



임산부와 영양제

연세중앙내과 조세행 원장

영양제 과다섭취 태아에 해로워

지난 달 뜻밖에도 임신 사실을 확인한 장소희(29)씨는 부랴부랴 임산부가 반드시 챙겨야 하는 정보들을 알아 보느라 여념이 없다. 특히 극심한 입덧으로 끼니를 제대로 챙기지 못하는 장씨는 자칫 영양소 균형이 깨져 태아에게 좋지 않은 영향을 미치지 않을까 걱정이 많다. 더욱이 철분, 오메가3 등 임산부가 반드시 챙겨야 하는 영양소도 있다고 해 그에 맞는 건강보조제를 구입해 섭취하는 것이 좋을지 고민하고 있다.



임산부의 과도한 비타민C 섭취는 태아에게 해로울 수 있다.

‘비타민 의존증’ 되레 독 될수도

피혈병·부종·출생기형 유발

화학정제 기능식품 피해야

지난 10일은 저출산율 극복하고 임산부를 배려 및 보호하기 위해 제정된 임산부의 날이었다. 건강기능식품 시장이 1조 5000억원대를 육박하고 있는 요즘 식사나 일반적인 대사활동만으로는 보충하기 어려운 영양소 보충의 방법으로 건강기능식품을 선택하는 이들이 늘고 있다. 특히 특정한 영양소의 보충이 반드시 필요해지는 임산부의 경우 건강기능식품이 자칫 부족해지기 쉬운 영양소 균형을 잡아줄 수 있는 해법으로 대두되고 있다. 하지만 임산부의 건강기능식품 선택에는 몇가지 유의사항이 따른다. 임산부가 지속적으로 섭취해도 좋은 성분인지, 성분의 출처가 임산부에게 유해를 미치지 않을 수 있도록 안전하지, 과도하게 섭취했을 때 오히려 부작용을 일으키지 않을지 등을 꼼꼼하게 따져봐야 한다.

◇임산부 섭취해서는 안 되는 성분도 있어=비타민C는 요즘 같이 감기 위험이 높은 환절기에 꼭 섭취해 주어야 하는 영양소다. 임산부의 경우에는 멜라닌 색소 생성을 억제해주는 비타민C를 꾸준히 섭취해줌으로써 기미, 주근깨 등이 생기는 것을 어느 정도 예방할 수 있으며, 항산화효과도 있어 질환이나 노화의 원인이 되는 활성산소도 관리할 수 있다. 하지만 임산부의 과도한 비타민C 섭취는 오히려 독이 될 수 있다. 임산부가 비타민C를 과도하게 섭취하면 태아에게 비타민C 의존증이 나타날 수 있는데, 비타민C 의존증이 나타나면 비타민C가 공급되지 않았을 때 피혈병, 부종, 출혈 등의 증세가 쉽게 일어난다.

같은 이유로 비타민A 역시 주의가 요구된다. 신체의 저항력을 강화시키는 비타민A는 생체막 조직의 구조와 기능을 조절하고 세포의 재생을 촉진시킨다. 비타민A가 결핍되면 상피세포의 기능이 저하돼 박테리아 침입도 용이해진다. 하지만 이 같은 기능에도 불구하고 임산부의 비타민A 섭취에는 주의가 필요하다. 임산부가 비타민A를 과도하게 섭취하면 사산, 출생기형 등의 가능성이 높아지기 때문이다. 일반적인 경우에도 비타민A의 과도한 섭취는 지방질 섭취 부족, 지방질 흡수 불량, 단백질 부족, 호흡기 질환 등을 유발할 수 있는 것으로 알려져 있다.

◇성분 출처와 정제 과정도 중요해=임산부가 먹는 건강기능식품은 양만큼 정제 과정에도 꼼꼼한 확인이 필요하다. 시중에서 판매되는 비타민 대부분은 다양한 성분으로부터 영양소를 추출하고 이 과정에 에탄올, 아세트 등의 화학물질이 투입되는 화학정제 과정을 거친다. 아토피나 호흡기질환과 같이 태아에게 전달될 수 있는 제질적 질병이 우려되는 임산부라면 최

대한 화학적 공정이 배제된 제품을 선택하는 것이 좋다.

필수지방산 섭취도 마찬가지다. 임산부와 태아의 뇌기능 증진을 위해 권장되는 오메가3의 경우 참치 등 어류에서 추출한 성분도 좋지만 식물성 원료인 조류 추출 성분도 주목을 받고 있다. 미국은 이미 분유 시장의 90%를 식물성 오메가3 제품이 장악하고 있는 실정이다. 한국에서도 이미 식물성 오메가3 제품이 나와 있는 상태다.

같은 오메가3 제품이라도 증금속이나 방사능 등 해양오염의 부담을 덜고, 정제 과정에도 에스테르화공법 대신 천연공법인 결정화공법을 적용한 제품이 임산부에 게 적합하다.

연세중앙내과 조세행 원장은 “서구화된 한국인의 식단은 오메가3보다 오메가6의 섭취에 더 유리하다”며 “식단에 의존하다보면 오메가3 섭취가 요원할 수 있어 보조적인 섭취가 도움이 된다”고 설명했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

시엘병원, 인도 의사 2명 난임치료 교육

시험관 시술법 등 10개국 30여명 연수...현지 원격진료 지원도

‘시험관 아기시술 복강경수술’ 전문 병원인 시엘병원이 최근 인도 의사 2명을 상대로 ‘난임증 진단과 치료’를 테마로 1주간의 심화 교육과정을 진행했다.

인도 의사 Ohri(오리)박사와 Surair(슈라) 박사는 최근 최범재 원장으로부터 1대1 강의와 시험관아기시술의 첨단기술을 직접 경험하고 인도로 돌아갔다. 이들은 이미 독일과 벨기에에서 불임증 연수를 수료했으나 이론적 습득만으로는 실제 인도 난임환자 치료에 어려움을 겪던 차에 시엘병원에서 교육을 받게 됐다.

이번 연수는 국내 굴지의 난임치료 약제생산 제약회사가 개도국의 난임치료 의사를 대상으로 교육기회를 제공하는 ‘글로벌 난임 극복’ 연수프로그램을 운용하던 과정에서, 국내 난임 전문병원으로 시엘병원을 선정된 데 따른 것이다.

국내 대학병원과 수도권 난임 전문병원들을 제치고 지방에 위치한 시엘병원이 외국인 의사들의 난임 치료교육 담당 병원으로 선정된 것은 아주 이례적인 사례이다. 이는 시엘병원이 병원내에서 다양한 국제언어(영어, 일본어, 중국어, 러시아어, 몽골어, 우즈베크어) 소통이 가능하고, 해외학회에서 인지도가 높은 최범재 원장의 학술활동 역력이 결정의 단초가 됐다.

현재까지 시엘병원 최범재 원장에게



최범재 시엘병원장으로부터 난임치료와 시험관아기시술 교육을 받은 인도 의사 오리(Ohri·왼쪽) 박사와 슈라(Surair)박사. (시엘병원 제공)

시험관아기시술의 첨단 기술을 전수받은 외국인 의사는 무려 10개국 30여명에 달한다. 이들 외국인 의사들의 연수기간은 짧게는 1주일에서 길게는 3개월이며, 이들은 시엘병원에 체류하면서 의학기술 전수뿐만 아니라 한국 문화체험과 관광을 경험하면서 우리 지역에 대한 좋은

이미지를 가지고 돌아갔다. 이들 의사들은 현지 복귀 후 시엘병원과 원격진료시스템(Tele-medicine system)을 활용해 의학적인 오류를 줄이고 최상의 난임 치료의 기회를 만들고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

세계로병원, 완도 신지도서 의료봉사

주민 500여명 진료

세계로병원(병원장 정재훈)이 대한노인회 전남연합회와 함께 전남도 후원으로 최근 완도군 신지도 신지중학교 체육관에서 의료봉사활동을 실시했다.

이번 의료봉사는 세계로병원은 내과, 정형외과, 외과, 신경외과, 가정의학과, 마취통증의학과, 영상의학과, 치과, 한방 등 12명의 전문의들과 물리치료사, 간호사, 임상병리사, 약제과 등 각 분야 전문 의료진 80여명이 참여했다.

이번 의료봉사에는 신지도 어르신들 비롯한 주민들 500여명이 진료혜택을 받았으며 진료를 받은 대한노인회 신지도면 김권우(79) 분회장은 “지난해 노화도 의료봉사가 주민들의 큰 환영을 받았다는 소식을 전해 듣고 우리지역으로 의료봉사 유치를 희망했는데 이렇게 성사돼 80여명의 의료진이 지역주민을 위해 무료 진료해 주셔서 너무 감사하다”라 했다.

세계로병원 정재훈 대표원장은 “지역사회 노인 및 주민들을 위한 전문병



세계로병원 정재훈 원장이 완도군 신지도 신지중학교 체육관에서 마을 주민을 진료하고 있다. (세계로병원 제공)

원들이 힘써 통합의료봉사활동을 지속적으로 펼쳐 나갈 계획을 밝히면서 전남도민의 의료서비스 사각지대를 조금

이나마 줄여 가는 노력을 하겠다”고 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

회사 사정상 “급매” 합니다 (10월 31일까지)

상담문의 010-3605-5000

담양 금성면, 송학랜드

- 전남 담양군 금성면 대성리 879-4번지, 산 2-5번지 (담양댐 하류 바로 옆, 담양리조트, 금성펜션단지 1분거리)
- 대 2441평, 건 882평, 임 6726평 계획관리지역
- 과거, 박물관, 펜션, 식당, 찻집으로 운영함(구, 송학랜드)
- 시세/감정가 - 30억 정도
- 급매 - 17억 2천만원 (현, 12억 5천만원 대출 있음, 연 2.1%, 월 이자 220만원)

금호동 7층, 근린상가

- 광주광역시 서구 금호동 243-6번지 (서광병원 사거리 맞은편 코너)
- 7층중 7층 전체, 건 120평, 사면유리, 전망최고
- 과거, 뷔스바(7080) 운영
- 시세/감정가 - 7억 정도
- 급매 - 5억 2천만원 (유자 3억 6천만원 포함)

경매투자

- ▶ 단독/공동투자 하실 분! 배우면서 투자 가능 연 20% 수익 보장
- ▶ 돈·빌려주실 분! 1순위 근저당 설정 연 10% 이자 지급
- ▶ 사무실 같이 쓰실 분!

(주)오천경매 H. 010-3605-5000