

건강 칼럼

출산 후 40일 '산후풍' 예방이 중요... 출산 후 보약이 도움

많은 산모들이 출산 후 자신의 건강을 돌보아야 하는 시기에 육아를 병행하기 때문에, 육체적, 정신적인 과로로 인해 산후풍을 겪는다.

산후풍은 출산 후 관절이 아프고 몸에 찬 기운이 도는 증세로, 산후에는 기혈이 허약해져 있고 어혈이 정체되기 쉬워 산후풍이 발생할 수 있다. 어혈이 정체되면 경맥을 막아 관절과 근육의 통증과 감각이상을 일으키고 기혈이 허약해지면 허약해진 틈을 타고 찬 기운이 들어와 산후풍을 일으킨다.

산후풍은 여성의 평생 건강을 좌우할 만큼 중요하므로 적절한 시기에 정확한 치료가 필요하다.

출산 후 신체가 자연스럽게 회복될 것으로 생각하는 산모들이 많지만, 반드시 적절한 산후조리를 통해 몸의 상태를 정상으로 회복시켜야 한다.

제대로 된 산후조리를 하지 못하거나 기혈 순환에 장애가 오고 어혈이 정체될 경우, 관절의 과다 사용과 같이 몸이 무리한 움직임을 할 때 찬 기운에 노출되면서 산후풍 증상이 나타나게 된다.

임신 중 체중 증가가 많거나 생식 보조요법으로 임신한 경우,



오지윤

강남인애한의원 대표원장

출산 후 일부러 땀을 낸 경우, 출산 직후 한약 복용을 하지 않거나 늦게 복용한 때도 산후풍에 노출되기 쉽다.

산후풍이 나타났을 때 가장 흔한 통증 부위는 아기를 안을 때 가장 많이 사용되는 손목에 근육이 붙는 부위에 생기는 염증인 손목건초염으로 통증이 나타나거나, 돌아눕거나, 앉았다가 일어날 때, 옷입기, 세수하기와 같은 기본적인 생활 움직임이 어려울 정도의 통증이 허리, 엉덩이, 꼬리뼈, 치골, 서혜부에 나타나는 골반이완증이 있다.

손목건초염으로 통증이 있을 땀 손목 보호대를 사용하여 손목이 자주 꺾이지 않도록 하고 손목 주위 근육을 지지하기 위해 손목 보

호대를 착용하며, 손목을 쓰지 않을 때는 풀어놓고 혈액순환이 원활할 수 있도록 하는 것이 좋다. 뜸치료를 이용해 치료 부위를 따뜻하게 하여, 치유물질이 환부로 잘 이동되게 하고 국소 면역반응을 향상시켜 치료에 도움을 준다. 또한, 병목 약점 치료를 통해 통증을 호전 시킬 수 있는데, 병목 약점은 수유 중에도 안전하게 시술 받을 수 있는 장점이 있다.

골반이완증은 약침 치료를 통해 근육과 인대의 통증을 치료하고 산후보약과 같은 한약치료를 근육과 인대 강화 및 천장관절을 안정화 시켜줄 수 있다.

산후풍은 그 원인이 되는 어혈을 우선적으로 풀어내어 산후풍을 예방하고 기혈 보충이 더욱 원활하

게 이루어지도록 하는 것이 중요하다.

또한, 출산 직후 약 40일간은 산후풍 예방을 위해 가장 중요한 시기이다. 출산 직후 약 10일간은 자궁이 수축되면서 오로 배출이 이루어지는데 한방에서는 이때 기혈을 보충하고 자궁의 노폐물 배출에 도움을 주는 산후보약을 이용해 산후조리를 돕는다.

출산후보약은 개인별 진단을 통해 산모는 물론 아이에게도 안전한 약재만을 처방하여 모유 수유 중에도 문제가 없는지 꼼꼼히 살펴보고 처방받아야 한다.

또한, 오로 배출, 모유 수유 촉진, 기혈 보충, 체중 감소, 산후풍 및 산후 우울증 예방 등의 문제를 치료하는 것에 초점을 뒀다 한다.

산후풍을 예방하기 위해서는 출산 직후부터 관리가 매우 중요하다. 몸에 무리가 가지 않게 움직이고 모유 수유를 위해서도 자극적인 음식과 찬 음식은 피하는 것이 좋다.

또한, 개인별 증상과 체질에 맞게 치료를 받고, 치료 계획을 세우고 산후보약과 같은 한방치료를 통해 몸의 회복을 돕는 것도 산후풍 예방과 산후조리에 도움이 된다.

사설

민주당 캠페인 펼치는 무소속 후보들

오는 총선을 앞두고 전북에서 민주당 바람이 거세다. 지난 20대 총선에서 민주당은 전북 10개 선거구 가운데 겨우 2석을 건지는데 그쳤다. 나머지 8석 가운데 국민의당이 7석을 그리고 1석은 새누리당이 가져갔다. 그러나 이번에는 다르다는 여론이 많다.

이런 상황은 전북지역 무소속 후보들에게서도 찾을 수 있다. 무소속 후보들은 대부분 문재인 대통령의 국정 운영에 시비를 걸지 않는다. 오히려 친 정부적이다. 당선 뒤 문재인 대통령의 국정 운영을 돕겠다고 팔을 걷어붙이는 무소속 후보도 있다.

어느 후보는 총선 후보 등록을 목전에 두고 '민주당 합당을 사실상 철회한다'는 발언까지 했다. 스스로 '사실상 무소속 후보'라며 더 이상 당에 기댈 것이 없다는 표현인 셈이다. 20대 총선에서 국민의당 바람을 타고 국회에 입성했던 전북 현역 의원 가운데 4명이 무소속으로 선회했다.

일부는 당선 뒤 민주당 복당을 거론하는 등 민주당 캠페인을 펼치고 있다. '무소속 친문 후보'를 선언한 무소속 후보도 있다. 급기

야 민주당 전북도당이 복당과 입당을 거론하는 무소속 후보들에게 경고장을 날리고 있다.

보수 야권 일각에서 제기된 총선 뒤 대통령 탄핵 발인과 관련해 호남표가 결집되는 움직임도 감지된다. 일부 유권자는 민주당 후보 지지에 대해 '민주당 후보가 잘해서가 아니다'라고 말한다. 국정 운영이 안정적으로 이뤄지기 위해서는 민주당 후보를 지지할 수밖에 없다는 주장이다.

민주당 지지세가 강세를 보이는 것은 도내 야권도 한 몫을 하고 있다. 야권이 주목받지 못하고 동력을 사실상 상실했기 때문이다.

호남을 기반으로 하고 있는 도내 야권은 제3지대 통합론을 꾸준히 제기해왔다. 하지만 제3지대 야권 통합을 통해 전열을 정비 강화하겠다는 계획은 수포로 돌아갔다. 해쳐 모여 식 전락이 오히려 전열을 흐트러 놓은 것이다. 오히려 경쟁력만 떨어뜨렸다는 지적이 나온다. 국민의당은 벌써 바른미래당과 민주평화당으로 쪼개졌다. 분열에 분열을 거듭하는 상황이다. 지지되는 물론 관심도 멀어지고 있다.

다문화 인구 100만을 넘어섰다

다문화 인구가 1백만 명을 넘어섰다. 다문화 가정으로 분류된 가구원 수는 전체 인구의 2%가량이다. 인구 1백 명 중 두 명꼴로 다문화 가구원인 셈이다. 특히 이 가운데 전국 초, 중, 고등학교에 재학 중인 다문화 2세는 13만 7,225명이다.

이는 지난 2006년 보다 무려 14배 가까이 늘어난 숫자이다. 하지만 이들이 학교생활에서 겪는 어려움은 여전하다. 최근 자녀의 학교생활을 돕고 싶어 하는 다문화 엄마들이 늘고 있다.

자녀를 어떻게 학교에 보내야 할지, 어떤 걸 준비해야 할지 등에 심각하게 고민한다. 일부 다문화 엄마들은 '다문화 엄마학교' 등을 직접 다니면서 자신과 자녀의 배움의 길을 많이 찾는다.

다문화 엄마들은 스스로 초등학교 과정을 이수하며 검정고시를 치르고, 아들의 공부도 직접 챙기기도 한다. 이런 가운데 다문화 학생들에게 공부를 가르치는 대학 동아리도 생겨났다. 대전 카이스트 대학의 자원봉사 동아리의 수업은 중학교 학년 별로 진행된다. 운영비는 카이스트 교수들이 모

은 후원금이다. 온라인으로 주로 공부를 한다. 그러나 격주로 토요일마다 직접 만나 수학과 영어를 가르친다. 2주에 한 번씩 오프라인으로 카이스트에 모여서 질문도 하고 심도 있는 공부를 하는 것이다.

여기에서 공부하는 아이들 가운데는 유명 과학교나 외국어고에 합격하기도 한다. 또 다른 곳에서는 다문화 2세대끼리 마음을 나누며 함께 공부할 수 있는 학교도 문을 열었다. 다문화 2세대만 따로 모아 가르치는 <기술고등학교>이다.

전교생은 130여 명으로, 전원 기숙사 생활을 하면서 컴퓨터와 기계 설비, 전기 등 기술 과목을 주로 배운다. 다문화 가족은 이제 소수자가 아닌, 사회 주요 구성원이라 할 수 있다. 그러나 외모와 배경이 다르다는 이유로 여전히 차별과 편견을 받고 있다.

좋은 정보와 재능과 시간을 나눠주면 다문화 2세대도 얼마든지 달라질 수 있다. 미래 대한민국의 경쟁력 차원에서, 그리고 사회 통합 차원에서, 다문화 가정에 대한 관심과 지원이 절실한 상황이다.

독자제언

음주단속 줄었지만 음주운전 절대 NO

최근 전 세계로 확산되고 있는 코로나19 바이러스로 인해 전 국민들이 '사회적 거리두기' 운동에 동참하는 등 일상의 많은 변화가 있다.

이에 경찰 음주단속 또한 코로나19 감염 예방을 위해 호흡을 통한 음주감지기를 사용하지 않고 있으며, 음주단속의 횟수 또한 이전보다 줄어들었다. 이에 따라 주변에서는 이런 변화의 허점을 이용하는 비양심 운전자들의 음주운전 소식이 더 자주 들려오는 것 같다.

필자는 올해 상반기 경찰서 유치관 리턴에 발령받아 근무하게 되었다. 근무하다 보니 현재 구속된 유치인의 약 1/3이 음주운전으로 도로교통법이나

특별가중처벌 등에 관한 법률을 위반한 운전자였다. '단속에만 안 걸리면 돼', '조심조심 집까지만 가지, 뭐', '난 안 취했어, 괜찮아' 라는 안일한 생각으로 단속사고 또는 피해자에게 상해까지 입히고 유치장까지 온 것이다.

근무 중 하루는 남편이 음주운전으로 경찰에 송치되어 결국 징역형을 받고 경찰서 유치장(대용감방)에 구속되었다.

이날 가정주부인 아내가 유치장으로 찾아와 '남편이 징역을 살게 되어 생계를 유지할 수 없다'며 숨이 넘어가도록 몇 시간을 울고 갔다. 마음이 좋지 않았다.

한 사람의 잘못된 행동으로 피해자는 물론, 그 사람만 믿고 있던 가족들까지 불행해지는 이 범죄. 코로나19 종식과 함께 꼭 없어졌으면 좋겠다고 생각했다.

현 도로교통법에서는 음주 처벌기준이 대폭 강화되었다. 면허정지 수치가 혈중알코올 농도 0.05%였던 것이 0.03%로 내려가 소주 한 잔도 용납되지 않고, 전날의 과음까지 적발로 이어질 수 있는 정도가 되었다. 또한, 0.08%이상의 경우 운전면허 취소, 음주운전 2회 이상 적발 시 면허정지 수차례도 운전면허 취소가 될 수 있고, 2회 적발이면 2년~5년 이하의 징역 또는 1천만원 ~ 2천만원이하의 벌금

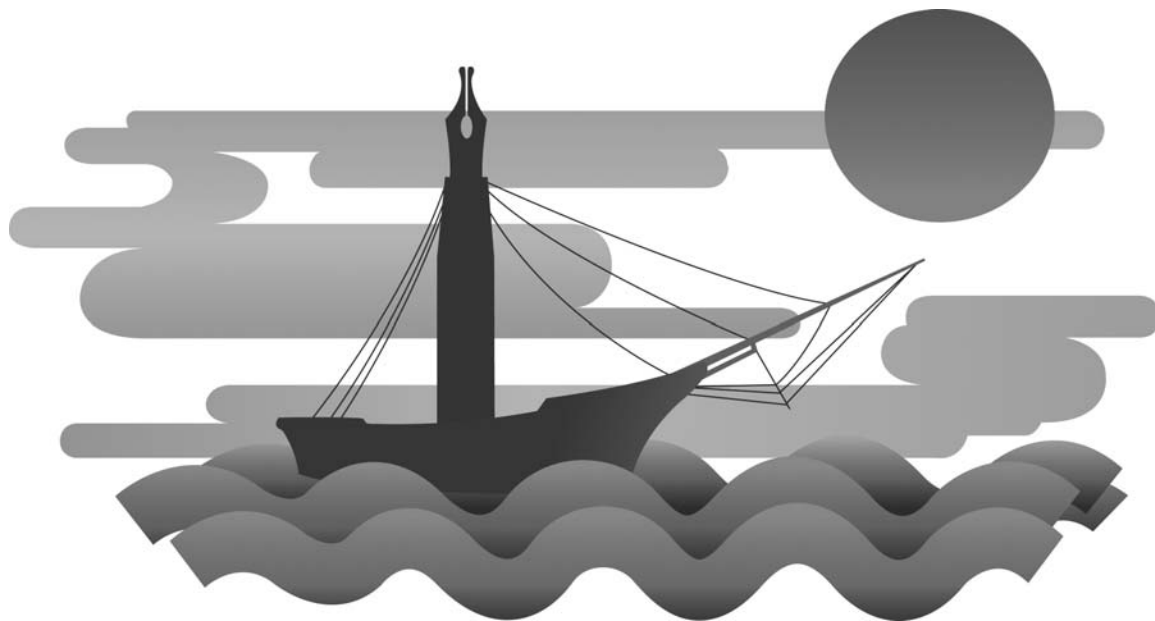
형 등을 받을 수 있다. 심지어 사망사고까지 간다면 최고 무기징역형까지 받도록 그 기준이 매우 엄격해졌다. 모든 시민들은 음주운전을 단순히 단속을 피하기 위해서가 아니라 당연히 하지 않아야 되는 것으로 인식하였으면 한다.

나의 잘못된 생각으로 억울한 피해를 만들지 말고, 나만 믿고 있던 우리 가족이 슬픔과 불행 속에서 살지 않도록 우리 스스로는 술을 한잔이라도 마셨을 경우에는 "절대 음주운전은 안된다."라는 의식이 습관처럼 몸에 배였으면 한다.

이지원남원경찰서 수사과 유치관리팀 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com



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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일