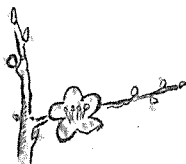
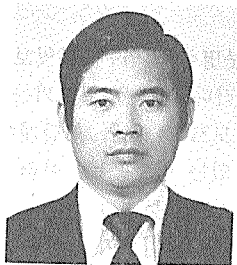


임신 구토와 입덧



김 상 태

충분한 휴식과 정서적 안정이 절대 필요

부인이 자신의 자식을 갖게 되는 것보다 반갑고 떳떳하고 보람찬 일은 없다. 그런데 실제로 모든 동물 중에서도 정상적인 임신 때문에 구토하는 유일한 동물은 여자이다. 하여간 임신 첫 3개월 동안 임신부의 50% 이상에서 정도상의 차이는 있으나 메스꺼움을 겪고 가끔 구토를 하게 된다. 이러한 증세가 하루 중에 어느 때에 생기든 그 이름을 morning sickness (입덧)라고 하고 어떤 경우에는 하루 종일 이 증세가 계속되기도 한다. 이 증세가 불쾌한 것은 사실이지만 그렇게도 흔하므로 임신 초기의 정상적인 동반현상으로 여겨져왔다.

임신으로 인한 입덧은 물론 근대에 생긴 병도 아니다. 기원전 2000년전 이미

파피루스에도 분명히 기록되어 있고, 기원전 4세기 희랍의 의성 히포크라테스도, 기원후 2세기 소라누스도 이 증세에 대해 언급하였고 그후 많은 의사들이 이 병에 대해 기술하였고 그 원인과 치료에 대한 추측들을 했었다.

임신때 입덧과 구토는 흔하고 정상적인 것이나, 다른 많은 질환들이 이러한 증세를 일으킬 수 있다. 예로, 위염, 충수염의 초기, 식사납용(무절제하고 무분별한 식사), 간염, 담낭질환, 장폐쇄, 어떤 감염증 등에서 흔하다. 또 어떤 임신질환 특히 포충상 기태같은 질환에서도 이 증세를 일으킬 수 있다.

그런데 정상 임신에서 구토가 아주 심하여 탈수증, 대사장애를 일으키고 매우

드물게 혼수와 죽음을 초래하기도한다. 그러나 1940년대 이후 이러한 상태의 발생 빈도는 현저하게 감소하였는데, 이 상태에 대하여 보다 잘 이해하게 되었고 채액과 대사에 관한 근대적 처치의 발달의 결과이다.

입덧은 맨 먼저 부인이 임신한 것을 알기 전에 생긴다. 심지어는 첫번째로 월경이 걸르기도 전에 생긴다. 입덧과 더불어 어떤 음식 냄새에 대해 과민해지거나 역겨워 견딜 수 없거나 또는 음식의 맛과 기호에 변화가 생기거나 하고, 이런 점들이 선행해서 나타난다. 흔히 침이 많이 분비된다(유연증). 입덧을 처음에는 아침에 생기나 하루 중에 어느 때에도 생길 수 있고 하루 종일 계속되기도 한다. 흔히 입덧은 공복일 때 제일 심하고 가장 빈번하다. 그러나 포만상태일 때도 입덧이 생기고 어떤 식품(보통 지방식)을 섭취한 후에 생길 수도 있다.

입덧이 심해지면 어떤 임신부는 구토하기 시작하나 경우에 따라서는 구토가 아주 갑자기 생길 수 있고 입덧없이도 올 수 있다. 식사 습관을 시정하거나 약물 치료로 이러한 증세들은 보통 경하게 되고 흔히 임신 12주가 되면 놀랍게도 갑자기 증세가 소실한다. 그러나 운이 보다 나쁜 임신부는 더 오랫동안 이 증세로 고생하고 아주 드물게는 임신 전 기간 동안 이 증세가 계속하기도 한다.

드물게 입덧이 구토가 계속되면서 점진적으로 더 악화한다. 그래서 전혀 음식이나 수분을 섭취할 수 없거나 섭취했다면 곧 토하게 된다. 이러한 경우 치료하지 않으면 탈수 현상이 일어나고 탈진상

태가 되고 혈액과 소변속에 아세톤이 검출된다. 상태가 더욱 악화되면 대사장애가 더 심하고 전해질의 부족과 에너지영양소와 다른 필수 영양소의 부족현상이 일어나게 된다. 맥박이 증가하고 소변량이 줄고 대사성 노폐물이 체내에 축적되고 끝내는 기면과 혼수와 죽음이 초래된다.

입덧의 분명한 원인은 무엇보다도 임신이다. 그러나 입덧을 일으키는 특수 원인을 아직 모르고 있다. 현단계에서 몇 가지 설이 있는 바, 홀몬, 아러지, 영양소, 정서적 요인 등이다.

홀몬이 입덧을 일으키는 장본이라는 증거로는 태반조직에서 생성되는 융모성 성선자극 홀몬의 과잉분비 혹은 과민작용이다. 그러나 이 증거는 아직 확정적이지 못하다. 입덧을 일으키는 것으로 알려진 에스트로젠 같은 홀몬이 임신시에 대량 분비되는데 아마도 원인적 역할을 할 가능성도 없지는 않다. 아러지설은 말초적 증거에 입각한 것인데, 항히스타민 약제가 입덧의 치료에 분명한 효과가 있음이 이 설을 지지하는 강력한 증거이다. 영양소에 관한 설은 충분한 증거가 부족하다. 비타민 B₆(피리독신)가 치료제로 흔히 사용되는데, 그 효과가 확정적이지 못함이 증명되었다. 임신에 동반된 심한 구토에는 정서적 요인이 어느 정도 역할을 하는 것으로 인정되고 있으나 임신 입덧의 원인으로 중요한 작용을 하는 것 같지 않다. 심한 임신구토증 환자는 정서적으로 미숙하고, 지나치게 의존적이고, 정신신체 장애의 병력이 있고, 대인관계가 좋지 못하고, 정서적 진정환 지지의 치료

법에 잘 반응하는 점들이 이 설을 뒷받침하는 증거이다. 그런데 입덧은 중독, 인종, 문화배경, 임신회수 등과는 관계가 없다.

심하지 않고 빈번하지 않은 경우 우선 임신부에게 이 증세의 혼함과 경과의 양호성을 자각시키고 자신의 임신이 비정상적인 것이 아닌가 하는 두려움을 경감·완화시켜야 한다. 주위에서 특히 남편을 위시한 가족들의 이해와 공감과 임신부의 정서적 상태에 대한 지지가 무엇보다도 중요하다. 그리고 충분한 휴식이 필요하고, 정상적 일상 업무와 사회 활동의 참여가 입덧을 이기는데 도움이 크므로 이를 격려하여야 한다. 또한 영양상태를 호전시켜야 하는 일반 원칙에 따라야 하나 임신부에게 입덧을 악화시키는 음식 냄새와 식품은 피하여야 한다. 수분 섭취를 충분하게 하여야 하는데, 한꺼번에 많이 해서는 안되고 소량을 자주 섭취하여야 한다. 침의 분비가 많더라도 참고 견디고 삼키도록 하여야 한다.

이러한 방법으로 대부분에서 만족스럽게 증세를 통제할 수 있다. 그러나 10~

20%에서 증세가 지속되고 일상생활을 방해한다. 이러한 경우에 비타민 복합제제의 주사나 항오심제를 투여해 보나 특히 항오심제는 최근 거의 사용하지 않는 실정이다.

대신에 임신구토가 빈번하고, 계속되고 영양상태가 불량한 경우에는 의학적 치료가 절대적이고, 입원하여 정맥내 수분 공급, 적량의 칼로리와 비타민의 공급, 전해질의 균형이 절대적이다. 이러한 조치로 대부분의 경우는 곧 호전된다. 그러나 이 때에 경구 투여해서는 안된다. 호전됨에 따라 식품과 수분을 경구 투여하므로서 점진적으로 더 호전된다. 그러나 동시에 무엇보다 중요한 것은 임신부에 대한 정서적 지지이다. 왜냐하면 자연의 이치로 볼 때, 임신시의 입덧 내지 구토는 있을 수 없는 현상인 바, 유독 인간에서만 이러한 현상이 있음으로 보아 정서적 요인이 절대적임을 명약관화하기 때문이다.

〈 필자 = 김상태 신경정신과의 원장
서울의대 외래부교수·의박〉

토막상식 ●

● 와이샤스의 세탁

와이샤스 칼라의 소매플 때는 잘 지지가 않기 때문에 세탁할 때 더욱 힘을 주어 비벼서 빠는 경우가 많다.

이렇게 하면 와이샤스가 쉬 상하고 또 모양이 구겨져서 못 쓰게 되는 경우가

많다. 이럴 때에는 더러워진 부분에만 세탁 비누를 칠하고 손톱 다듬을 때 쓰는 작은 솔 같은 것으로 가볍게 두드리고 닦으면 깨끗해 진다.

그리고 칼리를 회계 하려면 빨래에도 공을 들여야 하지만 다름질을 할 때 칼러에 베이비파우더를 뿌리고 다리면 아주 회계 된다.