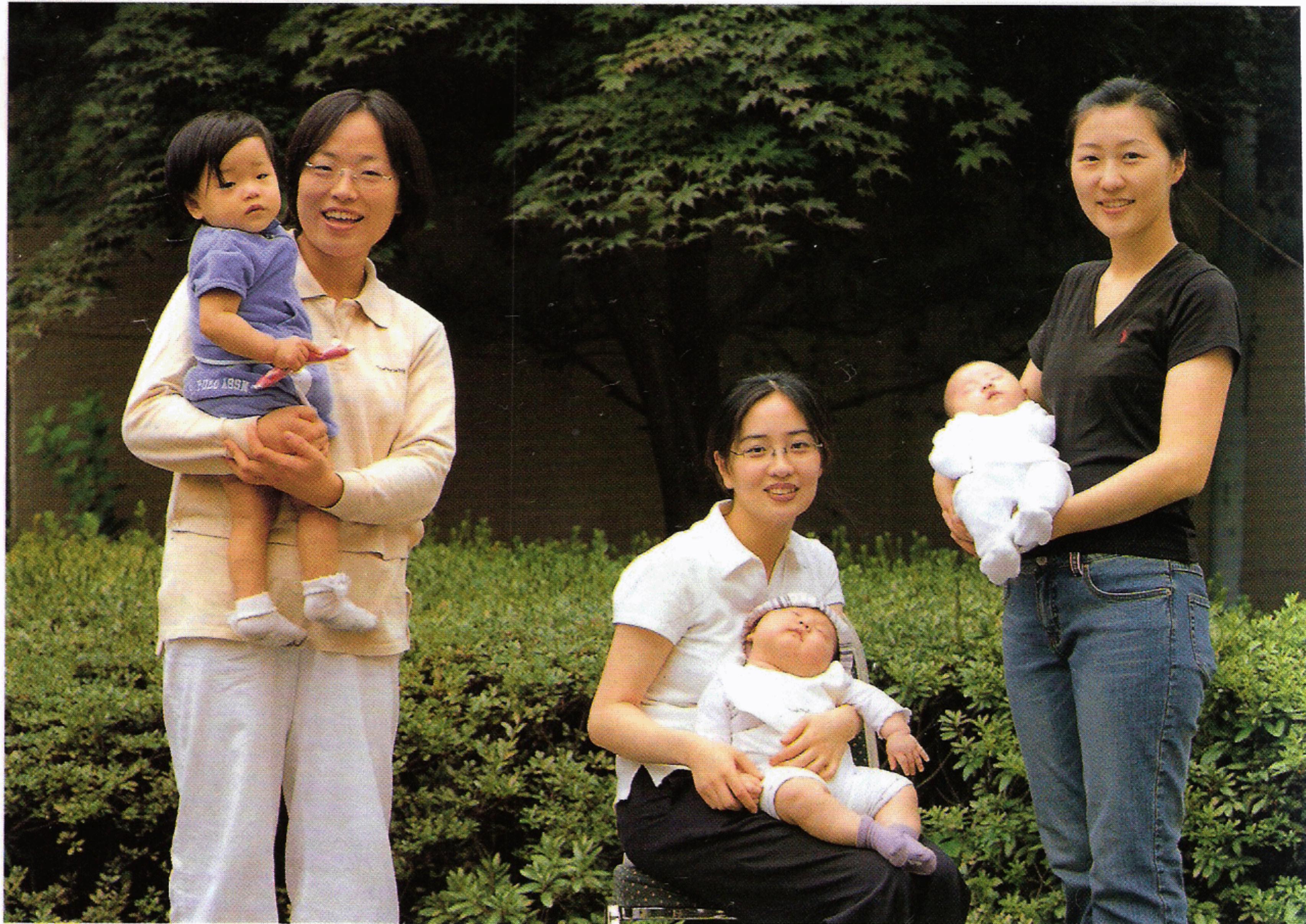


# 이젠 출산도 맞춤 시대

기획\_김강숙 기자 사진\_박소연 기자  
도움말\_이정재 교수(순천향대 병원·산부인과 전문의) 촬영협조\_그랜드힐튼호텔



혼합적 맞춤 분만을 한 세 주부.  
(왼쪽부터) 하린엄마 이향지씨, 이현  
엄마 이영민씨, 지은엄마 이보경씨

최근에는 다양한 분만법들이 소개되고 있고 산모가 자신에게 적합한 분만법을 직접 선택할 수 있다. 또한 여러 개의 분만법의 장점만을 적용한 혼합적인 분만 형태가 이루어지고 있다. 복합적 분만법으로 건강한 아이를 낳은 세 엄마의 경험담에서 힌트를 얻자.

## 사랑하는 가족이 함께 하는 가족 분만

**장점** 가족간의 유대감 형성하고 산모에게 안정감을 준다.  
**주의할 점** 가족들에게 사전 교육을 실시, 조산원이나 가정에서 할 경우 산전 치료는 필수이고 응급 상황을 대비해 인근병원에 미리 연락해야 함

**기능 병원** 순천향대병원 02-709-9111, 강남성모병원 02-590-1114, 은혜산부인과 02-353-4307, 강남 차병원 02-3468-3468

## 태아를 위해 자궁과 같은 환경 조성하는 르바이예 분만

분만의 조건\_즐겨 듣던 음악을 틀고 조명은 어둡게, 최대한 소리는 내지 않는다. 탯줄은 자연 절단하고 신생아를 엄마 품에 안겨준다.

**기능 병원** 동원산부인과 031-921-1515 이대목동병원 02-2650-5114 분당제일병원 031-781-5751 강동 고은빛 산부인과 02-478-7535

## 정신과 육체 훈련으로 산모 안정시키는 소프롤로지 분만

**장점** 모성애 확립, 상당한 이완 효과와 감통 효과  
**주의점** 35주 이전에 미리 강좌를 들으며 매일 연습

**기능 병원** 삼성제일병원 02-2000-7324, 장스 여성병원 02-490-4000, 순천향대병원 02-709-9111

### type 1

#### 가족 분만 + 르바이예 분만

엄마 이영민(31), 아기 신아현(3개월)  
5년 만에 갖게 된 각별한 아이. 이 아이를 위해 고민한 끝에 가족 분만과 르바이예 분만을 선택했어요. 대부분의 경우 남편이 분만 대기실에도 들어가지 못하지만 저는 처음부터 끝까지 남편과 함께할 수 있었죠. “조금만 더 힘내자” “사랑하는 아기, 조금 있다가 보자”라고 격려도 해주고 다 지켜보면서 상황을 말해주니 안정감을 느낄 수 있었어요. 저의 안정은 곧 아기의 안정이죠. 음악도 틀고, 조용한 분위기와 낮은 조명 아래에서 3시간 만에 아이를 낳았어요. 남편이 직접 탯줄을 자르고 간호사와 함께 아기 목욕도 시켰어요. 남편은 아기를 낳지 말자던 사람인데 자기가 직접 받은 아이 같다면서 얼마나 예뻐하는지 몰라요.(분당 고은빛 산부인과 031-7800-730)

**가족 분만** 남편의 분만 동참, 가족분만실 이용, 남편의 탯줄 절단 **르바이예 분만** 조용한 분위기, 낮은 조명, 탯줄 절단 지연, 산모와 태아의 신체 접촉, 음악, 목욕

### type 2

#### 조산원 분만 + 르바이예 분만 + 가족 분만

엄마 이향지(29), 아기 김하린(15개월)  
아기를 기계 찍어내듯 그렇게 넣고 싶지 않았고 아기의 고통을 덜어주고 싶었어요. 그래서 태아에게 고통을 덜어주는 르바이예 분만법과, 집과 같은 분위기에서 산모가 스스로 아이를 낳을 수 있게 도와주는 조산원 분만을 택했죠. 조산원에서 저는 남편과 함께 낳았어요. 조명도 어둡게 하고 태교 음악도 틀고, 아로마 향도 피우고요. 조산사는 편안하게 아이를 낳을 수 있도록 용기를 주었어요. 아기가 바로 엄마 젖을 물 수 있게 배 위에 놔주고 2~3일 동안 아기와 함께 있게 해줘서 모유 수유도 가능했죠. 우리 아이는 모유를 먹여서인지 10개월 이상 한 번도 아프지 않았어요. 좋은 분만법을 공유하고 싶어서 다음 사이트에 ‘폭력 없는 탄생’이라는 인권분만 카페를 운영하기도 합니다.(안산 아기탄생 김옥진 조산원 031-410-8597)

**조산원 분만** 조산원에서 조산사의 도움을 받음 **르바이예 분만** 음악, 낮은 조명, 탯줄 절단, 자연 절단, 자유로운 분만 자세, 산모와 태아의 신체 접촉 **가족분만** 남편의 분만 동참

### type 3

#### 소프롤로지 분만 + 가족 분만 + 르바이예 분만

엄마 이보경(29), 아기 박지은(2개월)  
키우는 것만큼 낳는 것 역시 준비가 필요해요. 남편도 직접 분만 준비에 참여하는 게 태아에게 더 좋은 영향을 미칠 거라고 생각해서 함께 소프롤로지 훈련을 받았어요. 훈련을 받는 과정에서 아기애 대한 애착이 더 강해지더라고요. 병원에서는 소프롤로지 분만을 하고자 하는 산모에 한해 남편이 분만실에 들어와도 된다고 해요. 그래서 저는 소프롤로지 음악을 틀어놓고 배웠던 운동과 호흡을 남편과 함께 했어요. 복식호흡은 태아에게 산소를 충분히 공급한다는 점에서 태아와 산모에게 이로워요. 아이가 태어났을 때 남편이 탯줄을 잘랐고 제 품에 우리 아기가 안겼어요. 젖이 물려진 뒤에 아기는 신생아실로 갔고요. 초산임에도 불구하고 남편과 의료진의 격려가 있어서 어렵지 않았어요.(삼성제일병원 02-2000-7324)

**소프롤로지 분만** 영상훈련, 이완법, 호흡법 훈련받음, 소프롤로지 음악 **가족 분만** 남편의 분만 동참, 남편의 탯줄 절단 **르바이예 분만** 산모와 태아의 신체 접촉