

# 임신부의 영양관리

## 조영연

삼성서울병원 영양과장

**“음!”** “음-!/자기, 애기 가진 거야?/자기, 뭐 먹고 싶어? 여기 누워 쉬어! 밥, 빨래, 청소 내가 다 할게...” 드라마에서 쉽게 접하게 되는 임신의 장면이다. 마치 구역질과 함께 모든 일을 멈추고 먹기만 해야 할 것 같은 묘사다.

물론 임신 기간 동안의 엄마의 영양은 태아와 엄마 모두에게 중요하다. 다만 여기서 지적하고 싶은 것은, 모든 일이 준비가 필요할 뿐 아니라 철저한 준비가 일의 성과도 좌우할 수 있는 것처럼 임신도 미리 계획하고 사전에 엄마의 영양을 준비해야 한다는 사실이다.

공주병과 날씬병이 유행하는 요즘의 경우는 자칫 지나친 다이어트를 하다가 임신을 하는 경우 수정시의 엄마의 나쁜 영양이 태아와 엄마 모두에게 나쁜 영향을 미칠 수 있으므로 계획된 임신이 필요하다.

계획된 임신과 적절한 영양관리를 통해서만이 임신 중 임신부의 양호한 건강을 유지할 수 있으며, 태아의 정상적인 발육을 도모하고 분만 후 엄마의 건강을 유지하고 충분한 모유를 분비할 수 있다.

### 체중관리는 어떻게 해야 할까?

임신 전기간에 걸쳐 정상체중인 사람은 11kg에서 16kg, 마른 사람은 13

kg에서 18kg, 비만한 사람은 7kg에서 11kg정도 증가하는 것이 이상적이다. 또한 처음 3개월 동안 0.9kg에서 1.4kg 증가하고 나머지 기간에는 매주 0.4kg에서 0.5kg 증가하는 것이 정상이다. 다만 임신성 당뇨 등과 같은 질환이 있는 경우는 보다 엄격하게 체중관리를 하여야 한다.

### 얼마나, 어떻게 먹어야 할까?

임신 시에는 영양소의 균형있는 섭취가 무엇보다 중요한데, 임신부의 1일 영양권장량과 20대 정상 성인(여자)의 1일 영양권장량을 비교하여 보면 열량은 전반기에 150kcal, 후반기에 350kcal, 단백질은 15g, 철분은 전반기에 8mg, 후반기에 12mg, 칼슘은 300mg, 엽산은 250 $\mu$ g, 비타민 B<sub>12</sub>는 0.5mg 등을 추가 권장한다.

### <성인여자, 임신 전기 및 임신 후기 식품군별 1일 섭취량>

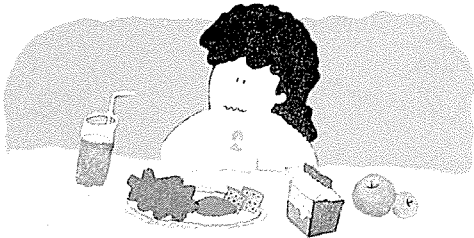
식품군	성인 여자	임신전기	임신후기
곡류 및 전분류	밥 3공기+쌀리얼 30g(=식빵 3쪽)		+크래커 5개
고기, 생선, 계란, 콩류	쇠고기 180g(=생선 210g)+계란 1개	+쇠고기 40g	+쇠고기 80g
채소 및 과일류	채소 350g+사과 1/2개(=귤 1개)		+사과 1/2개
우유 및 유제품	우유 1개(=두유 1개)	+저지방우유 1개	
유지 및 당류	기름 15g+설탕 12g		

### <성인 여자 및 임신부의 1일 영양권장량>

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	비타민A( $\mu$ g RE)	비타민D( $\mu$ g)	비타민E(mg $\alpha$ -TE)	비타민C(mg)	비타민B <sub>1</sub> (mg)	비타민B <sub>2</sub> (mg)	나이아신(mg NE)	비타민B <sub>6</sub> (mg)	엽산( $\mu$ g)	칼슘(mg)	인(mg)	철분(mg)	아연(mg)
여자20~29	2000	60	700	5	10	55	1.0	1.2	13	1.5	250	700	700	12	18
임신전반	+150	+15	+0	+5	+0	+15	+0.3	+0.3	+1	+0.5	+250	+300	+300	+8	+3
임신후반	+350	+15	+100	+5	+2	+15	+0.4	+0.4	+2	+0.5	+250	+300	+300	+12	+3

〈철분, 칼슘, 엽산, 비타민 B<sub>6</sub>가 많이 들어있는 식품〉

철분이 많은 식품	칼슘이 많은 식품	엽산이 많은 식품	비타민B <sub>6</sub> 가 많은 식품
근대, 깻잎, 들나물, 무청, 썩, 쇠간, 소허파, 계란, 노가리, 미꾸라지, 적어, 굴, 맛조개, 재치조개	케이크, 크래커, 두부, 아몬드, 갓, 고추잎, 냉이, 달래, 들나물, 무청, 썩, 미역, 굴, 소양, 멸치, 미꾸라지, 방어포, 적어, 굴, 재치조개, 우유, 요구르트, 치즈	씨리얼, 통밀빵, 시금치, 땅콩, 상치, 파슬리, 쇠간, 가다랭이	씨리얼, 통밀빵, 감자, 땅콩, 당근, 양배추, 쇠간, 가다랭이



따라서 임신 전에 정상적인 영양상태를 유지하고 있었던 경우라면 임신 전반기에는 우유 1잔과 쇠고기 40g 정도나 또는 우유 1잔 반 정도를 추가로 먹으면 되고 임신 후반기에는 전반기보다 크래커 5개, 사과 1/2개(=굴 1개), 쇠고기 80g 정도를 추가로 먹으면 된다.

단지 식품을 선정할 때 가끔적이면 철분, 칼슘, 엽산, 비타민 C, B 등이 풍부한 식품을 선택하는 것이 좋으며, 입덧기간이 지나고 나면 철분제와 비타민제의 보강을 고려하는 것이 좋을 뿐아니라 철분이 많은 식품을 먹을 때는 철분의 흡수를 도와주는 비타민 C가 풍부한 채소나 과일을 같이 먹도록 하며, 철분의 흡수를 방해하는 커피, 녹차, 콜라 등은 피해주는 것이 좋다.

이와 함께 체액의 증가에 따른 보강을 위해 하루에 물을 8잔 정도는 섭취하도록 권장한다.

**입덧이 심한데 어떻게 해야할까?**

입덧은 임신부의 영양상태와도 관계가 있으므로 입덧의 예방을 위해서는 균형있는 식사를 통한 적절한 영양상태의 유지가 중요하며, 공복인 때에 입덧이 더 심화될 수 있으므로 공복상태가 되지 않도록 하는 것이 좋다. 또한 입덧으로 인해 식사를 제대로 하지 않으면 악순환을 통해 입덧은 더욱 심해지므로 구토가 나서 먹은 음식을 전부 토해 내더라도 구토가 가라 앉으면 다시 먹여주어야 한다.

이 기간에는 물론 소화가 잘 되고 영양가 높은 음식을 먹는 것이 중요하지만, 자기의 기호에 맞는 음식을 먹는 것도 중요하다.

그리고 먹고 싶은 생각이 나면 참거나 피하지 말고 곧바로 먹는 것도 좋다. 특히 아침에 일어나기 전에 심한 경우가 많은데 잠자기 전에 아침에 일어나자마자 먹을 것(토스트나 크래커와 같은 마른 음식)을 준비해 두었다가 먹는 것이 도움이 될 수 있으며, 음식 냄새를 가끔적이면 줄여주는 것도 도움이 된다.

**임신부의 영양관리 요약**

1. 임신 3개월이 지나고 나면 1주일에 0.4kg의 체중증가가 이루어지도록 한다.
2. 단백질은 하루 15g 정도를 추가 섭취하도록 한다.
3. 엽산은 지나치게 섭취하지 않도록 한다.
4. 비타민과 무기질은 충분히 섭취하며 특히 철분과 엽산은 보강해 줄 필요가 있다.
5. 물은 하루 8잔 정도는 섭취한다.
6. 알코올은 섭취하지 않는다.
7. 카페인은 하루 200mg(=커피 2잔) 이하로 제한.

**임신시 합병증에는 어떤것이 있나?**

임신 후반기에는 신체적인 활동의 감소와 자궁의 확대로 변비가 오기 쉬우므로 수분의 섭취를 늘려주면서, 섬유소가 풍부한 과일과 야채를 적절히 먹는 것이 좋다. 임신기에 있게되는 약간의 부종은 자연스러운 것으로 받아들여도 되므로 지나친 염분제한을 할 필요는 없다. 그러나 지나친 부종이나 고혈압이 있게 되면 염분 제한을 한다.

이외에도 임신성 당뇨를 진단받게 되면 엄격한 식사요법을 통해 체중조절을 하여야 임신부와 태아가 모두 건강할 수 있다.