

출산 후 '변화된 몸' 예전처럼 돌이킬 수 있을까?

유 회 현 · 유희현 산부인과 원장

여자들은 출산이라는 엄청난 큰 일은 치르고 난 다음에야 비로소 진정한 여성으로 태어난다. 육아도 중요하지만, 여성으로서 매력을 유지하기 위해서는 자신의 몸을 소중히 여겨야 하며, 출산 후 나타나는 여러 가지 증세를 알아보고 대처해야 할 것이다.

◆ **오로와 출혈이 계속된다**

오로는 대개 산후 1개월이면 없어진다고 알고 있지만 실제로는 그보다 시간이 더 걸린다. 일반적인 대처처럼 되기까지는 5~6주 걸린다.

많은 출혈이 없어도 8주 이상 갈색 또는 핏빛의 오로가 있을 때는 산부인과에 가서 진찰을 받아보는 것이 좋다. 또한 새빨간 피가 나온다면 모유를 도중에 끊거나 모유와 우유를 함께 먹게 되어 호르몬 밸런스가 깨진 데 따른 부정 출혈일지 모른다. 다만, 출혈성 미란, 자궁경부암, 경관 폴립, 칸디다 질염 등의 가능성도 없지는 않으므로 만약을 위해 검진을 받아본다.

◆ **생리가 나오지 않는다**

생리가 다시 시작되는 시기는 수유기간에 좌우되며 개인차가 심하다. 대개는 3개월에서 6개월 사이에 다시 재개된다. 수유기간이 길면, 생리가 재개되는 시기도 늦어진다. 모유를 먹는 동안, 프로락틴이라는 유즙 분비 호르몬의 작용이 활발해 지는데 이 호르몬이 배란을 억제하는

작용을 한다.

생리가 좀처럼 재개되지 않을 때 기초 체온을 재서 배란 유무를 확인한다. 대부분 수유를 중지하고 1~2개월이 지나면 호르몬에 의한 배란 억제제가 풀려서 생리가 재개된다. 2개월 지나도 생리가 재개되지 않으면 즉시 산부인과에 가 본다.

1년 5개월만에 재개되었지만, 수유 중지에서도 재개까지의 기간으로 볼 때 무배란일 염려가 있다. 재개된 생리는, 부정 출혈이 있을 가능성이 있으니 기초체온을 재고 산부인과에 가 본다.

◆ **질이 느슨해졌다**

정상 분만 시 산도를 태아가 통과할 때 산도에 여러 가지 손상을 받게 되는데 특히 질과 회음부의 손상은 정도의 차이는 있지만 거의 모든 산모에게 일어난다.

해부학적으로 질 구조는 분만을 대비할 수 있도록 되어 있지만 태아의 크기가 크거나 머리가 클 경우 특히 심하게 질의 손상을 받을 수 있고 개인적 체질에 따라, 다시 말하면 질의 신축성이 부족한 경우, 질 자체가 큰 경우 심하게 이완되어 산욕기가 지난 뒤에도 계속 이완된 상태로 수축력이 없는 경우가 있다.

또한 분만 중 가장 손상을 많이 받는 근육은 치골 미골근과 항문 거근인데 이런 근육들은 질을 수축하는데 매우 중요한 역할을 하는 근육이다. 이런 근육들의 손상을 감소시

키기 위해서는 분만 중 적절한 회음 부 절개 수술이 필요하고, 분만 중 발생하는 손상 근육들은 분만 직후 바로 복원시키기는 어려운 경우가 많다.

분만 직후엔 질 회음부의 부종 및 확장된 혈관 그리고 태반 박리 후 나오는 출혈 등으로 근육을 완벽하게 복원시키는 수술은 거의 불가능하다. 질 근육 복원수술은 산욕기(6주~8주)를 지나서 하는 것이 가장 이상적이다.

분만 후 질이 심하게 느슨해 졌을 경우 행복한 부부 생활을 하는 데에 심각한 장애가 될 수 있으므로 부부간의 대화를 통해 산부인과 전문의를 찾아 상담하는 것이 필요하다.

질이 느슨해졌을 경우 치료 방법은 그 정도와 손상상태에 따라 달라 지는데 단지 근육 긴장의 저하만 있을 경우는 골반운동 및 전기 자극치료 등이 있으나 근섬유의 분리로 인한 질 수축 장애는 수술요법이 가장 빠르고 정확한 치료방법이다.

◆ 임신선이 없어지지 않는다

일단 생긴 임신선은 안타깝게도 없어지지 않는다. 왜냐하면 임신선은 피부의 표피 아래에 있는 진피가 한껏 늘어나지 못해서 생긴 것이기 때문이다. 표피는 자궁이 커짐에 따라서 늘어나지만 진피는 미처 늘어나지 못해 그 밑에 있는 피하 조직이 끊겨져 버리는 것이다. 따라서 눈에 덜 띄게 할 수는 있어도 완전히 없앨 수는 없다.

임신선을 완화하는 크림으로 부지런히 마사지한다. 그리고 다시 임신한다면 임신 중부터 마사지를 해서 피부의 탄력을 유지시킨다.

◆ 섹스할 때 아프다

출산 후 3~4개월은 회음 절개한 봉합부가 당기는 부분이 남아 있다. 그 때문에 성교시 통증을 느끼는 사람들이 상당히 많다. 그래도 산부인과에서 검사를 받은 결과 이상이 없다면 아프다는 선입견을 버리고 가급적 빨리 성생활을 재개한다.

질이나 점막의 탄력성을 빨리 회복시키기 위해서도, 또 부부간의 원만한 관계를 위해서도 그렇다. 새로운 상처가 나거나 봉합부가 벌어질 염려는 없다.

◆ 변비가 되었다, 치질에 걸렸다

산후에는 아기를 돌보느라 생활리듬이 깨지기 쉽다. 화장실에 오래 앉아 있을 수도 없고 모유를 먹이느라 체내의 수분이 부족해지며 바쁘긴 하되 전신운동이 부족하기 때문에 변비에 걸리기 쉽다.

매일 원활하게 배변하는 습관을 들이려면 우선 식생활에 주의해야 한다. 섬유질을 듬뿍 섭취하고 밥이나 국수 같은 탄수화물도 적당히 섭취한다. 또 아침에 일어 나자마자 우유를 마신다든가 일정한 시간에 화장실에 가는 등의 노력이 필요하다.

변비가 심할 때는 치질이나 탈항으로 이어질 수도 있으니 병원에 가

서 약을 받아 온다. 수유에 영향을 주지 않는 약을 조제해 줄 것이다.

치질은 대부분 임신 중에 걸려서 산후 1~2개월만에 낫는 경우가 많다. 통증이 없을 때는 기본적으로 약을 사용하지 않지만 통증이 있거나 염증이 생겨 항문이 찢어지거나 출혈할 때는 좌약, 소염제를 사용해서 치료한다.

그밖에 규칙적인 배변습관을 들이고 식생활에 주의해서 변비를 고치는 것이 중요하다. 그리고 항문 주위를 늘 청결히 해서 잡균에 감염되지 않도록 한다.

◆ 체중이 줄지 않는다

일반적으로 산후 6개월 내에 예전의 체중으로 돌아가지 않으면 그 후는 더 힘들어 진다고 한다. 그래서 이 기간 안에 체중을 줄이려 마음먹는 경우가 많다. 그러나 산후는 수유하는 기간인데다 피로나 스트레스가 쌓일 수밖에 없는 시기이므로 급격한 다이어트는 부적합하다.

그 뿐 아니라 난소기능이 제자리로 돌아가기 시작하는 시기이므로 이 때 무리하면 불임증이나 무월경이 될 염려도 있다.

무리한 목표를 세우지 말고 한 달에 1 kg 씩 감량해 가는 것이 좋다. 6개월이 아닌 1년에 걸쳐서 예전의 체중을 되찾는 것이다.

◆ 뱃살이 늘어졌다

피부의 늘어짐에는 개인차가 있지만 대개 자궁이 커 지면서 복벽은 금

방 제자리로 돌아오지 못한다. 늘어진 뱃살을 원상 복구시키려면 피부를 떠받치는 근육을 단련하는 수밖에 없다.

크림이나 로션으로 마사지하고 복근체조를 하는데 체조를 할 때는 복근뿐만 아니라 등의 근육도 단련해야 효과가 있다. 복근만 단련하면 요통이 생길 수도 있다.

◆ 생리불순과 생리통이 생겼다

난소 기능이 원상대로 돌아와서 생리가 재개되는 것은 빠르면 3~6개월이다. 다만 재개되어도 호르몬 밸런스는 아직 불안정하다. 서서히 정상으로 돌아가기까지 생리 불순 기간이 있다. 임신이 걱정이라면 기초 체온 법이나 각종 다른 피임법을 잘 이용해 보는 것도 좋은 방법이다.

또한 육아 등에 따른 스트레스로 생리불순이 되는 여성도 있다. 주부, 아내, 엄마의 1인 3역은 몹시 힘겹기 때문에 정신적으로 안정이 안 된다. 출산 후 지속적인 생리불순과 생리통이 있다면 산부인과 병원에 가서 체크 해 보아야 한다.

◆ 성욕이 일어나지 않는다

출산 후에는 성욕이 많이 감소한다. 모든 기능이 제 역할을 하기 위해서는 산욕기는 보통 6~8주로 본다. 출산을 위해서 자궁, 질, 질입구 등 여성 생식기는 많은 변화를 겪는다.

생식기의 기능이 모두 회복되는 시기에 부부관계를 갖는 것이 바람직하다. 자연 분만 후 부부관계를 가지

면 처음에는 서로 많이 변화되어 있음에 놀란다. 여성은 질이 커진 듯하고 느낌이 험령하다고 느끼고 남성도 분만 전의 상태와는 다른 느낌을 가질 때 화들짝 놀랄 일이 아니고 점차로 여성 기능은 회복되기 때문에 서로 조율하면서 적응하는 것이 좋다.

분만 중 여성은 질 근육이 많이 이완되거나 근육이 끊어져 질 수축력이 많이 떨어지는 경우도 있다. 먼저 질 근육 운동, 즉 항문을 오므렸다 폈다 하는 운동과 소변을 보는 도중에 2~3회 소변을 조금 내 보내고 멈추고 내보내는 동작을 반복하면서 운동을 50회에서 100회~200회로 늘려 나간다.

이렇게 운동해도 수축력이 분만 전보다 못하거나 만족스럽지 못 할 때는 성 기능 장애 산부인과 전문의를 찾아 상담 후, 수술로 교정이 가능하다.

특히 산모가 난산이었거나 초산이었을 때는 다음 번 임신이 겁이 나 성생활을 꺼려하는 경우가 많다.

그러나 출산 후의 고통은 빨리 잊고 새로운 마음으로 부부간에 이루어져야 할 커뮤니케이션의 하나로서 서로 상대방의 입장을 배려해 사랑으로 감싸줄 때 부부간의 애정은 두터워 지고 행복한 부부가 될 것이다.

◆ 소변이 샌다(요실금)

여성의 요실금 원인은 대개 분만, 자궁 적출술, 폐경 등으로 골반 내 근육 및 인대가 늘어났거나 약화되어 복압이 증가할 때 즉 기침, 재채

기, 줄넘기 등을 할 때 요도가 과다하게 이동되어 자신도 모르게 소변이 나오는 복잡성 요실금이다.

그러나 분만 등으로 질벽이 지나치게 이완되어 요도의 과다 이동이 있는 여성에게서도 요실금이 생기지 않는 경우도 많이 있다.

요실금의 원인으로는 그 외에도 요도 및 주위 조직은 여성호르몬의 영향을 받고 있으므로 갱년기가 폐경기가 되면 여성 호르몬이 감소되어 요도의 수축과 요도가 막히는 힘이 약화되어 복잡성 요실금이 발생할 수 있다.

분만 중, 질의 과다확장으로 인해 항문거근의 근섬유 파열 및 골반 저변을 이루고 있는 조직들의 긴장성 감소. 이 때 치골 미골근이 손상을 받을 때 요실금이 발생하기 쉽다.

(요 실금의 정도)

- 1등급 : 기침, 재채기, 줄넘기, 배에 힘이 들어갈 때 요실금이 있을 경우
- 2등급 : 앉았다 일어설 때 등 작은 움직임에도 요실금이 있을 경우
- 3등급 : 서 있는 자세에서도 항상 요실금이 있는 경우

(요 실금의 치료)

최근 의료의 경향이 비수술적 치료로 전환되고 있고 분만 등으로 인한 여성의 요 실금 특히 1등급에 속하는 요실금의 치료는 비수술적 치료를 하고 있다. 77