

“

2022

임산부 친환경농산물
수기공모전 당선작



제목: 세쌍둥이에게 온 또 하나의 선물, 친환경 농산물

#이른둥이 세쌍둥이, 세상 밖으로

결혼 후 오랜 노력과 간절한 기다림 끝에 세쌍둥이를 갖게 되었고, 그 기쁨과 동시에 고위험임산부로서 많은 걱정과 함께 임신 기간을 보내게 되었다. 많은 세쌍둥이 엄마들에게 그렇듯 35주 만출을 목표로 삼고, 아기들을 최대한 오래 품으면서 크게 낳을 수 있도록 건강하고 영양 풍부한 식단에 신경을 많이 썼다.

그러다 보니 화학 자재를 사용하지 않고 건강한 환경에서 생산된 유기농 제품들을 주로 사 먹게 되었고, 다음 세대의 미래 환경에 대해서도 관심이 생기게 되었다. 임신 32주 쯤 부터는 대부분 누운 채로 생활했고, 외출할 땐 휠체어로 이동했다. 그렇게 9개월을 보내고 조금 이르지만 세쌍둥이 아가들을 드디어 만났다.



임신성 당뇨 관리 식단



세쌍둥이 출산 예정 D-1



인생 1일차 삼둥이!

#첫 이유식은 친환경농산물로 시작!

좁은 뱃속에서 웅기종기 붙어 있다 이른둥이로 만난 아가들은 정말 작고 소중했다. 작게 태어난 삼둥이들을 건강하고 튼튼하게 키우겠다고 굳게 다짐해보았다. 가장 작게 태어난 둘째는 신생아 황달로 초유도 먹지 못했고, 이유식을 시작하기 전까지 잦은 분수토와 배앓이로 잘 먹지 못했다. 첫째와 몸무게가 1kg 가까이 차이가 나기도 했고 둘째가 어떻게 하면 잘 먹을까를 늘상 고민했다.

아기들 모두 아토피로 피부가 무척 예민했고 셋째는 수신증으로 추적관찰을 하고 있었다. 셋이 나누어 먹기에 모유는 너무 부족해서 50일 즈음까지 간식처럼만 먹였기에 이유식만큼은 정말 잘 먹이고 싶었다.

교정일로 6개월이 되고 이유식을 시작하면서 아무런 지식이 없음을 깨달았고, 이유식을 먹이는 것 또한 보통 쉬운 일이 아니라는 것을 온몸으로 느꼈다. 이유식과 성장에

필요한 영양에 대해 공부해보니 좋은 식재료가 건강한 식사의 팔할임을 알 수 있었다.

사실 임신 전 ‘유기농’에 대한 간결한 이미지는 ‘무농약’과 ‘비싼 식재료’였는데 이유식 공부를 하면서 잘못된 생각이었구나 싶었다. 「임산부 친환경농산물 지원사업」의 혜택을 받을 수 있게 되면서 친환경인증제도에 대해 정확히 알게 되었고, 앞으로 우리 아이들의 미래를 위한 나의 작은 선택이 얼마나 중요한지도 생각해보았다.



#건강한 삼둥이를 위한, 더 건강한 지구를 위한 친환경농산물 소비

세쌍둥이 아기들을 키우는 일 년 동안 가장 신경 썼던 ‘잘 먹이기’.
나의 마음을 알아주었던 것일까, 첫 돌을 맞이하고 받은 가장 큰 선물은 세쌍둥이의 대학병원 졸업 소식이었다. 추적 관찰하던 수신증도 정상범위에 들어갔고, 각종 초음파와 피검사도 졸업했다. 가장 작게 태어난 둘째는 이유식을 가장 잘 먹어서인지 몸무게와 키가 가장 큰 아기가 되었다.

아기들에게 이유식을 먹이는 건 생각보다 너무 어려웠다. 셋이 배고픈 시간과 입맛, 취향 모두 다른 데다 먹다가 잠이 들기도 하고, 입안에 있는 이유식을 꺼내 얼굴과 머리에 바르기도 했고 어떠한 이유에서인지 숨이 넘어가도록 울기도 했다. 직접 만들어 먹이는 걸 도중에 포기하고 싶은 순간도 많았지만, 아이들의 몸무게와 키가 늘고 피부가 좋아지는 모습을 보면서 마음을 다잡았다. 그리고 무엇보다도 친환경 인증을 받은 건강한 식재료와 사랑과 애정을 듬뿍 넣은 이유식이라는 자부심도 있었다.

하루 세끼, 아홉 그릇의 이유식을 만들다보니 여러 채소와 고기를 손질해 큐브로 얼려두는 이유식 데이가 자주 돌아왔다. 에코이몰에서 주문한 채소 꾸러미가 도착했고 웬지 든든한 친환경인증마크가 모두 붙어있었다. 도착한 농산물들을 살펴보니 대부분 우리 동네와 멀지 않은 지역에서 생산된 신선한 제품들이었다. 아이들이 좋아해서 항상 준비해두는 근대 봉지에서 달팽이 한 마리가 나왔다. 깨끗하고 신선한 근대를 남남

값아 먹다가 들킨게 쭉쓰러웠는지 껌데기 속으로 쭉 들어가는 모습이 귀여웠다. 그리고 삼둥이들에게 생애 첫 달팽이와의 만남을 주선해주었고, 아이들은 근대 이파리 위에서 꼬물대는 달팽이가 신기한지 큰 관심을 보였다. 달팽이는 친환경인증마크 만큼 유기농 농산물임을 확실하게 인증해주었다 !

아이들이 폭발적으로 성장하는 시기라 식재료와 성분 등에 대해 많은 고민을 하게 되었다. 전에는 몰랐던 항생제와 성장호르몬의 영향을 받은 축산물, 비스페놀 A와 같은 환경호르몬이 나오는 플라스틱 일회용기를 사용한 아이들의 가공식품들, 여러 간편식에 들어간 식품첨가물 등 건강과 직결되는 것들이라고 생각하니 아무것이나 먹일 수가 없었다. 맛은 덜해도 자연에서 온 천연 재료들로 건강한 음식을 만들고, 유기농 제철 과일을 먹일 수 있도록 매 순간 노력하고 있다.

임신 전부터도 환경문제에 관심이 많아 탄소발자국을 줄이기 위해 일상생활에서 열심히 실천하고 있었다. 아이가 생기고 아이들의 미래에 대해 생각을 하게 되면서 기후변화와 같은 환경문제의 심각성을 진심 느끼고 있다. 현재 우리가 누리고 있는 당연한 것들이 우리 아이들이 컸을 때에도 그럴 수 있도록, 일상의 작은 노력들을 모아야 할 것이다. 그 중 매일 온가족이 실천할 수 있는 것이 친환경인증을 받은 농축산물을 소비하는 것이지 않을까 싶다. 삼둥이들이 건강하게 자라고, 자연환경을 보존하는데 큰 힘이 될 것이라 생각한다.

육아에 있어 아직 갈 길이 멀지만, 「임산부 친환경농산물 지원사업」 덕분에 아이들에게 줄 건강한 먹거리에 대한 고민을 덜 수 있게 되었다. 작게 태어나 더 많은 신경을 써야하는 아이들이 있다면 친환경 농산물이 육아에 많은 도움이 될 수 있을 것이다.



친환경 이유식 데이!



즐거운 맘마 시간♪



행복한 순간