

## 미역국의 효능

<건강상식>

아기를 낳으면 우리나라에서는 옛날부터 때문에 「삼출」을 달았다. 새끼줄에 낀 고추와 숫조각등…… 찾아온 손님들도 삼출을 보고는 미련없이 발걸음을 들릴줄 알았다.

이제는 점차 자취를 감추어 가는 풍습이지만 그 참뜻은 현대의학의 눈으로 보아도 가치가 있다고 할 수 있다. 해산후 모체가 임신과 분만에 의한 변화로부터 회복하는데는 대개 6~8주일 걸린다. 열달의 임신기간과 해산의 중노동끝에 산모는 지칠대로 지쳐있다. 충분한 휴양과 수면 그리고 알맞은 영양식으로 심신의 회복을 꾀해야 한다. 한가지 요령이 있다. 아기가 잠들어 있는 동안 산모도 쉬면서 잘 먹으면 회복이 빠르다. 아무리 반가운 친척친구라도 산후에 방문객이 많으면 달갑지 않고 흥분할 수 없게 된다. 삼출은 일종의 「면회사절」 표달이라고 보면 어떨까.

산후에는 훗배앓이 악로같은 증세를 나타내는 일이 없지않고 잘못되면 산욕열에 걸릴수도 있다. 조금 이상하면 의사의 진찰을 받는 것이 현명하다. 옛날에는 산후 한달쯤은 자리를 깨지않고 누워 사는 것을 예사로 생각했으나 요즘에는 빨리 자리에서 뜨는 조기이상(早期離床)이 권장되고 있다. 즉 분만후 1주야는 심신의 안정과 휴식을 위해 자리에 누워 있게 되나 하루가 지나면 서서히 자리에서 일어나 식사하고 아기에 젖을 주는 것도 앉아서 하도록 한다.

그뒤 자신이 건강상태를 살펴면서 조금씩 행동반경을 넓혀가면 된다. 3, 4일이 지나면 자기 주변의 할 수 있고 대체적으로 1주일만에 자리를 거두어 버린다. 순산인 경우 이렇게 함으로써 회복을 더욱 빠르고 순조롭게 할 수 있는 사실이 증명되

고 있다. 언제부터 시작되었는지는 모르겠으나 우리나라에서 산후에는 으레 미역국을 먹는다. 그래야 피가 깨끗해지고 회복이 빠르며 젖도 잘 난다고들 한다.

서양의 학이 들어 온 뒤 산부인과 의사 영양학자들이 미역의 영양학적인 효능에 대해 무엇인가 찾아내려고 애를 썼으나 결론은 없었다. 그저 모도가 많이 들어 있어 조혈에도 조금 도움을 주기는 하겠으나 다른 음식에 비해 특출한 효능이 있는 것은 아니다. 산모에게 계속 미역국을 권하는 풍습은 다른 각도에서 해석해야 옳을 것 같다.

3년이 바다로 싸여 미역은 흔하다. 또 1년 사철 저장하기 쉽고 값이 싸다. 그래서 산간벽지의 어려운 서민 살림에도 해산달이 가까우면 장에 가서 미역을 사서 부엌이 등에 매달아 운다. 미역국은 다른 음식에 비해 개운한 맛이 있다. 또 구수한 맛까지 있어 유달리 공복감을 느끼게 되는 산모가 하루에 몇차례 먹어도 싫지 않고 배탈도 일어나지 않는다. 이렇게 미역국은 좋은 점이 있으나 싫어하는 산모에게까지 억지로 먹일 필요는 없다. 산모의 산후 식사는 나라마다 각기 습성이 다르다. 구미에서는 분만직후의 산모에게 따끈한 수프와 신선한 쥬스를 권한다. 식사는 그대로 정상적인 것을 먹게 한다.

우리나라에서는 산모에게 죽을 주면 것이 잘 나오지 않게 된다고 금기하고 있는데 이웃 일본에서는 산모의 첫 식사로 반드시 죽을 주다니 하고 있다. 굳이 삼출을 달지 않더라도 알만한 사이에서는 출산을 알게 되는 것이 보통이다. 산모가 몸조리를 하는 동안에는 가끔적 방문같은 것은 피하는게 좋다. 그리고 가족들도 산모를 한껏 위해 주자. 새 생명을 창조해 낸 산모는 충분히 보호받을 권리가 있는 것이다.