

엄마의 바른 식생활이 아기건강의 기초

임신 · 수유 · 갱년기여성의 영양관리

여성의 신체는 사춘기 때부터 갱년기가 되기까지 출산여부에 관계없이 끊임없이 임신을 준비하는 특징을 가지고 있다. 인류의 보존을 담당하는 이 막중한 역할로 말미암아 여성은 남성과 다른 영양적 필요조건을 가지게 된다.

임신 전

임신 전의 영양상태는 순조로운 임신과 분만에 영향을 끼친다. 정상체중의 건강한 여자가 임신을 준비하는 최선의 방법은 규칙적으로 매끼 5가지 기초식품군이 골고루 포함된 균형식을 하며 특히 철분과 칼슘이 부족하지 않게 유의하는 것이다.

그러나 너무 허약하거나 비만인 경우엔 임신전에 개선책을 찾아 정상화시키는 것이 좋다. 요즘은 지나치게 날씬한 것을 추구하는 경향이 있으나 허프나 넓적다리에



유 윤 희

체지방이 너무 없으면 임신말기에 태아에게 열량공급이 잘 안되어 저체중아를 분만하기 쉽다고 한다. 따라서 다이어트나 운동을 과격하게 하면 생리가 멈추어져 임신을 불가능하게 하는 것은 자연의 섭리라고도 한다.

한편 비만은 임신 시 고혈압, 당뇨, 임신중독증, 방광염, 제왕절개 등의 위험률을 높이므로 표준체중보다 20%가 넘는 경우 임신 전에 서서히 감량시키는 것이 좋다.(지난호 본란참조). 임신 중의 체중감량은 저체중아 출산률을 높이므로 시도해선 안된다. 비만여성의 경우라도 임신 중 체중증가가 없으면 저체중아 출산과 유아 사망률이

높은 것이 임상연구에서 나타났다.

올바른 식생활과 생활습관으로 표준체중을 유지하는 것이 건강한 아기의 잉태 및 분만을 위한 기초가 된다.

임신기

임신은 태아가 자궁 속에서 자람으로써 여러 육체적·정신적 변화를 겪는 스트레스상황이다. 이 때의 영양공급은 태아의 두뇌발달을 비롯한 성장과 건강, 분만과 회복, 유즙분비 등에 직접적 영향을 미친다.

우리나라 임부는 열량, 단백질, 철분, 칼슘 등의 영양소가 부족하며 특히 임신 후반기에 약 40%가 빈혈증을 보인다는 조사결과가 보고된 바 있으므로 철분, 단백질, 비타민C 등 조혈영양소를 비롯한 균형된 영양 섭취에 만전을 기해야 하겠다.

임신초기에 입덧이 생기는 경우엔 영양공급에 차질이 올 수 있으므로 주의를 요한다. 이때 메스껍다고 먹고 마시는 것을 중단하지 말고 소량의 식사와 간식을 자주하여 배가 고파지지 않게 하면 견디기 쉽다.

취침 시 머리맡에 건빵, 크래커 같은 당질식품을 두었다가 아침에 조금 먹고 천천히 일어나면 도움이 된다. 뜨거운 음식보다 차고 기름기 적은 음식이 구토 유발을 줄인다.

식사 시에는 되도록 수분을 적게 섭취하



임신기의 영양공급은 태아의 두뇌발달을 비롯한 성장과 건강, 분만과 회복, 유즙분비 등에 직접적 영향을 미친다.

고 물은 식간에 마시는 것이 좋다. 비타민 B군, 특히 B₆나 마그네슘의 결핍이 입덧을 심화시킬 수 있으므로 완전 곡류, 맥주효모, 녹색채소 등을 섭취하면 도움이 된다. 평상시와 달리 이상한 음식이 먹고 싶어지는 것은 영양적 필요와는 별 관계가 없는 것으로 알려졌다.

임신 10개월간 체중은 서서히 11~13kg 정도 증가되는 것이 바람직하다. 매주 체중을 측정하여 주당 500g 이상 늘지않게 한다. 갑자기 너무 증가하면 체내 수분보유량이 지나치거나 임신중독증 같은 심각한 문제일 수 있으므로 주의해야 한다.

알콜은 조산, 저체중아 출산을 유발하는 등 악영향을 끼친다. 카페인도 쥐 실험결과 태아발육에 지장을 준다는 보고가 나왔으나 사람 대상 실험들에서는 결과가 엇갈려

결론은 안났지만 그 섭취를 최소화하는 것이 안전하다는 것이 미FDA의 의견이다. 임신성당뇨는 임부의 1~2%에게 나타나는데 가족이 당뇨병력을 가진 경우 특히 의사와 상의하여 예방조치를 취하는 것이 현명하다.

임신 후반기에는 나트륨대사에 무리와 부종이 일어나기 쉬우므로 소금의 섭취를 줄이는 것이 중요하다. 이때는 또한 자궁확장으로 소화기관이 압박을 받아 한번에 많이 먹을 수 없으므로 하루 섭취량을 여러번(세끼와 세번의 간식)으로 나누어 먹도록 한다. 장이 압박을 받으면 변비를 유발하기도 하는데, 신선한 채소, 과일, 현미 잡곡밥, 콩 등의 복합당질 위주의 식사를 하고 아침 공복 시의 물한컵 외에 식간에도 물을 매일 6컵이상 마심으로써 예방이 가능하다.

수유기

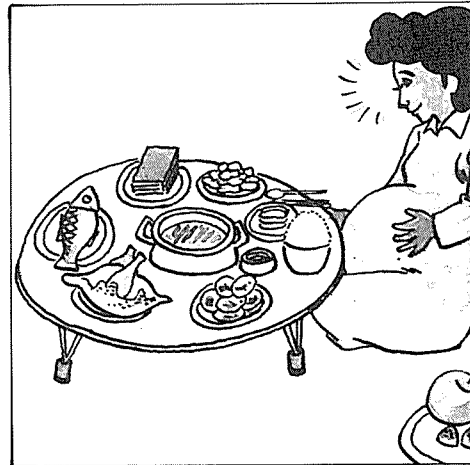
신생아와 산모를 격리시키지 말고 처음에 젖이 잘 안나와도 계속 수유시키며 고무젖꼭지를 아예 주지 않는 것이 모유영양을 성공시키는 비결이다. 산모의 영양섭취가 부실하면 유즙의 양이 줄고 영양근성이 변하거나 산모의 체조직을 소모, 희생시킬 수 있으므로 열량과 필수영양소의 공급이 풍부해야 한다.

수유부는 수분(물, 주스, 우유, 국 등)을 많이 마시되 청량음료나 커피는 삼가하고 자극성있는 음식도 피한다. 긴장은 풀고 즐거운 마음으로 자주 수유시키는 것이 젖분비를 증가시키는 요인이 된다.

정제당과 도정된 곡류는 젖의 포화지방을 증가시키므로 피하고 복합당질, 단백질, 비타민, 미네랄, 특히 칼슘을 충분히 섭취하도록 한다. 식사에 칼슘이 부족하면 수유부의 뼈에서 빠져나와 젖으로 간다.

임신과 수유기간 중 여성은 자신과 아기, 두사람을 위해 먹어야 하므로 영양권장량이 임신전반기에는 정상시의 10%, 후반기와 수유기에는 20~30% 늘어난다. 첨가물,

임신과 수유기간 중의 영양권장량은 임신전반기에는 정상시의 10%, 후반기와 수유기에는 20~30% 늘어난다.



농약은 태아에게 해로우므로 가공식품을 피하는 것이 좋다.

이 시기에 부족되기 쉬운 영양소 섭취요령을 살펴보자.

1) 단백질은 보통 체중 1kg당 1.07g이 권장되거나 임신·수유부는 매일 30g을 더 섭취해야 한다. 매끼 생선, 닭, 콩, 두부, 계란, 살코기 등을 30~60g 더 섭취하면 이것이 가능하다.

2) 비타민C의 보통 권장량은 55mg이나 임신부는 15mg 더, 수유부는 35mg 더 섭취하는 것이 권장된다. 평상시보다 매일 귤하나, 자몽하나, 딸기한컵, 혹은 녹색채소 한컵정도를 더 먹으면 된다.

3) 비타민 B₁, B₂, B₃의 증가된 요구량을 충족시키려면 임신 시 현미잡곡밥, 통밀빵, 통밀국수 등을 세끼 먹는 외에 통밀건빵 등 완전곡류를 함유한 간식을 섭취하는 것이 좋고, 수유 시에는 그보다도 조금 더 먹으면 된다.

4) 비타민 B₆가 많은, 간, 닭, 바나나, 두류, 참치, 연어, 땅콩, 맥주효모 등을 매일 섭취한다.

5) 엽산이 임신시 결핍되면 기형아출산률이 높다고 보고된 바 있는데, 임신시 그 요구량이 평소의 배(미국 RDA 800mcg)가 된다. 하루에 1~2컵의 시금치, 무청, 상치, 브로콜리, 완두콩, 양배추 등을 섭취하면 된다.

6) 칼슘공급을 위해서 우유나 요구르트를 매일 네컵은 마셔야 권장량인 1000mg(임부), 1100mg(수유부)을 섭취할 수 있는데 모자라는 부분은 보조식품을 이용하고 멸치, 해조류도 먹는다.

7) 철, 아연의 공급을 위해 간, 굴 등의 해산물, 계란, 닭 등을 섭취하며 철분보조식품이나 맥주효모도 권장된다.

갱년기

가임기가 끝날 무렵 여성호르몬의 생산이 줄어들면서 신경과민, 우울증, 얼굴이 갑자기 뜨거워지는 등 갱년기 증상을 겪게 된다. 나쁜 식생활, 운동부족, 스트레스는 이러한 증상을 악화시킨다. 특히 호르몬관계로 칼슘 흡수율이 저조하여 신경쇠약, 불면증, 관절염, 골다공증의 원인이 되므로 젊은 시절부터 유지한 좋은 칼슘섭취 패턴을 이 무렵도 계속하며 마그네슘 등의 기타 미네랄, 그리고 비타민(특히 B군과 E), 단백질이 풍부한 균형된 식사를 하는 것이 갱년기를 쉽게 보내고 편안한 노년을 맞는 열쇠가 된다. ❷

〈필자=식생활연구가〉

(고침; 11월호 66페이지 오른쪽단 아래서 9번째 줄의 “비타민”을 “비만”으로 바로 잡습니다.)