 불편하여 잠자기가 힘들어지므로 잘 때에는 왼쪽으로 눕는 것이 편안하고 혈액 순환에 도움이 됩니다.
- 왼쪽 배 밑에 얇고 넓은 베개를 대 주어 배가 당겨서 불편함을 예방합니다.
- 채소(섬유질), 요구르트(유산균)등의 섭취로 변비나 치질을 예방합니다.
- 몸이 무거워 균형잡기가 힘들어지므로 넘어지지 않도록 주의합니다.

8개월: 2주에 한 번씩 정기검진 하세요!



엄마 몸의 변화

- 배가 많이 불러옵니다.
- 자궁이 수축하여 뭉치는 듯한 느낌이 들거나 가슴이 답답하고 호흡이 가빠집니다.
- 커진 자궁으로 인해 변비, 치질, 요통, 다리 저림, 소화불량 증세가 계속됩니다.
- 배 중간에 검은 임신선이 생깁니다.

태아의 성장발달

- 키는 41cm, 몸무게는 1,800~2,100g 정도로 자라며 골격이 완성됩니다.
- 근육이 발달하고 시각과 청각이 더욱 발달하여 외부자극에 반응합니다.
- 피하지방이 늘어 퉁퉁해집니다.
- 출산을 위해 머리를 골반 아래로 향합니다.

아빠의 역할

- 출산에 대해 불안해하고 두려워하는 아내를 위로해 줍니다.
- 산책, 임신체조를 아내와 함께 합니다.
- 부부관계는 자제하는 것이 좋습니다.

- 라마즈 호흡, 이완방법 등 분만을 편안하게 하기 위한 방법들을 아내와 함께 연습합니다.

태교

- 엄마가 보고 듣고 느끼는 것이 모두 태교가 되는 시기이므로 엄마의 마음을 담아 아기에게 많이 이야기해 줍니다.
- 편안하고 즐거운 분만을 꿈꾸며, 편안한 마음으로 분만을 고대합니다.

주의할 일

- 몸을 움직일 때, 계단 오르내릴 때 넘어지지 않도록 조심합니다.
- 늘어난 체중으로 힘들어지고 스트레스 받기 쉬우므로 남편과 대화를 자주 합니다.
- 분만을 수월하게 하기 위해 그동안 배운 호흡법, 이완법 등을 매일 연습합니다.
- 조산의 위험이 있으므로 혼자 멀리 나가는 것은 삼갑니다.
- 태아가 자기 간에 철분을 저장하기 시작합니다. 철분이 많이 함유된 음식을 계속 잘 먹도록합니다. 꼭 필요한 경우에만 철분제제를 복용합니다.
- 마지막 3개월 동안 태아의 단백질 축적이 증가합니다. 단백질 섭취에 신경써야 합니다

9개월: 2주에 한 번씩 정기검진 하세요!



● 엄마 몸의 변화

- 배가 많이 불러있고 요통도 심해집니다.
- 자궁이 방광을 압박해서 소변을 자주 봅니다.
- 손과 발은 더 많이 붓고 얼굴도 붓습니다.
- 출산에 대한 두려움으로 불안, 신경과민, 짜증이 나기도 합니다.

● 태아의 성장 발달

- 키는 45cm, 몸무게는 2,600g 정도 자랍니다.
- 손톱과 발톱이 다 자라고 자극에 적극적으로 반응하여 웃거나 화를 내는 듯한 표정의 변화를 보입니다.
- 폐 기능이 완전히 성숙 됩니다.

● 아빠의 역할

- 아내와 함께 아기를 맞을 준비를 합니다.
- 아내가 출산에 대한 자신감을 가질 수 있도록 격려합니다.
- 아내와 함께 호흡법, 이완법 등 분만을 수월하게 하는 방법을 열심히 연습합니다.

- 산후조리를 어떻게 할 것인지 아내와 의논합니다.
- 아내에게 평소와는 다른 증상이 보이면 빨리 병원으로 갑니다.

태교

- 분만에 대한 두려움이 가라앉을 수 있도록 기도를 하는 것도 좋고 좋아하는 음악을 듣는 것도 도움이 됩니다.
- 태어날 아기를 생각하며 즐거운 마음을 가집니다.
- 호흡법, 이완법을 연습하며 아기가 잘해보자고 기쁘게 태담을 나눕니다.

주의할 일

- 예고 없이 출산의 징후가 올 수 있으므로 언제든지 병원에 갈 수 있도록 준비를 해 놓습니다.
- 양육할 환경 등을 미리 마련하고 점검합니다.
- 배가 당기거나 뭉칠 때는 하던 일을 멈추고 잠시 서거나 앉습니다. 무리하지 말고 휴식을 취합니다.
- 정기검진일에 철저히 산전관리를 받습니다.
- 5대 영양소 균형식이를 계속하고, 8개월 때 처럼 단백질, 철분, 칼슘을 계속 신경써서 섭취합니다.



10개월: 매주 정기검진 하세요!



엄마 몸의 변화

- 배가 아래로 내려가면서 위장의 압박감이 덜해지고 숨쉬기가 한결 쉬워집니다.
- 배에 귀를 갖다 대면 태아의 심장이 뛰는 소리를 들을 수 있지만 태아의 움직임은 줄어듭니다.

태아의 성장발달

- 태아의 키는 50cm, 몸무게는 3,000g 전후인데, 아기에 따라 조금 차이는 있습니다.
- 몸은 4등신이며 신생아와 거의 같은 얼굴모양을 갖게 됩니다.
- 37주 이후에는 언제 태어나도 괜찮습니다.

아빠의 역할

- 아내를 위해 불편한 곳을 마사지 해주고, 출산에 대해 이야기 하며 아내의 불안한 마음을 해소해 줍니다.
- 젖꼭지가 안으로 들어간 함몰유두는 계속 부드럽게 매일 빨아주어 유두모양을 되찾도록 노력합니다. 만일 강하게 진통이 오면 유두자극을 멈춥니다.
- 출산예정 4~6주 전에는 부부관계를 피합니다.

- 아내의 상태를 확인하기 위해 전화를 자주 합니다.
- 병원에 가지고 갈 간단한 짐을 미리 챙겨 둡니다.

태교

- 아기에게 사랑의 말과 만남을 기대하는 말을 자주 해 줍니다.
- 신생아 양육 관련 서적을 읽는 것도 좋습니다.
- 매주 정기검진 받습니다.
- 안전하고 즐거운 분만을 상상하며 몸과 마음을 이완하고, 기도하며, 호흡법을 계속 연습해 봅니다.

주의할 일

- 혼자 외출하는 것을 삼가고 부득이한 경우 함께 외출합니다.
- 집안을 정리하고 남편에게 집안 일에 대해 미리 설명하고 맡깁니다.
- 진통이 10~15분 간격 규칙적으로 오면 병원으로 갑니다.

태아 성장 : 8주~40주



임신시영양

04

좋은 음식



※ 각 나라마다 임신 시 즐겨먹는 음식이 있으면 먹어도 좋습니다.

어떤 음식인가? _____

해로운 음식



과량의
설탕과 소금

약물



커피와 술, 담배



인스턴트 음식

식혜



식혜나 감주는 출산후에
특별히 젖을 말리는 효과가
있어 모유수유하는
엄마에게도 금물입니다.



※ 각 나라마다 임신 시 피하는 음식이 있으면 그대로 따르는 것이 좋습니다.
어떤 음식인가요? _____

아기 성장에 중요한 5대 영양소인 단백질, 탄수화물, 지방, 무기질, 비타민을 균형되게 섭취합니다. 다음의 무기질은 아기에게 매우 중요하므로 골고루 섭취하도록 노력합니다.

철분은 임신중 가장 부족되기 쉬운 영양분으로 부족하면 빈혈이 옵니다.

함유음식: 간, 육류, 굴, 새우, 계란, 생선, 캐비어; 호박씨, 해바라기씨, 알몬드, 말린콩 같은 견과류; 허브 (백리향, 로즈메리, 박하, 바질 등); 참깨, 코코아가루, 카레가루, 다크 초콜렛; 말린 토마토, 말린 살구, 건포도 같은 견과류; 시금치 같은 녹황색 채소, 비트; 현미 같은 도정하지 않은 곡류와 빵

엽산(비타민 B9)은 임신전, 임신초기에 엄마가 많이 섭취해야 하는 영양분으로 태아의 뇌와 신경관발달에, 뇌신경계 기형아 예방에 매우 중요합니다.

함유음식: 녹황색 채소(케일, 시금치, 브로컬리), 오렌지쥬스, 엽산강화 곡류나 씨리얼.

아연(Zinc)은 아기의 세포형성과 면역기능발달, 뇌 발달, 선천성기형 예방에 중요합니다.

함유음식: 굴, 생선, 조개류, 소고기, 닭고기, 아몬드, 땅콩, 해조류, 음주와 흡연은 아연의 흡수를 방해합니다. 임신중 금연과 금주!!

칼슘은 아기 뼈와 체조직 성장발달, 엄마의 골다공증 예방에 중요합니다.

함유음식: 우유와 유제품(요거트, 치즈), 다시마, 미역, 멸치, 방어포, 브로컬리

마그네슘은 칼슘, 인과 함께 뼈 발달에 중요하고 효소의 활동을 촉진합니다.

함유식품: 견과류, 우유, 콩 종류, 현미같은 정제되지 않은 곡류와 빵, 채소, 과일, 육류

추천되는 음료: 오렌지주스, 우유, 코코아 우유, 두유, 미숫가루, 각종의 신선한 과일이나 야채 주스, 허브차, 각종의 카페인 없는 차, 물

추천되는 간식: 다크 초콜릿, 요거트, 치즈 케익, 치즈와 현미과자, 견과류나 견과류강정, 견과류, 각종 과일, 오이, 당근, 브로컬리 같은 채소, 굴전이나 생선전, 두부, 다시마나 멸치과자, 씨리얼, 삶은 달걀, 밤, 고구마, 단호박, 감자, 옥수수

각 나라마다 임신동안 추천하는 음식과 피하는 음식이 있습니다.

영양에 대한 정보에 기초하여 임신 중 먹고 싶은 고향의 음식을 남편이나 친척에게 부탁하여 임신 중엔 충분히 잘 먹도록 합니다.



산전 관리

05

- 산전관리는 태교의 일부입니다. 엄마의 건강과 태아의 건강, 그리고 건강한 아기를 낳기 위해 가까운 병원이나 조산원 혹은 보건소에서 정기적 산전진찰을 받습니다.
- 임신 7개월까지는 월 1회, 임신 8~9개월은 2주에 1회, 임신 10개월은 매주 1회 산전진찰을 받는 것이 좋습니다.

임신과 성생활

- 임신 10개월 동안 금욕하는 것이 바람직합니다만 주의하여 시행할 수 있습니다.
 - ▶ 처음 3개월 동안은 반드시 금욕합니다. 유산의 원인이 됩니다.
 - ▶ 4개월에서 8개월 사이는 조심하면 안전하나 절제함이 좋습니다. 조기진통과 감염의 원인이 됩니다.
 - ▶ 9개월에서 막달: 절제함이 좋습니다. 감염의 원인이 될 수 있습니다.



태교

태교란 최적의 태내환경을 조성하여 심신이 건강한 아기를 출산하기 위한 한국의 전통적인 임신관련 지지체계입니다.

● 목적

- ▶ 물리적, 심리적 원인에 의한 **유산**을 방지하기 위함입니다.
- ▶ 모아간 긍정적인 정서교류와 모체의 마음가짐을 통해 **사람의 됨됨이**를 강조하기 위함입니다.
- ▶ 모체의 건강을 통해 **태아의 건강**을 가져오기 위함입니다.

● 현대적 태교 방법

- ▶ 태교로 엄마와 아빠의 아기에 대한 마음가짐과 정서교류 방법(태담, 음악감상, 기도, 책읽기 등)을 적극 시행합니다.
- ▶ 산전진찰을 정기적으로 받아 모체와 태아의 건강을 확보합니다.
- ▶ 일상의 삶을 건실하고 정직하게 전인격적으로 건강하고 모범되게 살아갑니다.
- ▶ 영양, 운동 등 임신시 자가관리를 철저히 합니다.
- ▶ 아기는 임신중 나의 생각과 마음 그리고 행동과 건강 모두를 닮아 나오기 때문입니다.

임부가 알아야 할 위험 증상

● 임신 중 다음과 같은 증상이 있을 때는 즉시 병원으로 가야 합니다.

- ▶ 조금이라도 질 출혈이 있는 경우
- ▶ 아랫배가 많이 아픈 경우
- ▶ 얼굴이나 손가락이 많이 붓는 경우
- ▶ 계속되는 심한 두통이 있는 경우
- ▶ 시야에 이상이 있는 경우
- ▶ 계속되는 메스꺼움이나 구토가 있는 경우
- ▶ 오한이나 열이 있는 경우
- ▶ 소변의 양이 많이 줄어든 경우
- ▶ 질로부터 갑작스럽게 액체가 많이 나오는 경우
- ▶ 태아의 움직임이 갑자기 심해지거나 없어진 경우

임신 중 체조



바로 앉아서 호흡하기
- 태아에게 산소를 공급합니다.



발목 올렸다 내리기

- 발의 긴장이 풀립니다.



옆으로 다리 올리기

- 다리의 힘을 기릅니다. 배가 당기거나 불편하지 않은 정도로 다리 높이를 조절하며 조심하여 합니다.



고양이 자세 만들기

-자궁의 자세를 바르게 하고 요통을 줄여줍니다.



췌불 끄기

-올린 손 끝에 췌불이 있다고 생각하면서 숨을 내쉬며 천천히 췌불을 끕니다.



옆드려 다리 올리기

- 배가 당기거나 불편하지 않은 정도로 다리 높이를 조절하며 조심하여 합니다.



다리 체조

- 양쪽 발바닥을 땅에 붙인 후 발가락 끝에 힘을 주고 위로 젖혀 올렸다 내렸다 합니다.



엉덩이 흔들기

- 옆드린 자세로 엉덩이를 앞뒤로, 좌우로 흔들습니다.

2 출산

출산의 징조가 되는 증상들



배가 가끔 단단하게 뭉쳐졌다가
저절로 가라 앉습니다.
(가진통: 불규칙한 자궁수축)



태아의 머리가 방광을
압박하여 소변이 찾아옵니다.



태아가 밑으로 쳐진
느낌이 들고 태동이
줄어듭니다.



허리가 아프고 가끔
다리도 당깁니다.



질 분비물이
증가합니다.

출산의 징조

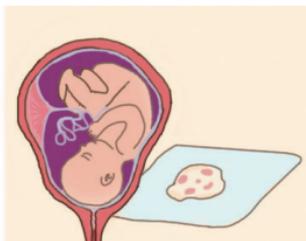
01

- 배가 가끔 단단해집니다.
- 태아가 밑으로 처진 느낌이 듭니다.
- 태아의 움직임이 줄어듭니다.
- 아기의 머리가 밑으로 내려가 방광을 압박하므로 소변이 찾아집니다.
- 허리가 아픉니다.
- 다리가 저리거나 쥐가 납니다.
- 질분비물이 증가합니다.
- 불규칙적으로 배가 뭉치고, 아랫배가 불편하거나 아픈 가진통이 나타납니다.

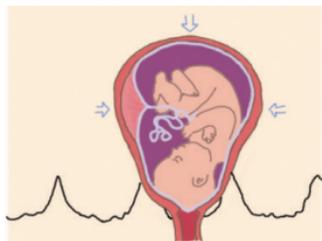
〈출처: 국가건강정보포털, <http://health.mw.go.kr>〉

출산의 시작

02

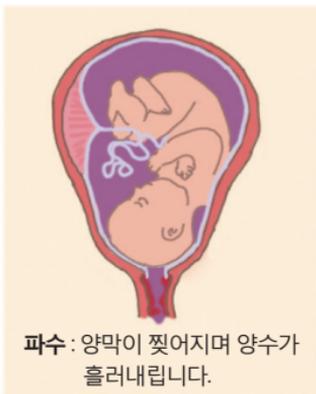


이슬 : 자궁경부를 막고 있던 점액이 빠져 나옵니다. 이슬이 비치고 10시간~3일 뒤에 진통이 시작됩니다.



진 진통 : **규칙적인** 자궁의 수축과 함께 진통이 시작됩니다. 초기 20~30분 간격으로 규칙적으로 오고, 10~30초간 지속됩니다.

→ 진통과 진통 사이의 간격이 점점 짧아지고 진통기간은 점점 더 길어집니다.



파수 : 양막이 찢어지며 양수가 흘러내립니다.

조기파수란?

20~30%에서는 진통없이 파수가 먼저 발생하는 것으로 이 경우 곧바로 병원을 방문해야 합니다.



〈출처: <http://health.mw.go.kr>〉

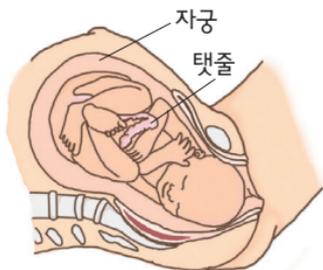
출산의 진행

03

- 출산 준비 교실에서 배운 호흡법과 이완요법을 시행합니다.
- 진통과 진통사이에는 휴식을 가집니다.
- 자궁문이 10cm 다 열려서, 아래로 힘을 주라고 할 때 까지 힘을 주면 안됩니다.

출산의 첫 단계

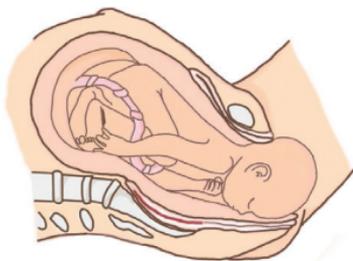
- 자궁문이 10cm까지 열리는 단계이며 시간이 가장 깁니다(12~17시간).
- 분홍색의 피가 섞인 점액이 나오고, 요통, 구역질 등이 생기기도 합니다.
- 규칙적인 진통이 점점 강하게 보다 자주 길게 오고 허리와 항문 쪽에 심한 압박감도 있습니다.



1단계 : 자궁 경부가 확장되고 아기의 머리가 이 곳을 통과해서 질 안으로 내려옵니다.

출산의 두 번째 단계

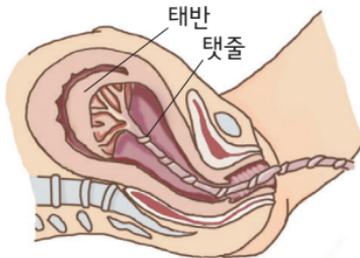
- 자궁문이 완전히 열리고 아기가 태어나는 단계로 1~2시간 정도 걸립니다.
- 힘을 주라고 하는 지시에 따라 힘을 줍니다.



2단계: 아기가 분만 통로를 통하여 바깥으로 나옵니다.

출산의 세 번째 단계

- 출산 후 태반이 나올 때까지 15~20분 정도 걸립니다.



3단계: 태반과 탯줄이 바깥으로 나옵니다.

3

산후관리

산후조리 [http:// www.hysanhujori.com](http://www.hysanhujori.com)

01

산후조리의 사전적 의미는...

허약해진 몸과 마음을 이전의 건강한 상태로 회복할 수 있도록 몸과 마음을 돌보아 주는 것(국어새사전, 1961), 음식, 동작이나 거처 등을 적당히 몸에 맞게 하여 쇠약해진 몸을 회복되게 하는 것입니다(이희승, 1991).

산후조리란...

아기를 낳은 후 적어도 최소한 3주~1개월, 적당히는 6~8주, 가장 좋기는 3개월 아기 백일까지 동안 허약해진 몸과 마음을 특별한 음식, 활동, 거처 등을 적당하게 하여 돌보아 줌으로써 질병없이 임신 전의 건강상태로 회복하게 하는, 여성의, 여성을 위해, 여성에 의해, 고안된 한국의 전통적인 산후돌봄 체계를 의미하며 6개의 기본원리에 따른 구체적인 방법으로 구성되어 있습니다.

산후조리의 목표는...

- 산후에 신체적, 정신적, 영적의 전인적으로 변화된 새로운 상태

(new being)에서 회복 증진, 여성의 평생의 건강을 유지·증진

- 질병(산후병)의 예방과 치료
- 상하기 쉬운 허약한 산후 기간 동안 몸을 보호
- 신체의 기능부전(dysfunction)의 예방
- 모체의 건강을 유지하고 모유분비를 증가시킴으로 신생아의 위장보호와 건강증진

산후조리를 잘하는 방법(6원리)

1원리: 몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피합니다.

- **의미:** 내적(온도나 성질상 따뜻한 음식), 외적(환경 조절)으로 몸을 따뜻하게 하는 것
- **환경조절:** 방바닥은 따뜻하게, 따뜻한 옷을 입고 실내에서 활동하기, 따뜻하게 머리부터 발 끝까지 덮기, 적극적으로 찬 것을 피하기 등. 방 온도, 방안의 온도에 맞추어 신생아의 옷을 덥지 않게 입히기, 체감온도가 중요.
- **적극적으로 찬 것을 피하는 방법:** 갑작스러운 온도 변화에서 보호하기, 찬 바람이나 바깥 공기를 피하기, 찬물에 대지 않기, 찬 곳에 앉거나 기대지 않기, 찬물, 찬음식 먹지 않기

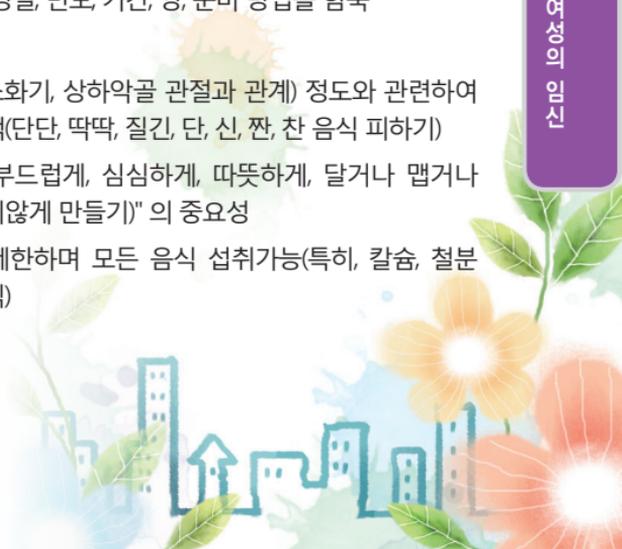


● **2원리 : 산후조리 기간 동안 몸과 마음을 편히 쉽니다.**

- **의미:** 신체적 정신적으로 편안히 쉬기
- **방법:** 점차적인 활동 증가
 - ▶ 1주 : 모유수유와 개인위생
 - ▶ 2주 : 아기 기저귀 갈기 참여, 아기목욕시 돕기
 - ▶ 3주 : 아기 목욕시 돕는 범위 증가
 - ▶ 4주 : 외출 피하기, 과도활동 피하기
 - ▶ 6~8주 : 외출가능하나 찬바람을 쏘이지 않도록 주의하며 가능한 외출을 자제하고, 무리하지 않기
 - ▶ 3개월(백일) : 정상생활로의 복귀가능

● **3원리 : 잘 먹어야 합니다.**

- **의미:** 산모를 위해 특별히 처방되고 마련된 음식을 먹는 것. 음식의 종류, 성질, 빈도, 기간, 양, 준비 방법을 함축
- **방법:**
 - ▶ 신체회복(소화기, 상하악골 관절과 관계) 정도와 관련하여 식자재 선택(단단, 딱딱, 질긴, 단, 신, 짠, 찬 음식 피하기)
 - ▶ "조리방법(부드럽게, 심심하게, 따뜻하게, 달거나 맵거나 짜거나 시지않게 만들기)" 의 중요성
 - ▶ 기름기만 제한하며 모든 음식 섭취가능(특히, 칼슘, 철분 풍부한 음식)



- ▶ 양보다 질이 높은 영양가 높은 음식. 미역국과 밥은 한국의 산모 기본 식이
- ▶ 각 나라마다 산후에 추천하는 음식을 먹고, 피할 음식을 피하도록 합니다.

추천 음식 : _____

피할 음식 : _____

● 4원리 : 몸을 청결하게 합니다.

- **의미**: 1원리, 2원리를 위배하지 않는 상태로 꼭 필요한 부위의 청결, 무리한 시도는 제한, 가능한 3주 후에 샤워 시도, 그전에는 부분목욕(따뜻한 수건 사용)
- **주의사항**: 샤워실은 미리 체온 이상으로 덥혀주고 따뜻한 물로 땀만 간단히 닦고 다 말린 후 따뜻한 걸옷을 입고 갑작스러운 온도변화를 피하며 방으로 이동
 - ▶ 머리감기 : 바로 서서 고개 숙이지 않고, 손가락에 힘빼고 부드럽게, 간단히 감기

● 5원리 : 몸의 한 부분이라도 무리하게 힘쓰지 말아야 합니다.

- **의미** : 산후 완전 회복 전에 신체 어느 부위에도 무리하지 않아 몸을 보호하고 신체의 기능부전을 예방하기



• **방법:**

- ▶ 온몸을 편하게 편 상태로 누워 쉬거나 잠자기
- ▶ 자궁후굴 예방위해 엎드려 눕기
- ▶ 피해야 할 행동 : 쪼그리고 앉기, 아랫배 힘주기, 오래 서있기, 다리꼬기, 한 손에 힘주고 일어나기, 찢짜기, 고개 힘주어 숙이기, 어깨나 팔에 힘주어 아기 안기, TV나 책 오래보기, 많이 걷기, 계단 오르내리기

● **6원리 : 산모를 돌보는 사람은 정성껏 돌보아야 합니다.**

- **의미:** 1원리~5원리까지 조화와 균형을 이루며 주어진 원리대로 철저히 실행하고, 산모 스스로 지키도록 격려하고 교육하여 산모의 몸과 마음을 속히 회복시키고 보호하려는 사랑 어린 돌봄
- **방법:** 1원리가 가장 중요한 원리이므로, 이에 위배됨이 없이 옆에서 정성껏 원리대로 시행. 특히 산모와 신생아, 가족과의 관계를 파악하고 건강한 적응을 도와줌

● **산후조리를 잘하지 않으면...**

온몸이 쭈서거나 시리거나 찬바람이 뺏속까지 스미는 것 같거나 몸살이 난 것 같은 산후병 증상이 나타날 수 있습니다.

- 산후조리 잘 하지 않으면 어떻게 된다고 하나요?

산후조리는 여성건강의 필수입니다. 더 상세한 내용은 산후조리 홈페이지를 참고하세요.

산후 요실금

02

산후 요실금은 출산으로 인한 산도의 확장으로 방광과 요도의 괄약근이 약해져 발생합니다. 주로 복잡성 요실금이며 웃거나 재채기, 뒹뒹기 등 복압이 증가하는 행동을 했을 때 자신도 모르게 소변이 나오게 됩니다.

산후 요실금을 예방하는 방법

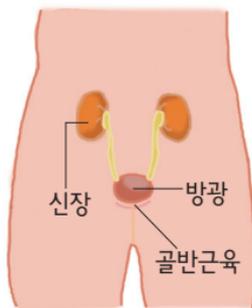
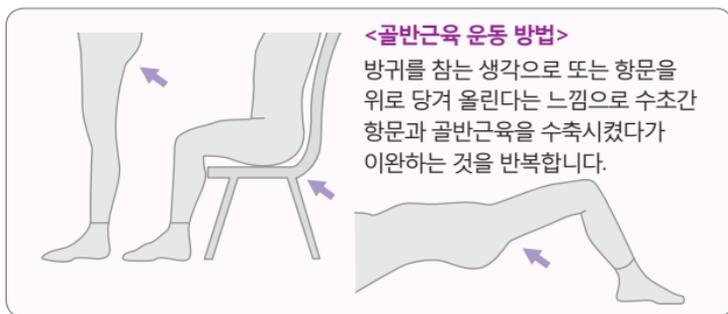
- 임부교실에서 부터 적절한 힘주기 방법을 배우고 익힙니다.
- 분만 과정동안 힘주기를 잘하여 자궁문이 다 열린 후 아기의 출산이 지연되지 않게 합니다.
- 산욕기 동안 케겔운동을 하여 확장된 산도의 회복을 돕습니다.
- 케겔운동을 평생의 습관으로 삼아 매일 매일 생각날 때 마다 연습합니다.

산후 요실금을 치료하는 방법

- 골반근육운동(케겔운동)이 효과적입니다. 골반근육운동은 출산이나 호르몬 부족 등으로 약해진 골반근육 및 질의 탄력 회복을 돕습니다.

• 골반근육 운동방법

- ▶ 소변을 참을 때를 연상하며 질을 1초 동안 수축했다가 긴장을 푸는 것을 반복합니다.
- ▶ 이 단계가 익숙해지면 질을 5~10초 동안 수축했다가 긴장을 푸는 것을 반복합니다.
- ▶ 한번에 10회씩 하루 다섯 번 이상 반복합니다.



<참조: <http://health.mw.go.kr>>



약한 골반근육

골반 근육만 사용하도록 하고, 그 외 숨을 멈춘다거나 엉덩이나 다리, 허벅지 안쪽의 근육을 움직이는 것은 아닙니다.

〈운동 전〉

↓

튼튼해진 골반근육

〈운동 후〉

골반근육운동

〈참조: 탐연합비뇨기과. <http://www.namgun.co.kr/clinic>〉



01. 똑바로 누워 무릎을 세우고 손을 배 위에 놓는다. 하복부에 힘을 주지 않고 항문과 질을 수축시킨다. 1에서 5까지 세었다가 서서히 힘을 뺀다. **이 동작을 5회 반복 시행**합니다.



02. 다리를 뺀 채로 똑바로 누워 손을 배 위에 얹고 **1번과 같은 동작을 시행**합니다.



03. 똑바로 누워 무릎을 세운다. 골반근육을 수축한 후 허리를 될 수 있는 한 높이 쳐든다. 어깨, 등, 엉덩이의 순서로 바닥에 내리면서 힘을 뺀다.



04. 다리를 어깨 폭만큼 벌리고 서서 두 손을 테이블 위에 놓는다. 항문과 질을 수축시킨 후 1에서 5까지 세다가 힘을 뺀다. **이를 5회 반복**합니다.



05. 똑바로 누워 무릎을 세운다. 먼저 항문과 질을 수축시킨후 앉은 자세를 취하면서 **1에서 5까지 숫자를 셉니다.**

산후우울감과 산후우울증

03

산후우울감이란?

산후우울감이란 산후 생리적인 호르몬 변화와 사회적인 모성역할의 변화로 인해 산후에 일시적으로 우울한 감정을 겪는 상태를 의미하며, 거의 모든 산후여성이 이러한 경험을 하나 가족의 지지가 적절할 때 수일 내에 사라집니다.

산후우울증이란?

출산 후 4~6주 사이에 일상생활에서 기능저하를 초래할 정도의 우울증을 보이는 질환이며 출산 여성의 약 10~26%에서 경험합니다.

산후우울증이 나타날 가능성이 높아지는 경우는...

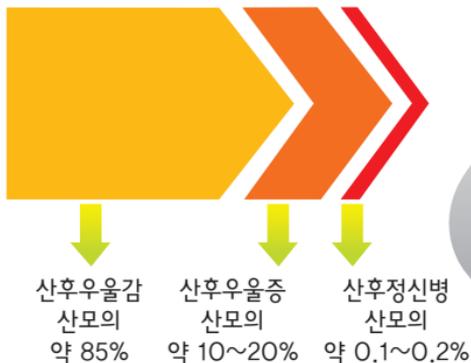
- 원하지 않은 아이일 경우
- 남편과 갈등이 있거나 미혼모인 경우
- 임신기간 동안 우울증이 있었거나 스트레스를 많이 받은 경우
- 평소 우울한 성향이 있는 성격인 경우
- 우울증이나 산후우울증을 앓았던 경우
- 우울증의 가족력이 있는 경우
- 산모나 아기의 건강에 이상이 있어 육아에 어려움이 있는 경우

자가점검표

산후 우울증의 자가진단 (출처: <http://blog.naver.com/prtyyoung/90084628230>)

- 1 기분이 좋을 때와 나쁠 때의 차이가 심하다.
- 2 쉽게 울적해지고 다른 사람과 이야기하고 싶지 않다.
- 3 모든 일에 관심과 의욕이 없다.
- 4 기쁜 일이 있어도 별로 즐겁지 않다.
- 5 뚜렷한 증상은 없지만 왠지 모르게 컨디션이 별로 좋지 않다.
- 6 사소한 일에도 슬퍼지고 눈물이 난다.
- 7 남편이나 가족들이 자신의 마음을 몰라주는 것 같아 우울하다.
- 8 쉽게 기분이 나빠지고, 좋아진다.
- 9 원인을 알 수 없는 막연한 불안감에 사로잡혀 항상 초조하다.
- 10 마음이 상하는 일이 있으면 자꾸 집착하고 끔찍 앓는다.

- ▶ 0~2개 우울해진다 하더라도 금방 회복될 수 있는 상태
- ▶ 3~5개 초조함을 느끼는 빈도가 높아지는 상태
 - ☞ 음악감상이나 친구들과의 대화 등을 통해 적극적으로 기분전환을 유도하는 것이 좋습니다.
- ▶ 6~8 대부분의 일을 비관적으로 판단할 수 있는 상태
 - ☞ 혼자 고민하지 말고 의사 또는 가족들과 상담을 하는 것이 좋습니다.
- ▶ 9~10 노이로제 증상을 보이는 수준
 - ☞ 심신이 지쳐 더 위험한 상황으로 가기 전에 의사 또는 전문가와 상담을 통해 치료해야 합니다.



대다수 여성들이 출산 후 일시적인 우울감을 경험하지만 대부분 자연소실됩니다.



〈산후우울감, 산후우울증, 산후정신병〉

〈출처: 국가건강정보포털, <http://health.mw.go.kr>〉

가족의 사랑과 지지가 최고입니다.

가능하면 모국의 친정식구가 와서 산관을 해주고 위로와 도움을 주는 것이 좋습니다.

산후우울증을 극복하는 방법은...

● 산모는 모국의 어머니나 친척 친지와 마음을 터놓고 속 시원히 이야기합니다.

- 남편, 친구, 가족에게 도움을 요청합니다.
- 아기가 자는 낮 시간에 잠을 자 충분한 수면시간을 유지합니다.
- 주기적으로 남편이나 친구와 외출하거나 자신의 시간을 가집니다.
- 자신이 겪고 있는 감정에 대해 주변사람이나 비슷한 경험을 하는 사람들과 충분히 나눕니다.
- 초보엄마 인터넷 동호회 같은 의지하고 공감할 수 있는 그룹에 가입합니다.
- 생활은 단순하게 유지하는 것이 좋습니다. 아주 특별한 일이 아니라면 심각한 결정을 하거나 생활환경의 변화는 피합니다.

● 남편과 가족들은 친정식구를 모셔다 산모의 시중을 들고 모국어로 충분한 대화를 하도록 배려합니다.

- 산모의 입장에서 공감하고 격려합니다.
- 산모가 규칙적인 생활리듬을 가질 수 있도록 건강을 지켜줍니다.
- 신생아를 돌보는 일에 적극적으로 도와줍니다.
- 산모를 대화에 참여시키고 주의 깊게 이야기를 들어줍니다.
- 산모가 즐겼던 취미나 활동을 다시 할 수 있도록 도와줍니다.

산모에 대한 진심어린 사랑과 이해, 존경과 적극적인 지지가 산후우울증을 예방합니다. 또한, 우울증의 조속한 발견과 대처가 우울증으로 인한 산모와 아기, 가족의 어려움을 최소화합니다.

산후체조

〈참조 <http://cafe.naver.com/yonseimoa>〉

04



허리강화하기 운동



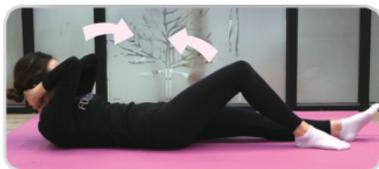
어깨와 목 운동



복부조이기 운동



골반비틀기 운동



복근강화 운동



등근육의 스트레칭

4

신생아 관리

모유수유

01

 모유가 엄마와 아기에게 좋은 점은...

- 아기의 성장을 빠르게 도와줍니다.
- 소화가 잘 됩니다.
- 두뇌의 발달에 좋습니다.
- 면역물질이 들어있어 여러가지 질병(장염, 중이염, 감기, 알레르기성 피부염, 빈혈 등)을 예방해 줍니다.
- 치아가 고르게 납니다.
- 아기의 정서가 잘 발달합니다.
- 엄마의 산후회복을 빠르게 합니다.
- 임신 전 체중으로 빠르게 회복되도록 돕습니다.
- 피임효과가 있습니다. 이는 모유수유를 하면 생리가 늦어진다는 것을 의미하며 모유수유가 완벽한 피임법은 아닙니다.
- 수유 시 기쁨을 느끼므로 산후우울증이 적게 나타나고 아기를 사랑하는 마음도 커집니다.
- 분유보다 경제적이고 언제든지 아기에게 줄 수 있어 편리하고 위생적입니다.
- 유방암, 자궁암, 골다공증이 걸릴 위험을 낮춰줍니다.

모유 먹이는 시간과 간격은...

- 분만 직후 30분~1시간 이내에 젖 물리기 시작합니다.
- 24시간 하루 기준으로 평균 8회에서 12회 이상 수유합니다. 아기가 원하는 대로 빨리는 것이 가장 좋습니다.
- 정해진 수유 간격보다 24시간 동안의 수유 횟수가 중요합니다.
 - ▶ 생후 1일째 5~6회 이상 10분
 - ▶ 2일째 7~8회 이상 15분
 - ▶ 3일째 8~12회 이상 15~20분 이상 수유

모유를 먹이는 바른 자세



사랑의 마음을 담아 아기 눈을 쳐다보고, 머리를 쓰다듬으면서, 모국어로 편안하고 자유롭게 사랑의 마음을 사랑의 언어로 모두 표현하며 젖을 빨립니다.

유두만이 아니라 유륜을 모두 아이 입안에 넣어 빨립니다. 그래야 유두가 상하지 않습니다.



엄마의 가슴과 아기의 가슴이 서로 마주 닿도록 하여야 합니다.



앉아서 아기의 몸을 수유쿠션(베개)에 놓고 팔로 안아줍니다. 이때 중요한 것은 엄마의 몸 어느 부분에도 힘이 들어가지 않도록 쿠션이나 베개로 지지해주는 것입니다. 편안한 자세로 똑바로 앉아 아기의 머리는 등, 엉덩이와 일직선이 되도록 합니다.

모유를 먹는 다른 방법



| 방법 ① |

력비공 자세입니다. 아이를 옆구리에 끼듯이 옆으로 눕혀 먹이는 자세입니다.



| 방법 ② |

아가 코가 눌러 질식되지 않도록 아기 코 위의 유방을 손가락으로 눌러주고 잠들지 않도록 주의합니다.

아기에게 트림 시키는 법



| 방법 ① |

아기를 엄마 무릎에 앉혀서 엄마의 한쪽 손은 윗 가슴과 아래턱을 받치고, 다른 손은 손바닥으로 아기의 등을 아래에서 위로 쓸어 올리거나 토닥거린다.



| 방법 ② |

아기를 엄마의 어깨 위까지 올려서 아기의 상체가 엄마의 어깨에 걸치게 한다. 그리고 한 손은 아기의 엉덩이를 받치고 다른 손은 아기의 등을 쓰다듬거나 토닥거려 준다.



| 방법 ③ |

아기를 엄마 무릎 위에 눕혀서 손바닥으로 쓸어주거나 가볍게 토닥거려 준다.

모유수유를 성공하기 위한 방법

- 산전 교육을 통해 모유수유 지식과 방법을 터득해 둡니다.
- 엄마와 아기는 한 방을 씁니다.
- 분만직후 젖을 빨리는 것이 가장 좋으나 태어난 지 1시간 이내에 젖을 물립니다.
- 엄마 젖 이외의 다른 음식은 주지 않습니다.
- 아기가 배고파할 때마다 젖을 먹입니다.
- 하루에 적어도 8~12번은 먹입니다.
- 신생아 때는 밤에도 젖을 먹입니다.
- 젖병이나 노리개 젖꼭지 사용을 금합니다.
- 힘들어도 첫 한 달간 꼭 실천합니다.
- 엄마가 젖이 잘 나오도록 우유, 두유를 비롯하여 양질의 국물 많은 음식을 많이 먹습니다.
- 가슴을 따뜻하게 하고, 충분한 수면을 취하며 마음 편히 쉽니다.
- 아기가 배고프다 울어도 마음을 굳게 먹고 젖만 먹입니다.
- 각 나라마다 모유가 잘 나오는 음식을 먹도록 합니다.
- 모유가 잘 나오도록 하는 음식: _____

엄마의 모유수유 성공의 의지와 가족의 지지가 매우 중요합니다.

유방울혈 및 젖몸살 예방하기

유방울혈

유방울혈은 분만 후 3~5일 사이에 모유분비가 증가하면서 유방이 단단해지고 열감이 있으며 통증이 느껴지는 현상이며 12~24시간 지속됩니다.

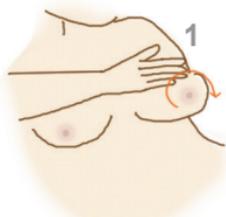
출산 직후 부터 빠른시간내에 젖을 빨리고, 젖이돌기 전부터 계속 모유수유를 지속하면 유방울혈도 예방되고, 통증도 없이 편안하게 모유수유를 할 수 있습니다.

젖몸살은 유방울혈의 정도가 심한 것을 말합니다.

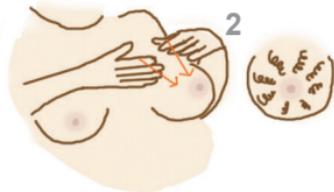
젖몸살 예방하기

- 수유를 자주 하는 것이 가장 좋은 예방법입니다.
 - ▶ 낮에는 최소한 2~3시간 마다, 밤에도 4~5시간 간격으로 젖을 자주 먹입니다.
 - ▶ 아기에게 양쪽 유방을 15~20분 동안 빨리거나, 매 수유 때마다 최소한 한 쪽 유방이라도 부드러워질 때까지 빨도록 하고, 다른 쪽 유방의 유즙은 짜내어 소독한 젖병에 넣어 즉시 냉동 보관하여 후에 사용하도록 저장해 놓습니다. 필요시 언제든지, 직장다닐 때 모유가 필요할 때 사용합니다. 짜낸 젖을 즉시 냉동합니다. 영하 16도에서 3~4개월, 영하 19도에서 6~12개월 보관가능합니다.
- 유방마사지를 합니다.
 - ▶ 모유를 먹이기 전에 따뜻한 물수건을 이용하여 10분 정도 마사지를 합니다.

산후 유방마사지 방법



손바닥으로 딱딱하거나 멍우리가 있는 부분에 손을 얹고 약간의 힘을 주며 유방 바깥쪽에서 안쪽을 향해 등글게 마사지합니다.



멍우리가 있는 곳에서 유두 쪽으로 등글게 굴리면서 힘주어 멍우리를 풀어줍니다.



양 손바닥으로 유방의 좌우를 잡고 살짝 누르면서 유두를 향해 상하, 양옆으로 부드럽게 마사지합니다.



엄지손가락과 둘째 손가락으로 유륜을 돌아가며 풀어 부드럽게 해주고 유두를 살짝 눌러 젖을 몇방울 짜낸 후 아기에게 물립니다.

손으로 모유 짜기



〈출처: 국가건강정보포털. <http://health.mw.go.kr>〉

모유수유기간

모유는 적어도 돌까지는 먹여야 합니다. 모유수유 기간이 길면 길수록 좋지만 6개월부터는 모유만으로는 충분하지 않을 수 있으므로, 단백질 칼슘과 철분을 비롯한 각종 영양소가 풍부한 고형식(이유식)을 시작합니다. 너무 모유에만 신경 쓰느라고 돌이 지나서도 고형식을 제대로 먹이지 못한다면 영양결핍이 생길 수 있습니다.

모유수유 시간	
1	젖은 아기가 원할 때 마다 빨리는 것이 가장 좋으며 시간은 한 번에 20분이면 충분합니다.
	너무 자주 물리거나 많은 양을 주면 엄마의 체력이 떨어지므로, 너무 오랫동안, 연달아 젖을 물리는 것은 피합니다.
2	아기가 원하는 때마다 젖을 주는 것이 제일 좋으나 시간제로 해야하는 경우 생후 3개월 전에는 3시간 간격, 하루 6~7차례 모유 수유를 합니다.
	규칙적으로 젖을 먹이려 자고 있는 아기를 일부러 깨워서 먹이지는 마시고, 아기가 충분하다고 느낄 정도로 편안하고 만족스러운 상태로 젖을 먹이는 습관이 중요합니다.
3	아기가 원하는 때마다 젖을 주는 것이 제일 좋으나 시간제로 해야하는 경우 생후 3개월 후에는 4시간 간격, 하루 5차례 모유 수유를 합니다.
	규칙적으로 젖을 먹이려 자고 있는 아기를 일부러 깨워서 먹이지는 마시고, 아기가 충분하다고 느낄 정도로 편안하고 만족스러운 상태로 젖을 먹이는 습관이 중요 합니다.

(참조: 두근두근 엄마되기. 성동구보건소)

산모 주의사항	
1	산모는 산후조리 6원리를 철저히 지키며 산후조리를 잘 한다. 과로하지 말고 미역국과 밥, 우유, 두유, 죽발 국물 등 젓이 잘나오게 하는 국물을 잘 먹고 충분한 칼로리, 단백질, 수분, 비타민을 섭취합니다.
	엄마의 영양상태는 아기 젖에 그대로 반영됩니다. 음식을 골고루 섭취하고 영양가 있는 식단으로 음식을 섭취 합니다.
2	산모는 모유 수유 전 젖꼭지가 갈라지거나, 피부염, 유방염 증상이 있는지 확인 합니다.
	젖꼭지가 상하지 않도록 예방하는 것이 가장 중요합니다. 유륜까지 깊게 물리고 수유후에는 깨끗이 씻은 후 알콜이 들지 않은 바셀린으로 마사지하고 발라놓습니다. 수유전에 따뜻한 거즈로 닦고 젖을 물립니다. 수유기간 동안 젖꼭지를 비누로 닦지 않습니다. 젖꼭지가 갈라지거나 피부감염으로 인하여 유방에 염증이 생겼을 경우, 아기에게 전염될 수 있으므로 젖을 먹이면 안됩니다. 즉시 아기낳은 병원으로전화하여 전문가의 도움을 받습니다.
3	산모의 전반적인 건강 상태를 체크 합니다.
	에이즈, 결핵, 유방암, 알코올이나 약물중독증, 항암제투여, 방사선치료 시에는 모유수유를 절대로 할 수 없습니다. 만일, 산모가 심한 당뇨병, 심장질환, 만성빈혈, 영양실조, 장염 같은 만성질환이나 임신성 고혈압, 산후 출혈 같은 산후 합병증, 그리고 정신질환을 가지고 있는 경우 모유수유가 힘들 수 있으므로 의사와 상의하여 결정합니다.
아기 주의사항	
1	신생아의 건강 상태를 체크 합니다.
	신생아가 유당불내증, 모유알레르기, 페닐케톤뇨증 같은 선천성 대사질환 과 같은 모유성분과 관계있는 질환이 있을 경우 모유 수유를 피합니다.

아기목욕

02

아기목욕을 위한 상식

- 목욕하기 전에 방안을 따뜻하게 하고, 필요한 물건을 다 준비하여 목욕하는 동안 문을 열고 왔다 갔다 하는 일이 없도록 합니다. 아기와 엄마가 감기들 수 있습니다.
- 실내는 24~27°C, 목욕물은 37~40°C정도가 좋습니다. 온도계가 없는 경우 팔꿈치를 담가보아 따뜻한 정도면 됩니다.
- 목욕시간은 5~10분 정도가 적당합니다.
- 신생아 때는 비누를 사용하지 않는 것이 좋습니다.

아기 목욕용품

- 배냇 저고리, 상하 내의, 기저귀, 면봉, 거즈손수건, 욕조, 로션, 샴푸, 비누, 목욕 타월, 파우더, 물 휴지 등



목욕을 시키지 말아야 할 경우

- 유난히 추울 때
- 아기의 몸 상태가 좋지 않을 때
- 감기로 열이 날 때
- 콧물 기침이 심할 때
- 예방 접종 당일

아기 목욕시키기 전 주의 사항

- 첫 2주 동안은 아기의 배꼽이 다 아물지 않았으므로 부분목욕을 시키는 것이 좋습니다.
- 물에 담그는 목욕을 시킨다면 배꼽이 아직 약하므로 아기의 배꼽이 물에 닿지 않도록 주의합니다. 배꼽은 가능한 건조하게 유지하도록 하며 2주 정도가 되면 떨어집니다.
- 수유 직후는 토할 우려가 있으므로 목욕을 피합니다.
- 목욕시키기 전에 방안 온도와 바깥 바람이 들어오지 않도록 점검합니다.
- 목욕시키는 도중에 자리를 뜨는 일이 없도록 목욕 후 입힐 아기 옷과 목욕 시 필요한 도구를 미리 챙겨놓습니다.



아기 목욕 시키는 순서와 방법

- 아기 옷을 벗기기 전 얼굴을 씻기고 머리를 감깁니다.



눈은 안쪽에서 바깥쪽을
닦아줍니다.



입을 닦아줍니다. 이때 입안을
닦지는 않습니다.



귀에 물이 들어가지 않도록 잘 막고
머리를 감깁니다.



머리는 유분기가 있으므로 신생아용 비누를 사용하여 감킵니다.



몸을 씻길 때는 목 → 겨드랑이 → 팔 → 가슴 → 배 → 다리 등의 순서로 씻깁니다. 욕조에서 미끄러지지 않도록 목 밑과 등 밑을 받치며 겨드랑이를 붙들어 줍니다.



피부가 젖힌 부위는 잘 씻어줍니다.



등은 옆에서 위에서 아래로
씻어줍니다.



목욕 후 아기 돌보기



미리 아기가 갈아입을 옷과 기저귀를 준비해둡니다.



수건으로 아기 몸을 닦습니다.



면봉으로 귀를 닦아주고 배꼽이 떨어지지 않은 아기는 배꼽소독을 해줍니다.



기저귀를 채웁니다.



준비해둔 아기 옷을 입힙니다.

신생아 목욕 전 체크리스트

준비사항	
1	목욕물의 온도는 섭씨 36~37°C로 하고 여유분의 더운물을 준비 합니다.
	아기의 피부는 예민하고 쉽게 감기에 걸릴 수 있으므로 목욕물의 온도를 맞추고 물이 빨리 식을 것을 대비해 더운물을 따로 준비 합니다. 목욕물의 온도는 엄마의 팔꿈치를 물에 넣었을 때 따끈하면 적절합니다.
2	방안의 온도와 바깥바람이 들어오는지 확인합니다.
	아기가 감기에 걸리지 않도록 주변의 온도를 확인합니다.
목욕시간	
1	목욕 횟수는 하루 한번이 좋지만, 일주일에 2~3회 정도가 적당하며, 목욕시간은 5분 정도가 적당합니다.
	목욕을 자주 씻기면 피부가 건조해 질 수 있으므로 횟수를 정하여 목욕 합니다. 필요시 베이비오일을 맞사지 하듯 부드럽게 발라줍니다
2	아침 수유 전, 저녁 잠자리 들기 전 씻깁니다.
	아침 수유 후 목욕을 시키면 토할 수 있습니다. 수유 전에 목욕을 시키고, 저녁 잠자리 전에 목욕을 시키면 아기가 편안하게 잠자리에 들 수 있습니다. 밤에 잠을 잘 자지 않는 아기는 저녁에 목욕을 시키고 젖을 충분히 먹여 재우면 잘 잡니다.
주의사항	
1	첫 2주동안 스폰지 또는 부분목욕을 시킵니다.
2	물에 담그는 목욕 시 배꼽이 물에 닿지 않도록 주의 합니다.
	아직 아기의 배꼽이 아물지 않았으므로 배꼽을 피해 목욕을 시켜야 안전 합니다. 목욕 후에는 배꼽소독을 해줍니다. 병원 퇴원할 때 배꼽 소독솜과 약을 추천받아 준비 합니다

기저귀 발진 예방법

- 아기가 대소변을 볼 때마다 즉시 기저귀를 바꾸어줘야 살이 짓무르는 기저귀발진을 예방할 수 있습니다.
- 특히 대변을 본 후에는 물로 깨끗이 닦아주고 수건으로 물기를 가볍게 톡톡 쳐서 제거한 후 되도록 영덩이를 벗겨 공기에 노출시켜 말려주는 것이 좋습니다.
- 필요시 바셀린 연고를 발라주면 예방에 도움이 됩니다.
- 일회용 기저귀를 사용할 경우 상표를 바꾸어 사용해 봅니다.
- 면 기저귀를 사용하실 때는 세탁기 행굼시에 섬유 연화제 대신 식초 반컵을 넣어 행굽니다.



예방접종

03

국가 필수예방접종

〈출처: 질병관리본부, <http://www.cdc.go.kr/>〉

대상전염병	백신 종류 및 방법	0 개월	1 개월	2 개월	4 개월	6 개월	12 개월	15 개월	18 개월	24 개월	36 개월	만 4세	만 6세	만 11세	만 12세
결핵	BCG (피내용)	1차													
B형 간염	HepB (0-1- 6개월)	1차	2차			3차									
디프테리아 파상풍 백일해	DTaP			1차	2차	3차		추4				추5			
	TD (성인용)													추6	
폴리오	IPV (사백신)		1차	2차	3차							추4			
홍역 유행성 이하선염 풍진	MMR						1차					추2			
일본뇌염	JEV (사백신)							1차~2차		3차		추4		추5	
수두	Var						1차								
인플루엔자	Flu							매년 1회							
장티푸스	(경구용)												고위험군에 한하여 접종		
	(주사용)								고위험군에 한하여 접종						
신증후군 출혈열	(주사용)	고위험군에 한하여 접종													

기타예방접종

(출처: 질병관리본부. <http://www.cdc.go.kr/>)

대상전염병	백신 종류 및 방법	0 개월	1 개월	2 개월	4 개월	6 개월	12 개월	15 개월	18 개월	24 개월	36 개월	만 4세	만 6세	만 11세	만 12세
결핵	BCG (경피용)	1차													
일본뇌염	JEV (생백신)						1차		2차			추3차			
B형 헤모필루스 인플루엔자 뇌수막염	IPV (사백신)			1차	2차	3차	추4차								
A형간염	HepA						1차~2차								
폐구균	PCV			1차	2차	3차	추4차								
로타바이러스	1가			1차	2차										
	5가			1차	2차	3차									
인두유두종바이러스	2가													1차~3차	
	4가													1차~3차	

예방접종 시 알아둘 사항

접종 전 주의할 점

- 어린이의 건강상태를 가장 잘 알고 있는 부모가 데리고 가는 것이 좋습니다.
- 콧물을 흘리거나 보채며 감기 기운이 있거나, 열이나고 아기 건강상태가 안좋다 싶으면 접종기관에 전화하고 예방접종을 연기합니다.
- 접종 전날 목욕을 시키고 청결한 옷차림으로 가는 것이 좋습니다.
- 예방접종을 하지 않는 어린이는 병원에 데리고 가지 않습니다.
- 아기수첩을 가지고 갑니다.

● **접종 후 주의할 점**

- 접종 당일과 다음날은 운동이나 과로를 금하고 안정을 취합니다.
- 접종 당일은 목욕을 하지 않도록 합니다.
- 접종부위를 긁거나 만지지 않습니다.
- 접종 후 열이 나거나, 경련이 있을 때는 의사의 진찰을 받습니다.

● **예방접종을 하지 말아야 하는 경우**

- 급성열성질환(미열, 경한 설사, 상기도 감염 등)이 있는 경우
- 홍역, 볼거리, 수두 감염 후 1개월 이상 경과하지 않은 경우
- 면역억제 치료를 받고 있는 경우 (스테로이드, 항암제, 방사선치료 등)
- 예방접종 후 경련을 일으킨 과거력이 있는 경우
- 접종 전 1년 이내 경련이 있었던 경우
- 면역결핍성 질환이 있는 경우 (과거 알레르기 반응이나 과민반응을 일으켰던 일이 있는 백신)
- 감마글로불린주사, 혈청주사, 수혈을 받은 경우 (반드시 의사와 상의)
- 백혈병, 림프종, 기타 악성종양이 있는 경우

(출처: 성동구 보건소, <http://bogunso.sd.go.kr>)

아기 마사지

04

■ 잔잔한 음악을 틀어놓거나, 모국어로 노래를 하거나 아가의 눈을 맞추며 아가에게 사랑의 말을 건내면서 마사지를 합니다.

● 아기 마사지를 하면 어떤 점이 좋을까요?

- 아기의 정서가 안정됩니다.
- 아기의 면역력이 증가하여 질병에 잘 안 걸립니다.
- 아기의 키가 커집니다.
- 아기가 먹은 것이 소화가 잘 됩니다.
- 아기가 잘 잡니다.
- 엄마와 아기의 애착이 커집니다.



● 아기 마사지하기 전 준비물

- 큰 수건과 아기 마사지 오일
- 갈아입힐 옷



언제부터 아기 마사지를 하면 좋을까요

- 3개월 이전
 - ▶ 기저귀를 갈 때마다, 목욕시키고 난 후 마다, 아기와 눈을 맞추며 대화할 때 마다 필요할 때 언제나 손과 발을 만져주거나 팔과 다리를 구부렸다 폈다 하는 식으로 간단하게 마사지 합니다. 소위 스킨십의 한 방법으로 사용합니다.
- 3개월 이후
 - ▶ 점차적으로 정교하게 마사지 합니다.
- 6~7개월 이후
 - ▶ 매일 15분 정도 충분히 마사지 합니다.

이럴 땐 아기 마사지 하지 마세요.

- 아기가 울고 보챌 때
- 잠에서 덜 깬을 때
- 배가 고플 때
- 식후 30분 이내
- 주사를 맞은 후
- 피부에 문제가 있을 때
- 아플 때

❶ 아기 마사지는 언제 하면 좋을까요?

식후 1시간이 지난 후 아기가 기분이 좋을 때면 언제든지 가능합니다. 목욕 후에 하면 아기가 매우 좋아 하겠지요?

❷ 아기 마사지를 할 때 방의 온도는요

아기가 옷을 다 벗고 일부는 타올로 가리고 하게되고, 산후조리 기간 동안은 산모방이 따뜻하므로 산모가 따뜻하게 느낄 정도면 충분히 적합한 온도입니다. 산후조리가 끝난 후에도 산모가 따뜻하게 느끼는 정도면 적합합니다. 온도계로는 23~26°C가 적당합니다.

❸ 아기 마사지 하기 전에 기억 할 것

- 손은 깨끗하고 따뜻하게
- 손톱은 짧게
- 시계와 반지는 빼 놓을 것
- 여분의 타올과 갈아 입힐 옷 준비



신체 부위별 아기 마사지의 좋은 점과 방법

다리 마사지

좋은점

- ▶ 다리가 휘는 것을 예방합니다.
- ▶ 근육과 뼈의 성장을 돕습니다.
- ▶ 혈액순환을 돕습니다.

방법



1 다리 쓸어 올리기



2 가볍게 감싸주기



3 발바닥 밀기



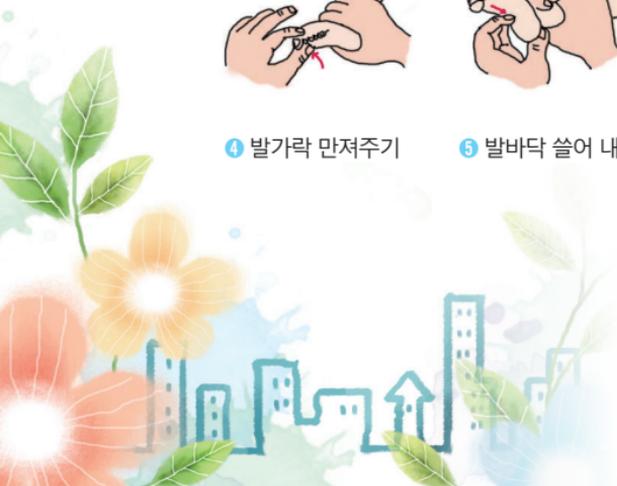
4 발가락 만져주기



5 발바닥 쓸어 내리기



6 발목 작은 원 그리기





7 종아리 쓸어내리기



8 가볍게 털어주기



9 가볍게 두들기기



10 빗질하기

● 가슴 마사지

• 좋은점

▶ 심장순환과 폐의 기능을 자극해서 감기를 예방합니다.

• 방법



1 하트모양 마사지



2 어깨쪽으로 쓸어올리기

● 배 마사지

● 좋은점

- ▶ 소화와 배변활동을 돕습니다.

● 방법



1 시계방향으로 마사지



2 다리 올려 쓸어 내리기



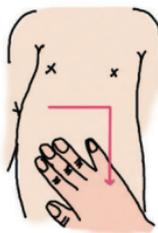
3 엄지손가락을 양쪽으로 퍼주기



4 위에서 아래로 쓸어내리기



5 ㄱ자로 쓸어내리기



6 손가락 끝으로 걷기



● 얼굴 마사지

• 좋은점

- ▶ 얼굴근육을 단련합니다.
- ▶ 긴장을 풀어줍니다.

• 방법



1 이마 펴주기



2 눈썹 스마일



3 코 마사지



4 입술 스마일



5 볼 마사지



6 귀, 턱선 마사지

팔과 손 마사지

• 좋은점

- ▶ 근육을 단단하게 합니다.
- ▶ 뇌와 신경계통의 발달을 빠르게 합니다.

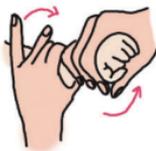
• 방법



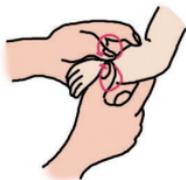
1 겨드랑이 쓸어주기



2 팔 쓸어올리기



3 가볍게 감싸주기



4 손목 돌려주기



5 윗팔 쓸어내리기

● 등 마사지

• 좋은점

- ▶ 신경기관을 건강하게 합니다.
- ▶ 척추 뼈를 굳게 합니다.

• 방법



1 가로로 쓸어주기

2 목에서 엉덩이까지 쓸어주기

3 목에서 발목까지 쓸어주기



4 등에 동그라미 그리기



5 빗질하기

〈출처: <http://www.noahne.com/151>〉

4

여성 질환

예방, 정기검진, 조기발견

- ① 골반염
- ② 유방암
- ③ 자궁경부암
- ④ 암 예방 생활습관



골반염

01

● 골반염

골반염이란 난관, 난소, 골반 내에 염증이 생긴 상태입니다. 대개 질염이나 자궁경부염이 치료되지 않았을 경우 세균이 자궁을 통해 위로 올라가 생깁니다.

● 원인과 증상

골반염을 일으키는 원인은 세균이며, 흔한 증상은 아랫배나 허리의 통증과 고열입니다. 대개, 이전의 증상으로 다량의 비정상적인 질 분비물, 가려움증이 있을 수도 없을 수도 있고, 월경불순, 월경통이 있을 수도 있습니다. 성교 후, 유산이나 출산 후 질이나 자궁경부에 세균이 침범하여 발생합니다. 이것이 빨리 치료되지 않으면 골반염이 발생합니다.

● 진단

진단은 산부인과 외래 진찰과 혈액검사, 초음파 검사 등으로 할 수 있습니다.

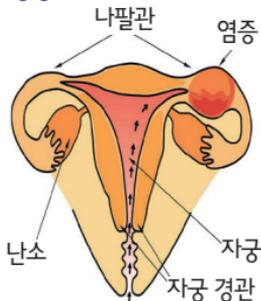
예방법

- 평소에 하루 한번, 필요시, 성교 전에 물과 비누로 회음부위를 청결히 하며 생식기 위생에 힘씁니다.
- 대변을 본 후 앞에서 뒤로 닦고, 필요시 물휴지를 사용합니다.
- 평상시 정상적인 점액양상을 잘 파악하여 비정상적인 점액양상을 확인하면 즉시 전문가를 찾아 관리합니다.
- 유산 후나 산후에 관리를 잘하여 감염을 예방합니다.
- 부적절한 성관계를 하지 않습니다.
- 임질같은 성병은 즉시 치료해야 합니다.

치료

치료는 항생제 치료를 하는데 증상이 좋아졌다고 약의 복용을 임의로 중단해서는 안됩니다.

합병증



적시에 치료하지 못한 경우 만성화되면 자궁과 나팔관에 영구적 손상을 입어 불임, 자궁외 임신, 만성골반통 및 유산을 초래합니다.

유방암

02

유방암

유방에 생기는 악성종양을 말합니다.

원인

- 모유 수유를 하지 않은 경우
- 첫 출산 연령이 낮은 경우
- 이른 초경
- 늦은 폐경
- 과도한 영양 및 지방 섭취
- 음주 및 흡연
- 가족 중 유방암이 있는 경우
- 호르몬 관련 요인: 장기간의 피임약 복용, 호르몬 치료
- 24시간 계속 브래지어 착용

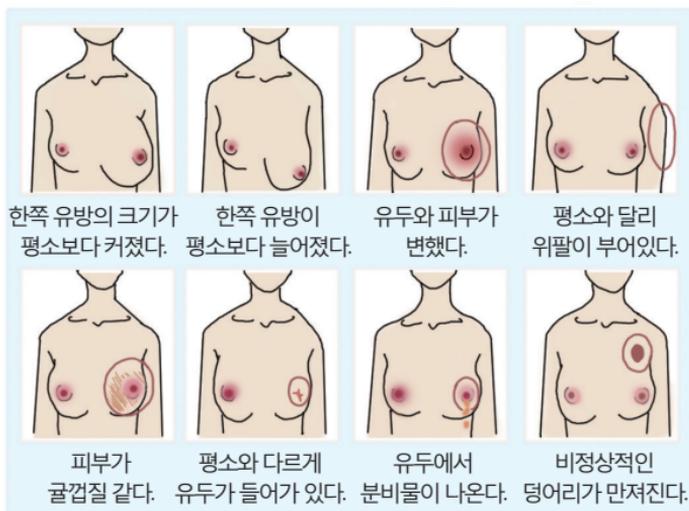
예방법

- 원인 요인을 주의합니다
- 체중이 갑자기 증가하지 않게 합니다.
- 절주(하루평균 소주 1~2잔 이하)합니다.
- 평소 꾸준히 운동합니다(하루 평균 30분 이상).

증상

- 유방에 덩어리, 단단한 멍을 있거나 피부가 두꺼워짐
- 유방이 붓거나 붉어지거나 열이 남
- 유방의 크기나 모양의 변화
- 유두가 가렵거나 통증이 있거나 벗겨짐
- 유두나 유두 외의 유방 부위가 부분적으로 움푹 안으로 들어감
- 유두에서 모유가 아닌 분비물이 나옴
- 전에 없던 유방의 부분적 통증

이럴 때 유방외과 전문의와 상담하세요

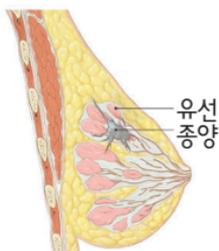
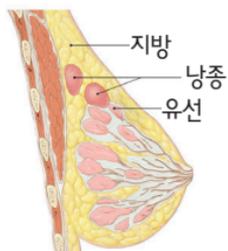


〈출처: http://www.kbcs.or.kr/journal/common_sense_03.html〉

유방 자가검진법: 매달 월경 끝 후 2~3일째

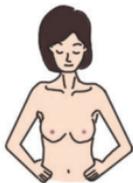


유방의 구조와 종양



〈출처: 국가암정보센터, http://www.cancer.go.kr/ncic/cics_b/03/032/1320201_5878.html〉

1



거울 앞에서 서서 자신의 유방을 보며 유방의 형태를 관찰합니다. 유방의 전체적인 윤곽, 좌우대칭 여부, 유두와 피부의 함몰, 피부에 이상이 있는지 등을 관찰합니다.

2



양손을 위로 올려 유방을 완전히 노출시킨 후 피부의 함몰 여부를 관찰합니다.

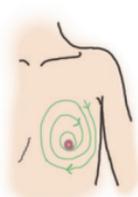
3



① 왼손을 어깨위로 올린 후



② 오른쪽 가운데 세 손가락의 끝을 모아



③ 유방의 바깥쪽에서부터 시계방향으로 원형을 그리며, 유두를 향하여 천천히 들어오면서 유방을 촉진합니다. 촉진은 유방을 약간 눌러서 비비는 느낌으로 실시합니다.

4



유두를 꼭 짜서 분비물이 있는지 검사합니다. (속옷에 피가 묻었는지 살펴봅니다)

반대쪽 유방도 같은 방법으로 검사합니다.

5



겨드랑이에 멍울이 있는지 만져 봅니다.

반대쪽 유방도 같은 방법으로 검사합니다.

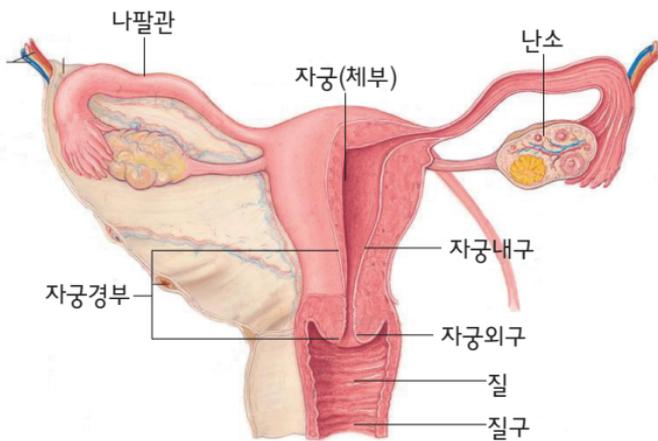
〈출처: 구포성심병원. 유방암자기진단법.〉

자궁경부암

03

자궁경부암 우유 CC!

자궁의 입구인 자궁경부에 발생하는 여성 생식기암입니다.



자궁경부암 원인

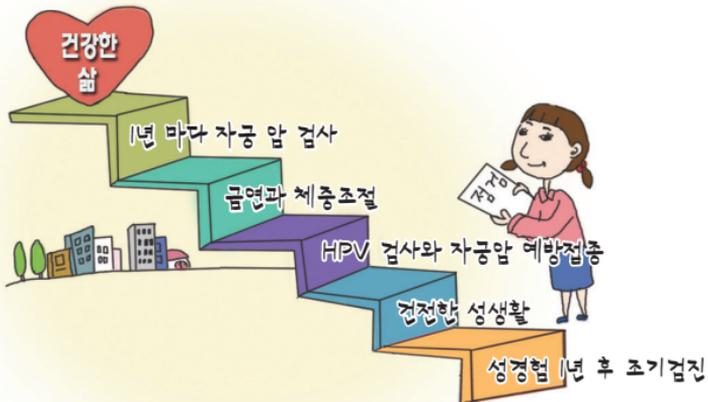
- 포경하지 않은 남성과 성생활
- 인유두종 바이러스(HPV) 같은 성병균의 감염
- 유산, 출산후 경부에 세균 침입하여 발생하는 급성경부염을 치료하지 않아 만성경부염이 된것을 10년 이상 오래 방치할 때
- 일찍 성관계를 가진 여성
- 여러 남성과 성관계를 가진 여성
- 흡연
- 에이즈

자궁경부암 증상

- 초기증상: 질병의 초기에는 거의 증상이 없습니다.
그러므로, 정기적으로 암검사를 해야합니다.
- 진전된 증상: 어느정도 진전되면서 다음의 증상이 나타날 수 있습니다.
 - ▶ 비정상 질 출혈: 월경사이에, 폐경 후에 피가 나옵니다.
 - ▶ 출혈: 부부관계 후에, 질세척이나 질내진 검사 후에 피가 나옵니다.
 - ▶ 월경변화: 전보다 길어졌거나 양이 많아 집니다.
 - ▶ 질 분비물 변화: 양이 많아지거나 냄새가 납니다.
 - ▶ 불편감이나 통증: 골반부위와 부부관계시에 불편하거나 아픕니다.

자궁경부암 예방 원칙

- **조신한 성생활:** 조기 성관계나 여러 남성과의 성관계를 적극적으로 피합니다.
- 남성은 성경험하기 전에 **포경수술**을 하여 여성 자궁경부암 원인을 제거합니다.
- 성교하기 전에 생식기를 **깨끗이 철저히 닦고**, 포경을 안했을 경우 포피 밑에까지 깨끗이 닦습니다.
- 비정상적인 **분비물**이 있는 경우 조기에 원인을 확인하고 치료를 받습니다.
- 9~26세의 여성은 자궁경부암 **백신**을 맞습니다.
- 성경험이 있는 여성은 1년에 한 번씩 **자궁경부암검사**를 받습니다. **조기발견**이 가장 중요합니다.
- 주로 성관계에 의해 발생되므로 **건강한 성생활**을 합니다.
- 인공유산상을 피하고 자연유산이 출산 후 분비물 관찰을 잘 하여 **감염 즉시 치료**하여 완치하도록 합니다.



암 예방 생활습관

04

건강관리 십계명 생활화하여 평소건강 유지하기

- 평소에 스트레스를 쌓지 말고 **마음을 편안하고 즐겁게** 갖고 생활하기
- 스트레스를 **풀고살기**: 자기에게 맞는 방법 적극 활용하기
- 집에서는 브레지어를 풀고 **편안한 옷**으로 갈아 입기
- **암 조기 발견**을 위해 **철저히 검진지침을 따르기**
- 담배를 피우지 말고 남이 피우는 **담배 연기**도 피하기
- **채소와 과일**을 충분히 먹고, **5대 영양소 균형잡힌 식단**으로 식사하기
- 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 **운동**하기
- 지방섭취와 과식을 피하고, 자신의 **체격에 맞는 건강 체중** 유지하기
- 건전하고 **안전한 성생활** 하기, 성병 발견 즉시 치료하기
- **예방 접종** 지침에 따라 B형간염(간암) 자궁경부암 예방 접종하기
- 음식을 **싱겁게** 먹고, **짜거나 탄 음식**을 먹지 않기
- **술**은 안 마시는 것이 가장 좋으나 피치못할 경우 하루 **한 두잔 이내**로만 마시기
- **작업장에서 안전 보건 수칙 지켜서** 발암성 물질 등 여성에게 해로운 물질에 노출되지 않게 주의하기
- 많이 **웃고 용서**하고 **사랑하며 살기**

〈참조: 국민 10대 암예방 수칙〉



알아 두면 도움이 되는 정보

- 1 여성건강 홈페이지 www.hysanhujori.com**

여성건강전문가에 의한 산후조리, 신생아관리, 여성건강에 관한 필요 정보를 제공하고 있습니다.
- 2 다문화 가정 영유아 보육료 지원**

2011년부터 소득과 관계없이 다문화 가정의 경우 '보육료를 전액 지원' 합니다.
거주지 읍, 면, 동 주민센터에서 신청하시면 됩니다.
- 3 영유아 국가필수예방접종 지원**

신생아때부터 만 12세까지 국가필수예방접종(8종 백신, 22회 접종)비용을 지원합니다. 관할보건소 이용시 무료로 접종이 가능합니다.
- 4 암 정보 전화상담 서비스**

암에 대한 정의, 예방, 진단, 치료, 재활, 식생활, 국가암관리사업 안내 등 암에 관한 믿을 수 있는 정보를 제공하고 있습니다.

 - ▶ 상담시간: 월요일~금요일, 오전 9시~오후 6시(토, 일 공휴일 제외)
 - ▶ 상담예약: 업무시간(평일 오전 9시~오후 6시) 이후에 상담예약을 하시면 상담요원 근무가 시작되는 평일 오전 9시 이후에 예약하신 번호로 연락을 해서 상담 받을 수 있습니다.
 - ▶ 국가암정보센터 : www.cancer.go.kr / ☎1577-8899

<참고문헌>

국립암센터 자료집.

성동구 보건소. 금연 팜플렛.

성동구 보건소. 두근두근 엄마되기.

유은광 외 (2010). *모성여성건강간호학*. 서울: 현문사

유은광 (2004). *통합 산후간호 -산후조리와 간호-*. 서울: 현문사.

유은광, 김명희, 김혜진 (2012). 결혼 이후 여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인.
대한간호학회지, 42(2), 171-180.

유은광 (2011). *국제결혼 이주여성을 위한 교육 프로그램 분석*. 한국연구재단 보고서.

유은광, 김혜진, 정은실 (2011). *국제결혼 이주여성의 삶의 경험*. 한국연구재단 보고서.

유은광 (2010). *국제결혼 이주여성의 교육요구도 조사*. 한국연구재단 보고서.

건강IN <http://hi.nhic.or.kr>

경기과학교육정보연구회 <http://www.science114.net>

광주서구보건소 <http://seogu.gwangju.kr/>

대한산부인과학회 <http://www.wisewoman.co.kr>

보건복지부. 건강길라잡이 <http://www.hp.go.kr/>

보건복지부. 국가건강정보포털 <http://health.mw.go.kr/HealthInfoArea>

보건복지부. 국가암정보센터 www.cancer.go.kr

사단법인 한국영양학회 <http://www.kns.or.kr/>

성동구 보건소 <http://bogunso.sd.go.kr>

유방암학회 http://www.kbcs.or.kr/journal/common_sense_03.html

연세모아병원 <http://cafe.naver.com/yonseimoa>

질병관리본부 <http://www.cdc.go.kr/>

탐연합비노기과 <http://www.namgun.co.kr>

한국건강관리협회 <http://www.kahp.or.kr>

한국워킹협회 <http://www.walkingkorea.com>
한양산후조리 <http://www.hysanhujori.com>
Uccare <http://www.uccare.com./edu>
http://blog.naver.com/agi_smile75
<http://blog.naver.com/cesarean/40100144044>
<http://blog.naver.com/ls5155/110094406578>
<http://kidshealth.org>
<http://blog.daum.net/condombank/2>
<http://www.noahne.com/151>
<http://www.handwashing.or.kr>
<http://www.kbs.co.kr/2tv/vitamin>
<http://www.celltree.co.kr>
<http://www.ezday.co.kr>
<http://www.betterhealth.vic.gov.au>
<http://www.marchofdimes.com>
<http://zasurich.blog.me/10115114336>