

■ **닥터 조**의 속편한 이야기 ■



조정훈 대표원장
(이화부부 한의원)

산후풍

출산은 하나의 생명이 세상에 태어나는 축복의 순간이다. 이 순간 가장 기쁘고 감격을 맞이하는 것은 바로 아기를 낳은 산모일 것이다. 이처럼 출산은 아름답고 기쁨으로 가득한 순간이지만 산모는 출산의 고통이 끝나가면서 '산후풍'이라는 새로운 증상을 맞게 된다.

산후풍(産後風)이란 용어는 사실 동의보감 같은 한의학 서적에서도 단독적으로 쓰이는 질환명은 아니다. 오히려 산후제증(産後諸證)이란 용어로 출산 이후 나타나는 관절통, 부종, 오로, 두통, 복통 등의 증상을 설명하고 있다.

다만 출산 이후에 나타나는 증상들이 주로 시큰한 관절통이거나 차가운 것에 노출되면 악화되는 반응을 보이는 것이 한의학에서 말하는 풍병(風病)의 특징과 유사하기에 그렇게 결합되어 흔하게 쓰이는 것으로 보인다.

우리가 산후풍이라 말하는 증상 중에서 가장 흔한 것은 골반과 허리, 손목 같은 부위의 관절 통증이다. 열 달 가까이 태아와 양수를 복부에

출산 이후 통증 초기 관리 통해 후유증 줄여야

꽂고 있다 보니 그 부피로 인해 골반과 허리 부위에 많은 압박과 함께 자세 불균형으로 통증이 유발되기 쉬운 상태가 된다.

또한 출산 시에도 옥시토신의 분비와 함께 골반이 벌어지게 되는데 이때에는 골반뿐만 아니라 다른 관절들에도 영향을 미쳐 출산 이후에 잘 유합되지 않으면 관절의 통증을 유발하게 된다.

예전부터 어머니나 할머니들 세대에서 애 낳고 나면 관절과 힘줄이 약해진다는 것이 이런 의미이다. 게다가 이렇게 관절이 약해진 상태에서 애를 안고 가사 노동까지 이어지게 되면 산후풍의 후유증은 견딜 수 없이 커지게 된다.

관절통이 있을 때에는 그 부위에 보호대를 착용해서 무리하게 움직이는 것을 막아주고 찜질 등으로 온열 작용을 해주거나 마사지로 어느 정도 도움이 될 수 있다.

최근에 서양 여성들은 출산 이후에도 찬 물로 샤워하거나 바로 일상생활을 한다는 말이 있어 이를 따라 생활하는 경우도 있다. 사람에 따라 다르겠지만 서양인들과 동양인들은 체형의 차이가 크기 때문에 이러한 행동은 약해진 관절에 악영향을 미칠 수 있다.

무조건적으로 조금이라도 추울까 끔찍 싸매고 누워만 있는 것도 좋지 않지만 무리한 활동과 자극은 산후 관절에 피하는 것이 좋다. 다만 무리하지 않는 범위에서의 스트레칭은 도움이 될 수 있다.

관절통 외에도 산모들은 흔히 '뱃배앓이'라 부르는 아침통(枕痛)을 겪기도 하는데 임신으로 인해 늘어난 자궁이 수축되면서 발생한

다. 여기서 아침이란 자궁이 태어(뱃)가 누워있던(枕) 자리였기 때문에 이렇게 부른다. 대부분의 아침통은 출산 초기 자궁이 수축되어 자리를 잡아가면서 입주일 이내에 소실되지만 종종 통증이 오래 가는 경우도 있다. 그럴 경우 자궁의 혈액 순환을 촉진해주는 궁귀탕에 진통 작용이 있는 현호색 등의 약재를 추가하여 처방하거나 역시 진통 약물인 오펜지 등이 들어간 실소산, 기침산 등을 처방하기도 한다.

또한 말초의 체액 대사 장애로 인해 손목이나 발 등에 부종이 많이 발생하는 것도 출산부들이 겪는 불편한 증상 중 하나이다. 특히 부종은 수면 이후에 심해지는 경향이 있어 심할 경우 아침 기상시에 손가락이 안 굽혀지고 활동을 하면 조금씩 나아지는 증상이 있게 된다.

약간의 부종은 자연적으로 시간이 지나면서 빠지기도 하고, 마사지나 수면 중 몸보다 높은 곳에 위치시키는 것도 도움이 된다. 하지만 생활에 불편감을 줄 정도의 심한 부종은 침 치료와 이뇨 작용이 있는 한약의 복용을 통해 도움을 받을 수 있다.

상담을 하다보면 산후 복용하는 한약에 대해 여성분들이 걱정하는 이유 중 가장 큰 것이 보약을 복용하면 살이 찐다는 속설에 있다.

실제 예전에는 산모의 영양 상태가 안 좋은 경우가 많아서 출산 이후에 많이 지치고 혈액과 영양의 공급이 필요한 기허(氣虛), 혈허(血虛)의 상태가 많았기에 약 처방도 영양을 많이 보충해 줄 수 있는 약이 위주였다. 하지만 최근에는 산모들의 영양 상태가 나쁜 경우가 많지 않기 때문에 출산 이후의 오로(惡露)를 원활히

배출시키고 관절에 혈액 공급을 빠르게 해주어 임신 이전의 회복에 도움이 되게 하는 순환 위주의 보약을 많이 처방하는 편이다. 보약(補藥)은 말 그대로 부족한 부분을 보충해 주는 약이기 때문에 약 복용이 체중 증가로 가는 것이 아니라, 불균형적인 몸 상태의 개선을 해주는 것으로 보면 된다.

더욱이 임신부들에게 지원되는 국민행복카드의 산후풍에 대한 침 치료 및 한약 치료에 대해서도 적용될 수 있기 때문에 출산 이후의 치료에 도움이 될 수 있다.

출산 이후 바로 이어지는 육아는 여성들로 하여금 지쳐 있는 자신의 몸에 소홀히 하게 되고 이는 산후 후유증으로 이어지는 경우가 많다. 하지만 엄마가 아프게 되면 힘든 육아가 더욱 버겁게 되는 경우가 많다. 부디 힘들게 출산하신 분들이 임신과 출산으로 약해진 몸을 잘 회복하여 아담답고 건강한 가정을 이루길 바라는 마음이다.



■ 조 정 훈 원장

△평택중·고 졸업 △원광대 한의과대학 졸업 △한의학 박사 △전 한의과대학 경기인천지역 항우회 회장 △전 한의과대학 졸업준비위원장 △전 부여군 보건소 한의과장 △전 경기도립 평택병원 한의과장 △현 척추신경추내과회 정회원 △현 이화부부한의원 대표원장

이보용 記者的
도바기세상

국제결혼, 정책적 관심이 절실한 때



국제결혼이란 국어사전에 '국적을 달리하는 남녀가 결혼하는 일'이라고 정의하고 있다.

일반적으로 말하는 국제결혼의 사전적 의미는 국적이 다른 사람들 사이의 결혼을 의미하나 결국 국제결혼이란 서로 다른 종족 간에 이루어진 가족공동체를 의미하며, 다른 말로는 이종문화 가정이라 부르고, 이러한 가정에서 태어난 2세를 혼혈인, 즉 이종문화 자녀라고 부른다.

이질적인 한 문화와 또 다른 문화권의 사람들이 서로 만나서 가정을 이루는 결혼은 출발에서부터 여러 문제점을 안고 있다.

'문화교육'이란 우리글을 읽고 쓸 수 없는 비문해자(문맹)에 대한 교육을 말하는데 사회 양극화 해소 차원에서 국가사회가 해야 할 교육의 과제이며 국제결혼으로 인해 생긴 비문해자 교육이 시급한 실정이다.

우리나라 농촌은 인구감소에 따른 노령화로 노동력이 부족한 것도 문제이지만 농촌을 지키고 이어 갈 젊은 세대들이 줄어들고 있는 것이 더 큰 문제다.

특히 농촌 노총각들은 결혼 상대인 여성부족으로 인해 결혼 적령기를 넘기고 있다. 때문에 농촌 총각들은 베트남이나 필리핀, 중국 등 동남아로 신부감을 찾아 눈을 돌리기 시작했고 지금

은 한집 건너 외국인 신부가 있을 정도로 국제결혼이 보편화 되었다. 최근에는 결혼부부 8쌍 중 1쌍이 국제결혼을 한다. 특히 농촌지역이 많은 전라남도는 농촌 총각의 4명 가운데 1명이 국제결혼이라고 한다. 이는 전국에서 가장 높은 비율이다. 국제결혼 가정이 이혼으로 파탄에 이른 것도 전국 최고 수준이라는데 이는 더 이상 방치할 수 없는 사회문제다.

적 처우가 파탄을 낳은 경우도 있다. 그러나 우리 사회는 이처럼 늘어나는 다문화 가정의 부작용을 지켜보면서도 이를 제대로 수용할 준비가 돼 있지 않다. 우리나라보다 형편이 어려운 나라에서 신부를 데려와 확대하고 인권을 유린해도 적절한 조치 없이 방치 상태다. 대법원에 따르면, 지난 2012년 외국인 배우자와 이혼한 건수는 6천여 건으로 우리나라 전체 이혼의 5%를 차지한다고 한다. 이를 근거로 보면 하루 평균 107쌍이 국제결혼을 하는 반면, 17

쌍은 이혼하는 꼴이다. 그런가 하면 최근에는 국제결혼이 줄어들었지만 오히려 이혼은 크게 늘었다고 한다. 4쌍 중 1쌍이 국제결혼인 농촌 지역의 상황은 더욱 심각하다. 자녀 문제 또한 간과할 수 없다. 다문화 자녀는 계속 늘어나 초등학교 교실까지 이들로 채워지고 있다. 이들 또한 엄연한 한국인이지만 말씨·피부색·문화·인종 차이로 인해 놀림을 받으며 차별 속에서 성장하고 있다. 전라도 지역의 농가 중 30대 2명 가운데 1명은 미혼이다. 이대로 가면 20년 넘게 외국인 신부를 데려와야 할 형편이다. 결국 그들에게 우리의 농촌을 맡길 수밖에 없다. 다문화 2세 자녀는 언어가 통하지 않는 어머니와 살아야 하기 때문에 교육문제 또한 심각하다. 이제 순혈주의에 대한 집착과 외국인에 대한 편견을 버리지 않고서는 다문화·다민족 시대를 대비할 수가 없다. 불법 결혼 중개업체에 대한 강력한 단속과 함께 결혼 이민자들을 한국 사회에 통합할 수 있는 혁신적인 정책변화가 필요하다. 사회통합 차원에서 그들의 자녀 교육에 관한 장기적 대책도 시급하다. 평택에도 다문화 가정들이 늘고 있다. '국제화 시대'를 부르짖으며 외국인 유치에만 열을 올릴 것이 아니라 그들이 우리 사회에서 살아갈 수 있는 소통의 장 마련에 대한 정책적 대안책이 어느 때보다 절실하다.