

야채·콩 많이 섭취하고 카페인 든 탄산음료 피하라

건강 바로 알기 난임과 식이요법

김영미
시엘병원 원장

난자와 정자의 필연적인 만남의 결과인 임신은 이 세상 부모들에게는 가슴 벅찬 기적이다. 결보기에는 단순해 보이지만 많은 일들이 정해진 순서로 딱 들어맞게 일어나야 하므로 가능할 것 같지 않아 보이기도 한다. 특히 난임부부에 있어서 임신은 "그냥 일어나는 것은" 아닌 것이다.

임신을 방해하는 원인들은 다양하다. 많은 난임 부부들이 임신에 대한 장벽을 극복하기 위해 전문 병원을 찾아 배란을 향상시키는 약물과 더불어 체외 수정과 같은 보조 생식술의 도움을 받아 임신에 성공하기도 한다. 하지만 전 세계적으로 약 4900만 쌍의 부부가 난임으로 임신의 어려움을 겪고 있다.

안타깝게도 난임으로 진단받은 부부를 포함해 임신을 고려중인 대다수 부부와 난임 전문가는 지금까지 급속도로 발전해온 최신 의료기술이 최선이라고 믿으면서, 정작 이들 난임치료의 효과를 극대화함과 동시에 임신을 위한 기본적인 신체기능의 향상을 위해 생활에서 실행할 수 있는 균형잡힌 식이, 체중조절, 라이프스타일 변화의 중요성에 대해서는 인식이 부족하다.

식이요법과 생활 방식의 변화가 임신을 보증하지는 않지만, 배란 장애에 의한 난임 부부나 다른 유형의 난임 부부들의 임신 가능성을 높이고 건강한 임신의 발판을 마련해줄 수 있다. 또 보조생식술을 시행받고

식물성 단백질 많이, 동물성 적게
엽산 포함된 종합 비타민 섭취
물 충분히 마시고 철저한 금연을
트랜스 지방 피하고 필요시 감량

있는 경우라도 임신의 성공율을 향상시킬 수 있다
하버드 공중보건 대학원의 연구원들은 배란 관련 난임이 있는 여성의 생식력을 크게 향상시키는 10가지 유의한 정보를 정리했다. 우선 트랜스 지방을 피한다. 또 올리브유 또는 카놀라유와 같은 더 많은 불포화 식물성 기름을 사용한다. 콩, 견과류와 같은 식물성 단백질은 더 많이, 동물성 단백질은 적게 섭취한다. 혈당과 인슐린에 미치는 영향이 더 낮고 느린 통 곡물 및 기타 탄수화물 공급원을 선택한다. 매일 전유 한 잔을 마시거나 작은 접시 하나의 아이스크림이나 전 지방 요거트를 먹는다. 엽산 및 기타 비타민B가 포함된 종합 비타민을 섭취한다. 과일, 야채, 콩 및 보충제에서 철분을 충분히 섭취한다. 건강한 수분섭취와 건강한 체중, 일일 운동 계획을 실천하고 금연한다.

◇서서히 소화되는 탄수화물을 섭취하자=좋은 탄수화물의 기준은 혈당에 어떻게 영향을 미치는가에 있다. 임신을 위한 탄수화물의 선택은 양이 아니라 질이다. 정제된 녹말, 감자, 설탕, 당이 첨가된 탄산음료와 같이 순식간에 칼로리를 올리는 것 외 다른 장점이 거의 없는 식품과 음료대신에 통곡물, 콩, 야채, 과일등과 같이 다양한 비타민, 무기질과 다른 식물성 영양소와 함께 섭취할 수 있는 식품을 선택해야 한다. 음식을 먹은후 포만감을 더 오래 느끼게 되



시엘병원 김영미 원장이 임신에 어려움을 겪고 있는 부부를 상담하고 있다.

어 체중조절에도 좋고 혈당조절에도 유익하다.

◇균형잡힌 지방섭취와 식물성 단백질=오메가-3 지방과 오메가-6 지방 같은 대표적인 불포화 지방은 우리 몸에서 만들어지지 않기 때문에 매일 음식을 통해 섭취해야 한다. 올리브유, 땅콩기름, 카놀라유, 아보카도, 아몬드, 호두같은 견과류, 정어리, 연어, 참치에 많이 함유돼 있다. 트랜스지방은 마야가린, 쇼트닝이 대표적이고 쿠키, 과자, 도넛, 튀김 음식과 패스트푸드에 많은데 전신적인 염증작용을 증가시켜 배란과 임신, 초기 태아 발달 장애를 초래한다.

하버드 간호사 건강 연구에서는 단백질질을 너무 많이 섭취할 경우 배란성 난임을 겪을 위험성이 높다고 보고했다. 그중 동물성 단백질을 많이 섭취하는 경우에 배란성 난임의 위험성이 높았다고, 식물성 단백질 주로 섭취시 배란성 난임을 겪을 위험성이 감소했음을 보였다.

◇미량 영양소와 건강한 음료=건강하고 균형잡힌 식단은 일반적으로 우리의 신체가 원활하게 작동하는데 필요한 미세영양소를 대부분 제공한다. 하지만 음식에서 섭취되는 양보다 더 많이 필요한 상황이 있다. 임신을 준비하는 여성의 경우가 특히 그렇다. 헝가리 연구자들의 보고에 따르면 종합비타민을 복용한 군에서 생리 주기가 더 규칙적이고 일년 이내에 임신을 한 여성이 더 많았으며 쌍태아 임신이 더 늘었다. 종합비타민의 성분중 엽산과 철분이 배란요인의 난임 감소에 가장 많이 기여하는 것으로 나타났다. 임신에 도움이 되기 위해서 최소 임신 한 달 전부터 엽산과 철분이 함유된 종합비타민을 복용하도록 하고 과일, 야채, 콩, 견과류 같은 엽산과 비헴철이 풍부한 음식을 먹도록 한다.

충분한 수분 공급은 임신과 건강에 중요한 요소이다. 사람들은 대부분의 카페인을 커피에서 섭취

하게 되는데 하루에 한두잔의 커피(블랙커피) 섭취는 임신을 하는데 문제되지 않는다. 하지만 카페인 이 함유된 탄산음료를 두 잔 이상 마시는 경우는 배란에 관계된 난임을 경험할 위험성이 높아진다. 임신을 원한다면 당을 제거한 다이어트 탄산음료를 마시도록 한다. 임신을 시도하는 경우는 술을 금하는 것이 안전한 방법이다.

난임을 극복하기 위한 식이요법들을 단번에 실천하기는 쉽지 않다. 필수적인 것부터 시작해서 늘려가는 것이 현명하다. 필수 5가지 항목은 ▲최소한 400mcg의 엽산과 40mg의 철분이 들어있는 종합비타민·미네랄을 매일 섭취 ▲필요시 체중감량 ▲운동 ▲트랜스지방 피하기 ▲금연 등이다. 그다음은 본인의 마음에 와 닿는 것, 혹은 실천하기 쉽고 생각되는 것을 우선 골라서 하면 된다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, 중등 의사 펠로우십 연수

사우디아라비아 전문의 2명

조선대병원(병원장 정중훈)은 '중등 의사 전문의 펠로우십 연수 프로그램'을 지난달부터 시작했다. 보건복지부 산하 보건산업진흥원은 한국 의료 위상 제고 및 세계화, 그리고 우수한 한국 의료 연수를 희망하는 중등 의료인에 대한 연수 기회 확대를 위해 중등 의사 연수(펠로우십 과정) 사업을 진행하고 있다.

전국에 수련병원으로 지정되어 있는 상급종합병원을 대상으로 진흥원이 ▲최근 3년간 외국인 연수 및 환자 유치 실적 ▲연수 전담 부서 및 인프라 수준 ▲연수 교수진 전문성 및 커리큘럼의 적절성 등의 지표를 평가해 2018년 11월 호남지역에서 유일하게 조선대병원을 '중등 의사연수 협력 의료기관'으로 선정했다.

이후 2019년 '중등 오만 의학전문위원회(OMSB)' 대표단이 조선대병원을 방문하면서 중등 의료진 연수가 추진됐고, 보건산업진흥원을 통해 조선대병원 이번연수과 연수를 희망한 사우디아라비아 국적의 전문의 2명(이브라힘, 술탄)이



2021년 3월부터 연수를 시작했다. <사진> 정중훈 조선대병원장은 "한·러 및 한·몽 프로젝트로 우수한 한국 의료 시스템을 알리는데 앞장서 온 경험을 바탕으로 국가적 차원에서 진출을 모색하고 있는 중등 의사연수 프로그램을 성공리에 마칠 수 있도록 최선을 다 하겠다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

심장학회, 급성 심근경색증 환자 중재시술 전문가 합의문 발표

한국 환자 적합한 시술 요법 정리

대한심장학회(회장 정명호 전남대병원 순환기내과 교수)가 2021년 급성 심근경색증 중재시술 치료 전문가 합의문을 제작해 발표했다.

이번 합의문은 지난해 급성 심근경색증의 약물 치료법에 대한 전문가 합의문에 이어 1년 만에 중재시술 치료에 대한 것을 발표한 것으로 영문과 국문으로 제작했으며, 내용은 Korean Circulation Journal에 게재됐다.

이번 합의문 제정위원으로는 가톨릭대 장기욱, 추은호, 이관용, 임성민 교수, 전남의대 안영근 교수, 성균관대 양정훈 교수, 조선의대 김현국 교수가 참여했다.

합의문은 외국의 치료방법을 참조해 국내 치료 경험 및 한국인 급성 심근경색증 등록연구(KAMIR) 논문을 토대로 우리나라 환자에 적합한 중재시술 요법을 정리한 것으로 국내 의료진들에게 심근경색증 환자의 중재시술 치료를 위한 적절한 지침이 될 것으로 기대되고 있다.

합의문에는 ST 분절 상승 심근경색증 환자에서 일차적 관상동맥 중재술, 비경색 혈관의 재개통술 전략, 심인성 쇼크를 동반한 급성 심근경색증 환자에서 기계 순환 보조장치, 비폐쇄성 관상동맥에 의한 심근경색증에 관한 내용이 담겼다.

한편 대한심장학회에서는 2005년부터 한국인 급성 심근경색증 등록연구(KAMIR)를 시행해 심근경색증 환자의 치료법을 연구해 왔으며, 현재까지 7만 7000명의 환자를 등록해 312 편의 논문을 발표해 왔다. /채희종 기자 chae@

전남대병원 '청렴마일리지제도' 큰 호응

전남대학교병원(병원장 안영근)이 청렴한 병원문화 조성을 위해 시행하고 있는 '청렴 마일리지 제도'가 직원들로부터 큰 호응을 얻고 있다.

'청렴 마일리지 제도'는 전남대병원 감사실(상임감사 이상길)이 국가공공기관의 반부패·청렴 정책에 따라 전남대병원 직원들의 적극적인 청렴

활동을 권장하기 위해 지난해부터 청렴실적을 계량화해 고득점자에게 인센티브를 제공하는 제도이다.

평가는 ▲청렴교육 실적 ▲반부패·청렴활동 참여 실적 ▲반부패 제도개선 추진 ▲우수정책 추진 ▲부패행위 및 행동강령 위반 등 5개 분야에 대한

13개 세부 항목에 대한 배점으로 이뤄진다.

지난 1년 동안 시행한 결과 대상자 4000여명 중 3900여명이 자발적으로 참여해 총 1만10점을 획득하는 성과를 거뒀다.

이번 평가에서 청렴 마일리지 고득점자 순으로 최우수상(1명), 우수상(2명), 장려상(6명)을 수상했으며, 수상자에게는 포상금과 표창장이 수여됐다. 이번 시상에서 최우수상은 본원 총무과 윤나영 직원이 차지했다. /채희종 기자 chae@

손해보험협회

갑작스러운 교통사고로 난처한 순간

정확한 과실비율 정보로 명쾌한 순간

과실비율에 대한 올바른 정보로 교통사고 처리가 명쾌해집니다

모바일 APP, 홈페이지, 전화 상담으로 과실비율에 대한 정보를 확인하세요

과실비율



과실비율 인정기준 APP [구글플레이 & 앱스토어에서 검색]



accident.knia.or.kr [과실비율 정보 포털 접속 후 질문 & 사례집 제공]



02-3702-8500 [과실비율 ARS센터에서 전문 상담인력 상담]