

임신초기 입덧이 임산부들의 영양소 섭취와 신생아 체중에 미치는 영향

신정자*, 서주영, 최봉순, 김우경¹⁾, 대구효성가톨릭대학교 식품영양학과, 단국대학교 식품영양학과¹⁾

본 연구는 임신초기 임산부들을 대상으로 입덧의 상태와 입덧이 식품섭취빈도, 영양소 섭취, 신생아체중에 미치는 영향을 살펴보았다. 조사대상자들은 대구소재의 종합병원에 내원한, 임산부들중 임신기간이 13주 이하(평균 9.3주)인 임산부 178명이었고, 설문지를 이용하여 일반사항, 입덧정도, 식행동을 조사하였으며, 훈련된 조사원에 의해 24시간 기억회상법으로 면접에 의해 1일 식품섭취를 조사한 후 이를 영양소섭취로 환산하였다. 신생아 자료는 분만 후 병원의 의무기록에 기록된 사항을 조사하였다.

조사대상자들의 평균연령은 28세(26-40세)이며 임신전 체중은 54.7kg이었고, 조사 당시 체중은 49.1kg이었다. 혈압은 정상상태였고, 거의 고등학교 이상의 학력(97%)을 가지고 있었으며 86.9%가 계획된 임신을 하였다. 조사된 입덧의 종류는 구토, 구역질, 메스꺼움, 속쓰림, 변비였으며 심한 정도는 메스꺼움> 구역질> 구토> 속쓰림> 변비순이었다.

입덧은 임신전 체중과 관계가 없었으나 구토, 구역질, 메스꺼움, 속쓰림이 심할수록 현재 체중이 적었으며 월수입과 구토, 구역질, 메스꺼움은 음의 상관관계, 특히 구토는 월식비와 음의 상관관계를 보였다. 또한 구토, 구역질, 메스꺼움, 속쓰림등은 주식횟수, 식습관점수와 음의 관계를 보여 입덧에 의해 주식의 섭취가 적고, 바람직하지 않은 식품판이 체중감소의 원인으로 작용한 것으로 생각할 수 있겠다. 구토, 구역질, 메스꺼움은 운동과 음의 상관관계로 이는 운동을 규칙적으로 할 때 입덧의 정도가 낮아질 수 있는 것을 시사하고 있다. 식품섭취빈도와와의 관계를 보면 입덧과 모두 음의 관계로 입덧이 심할 때 음식섭취빈도가 낮은 것으로 나타났으며 입덧의 종류에 따라 다르지만 육류, 채소류, 과일류의 섭취빈도가 낮았다. 그러나 인스턴트 식품이 자연식품과는 달리 입덧과 양의 상관관계를 보이는 것은 특이할만한 점으로 보아진다. 식품섭취빈도에서와 마찬가지로 영양소의 섭취는 입덧과 모두 음의 상관관계를 보이며 대부분의 영양소에서 유의성을 보이고 있어 입덧이 초기 임신부에 있어서 영양섭취에 매우 큰 영향인자로 작용함을 알 수 있었다.

임신초기의 입덧정도가 신생아의 체중 및 건강상태에 미치는 영향을 보면 구토의 경우는 신생아의 체중과 APGAR지수와 음의 상관관계를 보이며 구역질은 APGAR지수와 음의 상관관계를 보였다.

결론적으로 본 연구의 결과는 임신초기의 입덧은 식품섭취빈도, 영양소섭취에 영향을 미치는데 입덧이 심할수록 식품과 영양소섭취를 감소시키며 이는 임신부의 체중과 직접적인 관련이 있으며 장기적으로는 신생아의 체중과 건강상태까지 영향을 주는 매우 중요한 요인임을 보여 주고 있다.