



실태 점검

산후조리원

안전하면서 믿고 이용할 수 있는 곳, 선택 요령

출산을 앞둔 예비 엄마라면 산후조리원에 대해 한 번쯤 관심을 가져보았을 것이다.

최근 동네마다 급격하게 늘고 있는 산후조리원 시설에 대해 궁금한 게 많지만 광고지만 보고 이용했다가는 낭패를 볼 수 있는 일. 산후조리원에서는 어떤 서비스를 해주고, 비용은 얼마나 들고, 또 이용할 때 주의해야 할 점은 무엇인지 알아본다.

■ 글/최재희(한국소비자보호원 소비자정보국)

“**친정은** 물론이고 시댁에서 산후 조리를 해도 불편할 때가 있어요. 부모님께서 연세가 많아서 힘들어 하시는 모습을 보면 아무래도 신경이 쓰이죠. 파출부를 불러도 산모가 해야 할 일은 따로 있구요. 그래서 산후조리원을 이용하게 되었습니다”.

얼마 전 둘째아이를 출산한 김유정 씨(33세, 강동구 길동)는 아무리 부모라고 해도 폐 끼치기가 싫어서 산후조리원을 이용하게 되었다고 한다.

또 36세 늦은 나이에 첫아이를 출산한 모현수 씨(용산구 한남동)도 산후 조리를 잘못하면 두고두고 고생을 할 것 같아 아예 산후 조리를 전문으로 하는 산후조리원에서 한달 간 몸조리를 하고 있는 중이다.

예전과 달리 출산 후 친정에 가서 친정어머니로부터 몸조리를 받고, 사정이 안되면 시어머니의 도움을 받아 산후 조리를 하던 풍경이 달라지고 있다. 동네마다 산후조리원이라는 곳이 생기면서 남에게 신세지기 싫어하는 신세대 주부들을 중심으로 산후조리원 이용이 늘고 있다.

산후조리원의 서비스 내용

산후 보양식 제공은 기본, 신생아 목욕시키기 등 24시간 돌봐줘

산후조리원이 처음 생긴 것은 지난 97년부터다. 사임당 산후조리원을 필두로 엄마손·이제·삼정·아가랑·M&B·마이홈 산후조리원 등 최근 1~2년 사이 산후 조리 전문점들이 우후죽순 생겨나고 있다. 최근에는 한의원과 연계한 한방 전문 산후조리원까지 등장하고 있다.

산후조리원은 엄마와 아기가 같이 입소해 2주간을 기본으로 원하는 기간 동안 전문 산후 조리 서비스를 받는 곳이다. 1인 1실을 원칙으로 15개에서 20개 정도의 방을 갖추고 있으며 신생아실과 샤워실, 좌욕기, 원적외선 치료기, 비데, 유축기 등을 기본적으로 갖추고 있다.

방은 2평 정도 크기이며 신생아실과 함께 수유실도 따로 마련해놓은 곳도 있다. 산모가 입실해있는 방은 24~26℃ 정도의 온도를 유지하며 방마다 온도조절기가 있어서 개인 취향에 맞게 이용할 수 있도록 하고 있다.

사임당 산후조리원 김계화 원장은 “산후조리원은 여러가지 시설을 고려할 때 최소 1백평 이상은 돼야 합니다. 룸이 20개 이상이면 안락한 분위기가 깨지므로 15개~20개 정도가 적당하다고 볼 수 있습니다. 또한 산모의 혈압과 체온을 매일 체크하고 젖몸살을 앓는 산모들을 위해 마사지를 해주며, 신생아의 배꼽 소독을 해주는 것도 기본이죠.”

이밖에도 산후조리원에서 받는 서비스 가운데 대표적인 것은 산모에게 적당한 영양식이다. 대부분의 산후조리원이 전문 영양사를 채용하고 있으며, 맵고 짜고 딱딱한 음식은 절대 금기시 하고 있다.

하루 2700kcal 열량을 섭취해야 하는 것을 고려

해 식단을 짜고 있으며 모유를 먹이는 산모에게는 죽탕이나 쇠고기와 같이 모유 분비를 도와주는 음식을 제공하고 있다. 수유를 하지 않는 산모에게는 채식을 보강한 식단을 짜주기도 한다.

식단은 3주 기간으로 바뀌며 개인 입맛에 따라 만들어 주는 곳도 있다. 빈혈이 심한 산모는 특별히



↑산후조리원의 규모는, 산모 방이 20개 이상일 경우 안락한 분위기가 깨지므로 15개~20개 정도가 적당하다.
←좌욕기, 샤워실, 유축기 등이 기본적으로 갖춰져 있어야 한다.

칼슘을 보강한 식단을 짜주고 고기를 넣은 미역국을 싫어하는 산모는 고기를 빼고 조개나 홍합 등으로 대체해준다. 호박탕, 잉어탕, 가물치탕 등 전통 산후 보식은 기본적으로 제공되고 간식도 하루 세 번 제공된다.

식사는 모여서 다같이 하는 곳이 있고 방에서 혼자 하는 곳도 있는데, 대부분 같이 먹으면서 친교의 시간을 갖는 곳이 많다. 왜냐면 산후우울증 예방에 도움이 되기 때문이다.

또한 체형 관리를 위해 산모의 상태에 따라 산후 체조와 요가를 지도해주고 피부 마사지와 유방 관리, 다이어트에 대한 교육도 해준다. 기본적인 것 외에 서비스를 더 받을 경우에는 추가 요금을 내기도 한다.



신생아실에서
눈병이나 설사병
등을 옮는
교차감염이 발생하는
경우가 흔하므로
이를 예방하기
위해서는 신생아실의
공기 정화 시설이
좋아야 한다.

산후조리원에서의 피해

신생아의 교차감염 빈번, 중도 퇴실시 환불도 잘 해주지 않아

산후조리원에서는 분유와 기저귀, 산모 가운 등 신생아용품과 산모용품을 제공하고 있으므로 산모는 갈아입을 속옷과 위생용품만 준비해가면 된다. 가족 면회는 저녁 10시 이전까지 언제든지 자유롭다.

이용 기간은 보통 2주에서 4주 정도. 비용은 산후조리원에 따라 2주에 80만~120만원 정도다. 적

알아두시라

산후조리원 이용할 때 체크 포인트 7

* 시끄러운 길가· 고층 건물· 계단 많은 곳은 피한다

산후 조리는 산모가 몸을 잘 회복하도록 돕는 것이다. 그러므로 산후조리원을 선택할 때는 편히 쉴만한 환경이 되는지를 살펴야 한다. 방음 장치가 허술하거나, 길가에 위치해 있어서 각종 소음에 노출돼 있거나, 건물 고층에 위치해 있어서 화재와 같이 각종 사고가 발생했을 때 위험하지는 않은지, 계단을 오르락 내리락 해야 하는 건물 구조는 아닌지 등을 살펴야 한다.

* 화장실· 샤워실의 방열 시설 여부를 점검한다

산모를 위해 화장실이나 샤워실을 미리 점검한다. 일반 건물을 임대해 지은 산후조리원의 경우 방열 시설이 제대로 갖춰져 있지 않을 수도 있으므로 화장실이나 샤워실이 추울 수 있다.

* 화려한 시설· 과도한 프로그램은 값만 올리는 격

과도한 프로그램을 권장해 값만 비싸지 않은지 점검한다. 특별한 기계를 도입했다며 산모들을 유혹하지만 산모에게 특별한 기구는 그다지 필요하지 않다. 옛부터 하던 산후 조리 방식 그대로면 충분하다. 간혹 시설을 최대한 좋게 한다고 사우나 시설을 광고하는 곳이 있는데, 산욕기에 사우나는 산후풍의 원인이 되므로 금물이다. 시설이 화려하다고 해서 좋은 것은 아니므로 광고만 믿지 말도록.

* 신생아실의 전문간호사가 몇 명인지 알아본다

전문 간호사가 있는지 알아본다. 신생아는 저항력이 약하기 때문에 각종 질병에 걸리기 쉽다. 민감한 상태의 신생아를 다루는 곳인 만큼 전문 간호사가 24시간 보살피는 것이 안전하다. 또 전문 간호사가 있다고 하더라도 간호사 한명이 너무 많은 아기를 돌보는 곳도 피해야 한다.

신생아는 24시간 지켜봐야 하는데, 간호사 혼자 많은 아기를 일일이 체크하기는 어렵기 때문이다.

* 환불 기준과 보험 가입 여부를 확인한다

이용 약관이 있는지 확인한다. 약관 규정에 환불시 규정과 각종 사고에 대비해 피해 보상 기준 및 보험에 가입해 있는지를 살핀다. 서비스에 불만이 있거나 아기가 질병에 감염돼 퇴실을 하려고 해도 환불이나 피해 보상을 해주지 않는 곳이 있으므로 반드시 확인한다.

* 전문 영양사가 있는지, 보양식의 품질은 믿을 수 있는지 확인한다

영양사의 식단에 의해 식사가 제공되는지 알아본다. 산모는 특별한 영양 관리가 필요하다. 따라서 이에 맞게 식단표를 짜는 전문 영양사가 필요하다. 또한 산후조리원마다 호박탕· 잉어탕· 가물치탕 등 전통 산후 보식이 기본적으로 제공되는데, 제품의 품질도 확인할 필요가 있다. 유통기한이 지난 식품을 사용하는 곳도 있기 때문이다. 특별히 보건복지부 인허가 제품을 사용해 믿을 수 있는 제품을 사용하는 곳도 있으므로 보양식의 품질을 확인하도록.

* 전화 문의만 하지 말고 직접 찾아가 본다

산후조리원이 인기를 끌자 영세업체가 난립하고 있다. 광고만 번드르르하게 하고 실제 운영은 형편없는 곳이 있다. 최근 산후조리원의 부실 운영으로 피해를 겪는 사례가 있으므로 전화 문의에만 의존하지 말고 직접 찾아가 보거나 이용한 사람들의 얘기를 들은 후 선택한다. 또 피해를 입었을 때는 혼자 감수하지 말고 소비자보호원에 피해 구제 신청을 하거나 이를 널리 알려서 다른 피해자가 발생하지 않도록 한다.

지 않은 가격이지만 출산 예정일 한 두달 전에 미리 예약을 해야 할 정도로 산후조리원을 이용하는 산모들이 많다.

그런데 산후조리원이 인기를 끌면서 적지 않은 문제도 발생하고 있다. 돈벌이만 생각한 영세업체들이 난립하다보니 이용하는 산모와 아기가 직접적인 피해를 입기도 한다.

대학병원 신생아실 수간호사로 20여년간 근무한 신필향 씨(삼정산후조리원장)는 많은 산후조리원들이 신생아 관리에 세심한 배려를 해야 한다고 말한다.

신생아의 경우 병원 분만실에서도 관리의 어려움 때문에 2박3일을 넘기지 않고 퇴원시키고 있으며, 응급 간호가 신생아의 생명을 좌우한다는 것. 그렇기 때문에 오랜 임상 경험에서 나오는 빠른 판단력과 전문가의 배려가 필요한 곳이 산후조리원인데, 현재 그렇지 못한 곳이 우후죽순 생겨나 문제가 되고 있다고 지적한다.

실제로 산후조리원을 이용하면서 신생아실에서 다른 아기로부터 눈병이나 설사병 등을 옮는 교차감염이 발생하는 경우가 흔하다. 따라서 이를 예방하려면 공기 정화 시설이 좋아야 하고 전문인이 신생아의 상태를 24시간 관찰해야 한다.

산후조리원이 최근 급격히 늘고 있다보니 업체들의 이용약관 또한 취약한 것도 문제다. 최소 2주 기간으로 계약을 해야 하는 상황에서 시설이나 서비스 내용에 불만을 느껴도 환불이 어려운 곳이 많다. 아직까지 산후조리원을 운영하는 사업자들의 소비자 보호 인식이 돼 있지 않아 피해 발생시 보상 기준이 명확히 없는 실정이다.

일반 건물을 임대해 지은 산후조리원은 방열 시설이 제대로 갖춰져 있지 않을 수 있으므로 특히 샤워실이나 화장실의 방열 여부를 점검한다.



산후조리원에서는 체형 관리를 위해 산모의 상태에 따라 산후 체조와 요가를 지도해주고 다이어트에 대한 교육도 해준다.

부실한 산후조리원이 난립하고 있다

시설·자격 기준 규제할 관련 법규 없어 돈벌이로 생각하며 아무나 개설

무엇보다도 산후조리원에 대한 개설 조건이나 자격 기준이 마련돼 있지 않고 또 이에 대한 관련 법규나 해당 규제 기준이 없다는 것이 문제다. 산후조리원은 서비스 자유업에 속하기 때문에 관할 세무서에 사업자 등록만 하면 누구나 영업을 할 수 있어서 부실을 부추기고 있다.

따라서 제도적 보장이 이뤄질 때까지는 소비자들 스스로 '몸조심' 하는 것 외엔 길이 없는 실정이다.

이에 대해 보건복지부 모자보건계 신상숙 씨는 "부실한 산후조리원을 막기 위해서는 정부에서 시설이나 자격 기준 등을 감시하는 게 효과적이지만 관련 법규를 만들어 관리하는 것은 현 정부의 규제 완화 조치에 상충된다"며 "무조건 제도권 안에서 규제하기 보다는 자율적으로 부실 업체를 정화해나가 산후조리원이 올바르게 정착될 수 있도록 하는 것이 바람직하다"고 말한다.

그러나 산후조리원이 산모의 건강을 다루는 만큼 사회 복지 차원의 운영이 필요하다는 것이 산후조리원의 난립을 우려하는 사람들의 얘기다.

이미 80년대부터 산후조리원이 활성화된 일본은 이에 모자보건국에서 마치 우리나라 보건소처럼 정책적으로 운영하고 있다고 볼 때 국가적인 관심과 지원이 있어야 한다는 지적이다.●