

# 産後調理의 韓·洋方的 考察

박선민\*·황종욱\*\*·백승희\*\*\*

大韓醫療氣功學會

## I. 緒論

女性이 妊娠하였을 때 胎教에 대한 重要性은 많이 認知되어 있으나, 産後의 管理에 있어서는 日常生活이 複雜하고 빨라진 關係로 注意를 기울이지 못하는 경우가 많다. 또 産後調理의 必要성과 重要性을 認知하고 있더라도 구체적으로 어떻게 産後調理를 하는지에 대해서는 잘 알지 못하고 있는 것이 현실이다.

더욱이 分娩을 擔當하는 洋方病院에서의 産後調理法에 대한 教育이 未洽하여<sup>1)</sup> 産母들은 産後 調理法에 대한 情報를 信任어머니나 주위 親知들에게 依存하는 實情이다.<sup>2)3)4)5)6)7)8)</sup>

이런 過程에서 婦人들 疾病의 大部分이 産後에 調理를 잘못해서 오는 境遇가 많으며 實際로 本人이 自覺하는 境遇도 臨床에서 흔히 볼 수 있는 일이다.<sup>9)</sup>

一般人들 大部分이 産後 調理는 韓方이 좋다는 인식을 갖고 있기에 韓方的 領域의 擴大라는 面에서도, 또한 現在 無分別하게 亂立하는 産後 調理院의 實情을 볼 때 醫學的인 再考가 必要하다고 생각된다.

이에 文獻에 나타나는 韓洋方的인 産後調理法을 考察해보고 실제 行하여지고 있는 一般的인 産後調理法과의 比較考察을 통하여 産後의 健康회복을 위한 가장 타당한 産後調理法에 대한 基準을 마련코자 이 論文을 발표하는 바이다.

대학원, 1989.

\*.\*\*\* 경산대학교 부인과학교실

\*\* 의료기공학회

- 1) 김정효 : 산모들의 산욕기에 대한 인식도 조사, 조선대학교 간호학과, 1984 ; 산욕기에 대한 지식습득의 경로는 시어머니나 친정어머니가 36%로 가장 많고 책을 통한 경우는 35%, 의사나 간호원 등 전문의료인에 의한 경우는 16%에 불과하다.
- 2) 정기련 : 한국의 전통적 산후조리에 대한 탐색적 연구, 한양대학교 행정대학원 간호행정 전공 1991.
- 3) 강문정 : 일부 제주지역의 전통적 산후 건강 관리 실천에 관한 조사연구, 이화여자대학교

- 4) 박인순 : 산후관리에 대한 산욕부들의 지식 및 태도조사, 조선대학교 대학원 간호학과, 1982.
- 5) 김정효 : 산모들의 산욕기에 대한 인식도 조사, 조선대학교 대학원 간호학과, 1984.
- 6) 문길남 : 출산후 산모들의 모아 도우미에 대한 의견 및 요구 정도, 일산기독병원 논문집, 제 10권, 1996.
- 7) 박영숙 : 산욕기 초산모의 모성전환 과정, 서울대학교, 1991.
- 8) 이재숙 : 산욕기 산모의 가정간호 요구에 대한 연구, 서울대학교 보건대학원 보건학과, 1988.
- 9) 문길남 : 上揭書 ; 산후조리 잘못했다(20%), 보통이다(56%), 잘했다(52%)

## II. 研究方法

### 1. 韓方 文獻의 考察 :

우선 韓醫學에서는 分娩後 管理를 어떻게 보는지 韓醫學的인 文獻을 통해 考察해 보았다. 여기에서는 病理的인 狀態에 대한 治療法은 排除하였고 正常的인 分娩의 過程을 거친 健康한 產母의 觀點에서만 縮小하여 調査하였다. 原文을 찾아 실었고 理解를 돕기 위해 나름대로의 解釋을 붙였다.

### 2. 洋方 文獻의 考察 :

現在 產婦人科 病院에서 指導하는 分娩後 產褥期 管理法을 洋方書籍과 論文을 통해 살펴보았다.

### 3. 一般的인 產後調理法 :

(1) 一般的으로 가정에서 시행되고 있는 傳統的인 產後調理法에 대해서는 近來 發表된 論文 2篇을 參照하였다.

(2) 現在 產後調理院의 實情을 살펴보기 위해 大邱市內 한 產後調理院을 訪問하였다.

### 4. 比較 基準 :

具體的인 比較考察을 위해 產後調理의 期間, 飲食, 夫婦關係, 몸을 씻는 시기, 攝生法, 感情 등의 部分으로 나누어 살펴보았다.

## III. 本論

### 1. 韓方 文獻의 考察

#### 1) 調理期間

- 如此節養 將息以至百晬 始得氣血調和 臟腑平復 說不倚此 卽致產餘疾<sup>10)</sup>
- 卽一百二十日內 易不可勞神勞力<sup>11)</sup>

#### 2) 飲食

- 婦人 產畢飲熱童便一盞如此三日 以防血暈血逆 酒雖行血 亦不可多 恐引血入四肢 目光昏暈 宜頻食白粥少許 一月之後 宜食羊肉 豬蹄少許<sup>12)</sup>
- 凡產後七日內 惡血未盡 不可服湯 候臍下塊散 乃進羊肉湯<sup>13)</sup>
- 一臘之後 漸加 滋味 或以羊肉及雌鷄 煮取濃汁作糜粥 直至百晬 常服當歸圓 當歸建中湯 四順理中圓 日各一兩服 以養臟氣補血脈 兩臘之後 方得食麻爛肉食 滿月之內 尤忌任意飲食<sup>14)</sup>

10) 陳師文：太平惠民和劑局方，宋代，선풍출판사, p268; 만약 이와 같이 조리하면 100일 뒤에는 기혈이 조화된다. 그러나 만약 이와 같이 하지 않으면 몸뚱이 뒤에 병이 남아 있게 된다.

11) 葉天士：葉天士女科，清代；즉 120일 내에는 역시 정신과 힘을 과도히 쓸 수 없다.

12) 陳自明：婦人良方大全，宋代；산후에는 아이 오줌 한 잔을 뜨겁게 복용한다. 이와 같이 3일 하면 혈훈과 혈역을 방지한다.

술은 비록 피를 움직이나 과다하면 나쁜 피를 끌어당겨 사지로 보내 목광 혼훈을 일으킬 염려가 있으므로 역시 많이 복용해서는 안되고 마땅히 자주 흰 죽을 먹어야 한다.

1개월 후에는 양고기 돼지발톱을 조금씩 복용한다.

13) 孫思邈：千金方，唐代，pp31~32；대체로 몸뚱이 7일동안은 굶은 피가 다 나가지 않았으므로 뜨거운 물을 먹지 말아야 한다.

아랫배에 뭉친 것이 풀어진 다음 양고기 국물을 먹는다.

14) 陳師文：前揭書；7일후에는 점차 맛있는 음식을 먹인다.

혹 양고기와 암탉을 삶은 국물에 마를 넣고 쏘 죽을 먹인다.

100일이 될 때까지 늘 당귀원 당귀건중탕 사순이중원을 하루에 한두번씩 먹어서 오장의 기운을 도와주고 혈맥을 보한다.

• 母食重濁之物 以壅滯經絡 母食辛熱之物 使血妄行 母食生冷之物 使血凝結 母食消導 耗散之物 以損氣血 母多飲醇酒 以致神昏失 誤 母多食鹹味 以燒乾乳汁<sup>15)</sup>

• 產後無得令虛 當大補氣血 爲先雖有雜證 以未治之<sup>16)</sup>

• 婦人產畢, 飲熱酒, 童便共一鍾 酒雖行血 亦不可多 恐引血入四肢 且能昏暈 宜類食白 粥少許 一月之後 宜食羊肉 豬蹄少許<sup>17)</sup>

• 二曰 擇食

凡產後 宜啖食白粥 數日後 以石首魚纖 少 洗淡食之 至半月後 可食鷄子 亦須打開煮 之 方能養胃 滿月之後 再食羊肉豬蹄少許 酒 雖活血 然氣性慄悍 亦不宜多

四曰 服藥

初產畢 古方用熱童便少許飲之 此物一時 難以猝辦 稍冷恐致嘔惡 或用生化湯代服之亦

14일후에는 폭 삶은 고기를 먹을 수 있고 1달 내에는 음식을 마음대로 먹지 말아야 한다.

15) 葉天士：前揭書；중타지물을 먹지 말아야 하는데 이는 경락이 응체되기 때문이며, 땀 고 열이 나는 음식을 먹지 말아야 하는데 이는 피가 함부로 돌아다니기 때문이며, 찬 날 음식을 먹지 말아야 하는데 이는 과가 영기 기 때문이다. 흠어버리고 소모시키는 음식을 먹지 말아야 하는데 이는 기혈을 손상시키기 때문이다.

독한 술을 많이 마시지 말아야 하는데 이는 정신이 흐려지기 때문이다.

찬 음식을 많이 먹지 말아야 하는데 이는 짓 을 말리기 때문이다.

16) 朱震亨：丹溪心法附餘， 대성문화사， 1990, p749；산후에는 허하도록 하지 말고 마땅히 기혈을 크게 보하여야 한다. 비록 잡증이 있더라도 나중에 치료한다.

17) 龔延賢：萬病回春， 明代， 북경인민위생출판 사， 1987, p362~363；부인 산후에는 뜨거운 술과 아이오줌을 한 잔 복용한다. 술은 비록 피를 움직이나 과다하면 나쁜 피를 끌어당겨 사지로 보내 혼혼을 일으킬 염려가 있으므로 마땅히 자주 흰죽을 먹어야 한다.

1개월 후에는 양고기 돼지발톱을 조금씩 복용 한다.

佳 然產後 母多心慌自汗之證 予因製歸薑飲 投之 殊覺妥適 加減如法 能救產後垂危之厄 凡產後用藥 不宜輕投涼劑 又不宜過於辛熱 產後氣血空虛 用涼劑恐生臟寒 然桂附乾薑 氣味辛熱 若臟腑無寒 何處消受 理應和平調 治 方爲 合法 如或有偏寒偏熱之證 又須活方 治之 不可膠執也 生化湯 凡產後 服一二劑 祛瘀生新爲妙<sup>18)</sup>

• 調飲食

產後由于身體受到一定的耗損 加以須要 乳汁哺養嬰兒 故應增加營養 以多食蛋白質豐 富而易消化 者爲宜 不宜 過于肥膩 以免影響 胃腸和乳汁 過寒過熱 均非所宜 但不宜偏食

18) 批增：醫學心悟， 문광사， pp.256~257；두번 째는 음식을 가려야 한다. 대개 산후에는 마땅히 처음에 흰 죽을 먹어야 한다. 보름후에는 계란을 깨어 익혀서 먹을 수 있는데 이것은 위를 좋게 한다. 한달후에는 다시 양고기와 돼지 발톱을 약간 먹을 수 있다. 술은 비록 피를 잘 돌게 하나 성질이 사납고 날렵하므로 많이 먹는 것은 마땅하지 않다.

네 번째는 약을 복용하는 것이다. 처음 아기를 낳으면 고방에는 뜨거운 아이 오줌을 약간 복용시켰다. 이것은 일시에 빨리 마셔야지 조금 차갑게 되면 구토를 일으킨다. 혹은 생화당을 대신 복용해도 효과가 좋다.

산후에는 매번 마음이 황홀하면서 저절로 땀이 난다. 나는 체제한 귀강음을 투여하였더니 잘 맞음을 알게 되었다. 이 법에 가감한다면 산후의 위급한 질병을 능히 구할 수 있다.

대개 산후에 약을 쓸 때는 가벼이 서늘한 약을 쓰지 말고, 땀고 뜨거운 음식을 지나치게 복용하지 말아야 한다. 산후에는 기혈이 공허하므로 서늘한 약을 쓰게 되면 내장이 차갑게 되는데 육계 부자 건강과 같은 기미가 땀고 열한 음식을 먹어야 한다. 만약 장부가 차지 않다면 어느 곳에서 손상을 받겠는가? 이치는 마땅히 화평하게 치료하는 것이 법에 맞는 것이다. 만약 한열이 치우친 증이 있다면 또 반드시 살리는 방으로 치료해야 하고 집착해서는 안된다.

생화당을 출산후에 한두제 복용하면 어혈을 없애고 새 피를 생기게 하는데 좋다.

### 3) 夫婦關係

• 所以婦人產後百日以來 極須殷勤優畏 毋縱心犯觸 及即便行房 凡產後滿百日 乃可合會 不爾至死虛羸 百病滋長 慎之<sup>20)</sup>

• 須血氣平復 方可致事 犯時微若秋毫 或病重如山嶽 可不戒哉<sup>21)</sup>

• 須血氣平復 方可致事 犯時微若秋毫 或病重如山嶽 可不戒哉<sup>22)</sup>

• 月內毋多言 毋勞女工 毋用冷水洗足手 即溫水亦宜少洗 毋受驚恐 毋動怒氣 毋過飲食 毋犯房勞<sup>23)</sup>

• 在產後五六十天內宜禁止房事 以利子宮的恢復及避免邪毒入侵 引起他病<sup>24)</sup>

### 4) 몸씻는 時期

• 仍慎言語 七情寒暑 梳頭洗足 以百日為度 若氣血素弱者 不計日月<sup>25)</sup>

• 產後七日內 毋犯冷水 毋洗下部 至七日外方可用溫水 以洗下部 尤須防產門進風 仍慎言語 七情寒暑 梳頭洗足 以百日為度<sup>26)</sup>

• 月內毋多言 毋勞女工 毋用冷水洗足手 即溫水亦宜少洗 <sup>27)</sup>

• 凡產後 須避風寒 不宜梳頭洗面 更忌濯足 惟恐招受風濕 疾病隨起<sup>28)</sup>

• 勤清潔

產褥期因有惡露排出 血室正開 易感外邪 故產後尤須注意外陰清潔 在惡露未淨之前 毋晚宜用溫開水洗滌陰部 內褲及月經帶必須經常換洗及曝曬<sup>29)</sup>

19) 羅元愷：中國婦科學， 의성당, 1993, pp.55~56；음식을 조심한다. 산후에는 신체가 일정한 손상을 받고, 아기에게 젖을 먹이는데도 필요하므로 영양이 증가되어야 한다. 단백질이 풍부하고 쉽게 소화되는 음식이 마땅하고 기름진 것을 과다하여 복용하여 위장과 유즙에 영향을 미치거나 지나치게 뜨겁고 차가운 음식은 모두 마땅하지 않다. 다만 편식을 하지 말고 육류와 채소를 먹으며 신체의 요구에 적당히 부합하도록 배합하여 먹는다.

20) 孫思邈：千金方，唐代；그러므로 부인이 몸푼 뒤에 100일동안은 조금도 근심하지 말며 조심해야 하며 마음놓고 해로운 일을 해서는 안되며 성생활도 하지 말아야 한다. 대체로 몸푼 뒤 100일이 지난 다음에 방사를 해야 한다. 그렇게 하지 않아 죽는 일이 있으며, 몸이 허약해지고 여러 가지 병이 생길 수 있으므로 주의해야 한다.

21) 陳自明：前掲書；모름지기 혈기가 평안히 회복되어서야 비로소 부부생활을 할 수 있다. 조금이라도 때를 어기면 병이 산처럼 커지므로 경계하지 않을 수 없다.

22) 龔延賢：前掲書；모름지기 혈기가 평안히 회복되어서야 비로소 부부생활을 할 수 있다. 조금이라도 때를 어기면 병이 산처럼 커지므로 경계하지 않을 수 없다.

23) 葉天士：前掲書；한달내에는 많이 말하지 말며 많이 일하지 말며 찬물을 사용해서 손발을 씻지 말며 따뜻한 물로도 역시 조금만 씻어야 한다. 놀랄 일을 겪지 말며 화난 기운을 일으키지 말며 음식을 많이 먹지 말며 성생활을 많이 하지 말아야 한다.

24) 羅元愷：前掲書；산후 50~60일에는 마땅히 성생활을 삼가서 자궁의 회복을 이롭게 하고 사독이 들어와 병을 일으키는 것을 피해야 한다.

25) 陳自明：前掲書；백일내에는 언어나 감정, 추위, 더위, 머리 감는 것을 삼가되 만약 기혈이 허약하면 날짜수를 따질 필요가 없다.

26) 龔延賢：前掲書；산후 칠일내에는 찬물에 닿지 말며 아랫부분을 씻지 않는다. 칠일이 지나면 따뜻한 물을 사용해서 아래부분을 씻을 수 있으나 반드시 산문이 바람을 맞는 것은 막아야 한다. 백일내에는 언어와 질경, 한서, 머리를 감고 발을 씻는 것을 삼가야 한다.

27) 葉天士：前掲書；한달내에는 많이 말하지 말며, 많이 일하지 말며, 찬물을 사용해서 손발을 씻지 말며, 따뜻한 물로도 역시 조금만 씻어야 한다.

28) 批增：前掲書；대개 산후에는 마땅히 바람과 찬 기운을 피해야 한다. 머리를 감거나 얼굴을 씻는 것은 마땅치 않고, 오직 바람이나 습기를 받아 질병이 생길 것을 두려워해야 한다.

29) 羅元愷：前掲書；청결에 힘쓴다. 산욕기에는 오로배출을 위해서 혈실이 바로 열려 쉽게

### 5) 攝生法

• 閉目少坐上床倚高 立膝仰臥 不時喚醒 及以醋塗鼻 或用醋炭及燒漆器 更以手從心撤至膝下 使惡露不滯<sup>30)</sup>

• 論曰 凡婦人非止臨產須優 至于產後 大須將慎 危篤之至 其在于斯 勿以產時無他 乃縱心恣意 無所不犯 犯時微若秋毫 感病廣于嵩岱 何則 產後之病 難治于餘病也 婦人產迄五臟虛羸 惟得將補 不可轉寫 特忌上廁便利 宜室中盆 上佳<sup>31)</sup>

• 按經云 婦人 非止臨產須憂 至於產後 大須將理 慎勿以產時無他 乃縱心恣意 無所不犯 犯時微若秋毫 感病重於嵩岱 便令人從心下按至臍腹 日五七次 且宜閉目而坐 背後倚物 左右看承 常令直立兩膝 雖時眠睡 頻令喚覺 過一伏時 方得上床 亦須立膝 高枕床頭 厚鋪褥 遮圍四向 室塞孔隙 以禦賊風 一臘之病 常聞醋烟 以防運悶 兩臘之後 方得食糜爛肉食 滿月之內 尤忌任意飲食 觸冒風寒 恣

외사에 상하므로 산후에는 더욱 외음부의 청결에 주의해야 한다. 오로가 다 빠지기 전에 매일 저녁 따뜻한 물로 음부를 씻고 안으로는 월경대를 반드시 씻어 햇볕에 말린다.

30) 陳自明：前揭書；눈을 감고 잠간동안 앉았다가, 머리는 높게 하고 무릎은 세워서 하늘을 보고 눕는다. 코에 식초를 바르거나 또는 초탄을 칠기에 태우면서 손으로 심장부위에서 배꼽아래까지 문질러 오로가 머무르지 않게 한다.

31) 孫思邈：前揭書；눈에 말하길 대체로 부인은 몸푼이를 할 때만 주의할 것이 아니라 몸푼 뒤에도 주의해야 한다. 이 시기에 병이 위급하게 되는 경우가 많다.

몸푼뒤에 다른 증상이 없다고 마음을 놓고 아무 일이나 하면 아주 조그만 병이라도 몹시 중해진다. 왜냐하면 몸푼 뒤의 병은 다른 병보다 치료하기 어렵기 때문이다.

부인이 몸푼이를 하면 5장이 허하고 약해지므로 보해야 하며 사하지 말아야 한다. 특히 변소에서 오줌누는 것을 주의해야 하고 집안에서 오강에 누는 것이 좋다.

意喜怒 梳頭用力 高聲作勞工巧之類 及上廁便溺<sup>32)</sup>

• 產後七日內 母犯冷水 母洗下部 母梳頭以勞力 母起早以冒風 母行走以傷筋骨 月內母多言 母勞女工 母用冷水洗足手 卽溫水亦宜少洗 母受驚恐 母動怒氣 母過飲食 母犯房勞 產後忌冒風 而產門更宜緊防 雖七日後 亦須遮蓋緊密 臍腹宜時用衣服烘熱溫之 雖暑月亦宜厚蓋 否則腹寒 血氣不行 且多疼痛<sup>33)</sup>

32) 陳師文：前揭書；경에 말하길 부인은 몸푼이 할 때만 주의할 것이 아니라 몸푼뒤에도 주의해야 한다. 마음을 놓고 함부로 아무 일이나 하고 조섭을 잘못하면 아주 가벼운 병이라도 몹시 심해진다.

명치 아래에서 아랫배까지 하루에 5~7번 손으로 문질러준다. 또한 눈을 감고 등을 기대고 앉아 양옆으로 부추겨주며 양무릎을 항상 곧게 세운다. 비록 때때로 잠이 오더라도 자주 불려서 깨우며 침대위에 올려 눕힌다. 또한 한 무릎과 머리는 높게 세우며 머리쪽은 두껍게 담요를 깔고 네 면을 둘러막으며 집의 틈과 구멍을 막아서 바람이 직접 들어오지 못하게 한다.

7일전에는 늘 식초냄새를 맡게 하여 어지럽고 답답한 증을 막아야 하고 14일후에는 폭 삶은 고기를 먹을 수 있고 1달내에는 음식을 마음대로 먹지 말아야 하며, 바람이나 찬 기운에 상하지 말아야 하며 마음대로 기뻐하거나 화내지 말며 머리를 빗거나 힘을 쓰는 것, 큰 소리를 치거나 힘든 일을 하는 것, 변소에 가서 대소변을 보는 것을 다 금해야 한다.

33) 葉天士：前揭書；산후 7일내에는 찬 물에 닿지 말며 아랫부분을 씻지 말며, 힘들여 머리를 빗지 말며, 일찍 일어나 바람을 맞지 말며, 돌아다니며 근골을 상하지 않게 한다. 한 달내에는 많이 말하지 말며 많이 일하지 말며 찬물을 사용해서 손발을 씻지 말며 따뜻한 물로도 역시 조금만 씻어야 한다. 놀랄 일을 겪지 말며 화난 기운을 일으키지 말며 음식을 많이 먹지 말며 성생활을 많이 하지 말아야 한다. 산후에는 바람을 꺼림으로써 산문을 단단히 보호해야 한다.

비록 칠일후라도 보온을 잘해서 반드시 따뜻한 의복으로써 배를 따뜻하게 해야한다. 비록 여름이라도 두껍게 덮어야 한다. 그렇지

- 閉目少坐上床倚高 立膝仰臥 不時喚醒

及以醋塗鼻 或用醋炭及燒漆器 更以手從心臍至膝下 使惡露不滯 如此三日 以防血量 血逆不可刷齒 恐致血逆<sup>34)</sup>

• 一曰 倚坐 婦人產畢 須閉目稍坐 上狀被褥 靠之 暑月以橙靠之 若自己把持不住 則用老鍊女人靠之 不可遽然倒睡 常以手縱心臍至臍下 俾瘀露下行 房內宜燒漆器及醋炭 以防血量 如或昏暈不醒 更宜用此二法

三曰 避風 養神 慎言 凡新產 須避風寒 不宜梳頭洗面 更忌濯足 惟恐招受風濕 疾病隨起<sup>35)</sup>

- 慎寒溫

產後營衛較虛 易感外邪 首先要注意保暖 避免寒邪 但亦不宜過于溫暖 至汗出過多 衣服應厚薄適宜 更不宜用冷水洗浴 以免關節為寒邪凝聚 出現關節發炎疼痛 俗名產後痛風

않으면 배가 차가와져서 피가 잘 돌지 않고 또 자주 아프게 된다.

34) 龔延賢：前揭書；눈을 감고 잠간동안 앉았다가 머리는 높게하고 무릎은 세워서 하늘을 보고 눕는다. 코에 식초를 바르거나 또는 초탄을 칠기에 태우면서 손으로 심장부위에서 배꼽아래까지 문질러 오로가 머무르지 않게 한다. 이와같이 3일하면 혈훈과 혈역을 막을 수 있다. 피가 거꾸로 오를 우려가 있으므로 이빨을 닦지 않는다.

35) 批增：前揭書；첫 번째는 기대어 앉는 것이다. 눈을 감고 잠시 앉아서 이불을 깔고 여름에도 자리 같은 것을 깔고 눕는다. 만약 자기 스스로 할 수 없다면 경험 많은 부인에게 부탁해서 너무 깊이 잠들지 않았을 때 항상 손으로 가슴부터 배꼽아래까지 쓰다듬는다. 나쁜 피가 아래로 나오도록 방안에는 마땅히 초탄을 칠기에 태움으로써 혈훈을 막는다. 만약 어지러워 깨어나지 못한다면 다시 이 법을 2번 사용한다.

세 번째는 바람을 피해야 하고 신을 길러야 하며 말을 조심해야 한다. 대개 산후에는 마땅히 바람과 찬기운을 폐해야 한다. 머리를 감거나 얼굴을 씻는 것은 마땅치 않고 오직 바람이나 습기를 받아 질병이 생길 것을 두려워해야 한다.

## 適勞逸

產後宜多休息及有充分的睡眠 不宜過早及過度操勞 以免惡露延長 或引起陰挺下脫 但亦需適當活動 使氣血流暢 以促進身體的復元<sup>36)</sup>

## 6) 感情

• 所以婦人產後百日以來 極須殷勤優畏 勿縱心犯觸 及即便行房<sup>37)</sup>

• 且纏得分娩 切忌問是男是女 兩臘之後方得食麻爛肉食 滿月之內 尤忌任意飲食 觸冒風寒 恣意喜怒 梳頭用力 高聲作勞工巧之類 及上廁便溺<sup>38)</sup>

• 一月之後 宜食羊肉 豬蹄少許 仍慎言語 七情寒暑 梳頭洗足 以百日為度 若氣血素弱者 不計日月 恐因言語而泄氣 或以愛憎而動

36) 羅元愷：前揭書；한운을 삼가. 산후 영위가 비교적 허하므로 쉽게 외사를 받는다. 우선 보온에 주의하고 한사를 피한다. 다만 너무 따뜻하게 해서 땀이 과다하게 나는 것은 마땅하지 않다. 의복의 두껍고 얇은 것을 마땅하게 한다. 찬물로 목욕을 하면 관절에 한사가 모여서 보통 말하는 산후통풍이라 하여 관절염 동통을 일으킬 수 있으므로 마땅치 않다. 노동과 휴식을 적당히 한다. 산후에는 마땅히 휴식하고 충분한 수면을 취한다. 지나치게 일찍 일어나 과도하게 노동하면 오로가 연장되어 나오거나 자궁이 밑으로 빠질 수 있으므로 마땅하지 않다. 마땅히 활동을 적당히 해서 기혈이 잘 통하도록 하여 tscp 의 회복을 촉진해야 한다.

37) 孫思邈：前揭書；그러므로 부인이 몸푼뒤에 100일 동안은 조금도 근심하지 말며 조심해야 하고 마음놓고 해로운 일을 해서는 안되며 성생활도 하지 말아야 한다.

38) 陳師文：前揭書；또한 몸푼 뒤에 절대로 아기가 남자인지 여자인지 묻지 말아야 한다. 14일 후에는 폭 삶은 고기를 먹을 수 있고, 1달내에는 음식을 마음대로 먹지 말아야 하며 바람이나 찬 기운에 상하지 말아야 하며 마음대로 기뻐하거나 화내지 말며 머리를 빗거나 힘을 쓰는 것, 큰 소리를 치거나 힘든 일을 하는 것, 변소에 가서 대소변을 보는 것을 다 금해야 한다.

氣 皆能致病 不可獨宿 恐致虛驚 不可刮舌  
恐傷心氣 不可刷齒 恐致血逆<sup>39)</sup>

• 月內母多言 母勞女工 母用冷水洗足手  
即溫水亦宜少洗 母受驚恐 母動怒氣 母過飲  
食 母犯房勞<sup>40)</sup>

• 仍慎言語 七情 寒暑 梳頭洗足 以百日為  
度 初產時 不可問是男女 恐因言語而泄氣 或  
以愛憎而動氣 皆能致病 不可獨宿 恐致虛驚  
不可刮舌 恐傷心氣<sup>41)</sup>

• 又不宜獨宿 恐受虛驚 驚則神氣散亂 變  
證百出 初生之際 不必問是男女 恐因言語而  
泄氣 或以愛憎而動氣 尋常亦不可多言 恐中  
氣餒弱 皆能致病 慎之 戒之<sup>42)</sup>

39) 陳自明：前揭書；1개월후에는 양고기 돼지  
발톱을 조금씩 복용한다. 백일내에는 언어  
나 감정, 추위, 더위, 머리 감는 것을 삼가되  
만약 기혈이 허약하면 날짜수를 따질 필요가  
없다. 언어로 인해서 기가 빠져나가거나 혹  
은 사랑과 미움으로 기가 움직여 모두 병이  
되는 것을 두려워해야 한다. 헛되이 놀랄 염  
려가 있으므로 산모는 홀로 자지말고, 마음  
을 상할 우려가 있으므로 함부로 말하지 말  
고, 피가 거꾸로 오를 우려가 있으므로 이빨  
을 닦지 않는다.

40) 葉天士：前揭書；한달내에는 많이 말하지  
말며 찬물을 사용해서 손발을 씻지 말며 따  
뜻한 물로도 역시 조금만 씻어야 한다. 놀랄  
일을 겪지말며 화난 기운을 일으키지 말며  
음식을 많이 먹지 말며 성생활을 많이 하지  
말아야 한다.

41) 龔延賢：前揭書；백일내에는 언어와 칠정  
한서 머리를 감고 발을 씻는 것을 삼가야 한  
다. 초산시에는 남녀를 불문하고 언어로 인  
해서 기가 빠져나가거나 혹은 사랑과 미움으  
로 기가 움직여 모두 병이 되는 것을 두려워  
해야 한다. 헛되이 놀랄 우려가 있으므로 산  
모는 홀로 잘 수 없다. 마음을 상할 우려가  
있으므로 함부로 말할 수 없다.

42) 批增：前揭書；또 홀로 자는 것은 마땅치  
않다. 헛되이 놀라는 것을 두려워해야 한다.  
라면 신기가 흩어지고 백가지 병이 일어난  
다. 처음 아기를 낳으면 아기가 남자인지 여  
자인지 꼭 물을 필요는 없다. 말로 인해 기  
가 빠져 나가고 사랑과 미움으로써 기가 움  
직이는 것을 두려워해야 한다. 평상시에도

以上과 같이 歷代 韓醫 文獻에 나오는 生  
理的인 狀態에서의 産後調理法을 살펴보았  
다.

巢氏 諸病源候論 에는 몸뚱이 뒤에 올 수  
있는 産後病으로 血運悶, 血露不盡, 惡露不  
盡腹痛, 血上搶心痛, 半産, 血痠痛, 風虛腫  
腹中痛, 心腹痛, 心痛, 小腹痛, 腰痛, 兩脇腹  
滿痛, 虛煩短氣, 上氣, 心虛, 虛煩, 虛熱, 虛  
羸, 風冷虛勞, 汗出不止, 汗血, 虛渴, 餘諸疾,  
中風, 中風口噤, 中風痙, 中柔風, 中風不隨,  
風虛癲狂, 月水不利, 月水不調, 月水不通, 帶  
下, 崩中惡露不盡, 利, 利腫, 虛冷洞利, 滯利,  
冷熱利, 客熱利, 赤利, 陰下脫, 陰道痛腫, 陰  
道開, 遺尿, 淋, 渴利, 小便數, 尿血, 大小便  
血, 大小便不通, 大便不通, 小便不通, 小便  
難, 嘔, 咳嗽, 時熱病, 傷寒, 寒熱, 虐, 積聚,  
癥, 癖, 內極七病, 目瞑, 耳聾, 虛熱口生瘡,  
身生瘡, 乳無汁, 乳汁溢을 들고 있다. 이런  
病理的인 境遇에는 該當 症狀에 맞추어 治  
療를 竝行해야 한다.

韓醫學的인 調理法에서는 基本的으로 産  
後 100日間을 産後調理의 期間으로 보고 있  
으며 産後 7日間은 긋은 피가 다 나가지 않  
았으므로 찬물에 닿지 말고 뜨거운 물을 먹  
지 말고 편안히 쉬면서 찬바람을 맞지 않도  
록 한다. 한달 내에는 많이 일하지 말며 많  
이 말하지 말며 화난 氣運을 일으키지 말아  
야 한다. 性生活도 100일이 지나서 하는 것  
이 좋다.

韓醫學에서는 특히 産母의 感情에 의해서  
病이 올 수 있음을 強調했다. 아들을 낳는  
것과 딸을 낳는 것에 대한 精神的인 스트레스

말을 많이 할 수 없다. 중기가 약해져서 병  
이 되는 것을 두려워해서 삼가고 경계해야  
한다.

에 의해 産母의 感情이 傷할 수 있음을 看破하고, 産後에 아들인지 딸인지 묻지 말라고 하는 자세한 配慮까지 되어있다.

## 2. 洋方的 調理法

病院에서는 病的인 症狀만 드러나지 않으면 自然分娩인 경우 2~3日, 帝王切開의 경우 1주일 內에 退院하게 된다.<sup>43)</sup>

그 以後의 期間 동안은 各自의 집에서 自家 調理를 하게 되는데, 病院에서는 제대로 産後 즉 '産褥期'<sup>44)</sup>의 對處方法을 가르쳐 주지 않아 産母의 大部分이 친정어머니나 주위사람들, 책으로부터 知識을 얻고 있는 實情이다.<sup>45)46)47)48)49)50)51)</sup>

李<sup>52)</sup>에 따르면 産母들의 産褥期 不便感은 身體的, 情緒的, 變化된 家族關係, 新生兒 管理의 項目중 新生兒 管理가 가장 높았고 身體的인 面에서는 身體回復, 情緒的인

面에서는 좋은 父母 役割 收容, 家族과의 關係變化에 있어서는 出産으로 因한 夫婦關係의 두려움, 新生兒 管理에 있어서는 疾病에 대한 情報와 認識을 나타냈다.

洋方的 産後調理의 方法은 産褥婦의 子宮의 回復, 惡露, 會陰管理, 乳房管理, 性生活, 避妊, 小便, 大便, 營養管理, 休息管理, 安靜起動, 産褥體操의 部分으로 나누어 볼 수 있으나, 韓方的 觀點과의 比較를 爲해 앞에서의 分類法<sup>53)</sup>을 使用하여 分類하였다.

### 1) 調理期間

産褥期란 産後 性器가 正常狀態로 回復되는 時期로 分娩後 6~8周 間을 말한다.<sup>54)</sup>

### 2) 飲食

産後에 母體의 回復을 順調롭게 하고 젖이 잘 나오게 하기 위해서는 營養 攝取를 잘 하여야 한다. 出産 直後에 食慾이 있으면 消化가 잘 되는 飲食 則 粥, 토스트, 牛乳, 과일류 등을 攝取해도 좋다. 이틀째부터는 平常時와 같이 食事해도 좋으나 可能的 칼로리가 높은 食品 蛋白質, 維生素, 칼슘, 鐵粉, 그 밖의 無機質을 많이 포함한 食品을 攝取해야 한다.<sup>55)</sup>

### 3) 夫婦關係

#### (1) 性生活

産褥期 동안은 感染의 憂慮가 있으므로 避한다.

性生活은 産後 6~8周부터, 則 會陰部와 子宮이 完全히 回復되면 다시 始作 할 수 있다.<sup>56)</sup> 一旦 産婦人科 醫師의 診察後 始作한다.

43) 정귀련 : 한국의 전통적산후조리에 대한 탐색적 연구, 한양대학교 행정대학원, 1991

44) 이광옥, 최영희 : 가족 보건학, 수문사, 1992 ; 산육기란 산후 성기가 정상상태로 회복되는 시기로서 산후 6~8주간을 말한다.

45) 정귀련 : 前掲書

46) 강민정 : 일부 제주 지역의 전통적 산후 건강관리 실천에 관한 조사연구, 이화여자 대학교 대학원, 1989.

47) 박인순 : 산후 관리에 대한 산육부들의 지식 및 태도조사, 조선대학교 대학원 간호학과, 1982.

48) 김정효 : 산모들의 산육기에 대한 인식도 조사, 조선대학교 대학원 간호학과, 1984.

49) 문길남 : 출산후 산모들의 모아 도우미에 대한 의견 및 요구정도, 일산 기독교병원 논문집 제 10권, 1996.

50) 박영숙 : 산육기 초산모의 모성전환 과정, 서울대학교, 1991.

51) 이재숙 : 산육기 산모의 가정간호 요구에 대한 연구, 서울대학교 보건대학원 보건학과, 1998.

52) 이재숙 : 上掲書

53) 산후 조리기간, 음식, 부부관계, 몸씻는 시기, 섭생법, 감정

54) 이광옥, 최영희 : 前掲書

55) 上掲書

56) 上掲書



(2) 避妊

月經이 없더라도 排卵으로 因한 妊娠이 可能하므로 첫 잠자리부터 避妊을 한다. 月經은 牛乳를 먹이는 경우는 6~8周 後에는 다시 始作되나 母乳를 먹이는 境遇는 늦게 까지 안 나타날 수 있으며<sup>57)</sup> 이 境遇에는 月經 始作 없이 妊娠 可能性이 있으므로 吐울조절 및 多産을 原하는 境遇에는 適當한 避妊이 必要하다.(큰똥이 가장 適當하다)

4) 몸 씻는 時期

샤워는 分娩 2~3일 後부터 可能하다. 痛 목욕은 感染의 憂慮가 있으므로 産褥期가 지난 6주 後부터 可能하다. 坐浴은 물을 끓인 後 38~42℃로 식혀서 하루 3~4회 15~20 分間 한다.

會陰部와 臍은 손을 씻은 후 앞에서 뒤로 세척하고 반드시 乾燥시킨다.(會陰部 패드는 자주 交換하며 臍 分泌物<sup>58)</sup>의 量에 따라 패드 크기를 調節한다.

5) 攝生法

서서히 活動量을 增加시키며 疲勞하게 하지 않는다. 局所的 或은 가벼운 全身麻醉가 適用된 大部分의 婦人들은 正常分娩後 적어도 8시간 後에는 起動할 수 있다. 化粧室

57) 이기상 : 산후의 수유, 월경회복, 피임체택 및 재임신의 시기에 관한 연구, 서울대학교 보건대학원 보건학과, 1988 ; 대상자의 97.6%가 모유수유를 하는 경우의 조사에서 산후 월경회복율은 산후 6개월에 39.3%이며 1년 이내에 거의 모두 월경이 회복되었다.

58) 이광옥, 최영희 : 前掲書 ; 질분비물을 오로라고 한다.

적색으로 - 분만 2~3일 사이에 혈액성분이 많고 색깔은 암적색이고 독특한 냄새가 있다.

갈색으로 - 분만후 4~6일간 나오며 점차 양도 적어진다.

홍색으로 - 분만후 8~10일 이후까지 나오며 황색에서 크림색이 되며 4~6주후에는 거의 없어진다

使用은 禁하며 또한 授乳는 産母가 앉아 있을 수 있을 때까지 연기되어야 한다.

(1) 産褥體操

體操를 始作하는 時期는 産後 24-48시간 後이나 이것은 몸의 狀態에 따라서 醫師나 看護士의 指示에 의해 始作해야 한다.

期間은 規則的으로 3개월이나 적어도 産後 4~6周는 해야한다.<sup>59)</sup> 弛緩된 腹壁이나 會陰部 筋肉의 彈力을 回復하기 爲해 産後運動을 한다.

이 體操의 目的은 産後의 늘어난 腹部, 骨盤의 筋肉을 還元시키는데 있다. 또 血液循環을 잘 되게 하며 惡露의 排出을 추구求고 子宮收縮을 도우며, 食慾을 旺盛하게 하며 瘴이 잘 나오게 하는 등의 全身 또는 局所의 回復을 돕는다.

또한 美容上으로는 産褥期에 생기기 쉬운 肥滿을 防止하고, 腹部의 筋肉이 처짐을 防止하며, 올바른 姿勢를 갖는데 도움을 준다.

體操로 氣分이 爽快해지고 産後生活에 自信을 가지고 生活을 할 수 있게끔 精神面에도 좋은 影響을 준다.<sup>60)</sup>

(2) 大便·小便

아기를 돌보는 程度의 活動은 膀胱과 腸의 運動을 도와서 小便을 못 봐 困難한 일이 없게 하고 변비도 막아준다.

産母는 每日 적어도 3~4時間 間隔으로 小便을 보도록 해야한다.

尿意를 刺戟할 수 있도록 수돗물 흐르는 소리를 듣게 한다든지, 會陰部에 따뜻한 물을 붓는다든지 坐浴과 沐浴시 便을 보게 한다.<sup>61)</sup>

(3) 母乳授乳

59) 이광옥, 최영희 : 前掲書

60) 上掲書

61) 하영수 : 모성간호학, 수문사, 1992

産後回復에 도움을 준다.

嬰母乳 營養을 計劃하는 産母에게는 깨끗한 沐浴 타월과 수건을 使用하고 따뜻한 물로 乳房과 乳頭를 닦도록 한다.

乳房의 充血로 因한 不便感이 있을 때에는 뜨거운 물수건을 가슴에 대어주고 乳汁을 짜냄으로써 減少시킬 수 있다.

찬 수건과 뜨거운 수건을 交代로 대어 주어서 不快感을 緩和시킬 수 있다.

### 6)感情

嬰兒의 出生에 따른 興奮과 快感으로 産母는 適當한 休息을 取할 수 없다. 또한 자신의 育兒 能力에 대해 不安해 하거나 두려워하는 初産母는 睡眠障碍를 일으킬 수 있다.<sup>62)</sup>

出産後 많은 産母들이 憂鬱症을 經驗하게 된다. 쉽게 울고 싶고 疲勞해지는 것은 産後에 오는 憂鬱症의 症狀이니 家族이나 親舊에게 도움을 請하고 심한 경우 醫療陣의 도움을 받는다.<sup>63)</sup>

## 3. 一般的인 産後調理法

### (1) 傳統的으로 행해지는 産後調理法

一定한 文化圈에 屬한 産母들은 그들 나름대로 獨特한 文化的 信念을 形成하고 있다.

女性の 妊娠과 出産 및 産褥期 管理는 文化的인 影響을 가장 많이 받는 것으로서 現代 醫學의 導入에도 不拘하고 家族 중심으

로 隱密하게 이루어지고 있어 그 意味나 概念自體도 隱蔽된 채 經驗과 口傳에 의해서만 傳承되고 있는 實情이다.<sup>64)</sup>

傳統的인 産後 調理法에서는 주로 禁忌症에 대한 言及이 많다. 특히 韓國의 傳統的인 出産과 密接하게 關聯되어 있는 三神에 대한 意識이 샤머니즘적 要所를 나타낸다.

三神은 出産과 新生兒의 健康과 關聯된 모든 것을 支配하는 強力한 神으로, 産母의 苦痛을 덜어주고 아기의 健康을 돌보아주는 役割을 遂行하는 反面에 不正을 보거나 들으면 싫어하고 노여움을 나타내기도 하여 不正에 대한 두려움이 곧 三神할머니에 대한 두려움으로 直結되게 된다.

이러한 두려움은 出産後 행동의 禁忌, 飮食의 禁忌를 지키도록 하는데 만일 禁忌를 어기면 病이 생기게 된다.<sup>65)</sup>

이는 現代에 와서는 그 意味가 많이 弱해져 있지만 그럼에도 不拘하고 韓國 傳統社會의 慣習으로 그 重要性이 認定되고 있다.

産母는 産後에 一定한 期間동안 完全한 休息을 取해야 했는데 그 期間은 7~21日(3주), 심지어는 3個月까지 多樣하나 實際적으로 産母는 일찍 자리에서 일어났으며 딸을 낳은 境遇에는 그 期間이 더 짧아졌다.<sup>66)</sup>

### 1) 調理期間

‘三七日’ 이라 하여 21日째 되는 날에는 미역국을 끓여 三神床을 차리며 금줄을 거두고 産母로 하여금 正常的인 生活을 하게 하였다.<sup>67)</sup>

文<sup>68)</sup>에 따르면 産後 調理期間은 3周以下

62) 上揭書

63) 김중환 : 산후 우울증에 관한 동서의학적 고찰, 원광대학교 한의과대학 부인과학교실, 1997 ; 첫 산후 1주동안 80% 이상의 여성에서 일어날 정도로 광범위하고 대개는 3개월 안에 발생한다고 알려져 있는 질환인 산후우울증은 여러 동서양 의가들에 의해 주목되어 왔으나 최근까지 이렇다할 연구 성과가 없다고 알려져 있다.

64) 정귀련 : 前揭書

65) 강문정 : 前揭書

66) 정귀련 : 前揭書

67) 문화공보부 문화재 관리국 한국 민속 종합조사 보고서

68) 문길남 : 前揭書

大韓醫療氣功學會誌  
J. of Korean Medical KI-gong Academy  
Vol. 3. No. 1, 1999  
(38.3%)가 가장 많았고, 그 다음에 4周, 2周  
以下の順이었다.

金<sup>69</sup>)도 3周가 52%로 가장 높게 나타났  
다.朴<sup>70</sup>)은 5~6周가 54.9%로 가장 높았고  
3~4周가 35.7%이었다.

## 2) 飲食

주로 미역국을 끓여 먹으며 발한법을 사용하  
고 호박중탕, 잉어, 가물치 등을 복용하고 있는  
실정이다.

## 3) 몸씻는 時期

産後 1個月內에 통목욕을 한다.<sup>71</sup>)  
아랫 部分(會陰)을 쑥뺨질한다.  
따뜻한 물로 뒷물을 한다.  
3日째 아침에 미지근한 쑥물로 몸을 씻는  
다.<sup>72</sup>)

朴<sup>73</sup>)에 따르면 産母들은 會陰 坐浴을 1  
日 2~3回씩 實施하는 것이 가장 많았고  
(76.2%), 처음으로 머리를 감은 時期가 産  
後 1周에 52.4%로 가장 많았으며, 첫 목욕  
시기는 産後 3周에 38.1%로 가장 많았다.

## 4) 攝生法

### ① 産後 禁忌行爲

찬바람을 쏘인다.  
찬물에 손을 넣는다.  
찬 곳에 오래 앉아 있다.  
심한 일이나 운동을 한다.  
무거운 것을 들거나 높은 곳에서 물건을  
내린다.  
뛰거나 오래 걷는다.  
장거리 여행을 한다.

쪼그리고 앉는다.

화재난 것을 본다.

집안의 벽이나 기둥에 못을 박는다.

飲食을 볶거나 튀김하거나 구운다.

TV나 책을 보거나 바느질을 한다.

産室 밖에서 흙을 판다.

첫 아기 分娩時 젖이 잘 난다, 안 난다는  
말을 자주한다.

빨래를 삶는다.

산후 세이레 안에 그릇을 깬다.<sup>74</sup>)

### ② 産後 獎勵行爲

충분한 休息과 睡眠을 取한다.

몸을 따뜻하게 하고 따뜻한 방에서 몸에  
바람이 들어가지 않도록 몸을 감싼다.

뜨거운 방에서 땀을 흘린다

누워서 가볍게 움직인다.

먹다 남은 젖은 흐르는 물에 버린다.

産後에 방문객을 제한한다.

금줄을 친다.

按摩를 해준다.

産後體操를 한다.

## 5) 感情

産母의 마음을 서운하게 하지 않는다.

産母를 혼자 산실에 두지 않는다.

乳兒가 健康하다고 해서, 살이 찼다든가  
튼튼하다든가 말하지 않는다.

情緒 精神的 安靜을 取한다.

分娩後 産室의 문밖에서 아이가 아들인가  
딸인가를 묻지 않는다.<sup>75</sup>)

### (2) 産後調理院의 實情

## 1) 調理期間

조산사가 經營하는 産後調理院으로 一定

69) 김정효 : 前揭書

70) 박영숙 : 前揭書

71) 고려대학교 민족문화 연구소 한국 민속대관

72) 上揭書

73) 박영숙 : 前揭書

74) 고려대학교 : 前揭書

75) 上揭書

## 2) 飲食

미역국의 식사이외에 傳統的으로 産後에  
좋다고 알려진 잉어와 가물치로 된 액기스  
를 服用시키고 있다.

## 3) 攝生

産後體操(요가 등), 育兒指導 등 多様な  
프로그램이 提供되고 있으며 된다.

# IV. 考察

現代 社會는 女性의 社會的 活動이 많아  
짐에 따라 産後管理 및 育兒에 대한 교육과  
실행이 과거에 비하여 현실적인 어려움이  
많으며 자칫 소홀해 지기 쉬운 실정이다. 1,  
2개월의 짧은 休暇와 育兒에 지친 모습으로  
다시 社會에 복귀해야 하므로 女性의 健康  
에 대한 관심이 증폭되고 있는 現代에 오히려  
産後疾病으로 고생하고 있는 女性들이  
늘고 있는 실정이다.

이에 다양한 방법으로 시행되고 있는 현  
재의 産後調理法의 修整과 補完을 통하여  
보다 나은 産後健康의 회복을 도모할 필요  
성이 절실하다.

실제 우리나라에서 행해지고 있는 産後調  
理 方法은 韓醫學 文獻에 나타난 내용과 많  
은 유사점을 갖고 있지만 妊娠과 더불어 산  
부인과에서 産母의 관리가 이루어지므로 인  
해서 西洋의 産後調理 方法이 혼용되고  
있으며 또한 구술형태로 전해져 내려오는  
방법이 혼용되므로 인하여 産母들로 하여금

혼란을 야기시키고 있다.

우선 産後의 調理期間을 보면 韓方에서는  
100日을 基本으로 보고 있는 反面, 洋方에  
서는 대개 産褥期라 하여 6週(42日)를 바람  
직한 期間으로 보고 있으며 傳統的인 方法  
에서는 三七日이라 하여 약 3週(21日) 程度  
로 조리기간으로 잡고 있다. 이는 韓醫學에  
서는 人體의 全身氣血이 완전히 회복되기를  
서서히 기다리며 胎兒의 성장과 더불어 産  
母의 건강회복을 함께 고려한 것으로 사려  
된다. 반면 洋方에서는 生殖器의 위치 회복  
에 중점을 두어 子宮이 骨盤腔內에 제자리를  
찾는 기간인 6주를 産後調理 期間으로  
인식하고 있으며 傳統的인 方法으로는 새생  
명의 순환을 의미하는 7數가 3回 반복되는  
3·7日을 강조하여 胎兒와 産母의 건강회복  
을 위한 최소한의 기간으로 잡고 있다. 각  
기간별 의미를 재해석하여 産母의 건강회복  
을 위한 기간별 조리방법을 구체적으로 제  
시하여야 할 것이다.

飲食은 韓方에서는 重濁之物, 맵고 熱이  
나는 飲食, 찬 날 飲食, 독한 술, 짠 飲食  
등을 먹이지 말도록 하며 한달內까지는 飲  
食을 操心해야 한다고 하여 금기시 하는 음  
식을 열거함과 동시에 산후에 복용하여야할  
한약처방과 갖가지 음식을 상세히 열거하고  
있다. 반면 洋方에서는 消化가 잘 되는 飲  
食이나 따뜻한 飲食, 營養價 있는 飲食이라  
면 특별히 禁忌가 없는 것이 특징이며 出産  
後 이틀부터는 平常時와 같이 食事해도 좋  
다고 하여 韓方과 다른 견해를 보이고 있으  
며 실제 행해지고 있는 일반적인 산후조리  
음식은 맵고 찬 飲食, 질기고 단단한 飲食  
등을 禁하고 있으며, 미역국을 기본 食사의  
내용으로 하여 한약복용과 함께 호박중탕,  
가물치탕, 사골 달인 것, 쌀밥, 쇠족발 달인  
것 등을 복용하고 있다.

이는 한의학에서는 산모의 소화상태의 회복도 자궁의 회복과 더불어 점진적으로 이루어지므로 주의할 것을 권하고 있는 반면 양방에서는 소화기의 상태여부에 관계없이 영양식을 먹을 것을 권하고 있다. 이에 반하여 일반적으로 행해지는 산후조리법은 한의학의 이론을 많이 흡수하여 따르고 있으나 진료를 받지않는 무작위의 한약복용과 산모의 상태 및 체질과 상관없는 음식물의 일률적인 복용은 자칫 산모의 회복을 지연시키거나 기운을 소모시키는 원인이 될 수 있으므로 향후 반드시 개선되어야 할 부분이다.

첫 夫婦關係의 時期도 韓方에서는 血氣가 調和롭게 되는 時期인 100日 後가 좋다고 보았으나 洋方에서는 生殖器가 回復되는 6週(약 40日) 後가 좋다고 보고 있는데 이는 産後調理期間과 一致하고 있으며 洋方이 韓方보다는 2배 以上 期間을 짧게 잡고 있음을 알 수 있다.

몸을 씻는 時期도 韓方에서는 七日內에는 굳은 피가 나가지 않았으므로 찬물로 씻지 말고 한 달이 지나야 씻을 수 있다고 하였다. 洋方에서는 分娩 2~3日부터 샤워를 할 수 있고 통목욕은 産褥期가 끝난 6周後부터 可能하다고 하였다. 이는 한양방이 가장 크게 이견을 보이는 부분으로 고전에 나타나는 한의학적인 방법은 당시의 시대적, 환경적, 문화적 정황에 근거한 행동양식인 것으로 이해하여야 할 것이며 현대의 환경과 문화적인 여건에 맞추어 재해석되고 보완되어야 할 부분으로 사료된다.

攝生法으로는 자리에서 일어나 움직일 수 있는 시기로 韓方에서는 7日內까지는 바람을 맞으며 돌아다니는 것을 막고 있으며, 여름이라도 따뜻한 衣服으로 保溫에 神經써야 한다고 하였고, 洋方에서는 正常 分娩후

8시간 後부터는 起動할 수 있고 1~2日 後부터는 體操를 始作할 수 있다고 하였다. 이는 한의학에서는 産後에 가장 이환되기 쉬운 産後風에 대한 주의를 요구하는 것으로 東西洋의 문화적인 차이와 체질적인 소인이 다른 것으로 이해되어져야 하며 실제 임상에서 풍한의 사기로 인한 産後風 女性들이 많은 것으로 미루어 産後攝生에 대한 이견은 충분히 재고되어져야 할 부분으로 사료된다.

感情은 産後에 産母의 精神的 安靜을 強調한 것으로 東西洋이 다르지 않으나, 男兒 選好 思想의 影響으로 女兒 出産에 따른 産母의 心的 負擔感을 配慮해 出産後 아기가 男兒인지 女兒인지 묻지 말라고 하는 점에서 洋方的 觀點과의 差異를 볼 수 있다.

以上 산후조리법에 대하여 고찰해본 결과 基本的으로 산후에는 육체적인 허약과 정신적인 피로를 동반하는 것으로 산모의 상태를 동일하게 파악하고 있으며 産母의 精神的 安靜에 큰 比重을 두고 있는 面에서는 韓·洋方이, 東·西洋이 그리 다르지 않음을 알 수 있다.

그러나 韓方에서는 대체로 모든 時期가 洋方보다는 늦어서 천천히 産母의 回復를 바라는 反面 洋方에서는 그 時期가 短縮되어 있음을 알 수 있다. 또, 음식이나 섭생법에 대하여 금시사항으로부터 권장사항에 이르기까지 상세하게 열거하여 산후의 건강회복 및 조리방법에 대하여 매우 강조하고 있으며 현재 행해지고 있는 산후조리법도 이러한 한의학적인 이론을 근거로 변화되어 온 것이 대부분이다.

일반적인 여성건강 관리와는 달리 산후조리 방법은 전통적인 구술형태나 한의학적인 방법이 중요시 되고 있으므로 韓醫學 古典에 나타나는 産後調理의 必要性和 重要性에

대하여 그 의미를 韓醫學的인 觀點에서 再解析하고 現實에 맞게 補強하는 面이 必要할 것이다.

또한 傳統的인 方法에 대한 것도 韓醫學的인 根據를 確實히 提示해서 一般人들에게 混亂을 주지 않는 것도 韓醫學者들의 몫일 것이다.

現在 無分別하게 亂立하고 앞으로는 漸次 늘 것으로 보여지는 産後調理院은 짧은 期間內 效果的인 産後調理를 爲해서는 도움이 될 수 있고, 바쁜 現代 社會에서 그 요구가 점차 늘어날 것으로 보여지지만 開設 資格 問題, 産母와 新생아의 위생 및 건강관리, 新생아의 올바른 환경, 잘못된 한약복용, 음식, 섭생을 포함한 산후조리의 올바른 교육 프로그램, 비용 등 여러 가지 面에서 미흡한 점이 많으므로 향후 韓方領域으로 擴大 시킬 수 있는 제도적 장치가 요구되며 한의 학적인 산후관리 프로그램의 올바른 교육이 절실히 요구되는 실정이다.

짧은 期間에 제대로 된 産後管理를 爲해서 産母의 體質에 맞는 韓藥을 投與하는 것이 바람직하고 效果的이다.

産後의 調理에 대한 必要성과 重要性이 強調되고, 그 知識이 普遍化되고 共有되어, 出産으로 因한 母體의 肉體의 精神의 損失 없이 完全히 回復되는데 우리 韓醫學者들이 노력을 기울여야 할 것이다.

## V. 結論

洋方的인 調理와 韓方的 調理에서 여러 가지 觀點의 差異를 볼 수 있다.

1. 우선 産後의 調理期間을 보면 韓方에서는 100日을 基本으로 보고 있는 反面, 洋

方에서는 대개 産褥期라 하여 6周(42日)를 바람직한 期間으로 보고 있다.

傳統的인 方法에서는 三七日이라 하여 약 3周(21日) 程度로 잡고 있다.

2. 飲食은 韓方에서는 重濁之物, 맵고 熱이 나는 飲食, 찬 날 飲食, 독한 술, 짠 飲食 등을 먹이지 말도록 하며 한달內까지는 飲食을 操心해야 한다고 하였다.

洋方에서는 消化가 잘 되는 飲食이나 따뜻한 飲食, 營養價 있는 飲食이라면 특별히 禁忌가 없다.

그러나 出産後 이틀부터는 平常時와 같이 食事해도 좋다고 하는 點이 韓方과 差異가 있다고 하겠다.

傳統的인 方法에서는 맵고 찬 飲食, 질기고 단단한 飲食 등을 禁했으며, 미역국 호박중탕 사골 달인 것, 쌀밥, 쇠족발 달인 것 등을 권하고 있다.

3. 첫 夫婦關係의 時期도 韓方에서는 血氣가 調和롭게 되는 時期인 100日 後가 좋다고 보았으나 洋方에서는 生殖器가 回復되는 6周(약 40日) 後가 좋다고 보고 있는데 이는 産後調理期間과 一致한다.

洋方이 韓方보다는 2배 以上 期間을 짧게 잡고 있음을 알 수 있다.

4. 몸을 씻는 時期도 韓方에서는 七日內에는 굳은 피가 나가지 않았으므로 찬물로 씻지 말고 한 달이 지나야 씻을 수 있다고 하였다.

洋方에서는 分娩 2~3日부터 샤워를 할 수 있고 통목욕은 産褥期가 끝난 6周後부터 可能하다고 하였다.

5. 攝生法

자리에서 일어나 움직일 수 있는 시기는 韓方에서는 7日內까지는 바람을 맞으며 돌아다니는 것을 막고 있으며, 여름이라도 따뜻한 衣服으로 保溫에 神經써야 한다고 하였고, 洋方에서는 正常 分娩후 8시간 後부터는 起動할 수 있고 1~2日 後부터는 體操를 始作할 수 있다고 한다.

### 6. 感情

産後에 産母의 精神的 安靜을 強調한 것은 東西洋이 다르지 않으나, 男兒 選好思想의 影響으로 女兒 出産에 따른 産母의 心的 負擔感을 配慮해 出産後 아기가 男兒인지 女兒인지 묻지 말라고 하는 点에서 洋方的 觀點과의 差異를 볼 수 있다.

以上으로 살펴봤을 때 基本的으로 刺戟이 강한 飲食, 차고 消化가 잘 안되는 飲食을 삼가고, 産母의 精神的 安靜에 큰 比重을 두고 있는 面에서는 韓·洋方이, 東·西洋이 그리 다르지 않음을 알 수 있다.

그러나 韓方에서는 대체로 모든 時期가 洋方보다는 늦어서 漸漸히 産母의 回復을 바라는 反面 洋方에서는 그 時期가 短縮되어 있음을 알 수 있다.

## VII. 참고문헌

1. 巢元方：巢氏諸病源候論，隨代， 소인출판사, pp.58~59
2. 孫思邈：千金方，唐代， 화하출판사, pp. 31~32
3. 陳自明：婦人良方大全， 상해과학기 술출판사, 권18
4. 陳師文：太平惠民和劑局方， 宋代，

선풍출판사, p268

5. 朱震亨：丹溪心法附餘， 元代， 대성 문화사, 1990, p.749

6. 吳搏：醫學正傳， 明代， 정보사, 1986, pp.376~377

7. 龔延賢：萬病回春， 明代， 北京， 人民衛生出版社, 1987, pp.362~363

8. 批增：醫學心悟， 清代， 문광사, pp.256~257

9. 葉天士：葉天士女科， 清代

10. 傅青主：傅青註女科， 清代

11. 陳士澤：石室秘錄， 清代， 행림출판사

12. 羅元愷：中國婦科學， 의성당, 1993.

13. 배병주：임신출산의 지혜， 창조사, 1981.

14. 송병기：한방부인과학， 행림출판, 1978.

15. 이광옥, 최영희：가족 보건학， 수문사, 1992.

16. 이태호：향약집성방， 행림출판사, 1977.

17. 하영수：모성간호학， 수문사, 1989.

18. 신건강 상식 3000, 헤서원 편집부, 1994.

19. 한국 민족문화 대백과 사전 23, 한국정신 문화 연구원

20. 이기상：산후의 수유 월경회복 피임체택 및 재임신의 시기에 관한 연구, 서울대학교 보건대학원 보건학과, 1988.

21. 이영기, 원색 최신 의료 대백과 사전 GME 9권, 도서출판 신태양사, 1991.

22. 강문정：일부 제주 지역의 전통적 산후 건강관리 실천에 관한 조사연구, 이화여자대학교 대학원, 1989.

23. 광연희：산모교육의 효과 측정 - 산욕기 자가간호와 신생아 양육에 대한

지식정도와 자신감을 중심으로, 중앙대학교 대학원 간호학과, 1996.

24. 김정호 : 산모들의 산욕기에 대한 인식도 조사, 조선대학교 대학원 간호학과, 1984.

25. 김중환 : 산후 우울증에 관한 동서의학적 고찰, 대한한방 부인과학회지 제 10권 제 1호, 1997

26. 문길남 : 출산후 산모들의 모아 도우미에 대한 의견 및 요구정도, 일산 기독병원 논문집, 제 10권, 1996.

27. 박영숙 : 산욕기 초산모의 모성전환 과정, 서울대학교, 1991.

28. 박인순 : 산후 관리에 대한 산욕부들의 지식 및 태도조사, 조선대학교 대학원 간호학과 1982.

29. 이재숙 : 산욕기 산모의 가정간호 요구에 대한 연구, 서울대학교 보건대학원 보건학과, 1998.

30. 이진구 : 일부지역 부인들의 출산행위에 관한 조사, 조선대학교 대학원 의학과, 1986.

31. 정귀련 : 한국의 전통적 산후조리에 대한 탐색적 연구, 한양대학교 행정대학원 간호행정 전공, 1991.

32. 최승관, 임산부의 임상통계학적 고찰, 경희대학교 대학원 의학과 산부인과 전공, 1983.