

건강 칼럼

산후 후유증과 해결책은

임신과 출산, 이 모든 과정을 처음부터 끝까지 생각해보면 어느 것 하나 참 쉬운 것이 없다. 약 280일 동안 엄청난 희생과 고통의 시간을 감내해야 하는 것은 물론이고, 출산 후 골장 시작되는 육아로 눈코 뜰 새 없는 틈에 '후유증'이라는 것까지 동반한다. 자주 거론되는 산후풍이나 우울증, 관절통이나 근육통뿐만 아니라 임신 중 갑자기 생겼던 증상이 출산 후까지도 이어지거나, 아예 경험하지 못했던 증상이 지속 생겨나기도 한다. '엄마는 아프지도 말아야 한다'고 했다. 출산 후 겪을 수 있는 후유증들과 그에 따른 해결책을 알아본다.

▲비염, 평생 모르고 살던 콧물이 '불편' 비염은 코 내부 조직의 염증으로 코막힘, 재채기, 콧물 등의 증상이 나타나는 질환이다. 그런데 임신과 출산 후 갑자기 재채기를 하고 콧물이 흐르기 시작했다는 임신부들이 있다. 임신 중에는 호르몬의 변화로 코 점막이 약해지면서 비염 증상이 생길 수 있는데, 특히 임신 후기에는 프로게스테론의 분비가 증가하면서 코 안의 혈관들을 팽창시켜 코가 막히는 증상이 생길 가능성이 높다. 임신 중에 생기는 비염은 알레르기 비염이나 감염에 의한 축농증과는 다르게 아무런 원인이 없이 코막힘이나 콧물 같은 증상이 6주 이상

이어지는 것이 특징이다. 대체로 출산 2주 이내에 이런 증상들은 사라지는데, 출산 후 겪는 스트레스와 피로로 면역력이 저하되면서 비염 증상이 지속되기도 한다. 건조한 공기는 비염 증상을 악화시킬 수 있으므로 가정에서 습도를 적절히 관리하는 것이 필요하다. 마침 신생아에게도 온습도 조절이 필수인 만큼 가습기 등을 통해 습도를 60% 안팎으로 유지하는 것이 좋다. 또 생리식염수로 하루 2~3번 정도 코를 세척하면 코막힘이 완화될 수 있다. 단, 코 세척 후 증상이 악화되거나 이상 반응이 보일 때는 즉시 이를 중단하고 이비인후과 전문의에게 진료를 받아야 한다.

▲요실금, 의지와 상관없는 소변이 '절름' 요실금은 본인의 의지와는 상관없이 소변이 새는 질환이다. 특히 임신부의 약 30%는 출산 후 요실금이 생기는 것으로 알려져 있다. 분만과

정에서 임신부의 골반이 벌어지고 자궁경부와 질을 포함한 회음 근육이 늘어날 수 있는데, 이때 자궁 위의 방광을 지지하고 있는 인대나 요도 괄약근에 손상이 생기면서 요실금이 발생하는 것이다. 대부분의 출산 후 요실금은 복압성 요실금이 많다. 일상생활 중에 △크게 웃거나 △재채기를 하거나 △줄넘기 등의 운동을 하거나 △빠른 걸음을 걸을 때 소변이 조금씩 새는 경우다. 임신과 출산 외에도 골반 수술이나 완경도 원인으로 작용할 수 있다. 요실금은 생명에 직접적인 위협을 주는 질환은 아니지만, 사회생활이나 대인관계뿐만 아니라 삶의 질에도 영향을 줄 수 있는 질환이다. 또 적극적으로 치료하기엔 부끄러운 질환이라 여겨 증상이 지속되더라도 병원을 찾는 것 자체를 망설일 수 있다. 여성 비뇨기질환은 산부인과에서도 충분히 치료가 가능한 분야이기 때문에 출산 후 요실금이 심해졌다

면 산후 검진 겸 산부인과에 왔을 때 상담을 받아보는 것도 좋은 방법이다. 날씨가 추워지면 땀과 호흡으로 빠져나가는 수분량이 줄면서 요실금 증상이 더 심해질 수 있으므로 관리가 필요할 것이다.

▲치질, 항문 밖으로 살이 '볼록' 치질은 항문에 발생하는 혈관의 염증이나 부풀어 오름으로 인해 나타나는 증상을 통칭한다. 임신 중에는 호르몬 변화와 태아의 체중으로 인해 장과 괄약근에 압력이 가해지면서 항문 혈관의 확장을 유도하기 때문에 치질이 생길 가능성이 커진다. 특히 분만 중 과도한 압력은 항문 혈관에 부담을 주어 염증을 일으킬 수 있다. 보통 출산 후에 서서히 회복되지만, 그 과정에서 변비나 배변 습관의 변화로 치질 증상이 악화될 수 있을 뿐만 아니라 혈관의 탄력성이 떨어져 치질이 자주 재발하기도 한다. 출산 후 치질은 대부분은 좌욕을 하면 완화되고 시간이 지나면서 차츰 좋아진다. 그 사이 변비가 생기지 않도록 하는 것이 중요하고, 통증을 심할 때는 진통제를 먹거나 환부에 바르는 약을 처방받아 사용하면 도움이 된다. 하지만 분만 후 6주가 지났음에도 증상이 가라앉지 않거나 생활에 불편을 느낄 정도라면 외과 전문의를 찾아 치료 여부를 상담받는 것이 좋다.

오 관 영

대전올지대학교병원 산부인과 교수

사진으로 보는 지구촌 소식

트럼프 당선인과 회동한 바이든 美 대통령



조 바이든(오른쪽) 미국 대통령이 13일(현지시각) 백악관 집무실에서 도널드 트럼프 대통령 당선인과 회담하고 있다. 바이든 대통령은 46개월 만에 백악관을 찾은 트럼프 당선인을 향해 "축하한다"라며 악수를 청했고, 트럼프도 "고맙다"라며 손을 맞잡았다.

파리서 친이스라엘 행사 반대하는 사람들



13일(현지시각) 프랑스 파리에서 열린 극우 프랑스-이스라엘 단체의 친이스라엘 행사 '이스라엘은 영원하다'에 반대하는 사람들이 팔레스타인 깃발을 흔들며 구호를 외치고 있다. 이 시위는 2024-25 유럽축구연맹(UEFA) 네이션스 리그 프랑스와 이스라엘의 경기를 하루 앞두고 열렸다.

사설

제35회 전북 서예대전 입상자 시상식

제35회 전북 서예대전 입상자에 대한 시상식이 지난 10월 12일에 있었다. 우수상에는 6명이 선정됐다. 수상작은 10월 12일부터 17일까지 전북예술회관에서 전시됐다. 사단법인 한국서예협회 전북도지회는 해마다 서예대전을 열고 있다. 이는 우리의 전통문화와 조화된 풍요로운 삶을 느끼고 일상의 긴장과 무료함을 예술로 풀어내며 미래의 한국 서단을 이끌어갈 서예인 발굴을 위해서다. (사)한국서예협회 전북도지회에서 개최한 2024년 제35회 서예대전에는 총 330점의 작품이 출품됐다. 제35회 전북도서예대전운영위원회는 지난 8월 22일까지 8개 부문에 작품 총 330점을 접수하여 공모전의 심사를 실시했다. 그 중 우수상 6점, 삼체특선 15점(5명), 삼체입선 51점(17명), 특선 48점, 입선 98점 등 총 218점의

입상작을 선정하게 됐다. 심사위원장에는 문정 송현수 한국서예협회 이사장이 맡았다. 우수상에 오른 6작품은 각 영역에서의 대상에 준하는 작품이라는 평을 받았다. 우수상에는 광경선씨(익산)의 작품 '성령의 생각 한결', 신동춘씨(장수)의 작품 '서화 - 해서', 오항주씨(부안)의 작품 '국향 - 문인화', 윤재필씨(부안)의 작품 '추아우- 해서', 이해진씨(전주)의 작품 '감철기 사- 예서', 전중석씨(정읍)의 작품 '학자선생 시 - 행서'이 선정됐다. 서예는 다수의 공감을 불러일으킬 수 있는 공공성이 중요하다. 그 다음 작품의 기법이 예술적으로 적절하게 표현했는가를 보는 예술성이다. 고전 공부에 충실한 전북 서예대전의 작품을 보며 열의에 박수를 보낸다. 해를 거듭하면서 한국서예협회 전북도지회의 수준이 더욱 높아지기를 기대한다.

도 대변인실 수사 의뢰

전북특별자치도 대변인실 공무원들이 부서장 보고와 승낙도 건너뛰고, 전자서명까지 무단으로 사용하며, 특정 언론사에 광고비를 지출해 비난을 사고 있다. 최근 전북자치도 감사위원회 감사 결과, 대변인실의 광고비 집행에 문제점이 드러났다. 언론사 광고비 부당 집행 의혹과 관련해 전북자치도 대변인실에 대해 수개월째 조사를 벌여온 도 감사위원회가 결과를 내놨다. 전임 부서장은 매체를 특정해서 광고비 지급을 부탁했다. 그런데 실무 직원들은 후임 부서장에 보고도 없이 전자서명까지 몰래 써가며 광고비를 집행했던 것으로 드러났다. 지난해 12월 말, 이렇게 지출된 예산이 3천만 원이 넘었다. 이는 도정 행정 광고비 집행에 대한 공공기관의 신뢰성을 훼손하고 회계 질서를 크게 문란케 하는 일이다. 이 같은 비위는 당시 퇴임을 앞둔 전임 대변인의 부정 청탁에서

시작됐다. 당시 대변인은 특정 언론사에 광고비를 챙겨줄 것을 부하 직원한테 부탁했다. 전북자치도 감사위원회는 부탁 시점도, 직원이 이를 따른 것도 모두 잘못이라는 판단이다. 이 같은 일은 정당하지 못한 업무이기 때문에 거절하는 게 맞다. 전임 대변인은 현재 도 산하기관장으로 있다. 그는 광고비 지출 계획을 퇴직을 앞두고 전했는 뿐이라고 말한다. 직원들이 무리수를 쓸 줄은 몰랐다는 입장이다. 전북자치도 감사위는 비위 가담 공무원 2명에 대해 중징계와 수사를 의뢰했다. 전임 대변인에 대해서도 부정 청탁에 상응하는 과태료를 부과할 계획이다. 전북자치도 대변인실의 한 해 광고비는 4년 만에 두 배 가까이 늘어 10억 원을 넘어섰다. 감사위원회는 전북자치도에 언론사 광고 집행 기준을 마련하는 등 제도 개선을 요구했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일