



산후에 좋은 먹거리

김상우/분당차병원 한방병원 부원장

1. 산후에 좋은 음식

음식은 산후에 약해진 몸과 마음을 회복하는 데 중요한 영향을 미칩니다. 분만 직후에는 영양가가 높고 소화되기 쉬운 음식을 먹고 수분을 충분히 섭취하고 너무 차거나 자극성이 강한 음식은 피해야 합니다. 너무 뜨거운 음식도 좋지 않습니다. 또한 산후에는 치아가 들떠 있으므로 딱딱하고 질긴 음식은 피하도록 합니다.

그러나 까다롭게 음식을 가릴 필요는 없으며 어떤 음식이든 골고루 먹는 것이 가장 좋으며 산후에 좋은 식품으로

는 미역, 무잎, 다시마, 연뿌리, 쑥 등이 있습니다.

미역, 다시마 등은 몸안의 열을 식혀 주고 피를 맑게 하고 요오드, 칼슘, 무기질 등을 많이 함유하고 있어 특히 산모에게 좋은 식품입니다.

무잎, 연뿌리, 쑥 등은 무기질이 많아 산후의 혈액을 맑게 하고 자궁 수축과 지혈을 도와 줍니다.

쇠고기, 닭고기, 달걀 등 단백질을 많이 함유한 식품과 칼슘의 보고인 뼈째 먹을 수 있는 멸치 같은 작은 생선류를 충분히 섭취 해야 합니다.

지방분이 많은 참깨, 검은깨 등은 소변을 잘 나오게 하고 혈액 순환을 돕습니다.

팔, 참쌀, 검은 콩에는 비타민을 비롯해 무기질이 많이 들어 있고 상추, 쑥갓, 당근 같은 녹색 채소나 꽃감, 대추 같은 과일, 미역, 다시마 등의 해조류는 유즙 분비를 도와 주는 식품이므로

많이 먹도록 합니다.

2. 입맛을 돋구는 음식

산후에 입안이 까칠해서 음식을 잘 먹지 못할 경우에는 부드럽고 고소한 죽을 만들어 먹는 것이 좋습니다. 특히 전복은 단백질과 아미노산을 풍부하게 함유하고 있는 식품입니다.

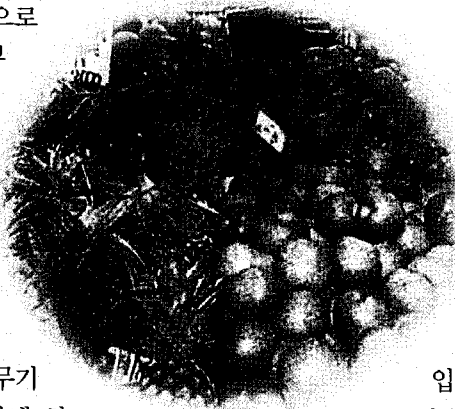
또한 요오드를 많이 함유하고 있어 전복죽은 산후 조리에는 좋은 별미식이 됩니다.

3. 빈혈을 예방하는 식품

산모는 임신 중의 혈액소모와 출산 때의 하혈로 인해 빈혈이 생기기 쉽습니다. 빈혈 때문에 조금만 움직여도 어지러워 아기에겐 나쁜 영향이 미치는 것은 아닐까?라고 하는 의문은 산모나 산모 주변 가족들의 가장 중대한 고민거리 중의 하나입니다.

먼저 산후 여성의 몸 상태를 정확히 안 후 음식을 선택합니다. 산후에는 지방질의 부족으로 피부가 건조해져 있고 위장의 기능 또한 약해져 있는 상태이므로 기름진 음식이나 섬유질이 많은 것, 단단한 것은 피하고 소화가 잘되는 음식부터 섭취하기 시작하여 점차로 영양가 있는 음식으로 바꾸어 나가야 합니다.

또한 출산시 소모된 혈액을 보충하기 위해서 철분과 단백질이 충분히 함유된 음식을 섭취해야 합니다.



4. 산후 음식

구체적으로 산후에 먹어서 좋은 음식은 단백질과 무기질이 풍부한 음식과 유즙분비의 촉진을 위해서 물고기, 우유, 닭고기, 계란 등 동물성 단백질이 풍부한 식품과 채소, 과일 등 비타민을 많이 함유한 식물성 식품, 철분 및 칼슘이 풍부한 멸치와 같은 작은 생선류가 좋습니다.

또 감자국, 토란국, 곰국 등과 같은 국물과 미역국을 많이 먹어야 합니다.

미역국은 요오드 성분과 무기질이 다량 함유되어 있어 피를 맑게 하여 젖을 잘 나오게 할 뿐 아니라 산후풍을 없애고 부기를 빼주는 효능이 있기 때문입니다.

그 밖에도 호도, 깨, 꿀, 복숭아, 수세미, 팔 등도 산후회복에 도움을 주는 음식물로 알려져 있습니다.

산모가 가장 용성한 대접을 받는 산후조리기간, 몸에 좋다는 음식을 이것저것 다 먹어봐도 웬지 몸이 예전같지 않고 기운이 없다거나 회복이 더디다면 누구나 보약을 찾게 됩니다.

또 건강한 산모라 하더라도 산후에 보약을 먹으면 좋습니다.



5. 산후 보약

보약을 언제 쓰는 것이 좋은지에 대하여 아는 사람은 많지 않은데, 산후보약은 단순히 몸에만 좋은 게 아니라 허약해진 산모의 기혈을 보하여 산후회복을 빠르게 하고 산후병을 예방하는 효과가 있습니다. 출산후의 한약복용은 출산 후에 첫 식사와 함께 시작하는 것이 원칙입니다.

이렇게 출산 후의 한약(생화탕)복용은 옛부터 내려오던 전통이었습니다. 하지만 서양의 의학이 우리나라에 소개되면서 출산직후의 산모관리를 한의학을 알지 못하는 서양의학을 공부한 의사들

이 관리하여 왔기 때문에 산후조리는 한약이 아니라 민간요법으로 관리가 되어 왔던 것입니다.

그런데 서양의학에서 산모의 관리라고 하는 것은 출산후 생식기의 회복만을 관찰했었기 때문에 산후조리는 구전에 의존할 수밖에 없었던 것입니다. 그렇게 오랜 시간이 흐르다 보니 한의학을 전공한 한의사조차도 이러한 관습을 깨기란 무척 어려웠었습니다.

민간요법에 산모의 건강을 맡길 수 밖에 없었던 것입니다.

그 대표적인 것이 호박의 복용, 가물치의 효과, 산후보약은 한달후부터...와 같은 잘못된 산후조리의 상식이 나오게 된 것입니다.

그리고 여러분들이 잊어버리고 계신 일이 있습니다. '한약은 곧 보약이다'이라는 생각은 버려야 합니다. 한약의 약효에는 여러가지가 있을 수 있고 그 중 몸의 허(虛)해진 부분을 보(補)해 주는 방법의 한약이 보약(補藥)입니다.

따라서 출산직후에는 정방생화탕(正方生化湯)을 복용하여 자궁수축과 혹시 생길 수 있는 자궁내의 어혈(瘀血)을 제거해주고, 어혈(瘀血)이 제거된 것을 확인한 후이나 몸을 보충해 줄 수 있는 보약(補藥)을 먹어야 합니다.

보약은 출산 후 약해져 있는 기운을 상승시켜 주는 효능이 있는 반면에 산후 초기에 복용하게 되면 어혈(瘀血)의 배출을 지연시켜 몸 안에 어혈이 남아 있게 할 우려가 있습니다.

따라서 빠르고 완전한 산후회복을 하려면 자궁을 수축시켜서 오로의 배출을 촉진하고 어혈(瘀血)을 풀어 주어 피를 맑게 하는 정방생화탕(正方生化湯)을 먼저 복용하여 산후병을 예방하고 산후약 2주 경부터 보약(補藥)을 복용하는 것이 안전하고 올바른 산후조리라고 할 수 있습니다. PPFK