

# 初妊婦의 飲食習性에 關한

<이화여자대학교 간호학과> 하 영 수

## I. 結 論

妊娠에 있어서 營養問題는 가장 重要한 周知의 事實이며 特히 우리나라에 있어서는 가장 困難한 問題로 되어 있다. 妊娠中에 蛋白質, 鐵分, Calcium, 磷, Vitamines 등은 妊婦의 健康에는 勿論 胎兒發育에 絶對로 必要한 要素인데도 不拘하고 우리나라의 實態는 現代醫學과는 相反되는 在來의 傳統 또는 慣習이 如前히 改良되지 않고 있음이 現實情狀을 無視할 수 없다. 例를 들면 不必要한 禁忌로 因한 飲食物의 偏食은 꼭 必要한 營養素의 不足 또는 不調和를 招來하게 될 것이다. 妊娠中 營養의 不足 또는 不調和로 因한 妊娠合併症 特히 危險한 妊娠中毒症 또는 貧血 및 胎兒의 發育不全等 母兒

兩側에 미치는 惡影響을 많은 學者들이 指摘하고 있다<sup>1,2,3</sup>.

筆者는 現 韓國社會에 있어 오래 前부터의 그릇된 妊娠中 禁忌食品 乃至는 偏食, 勸誘食品 및 漢藥服用의 實態를 把握究明하여 現代妊産婦 産前健康管護 및 母子保健管理對策에 寄與하고자 하여 本 研究의 目的을 達한 것이다.

## II. 研究資料 및 方法

韓國人 初妊婦의 飲食習性에 關한 本研究는 1965年 6월부터 10월까지 약 4個月間에 걸쳐 豫備調査로서 梨花女子大學校 醫科大學 附屬病院 産婦人科 外來에 登錄된 初妊婦 50名을 直接 面接하여 質問紙의 平易性의 如否와 調査對象들의 協力程度를 把握하였고 1966年 5월부터 1967年 1月

1) L.F. Cooper, et al., *Nutrition in Health & Disease*, 14th ed., Lippincott, 1958, pp. 155-165.

2) G. Stearns, J.A.M.A., 168, 1958, p. 1655.

3) 李瑋烈, 妊娠中毒症의 營養과 食品, 大韓産婦人科學會誌, 6, 1963, pp. 11-13.

까지 梨花女子大學校 醫科大學 附屬 病院 産婦人科(主로 東大門一帶) 및 梨花女大 母子保健所, 延世大學校 醫科大學 附屬病院 産婦人科 및 同醫大 無料分娩 Center(新村一帶)와 城東區保健所(城東區一帶) 등에 登錄된 初妊婦 300名을 對象으로 調査를 實施한 結果 244名의 應答을 얻어 이를 分析 觀察하였다.

### III. 結 果

#### 1. 妊娠中 禁忌飲食의 種類 및 그 影響人物

初妊婦 244名中 125名(50%)이 最少 1乃至 3種類의 飲食을 妊娠初期부터 分娩까지 철저히 禁忌하고 있는데 그 主要理由로 하는 것은 母體側보다 胎兒側 發育에 畸形을 招來시킨다는 誤認 또는 俗習에 起因한 것이다. 이들 初妊婦 125名의 年齡別分布는 表1에서와 같이 普通 結婚

〈表 1〉 妊娠中 飲食을 禁忌하는 初妊婦의 年齡別分布表

| 年 齡 區 分 | 實 數 | %    |
|---------|-----|------|
| 20세 이하  | 2   | 1.6  |
| 21 ~ 25 | 68  | 54.4 |
| 26 ~ 30 | 47  | 37.6 |
| 31 ~ 35 | 7   | 5.6  |
| 36 ~ 40 | 1   | 0.8  |
| 40세 이상  | —   | —    |

年齡에 該當되는 21~25세대(54.4%)가 가장 많았고 그 다음으로는 26~30세대(37.6%)였다. 30代 妊婦는 5.6%로 少數에 不遇했다.

〈表 2〉 妊娠中 飲食을 禁忌하는 初妊婦의 教育程度

| 教 育 別     | 實 數 | %     |
|-----------|-----|-------|
| 無 學       | 2   | 1.6   |
| 國 民 校 卒 業 | 20  | 16.0  |
| 中 學 校 卒 業 | 12  | 9.6   |
| 高 校 卒 業   | 39  | 31.2  |
| 大 學 校 卒 業 | 52  | 41.6  |
| 大 學 院 卒 業 | —   | —     |
| 合 計       | 125 | 100.0 |

한편 이들의 教育程度에서 놀라운 것은 大學校 卒業(41.6%)과 高校 卒業者(31.2%)가 第一 많았다는 事實 이었고 그外 國民校 卒業者(16%)와 中學校 卒業者(9.6%) 및 無學者(1.6%)가 比較的 적었다(表 2). 要컨데 中學校 卒業 以上이 82.4%로 大部分을 點하였다는 것은 서울 高級 住宅地域 住民들의 教育水準과 一致된 것이었고<sup>4)</sup> 妊娠中 病院을 利用하는 것과 教育水準과 密接한 關係가 있음을 알게 되며 또한 이들의 宗教 關係를 보면 亦是 無宗教가 60.8%로 가장 많고 다음이 基督教(22.4%), 佛敎(9.6%), 天主教(7.2%)의 順序였는데 이와같은 傾向은 이제까지의

4) 高永復, 盧昌燮, “韓國都市民의 階層構造研究”, 韓國文化研究院 論叢, 第7輯, 1966. p. 43.

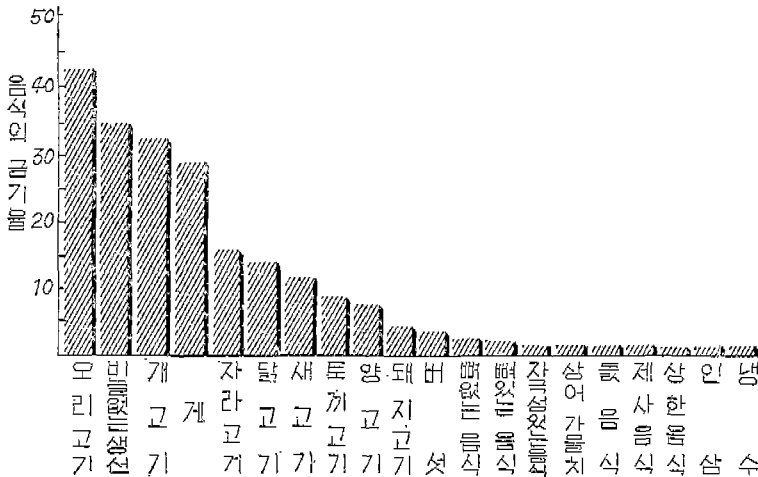
우리나라 都市地域社會 研究에서도 거의 共通의 現狀이었다.

a) 禁忌飲食의 種類

第1圖에서와 같이 妊娠中 禁忌飲食中에서 第一 싫어하는 것이 오리고기(42.4%), 비늘없는 生鮮(36.8%), 개고기(27.2%), 계(26.4%) 및 자라고기(22.4%) 등이고 그 다음으로 닭고기(15.2%), 새고기(14.4%),

토끼고기(11.2%), 양고기(8.8%) 및 패지고기(6.4%)였다. 其他 少數에 있어서는 버섯(3.2%), 뼈없는 飲食(2.4%), 뼈있는 飲食(1.6%), 刺戟性있는 飲食(1.6%), 상어, 가물치(0.8%), 뚝(生日) 飲食(0.8%), 祭祀(0.8%) 飲食(0.8%), 상한 飲食(0.8%), 人蔘(0.8%), 冷水(0.8%) 등을 들 수 있다.

<第1圖> 妊娠中 禁忌飲食의 種類分布

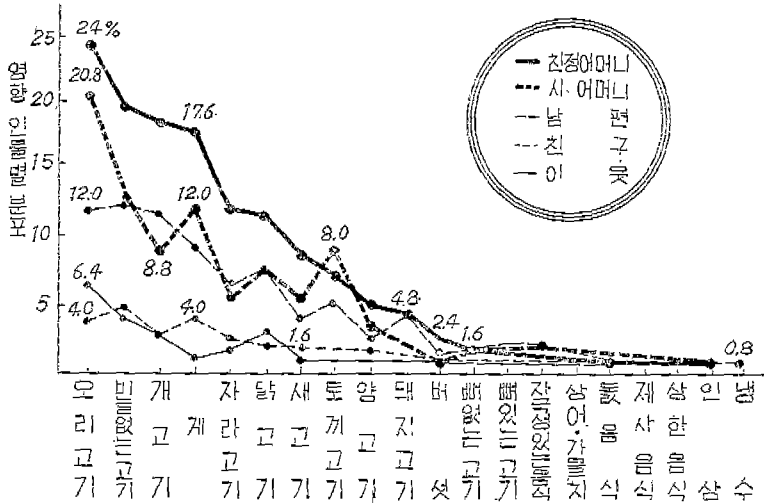


b) 影響人物

妊娠中 或種의 飲食을 禁忌로 함에 있어 적어도 한사람이 2名 以上の 影響人物을 가지고 있는데 그 主 影響人物을 分析해 보면 親庭母가 49.6%로 가장 많았고 媳母 39.2%, 男便 30.4%의 順으로서 上記 3者가 大部分을 차지하였다. 親舊(8.8%)와 이

웃(10.4%)의 影響力은 比較的 적은 것으로서 自然周圍環境에 一致된 感이 있었다. 그外에는 極少數였으나 漢醫師가 0.8%, 무당 0.8%이었다. 特別 興味있는 것을 例擧하면 다음과 같다. 오리고기는 親庭母와 媳母가 共通의 現狀으로 禁忌시키고 있는데 아마도 胎兒의 手足이 서로 融合한다고 誤認

〈第2圖〉 妊娠中 禁忌飲食의 種類 및 그 影響人物 別 分布



하기 때문인것 같다(第2圖). 다음으로 토끼고기를 親庭母, 媪母 및 男便이 다 같이 禁忌에 贊同하고 있는데 그것은 胎兒의 兔唇發生을 두려워하는 一種의 漢方的 暗示에 起因된 것이다<sup>5)</sup>. 그외는 少數이지만 양고기, 버섯, 뽕잎는 飲食(조개젓, 제란, 오징어) 등을 親庭母, 媪母 및 男便 3자가 모두 共通的으로 禁忌를 시키고 있는데 그것은 漢方的으로 各各 胎兒가 將來 病이 많다든지 驚風이나 厄이 많다든지 또는 胎兒의 發育不全이 發生한다는 指示에 起因한 것으로서 앞으로 科學的 檢討 乃至 善導가 緊要할 것이다. 人蔘은 親庭

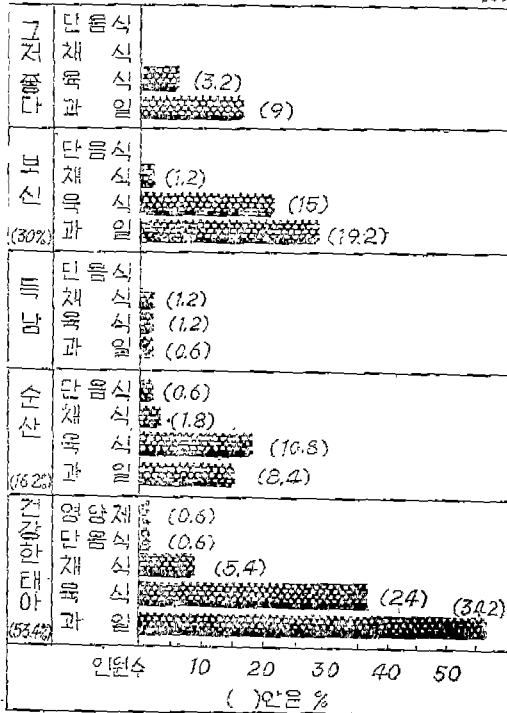
母와 이웃만이(0.8%) 禁忌를 시켰는데 그 理由는 胎兒의 머리가 커진다는 誤認에서인것 같지만 科學的 根據有無에 關하여는 筆者로서는 알 수 없다.

c) 教育別로 본 主要影響人物인 親庭母와 妊婦와의 關係

妊娠中 特殊飲食을 禁하는 妊婦의 教育程度는 大學 卒業이 55%, 高校 卒業이 32.2%로 우리나라 現 社會에서 知識水準이 높은 層에 屬한다고 본다. 한편 主要影響人物인 親庭母의 教育水準은 國民校 卒業 및 中學校 卒業(計66%)이 過半數이고 無學(13%) 및 大學 卒業者(3%)는 極少數

5) 許俊原著, 許珉譯, 東醫寶鑑下卷, 東洋綜合通信大學發行, 1965, pp. 60-80.

〈第3圖〉 임신중 먹으라는 음식의 종류와 그理由



由 및 그影響人物

初妊婦 244名中 167名(67%)이 1

~2種類의 飮食을 特別히 妊娠初期에 勸誘받아 그後 分娩할 때까지 계속 攝取하고 있었다. 이들 167名의 年齡別 分布를 보면 21~25세層(52.2%)이 第一 많고 그 다음으로는 26~30세(42.6%)였으며 30代 妊婦는 4.2%에 不遇했다. 이들의 教育程度는 中學校以上の 教育을 받은者가 全體의 87.6%를 點하고 있는데 이 中에서도 大學卒業者만도 48%나 된다. 한편 이들의 宗教關係를 分析해 보면 無宗教가 54%로 가장 많았으며 다음이 基督教(27%), 佛敎(11.4%), 天主教(7.8%)의 順序였는데 이와같은 現狀은 앞서 妊娠中 特殊 飮食을 禁忌로 하는 初妊婦

였다. 이와같은 結果를 볼 때 親庭母의 教育程度가 그 女息의 그것보는다 低率임을 볼 수 있으니 이 點도 慣習을 따르는데 差異가 있을 것이다. 그러나 無學이 13%에 不遇함에도 不拘하고 妊娠中 非科學的인 飮食物選擇에 相當한 影響을 준다는 것은 長久한 歲月, 뿌리깊은 慣習이 正되는데는 從來와 같은 이 方向의 學校教育만 가지고는 不充分함을 指摘할 수 있다.

2. 妊娠中 勸誘飲食의 種類와 理

由의 경우에서와 같은 共通的인 點이 있었다.

a) 勸誘飲食의 種類와 理由

第3圖에서와 같이 勸誘하는 飲食의 種類와 理由를 보면 健康하고 좋은 胎兒를 願하는 目的이 53.4%로 首位를 차지했고 다음은 母 妊婦의 健康을 爲한 것이 30%, 順産이 16.2%이며 그외는 得男(1.8%), 그저 좋다고 해서 攝取한다는(9.6%) 등의 理由는 少數였다. 그런데 勸誘飲食의 內容으로서는 果實(34.2%)과 肉食

(24%)이 胎兒健康을 爲한 主要理由가 되었으며 妊婦의 健康을 위해서도 亦是 果實(19.2%)과 肉食(10.8%)이 장려되었지만 그 比率은 全體에 比하여 훨씬 적었다. 即 全體의 으로 分析해 보면 妊娠中 가장 많이 권장된 飲食이 果實(71%)과 肉食(54%)이었고 外 少數로는 菜食(9.6%) 및 단음식(1.2%)이었다.

b) 影響人物

第4圖에서와 같이 妊娠中 特殊飲

〈表 3〉 妊娠中特殊飲食을 勸誘하는 男便의 職業別 分布

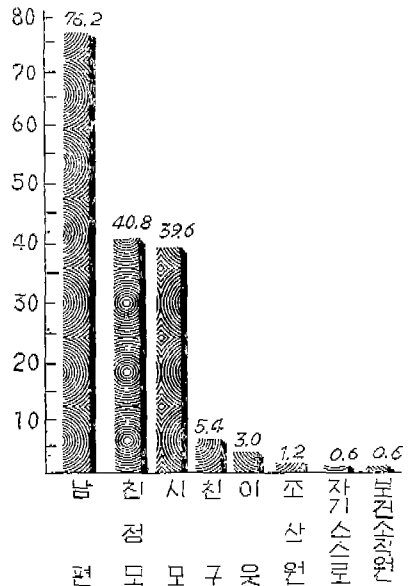
|          |             |
|----------|-------------|
| 專門職      | 18(14.0%)   |
| 管理職      | 24(19.3%)   |
| 事務職      | 29(23.0%)   |
| 販賣 및 自營業 | 33(26.0%)   |
| 技術工      | 4(3.1%)     |
| 奉仕業      | 7(5.5%)     |
| 軍人       | 6(4.7%)     |
| 單純勞動     | 3(2.3%)     |
| 無職       | 3(2.3%)     |
| 計        | 127(100.0%) |

〈表 4〉 職業別로 分 男便의 勸誘 飲食의 頻度

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 事務職 | 果肉菜  食食<br>單  飲  食 | 75% |
|     |                    | 44% |
|     |                    | 14% |
|     |                    | 3%  |
| 無職  | 果肉菜  食食<br>單  飲  食 | 66% |
|     |                    | —   |
|     |                    | 33% |
|     |                    | —   |

食을 勸誘하는 主要影響人物中 男便

은 禁忌飲食에 있어서는 第3位이던 것이 第1位(76.2%)를 차지하며 다음이 親庭母(40.8%), 母(29.6%)의 順位로 되어 있는 事實은 興味있는 點으로 思料된다. 外에는 親舊가 5.5%, 이웃(3.0%), 助産員(1.2%) 등은 少數였다. 이들 主要影響人物인 男便(127名)들의 職業狀態를 보면 (表 3) 大部分(99.4%)이 現在 職者였고 그 나머지는 無職者(2.4%)로 極히 적었다. 이들의 職業中 販賣 및 自營業과 같은 一種의 商業 및 實業者들이 33名(26%)으로 가장 많았다. 이들의 職業全體를 大別해 보면 專門 및 事務職이 56.3%였고 나

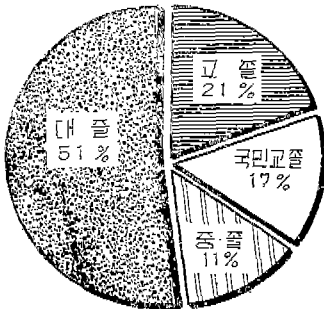


〈第4圖〉 임신중 먹으라는 음식의 영향 인물별 조사

머지 43.9%는 一種의 低收入 勞動 級들이었다. 果實(75%)이나 肉食 을 가장 많이 勸誘하는 男便들의 職業은 事務職이었고 그 勸誘하는 種類와 程度는 無職者를 除外하고는 職業別의 差異는 거의 없었다(表 4). 卽 職業이나 經濟力에는 크게 左右 되지 않고 信念의으로 勸誘하고 있는 것 같았다.

### 3. 妊娠中 服用하는 漢藥의 種類, 理由 및 服用量

初妊婦 244名中 76名(32.4%)이 妊娠初期부터 滿期까지 最高 50貼 乃至 最低 1貼의 漢藥을 服用하고 있는데 이들의 年齡別 分布를 보면 初妊婦인 만큼 普通 結婚年齡에 一致하여 21~25세(54%) 사이의 26~30



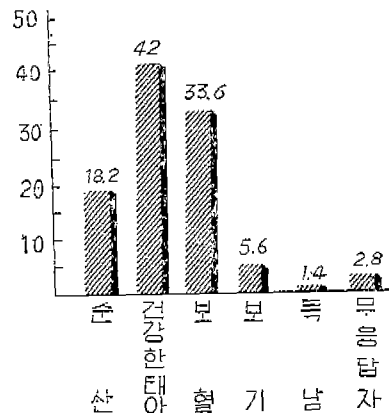
<第5圖> 妊娠中 漢藥을 服用하는 妊婦의 教育別 分布

세(43.5%) 사이에 切半以上(計 97.5%)의 數가 20代의 妊婦들이다. 그 다음은 30代層이 2.6%로 極히 少數였다. 또 이들 76名의 教育程度를 보면 第5圖와 같이 大學 卒業者가 51%로 第一 많고 그 다음으로 高校 卒

業者(21%), 國民校 卒業者(17%) 및 中學校 卒業者(11%)의 順이었다. 教育程度가 높은 層 卽 高校 및 大學 卒業者가 全體 漢藥服用者의 약  $\frac{2}{3}$ (72%)를 占하고 있다는 것은 教育과 比例해서 比較的 富裕層들이 服用하고 있는 것 같았다. 이들의 宗教關係를 檢討해 보면 無宗教가 54%로 가장 많았고 그外 宗教中에서는 基督教가 26%, 天主教(11%), 佛敎(9%)의 順으로 分布되어 있다.

#### a) 服用하는 漢藥의 種類와 理由

服用하는 漢藥의 種類에 對해서는 本人(妊婦) 및 家族이 모두 明確히 알 수 없는 實情이었으므로 復雜한 漢의 處方名을 統計的으로 考察할 수는 없었으나 다만 服用의 目的을 調査해본 結果(第6圖) ① 健康한 胎兒를 얻기 위한 服藥이 42%로 大部分이고 ② 妊婦의 補血이 33.6% ③ 그



<第6圖> 임신중 漢藥을 服用하는 理由別 조사

외에 順産(18.2%), 補氣(5.6%), 得男(1.4%) 등의 目的을 爲한 漢藥들이 었다. 卽 妊婦(57%)와 胎兒(43%)의 健康 및 安全을 위한 程度의 差異는 적은 便이었다.

#### b) 服用量

最高 50貼에서 最低 1貼으로 平均 2~3貼의 漢藥을 服用하고 있었다. 이에 대한 漢藥方 通常處方에 關해 文獻 調査를 하면 ① 健康한 胎兒를 위해 大全紫蘇飯, 達生散, 縮胎丸, 瘦胎枳甘散, 加味芎歸湯 등을 服用하며 ② 補血을 위해서는 枳殼湯, 小膠芩湯, 膠芩四物湯, 安胎飲, 膠芩芎歸湯, 內補丸, 獨聖散, 加味逍遙散, 滋血湯, 黃耆湯등 또 ③ 補氣를 위해 芎歸補 中湯, 安榮湯, 五味安胎丸, 千金保胎丸, 和痛湯등을 그리고 ④ 順産을 위해서는 佛手散, 如神散, 催生如聖散, 益母丸, 勝金散, 玄聖散 등을 服用한다.

#### IV. 總括 및 考察

우리나라에 있어 自古로 食品을 禁忌로 하고 있는 傳統과 由來는 “不食邪味하며<sup>6)</sup> 割不正이어는 不食하

라”는 胎敎의 指示와 개고기를 먹으면 아이가 말을 늦게 하고, 토끼고기를 먹으면 兎唇을 가진 胎兒가 出生하고, 비늘없는 生鮮을 먹으면 難産하고, 게를 먹으면 胎位異常 卽 難産하고, 새고기를 먹으면 胎兒의 입이 새 形態로 되며, 자라고기를 먹으면 胎兒의 목이 짧아지고, 또 諸般의 버섯을 먹으면 아이가 驚風이 많다고 하는 漢方의 指示에서<sup>7)</sup> 發見할 수 있다. 그 외에도 닭고기를 먹으면 닭살과 같은 皮膚를 가진 胎兒가 出生하고, 뼈없는 飮食을 먹으면 등뼈가 없는 애기가 태어날 것이고, 뼈있는 飮食을 먹으면 畸形兒를 낳고, 상어, 가물치를 먹으면 皮膚色이 검고 魚鱗皮膚를 가진 胎兒가 생긴 다는 등의 어느때 어떻게 傳來된 것인지 알 수 없으나 民俗의 으로 여러 가지의 食品禁忌가 普遍的으로 迷信 또는 信念化되어 있는 것 같다.

妊娠婦는 非妊娠婦와 달라서 自己 自身의 健康과 胎兒發育을 위해 必要한 營養素 卽 蛋白質, calcium, 鐵分 및 vitamines 등의 充分한 攝取가 必須不可缺함에도 不拘하고<sup>8), 9), 10)</sup>

6) 朱子, 小學, 內篇立敎第一

7) 李瑞美, “韓國農村의 食品禁忌에 關한 研究” 大韓家政學會誌 5, 1966, P. 15.

8) 李瑞烈, “妊娠와 營養” 大韓産婦人科學會誌, 5, 1962, P. 45.

9) N.J. Eastmand L.M. Hellman, *Obstetrics*, 12th ed., Appleton-Century-Crafts, 1961, PP. 341-345.

10) J.P. Greenhill, *Obstetrics*, 13th. ed, W.B. Saunders, 1965, PP. 208-211.

11) K.Y. Lee, “Dietary Survey of Korean Farmers” *Journal of Home Economics* 54, 1962, P. 205.



도리어 反對로 非科學的인 禁忌라는 習性의 戒단이 있음은 現代의 醫學的 見地로 보아 그대로 放置할 수 없는 事實일 것이다.

韓國의 營養狀態(農村)<sup>11)</sup>를 보면 鐵分과 Niacin은 比較的 充分하다고 하나 calcium과 vitamin A, thiamine, vitamin B<sub>2</sub> 등은 一般的으로 不足하다고 본다.

蛋白質은 特히 胎兒體 組織成長을 위하여 1日 每 kg當 1.0gm이 必要하며<sup>12)13)</sup> 質에 있어서 第一 좋은 것이 계란이다. 乳粉은 Gelatine 보다 優秀하며 그 다음은 肉類, 生鮮 말린콩에 蛋白質이 많다. 그러나 두부는 植物性 蛋白質이지만 Sodium (Na)이 많기 때문에 妊娠中毒患者에게는 禁忌로 되어 있다. 계란은 生것으로 먹으면 吸收障害가 있기 때문에 完熟하는 것이 좋을 것이다. 脂肪質은 肝에 脂肪變性을 일으키고 血管의 Cholesterol을 沈着시키기 때문에 좋지 않다. 1日 必須量은 kg當 1.5gm이다.

Calcium이 不足하면 胎兒骨發育이 좋지 못함대 이것은 牛乳에 가장 많이 含有되어 있다. 妊婦에게는 1日 4cup(약 1,000cc)의 牛乳를 권장하며 계란, 참깨 및 미역 등에 많이 들어 있다. 글은 100gm內에 1mg이 들

어 있지만 寄生虫 問題로 生食만은 조심해야 할 것이다.

鐵分은 食事만으로는 不足하며 每日 100~200mg에 該當하는 鐵製 即 Ferrous gluconate면 0.3gm씩 1日 3回 먹어야 할 것이다. 이 造血劑인 鐵分이 不足하던 妊婦 및 胎兒에 貧血이 와서 危險하기 때문이다. Vitamin C와 amino酸 即 蛋白質을 同時에 먹어야 鐵分이 잘 吸收된다는 것이다.

Vitamin A는 傳染에 低抵抗力을 주는 것인데 妊娠末期에 5,000~10,000 I.U.를 섭취해야 한다. 牛乳, 肝, butter, 계란노란자, 綠黃色野菜(당근, 시금치) 및 果實(살구, 복숭아, 감, 토마토)에 많이 들어 있다.

Vitamin B<sub>1</sub>은 含水炭素 即 밥을 主食으로 하는 우리나라에서 特히 必要한데 不足되면 脚氣, 心臟病, 多發性 神經炎등이 생긴다. 돼지고기에 많고 穀, 藜蘆, 보리, 玄米 等에도 있다.

Vitamin C 不足으로는 死産, 早産 등이 招來되고 産母에 出血性齒齦炎, 皮下出血이 全身에 生길 수 있다. 新 果實(플, 오렌지, 배론, 딸기)과 토마토등에 많다. 사과 100mg (적은것 1個)에 5~10mg. 무우에 15~20mg, 오렌지에 45mg (8個, 사과에

12) M.B. Brandt "Nutrition in Pregnancy", Clinical Obst. & Gyne., 6, 1963, P. 604.

13) 李琦烈, 食餌療法, 修學社, 1962, PP. 11-15.

該當), 生밤에 24mg 등이 包含되어 있다. 호박추에 40mg, 날김치에는 약 20mg이 들어 있으나 볶은 김치에는 全然 없다. (夏節 3日後) 열무우 김치에는 vitamin C가 많으나 무우 작뚜기에는 적다. Vitamin C는 끓이면 熱에 의해 破壞되는데 부득이 끓일 때는 水分을 적게 넣어서 끓일 것이다. (水溶性임으로)

Vitamin D는 胎兒 佝僂病 即 다리의 屈曲과 肋骨異常의 豫防에 必要한데 1日 400~800 I.U. 이 必要하다. 太陽을 쬐이지 못하면 肝油라도 먹어야 한다. 이것은 vitamin A와 더불어 傳染에 대한 抵抗 및 免疫에 必要하다.

우리나라에 있어 妊産婦死亡의 第1位를 點하고 있는 妊娠中毒症은 가장 危險한 合併症으로서 營養失調 特別 蛋白質 不足(1日 30gm 以下)에서는 勿論 含水炭素 大量偏食에서 오는 肥滿症 때에 잘 생긴다고 본다. 이러한 飲食物의 不足을 補充해 줘야 할 것은 勿論이고 Sodium (Na) 이 많이 含有된 Baking Soda로 만든 빵, 味元, cake 또는 두부 등은 삼가해야 할 것이다.

基礎食品을 考察해 보면 1945년에

는 7 group으로 分類해 왔지만 美國에서 現在 4 group 即 肉類, 牛乳, 野菜 및 빵 등으로 分類하고 있다. 韓國에서는 蛋白質, 穀類, 油脂, 牛乳, 野菜 등 5가지로 나누고 있다. 妊娠婦의 必要量에 맞는 食事表의 1例를 보면 表 5(12)(14)와 같다. 表 6의 食品分析 15, 16, 17)을 참고해 보면 다음과 같다.

禁忌로 하고 있는 飲食中 特別 良質의 蛋白質을 含有하고 있는 食品中 로끼고기, 돼지고기, 닭고기, 새끼고기, 상어, 잉어 및 뱀장어 등에 妊娠에 絶對로 必要한 良質의 蛋白質을 相當히 많은 量을 含有하고 있을 뿐 아니라 누구든지 容易하게 入手할 수 있는 營養素의 給源이 되며 또한 vitamins 即 thiamine은 돼지고기, 닭고기, 계란등에 많이 들어 있고 vitamin B<sub>2</sub> (riboflavine)도 계란, 닭고기 및 돼지고기와 같은 肉類에 많이 包含되어 있음을 알 수 있다. 그리고 妊婦에 必要한 鐵分은 계란 및 其他 肉類에 많으며 calcium 또한 계란, 오징어, 돼지고기, 닭고기등에 많이 含有되어 있음을 理解할 수 있다. 이러한 兎地에서 在來의 禁忌習性은 거의 全部가 現代 醫學에서는 容納할 수 없는 非科學的인

- 14) United Dept. of Agriculture, Nutritive value of Foods, Home & Guarden Bulletin No. 72, U.S. Dept. of Agriculture, Washington D.C., 1966.
- 15) 食品分析表, 海軍本部發行, 1956.
- 16) 國際聯合食糧農業機構韓國協會, 韓國人營養勸奨量, 1962.
- 17) 李琦烈, 食餌療法, 修學社, 1962, PP. 240-242.

<表 5> 妊娠婦의 必要量에 맞는 食事의 1例

| 妊婦의 1日 所要食品量  | 所要量에 맞는 1日 食單表   |
|---|--|
| (妊娠 後半期)<br>牛乳妊약 1000cc<br>肉類; 6量價(量價는 30gm의 삶은 고기나 송아지, 양고기, 家畜肉, 生鮮, cheese 덩지 1個의 계란과 같다.)<br>野菜類와 果實; 6量價(1日量의 暗綠黃色野菜나 1~2分の 生 種類의 菜實 또는 Ascorbic Acid가 들어 있는 果實의 1日量과 같다.)<br>穀類; Energy 소모로 인해서 5回分 또는 그 以上の 곡류, 빵 또는 全분성 야채<br>脂肪과 糖分; 큰 찻술하나 정도의 脂肪 또는 기름 (100~150 calorie에 해당) 또는 큰 찻술하나의 실탕, 꿀, Jell(50~60 calorie에 해당)등.<br>Vitamin D; 약 400 국제 單位를 補充 | 아침; 生 果實(1回分) 또는 生 果汁(120cc) 계란 1個, Toast (한조각)와 穀粉 (풍인것 1/2 cup)<br>牛乳; 240cc.<br>茶; 願하는대로<br>점심; 肉類, 家禽類, 生鮮(30gm) 또는 cheese 또는 계란 1例 toast (2조각) 또는 代用食品 野菜(상추, 토마토등) 果實(1回分) 牛乳, 240cc.<br>저녁; 肉類, 家禽類, 生鮮(120gm) 삶거나, 감자, 쌀밥등 (1/2 cup 익힌것), 빵 한조각, 野菜, 野菜 salad, 果實(1回分) 牛乳, 240cc.<br>間食; 牛乳 240cc. |

<表 6> 禁忌하고 있는 食品의 分析

|      | 水分<br>(gm) | 蛋白質<br>(gm) | 脂肪<br>(gm) | 糖質<br>(mg) | 칼슘<br>(mg) | 鐵分<br>(mg) | Vitamines |                |                |        |   |
|------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|--------|---|
|      |            |             |            |            |            |            | A(Tu)     | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | Niacin | C |
| 토끼고기 | 74.1       | 22.7        | 1.9        | —          | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 닭고기  | 73.4       | 21.0        | 4.4        | —          | 4          | —          | 40        | 0.1            | 0.1            | 5.0    | 2 |
| 계란   | 75.0       | 12.7        | 1.2        | —          | 65         | 2.6        | 800       | 0.1            | 0.3            | 0.1    | 0 |
| 돼지고기 | 71.0       | 21.4        | 6.5        | 0.2        | 4          | 3.0        | 15        | 1.0            | 0.12           | 5.0    | 2 |
| 새고기  | 71.0       | 20.8        | 4.3        | —          | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 개    | 77.9       | 17.2        | 1.0        | 1.7        | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 잉어   | 75.2       | 20.9        | 2.1        | —          | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 맹장어  | 46.9       | 17.3        | 34.5       | —          | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 가재미  | 79.1       | 19.0        | 0.6        | —          | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 오징어  | 81.4       | 15.7        | 0.8        | —          | —          | —          | 5         | 0.03           | 0.12           | 3.0    | 0 |
| 버섯   | —          | —           | —          | —          | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 木茸   | 12.4       | 13.0        | 0.6        | 53.2       | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 松茸   | 84.8       | 2.6         | 0.5        | 8.4        | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |
| 瓢古   | 10.8       | 12.1        | 1.6        | 48.2       | —          | —          | —         | —              | —              | —      | — |

뿐더러 偏食, 缺乏으로 인한 妊娠中 合併症의 危險을 招來할 것이다. 單人 蔘만은 아직 區區한 學說이 있으나 家兎에서<sup>18)</sup> 補血作用으로서의 意義가 없고 健康家兎의 血糖을 下降시킨다는 등 含水炭素代謝<sup>19)</sup>와 關係가 있다지만 利尿, 血壓亢進 및 脈膊增加作用이 있으며 또 基礎新陳代謝를 顯著히 上昇시킨다고 한다<sup>20, 21)</sup>. 이러한 點으로 보아서 禁忌로 하는 것은 害롭지 않을지도 모른다. 禁忌를 하는 環境 背後를 考察해 보면 主要 影響人物에 本 筆者의 調査에 있어 親庭母가 으뜸으로 (49.6%) 되어 있었기 때문에 이點 產前管護에 있어 妊婦 自身에게는 勿論 그 親庭母 및 그 다음 影響人物인 媧母, 男使도 社會的 혹은 產科的 成人教育이 絶對로 必要함이 提唱되는 바이다. 그런데 그들 親庭母의 教育程度는 大部分이 初等知識層(國民校 및 中學校卒業)이 었다는 點은 社會 및 經濟 問題보다는 在來傳統에 盲從하기 쉽다는 要因이 될 것이다. 그 實例로서 高等知識層(大學校卒業)에서는 食事의 習性의 由來環境에 支配되는 傾向이 될 筈 적은 것으로 보았다. 또 一方 妊婦 自身이 高等教育(高校 및 大學校卒業者)을 받았다고 해서 親庭母나 媧

母의 情的 또는 義理的 指示를 적게 받았으리라고 生覺하는 것은 東洋의 道德觀念에서 인지는 모르나 全然 期待에 어그러진 事實이었다. 또한 無識層이 習性의 由來나 環境에 支配되는 傾向이 적게 나타난 것은 無識層은 貧困層에 많으므로 마음의 餘裕가 없는 것과 經濟的 條件이 不理한 것이 한 原因이 아닌가 思料된다.

筆者가 調査한 妊娠中 勸誘飲食中에서는 醫學的으로 全部가 合理的인 것이지만은 그중 異質을 권하는 率이 全妊婦數의  $\frac{1}{3}$ , 肉食이  $\frac{1}{4}$ 로서 比較的 少數였다는 것은 注目되는 點이었다. 卽 이것은 一러한 食品의 勸獎이 必須的으로 돼야한다는 認識 및 專門家와의 相談이 缺如된 點이라는 것을 筆者는 指摘하고 싶다.

妊娠中 漢藥服用의 實態를 보면 比較的 富裕層인 全妊婦의 약 30%가 服用하고 있었는데 이것은 全妊婦數의 약  $\frac{1}{3}$ 이 적어도 妊娠初期에 漢方醫의 指示와 暗示를 받고 있다는 實情을 如實히 表示하고 있다고는 본다. 그 服用의 內容으로서는 胎兒 健康을 위한 것이 大全紫蘇散 등 6 種類이고 補血과 補氣를 위한 것이 枳殼湯 등 15 種類 또한 順產을 위한 佛手散 등 6 種類 等이고 그외에도 多

18) 金夏植, 衫齋, Keiyo J. Med., 3, 1932, P. 1.

19) 齊藤, 慶廣醫學雜誌, 2, 1922, P. 149.

20) 渡邊, 南滿醫學會雜誌, 5, 1917, P. 20.

21) 李明秀, “人蔘이 基礎代謝에 미치는 影響”- 中央醫學, 2, 1962 PP. 509-523.

數의 種類를 볼 수 있었다. 여기에 있어서 漢藥의 藥理 및 副作用을 究明하고자 하는 것이 勿論 目的은 아니지만 妊娠中 母體의 新陳代謝 特別히 肝臟 및 腎臟의 負擔이 非妊婦에 比하여 增大된 生理的 狀態에 있어서 어느 程度의 副作用을 內包할 수 있다고 生覺되는 藥物을 添加 服用한다는 點은 細密한 藥理作用과 細密하고 正確한 服用量을 모르는 以上 憂慮되는 바 적지 않음은 現代醫學에 比할 때 누구나 認定할 것으로 思料된다.

筆者는 最近 產婦人科에 來訪한 患者中 2例에 있어서 妊娠中 漢藥服用으로 困하여 蛋白尿, 全身浮腫 및 肝臟障碍 등을 招來한 것을 보았으며 이 事實은 產前管護 또는 母子保健에 있어서 極히 注意해야 할 重要한 問題의 하나라고 본다.

## V. 結 論

梨花女子大學校 醫科大學附屬病院 및 延世大學校 醫科大學附屬病院의 產婦人科 및 城東區保健所에 登錄된 初妊婦 244名의 妊娠中 우리나라의 慣習이 되어 있는 禁忌食品 및 勸誘食品과 漢藥服用의 內容과 그 根源 또는 理由의 實態를 觀察한 結果는 다음과 같다.

1, 禁忌로 하고 있는 食品은 主로 오리고기, 비늘없는 生鮮(뱅장어, 가제미), 게, 닭고기, 새고기, 토끼고기, 양고기, 꿩고기, 계란, 잉어 등으로

必須良質의 蛋白質은 勿論 누구나 入手하기 쉬운 營養源이었으며 이러한 禁忌習性은 거의 全部가 現代醫學과 相反되는 非科學的인 것이었다.

2, 妊娠中 禁忌飲食의 主要背後影響人物인 親庭母는 大部分(66%)이 國民校 및 中學校 卒業者였다는 點은 注目되는 對象者이며 또 이와 反對로 妊婦自身은 大部分(82%)이 高等教育을 받았음에도 不拘하고 意外로 自家判定 보다는 背後人物의 많은 影響을 받고 있는 實態인 것 같았다. 媼母(39%)와 男便(30%)은 그 다음가는 影響人物로서 無視할 수 없었다.

3, 妊娠中 主要勸誘飲食은 果實이 약  $\frac{1}{3}$ , 重要한 肉食이 약  $\frac{1}{4}$ 로서 또 두가 比較的 적었다. 그 主要影響人物인 男便(76%)을 보던 職業 乃至 經濟力 보다는 信念的으로 特殊飲食을 勸誘하고 있는 것 같았다. 여기서 專門醫와의 相談이 缺如된 것 또 高等教育의 이 方向에 關한 內容, 一般의 啓蒙에 關한 點等은 母子保健社會 事業對策上 充分히 檢討되어야 할 점이라고 본다. 그외의 影響人物들은 親庭母(40%)와 媼母(39%) 등이었다.

4, 妊娠中 漢藥을 服用하는 率은 全妊婦의 약 32%로서 적어도 妊娠 初부터 漢方醫의 指示를 받고 있다는 實態였다. 이들 漢藥을 服用하는 妊婦 大部分( $\frac{2}{3}$ )이 高校 및 大學校 卒業者로서 富裕層에 屬하였고 또 無宗教(54%)가 第一 많았다는 點은 特異하였다.