

임신부의 규칙적인 운동과 영양소 섭취상태 및 신생아 건강과의 관계

서주영*, 최봉순, 김우경¹⁾. 대구효성카톨릭대학교 식품영양학과, 단국대학교 식품영양학과¹⁾

Relationship of regular exercise of pregnant women to maternal prenatal dietary intakes and newborn birth weight

Seo Ju Young, Choi Bong Soon, Kim Woo Kyung. Dept. Food Science and Nutrition, Catholic University of Taegu-Hyosung, Dept. Food Science and Nutrition, DanKook University

본 연구는 임신중의 규칙적인 운동이 임신부의 영양소 및 식품의 섭취상태와 신생아의 건강상태에 미치는 영향을 알아보려 시도되었다. 조사대상자들은 대구소재의 종합병원의 산부인과에 내원한 임신부들중 임신기간이 26주 이상인 임신말기 임신부 567명이었다. 설문지를 이용하여 일반사항과 건강상태를 조사하였으며, 훈련된 조사원에 의한 24시간 기억회상법으로 1일 식품섭취상태를 조사하고, 이를 영양소섭취량으로 환산하였다. 신생아 자료는 분만 후 병원의 기록을 추적 조사하였다. 조사대상자중에서 68.6%인 389명은 운동을 하지 않았으며 22.4%가 하루에 30분 이하의 운동을 하고, 7.4%는 30-60분 사이, 1.6%는 60분 이상의 규칙적인 운동을 하고 있었다. 연령과, 교육정도는 임신부의 운동상태와 관련이 없었으며 직업이 없을 때 규칙적인 운동을 하는 비율이 약간 높았으나 유의적이지는 않았다. 그러나 초산부의 경우가 경산부 보다 규칙적인 운동을 하는 경우가 더 많은 것으로 조사되었다 ($P<0.1$). 규칙적인 운동과 입덧의 정도에서는 구토, 구역질, 메스꺼움, 변비 등은 규칙적인 운동과 연관이 없었으나, 속쓰림의 경우는 운동을 하는 경우에 속쓰림 정도가 낮은 사람의 비율이 높게 나타났다($P<0.1$). 임신전 체중과, 분만전 체중, 임신 중 체중증가는 두 군간의 유의적인 차이는 없었으나 규칙적인 운동을 하는 경우에 낮은 경향이었으며, 분만 후 헤모글로빈 치는 규칙적인 운동을 하는 경우 유의적으로 높았다($P<0.05$). 영양소 섭취상태를 보면 규칙적인 운동을 하는 임신부들은 1일 1869.6 kcal를 섭취하고, 운동을 하지 않는 임신부들은 1766.8 kcal를 섭취하여 운동을 규칙적으로 하는 임신부의 경우 유의적이지는 않으나 열량의 섭취가 많았다. 이는 다른 모든 영양소에서도 같은 경향이였다. 영양권장량에 대한 영양소 섭취비율도 운동을 하는 임신부들은 권장 열량의 82.2%를 섭취하였고, 운동을 하지 않는 경우는 77.7%를 섭취하였으며 철분을 제외하고 모든 영양소에서의 섭취비율이 운동을 하는 군에서 높았다. 식품군별 섭취량을 보면 종실류, 음료 및 주류를 제외하고 다른 식품의 섭취도 규칙적인 운동을 하는 군에서 많았으나 유의적이지는 않았다. 그리고 규칙적인 운동을 하는 임신부들의 신생아 체중은 3.31 kg, 운동을 하지 않은 임신부들의 신생아체중은 3.34kg 으로 유의적인 차이가 없었고, Apgar 지수도 차이가 없었다. 이상의 내용을 종합해 보면 직업이 없고, 초산부의 경우에 규칙적인 운동을 하는 비율이 높았으며 규칙적인 운동을 하는 경우에 속쓰림 정도가 낮았으며 영양소와 식품의 섭취량이 많은 경향을 보였다. 그리고, 규칙적인 운동을 하는 경우 임신기간동안의 체중증가는 운동을 하지 않은 사람들에 비해 낮은 경향이였으나 신생아 체중에는 차이가 없었다. 그러므로 임신부들의 규칙적인 운동은 임신기 동안의 과도한 체중증가 없이 영양소의 섭취를 증가시켜 임신부의 영양과 건강상태를 향상시킬 수 있는 환경적인 요인으로 작용할 수 있다고 생각한다.