

건강 칼럼

건강한 임신을 위한 몸과 마음의 자세

**우** 리나라는 선진국에 비해 유독 계획 임신율이 낮다. 임신 전 전문의를 찾아 검사와 상담을 받는 일이 드물다 보니 임신 초기에 약물, 유해 환경에 노출돼 기형아를 낳을 확률이 높아진다. 아기가 찾아오기 전, 예비 산모는 어떤 준비를 해야 할까? 5월 10일, 여성 건강의 날을 맞아 건강한 임신을 위한 몸과 마음의 자세에 대해 알아보자.

-건강한 임신 위해 전문의 상담 필요

아기를 가질 계획이라면 부부가 함께 산부인과를 방문해 전문의에게 상담을 받는 것이 좋다. 이를 통해 얼마나 태어날지 생길 수 있는 위험을 미리 진단하고 예방·치료할 수 있기 때문이다.

산부인과에서는 먼저 예비 산모의 건강 상태를 체크한다. 보통 유전성 질환 여부, 출산 및 월경력, 내·외과적 병력 및 가족력 등 질환과 병력에 대한 문진과 검사를 시행한다. 이뿐 아니라 식단과 생활습관, 체중, 직업, 운동 주기 등 개인의 생활환경에 대한 상담도 진행한다.

그 외에도 부부의 개인적 특성에 따라 추가 질문과 상담을 진행하게 되는데, 이때는 자신의 과거 병력을 정확히 기억해서 세세한 부분까지 상담하는 것이 좋다.

건강한 임신과 출산을 위해서는 임신부의 현재 상태 못지않게 과거 병력도 중요하기 때문이다.

특히 이전에 임신한 적이 있다면 의사에게 상세하게 설명해야 한다. 자연유산이나 인공유산은 포함한 과거의 모든 임신은 현재 임신 상태에 막중한 영향을 미칠 수 있다는 사실을 기억하자.

-임신 6개월 전 행동지침

임신 6개월 전에는 부부가 함께 산부인과를 방문, 임신 전 기본 검사를 받도록 하자.

임신 전 기본 검사의 종류로는 혈액검사(빈혈, 혈소판감소증, 혈액형, 혈당, 전해질, 갑상샘자극호르몬 등), 신장의 건강 상태를 점검하는 소변검사, 매독 혈청검사 및 AIDS 검사, 간염 및 간 기능 검사, 그리고 임신 중 태아에게 선천성 감염을 일으키는 톱소플라즈마, 풍진, 거대세포 바이러스, 헤르페스 바이러스에 대한 TORCH 검사 등이 있다. 이렇게 임신 전 기본 검사를 마친 후에는 골반 초음파검사를 통해 자궁과 난소의 구조적 이상 여부를 진단받는다.

예비 산모는 자신의 몸을 건강하

게 할 책임이 있다. 임신 전 체내 감염이 없는 상태, 감염을 예방할 수 있는 최적의 몸 상태를 유지해야 한다.

각종 바이러스와 세균에 대한 면역력이 갖춰지지 않은 상태에서 임신을 계획하는 것은 태아와 자신에게 무책임한 일이다. 그러므로 임신을 계획하고 있는 부부는 임신 전 예방접종 항목을 꼼꼼히 확인하고 접종 받는 것이 중요하다.

임신 6개월 전 예방접종 항목은 ▲성인용 TD 백신(파상풍·디프테리아 예방) ▲MMR 백신(홍역·볼거리·풍진 예방) ▲자궁경부암 백신(인유두종 바이러스 예방) ▲페렴구균 백신 ▲간염 백신(A형 간염·B형 간염 예방) 등이 있다.

-임신 3개월~1개월 전 행동지침

임신 3개월 전부터는 금연과 절주를 시작하고 카페인 섭취를 줄여야 한다. 또한 영양소를 고르게 섭취하는 식습관을 익히고, 부부 모두 열산 등 필수영양소를 주기적으로 섭취하는 것이 좋다.

부부가 함께 적절한 임신 시기를 정했다면 산부인과에 방문해 피임법 변경 등의 상담을 받도록 하자. 생활환경을 돌아볼 필요도 있다.

집안 혹은 직장 내에서 유해물질을 발생시키는 물건은 없는지, 자신이 지나치게 전자파에 노출된 것은 아닌지 등을 점검해야 한다.

예비 산모는 집먼저나 치과 질환을 포함한 모든 감염성 질환을 임신 전에 치료받아야 하고, 남편은 수정되는 정자가 100일 전에 만들어진다는 점을 고려해 일상생활을 재점검해야 한다.

특히 정자의 건강 상태는 흡연과 음주 여부에 큰 영향을 받는다는 사실을 기억하자.

임신 1개월 전에는 부부 모두 건강한 생식 환경을 위해 노력하는 한편, 나쁜 생활습관이 남아 있지 않은지 최종 점검할 필요가 있다. 예비 산모는 허브류의 식물을 섭취하지 않는 것이 좋다.

약물 치료를 하는 경우 의사와 상담 후 약물을 복용할 수 있다.

무엇보다 남편은 예비 산모가 나쁜 환경에 노출되지 않도록 보호해야 한다. 외출 시 격을 수 있는 간접흡연, 자극적인 내용의 매체 시청 등으로 스트레스 받지 않도록 각별히 신경 써야 한다.

가장 중요한 것은 부부 사이의 깊은 신뢰와 소통이다. 아기가 찾아오기 전, 철저한 몸 관리와 건강한 마음 자세로 축복된 임신을 맞이하자.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원

사설

새 정부에 바란다

국민의 선택으로 새 정부가 탄생했다. 대통령 당선인을 비롯해 관계자들은 감격 속에서 많은 생각을 하고 있을 것이다. 새로운 시대를 열어간다는 국민의 열망은 대단하다. 새 정부가 국민의 열망을 진취적으로 성취시켜주기를 바라는 지금이다. 그 뜨거운 기대를 새 정부가 앞으로 어떻게 부응하며 실천해나갈지 기대가 크다. 지금 국민들이 새 정부에 바라는 것은 많다. 그 많은 것들 중에서 본보는 전북도민의 바람을 대변해 꼭 필요한 것들을 여기 말하고자 한다.

새 정부는 국토의 균등한 발전에 임하면서 일을 해주기 바란다. 역대 정부는 국토의 균등한 발전을 약속했지만 실제로는 그렇게 하지 못했다. 때로는 그렇게 하지 않으려는 의도가 비쳐지기도 했다. 지역 이기주의의 목소리에 굴복한 경우가 적지 않았던 것이다. 그런 까닭에 전북 지역은 관심의 대상에서 멀어졌고 지금 다른 광역시도에 비해 그 낙후의 정도가 심각하다. 다른 광역자치체에는 많은 예산을 편성해준데 비해 전북도에게는 그렇게 하지 않았던 것이다.

새 정부는 탕평 인사를 해주었으면 한다. 역대 정부는 탕평인사를 하겠다고 했지만 그렇게 하지 않았다. 이명박 정부와 박근혜 정부 때 그게 특히 심했는데 그것은 지금 생각해봐도 많이 섭섭한 일이다. 이명박 정부 때 몇몇 인사를 중용했지만 그에 의미를 부여할 수는 없었다. 그들은 전북 출신이 아닌 것처럼 다른 처신해왔던 것이다. 그들은 전북 출신으로 알려지는 것을 꺼리거나 노골적으로 거부했던 것이다. 그러나 그들이 전북의 이익을 대변해주었음을 리는 만무하다. 새 정부가 전북의 인물들을 입각시킬 경우 그들은 당당한 인물이어야 한다.

새 정부는 전북도의 일자리 창출 노력에 힘을 실어주어야겠다. 전북도가 일자리 창출을 위해 애쓰고 있다지만 역부족이다. 동분서주 하고 있다지만 힘겨워하

는 게 역력하다. 기업 유지가 기대했던 것보다 저조하니 그럴 수밖에 없을 터이다. 기업 유지가 잘 안되고 있는 까닭이 무엇이라고 생각하는가. 그것은 지난 정부가 수도권에 대한 규제를 완화시켜 조급씩 풀어준 탓이라고 해도 과언이 아니다. 그런데 설상가상으로 최근 들어서는 수도권으로 U턴하는 기업들에게 혜택을 주겠다는 발언도 나오고 있으니 문제가 아닐 수 없다.

새 정부는 전북 지역에서 추진 중인 국책사업들에 시선을 주어야겠다. 새만금이며 탄소클러스터며 국가식품클러스터 등 국책사업이라는 이름은 갖고 있지만 실상을 보면 불만의 대상이 되고 있다. 그 추진 속도가 너무 더딘 까닭이다. 그리고 그 사업들이 전북의 발전을 위한 사업인지 다른 지역을 위한 사업인지 알 수가 없다. 벌이는 사업마다 의지의 일체들의 차이가 되고 있으니 하는 말이다. 그러므로 국책 사업들의 정체를 정립시켜줘야겠다. 이런저런 갈등의 소리가 들이닥치고 있는데 처음 목표가 흔들리지 않도록 확실하게 다져졌으면 한다.

새 정부는 전북의 인구 감소 현상에도 마음을 주어야겠다. 지난해 전국에서 인구가 가장 많이 감소한 지역은 서울 다음으로 전북 지역이다. 그런데 그 인구 감소의 원인이 서울과 전북의 경우는 판이하게 다르다. 서울은 전세 인상이 원인이 되어 다들 서울의 근교로 빠져 나가서 그렇지만 전북의 경우는 먹고 살기가 힘들어 다른 지역으로 이사를 갔기 때문이다. 패인연하고 지난해 전국에서 경제 성장률 0%를 기록한 지역은 전북이 유일하다.

새 정부에 도민들이 말하려는 게 어찌 여기 언급한 것들뿐이겠는가. 전하고 싶은 것을 다말하려면 신문의 온 지면이 허락된다고 해도 오허려 부족한 것이다. 대통령 당선인과 관계자들은 국민의 뜻을 받드는 가운데 전북도민의 간절한 소원도 경청해 마음을 써주었으면 하는 바이다.

독자제언

다문화가정도 함께 누릴 행복추구권

다문화가정 자녀들은 가족과 친척으로부터 냉대 받고 한국사회의 고질적인 편견과 배타성 때문에 따돌림을 당하면서 정서적인 소외감을 경험하고 대부분이 빈곤에 시달리고 있다.

특히 다문화가정의 아이들은 또래 집단과의 첫 만남장소인 유치원이나 초등학교에서부터 자신의 외모적 특성으로 놀림을 받게되고 심지어는 등교를 거부하기까지 한다. 더불어 한국어 구사 능력이 미숙한 부모가 자신의 문제를 해결해주지 못하면서 오는 심리적 갈등요인으로 인해 비행이나 일탈로 표출될 가능성이 다분하다.

이에 대한 대처방법으로 우리 경찰에서는 맞춤형 범죄예방교실을 지속적으로 운영하여 학교폭력 발생을 미연에 방지하고 교육당국과 협의를 통해 주기적인 학교폭력 설문조사 실시로 문제점을 사전에 발굴 치유하는

등 다각적인 노력이 경주하고 있으며 다문화지원센터와 유기적인 협조체제 구축하여 안정적으로 정착할 수 있는 지원책 마련에 적극 힘쓰고 있다.

세계는 바야흐로 글로벌화 되어가고 있다. 어느 나라든 다민족 국가로 변해가고 있고 이에 각 나라마다 여러 인종이 융화되고 조화롭게 살기 위한 다양한 정책을 입안하고 예산을 들이는 노력들을 아끼지 않고 있다.

우리도 이를 다문화나 탈북민이 나와 좀 다르다고 편견과 냉대를 보인다면 희망찬 미래는 요원하다. 따라서 이제부터 시간을 갖고 열린 마음으로 다문화가정 자녀들을 내 가족이나 친구처럼 관심과 사랑으로 대한다면 그들도 언젠가는 행복이 가득한 자유 대한민국 건설의 든든한 일군이 될 것이라 굳게 믿는다.

김소정 고흥경찰서 흥덕파출소

독자제언

'스텔스 차량'의 위험성

동화장치는 야간 운행 또는 비·눈이 오거나 안개가 끼는 등 어두운 상태에서 자동차의 위치와 형태 등 지형적 마련에 적극 힘쓰고 있다.

야간이나 비가 오는 어두운 날씨로 시야가 제한된 상태에서 난데없이 차량이 튀어나온다면 운전경력이 많은 운전자라도 순간적으로 놀라 당황할 나 이를 피하기 위한 돌발행위로 2차 사고로 이어질 가능성이 높다.

야간에 도로에서 차를 운전하다 보면 전조등을 켜지 않고 운행 중인 차량들을 심심찮게 볼 수 있는데 상대의 레이더나 적외선 탐지기 등에 대항하는 은폐 기술을 뜻하는 '스텔스(Stealth) 기술에 빚대어 야간에 전조등을 아예 끄거나 미등민을 켜고 다니는 이러한 차량을 스텔스 차량이라

고 한다.

현행 도로교통법 제37조 1항에서 모든 운전자는 야간은 물론 안개가 끼거나 비 또는 눈이 내릴 때 등화장치를 점등하도록 규정하고 있으며, 이를 위반했을 때는 승용·승합차는 2만원, 이륜차는 1만원의 교통범칙금이 부과된다.

많은 운전자들이 고의보다는 실수로 등화장치를 점등하지 않고 스텔스 차량을 운행하고 있다.

동화장치 점등은 자신의 시야를 확보하는 수단일 뿐만 아니라 상대 운전자에게 대한 배려이기도 하다.

차량운행 전에 동화장치 작동 및 고장 유무를 필히 점검하고 전조등을 꼭꼭 켜는 습관을 들여 상대방을 배려하는 교통문화가 정착될 수 있기를 기대해본다.

박재원 전북지방경찰청 기동대순경

**전주매일** 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서농동 568-80 승주빌딩 4층

**용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지**

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**

