

한국인 · 재미교포 · 미국인의 산후풍과 산후조리에 대한 인식 조사

동의대학교 한의과대학 한방부인과교실

배경미, 이인선

ABSTRACT

The Study to Investigate the Recognition on Postpartum Symptom among Korean, Korean resident in America and American

Geung-Mee Bae, In-Sun Lee

Dept. of OB & GY, College of Oriental Medicine, Dongeui University

Purpose: There has not been decisional consensus in the concepts and the ways of postpartum cares between Western and non-Western cultures though the importance of postpartum period has been emphasized by the multitude of health professionals. In this study, we investigated the differences in recognition concerning postpartum care among Koreans, Korean residents in America, and Americans (hereafter, K, KA, A).

Methods: We used questionnaire of women who had given birth from last 6 weeks to less than 13 years. The women consisted of three groups; 104 K, 44 KA, and 44 A.

Results: In the perception survey concerning postpartum care, every three group thought that postpartum care was important. However, there were differences in understanding how it would affect women's health, and what they did in the period. K significantly agreed with the content and the importance of postpartum care.

The investigation concerning seven categories of postpartum care showed that K group performed the 6 categories except consuming medication beneficial for the postpartum care. KA group performed in a low rate and A group performed two categories in a significantly low rate two categories; avoiding cold stimulation and keeping the body warm.

Conclusion: Based on this study, it should be suggested that there were common points and differences among the recognition concerning postnatal care in three groups. Therefore, health professionals make efforts in understanding diversities on postnatal care and providing the adequate services reflecting each mother's needs and recognition.

Key Words: Postpartum symptoms, Postpartum care, Postnatal practices, Koreans, Korean residents in America, Americans

I. 서 론

출산 후 6-8주의 산육기간은 신체적, 기능적으로는 임신으로 야기되었던 산모의 변화가 임신 이전의 상태로 회복되고, 정신적으로는 모성의 역할에 대해 적응을 하게 되는 시기이다. 따라서 많은 건강 전문가들이 이 시기 동안 산모의 건강 회복과 신생아 관리의 중요성에 대하여 강조하고 있다.^{1,2)}

한의학에서는 동일 질환에 대해서도 비산육기와 산육기는 발병 조건이 달라지고 다른 병리적 상황을 나타내기 때문에 질병의 관리와 치료 방법을 구별하고 있다.^{3,4)}

이 시기에 산모는 산후의 회복이 불안전할 뿐만 아니라 氣血도 충실치 않은 상태이므로 여러 가지 질병이 발생하기 쉽다⁵⁾. 산후풍은 이 시기에 산후조리를 잘못하여 발생하는 대표적인 질환으로 국내에서 민간을 중심으로 통용되어 오고 있는 것으로 현재 공식 질병명은 아니며, 한국, 중국, 동남아시아 등 비서구 문화권의 민간에서 공통적으로 나타나고 있는 문화적 질병으로 인식되고 있다.^{6,7)}

고전 의서를 통해 그 病名을 확인할 수는 없으나, 産後 關節痛, 産後 身痛, 産後 遍身疼痛의 명칭으로 기술되어 왔다⁵⁾. 엄 등⁸⁾은 산후에 나타날 수 있는 제반 증상들을 순환기계 · 신경정신계 · 소화기계 · 근골격계 · 비뇨기계 · 피부계로 나누어 기술하였다.

우리나라를 비롯한 비서구 문화권에서는 잘못된 산후조리가 출산 후 여성의 만성적, 전신적 기능장애를 유발할 수 있다고 인식하여 전통적인 산후조리 방식에 대한 신념과 실천을 중시하였으나

^{2,9)}, 서양의학을 기반으로 하는 서구문화권에서는 대부분의 분만의 경우에 일정기간이 지나면 별도의 의료적인 처치가 없어도 정상적인 회복이 가능하다고 간주하여 산육기간 동안 효과적인 치유와 합병증의 예방 · 관리에 중점을 두고 있었다²⁾.

강 등¹⁰⁾이 한국인을 대상으로 산후풍에 대한 인식과 증상을 조사하여 발표한 바 있으며, 본 연구는 문화적 차이를 가진 집단에 대한 산후조리에 대한 인식의 차이를 알아보려고 진행되었다. 이에 한국인 104명, 재미교포 44명, 미국인 44명을 대상으로 산후풍과 산후조리에 대한 인식을 조사하여 그 내용을 보고하는 바이다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구방법

1) 연구 대상

한국인은 김해보건소의 한방 산모교육 프로그램에 참석한 산모와 부산시에 거주하는 일반 여성 중 마지막 출산일이 6주 이상에서 10년 미만인 여성 104명을 대상으로 하였다. 재미교포와 미국인은 미국 LA지역에 거주하며, 출산일이 6주 이상에서 13년 이하인 여성 44명씩을 대상으로 하였다. 그 중 재미교포는 한국에서 출생하고 20세 이전에 미국으로 이주하여 미국현지에서 분만한 여성을 연구 대상으로 하였다.

2) 연구 기간

본 연구의 자료는 한국인의 경우 2007년 6월 1일부터 2007년 12월 15일 까지 수집하였다. 마지막 출산일이 6주 이상

10년 미만인 대상자에게 설문지를 배부·회수 하였다. 총 150부를 배부·회수 하였으나, 인적사항이 누락되거나 응답이 부분적으로 누락된 46부를 제외한 총 104부를 최종적으로 분석에 사용하였다. 미국인과 재미교포의 경우 2009년 3월부터 2009년 9월까지 마지막 출산일이 6주 이상 13년 미만인 대상자 각각 44명에게 설문지를 배부·회수하여 분석하였다.

3) 연구 도구

본 연구에서 한국인은 강 등¹⁰⁾이 제작한 산후풍 설문 조사지를 이용하였다. 미국교포와 미국인은 이를 University of Technology Sydney와 공동으로 번역한 영문판 설문지를 이용하였다.

4) 연구 방법

수집된 자료는 SAS를 이용하여 통계 처리하였다.

(1) 조사대상의 일반 특성은 백분율로 분석하였다.

(2) 산후풍에 대한 인식, 산후조리에 대한 인식, 산후조리 수행정도는 평균으로 분석하였다. 5점 척도의 응답 중 <보통 정도였다>라는 3점 이상의 응답을 의미 있는 응답으로 보고 이를 분석하였다.

(3) 그룹간의 비교는 독립표본 t검정으로 실시하였다. Pr > |t| 값이 0.05 이하인 경우 유의성이 있는 것으로 간주하였다.

III. 결 과

1. 일반특성

1) 조사 대상자의 연령 분포 및 마지막

출산일까지의 기간

한국인(이하, k)의 경우 조사대상자의 연령 분포는 24세-50세로 나타났고, 미국인(이하, A)과 재미교포(이하, kA)의 경우는 23-53세로 나타났다. 한국인의 평균 나이는 35.3±4.89, 재미교포의 평균 나이는 39.25±5.56, 미국인의 평균 나이는 38.44±6.55세였다.

조사 시점에서 마지막 출산일까지의 기간 평균은 한국인 4.87±3.11, 교포 6.39±3.38, 미국인 6.7±4.93으로 조사되었다.

Table 1. Age and Term from Investigation to The Last Delivery(단위 : 년)

	Age		Term	
	Mean	STD	Mean	STD
K	35.3	4.89	4.87	3.11
KA	39.25	5.56	6.39	3.38
A	38.44	6.55	6.7	4.93

K : 한국인 A : 미국인 KA : 재미교포
Term : Term from investigation to the last delivery

2) 재미교포의 이민 기간

재미교포는 한국인으로서 한국에서 출생하여 20세 이전에 미국으로 이주하여 미국 현지에서 분만한 여성만을 연구 대상으로 하였다. 재미교포의 이민 기간의 평균은 25.39±6.54년으로 조사 되었다.

2. 산후조리에 대한 조사

1) 산후조리에 대한 인식 차이 조사

산후조리에 대한 인식 조사는 아래와 같은 문항으로 구성되어 있다.

산후증상에 대한 인지와 관련된 문항 : 문항7(이하, m7)

한국적 산후조리에 대한 인지와 관련된 문항 : 문항4(이하, m4)

한국적 산후조리 내용에 대한 동의와

관련된 문항 : 문항4.1(m4.1)

산후조리가 이후의 건강에 미치는 영향과 관련된 문항 : 문항 8(m8)

산후조리의 필요성과 관련된 문항 : 문항 9(m9)

(1) 산후조리에 대한 인식 차이

한국인과 재미교포는 한국적 산후조리에 대해 대체적으로 인지하면서, 산후조리의 필요성에 대해 동의하고 있었다. 또한, 산후조리가 이후의 건강에 영향을 미친다고 생각하고 있었으며 두군 사이에 응답의 차이를 보이지 않았다. 그러나 한국적 산후조리 내용에 대해서는 두군 모두 한국의 산후조리가 틀린 내용은

아님에 동의하고 있었으나 재미교포가 동의하는 정도가 한국인에 비해 유의하게 낮았다.

미국인 역시 산후 특별한 조리의 필요성에 대해 공감하고 있었으며, 산후에 나타나는 증상이 중요하며 산후조리를 잘 못하면 건강에 이상이 온다고 생각하고 있었지만 한국인에 비해 동의 정도는 유의하게 낮았다. 또한, 미국인은 대체적으로 한국적 산후조리에 대해 잘 모르는 것으로 나타났지만, 이를 알고 있었던 4명은 산후조리가 매우 맞는 내용이라고 생각하고 있는 것으로 나타났다(m4.1).

Table 2. Differences in Recognition concerning Postnatal Care

Items	K		KA		A		K-KA		K-A	
	mean	STD	mean	STD	mean	STD	t Value	Pr > t	t Value	Pr > t
m4	3.34	0.9	3.09	1.34	1.41	0.95	1.13	0.265	11.7	<.0001
m4.1	3.66	0.76	3.18	0.86	4.5	0.58	2.75	0.007	11.7	<.0001
m7	3.95	0.6	3.66	0.86	3.47	0.83	2.03	0.0465	3.47	0.001
m8	4.09	0.54	3.86	0.8	3.52	0.82	1.7	0.0942	4.19	<.0001
m9	4.19	0.54	4.2	0.79	4.2	0.63	-0.09	0.9259	-0.12	0.905

m4 : Are you aware of current traditional childbirth care practices in Korea?

m4.1 : If you choose ③~⑤, how appropriate do you think these practices are?

m7 : Do you think that the above mentioned symptoms that occur after childbirth are of consequence for women?

m8 : Do you believe, if you are unable to practice care after childbirth you will subsequently develop health problems?

m9 : Do you think that care after childbirth is necessary?

(2) 출산 후 염려하는 건강상의 문제 조사대상자들에게 산후풍, 비만, 당뇨 중에서 출산 후 가장 염려하는 건강상의 문제를 조사하였다.

한국인은 산후풍을 가장 걱정하는 것으로 나타났으나, 재미교포와 미국인은 산후풍을 그다지 걱정하지 않는 것으로

조사되어 한국인과는 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 비만에 대해선 세군 모두 걱정하는 것으로 조사되었는데, 한국인이 가장 비만을 염려하는 것으로 나타났다. 당뇨는 세군 모두 대체로 걱정하지 않는 것으로 조사되었다.

Table 3. Worries about That May Aries after Childbirth

Items	K		KA		A		K-KA		K-A	
	mean	STD	mean	STD	mean	STD	t Value	Pr > t	t Value	Pr > t
postpartum symptoms	3.98	1.22	2.49	1.18	2.5	1.09	6.76	<.0001	6.91	<.0001
obesity	3.76	1.26	3.39	1.33	3.23	1.31	1.62	0.106	2.33	0.021
diabetes mellitus	2.44	1.33	1.91	1.19	2.7	1.23	2.25	0.026	-1.11	0.27

(3) 출산 후 염려하는 기타 건강상의 문제들
 상기한 3가지 외에 조사대상이 걱정하는 산후 건강상의 문제에 대하여 기술하도록 하였다. 그 결과 관절통, 우울증, 기억력감퇴가 높은 빈도를 나타내었고 갑상선 질환, 골다공증, 방광염, 불면, 빈혈, 수족냉증, 요실금, 요통, 유방통, 풍치, 하복냉증, 수족냉증, 풍치, 하지정맥류, 회음절개부위의 통증 등으로 나타났다.

Table 4. Specified Worries about That May Aries after Childbirth

Items	K		KA		A	
	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)
arthralgia	5	33.33	1	8.33	2	22.2
loss of memory	3	20				
depression	2	13.33	3	25	1	11.1
osteoporosis	1	6.67				
anemia	1	6.67				
coldness of the limbs	1	6.67				
periodontitis	1	6.67				
coldness of lower abdomen	1	6.67				
infection					1	11.1
thyroid disease			1	8.33	1	11.1
cystitis			1	8.33		
insomnia			1	8.33		
stress					1	11.1
heart attack					1	11.1
urinary incontinence			1	8.33	1	11.1
back pain			1	8.33		
mastodynia			1	8.33		
varicose vein			1	8.33		
pain of episiotomy region			1	8.33		
others					1	11.1
Sum	15	100	12	100	9	100

2) 산후조리 내용에 대한 인식 차이 조사

(1) 산후조리 내용에 대한 인식 차이 산후조리의 내용에 대한 조사는 산후

조리에서 중요하다고 생각하는 항목을 7가지로 분류하여 조사하였다. 응답자가 중요하다고 생각하는 산후조리 항목에 대한 조사(m9.2)는 특별한 산후조리가 필요하다(m9)고 응답한 사람을 대상으로 다시 아래의 7가지 산후 조리 항목을 제시하고 중요도에 따라 1점에서 5점까지 점수를 부여하게 하였다.

한국인군과 교포군에서는 영양분을 충분히 섭취한다, 과로하지 않는다, 스트레스를 피한다.

산후조리를 돕는 식품을 섭취한다, 산후조리를 돕는 약물을 복용한다는 점에서는 모두 중요하다고 응답하였으며 두군 사이에 인식의 차이를 보이지 않았다. 그러나, 산후에 한랭자극을 피한다,

몸을 따뜻하게 한다는 점에서 한국인군이 더 중시하며 두 군간의 인식의 차이를 나타내었다(p=0.0002, p=0.0002).

한국인과 미국인을 비교한 결과, 영양분을 충분히 섭취한다, 산후조리를 돕는 식품을 섭취한다는 있어선 점에서는 모두 중요하다고 응답하였으며 두군 사이에 인식의 차이를 보이지 않았다. 몸을 따뜻하게 한다, 과로하지 않는다, 스트레스를 피한다, 산후조리를 돕는 약물을 복용한다는 문항은 미국인 역시 동의하지만 한국인이 더욱 중요시하는 것으로 나타났으며, 산후에 한랭자극을 피한다는 항목에 대해선 미국인군은 동의하지 않았다(Table 5).

Table 5. Practice Care after Childbirth

Items	K		KA		A		K-KA		K-A	
	mean	STD	mean	STD	mean	STD	t Value	Pr > t	t Value	Pr > t
avoiding coldness	4.44	0.99	3.74	1.03	2.8	1	3.84	0.0002	9.19	<.0001
keeping body warm	4.4	0.94	3.77	0.9	3.61	0.69	3.78	0.0002	5.69	<.0001
taking nutritious diet	4.61	0.73	4.35	0.84	4.5	0.73	1.86	0.0656	0.81	0.4219
avoiding physical overworking	4.48	0.8	4.28	0.59	3.93	0.97	1.69	0.0943	3.57	0.0005
avoiding stress	4.51	0.82	4.42	0.79	4.2	0.76	0.62	0.5392	2.1	0.0373
taking foods helpful postnatal care	4.12	1.06	4.26	0.98	4.16	0.78	-0.74	0.4576	-0.28	0.7809
taking a medicine	3.05	1.35	3.07	1.32	3.52	0.93	-0.09	0.9289	-2.47	0.015

(2) 산후조리와 관련하여 중요하게 생각하는 점(주관적 기술)

상기된 7가지 항목 외에 응답자가 산후조리와 관련하여 중요하게 생각하는 점을 생활상의 주의사항, 음식상의 주의사항, 산후조리는 돕는 약물로 나누어서 직접 기술하도록 하여 그 결과를 조사하였다.

1) 생활상의 주의

한국인의 경우 생활상의 주의에 있어서는 총 147개의 응답이 있었는데, 과로하지 않는다가 30.61%(45건), 산후에는 한랭자극을 피한다가 27.21%(40건), 몸을 따뜻하게 한다는 응답이 16.33%(24건), 스트레스를 피한다가 7.48%(11건), 영양분을 충분히 섭취한다 1.36%(2건)

기타항목으로는 17.01%(25건)이 있었다 (Table 6).

교포의 경우 31개의 응답이 있었는데 과로를 피한다 9건(29.03%) 활동과 운동 7건(22.58%) 스트레스 피하기 4건(12.90%) 충분한 수면 2건(6.45%) 충분한 영양 섭취 3건(9.68%) 가족의 도움이나 조력자 2건(6.45%) 기타 항목으로는 4건(12.90%)

이 있었다.

미국인이 응답한 22개를 분석한 결과 과로와 스트레스를 피한다는 점은 한국인과 같이 중요하게 생각하고 있었으나, 몸을 따뜻하게 한다거나 한랭자극을 피한다는 점은 중요하게 생각하지 않아 한국인과의 산후 조리 시 생활상의 차이를 나타내었다.

Table 6. Relevant Comments concerning Lifestyle after Childbirth

Items	K		KA		A	
	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)
avoiding physical overworking	45	30.61	9	29.03	8	36.36
keeping body warm	24	16.33				
avoiding coldness	40	27.21				
avoiding stress	11	7.48	4	12.9	5	22.72
taking nutritious diet	2	1.36	3	9.68	1	4.55
helper			2	6.45	2	9.09
enough sleep			2	6.45	1	4.55
cozy atmosphere					1	4.55
activity and exercise			7	22.58	3	13.64
others	25	17.01	4	12.9	1	4.55
sum	147	100	31	100	22	100

2) 음식상의 주의

음식상의 주의를 한국인의 경우 총 143개의 응답이 있었는데, 20개의 그룹으로 나눌 수 있었다. 이중 높은 빈도수를 보인 상위 5개의 항목은 찬 음식 피하기가 22.38%(32건), 딱딱한 음식 피하기 17.48%(25건), 매운 음식 피하기 16.78%(24건), 짠 음식 피하기 10.49%(15건), 자극적인 음식 피하기 8.39%(12건)로 나타났다(Table 7).

교포의 경우 26개의 응답이 있었는데 영양 섭취 잘하기 7건(26.92%), 딱딱한 음식 피하기 3건(11.53%), 가공식품 피하기 3건(11.54%) 순으로 나타났다. 교

포의 경우 영양섭취를 잘하고, 딱딱한 음식을 피하고, 자극적인 음식을 피한다는 점에서는 전통적인 산후조리방식과 유사했으나, 가공식품 피하기, 유기농 식품 먹기, 찬음식이나 음료 마시기 등은 교포들이 미국적 방식에서 나름의 산후 조리를 하고 있음을 알 수 있었다.

미국인은 산후 음식에 대해 영양 섭취를 잘한다는 응답에서는 가장 높은 빈도를 나타내었으며 과일과 야채 섭취를 강조하는 응답도 있었으나 한국적인 음식상의 주의점인 따뜻한 음료를 응답한 경우도 있었다.

Table 7. Relevant Comments concerning Foods after Childbirth

Items	K		KA		A	
	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)
not eating cold drink	32	22.38				
not eating hard food	25	17.48	3	11.54		
not eating spicy food	24	16.78	1	3.85		
not eating salty food	15	10.49				
not eating pungent food	12	8.39	1	3.85		
not eating tough food	3	2.1				
not eating instant food	2	1.4				
not eating sour taste food	2	1.4	1	3.85		
not eating caffeine	1	0.7				
not eating flour	1	0.7				
not eating hot food	1	0.7				
not eating processed food			3	11.54		
taking good nutrition	9	6.29	7	26.92	11	50
eating well-balanced meals	4	2.8	1	3.85		
eating warm food	3	2.1			3	13.63
taking calcium	2	1.4				
eating a pork hock or pork belly	2	1.4				
eating seaweed soup	2	1.4	1	3.85		
eating tender food	1	0.7				
eating what she wants	1	0.7				
eating cold drink			1	3.85		
eating fruits & vegetables					3	13.63
eating organic			1	3.85		
taking food usually eating					2	9.09
taking food easy to eat					1	4.55
eating carp soup			1	3.85		
eating enough			1	3.85		
chewing enough	1	0.7				
others			4	15.38	2	9.09
sum	143	100	26	100	22	100

3) 산후조리를 돕는 약물

산후조리를 돕는 약물에 있어서는 한국인의 경우 총 113개의 응답이 있었는데, 20개의 그룹으로 나눌 수 있었다. 이 중 높은 빈도수를 보인 상위 5개의 항목은 한약 및 보약이 21.24%(24건), 철분이 15.04%(17건), 호박 15.04%(17건), 비타민 9.73%(11건), 칼슘과 가물치가

각각 7.96%(9건)이었다(Table 8).

교포의 경우 총 18건의 응답이 있었는데 비타민이 7건(38.89%)으로 가장 많았으며, 한약이나 herb가 3건(16.67%), 필요 없다고 응답한 경우도 6건(33.34%)으로 나타났다.

미국인의 경우 14건의 응답이 있었는데 의사의 지시 처방을 따라야 한다는

응답이 5건 (35.71%)로 가장 많았고, 비타민과 진통제가 3건 (21.42%) 씩으로 나타났다. 따라서, 미국인의 경우 약물 섭취에 있어서 서양의학적인 견해를 따르

는 양상을 보여 주었으나 한국인의 경우 약물 중에서는 한약에 대한 선호도가 가장 높았으며 다양한 식품을 건강을 위해 약물의 개념에서 섭취하고 있었다.

Table 8. Relevant Comments concerning Medication after Childbirth

Items	K		KA		A	
	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)	frequency	rate(%)
herbal medicine	24	21.24	3	16.67		
iron content	17	15.04				
vitamin	11	9.73	7	38.89	3	21.42
calcium	9	7.96	1	5.56		
folic acid	2	1.77				
minerals	1	0.88				
nutritional supplements	1	0.88				
a blood-making medicine	1	0.88				
medicine promoting circulation	1	0.88				
red ginseng	1	0.88				
a prescription drug					5	35.71
painkiller					3	21.42
pumpkin	17	15.04				
a snakeheaded fish	9	7.96				
seaweed soup	6	5.31				
carp	4	3.54				
black goat	2	1.77				
deer horn	1	0.88				
a pork hock	1	0.88				
eel	1	0.88				
warm food	3	2.65				
healthful food	1	0.88			1	7.14
no need			6	33.34	1	7.14
others			1	5.56	1	7.14
sum	113	100	18		14	100

IV. 고찰

산욕기간에 대해 서양의학에서는 임신과 출산으로 유발된 자궁과 신체의 변화가 임신 전의 상태로 돌아가는 시기로 정의하고 있다¹¹⁾. 따라서, 효과적인 치유와 합병증의 예방을 위해 의료적인 처치

와 관리가 필요하다고 간주되고 있어서, 대부분의 정상 분만이나 제왕절개술의 경우에 일정기간이 지나면 별도의 의료적인 처치가 없어도 정상적인 회복이 가능하다고 보고 있다¹²⁾.

한의학에서는 분만으로 인한 疲勞와 失血로 氣血이 虛弱하고 臟腑가 虛損되

며, 이로 인해 風寒邪가 침범하기 쉽고, 惡露가 완전히 배출되지 않아 순환장애로 瘀血이 발생하기 쉬운 시기로 간주하고 있다⁵⁾. <婦人大全良方>에서 “산후 1개월 이내에는 針線, 勞役, 行房을 삼가하도록 하여 몸에 무리가 가지 않게 하고, 산후 100일 이내에는 七情, 言語, 風寒 등을 주의하게 한다. 만약 이러한 금기를 범하게 되면 각종 질환이 발생한다”라고 하여 산후 생활 전반에 대한 주의 사항과 예후를 밝히고 있다¹³⁾. 따라서, 한의학에서는 산모의 전신적 생리 상황을 고려해야 하며, 일정 기간의 조리과 섭생상의 주의를 강조하며¹⁴⁾, 산후의 부조화와 불균형으로 인하여 이후에 나타날 만성적인 기능 장애 및 질병의 예방에 대한 장기적인 관점을 갖고 있다²⁾.

산후풍은 이 시기에 발생하는 질병으로 정상생리조건하의 동일 질환과는 그 발병 조건, 병리적 상황, 치료의 내용이 구분되어 진다고 보고 있다^{3,4)}. 그러나 산후풍은 한의학 문헌상에는 병명이 기재되어 있지 않으나 우리나라 민간에서 사용하는 속칭어로서 산후 조리를 잘못 해서 얻은 병으로 인식되고 있다⁶⁾.

宋은 산후에는 百脈이 開脹하고 血脈이 流散하므로 經絡과 分肉之間에 惡血이나 風寒邪가 溜滯하기 쉬우며 이것이 累日不散하면 骨節이 不利하고 筋脈이 急引하여 전신의 筋脈과 骨節에 疼痛을 발한다고 하며 이를 류머티즘성의 관절 및 근육통이라 하였다⁵⁾.

朴은 解産毒으로 인해 解産한 시기가 돌아오면 신경통, 류머티스 증상이 나타난다고 하여 산후풍의 시기를 산욕기뿐만 국한시키지 않고 분만이 상당히 경과한 후에 나타난 증상도 이전의 분만이

원인이 된다고 보아 산후풍의 발생 시기를 확장하였다¹⁵⁾. 裴는 産後風을 호소하는 환자들이 나타내는 증상들을 갱년기에 나타나는 자율신경계증후군과 유사한 일련의 증후군으로 보아 산후풍의 범주를 확장하였다⁶⁾. 이 증후군은 眩暈, 頭痛, 顔面紅潮, 多汗, 耳鳴, 心悸亢進, 不眠, 不安, 肩痛, 腰痛, 神經痛의 증상을 포함한다고 하였다⁶⁾. 金 등¹⁶⁾은 산후풍을 협의와 광의로 나누어 민간에서 “뼈마디에 바람이 들어오고 시리고 아프다”라고 표현하는 手足腰腿의 峻痛을 협의의 산후풍으로, 류머티스성의 관절질환 및 근육통뿐만 아니라 여성의 갱년기에 나타나는 心肝氣鬱의 자율신경장애 증후군과 腎虛로 인해 나타나는 관절질환까지 광의의 산후풍으로 범주를 제시하였다. 엄 등¹⁰⁾은 산후에 나타날 수 있는 제반 증상들에 대해 먼저 순환기계, 신경정신계, 소화기계, 근골격계, 비뇨기계, 피부계의 총 6개로 계통적 분류하고 이에 해당하는 22개의 세부 증상을 보고 하였다. 변 등¹⁷⁾은 산후풍의 정확한 범위를 규정하기 위한 연구의 일환으로 기존 연구들의 증상을 조사하여 疼痛症狀, 全身症狀, 精神神經系 症狀 3개의 증상계통으로 정리 하였다. 疼痛症狀으로는 全身疼痛, 偏身疼痛, 頭痛, 肩項肩背痛, 肘膝痛, 손목 발목의 痛症, 下腹部痛症, 鼠蹊部 痛症, 腰痛, 下肢痛으로 구분하였고, 全身症狀으로는 無氣力, 發汗, 惡寒, 發熱, 浮腫, 眩暈, 기미, 胸中煩熱, 呼吸困難, 惡心嘔吐, 食欲低下, 消化不良, 感覺低下, 手足麻木, 手足冷感, 頻尿, 閉經, 月經의 變化로 구분하였다. 精神神經系 症狀으로는 眩暈, 심장 신경증, 心悸亢進, 健忘症, 胸部壓迫感, 顔面紅潮, 不安,

不眠, 多夢, 憂鬱, 記憶力 減退로 구분하였다.

산후의 조리가 이후의 건강상태에 지대한 영향을 미친다는 데 대해서는 한국이나 중국 등 비서구 문화권에서 공통적으로 인식되고 있었다¹⁷⁻²⁷⁾. 우리나라에서는 전통적인 산후조리 방식에 대한 신념과 실천을 중시하고 있지만, 서양의학의 보급에 따라 젊은 세대들은 산후조리에 대한 인식과 방법의 변화로 인해 혼란을 겪고 있다. 이러한 차이는 서구문화권에서도 이민자들에서 고수되고 있는 아시아, 중동 출신 산모의 독특한 산후조리 풍습으로 인하여 의료진과 산모들 사이의 많은 마찰을 빚어왔다¹⁷⁻²⁷⁾. 따라서, 비서구 문화권의 산후조리의 실재와 그에 대한 신념과 이론에 대한 연구가 미국, 유럽, 호주 등의 다문화국가에서 이루어져 있었다¹⁷⁻²⁷⁾. 그러나, 아직 산후에 나타나는 다양한 증상과 산후조리에 대한 인식 차이를 비교 연구한 논문은 보고되지 않고 있다. 본 연구에서는 산후조리에 대해 신념과 이론의 차이를 보이는 한국인, 재미교포, 미국인을 대상으로 산후풍에 대한 인식의 차이를 살펴보고자 하였다.

산후조리에 대한 인식조사에서 산후에 특별한 주의가 필요하다는 문항에는(m9) 한국인, 교포, 미국인 모두 동의하여 유의한 차이가 없었으나, 산후조리가 이후 모성건강에 영향을 미친다는 문항에는(m8) 한국인과 교포가 미국인보다 동의하는 정도가 유의하게 높았다($p < 0.0001$). 하지만 본 연구에서 조사된 산후증상의 중요성에 대한 인식 정도는(m7) 한국인이 교포, 미국인보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($p = 0.0465$ $p = 0.001$).

한국의 산후조리에 대한 인식조사에서(m4) 한국인과 교포가 각각 응답평균값이 3.34 3.09로 모두 “약간 알고 있다”라고 응답한 것으로 나타났고, 미국인은 1.41로 모른다고 대답한 경우가 유의하게 많았다($p < 0.0001$).

한국의 산후 조리를 알고 있다고 응답한 대상자에 한해 한국의 산후조리를 어떻게 생각하는지를 물었을 때 한국인과 교포가 각각 응답 평균값이 3.66, 3.18로 대체로 동의하는 경향을 보였으나 한국인이 유의하게 동의하는 정도가 높았고 미국인 중 한국의 산후조리를 알고 있다고 응답한 4명은 응답 평균값이 4.5로 동의하는 정도가 매우 높았다($p < 0.0001$).

이상 산후조리에 대한 인식을 살펴본 결과 한국인과 교포 미국인 모두 산후에 특별한 조리가 필요하다는 데는 인식을 같이 하였지만 산후조리가 이후 여성의 건강에 영향을 미친다는 생각은 한국인과 교포가 동의하는 정도가 높았고, 산후에 나타나는 증상에 대해선 한국인만이 유의하게 중요하게 간주하는 것으로 나타났다. 이로써 조사군 모두 산후조리의 필요성은 인정하나 건강에 영향을 미치는 정도와 산후증상에는 인식의 차이가 있었으며 특히 교포가 한국인보다 산후증상이나 산후조리내용에 대한 동의 정도가 유의하게 낮은 것으로 나타났다.

출산 후 염려하는 건강상의 문제 중 특히 산후풍, 비만, 당뇨에 대해 조사하였는데, 이는 분만 이후 모성의 건강과 연계성을 가지리라 예상되는 질환으로 산후풍의 경우 비서구문화권에서 여성의 건강과 밀접한 관련을 가진다고 인식되고 있으며, 비만의 경우 분만후 적절한 체중감소가 이루어지지 않을 때 8-10년

후 비만의 중요한 예측인자가 되며, 당뇨의 경우 50% 이상의 임신성 당뇨 여성이 20년 이내에 현성당뇨가 발생과 관련을 갖는다고 알려져 있다²⁸⁻⁹⁾. 조사 결과 한국인은 산후풍, 비만 순으로 재미교포는 비만, 산후풍 순으로 걱정하는 것으로 나타났으나, 미국인은 이 세 질환을 크게 걱정하지 않는 것으로 나타났다.

산후조리 내용에 대한 인식조사는 산후조리 항목으로 중시되는 31개 항목에 대하여 수행정도를 1-5점으로 표시하게 하고, 이 수행항목을 다시 7가지의 군-산후에 한랭자극을 피한다, 몸을 따뜻하게 한다, 영양분을 충분히 섭취한다, 과로하지 않는다, 스트레스를 피한다, 산후조리를 돕는 식품을 섭취한다, 산후조리를 돕는 약물을 복용한다-으로 구분하여 조사대상자의 수행정도를 살펴보았다.

한국인은 “산후조리를 돕는 약물을 복용한다”가 응답평균값 3.05로 가장 낮았고 다른 6가지 항목은 모두 응답 평균값 4(대체로 잘 했다)이상으로 조사되었다. 교포는 “한랭자극을 피한다”와 “몸을 따뜻하게 한다”의 응답평균값이 각각 3.74, 3.77로 수행정도가 한국인에 비해 유의하게 낮았다($p=0.0002$ $p=0.0002$). 미국인은 “한랭자극을 피한다”의 응답평균값이 2.8로 가장 낮았으며 나머지 6항목은 모두 3 이상으로 “영양분을 충분히 섭취한다”와 “스트레스를 피한다” “산후조리를 돕는 식품을 섭취한다”의 중요도가 응답평균값 4 이상이었으며 “과로하지 않는다”가 3.93으로 높았고 “산후조리를 돕는 약물을 복용한다”가 3.52로 한국인보다 유의하게 높았으며, “몸을 따뜻하게 한다”가 3.61로 산후조리를 대체로 잘

하는 것으로 조사되었다.

이상의 산후조리 항목에 대한 조사를 통하여 한국인은 7가지 조리항목을 대체로 잘 수행하는 것으로 나타났으며, 교포와 미국인에 비해 산후조리를 잘 하는 것으로 나타났다. 한랭자극 피하기와 몸을 따뜻하게 하기는 미국인과 교포군에서 한국인에 비해 유의하게 수행정도가 낮았다($p<0.0001$ $p=0.0002$). 따라서, 이 항목들은 한국에서 특히 중요시하는 조리항목으로 생각되었다. 반면 미국인은 한랭 자극 피하기 이외의 조리항목을 대체로 잘 수행하는 것으로 나타났는데 충분한 영양섭취나 산후조리를 돕는 식품섭취에 대한 수행도가 한국과 유사하였고 산후조리를 돕는 약물의 수행도는 한국인보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($p=0.015$).

V. 결 론

본 연구에서는 출산 후 6주 이상에서 13년 미만인 한국인 104명, 재미교포 44명, 미국인 44명을 대상으로 산후조리에 대한 인식의 차이를 조사하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

산후조리에 대한 인식 조사에서, 한국인, 교포, 미국인 모두 산후조리의 필요성에 대해 인식하고 있었으나 산후 조리가 이후 여성의 건강에 미치는 영향에 대해서는 미국인의 인식이 낮은 것으로 나타났다.

산후조리 내용에 대한 조사에서, 한국인은 7가지 항목 가운데 산후조리를 돕는 약품을 섭취하는 항목을 제외한 6가지를 잘 수행하는 것으로 나타났다. 교

포는 한냉자극 피하기와 몸을 따뜻하게 하기의 항목이 한국인에 비해 유의성 있는 차이를 나타내었으나 다른 항목은 유사하였다. 미국인은 한냉자극 피하기와 몸을 따뜻하게 하기가 한국인에 비해 유의한 큰 차이로 낮았으나 영양분 섭취나 산후조리를 돕는 식품 섭취는 유사하였고, 산후조리를 돕는 약물의 섭취는 유의하게 높았다.

생활상의 주의에 대한 주관적인 답변 항목 중 한국인은 과로피하기, 한냉자극 피하기가 높은 비중을 차지하였으며, 교포의 경우 과로피하기, 활동과 운동, 미국인의 경우 과로피하기, 스트레스 피하기로 나타났다. 음식상의 주의에 대한 주관적인 답변 항목 중 한국인은 찬음식 피하기, 딱딱한 음식 피하기, 매운 음식 피하기가, 미국인과 교포는 영양 섭취 잘하기가 높은 비중을 차지하였다. 산후조리를 돕는 약물에 대한 조사에서 한국인의 경우 한약, 호박, 철분제가 높은 비중을 차지하였으나 교포의 경우 비타민제 복용이, 미국인의 경우 의사의 지시에 따른 처방을 중시하는 것으로 조사되었다.

- 투 고 일 : 2010년 4월 30일
- 심 사 일 : 2010년 5월 4일
- 심사완료일 : 2010년 5월 12일

참고문헌

1. 김태경, 유은광. 출산경험 여성의 산후관리 중요도, 수행정도 및 건강상태와의 관계 연구. 여성건강 간호학회지. 1998;4(2):147-8.

2. 유은광. 동서양의 만남 통합 산후간호. 서울:현문사. 2004:13, 26, 27, 40, 65.
3. 李仁仙, 崔銀洙. 산후풍의 원인과 치료법에 대한 문헌적 고찰. 대한한방부인과학회지. 1999;12(1):253-78
4. 박소월 등. 출산후 여성의 산후조리 및 산후질병에 대한 인식조사. The Journal of East-West Medicines. 2001; 25(3):22-45.
5. 송병기. 한방부인과학. 서울:행림출판. 1992:98-108, 473-4.
6. 배원식. 최신 한방 임상학. 서울:남산당. 1981:678-80.
7. 배경미, 조혜숙, 이인선. 문화별 산후조리의 전통과 실재에 대한 고찰. 대한한방부인과학회지. 2009;22(1):231-42.
8. 嚴殷奭, 李東寧, 林根美. 산후제증에 대한 임상적 고찰. 대한한방부인과학회지. 2001;14(1):365-79.
9. 유은광. 여성건강을 위한 건강증진 행위 산후조리의 의미의 분석. 간호학탐구. 1993;2(2):47-52.
10. 강종근, 이인선, 조혜숙. 연령에 따른 산후조리에 대한 인식과 수행정도가 산후풍 발생에 미치는 영향. 2008;21(3): 143-65.
11. 대한산부인과학회. 산과학 제3판. 서울:칼빈서적. 1997:745.
12. 황나미 등. 산후조리원 운영 및 이용자 관리현황과 제도화 방안. 보건복지부 연구보고서. 2001:33-4.
13. 牛兵占編. 中國婦科名著集成 婦人大全良方. 北京:嶺夏出版社. 1998:213, 237.
14. 김시영, 이인선. 산후풍의 원인에 대한 문헌적 고찰. 대한한방부인과학회지. 1993;6:117.
15. 박병곤. 한방 임상 40년. 서울:대광

- 출판사. 1989:573-4.
16. 김영미, 최은정, 이호승. 産後風の 治療에 관한 臨床報告. 大韓醫療氣功學會誌. 1999;3(1):162-71.
 17. Grewal SK, Bhagat R, Balneaves LG. Perinatal beliefs and practices of immigrant punjabi woman living in Canada. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2008;37(3):290-300.
 18. Mary C, Loris C. Antenatal care perceptions of pregnant African women attending maternity services in Melbourne. Australia Midwifery. 2010;26(2):189-201.
 19. Lang JB, Elkin ED. A study of the beliefs and birthing practices of traditional Midwives in rural Guatemala. Journal of Nurse-Midwifery. 1997;42(1):25-31.
 20. Nahas VL, Hillege S, Amasheh N. Postpartum depression : The lived experiences of Middle Eastern. Journal of Nurse-Midwifery. 1999;44(1):65-74.
 21. Nahas V, Amasheh N. Culture care meanings and experiences of postpartum depression among Jordanian Australian women: A transcultural study. Journal of Transcultural Nursing. 1999;10(1):37-45.
 22. Chen W. Attitude and behavior toward postpartum recuperation in traditional Chinese medicine. The Journal of Nursing Research. 2000;8:49-58.
 23. Chien LY et al. Adherence to "Doing -the-month" Practices is associated with fewer physical and depressive symptoms among postpartum women in Taiwan. Research in Nursing & Health. 2006;29:375.
 24. Pak H. Traditional Chinese customs and practices for the postnatal care of Chinese mothers. Complementary therapies in Nursing & midwifery. 2001;7:202-6.
 25. Small R et al. Mothers in a New Country : The Role of Culture and Communication in Vietnamese, Turkish and Filipino Women's Experiences of Giving Birth in Australia. Women & Health. 1999;28(3):77-89.
 26. Rice PL. *Nyo dua hli*-30 days confinement: traditions and changed childbearing beliefs and practices among Hmong women in Australia. Midwifery. 2000;16(1):22-34.
 27. Kimberly B et al. Conceptions of prenatal care among Somali women in San Diego. Journal of Nurse-Midwifery. 1995;40(4):376-81.
 28. Rooney BL, Schauburger CW, Excess pregnancy weight and long-term obesity: one decade later. Obster Gynecol. 2002;100:245-52.
 29. 대한산부인과학회. 산과학 제4판. 서울:군자출판사. 2007:762.