건강 칼럼

출산 후 더욱 고통받는 산후풍

이광연
경희대한의대 외래교수

출산후에 조리를 잘못하여 찾아오는 여러 가지 산후 후유증을 한방에서는 산후풍이라고 한다. 여자들은 나이가 들면서 온몸여기저기가 쑤시고 아프면 흔히들 산후조리를 잘못해서 그런다는 말을 많이 하고, 산후풍이 생겨서 이런 증세가 나타난다고 말하는 경우가 많다. 그래서 이번 시간에는 여성들이 궁금하게 생각하고 있는 산후조리와 산후풍에 대해서 알아보는 시간을 가져보자.

여성들에게 있어서 출산 후 산후조리가 중요하다. 의학적으로 산욕기라고 하는 산후조리기간은 개인마다 약간씩의 차이가 있기는하지만, 대개 6-8주 정도를 말한다.

이 기간은 출산으로 인한 상처가 완전히 낫고, 자궁과 신체의 각 기관이, 임신 전의 상태로 회복되기까지의 기간을 뜻한다.

그러나 뼈와 관절이 제 자리를 찾고, 몸의 전반적인 기능들이 임신전의 상태로 회복되는 데에는 적어도 3개월 정도가 걸리기 때문에, 진정한 의미의 산후조리 기간은 아이가 백일이 되기 전까지를 산후조리 기간이라고 할 수 있다.

이러한 산후조리 기간에 몸조리를 잘 못하면 불편한 증세들이 평생을 따라다니면서 여성들을 괴롭힐 수 있기 때문에, 산후에 산모들은 산후조리를 잘해야한다.

산모가 출산을 한 뒤에 차가운 기운을 접해서 생기는 사지관절의 통증, 휴식을 제대로 취하지 못하고 일을 무리하게 하거나, 또 아기를 너무 많이 안고 있어서 생기는 통증, 출산할 때 골반이 틀어져서 생기는 요통등을 통틀어서 산후풍(産後風)이라고 말한다.

그러나 요즘은 이런 증세 이외에 산후에 생기는 여러 가지 불편한 증세를 모두 산후풍이라고 부른다. 산후부종, 산후우울증, 산후피로, 어지럼증과 같은 증상도 산후풍에 속한다.

산후에 한약을 복용하면, 어혈이 빨리 풀어지고, 부족한 기운과 영양분을 보충해주기 때문에, 몸을 빨리 회복할 수 있고, 산후풍에 빠질 위험도 적게 만들 수 있다. 산후에 한약은 크게 2단계로 나누어서 처방한다. 첫 번째는, 출산 후 5일 사이에 어혈을 풀어주는 약을 약 7일정도 복용해서, 출산으로 인해서 생기는 자궁내 잔여물이나, 어혈을 없애주는 처방이다.

두 번째는 기혈(氣血)을 보하는 약을 써서, 출산으로 소모된 기운과, 영양을 충분히 공급해서 산모가 빨리 회복할 수 있고, 나중에 산후풍이 생기지 않도록 도와주는 약을 쓴다.

모유 수유 중에 복용하는 한약은, 출산으로 인해서 약해진 기운을 북돋고, 산모의 면역력을 증강시켜준다. 건강한 산모의 모유가, 허약한 산모의 모유보다 아이에게 더 좋은 건 당연하다.

그래서 산모가 모유를 수유할 때 산모의 건강상태에 따라서 한약을 복용하는 것은 산모뿐만 아니라, 아이에게도 도움을 줄 수 있다. 하지만 모유 수유 중이기 때문에 너무 강한 약이나 아이에게 부담이 되는 약은 신중을 기해야 한다.

산후조리원이나 산모의 방에 가보면 방이 무척이나 뜨거운 것을 경험하게 되는데 정말 방은 무조건 뜨거워야 할까? 아니다. 산모의 방안온도는 20-22도, 습도는 40-60%가 적당하다.

너무 뜨겁게 해서 땀을 많이 내게 되면, 체내의 수분이 부족해져서 오히려 탈수증상이 일어나고, 산모가 더 피곤해할 수 있다.

잠잘 때 따뜻한 정도가 적당하고, 방안 공기는 적절하게 환기시키는 것이 좋습니다. 다만 환기를 시킬 때, 찬바람이 방으로 들어와서, 산모가 직접적으로 찬바람을 쐬는 것은 좋지 않고, 또 급격한 온도변화는 외부의 나쁜 기운인 사기(邪氣)가 침범할 수 있기 때문에, 조심해야 한다.

독자제언

겨울철 교통사고, 미연에 예방하는 지혜 필요

겨울철은 차량운행에 주의와 관심이 필요해 지는 계절이다.

눈이 쌓이고 얼어붙은 도로는 위험천만하고 운전자에게 예측하기 어려운 상황에 직면하게 할 수 있다.

그렇기에 평상시 자신의 차량을 항상 점검하여야 하고 언제 일어날지 모르는 사고에 대해 대비하여야 한다.

특히 도로 위에 내린 눈이 녹았다가 다시 얼면서 생기는 블랙아이스로 인해 교통사고를 유발 할 수 있는데 얼어버린 눈으로 차량의 원활한 소통을 방해하고 빙판길이 되면서 교통사고 발생이 높아지는 시기이다.

때문에 운전자가 올바른 안전의식을 가지는 것부터 시시각각 변하는 겨울철 노면상태를 체크하고 항상 사고 발생 가능성을 열어두고 주의를 기울여 차량관리를 소홀히 해 비롯되는 겨울철 교통사고를 미연에 예방하는 지혜가 필요하다.

마모된 타이어는 눈길이나 빙판길에서 제동력이 떨어져 큰 사고를 유발할 수 있어 빙판길에서도 뛰어난 제동력을 발휘하는 스노우 타이어로 교체하고 눈이 많이 쌓인 구간과 결빙시 자동차 미끄러짐 방지에 탁월한 효과를 보이는 운행을 대비하여 차량용 체인을 준비하는 것도 좋은 방법이다.

또 급출발, 급가속, 급회전, 급정지 등 급작스런 조작은 겨울철 운전에서 가장 위험한 요소인 자동차의 미끄러짐 사고를 유발할 수 있기 때문에 브레이크를 사용 시 기어를 3단-2단-1단으로 천천히 변속하는 엔진 브레이크 사용을 숙지해 두고 비상시 실천하여야 안전하다.

폭설 등으로 노면 상태가 불안정할 때, 커브 길, 교차로의 진입 시에는 좌우를 살펴 더욱 서행하고 겨울철에는 추위 때문에 보행자 보행 능력에도 다소 제한을 받기 때문에 인도와 인접한 도로에 진입시에는 더욱 주의와 경계를 소홀히 하지 않고 안전하게 진입해야 한다.

박지환 전주완산경찰서 평화파출소

독자제언

탈북민에게 작은 관심과 노력을

최근 통계에 따르면 탈북민수가 3만명에 다다르고 있다.

그만큼 우리 주변에서 탈북민을 많이 볼 수 있다는 말이다.

자유를 찾아 사람다운 삶을 살기위해 먼 타국을 돌고 돌아 목숨을 걸고 자유 민주국가인 대한민국에 입국한 사람들이 3만명에 다다르고 있다는 점은 고무적인일이다.

개개인의 슬픔과 사연을 간직한 채 자유와 평등, 기회가 주어진 땅을 찾아 입국한 탈북민들에게는 새로운 체제와 환경에 적응하기가 쉽지 않은 것은 사실이다.

물론 그에 따라 적응과정에서 많은 탈북민이 적응하지 못하고 방황하는 것도 자주 볼 수 있다.

자유민주체제에 빨리 적응하고 국민의 일원으로서 정착하기위해서 개인의 노력도 중요하지만 사회전반적인 시스템도 매우 중요하다.

가장 중요한 것이 우리가 이들을 대하는데 있어 편견과 왜곡된 시각으로 보지는 않았는지 생각해 볼일이다.

전혀 우리와 다를 것이 없는 사람들을 우리가 먼저 색안경을 끼고 보지는 않았는지 잘 생각해 보아야 한다.

탈북민 모두가 우리사회에 빨리 적응하고 추구하는 삶이 이루어질 수 있도록 따스한 시선과 위로 격려가 필요한 요즘이다.

우리의 작은 관심과 노력으로 올 겨울에도 탈북민에게 따뜻한 한해가 될 수 있게 도와주자.

하태억 진안경찰서 정보보안과 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사 설

전북도, 탄소산업 육성의지 다져야

전북도는 탄소산업의 균등한 발전 논리를 계속 말해야겠다. 한국의 탄소 산업이 어째 이상하게 돌아가고 있기 때문이다. 저번에도 분통을 터뜨린 바 있거니와 전북이 경북의 들러리가 되고 있구나라는 생각을 떨칠 수가 없다. 경북 쪽보다 그 역사가 오래이건만 대우는 영 딴판이다. 그 엉터리같은 불공정에 대해서 지난 사설에서도 이미 밝혔거니와 정부 부처의 행태가 큰 문제이다. 전북의 탄소산업에 대해서 예타 통과라는 약을 주고서도 예산 대폭 삭감이라는 병을 주는 이중 처방을 하고 있으니 심히 못 마땅하다

이것은 도대체가 말이 안된다. 그래서 전북의 탄소산업이 경북의 들러리가 되고 있다는 불만은 전혀 틀린 게 아니다. 정말이지 이같은 예타 불평등은 어이가 없다. 중앙정부가 지역간 갈등을 조장하는 것이 아니냐며 이쪽 출신 인사들이 항변했는데 당연한 반응이다. 이쯤되면 노골적으로 전북도민의 자존심에 상처를 주는 것이라고 해도 전혀 틀리지 않다. 결과적으로 중앙정부가 지역간 갈등을 조장하고 있으니 말이다.

본래 전북도는 탄소산업에 대한 웅대한 야심 그대로 1조170억원의 예산을 요구했었다. 그런데 결과는 어이없게도 714억원에 그쳐버렸다. 무려 9456억원이 삭감 당해버린 것이다. 이것은 도대체 말이 안 된다. 예타 통과라지만 속으로는 전북의 탄소산업에 대하여 어깃장을 놓고 있음에 다름이 아니다. 말따로 실행따로의 이같은 이중 플래이에 전북도는 할 말을 해야 한다. 모든 지역이 고루 발전돼야 하는데 지난 수십년간 그게 아니다. 그래서 지역간 발전과 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전론의 이상과 맞지 않다.

탄소산업이 도민의 오랜 관심의 대상인데 찬밥 신세라서 많이 섭섭하다. 전북도는 이같은 지역 차별을 당연한 것으로 받아들여서는 안 된다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 전북도는 정부를 상대로 전북탄소산업의 발전 논리를 계속 전개해야겠다. 거듭 강조해 말하거니와 전북도는 탄소 산업의 미래를 위해 비상한 행보를 보여야 한다.

AI확산 철처하게 막아라

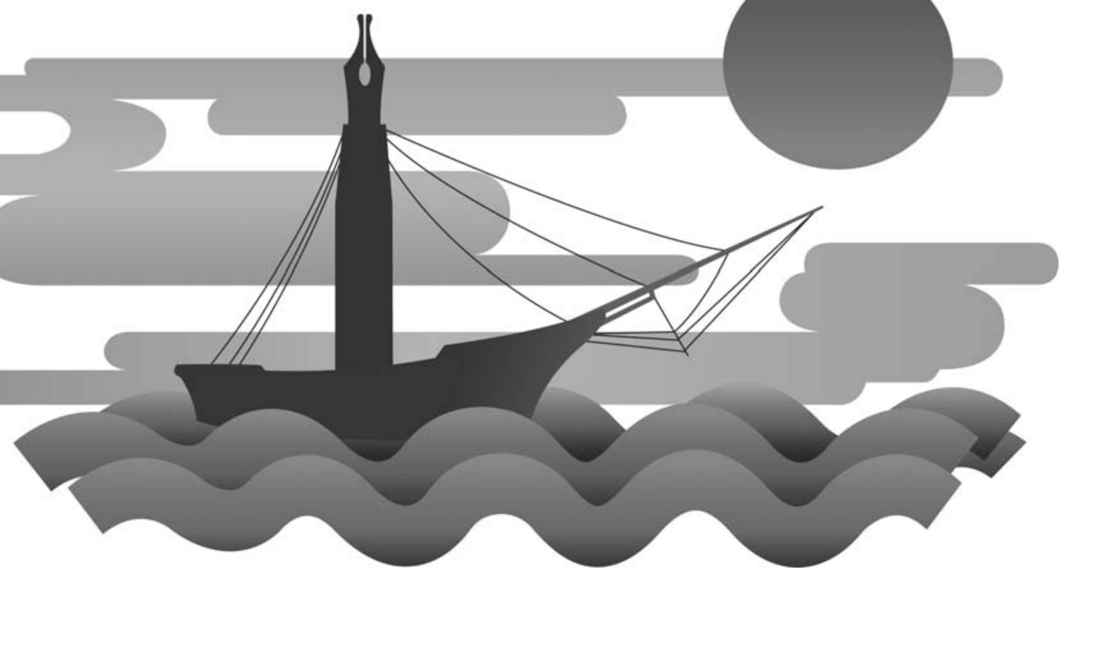
전북은 지금 조류독감 때문에 골머리를 앓고 있다. 이러다가는 도내 모든 가금류 농가가 도산의 위기에 빠질지도 모른다. 이같은 염려는 전혀 기우가 아니다. 도내에 조류독감 발생 지역이 어느새 아홉 곳이다. 김제에 이어 저번에 정읍 고부에서 발병하더니 이번에는 소성의 오리 농가에서도 AI가 발병했다. 진짜로 AI 불똥들이 여기저기 떨어지고 있는 것이다. 방역 당국은 소독작업에 열과 성을 다해야겠다.

조류독감 바이러스가 농가 여기저기를 들쑤시지 않도록 해야 한다고 강조해 당부했는데 여기 유감을 말하지 않을 수 없다. 확산 방지 차원에서 인근 가금류 사육 농가들에 살처분 작업에 들어갔다지만 그 직업들이 빠른 작업이었는지 반성이 필요하다. 방역 당국이 동물 위생시험소방역관, 공수의사, 방역사들을 동원해 임상 예찰 작업과 분변을 검사하는 등 빠르게 대처했다지만 지금의 결과를 놓고 보면 빠른 게 아니었음을 말해주고 있다.

전북도와 각 시군 지자체 그리고 방역당국은 하나가 되어야 한다. 다들 조류 독감과 전쟁을 벌여야 한다. 조류 독감 확산 방지는 방역당국만의 일만은 아니다. 조류독감이 동부권이나 남부권 등으로 확산되지 않아야 할텐데 지금 같아서는 믿고 마음을 놓을 수가 없다. 그리고 여기 말이 났으니 말인데 조류 독감이 사람들에게도 감염이 되는 고약한 병이라는 것을 인식해야겠다. 한국에는 아직 그런 사례가 없다지만 이웃나라 중국의 경우는 달랐다. 열다섯 명이 감염돼 여섯 명이나 사망했다는 저번의 보도를 무시하거나 모르는 척 해서는 안 된다.

조류독감 확산 방지에는 도민 모두의 협조가 필요하다. 최근에 조류독감이 발생한 지역을 보면 철새도래지인 고창 동림저수지로부터 10㎞ 안팎이다. 그러므로 저번에도 당부했던 대로 철새도래지를 찾는 것을 자제해야겠다. 야생철새가 올 때면 조류독감이 발생하고 있는데 야생철새가 조류독감을 옮기고 있음은 확실하다. 철새도래지를 찾아갔다가는 철새의 분변을 밟을 수도 있는데 그렇게 되면 도내의 다른 가금농가들에도 조류독감이 발병할 위험성이 더욱 높아진다. 다들 주의해야 할 일이다.

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 형태를 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