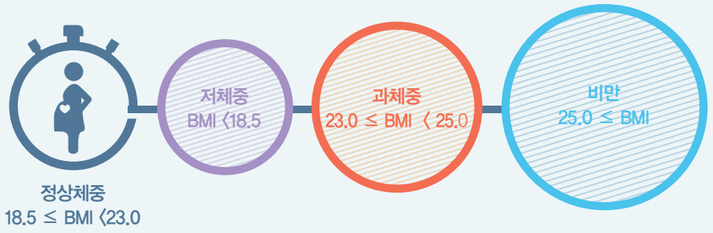
임신 중 체중 증가의 정상 범위는 어떻게 계산할까?

BMI 계산법 BMI 지수 = 체중 (kg) ÷ 키의 제곱



권장 증가 체중 · 저체중: 12.5~18㎏ · 정상체중: 11.5~15㎏ · 과체중: 7~11.5㎏ · 비만: 7㎏ 미만

예) 임신 전 체중 56㎏, 키 160㎝인 산모의 BMI 지수는 56÷(1.6 ×1.6)=21.875이다.
네 가지 분류에서 본인이 해당하는 군을 찾아보자.

위 산모는 정상 체중에 해당하므로 권장 증가 체중에 의하면 총 임신 기간 동안 11.5~15㎏의 몸무게 증가를 목표로 관리하면 된다. 임신 중 체중 증가의 분포는 정상 체중 기준으로 대개 모체의 지방 조직에 2~4㎏, 자궁, 유방에 3㎏, 혈액량 증가가 2㎏, 태아, 태반, 양수가 5㎏을 차지하게 된다. 분만 이후에 몸이 회복되는 과정에서 충분한 운동과 수유를 하지 않았을 때 지방조직에 남아 있던 2~4㎏가 축적될 수 있으므로, 산후에도 체중 관리를 하는 것이 중요하다.

글. 가톨릭대학교 대전성모병원 산부인과 김수미 교수
전문진료분야. 산과, 고위험임신, 입체 정밀초음파, 일반부인과 질환

임신 중 체중 정상 범위의 진실

임신 기간 중 점차적인 체중 증가는 정상적인 태아의 성장발달과 성공적인 모유수유를 위한 모체측의 저장분을 확보하기 위한 필수 과정이다. 그러면 정상적인 임신부의 체중은 얼마가 정상일까? 일반적으로 임신 중에 권장되는 체중 증가는 임신 전 체중에 따라 결정된다.

운동은 많이 할수록 좋다?

미국산부인과학회에서는 '건강한 임신부는 중등도의 운동을 주중 매일은 아니지만 대부분의 날에 30분 이상 시행할 수 있다'고 권고하고 있다. 특히 임신성 당뇨로 진단된 임신부의 경우 음식 조절과 함께 보조적인 치료의 한 방침으로 운동치료가 권장된다.

운동은 하루 중 선선한 시간에 통기 및 환기가 잘 되는 환경에서 이루어져야 하며 땀의 증발이 용이한 편안한 복장을 착용해야 한다. 임산부는 기초 체온이 올라가 있어 땀을 통한 수분 손실이 많아지므로 운동 전, 중, 후에 충분한 수분을 섭취해야 한다.

겨울에는 너무 추운 곳에서 운동을 하면 자궁 근육 수축이 더 쉽게 올 수 있으므로 가능하면 선선한 정도의 온도에서 편안함을 느끼는 정도의 길이와 강도로 운동을 시행하는 것이 좋다. 반대로 여름에는 운동 중 열 질환의 초기 증세인 두통, 구욕(Nausea), 현기증(Dizziness), 무력감, 무감각(Apathy) 등을 빨리 파악하여야 하고 열 질환의 증세를 잘 알고 있는 동반자와 함께 운동하는 것이 좋다.

임신부 운동, 수영이 좋다?

권장 운동은 체중이 부가되지 않는 운동으로 사이클, 수영, 팔 운동 등이 있으나 임산부는 면역력 저하로 질염이 쉽게 발생할 수 있으므로 수영은 주의해서 시행해야 한다. 걷기(산책)는 중간에 잠깐씩 벤치에 앉는 등의 휴식을 취하면서 하는 것이 좋으며, 운동 시간은 30분 이내가 적당하다.

운동을 하는 도중 질 출혈, 호흡곤란, 어지럼증, 두통, 흉통, 근무력감, 장딴지 통증, 심한 부종, 조기 산통, 태동 감소, 양수 파수 등의 증상이 생기면 즉각 운동을 멈추어야 하고 증상이 지속되면 병원을 찾아야 한다.