

## 7. 산후 회복과 체형 관리

### 출산 후 산모의 신체 회복 과정과 적절한 운동 및 체형 관리 방법

---

1. 산후 회복에 가장 중요한 요소는?  
A. 충분한 휴식과 영양 섭취  
B. 무리한 운동  
C. 즉시 다이어트  
D. 금식  
정답: A
2. 산후 출혈이 계속된다면 어떻게 해야 하는가?  
A. 즉시 병원 방문  
B. 무시한다  
C. 자가 치료  
D. 운동으로 해결  
정답: A
3. 산후 회복 운동으로 적합한 것은?  
A. 가벼운 스트레칭과 걷기  
B. 격렬한 운동  
C. 무리한 중량 운동  
D. 장시간 달리기  
정답: A
4. 산후 체형 관리를 위한 식이요법 중 중요한 점은?  
A. 균형 잡힌 영양 섭취  
B. 과도한 칼로리 제한  
C. 단식  
D. 고지방 음식 섭취  
정답: A
5. 산후 골반 관리가 중요한 이유는?  
A. 출산 후 골반 안정과 기능 회복  
B. 미용 목적만  
C. 무관함  
D. 운동 불필요  
정답: A
6. 산후 우울증 예방을 위해 필요한 것은?  
A. 사회적 지지와 충분한 휴식  
B. 무시  
C. 격리  
D. 스트레스 증가  
정답: A
7. 산후 회복 기간 중 피해야 할 행동은?  
A. 무리한 신체 활동

- B. 적절한 휴식
- C. 규칙적인 운동
- D. 균형 잡힌 식사

정답: A

8. 산후 요가의 장점은?

- A. 유연성 향상과 스트레스 완화
- B. 체중 급감
- C. 부상 위험 증가
- D. 무관함

정답: A

9. 산후 체중 감량 시 권장되는 방법은?

- A. 점진적이고 꾸준한 운동과 식이조절
- B. 급격한 다이어트
- C. 식사 거르기
- D. 단기간 무리한 운동

정답: A

10. 산후 체형 교정을 위해 중요한 것은?

- A. 골반 교정과 근력 강화
- B. 방치
- C. 단순 다이어트
- D. 운동 회피

정답: A

11. 산후 복부 근육 강화 운동은 언제 시작하는 것이 좋은가?

- A. 의사 상담 후 천천히 시작
- B. 출산 직후 무조건 시작
- C. 절대 하지 말 것
- D. 임의 결정

정답: A

12. 산후 회복에 도움을 주는 수면의 중요성은?

- A. 신체 재생과 정신 건강 유지
- B. 무시해도 됨
- C. 적게 자는 것이 좋음
- D. 불규칙 수면

정답: A

13. 산후 유방 관리 방법은?

- A. 청결 유지와 올바른 수유 자세
- B. 방치
- C. 자극 금지
- D. 마사지만

정답: A

14. 산후 변비 예방을 위한 방법은?

- A. 식이섬유 섭취와 충분한 수분
- B. 무시

- C. 약물 남용
- D. 운동 금지

정답: A

15. 산후 체중 관리를 위해 피해야 할 음식은?

- A. 고지방, 고당분 음식
- B. 과일과 채소
- C. 저지방 단백질
- D. 물

정답: A

16. 산후 체형 회복에 중요한 생활 습관은?

- A. 규칙적인 운동과 건강한 식사
- B. 무기력
- C. 과식
- D. 과도한 휴식

정답: A

17. 산후 회복 중 심한 통증이 있을 때 해야 할 일은?

- A. 의료진 상담
- B. 무시
- C. 자가 치료
- D. 운동 계속

정답: A

18. 산후 체형 관리를 위한 운동의 효과는?

- A. 근력 강화와 체지방 감소
- B. 체중 증가
- C. 부상 위험만
- D. 무관함

정답: A

19. 산후 회복 중 스트레스 관리 방법은?

- A. 휴식, 명상, 사회적 지지
- B. 무시
- C. 과로
- D. 음주

정답: A

20. 산후 회복 기간은 보통 얼마나 걸리는가?

- A. 약 6 주에서 3 개월
- B. 1 주일
- C. 1 년 이상
- D. 즉시 완전 회복

정답: A