

Korea Food & Drug Administration



건강한 예비맘을 위한 영양·식생활 가이드

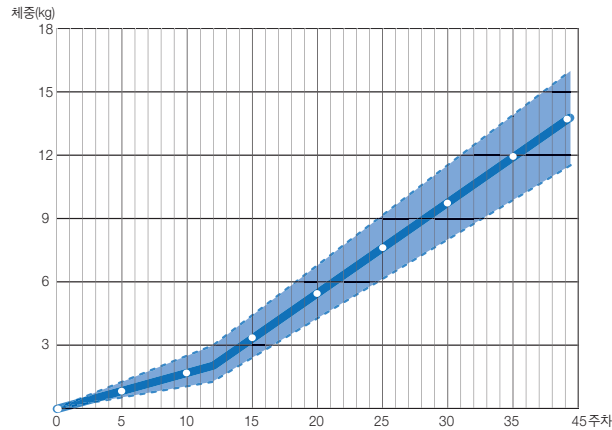
“
건강한 예비맘을 위한
영양·식생활 가이드
”

Contents >>

I. 임신기 바람직한 체중증가	04
II. 예비맘을 위한 균형식사 가이드	06
III. 예비맘에게 강조하는 영양소	10
IV. 임신기간 중 주의해야 할 사항	14
V. 임신부 식중독 예방수칙	16
VI. 예비맘을 위한 건강한 식생활 정보	18
VII. 임신 주기별 임신부 체조	24
VIII. 예비맘 Q&A	28

I. 임신기 바람직한 체중증가

임신을 하면 체중의 증가와 함께 임신부의 체형이 변화됩니다. 임신기의 체중증가는 임신부와 태아의 건강을 예측할 수 있는 지표이므로 바람직한 체중증가가 중요합니다. 그럼 임신 동안 체중은 얼마나 증가되어야 적당할까요? 나의 임신 전 체중을 통해 알아봅시다.



임신 전 바람직한 체중 알아보기

개인마다 차이가 있지만, 임신 전 체중이 정상범위에 있는 경우 바람직한 체중 증가량은 11~16kg입니다. 또한 임신 전에 저체중이거나 비만이라면 바람직한 체중 증가량을 참고하여 체중을 조절하는 것이 바람직합니다.

나의 임신 전 체중은 정상체중일까요?

정상체중은 체질량지수(BMI)로 계산합니다.

BMI(체질량지수, Body Mass Index)란 키와 몸무게를 이용하여 지방의 양을 추정하는 비만 측정 방법으로 비만 판정에 사용되는 지표입니다.

BMI = 체중(kg) ÷ 신장(m) ÷ 신장(m)

예) 신장 160 cm, 체중 50 kg인 사람의 체질량지수(BMI)는?

$$50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$$

*나의 임신 전 체질량지수(BMI)를 알아봅시다!

신장 : _____ cm = _____ m

임신 전 체중 : _____ kg

BMI : _____ kg ÷ _____ m ÷ _____ m = _____

BMI	분류
18.5 미만	저체중
18.5~22.9	정상
23~24.9	과체중
25~29.9	중등도 비만
30 이상	고도비만

[출처 : 대한비만학회]

나의 임신 전 체질량지수(BMI)는 저체중, 정상, 과체중, 중등도 비만, 고도 비만에 속합니다.

임신 전 체중에 따른 임신기 동안의 권장체중 증가량

임신 전 체중에 따라 임신기간 동안 권장하는 체중 증가량은 다음과 같습니다.

임신 전 체질량지수(BMI)	권장체중 증가량 (kg)	주별 체중증가량* (kg/week)
18.5 미만	12.7~18.1	0.5
18.5~24.9	11.3~15.9	0.5
25~29.9	6.8~11.3	0.3
30 이상	5.0~9.1	0.2

[출처 : Institute of Medicine, Nutrition during pregnancy, 2009, USDA]

* 임신초기(1~3개월)에는 0.5~2kg 증가, 임신 중기·후기에는 0.5kg/week로 증가

나의 건강한 체중증가량은 어느 정도인지 알아봅시다.

임신 전 나의 체질량지수(BMI) 19.5는 정상범위에 포함되므로 임신기간 동안의 권장체중 증가량은 11.3~15.9 kg입니다.

* 쌍둥이 등을 임신하였을 경우 더 많은 체중 증가량이 필요합니다. 또한 임신 전 체중이 고도비만(체질량지수(BMI) 30 이상)에 포함되는 경우 거대아출산이나 제왕절개 수술의 위험성이 있고, 임신 전 체중이 저체중(체질량지수(BMI) 18.5 미만)인 경우 조산, 저체중아 출산의 위험성이 있으므로 의사에게 상담할 것을 권장합니다.

II. 예비맘을 위한 균형식사 가이드

임신부의 건강과 태아의 건강한 성장을 위해서 임신부는 임신전보다 많은 칼로리의 섭취가 요구되는데, 어떤 음식을 선택하느냐가 중요합니다. 과다 섭취시 건강에 도움이 되지 않는 지방이나 당류의 함량이 높은 식품은 줄이고 단백질, 무기질, 비타민 함량이 높은 음식을 섭취하는 것이 좋습니다.

[1일 영양섭취 기준]

영양소	성인여자	임신초기	임신중기	임신후기
열량(Kcal)	19-29세 30-49세	2,100 1,900	0 +340	+450
단백질(g)	19-29세 30-49세	50 45	0 +15	+30
비타민A(μ g RE)	650	+70	+70	+70
비타민D(μ g)	5	+5	+5	+5
비타민E(mg α -TE)	10	0	0	0
비타민K(μ g)	65	0	0	0
비타민C(mg)	100	+10	+10	+10
티아민(mg)	1.1	+0.4	+0.4	+0.4
리보플라빈(mg)	1.2	+0.4	+0.4	+0.4
나이아신(mg NE)	14	+4	+4	+4
비타민B6(mg)	1.4	+0.8	+0.8	+0.8
엽산(μ g)	400	+200	+200	+200
칼슘(mg)	650	+280	+280	+280
인(μ g)	700	0	0	0
철(μ g)	14	+10	+10	+10
아연(mg)	8	+2.5	+2.5	+2.5
셀레늄(μ g)	55	+4	+4	+4

수분

- 체온을 조절해주고, 영양소를 운반해 줍니다.
- 몸속에 있던 찌꺼기를 몸 밖으로 배출해 줍니다.

우유·유제품류

- 칼슘과 단백질 등 필수영양소가 많이 함유되어 있습니다.
- 특히 태아의 뼈와 이를 만들고 튼튼하게 해줍니다.

곡류

정제된 곡물보다는 섬유질, 무기질이 풍부한 통곡물로 만든 음식의 섭취를 권장합니다

고기, 생선, 계란, 콩류

우리 몸의 살과 피를 만들어주며 질병에 걸리지 않도록 도와주는 역할을 합니다. 특히 임신 기간 중 태아의 성장 발달에 매우 중요합니다.

[임신부 식사구성안 예 (1900kcal)]

아침	점심	저녁	간식
쌀밥, 동태국 두부부침, 갯잎나물 배추김치	청국장찌개, 고동어조림 미역오이초무침, 열무김치	잡곡밥 시금치완장국, 불고기 꽃고추조림, 상추겉절이	유유 사과 포도

[임신부를 위한 영양간식]

식품	총 칼로리
우유 1컵 + 귤(중) 1개	175 kcal
떠먹는 요거르트 1개 + 포도 1/3송이	175 kcal
오렌지 주스 1컵 + 식빵 1쪽	250 kcal
달걀 1개 + 떠먹는 요거르트 1개	225 kcal
아이스크림 1/2컵 + 아몬드 10알	175 kcal
편감자 1개 + 우유 1컵	275 kcal
인절미 2쪽(65g) + 우유 1컵	275 kcal

과일

비타민과 무기질, 식이섬유 등을 함유하고 있습니다. 그러나 채소와 달리 당이 많이 함유되어 있어 과량 섭취시 칼로리가 높아질 수 있습니다.

채소

임신 중의 여성은 매일 1회 이상 녹색채소를 섭취하는 것이 좋으며, 미역, 다시마, 김 등의 해조류도 자주 섭취하는 것이 좋습니다.



[자료출처 : 사)한국영양학회, 한국인 영양섭취기준 개정판, 2010]
Copyright © 2010 The Korean Nutrition Society.

II. 예비맘을 위한 균형식사 가이드

1. 곡류

- 탄수화물의 주요 공급원입니다. 살아가고 활동하는데 필요한 에너지를 제공하는데, 특히 포도당은 두뇌활동에 필요합니다.
- 건강한 영양관리를 위하여 정제된 곡물보다 섬유질, 무기질이 풍부한 통곡물로 만든 곡류 음식의 섭취를 권장합니다.

2. 고기·생선·계란·콩류

- 양질의 단백질을 공급하는 식품으로, 우리 몸의 살과 피를 만들어주며 질병에 걸리지 않도록 도와주는 역할을 합니다. 충분한 단백질 섭취는 임신 기간 중 태아의 성장 발달에 매우 중요합니다.

3. 채소

- 식이섬유, 비타민 C 등 다양한 비타민 및 무기질을 함유하고 있습니다.
- 채소류에 풍부한 식이섬유는 체중감소 및 변비해소에 도움을 줄 수 있습니다.
- 채소에 함유된 비타민과 무기질은 신체를 조절하는 영양소로서 생활에 활력을 주어 피곤하지 않도록 해주며, 임신부의 피부 건강에도 도움을 줍니다.
- 임신 중의 여성은 매일 1회 이상 녹색채소를 섭취하는 것이 좋으며, 미역, 다시마, 김 등의 해조류도 자주 섭취하는 것이 좋습니다.

4. 과일

- 채소와 같이 비타민, 무기질 그리고 식이섬유를 함유하고 있으나 채소와는 달리 당분이 많이 함유되어 있어 과량 섭취시 칼로리가 높아질 수 있습니다.
- 과일의 식이섬유 또한 변비 해소에 좋으며, 붉은 색 및 황색의 과일에는 항산화효과가 탁월한 카로티노이드 성분과 항균·항암 작용을 하는 플라보노이드 성분이 함유되어 있습니다.

5. 우유·유제품류

- 우리 신체를 구성하는 칼슘과 단백질 등 필수영양소가 많이 함유되어 있습니다.
- 특히 태아의 뼈와 이를 만들고 튼튼하게 해줍니다.

6. 유지, 당류

- 유지, 당류는 힘을 낼 수 있도록 도와주고, 체온을 유지해 줍니다.
- 특히 특별히 챙겨먹지 않아도 음식 조리 등에 많이 첨가되므로 별도의 섭취는 필요하지 않으며, 특히 당류는 과식하지 않도록 주의합니다.
- 호두, 아몬드 등 불포화지방산을 많이 함유한 견과류의 섭취는 권장합니다.

7. 수분

- 체온을 조절해주고, 영양소를 운반해 줍니다.
- 몸속에 있던 찌꺼기를 몸 밖으로 배출해 줍니다.



예비맘을 위한 영양 간식

간식으로 하루에 우유 및 유제품을 2~3회, 고기, 생선, 달걀, 콩 등의 단백질 식품을 1~2회 섭취하는 것이 좋습니다. 아침과 점심, 점심과 저녁 사이에 간식을 먹습니다.

간식과 칼로리

1. 백설기(130g) 300 kcal	2. 인절미(130g) 300 kcal	3. 빵(1개) 300 kcal	4. 카스테라(2쪽) 300 kcal	5. 고구마(중 ½개) 150 kcal
6. 감자(중 1개) 150 kcal	7. 크래커(5개) 100 kcal	8. 땅콩(15알) 50 kcal	9. 아몬드(10알) 50 kcal	10. 찐계란(1개) 100 kcal
11. 포도(⅓송이) 50 kcal	12. 귤(1개) 50 kcal	13. 바나나(½개) 50 kcal	14. 사과(½개) 50 kcal	15. 오렌지(½개) 50 kcal
16. 참외(½개) 50 kcal	17. 오렌지주스(1컵) 100 kcal	18. 포도주스(1컵) 100 kcal	19. 사과주스(1컵) 100 kcal	20. 우유(200ml) 125 kcal
21. 요거트(65ml) 50 kcal	22. 떠먹는요거트(1개) 125 kcal	23. 치즈(1장) 63 kcal	24. 아이스크림(½컵) 125 kcal	25. 두유(200ml) 100 kcal

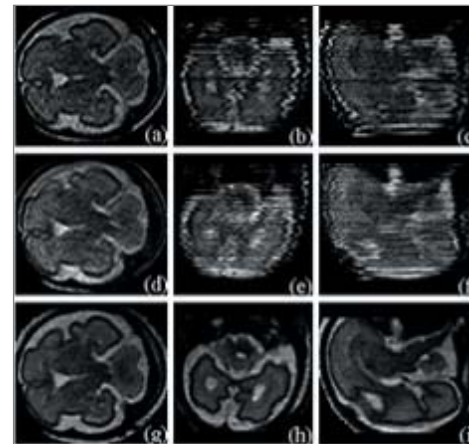
III. 예비맘에게 강조하는 영양소

엄마가 임신 사실을 알기 이전부터 이미 태아의 뇌, 두개골, 척추가 생성되고 있습니다. 태아의 건강한 성장을 위해서 필요한 영양소를 알아봅시다.

1. 엽산

1) 엽산이란 무엇인가?

- 엽산은 태아의 건강한 성장에 중요한 비타민 B 군 중의 하나입니다.
- 태아의 척추, 뇌, 두개골의 정상적인 성장을 위해 필요한 영양소이며, 임신기간 중 초기 1~4 개월 동안 특히 중요합니다.



2) 엽산은 왜 섭취해야 하나요?

- 임신 중에는 태반형성을 위한 세포증식, 태아 성장, 혈액량 증가 등을 도와주기 위해 엽산이 요구됩니다.
- 임신초기에 엽산이 결핍되면 신경관결손, 심장기형 등 태아의 척추와 신경계에 선천적인 장애를 초래할 수 있으며, 임신부에서는 태반조기박리, 빈혈 등이 발생할 수도 있습니다.

3) 엽산을 얼마나 섭취해야 할까요?

- 임신기간 중 엽산의 권장섭취량은 1일 600 μg 으로 비임신 여성의 권장섭취량(400 μg)보다 200 μg 이 추가 설정되어 있습니다.
- 엽산을 많이 함유한 음식의 섭취를 통해 권장량을 충족시키는 것이 이상적이나 음식으로 필요량만큼 섭취하기는 어려우므로 담당의사와 상의하여 엽산보충제를 복용할 수 있습니다.

4) 엽산 섭취 시기는?

- 임신 초기 4주 이내의 태아 발달에 엽산이 영향을 줄 수 있습니다. 그러나 이 시기는 임신인지 아닌지 판단하기 힘들기 때문에, 임신을 계획하시는 경우 임신 한달 전부터 엽산을 충분히 섭취하시는 것이 좋습니다.
- 태아의 신경관 결손의 위험을 줄이기 위해서는 최소 임신 후 3개월까지 섭취할 것을 권장합니다.

5) 어떤 식품에 엽산이 많은가?

- 썩갠, 메추리알, 시금치, 깻잎, 딸기(생과), 부추, 고춧잎, 총각 김치, 오렌지(무가당주스), 토마토, 오렌지, 키위 등에 많이 함유되어 있습니다.

*각 식품의 엽산 함량

식품	100 g당 함량(μg)	식품	100 g당 함량(μg)	식품	100 g당 함량(μg)
썩갠(삶은것)	233.7	메추리알(삶은것)	228.9	시금치(삶은것)	181.1
들깻잎(생것)	157.5	딸기(생과)	127.3	부추(삶은것)	76.5
고춧잎(삶은것)	68.4	총각김치	58.9	오렌지(무가당주스)	57.6
토마토(생과)	51.9	오렌지(생과)	50.8	키위	49.4
고구마(찐것)	46.0	콘플레이크	34.0	귤(생과)	24.0
토마토(주스)	22.1	멜론(머스크)	21.0	바나나	16.2

[출처: 식품 영양소 함량 자료집, 2009, 한국영양학회]



2. 철

1) 철이란 무엇인가?

- 철은 세포에 산소를 운반하는 혈액성분(적혈구)을 구성하는 무기질 성분입니다.
- 임신기간 동안 태아와 태반 성장으로 철의 요구량이 증가됩니다. 또한, 태아는 출생 후 처음 몇 개월 동안 지속적으로 신체에 철을 저장해야 합니다.

2) 철은 왜 섭취해야 하나요?

- 태아는 엄마 뱃속에서 활발한 대사 작용과 성장을 하기 때문에 혈액량이 급속히 증가하는 임신 기간에는 철의 중요성이 커지며 부족한 경우 쉽게 피로를 느끼게 됩니다.
- 임신부에게 철이 부족하면 빈혈이 생기기도 합니다. 빈혈이 생기게 되면, 창백해 보이거나 손톱 밑이 창백하거나 매우 피곤해 보이는 증상이 나타날 수 있습니다.

3) 철을 얼마나 섭취해야 할까요?

- 임신기간 중 철분섭취량은 1일 24 mg으로 비임신 여성의 권장섭취량보다 10 mg이 추가 설정되어 있습니다.
- 임신 후기에는 임신부와 태아에게 필요한 철을 식품으로 충족시키기 어려워지므로 필요한 경우 의사와 상담을 통해 철 보충제의 섭취를 권장합니다.

4) 어떤 식품에 철이 있을까요?

- 지방이 적은 붉은 살코기, 닭고기 등 가금류, 생선, 굴, 꾀알, 시금치, 두부, 건포도와 건자두 같은 말린 과일, 아몬드, 땅콩 등에 함유되어 있습니다.

5) 철 흡수를 돕거나/ 방해하는 생활습관

- 육류, 생선, 닭고기 등의 동물성 식품에 함유된 철이 식물성 식품의 철보다 더 흡수가 잘 되므로 철이 풍부한 동물성 식품을 충분히 섭취합니다.
- 비타민 C 함유량이 높은 식품(귤, 딸기, 양배추, 오렌지 주스, 토마토 주스 등)과 철이 풍부한 식품을 함께 먹으면 철의 흡수가 좋아집니다.
- 섬유소, 녹황색채소, 콩류를 많이 먹는 경우 철 흡수를 방해하거나 체내 철을 배출시킬 수 있습니다.



3. 칼슘

1) 칼슘이란 무엇인가?

- 혈액 속에 용해되어 있는 칼슘은 근육수축, 뇌 전달물질 방출, 심장고동 조절, 혈액 응고 등의 역할을 수행하고 있습니다.

2) 칼슘은 왜 섭취해야 하나요?

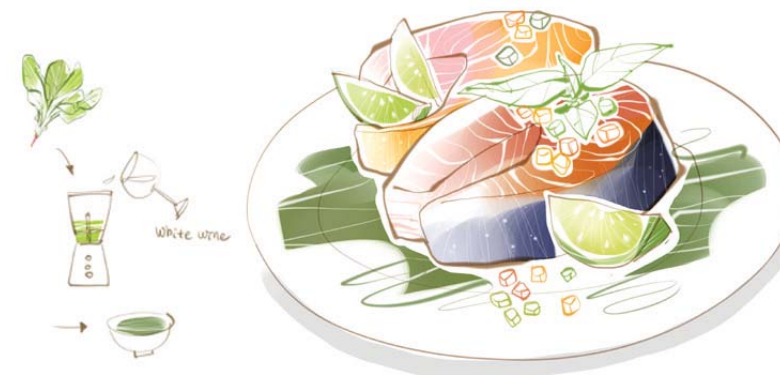
- 태아의 뼈 및 치아의 형성에 있어 중요합니다.

3) 칼슘을 얼마나 섭취해야 할까요?

- 임신기간 중 칼슘섭취량은 1일 940 mg으로 비임신 여성의 권장섭취량보다 280 mg이 추가 설정되어 있는데, 하루에 3~4컵의 우유섭취로 칼슘의 권장섭취량을 충족시킬 수 있습니다.
- 임신 후반기에는 식사로서 칼슘 필요량을 충족시키기는 어려우므로 필요시 의사와 상담을 통해 칼슘보충제를 섭취하는 것을 권장합니다.

4) 어떤 식품에 칼슘이 많은가?

- 우유, 치즈, 요구르트, 연어, 뼈째 먹는 생선, 시금치, 브로콜리, 콩, 오렌지 등에 함유되어 있습니다.



IV. 임신기간 중 주의해야 할 사항

1. 흡연

임신부의 흡연은 저체중아 출산의 중요 원인이 됩니다.
당신이나 당신 주위의 사람이 흡연을 한다면, 당신의 태아도 흡연을 하게 됩니다.
금연 환경이 당신과 태아의 성장에 가장 좋습니다.

*흡연을 하면 왜 위험한가?

- 임신부가 흡연을 하는 경우 비흡연자보다 사산의 위험이 높으며, 태반의 기능이 저하되어 태아에게 영양분과 산소를 제대로 전달하지 못해 저체중이나 머리, 허리, 신장이 작은 아이가 태어날 수 있습니다.
- 또한, 임신기 동안의 흡연은 임신부에서 임신 중 출혈, 전치태반, 태반조기박리, 제왕절개수술의 위험이 증가될 수 있습니다.



*간접흡연도 위험한가요?

- 담배연기는 발암물질을 포함하여 몇 천 가지의 화학물질을 함유하고 있어 장기간 간접흡연에 노출되는 경우 임신부의 직접흡연과 유사한 결과를 나타낼 수 있습니다.
- 집이나 직장에서 담배연기에 노출되는 빈도를 줄이기 위한 방법을 찾는 것이 중요합니다.

2. 알코올

임신기간 중 음주는 태아의 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 임신부의 과음은 태아알코올증후군(FAS, Fetal Alcohol Syndrome)이라는 발달장애를 일으킵니다.

*알코올이 왜 태아에게 해로운가요?

- 임신부가 술을 마실 때마다 태아는 알코올에 노출되는데, 알코올은 신경세포의 발달을 직접적으로 방해하고 결국 뇌와 신경계에도 영향을 주게 됩니다.
- 자궁내의 태아는 알코올을 분해시킬 수 있을 만큼 발달되어 있지 않으므로, 임신기간에는 절대 음주하지 않습니다.

*태아알코올 증후군의 증상?

- 자궁 내 성장부진으로 인해 체중, 신장, 머리둘레가 작으며, 눈, 코, 턱, 입술 등에 비정상적인 안면기형을 나타냅니다.
- 태아알코올 증후군으로 태어난 아이들은 정상 아이들보다 아동기와 청년기 동안 성장이 지체되며, 발달과 학습장애, 산만한 활동, 추리력 부족 등의 모습을 나타냅니다.



3. 카페인

*카페인 섭취가 위험한가요?

- 임신 중이라도 적당한 카페인 섭취는 문제가 되지 않습니다. 다만, 카페인의 과잉 섭취는 불임이나 저체중아 출산에 영향을 줄 수 있습니다. 카페인에는 커피, 차, 초콜릿, 일부 탄산음료, 의약품에 함유되어 있습니다. 카페인은 신경계에 영향을 주고, 신경과민, 불면증을 일으킬 수 있습니다.



*카페인 1일 섭취기준은 얼마인가요?

- 카페인 과잉섭취를 막으려면, 식품별 카페인 함유량과 하루 섭취 기준을 확인해야 합니다.
- 임신부는 하루에 300 mg 이하로 섭취토록 권장하고 있습니다.

*카페인 함유량

- 커피믹스 한 봉 (12 g) : 69 mg
- 캔커피 (150 ml) : 74 mg
- 녹차 한잔 (티백 하나) : 15 mg
- 콜라 한캔 (250 ml) : 23 mg
- 초콜릿 1개 (30 g) : 16 mg
- 커피우유 1개 (200 ml) : 47 mg
- 커피맛 빙과 (150 ml) : 29 mg

카페인 함유량		
	커피믹스 한봉(12g)	69mg
	캔커피 (150ml)	74mg
	녹차 한잔(티백 하나 기준)	15mg
	콜라 한캔(250ml)	23mg
	초콜릿 1개(30g)	16mg
	커피우유 1개(200ml)	47mg
	커피맛 빙과(150ml)	29mg

임신부 식중독 예방 수칙

임신부가 반드시 지켜야 하는 수칙



씻기

화장실 다녀와서
기저귀 갈고 난 후
애완동물을 만진 후
식품을 취급하기 전·후



나누기

과일·채소류와
생고기, 해산물은 칼과 도마를
구분하여 사용하기



끓이기

1회 분량만 조리하여
가능한 빨리먹고
실온에서 오래 보관된 음식은
과감히 버리기



저장하기

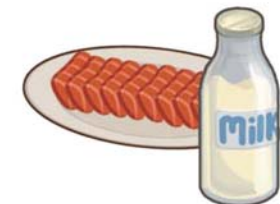
냉장고 온도를 정기적으로 확인하기
(냉장 5℃ · 냉동 -18℃이하)
해동 후에는 재냉동 하지 않기



임신부가 주의해야 하는
위험한 식중독

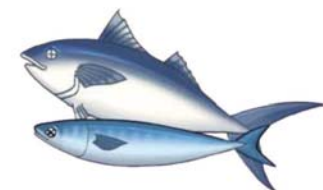
리스테리아

저온에서도 자랄 수 있는 식중독균으로
발열, 근육통, 설사 유발
| 원인식품 | 비가열 훈제 생선, 비살균 우유 및 유제품



메틸수은

특정 생선에서 발견되며 고농도 섭취 시
태아의 신경계 발달에 영향
| 원인식품 | 심해성 큰어류 (고래, 상어, 냉동참치)



톡소플라즈마

원충의 일종으로서 포유류, 조류 등의
장속에 기생하다 분변으로 배출
| 원인식품 | 동물 분변 등에 오염된 채소나 과일 또는 날고기 및 덜 익힌 육류



VI. 예비맘을 위한 건강한 식생활 정보

1. 예비맘을 위한 식사 선택

1) 외식을 자주 하는 예비맘은 단백질과 채소 반찬 위주로 섭취하세요.

2) 임신중독증의 위험이 있으므로 짠 음식을 피하세요.

: 외식 음식에는 짠 음식이 많은데, 염분을 많이 섭취하면 부종과 임신중독증(임신성 고혈압)으로 이어질 수 있어 주의해야 합니다.

*임신중독증이란?

임신 6개월이 지나면서 부종이 생기고 혈압이 높아지거나 단백뇨가 나오는 증상이 심각해지는 경우

3) 영양간식(과일, 우유, 호두, 아몬드 등)을 섭취하세요.

4) 비타민과 무기질이 풍부한 과일과 야채를 골고루 섭취하세요.

2. 예비맘을 위한 간식

1) 바나나

비타민 B₆, 비타민 A, 베타카로틴 등이 풍부합니다. 특히 입덧을 하는 산모에는 신경전달 물질인 도파민을 생성하기 때문에 구토를 억제시켜줄 수 있습니다. 하지만 바나나는 100 g당 80 kcal로 다른 과일에 비해 열량이 높습니다.



2) 토마토

칼로리가 낮으며 피로 해소와 기분 전환에 도움이 됩니다.



3) 요구르트

요구르트 내의 유산균은 장내 잡균 번식을 억제하고, 독성물질을 몸 밖으로 배출시켜 장을 깨끗하게 합니다. 임신부의 변비에도 효과적입니다.



4) 찐고구마와 단호박

임신 중에는 자궁이 커지면서 장을 압박하고, 호르몬의 영향으로 변비가 찾아오기 쉽습니다. 섬유소가 풍부한 고구마와 단호박은 변비에 도움이 됩니다.



5) 푸른(건자두)

열량이 낮고, 식이섬유가 많이 함유되어 있는 푸른은 칼륨, 철분, 비타민 또한 풍부하여 임신부의 영양과 변비에 매우 효과적인 식품입니다.



6) 멸치와 치즈

임신부의 칼슘 섭취에 좋습니다. 말린 멸치, 치즈는 휴대가 편리하여 식간에 섭취하면 좋습니다.

※멸치와 치즈에는 나트륨(소금) 함량이 높을 수 있으므로, 섭취 시 저나트륨 제품을 선택 하는 등의 주의를 기울입니다.



3. 예비맘의 '입덧' 을 해결하자!

예비맘의 메스꺼움과 구토는 입덧이라고 합니다. 입덧은 시도 때도 없이 찾아옵니다. 이 입덧을 완화시킬 수 있는 방법을 알아볼까요?

1) 메스꺼운 요인을 피하라!

- 임신 전에는 좋아했던 음식이라도 자극적이거나 향이 강한 음식들은 임신부의 위를 자극할 수 있습니다. 메스꺼운 요인들을 제거하려고 노력합니다.

2) 조금씩 자주 먹어라!

- 많은 양을 한꺼번에 먹게 되면 위 활동이 활발해져 입덧이 심해질 수 있습니다. 식욕이 날 때는 언제든지 조금씩 오래 씹어서 먹도록 합니다.

3) 간식을 자주 먹어라!

- 크래커나 부드러운 음식은 메스꺼움이 느껴질 때 먹으면 좋습니다. 편안하게 간식을 먹는 동안에는 직장 일에 너무 신경 쓰지 않는 것이 좋습니다.
- 보리차나 결명자차, 레몬차, 오미자차, 생강차 등을 따뜻하게 해 마시는 것이 도움이 됩니다.

4) 물을 많이 마시자.

- 물을 먹지 않는다면, 입덧이 더 심해질 수 있습니다. 주위에 물병을 두고 수시로 마시는 것이 도움이 됩니다.

5) 천천히 움직이자.

- 잠자리에서 일어날 때 충분한 시간을 갖도록 하고, 일을 하기 위해 준비할 때도 충분한 시간을 갖습니다. 재빠르게 움직이게 되면 입덧을 더 자극할 수 있습니다.

6) 음식을 먹고 싶지 않더라도 식사를 거르지 말자.

- 신체의 영양분을 유지하는 것이 중요하고, 위에 약간의 음식이 있는 것이 속을 편안하게 하는데 도움이 됩니다.
- 음식과 음료를 차게 해서 먹으면 음식에서 나는 냄새를 줄일 수 있고, 장운동을 도와주기 때문에 속이 좀 더 편해질 수 있습니다.



4. 예비맘의 '피로' 를 해결하자!

1) 철과 단백질이 풍부한 음식을 충분히 섭취하자!

- 피로는 철 결핍성 빈혈의 증상일 수 있으므로 철이 풍부한 식품인 적색 살코기, 가금류, 해산물, 녹색잎 채소, 통곡물 시리얼, 파스타, 콩, 견과류 등의 섭취를 권장합니다.

2) 지나친 활동을 줄이자.

- 지나친 활동을 줄이고, 일하고 나서 쉬는 시간을 좀 더 갖는 것이 좋습니다.

3) 정기적으로 신체 활동하는 시간을 갖자.

- 임신부를 대상으로 하는 신체활동 모임에 가입을 하거나, 일이 끝나고 산책을 하는 등의 방법으로 적당한 신체활동 시간을 갖는 것이 좋습니다. 단, 무리하지 않도록 합니다.

4) 일찍 잠자리에 들자.

- 매일 저녁 7~9시간의 취침시간을 갖는 것이 좋습니다. 다리와 복부 아래 사이에 베개를 끼우는 것은 안정에 도움이 됩니다.

직장맘을 위한 Tip!

1) 앉아서 주로 일하는 직장맘

- 하루 종일 사무실에서 앉아 근무를 하는 경우라면 높이와 경사를 조절할 수 있는 의자를 사용하는 것이 좋습니다. 또한 발을 발판이나 상자에 올려두면 척추에 무리가 덜 가고, 하지정맥류나 정맥의 혈액 응고 현상 등이 발생할 위험이 줄어듭니다.

2) 서서 주로 일하는 직장맘

- 임신기간 중에는 혈관이 계속 확장되기 때문에 오랜 시간 서 있게 되면 다리로 너무 많은 혈액이 몰려 통증, 어지러움 그리고 기절을 유발할 수 있습니다.
- 직업상 이유로 하루에 4시간 이상을 서서 지내야 한다면 임신초기부터 일을 쉬어야 하는지 아니면 다른 업무를 맡아야 하는지 담당의사와 상의하는 것이 안전합니다.

3) 컴퓨터를 사용하여 주로 일하는 직장맘

- 본인의 모니터에서 약 0.5~0.7 m(팔 길이) 정도, 뒤나 옆에 있는 동료의 모니터에서는 약 1~2 m정도 떨어지도록 위치를 조절합니다.

4) 직장 동료들에게 임신 사실을 알려서 도움을 받을 수 있도록 합니다.

임신·수유부를 위한

식생활 지침

우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

- ① 우유를 매일 3컵 이상 마십니다.
- ② 요거트, 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹습니다.

고기나 생선, 채소 과일을 매일 먹자

- ① 다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.
- ② 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.

청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자

- ① 끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 합니다.
- ② 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비합니다.
- ③ 살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹습니다.
- ④ 보관했던 음식은 충분히 가열한 후 먹습니다.
- ⑤ 식품을 구매하거나 외식할 때 청결한 것을 선택합니다.

짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

- ① 음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 보다 적게 사용합니다.
- ② 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먹습니다.

술은 절대로 마시지 말자

- ① 술은 절대로 마시지 않습니다.
- ② 커피, 콜라, 녹차, 홍차, 초콜릿 등 카페인 함유식품을 적게 먹습니다.
- ③ 물을 충분히 마십니다.

활발한 신체활동을 유지하자

- ① 임신부는 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹고, 활발한 신체 활동을 규칙적으로 합니다.
- ② 산후 체중조절을 위해 가벼운 운동으로 시작하여 점차 운동량을 늘려 갑니다.
- ③ 모유 수유는 산후 체중 조절에도 도움이 됩니다.

VII. 임신주기별 임신부 체조

1. 임신초기

기지개 켜기

바닥에 등을 대고 누워 두 팔을 머리 위로 쭉 뻗는다. 숨을 들이쉬면서 왼쪽 발을 오른쪽 무릎에 대고 내쉬면서, 무릎을 오른쪽으로 돌리고 머리는 왼쪽으로 돌립니다. 이 때 팔을 쭉 편 상태로 2회 반복하고 반대쪽도 같은 방법으로 합니다.



어깨 돌리기

두 손을 어깨에 얹고 천천히 앞뒤로 돌립니다. 임신초기, 긴장감을 풀고 두통이나 어깨 결림, 부기 등을 해소하는 데 좋습니다.



허리 근육 풀기

바로 누워 두 손은 머리 뒤로 깎지 끼고, 양다리는 어깨 너비만큼 벌린 다음 무릎을 세웁니다. 숨을 내쉬면서 양 무릎을 왼쪽으로 내리고 고개는 오른쪽으로 돌려 오른쪽 팔꿈치를 바라봅니다. 숨을 들이마시면서 원래 자세로 돌아왔다가 다시 숨을 내쉬고, 반대편도 같은 방법으로 2회 실시합니다.



다리 들어올리기

두 무릎을 구부린 채 똑바로 눕습니다. 두 팔을 편안하게 몸 옆으로 놓습니다. 숨을 천천히 들이마시면서 한쪽 다리를 들어 올렸다가 내립니다. 양쪽 다리를 번갈아가면서 합니다.



2. 임신중기

가슴펴기 운동

바른 자세로 앉아 두 손을 등 위로 보내 깎지 깁니다. 숨을 내쉬면서 팔을 뒤로 쭉 펴고 머리를 뒤로 젖힙니다. 숨을 들이마시면서 천천히 처음의 자세로 돌아옵니다.



어깨 가슴 운동

허리를 펴고 책상다리로 앉아 어깨를 바짝 올립니다. 이 상태로 5초 정도 움츠리고 있다 힘 빼기를 3회 반복합니다. 이번엔 팔을 뒤로 잡고 고개를 젖혀 5초간 가슴을 최대한 벌렸다가 제자리로 돌아옵니다.



고양이 운동

무릎을 꿇고 엎드려 고양이처럼 목을 꼭 숙이고 등은 활 모양으로 구부립니다. 완전히 숨을 내쉬고 잠시 그대로 있다가 돌아오면서 숨을 들이쉽니다. 다시 숨을 내쉬면서 고개를 뒤로 젖히고 허리를 바닥 쪽으로 구부립니다. 숨을 들이쉬면서 처음 상태로 돌아옵니다.



VII. 임신주기별 임신부 체조

2. 임신중기

골반 체조

양쪽 발바닥을 마주대고 양손으로 두 발을 감쌉니다. 가슴을 펴고 숨을 내쉬며 몸을 천천히 앞으로 내립니다. 숨을 들이마시면서 원래 자세로 돌아옵니다.



허리 들어올리기

바로 누워 무릎을 어깨 너비로 벌린 다음 양손으로 발목을 잡은 채 숨을 들이마시면서 허리를 들어 올리고 무릎을 모아서 골반을 조여 줍니다. 숨을 내쉬면서 눕습니다.



꼬아 틀기

손을 바닥에 대고 다리를 쭉 펴서 앉습니다. 오른쪽 다리를 구부려 왼쪽 다리 바깥쪽에 댄 후 왼쪽 손으로 오른쪽 무릎을 잡습니다. 무릎은 왼쪽으로 잡아 당기고 몸은 오른쪽으로 비틀어 뒤를 바라봅니다. 10~20초간 유지하고 돌아옵니다. 반대쪽도 같은 요령으로 합니다.



일어나는 운동

누워서 양팔을 앞으로 뻗었다가 숨을 내쉬면서 윗몸을 일으킵니다. 다시 누워 무릎을 벌린 다음 발바닥을 맞댄 후 양팔을 내밀고 숨을 내쉬면서 윗몸을 일으킵니다. 여러 번 반복합니다.



3. 임신후기

요통 해소하기

두 다리를 쭉 펴고 앉은 상태에서 두 손을 몸 뒤쪽으로 짚습니다. 오른쪽 발을 왼쪽 무릎 위에 올리고 숨을 내쉬면서 세운 무릎을 왼쪽으로 내리며 고개는 오른쪽으로 돌립니다. 다리를 바꿔 같은 방법으로 실시합니다.



Q1. 임신 중 찜질방이나 사우나에 가도 될까요 ?

A. 열탕이나 냉탕 등의 이용으로 체온이 갑자기 높아지는 경우 임신초기에는 유산, 태아의 신경관결 손 발생의 위험이 증가될 수 있습니다. 미지근한 물로 15분 이내의 목욕, 체온보다 약간 높은 온도의 물을 이용한 족욕을 하시는 것이 좋습니다.

Q2. 전자파가 나오는 전자제품을 사용해도 되나요 ?

A. 휴대전화는 가급적 이어폰으로 사용하고 통화중에는 안테나를 만지지 않습니다. TV를 볼 때는 2 m이상 떨어져서 보고 주변에 잎이 무성한 식물을 놓습니다. 컴퓨터는 30~40 분 사용한 후 10 분 정도의 휴식을 권합니다.

Q3. 출산 후 탈모현상 ?

A. 임신을 하면 여성 호르몬인 에스트로겐이 평소보다 10 배정도 증가되어 탈모의 원인인 남성호르몬의 농도가 적어집니다. 따라서 임신전 하루 30~50 개 정도 빠지던 모발수가 줄어듭니다. 출산을 하면 호르몬은 정상으로 돌아오게 되고 더불어 그동안 덜 빠졌던 머리카락이 다시 빠지기 시작하여 출산 후 2~4 개월 동안은 평소보다 2배 이상의 모발이 빠지게 됩니다. 이런 현상이 5개월 정도 지속되다가 정상적으로 돌아오게 됩니다.

Q4. 튼살의 원인과 증상 ?

A. 튼살은 피부 안에 존재하는 콜라겐 등이 감소하거나 조직의 팽창으로 발생하는데 주로 사춘기, 비만, 임신시 생겨납니다. 임신시 복부의 특정부위가 가렵다면 이 부분에서 튼살이 생길 수 있습니다. 예방으로 매일 물을 충분히 마셔 수분을 공급해주고 피부의 보습을 위하여 크림을 사용하는 것도 도움이 됩니다.



Q5. 임신 중 여행할 때 알면 좋은 것들은 ?

A. 가능한 장거리 여행은 피하는 것이 좋습니다. 교통수단은 되도록 진동이 적은 것을 이용하고, 안전벨트는 골반뼈에 위치하도록 하여 갑작스러운 복부 압력의 증가를 막도록 합니다. 고위험 임신이 의심된다면 해외여행은 피해야합니다. 해외여행을 고려중이라면 감염성 질환에 대비 예방접종을 반드시 받습니다. 비행기 여행시 생길 수 있는 혈전을 예방하기 위해 복도 쪽에 앉아 매시간 복도를 걸어주고 앉을 때도 수시로 자세를 바꿔주는 것이 좋습니다. 또한 자주 수분 보충을 하여 체내 탈수를 예방합니다. 음식이나 물로 인한 배탈, 설사를 조심해야하고, 응급상황에 대비하여 산모수첩과 의료보험증을 소지합니다.

*고위험 임신이란? 10대 임신, 쌍둥이 임신, 고혈압, 임신성 당뇨, 비만 등의 상황으로 임신의 유지 및 태아 발달에 위험부담이 큰 경우를 말함

Q6. 임신 중 수면장애 ?

A. ① **임신 초기** : 종종 피로를 느끼며 잠이 많아지는데 이는 태아의 성장에 따라 많은 에너지가 요구되는 한편, 태반에서 나오는 호르몬의 영향을 받기 때문입니다. 잠이 올 때마다 무턱대고 자면 밤 동안 수면의 질이 나빠지고 불규칙적인 생활패턴이 될 수 있으므로 낮잠은 가급적 10~30분 정도가 좋습니다.
② **임신 후기** : 신체호르몬의 변화, 몸무게의 증가, 소화기능 장애 등과 출산에 대한 불안감 때문에 불면증이 생길 수 있습니다. 또한 임신 중반부터 몸에 철이 부족하면 '하지불안증후군'이 생겨 다리에 쥐가 나거나 벌레가 기어가는 느낌의 증상으로 잠을 이루지 못할 수 있습니다. 철이 풍부한 식품의 섭취를 늘리고 마음을 편안하게 가지도록 노력합니다.

*하지불안증후군이란? 다리의 불편한 감각 때문에 잠을 잘 이루지 못하는 증세

Q7. 임신 중 약사용 ?

A. 임신 중 약의 복용은 반드시 의사와 상담하고, 일반약인 경우에도 반드시 약에 표시된 주의사항을 확인해야 합니다.

① **임신 중의 파스사용** : 관절염 치료제인 파스는 관절의 통증을 줄이는데 도움을 줄 수 있지만 태아에게 매우 치명적이어서 조기분만의 가능성이 있습니다. 관절염 치료제에 함유되어 있는 비스테로이드성 진통소염제 성분이 임신부의 피부에서 흡수되어 혈액을 통해 태아에게 직접적으로 전달되기 때문입니다. 특히 6 개월 이상의 임신부는 장기간 사용을 피해야 합니다.

② **임신 중의 변비약 복용** : 대부분의 변비약은 장내흡수가 되지 않고 장내에서만 작용하여 변비를 해결하기 때문에 전신 흡수가 적어 안전한 편입니다.

③ **임신 중의 치과치료** : 임신 중에는 호르몬 수치의 변화로 인하여 잇몸질환이 많이 발생합니다. 치과치료는 어느 시기에서나 안전하며, 치과치료에 필요한 국소마취도 태아에 지장을 주지 않는다고 알려져 있습니다.

Q8. 임신 중 배뭉침 ?

A. 배가 돌덩이처럼 단단해지는 배뭉침 현상은 임신 중 자궁이 점점 커지면서 반작용으로 수축하려는 힘도 생기기 때문에 발생하는 것입니다. 하루에 3~4회 자궁이 수축하려는 것을 느낄 수 있습니다. 그러나 임신초기부터 배뭉침이 잦다면 조산의 위험성이 높습니다. 오래 서 있거나 무리하게 배에 힘을 주는 행위는 가급적 피해야 합니다. 배뭉침이 일어나면 손으로 문지르지 말고 편안하게 휴식을 취하고 배를 따뜻하게 해줍니다.

Q9. 임신 중 요통 ?

A. 평소 척추 건강이 좋지 않은 상황에서 임신을 했을 경우 임신 초기에도 척추에 통증을 느낄 수 있습니다. 따뜻한 허리 찜질은 조혈작용을 도와주어서 근육을 튼튼하게 하고 혈액순환을 원활하게 하여 허리 통증을 완화하는데 도움이 되지만 임신초기에 뜨거운 허리찜질은 하지 않습니다.

Q10. 임신 중 x-ray 촬영을 해도 되나요?

A. 임신 중 방사선에 가장 위험한 시기는 임신 8~15주로 알려져 있습니다만 최근 연구결과에 의하면 5 rad(5000 mrad) 미만의 방사선 노출에 의해서는 기형 및 성장장애가 생기지 않는다고 합니다. 또한 대부분의 진단목적의 방사선검사는 임신부나 태아에게 안전하다는 연구결과가 많습니다. 현재 질병의 진단을 목적으로 사용되는 방사선은 0.07 mrad ~ 3 rad 정도이므로 흉부나 복부에 x-선 촬영을 하거나 단한번의 머리카락이나 복부 컴퓨터단층촬영(CT)으로 태아에게 기형을 유발할 위험은 매우 낮습니다.

※ rad(라드) : 피폭당하는 물체에 흡수되는 방사선 에너지의 양을 표시하는 흡수선량을 나타내는 단위



건강한 예비맘을 위한 영양 · 식생활 가이드

- ◉ 발 행 일 : 2011년 8월
 - ◉ 발 행 인 : 노연홍
 - ◉ 편 집 의 원 : 손문기, 박혜경, 강백원, 문귀임, 김수옥, 김수란, 정영숙, 신용주, 김종욱, 이우영, 정정순, 신영희, 유행일, 권광일, 허석, 조해영, 변재언, 이정희, 신은정, 봉하윤, 오윤성, 강하니, 김해나, 김하은
 - ◉ 감 수 : 김정현(배재대학교), 민병열(민병열산부인과)
이성기(건양대학교병원), 정영진(충남대학교)
최정원(모태안산부인과), 현화진(중부대학교)
 - ◉ 발 행 부 서 : 식품안전국 영양정책관실 영양정책과
-