

## 입덧의 증상에 따른 임신부 식행동 및 영양상태와 임신 결과와의 관계

이 인 숙\* (대구가톨릭대학교 생활과학대학 식품영양학과 강사)

최 봉 순 (대구가톨릭대학교 생활과학대학 식품영양학과 교수)

박 명 희 (대구대학교 생활과학대학 식품영양학과 교수)

신 정 자 (대구과학대학 간호과 교수)

임신 초기에 흔히 나타나는 입덧은 개인에 따라 발생하는 시기나 지속되는 기간이 다르지만 임신 횟수, 임신부의 직업이나 생활환경, 임신에 대한 불안감에 의한 정신적 스트레스 등이 유발요인이 될 수 있다고 한다. 또한 입덧 자체는 영양장애를 일으키지는 않으나 음식물에 대한 기호 변화는 불규칙한 음식물 섭취를 유발하므로 임신부의 식품 및 영양소 섭취상태에 영향을 끼친다고 하였다. 본 연구는 입덧으로 인한 임신부의 영양상태와 임신결과를 알아보고 건강한 임신기간을 보낼 수 있는 올바른 영양지도를 하고자 지역의 임신부를 대상으로 임신초기의 입덧의 종류, 식습관 및 식품섭취량, 그리고 임상기록지 및 신생아 Apgar score를 살펴보았다. 연구방법은 설문조사와 훈련된 조사원에 의해 24시간 회상법으로 식이섭취량을 측정하였으며, 영양소섭취량은 CAN Pro (Computer Aided Nutrition Analysis Program)를 이용하여 산출하였고, 수집된 자료는 SAS package로 통계처리를 하여 Duncan's test, Pearson's correlation coefficient 로 살펴보았다.

조사대상자는 대구지역의 임신부 638명 중 입덧을 경험한 176명과 분만한 신생아 96명을 대상으로 하였다. 연구결과 조사대상자들이 경험한 입덧증상은 구토(54명), 구역질(63명), 메스꺼움(62명), 속쓰림(55명) 및 변비(63명)였으며 변비를 제외한 증상들은 임신부들의 체중, 보충제섭취, 주식의 횟수와 각각 음의 상관관계를 나타내었으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 또한 각각의 증세는 특정 영양소의 섭취와도 음의 상관관계를 보였으며, 특히 임신초기에 구토 증세를 경험한 임신부의 신생아들은 평균 체중이나 Apgar score 와 음의 상관관계를 나타내었고 이들은 유의적인 차이가 있었다( $p < 0.05$ ).

따라서 임신부와 태아가 건강한 임신기를 보낼 수 있도록 임신 초기의 적절한 영양소 섭취를 위해서는 임신부의 심리적인 안정과 식사행동을 지도할 수 있는 영양교육이 필요하며 특히 구토를 경험하는 임신부를 위한 차별화된 영양지도가 필요한 것으로 사료되었다.