

# 불임을 극복하기 위한 섭생법과 스트레스 해소법

황경진 그레이스병원 원장



## 1. 불임을 방지하는 데 좋은 식사법은 무엇일까?

첫째, 우선 기본적인 건강을 유지하기 위해서는 편식은 절대 금하고 균형잡힌 식사를 규칙적으로 하여 좋은 영양상태를 유지해야 한다.

심한 다이어트나 불규칙한 식사 등으로 배란불순이나 무월경이 나타나는 경우가 있기 때문이다. 가능하면 하루에 먹는 음식의 종류가 30여 가지 이상이 되어야 좋은 식습관이라고 본다. 그만큼 야채와 곡류, 육류, 생선, 해초 등 다양한 식품을 골고루 먹어야 한다.

둘째, 비만 또한 배란불순을 동반하는 경우가 많아 불임의 원인이 될 수 있다.

비만을 초래하기 쉬운 지방이나 당분을 지나치게 섭취하지 말고, 섭취하는 칼로리가 늘어나는 만큼 적당한 운동을 해 체중이 늘지 않도록 해야 한다. 비만은 남성에게도 불임의 원인이 된다. 비만인 남성이 정자수가 적은 경우가 많다.

그렇다고 동물성 지방을 너무 기피하는 것 역시 좋지 않다. 동물성 지방은 모든 성호르몬의 기본이 되는 콜레스테롤을 만들어 주므로 지나친 채식주의는 황체화호르몬의 분비를 줄이고, 임신을 방해하는 결과를 가져올 수 있다.

셋째, 남녀의 생식기를 건강하게 하는 것은 모두 오곡(五穀)에서 나온다는 말이 있다.

따라서 여러 가지 곡류를 골고루 섭취할 수 있는 잡곡밥, 특히 현미밥을 먹는 것이 좋다. 정자의 수를 늘려 주고 운동성을 좋게 하는 식품으로는 콩 종류와 콩으로 만든 두부, 된장, 유부 등이 있다. 그리고 씨앗 종류의 식품(땅콩, 잣, 호두, 팥 등)이 좋다. 영양소로 따지면 비타민 A, B, E 나 필수아미노산이 중요하다.

넷째, 술은 적당히 하고 담배도 끊는 것이 좋다.

담배는 남성에게는 정자수 감소작용을 하고, 여성에게는 자궁의 임신이나 불임, 자연유산이 될 수 있으며 태아에게 나쁜 영향을 줄 수 있기 때문이다. 적당한 양의 술은 스트레스를 해소하고, 혈액순환을 좋게 하지만 과하면 성기능을 억제시키고 정자 생산을 억제하는 것으로 알려져 있다.

## 2. 심한 스트레스로 성욕이 감퇴하고 성교가 잘 이루어지지 않을 수 있다. 스트레스 해소에 좋은 방법은 무엇일까?

---

어느 정도 적당한 스트레스는 건강에 도움이 될 수도 있다. 예를 들면 역경을 헤치고 나갈 수 있는 힘을 주고, 삶에 의욕과 생기를 주며 경쟁심이나 목표를 향해 돌진해 나갈 수 있는 추진력을 준다.

그러나 심한 스트레스는 우리의 건강에 지장을 준다. 스트레스를 심하게 받으면 우리 몸에서는 '아드레날린'이라는 호르몬이 분비되면서 혈압이 올라가고 불면증, 가슴이 두근거리고 두통이나 가슴의 통증을 호소하기도 한다. 또한 정서적으로 성욕이 감퇴되면서 발기불능 등으로 성교가 잘 이루어지지 않을 수도 있다.

따라서 우리는 스트레스를 그때그때 나름대로 해소시키는 지혜가 필요하다. 심리학자들이 말하는 몇 가지 스트레스 해소법을 소개한다.

### 스트레스 해소를 위한 체크리스트

1. 자신이 스트레스를 받고 있는 대상이나 일에 대해 생각해 보고, 가급적이면 그런 상황이나 인물과의 대면을 피하도록 한다.
2. 자신의 장점을 생각해 본다. 자기가 남보다 잘하는 점, 훌륭한 점 등을 생각하면 스스로에 대한 자신감을 잃지 않는다.
3. 자신을 남과 비교해서 비하시키지 않는다.
4. 시간에 쫓기지 않도록 모든 일을 여유 있게 처리한다.
5. 자신에게 긍정적인 사고, 즉 '나는 언제 어디서나 항상 발전하고 노력하는 사람이다'라는 생각을 스스로에게 주입한다. ☺