



임산부 비만관리 가이드

발행월 2016년 12월
발행인 성상철
발행처 국민건강보험공단
주 소 [26464] 강원도 원주시 건강로 32
(반곡동)
전 화 1577-1000
홈페이지 www.nhis.or.kr / hi.nhis.or.kr

이 책에 대한 저작권은 국민건강보험공단과 대한산부인과학회에 있으므로 무단으로 복사·복제할 수 없습니다.

임산부 비만관리 가이드



www.nhis.or.kr
hi.nhis.or.kr



3
임신과 비만

5
비만의 진단기준

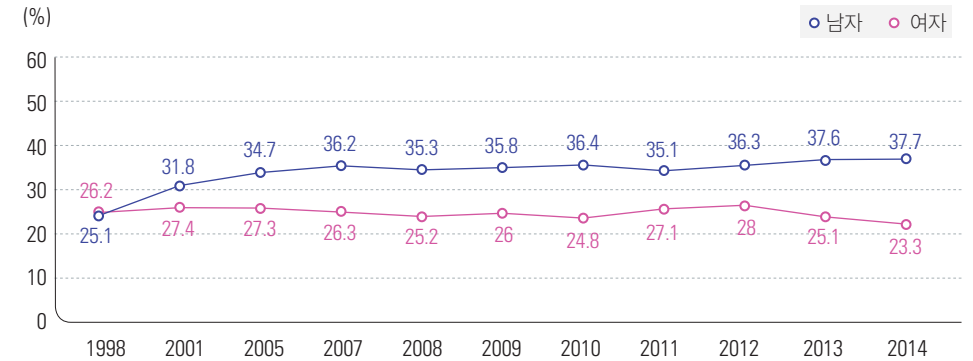
7
임신부의 체중관리

9
임신·출산 시기별 해야 할 일

14
임신부 비만관리 Q&A

요즘 TV를 보다 보면 체중조절에 대한 광고가 많이 나옵니다. 현대 사회에서 비만을 예방하고 관리하는 것이 중요해졌기 때문입니다. 우리나라 성인 중 비만 인구는 점점 증가하여 남성은 3명 중에 1명, 여성은 4명 중에 1명이 비만입니다.

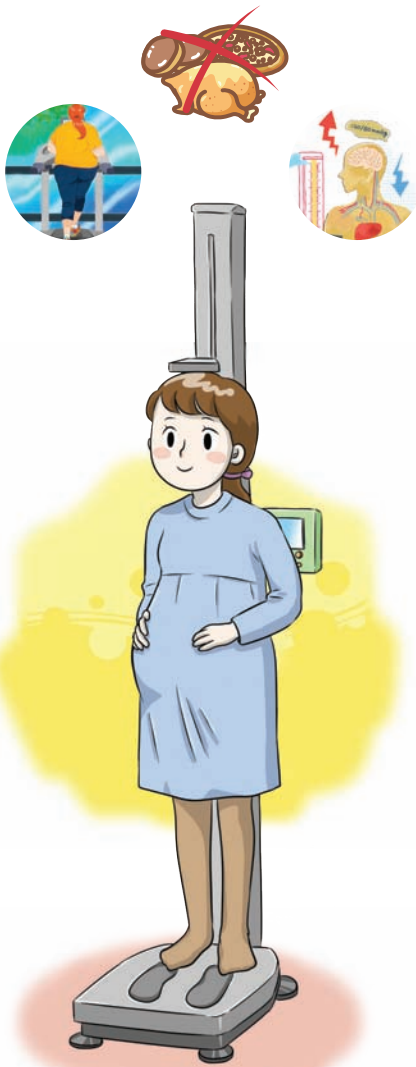
[한국 비만 유병률 추이 (체질량지수 기준)]



임신 중인 여성의 비만은 임신부는 물론 태아의 건강에 영향을 미치기 때문에 보다 꼼꼼한 건강 관리가 필요합니다. 비만인 여성이 임신 중에 증가하게 되는 합병증은 다음과 같습니다.

[비만한 여성이 임신하는 경우 또는 임신 중 비만하게 되는 경우 늘어나는 합병증]

임신초기	임신중기	출산 전후 시기	신생아
자연유산	고혈압	제왕절개	4kg 이상의 거대아
반복자연유산	당뇨병	분만후 출혈	소아 비만
신경관 결손	조산	혈전증	
심장기형	자궁내 태아사망		
복벽갈림			



특히 임신을 준비 중인 여성, 또 임신한 여성에서도 적절한 체중 조절이 중요하게 되었습니다.

임신부가 비만하게 되면 임신성 당뇨병과 임신중독증이 증가하며 태아는 자궁내 사망률과 선천성 기형의 빈도가 증가하게 됩니다.

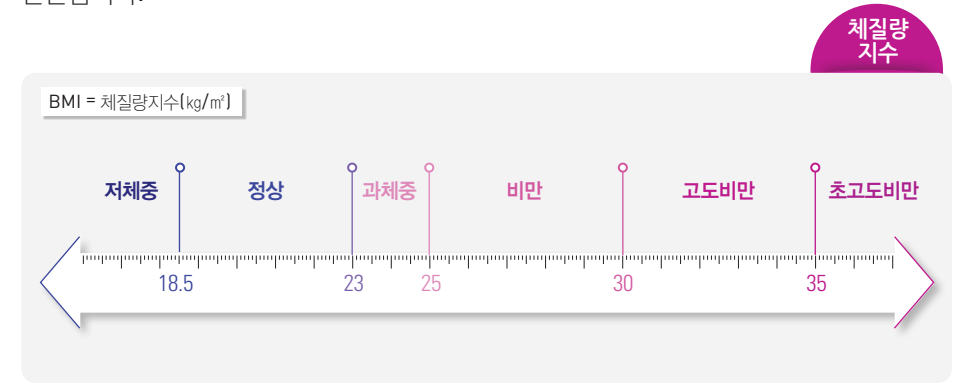
또한 임신 중 체중이 급격하게 늘어난 임신부의 경우 출산 후에도 비만, 당뇨, 고혈압, 심질환의 발생이 늘어나게 됩니다.

비만한 임신부에서 태어난 신생아의 경우도 성장하여 비만과 당뇨 등의 성인 질환의 발생이 증가하는 것으로 알려져 있습니다.

비만이 늘어나게 된 원인은 서구화된 식생활 습관이나 현대인의 생활 습관이 폭식으로 이어지기 쉽기 때문입니다.

임신부의 비만은 고혈압, 당뇨, 제왕절개 분만율을 높하게 되며 출산 후에도 체중 조절이 어려워질 수 있어 가임기 여성의 경우 임신 전과 후에 모두 체중의 적절한 조절이 필요합니다.

비만은 체질량지수(BMI)라는 지수로 평가하게 됩니다. 체질량지수는 체중(kg)/키(m)/키(m) 로 계산하게 됩니다. 즉 키 160cm 여성의 체중이 55kg이라면 체질량지수는 55/1.6/1.6으로 21.4kg/m²가 됩니다. 이러한 체질량지수가 25kg/m²이상인 경우 비만으로 판단합니다.



나의 체질량 지수는 얼마일까요? 계산해 보세요

나의 체질량 지수

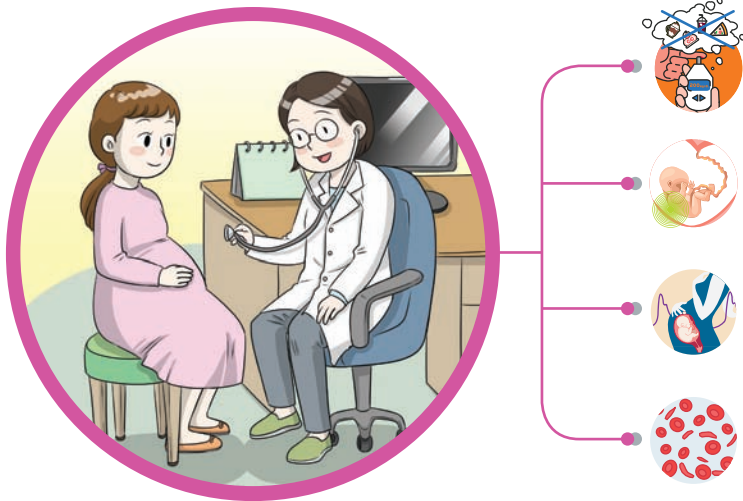
$$\frac{\text{몸무게 (kg)}}{\text{키 (m)} \times \text{키 (m)}} = (\quad) \text{ kg/m}^2$$



비만한 여성이 임신하게 되는 경우 왜 합병증이 늘어날까요?

임신 초기에 태반을 통한 과도한 혈당의 전달이 임신초기 유산과 반복 유산의 원인으로 알려져 있습니다. 물론 이러한 결과는 반드시 높아진 당에 의해서만 이루어진다고 판단할 수는 없지만 임신을 계획하는 여성의 경우 적절한 체중과 규칙적이며 건강한 식단을 유지하고 산책 등을 포함한 운동을 하는 것이 권장됩니다. 또한 태아 발생 과정에 영향을 미쳐 태아 기형을 유발하는 것으로 알려져 있습니다.

비만한 여성의 경우 임신 중 늘어나는 혈액량의 증가는 **임신중독증**과 같은 **임신성 고혈압**이 원인이 됩니다. 따라서 비만한 임신부의 경우 정상체중의 임부들보다 자주 산부인과를 방문하여야 하며 체중의 변화를 면밀히 관찰하여야 합니다. 만약 체중의 조절이 이루어지지 못하여 임신 중에도 많은 체중증가가 있는 경우 **당뇨병**의 발생도 일어날 수 있고, 심한 경우 인슐린 투여를 받는 등 관리가 필요하게 됩니다. 비만의 경우 임신 기간 동안 **엄마뱃속에서 태아가 과도하게 성장하게** 되며 이 때문에 자연분만이 실패하여 **제왕절개 수술**을 시행 받는 확률도 증가하게 됩니다. 또 과도하게 확장된 자궁 상태에서 분만이나 제왕절개가 이루어 지므로 출산 후 자궁 수축이 원활하지 못하여 **산후 출혈**로 이어질 수 있습니다.



꼼꼼한 체중 관리, 운동과 식생활 습관 개선, 적극적인 산전 진찰로 건강 관리를 잘 하면 건강한 출산이 가능합니다. 제일 중요한 것은 임신 기간 동안 **늘어야 할 목표 체중 증가량**을 알고 임신 초기부터 적극적인 관리를 하는 것입니다. 그렇다면 비만이라면 임신 동안 얼마나 **늘어야 할까요?** 임신 초기 3개월까지는 **0.5~2kg** 증가를 권장하며, 임신 중 후기는 다음과 같은 체중 증가량을 권고합니다. 즉, 비만 임신부는 정상 임신부에 비해 임신 중 권고되는 체중 증가량이 적다는 것을 알아야 합니다.

[임신 전 체중에 따른 임신기 동안의 권장 체중 증가량]

임신 전 체질량지수 (BMI)	임신 중 권장체중 증가량 (kg)	임신 중/후기 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



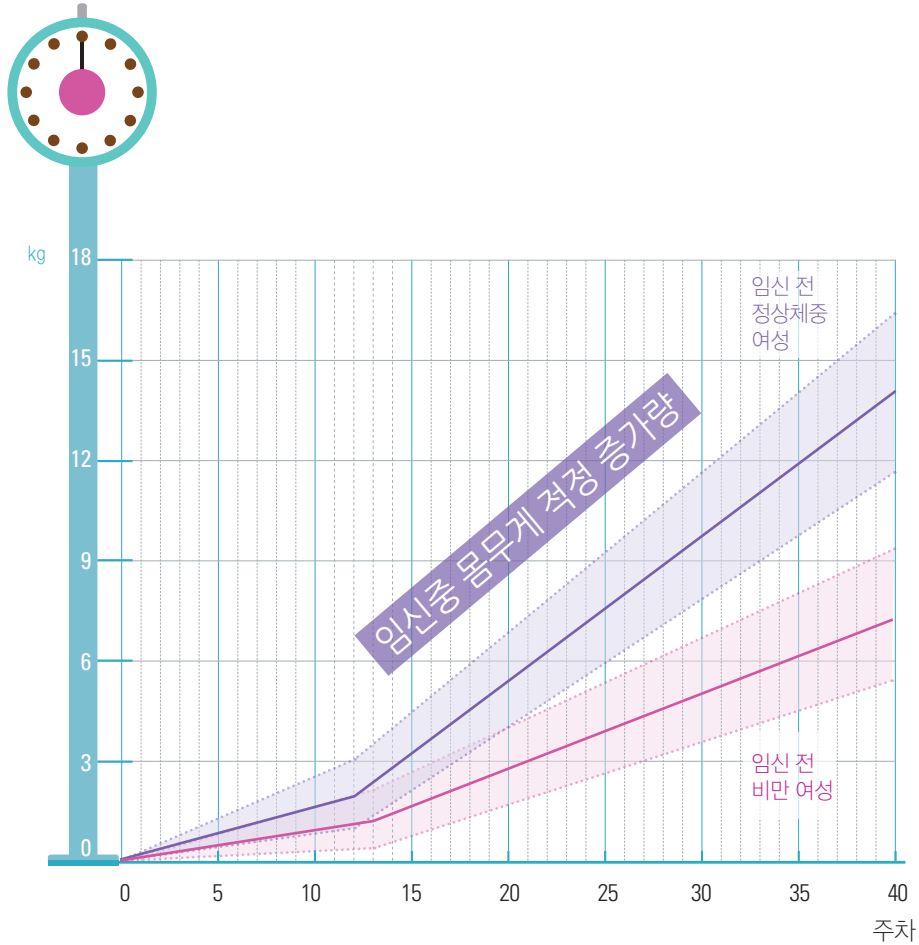


임신부의 체중관리

임신·출산 시기별 해야 할 일



다음의 그래프에 본인의 체중 증가량을 표시하여 꾸준히 체중을 관리하여 보세요



임신 전 해야 할 일



임신 초기 해야 할 일



임신 중기 해야 할 일



임신 후기 해야 할 일

임신후기에는 정기 진찰을 자주하여 혈압과 체중의 변화에 신경을 써야 합니다.

이 시기 체중은 역시 일주일에 0.2kg의 증가를 권합니다.

고혈압이 발생하지 않았다면 균형 잡힌 식사와 꾸준한 운동을 하여야 합니다.

매일 태동에 신경을 쓰고,

평소에 비해 태동이 많이 줄었다면 진찰로 태아의 건강상태를 확인하는 것이 좋습니다.

이상 없네요. 아주 건강해요!

정말요? 다행이다!!

다음은 산후기 관리!

산후기 관리

비만 여성은 혈액 순환이 느려 혈전증 위험이 증가합니다.

출산 후 가능한 한 빨리 걷기 활동을 시작하여야 합니다.

제한적개분만인 여성은 출산 후 체중 감소량이 적습니다. 이는 장기적으로 본인의 건강과 다음 임신에 안 좋은 영향을 미치므로

출산 후에도 적극적으로 식사 관리와 체중 조절을 하여야 합니다.

모유 수유는 아기와의 정서적 유대는 물론

체중감소에도 도움이 됩니다.

감사합니다. 선생님! 이제 완벽하게 배운 것 같아요!



임신부 비만관리는 어떻게 하여야 하는지 Q&A를 통하여 알아봅시다.

Q 비만인데 임신을 준비하고 있습니다. 임신 전 체중 감소가 필요한가요?

A 임신 전 체중감소는 추후 임신이 되었을 때 발생할 수 있는 문제점들을 줄일 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 임신 전 체중의 5~7%에 해당하는 몸무게만 줄여도 산모나 신생아의 예후가 좋아지는 것으로 알려져 있습니다. 이는 규칙적인 운동과 건강한 식이요법을 통해서 이루어져야 하며 약물을 사용해서는 안 됩니다. 임신을 준비 중 이라면 기형 예방을 위해 엽산을 매일 복용하도록 합니다.



Q 비만이 임신부에게 어떤 영향을 미치나요?

A 비만인 경우 난임의 원인이 되며, 임신 후에는 전자간증 등의 고혈압성 질환, 임신성 당뇨, 수면 무호흡, 신우신염 등이 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 또한 유도분만, 분만 진행 지연 및 제왕절개수술의 빈도가 높으며 마취 관련 합병증도 증가할 수 있습니다. 분만 후에는 산후 출혈, 자궁내막염, 수술 부위감염, 혈전증 등의 위험성도 증가하게 됩니다.



Q 임신부의 비만이 태아에게 어떤 영향을 미치나요?

A 신경관 결손 등의 태아 기형과 태아 성장 이상, 조산, 과체중아로 인한 난산, 태아 사망률 등이 증가할 수 있습니다. 장기적으로는 소아 비만 및 성인 비만 발생이 증가하며 심혈관 질환의 발생도 증가할 수 있습니다.



Q 임신 중 이상적인 체중 증가는 어떻게 되나요?

A 정상 체질량 지수인 경우에는 임신 기간 중 11.5~16kg 정도의 체중증가가 적절합니다. 하지만 과체중 산모의 경우 7~11.5kg, 비만 산모의 경우는 5~9kg 정도의 체중증가를 권하고 있습니다. 임신 후 체중 감소는 바람직하지 않으며 이는 저체중 출생아와 연관될 수 있습니다.



Q 임신 중에는 어떤 운동이 바람직한가요?

A 매일 하루 30분씩 운동을 하도록 합니다. 걷기나 수영이 좋은 운동입니다.



Q 건강한 출산을 위해서 어떻게 해야 할까요?

A 적절한 체중 증가, 운동 및 식이요법, 적극적인 산전 관리로 건강한 출산이 가능합니다. 칼로리를 제한하고 일주일에 3번정도 30분 이상의 규칙적인 운동을 하는 것이 추천됩니다. 정기검진을 통해 임신 중 발생할 수 있는 합병증을 조기에 발견하여 치료하도록 합니다. 산후에도 적절한 식이 요법 및 운동 요법을 지속하여 산후기 비만을 예방하도록 합니다.

