

女性の 月經期 攝生에 對한 文獻的 考察

徐禎敏·鄭鎮鴻·柳同烈*

Abstract

According to the literatual study on the regimen of Menstruation Period, the results were as follows.

Jeong-Min Seo, Jin-Hong Jeong, Dong-Youl, Yoo
Dept. of Gynecology, College of Oriental Medicine,
Taejeon University, Taejeon, Korea

1. At the Menstruation Period, the uterus is easy to be invaded by a toxin because of its patency. Take cleanliness and hygiene into consideration.
2. At the Menstruation Period, much attention must be paid at the regulation of coldness and heat to harmonize the Menstruation.
3. At the Menstruation Period, excessive exercise must be avoided. Appropriate labor can help the circulation of vital energy & blood and reinforce the immunity of body.
4. The nourishing, plain, warming, digestible food is good at the Menstruation Period. Hot, stench, stimulating food must be avoided and nuts & water fruit must not be overeaten.
5. At the Menstruation Period, sharpness & excessiveness of emotion must be avoided and a comfortable mood must be maintained. Especially premenstrual or postmenstrual period, peaceful spirit and sufficient sleep must be kept.
6. Women generally feel uncomfortable at the Menstruation Period, but it disappears spontaneously after menstruation. Don't take an overdose of medicine because it can disturb the normal condition.

I. 緒 論

女性生理의 特性은 經·孕·産·哺乳·絶經期라는 五期에 있다. 그 中에서도 月經은 胎兒의 着床을 위해 增殖分化되었던 子宮內膜이 脱落됨으로써 일어나는 週期的인 出血로서, 五期가 모두 이를

中心으로 變化하므로 婦人科의 生理와 病理의 特異性이 이에 集中되어 있는 것이다. 이 時期에 血室正開 經血下行 胞絡空虛하여 邪氣가 侵襲하기 쉽고, 陰血下行 肝氣偏旺하여 七情에 損傷되기 쉬우므로 종종 疾病을 發生시켜 女性의 身體健康에 影響을 줄 수 있다. 그러므로 이 時期의 攝生이 不當하면 生殖器官炎症, 子宮脫垂, 續發性不妊, 閉經, 痛經 등의 婦科疾病의 發生을 일으키고 女性

* 大田大學校 韓醫科大學 婦人科學敎室

의 心身健康에 影響을 미치기 때문에 一般衛生 外에도 經期, 孕期, 產褥期, 哺乳期, 更年期의 五期衛生에 特別히 注意하여야 한다.²⁾ 現代社會에서는 人智와 文明의 發達에 따라 疾病을 治療하는 側面보다 豫防 및 社會保健學的인 側面을 더욱 重視하고 있다. 良質의 計劃된 保健은 個人이나 家族의 安寧은 물론 社會와 國家의 人的資源 開發을 위한 重要한 投資로서, 특히 女性健康保健은 平生健康의 基盤이 되는 健康한 出發에 寄與하여 次世代國民의 資質向上과 直結된다는 점에서 매우 重要한 部分을 借地하고 있다²⁻⁵⁾.

韓醫學은 원래 “治未病”을 重視하는 學問으로, 《素問·四氣調神論》⁶⁾에서 “是故聖人不治已病治未病, 不治已亂治未亂, 此之謂也. 夫病已成而後藥之, 亂已成而後治之, 譬喻渴而穿井, 斗而鑄錐, 不亦晚乎!”라 하여 未病을 미리 豫防하는 것의 重要性을 強調하였고, 陳⁷⁾은 “若遇經行, 最宜勤慎, 否則與產後症相類. 若被驚懼勞役, 則血氣錯亂, 經脈不行, 多致勞瘵等疾.”이라 하여 月經期攝生의 重要性을 充分히 說明하였다.

近來에 保健知識에 대한 弘報와 教育의 擴大로 女性保健이 더욱 重視되어 早期發見 早期治療를 통해 惡性腫瘤 等 女性生命健康에 嚴重하게 影響을 미치는 疾病의 發病率과 死亡率을 낮아졌으나, 開放的인 西歐 文化의 影響으로 調攝에 대한 社會的 분위기가 微弱하여 無分別한 食餌 및 生活習慣으로 不妊率이 현저히 增加하는 等 젊은 女性들의 健康水準이 점차 低下되고 있으므로 이러한 女性攝生方面의 活動에 醫療界의 努力이 眞實히 要求된다.⁸⁾ 이에 筆者는 月經期攝生의 具體的 方法에 대하여 最近의 中醫學 書籍을 中心으로 文獻을 考察하여 若干의 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

II. 本 論

1. 資料調査 및 研究方法

(1) 資料調査

婦人科疾患이 記述된 文獻 中 月經期 攝生과 關連된 生理, 病理, 方法 等을 記錄한 文獻을 選定하

여 研究對象으로 삼았으며, 古代文獻에는 攝生에 對한 具體的인 記錄이 未洽한 關係로 비교적 最近의 中醫學 書籍에 收錄된 內容을 拔萃하여 研究對象으로 삼았다. 資料調査는 古典 및 現代文獻 等 10種의 書籍을 參考로 하였으며, 調査된 保健方法은 8가지를 對象으로 하였다.

(2) 研究方法

①月經期攝生과 關聯된 婦人科 疾病의 生理 및 病理를 韓醫學과 西洋醫學의 으로 考察하였다.

②月經期攝生에 對한 記錄을 拔萃하여 그 具體的 方法을 8個項目으로 要約하여 각 項目마다 生理, 病理, 調攝方法으로 나누어 整理하였다.

③以上에서 얻어진 資料를 聯關지어 考察에서 살펴보았다.

2. 文獻調査

A. 月經의 生理와 病理

(1) 韓醫學의 觀點

1) 生理

女性의 性生理는 陰의 特性에 依存하여 形相의 物質의 으로 地의 概念에 根據하여 大地의 肥沃한 源泉으로서의 이미지를 갖는다. 月經은 어떤 目的을 위해 生成消滅하는 條件的 制限的인 特異機能으로서, 天癸라는 말을 통하여 새로운 根據가 賦與된다.¹⁰⁾ 《素問》에 “女子七歲 腎氣盛 齒更髮長; 二七而天癸至 任脈通 太衝脈盛, 月事以時以下, 故能有子”이라⁶⁾ 하였듯이 腎氣盛-天癸至-任通-衝盛-月經-妊娠의 關係가 成立하여, 女子의 月事는 衝任脈과 密接한 聯關이 있다. 이는 五臟의 機能 특히 肝脾腎의 機能과 有關한데,¹²⁾ 자세한 內容은 病因病機 部分에도 나와 있으므로 省略한다.

2) 病因病理^{4,11-13)}

韓醫學에는 病因, 病機, 辨證, 治法의 密接한 關係를 基礎로 “辨證求因 察人論治”라는 큰 特色이 있으니, 婦人科疾病의 發生原因을 研究하여 發病條件을 理解하는 것이 月經期 攝生方法을 講究하는 基礎가 될 것이다. 淸의 徐靈胎가 “婦人之疾, 與男子無異, 有經帶胎產之病不同.”이라 한 것처럼 婦人科疾病의 原因은 內科와 基本的으로 같으나, 男性과 다른 特殊한 解剖生理學的 特徵에 의하여 發病의 特殊性이 決定되므로 病因病理 中에서 婦

科特徵에 根據한 것을 調查하여 살펴보았다.

A. 病因(致病要素) : 病因은 人體의 正常生理狀態를 破壞하여 疾病을 發生시키는 素因을 말하는데, 그의 來源, 發病經路과 致病特徵에 根據하여 ① 外感 : 六淫之邪와 疫癘之氣 ② 内生邪氣 : 內寒, 內熱, 內濕, 內風, 痰飲, 瘀血 ③ 內傷七情 ④ 生活因素: 飲食不節, 起居失常, 形神過勞, 房勞多產 ⑤ 先天因素 ⑥ 其他致病因素: 機械, 化學損傷, 蟲獸所傷으로 區分할 수 있다. 이렇게 多樣한 原因들이 一定한 條件 下에서 모두 女性의 經帶胎產雜諸疾을 일으킨다. 發病의 先決條件은 人體正氣의 強弱과 正邪의 盛衰와 雙方의 鬭爭情況에 있다. 正氣는 人體의 生理機能 및 自然抗病力을 말하고, 邪氣는 各種 病因을 말한다. 《素問·刺法論》에 “正氣存內, 邪不可干”, 《素問·評熱病論》에 “邪之所湊, 其氣必虛”라 하여⁶⁾ 正氣不足은 疾病發生의 內在因素이므로 《靈樞·百病始生編》에 “風雨寒熱, 不得虛邪, 不能獨傷人. 卒然逢疾暴雨而不病者, 皆無虛, 故邪不能獨傷人. 此必因虛邪之風, 與其身形, 兩虛相得, 乃容其形.”¹⁴⁾이라 하였다. 婦人科 疾病의 發生 역시 體虛而受邪로 인하는데, 특히 經期·孕期·產後에는 抵抗力이 減弱하고 正氣가 虛하므로 邪氣가 侵入해 發病한다. 外傷 等の 狀況 下에서는 邪氣가 主要作用을 하기도 한다. 以外에 疾病의 發生에는 人體의 精神狀態, 體質素因, 生活環境, 營養狀態, 鍛鍊情況 等이 密接한 關係가 있으므로 반드시 各方面의 原因을 全面 考慮하여야 한다.

(1) 外感 : 六淫之邪는 모두 婦科疾病을 招來한다. 女性은 “以血爲本”인데다가 經帶胎產 等 諸病이 耗血을 爲主로 한다. 六淫 中에 寒, 熱, 濕邪가 血과 搏結하여 氣血紊亂으로 病에 이르게 하기 쉬우므로 婦產科 疾病 中에 寒熱濕邪가 많이 나타난다.

① 寒邪(外寒) : 寒邪가 表에서 裏로 入해 肌表를 傷하고 衝任胞中에 侵入하거나 陰部上에 客하여 衝任에 影響을 준다. 經期, 產褥期에 感寒, 冒雨涉水 等으로 招來하니 대개 風邪나 濕邪와 兼하여 病을 形成한다. 寒爲陰邪 易傷陽氣하고 性主收引 常凝氣血하므로 血脈運行不暢하여 婦科痛證을

惹起한다. 《素問·舉痛論》: “客于脈中則氣不通” “寒邪客于厥陰之脈, 厥陰之脈者, 絡陰器, 系于肝, 寒氣客于脈中, 則血泣脈急, 故脇肋與少腹相引痛矣.”⁶⁾衝任胞宮을 侵犯하여 血과 相搏하기 가장 쉬우므로 血凝氣滯하여 月經後期, 月經過少, 痛經, 閉經, 癥瘕, 帶下, 不妊, 產後惡露不下, 產後腹痛, 產後身痛, 產後發熱 等の 多種의 疾病이 나타난다.

② 熱邪(外熱) : 熱은 陽盛所生으로 熱至極은 火가 되니 火熱을 때로 合稱한다. 火熱은 屬性은 같고 程度로 區別된다. 火熱은 陽邪로 其性亢熾炎上하여 易傷陰分 燒灼津液한다. 婦產科 疾病에 熱邪가 가장 많이 나타나서, 熱擾衝任胞宮 鼓動血脈하여 迫血妄行하면 婦科血症, 熱證 等を 이르게 한다. 胞宮에 客하면 熱入血室, 經行發熱, 產後發熱 等을; 衝任에 潛伏하면 月經先期, 月經過多, 崩中漏下, 胎動不安, 胎漏, 子煩, 產後惡露不絕을; 陰部에 下注하면 陰痒, 陰瘡, 陰腫 等을; 熱毒은 產褥期感染의 高熱, 神昏, 癩疹, 惡露不絕과 臭穢, 腹脹激痛, 婦產癌腫의 五色帶下不止 等を 惹起한다.

③ 濕邪(外濕) : 久處霧露潮濕之地, 長時間冒雨涉水, 水中勞作過久 等 氣候環境과 有關하여 濕病이 招來되는데, 經期 產褥期 等 抵抗力이 弱해질 때 나타나기 쉽다. 濕爲陰邪로 濕性重着, 汚濁, 上流注重中下焦하여 易阻遏氣機 滯碍陽氣하여 昇降失常, 氣血經絡阻滯하고, 濕性氤綿하여 日久難去하다. 脾陽素虛者나 過用寒涼藥하면 寒化하기 쉽고, 胃腸熱盛者나 過用溫燥藥하면 熱化하기 쉽다. 濕從寒化하여 寒濕이, 濕鬱化熱하여 濕熱이, 濕聚成痰하여 痰濕이, 濕邪浸淫日久하여 兼感染邪毒하여 濕毒이 된다. 婦產科 疾病中에 대개 帶下, 陰痒, 月經後期, 月經過少, 痛經, 閉經, 不妊, 經期浮腫, 經期泄瀉, 妊娠惡阻, 妊娠浮腫, 產後身痛 等을 惹起한다.

④ 風邪(外風) : 陽邪로 其性開發向外向上 善行而數變 爲百病之長이다. 寒熱濕邪 모두 風에 依附하여 人體에 侵入하여 婦產科 疾病을 낳는다. 自然界의 風邪가 肌表에 客하여 胞中經絡에 侵襲하여 衝任脈을 損傷하여 婦產科病症을 發生하는데 특히 經期 產後에는 風邪가 乘虛而入하여 經行發熱 經行風疹塊 經行身痛, 產後發熱, 產後關節痛 等

症을 招來하기 쉽다.

(2) 內生邪氣 : 人體陰陽의 盛衰와 五行勝復의 變化로 인하여 臟腑氣血津液失常한 것이다. 痰飲 瘀血은 人體機能失調의 病理産物이며 直間接의 으로 人體臟腑組織에 影響을 미쳐 疾病을 發生시키거나 病情을 激하게 發展을 일으키므로 病因의 하나가 된다.

① 內寒(陽虛生內寒) : 人體의 陽氣虛衰하여 寒從內生한데 飲冷過度로 陰寒內盛하여 臟腑機能에 影響미치고 衝任胞宮을 傷하여 婦科諸症을 招來한다. 寒能遏抑陽氣하여 正常溫照氣化 作用을 喪失하여 大개 虛寒이 같이 나타나서 形寒肢冷의 全身 症狀를 갖춘다는 특징이 있다. 《素問·逆調論》: “寒從中生者, ……故身寒如從水中出.”⁶⁾ 婦人科疾病中에 月經希發, 月經過少, 痛經, 閉經, 不妊, 經行浮腫, 泄瀉, 妊娠水腫, 帶下 等症을 惹起한다.

② 內熱 : 素體陽盛한데 過食辛辣溫燥하거나 七情過極으로 五志化火하거나 瘀久火熱 或濕遏致熱, 或眞陰虧損, 水不制火而生熱하면 內熱熾盛 熱擾衝任하여 月經過多 先期而至, 崩漏, 經行吐衄, 胎漏, 胎動不安, 惡露不絕 等을 惹起한다. 陰血虧耗로 不能濡養五臟하여 五志之火內動하면 上擾心神하여 臟躁를; 陰血虧枯하여 不能濡養筋脈하여 虛熱內擾하면 肝風內動 또는 熱極生風하여 妊娠癩症 等을 發生한다.

熱病의 發生과 發展은 正邪交爭의 結果로 實熱症, 虛熱症가, 熱毒症의 세가지 症候로 出現한다. 實熱症은 正邪交爭이 激烈하여 邪熱熾盛 正氣未虛한 것으로 寒戰高熱, 上半腹痛, 舌苔黃厚, 脈數有力하니 産後發熱之邪毒感染(産褥熱), 急性骨盤炎, 急性乳腺炎이 모두 이에 속하여 發病과 變化가 빠르다. 虛熱症은 邪熱不甚 正氣虛弱한 것으로 潮熱盜汗, 五心煩熱, 虛煩失眠, 舌紅少苔, 脈虛數하니 産後發熱, 月經先期, 經期延長, 月經過多, 量少, 崩漏, 胎動不安, 胎漏, 子煩, 子痢 等이 이에 속하여 發病이 緩慢하고 病程이 길다. 熱毒症은 熱病이 嚴重한 것으로 産褥熱之重症, 婦科癌瘤에 나타난다. 鬱熱로 後不定期, 痛經, 月經前後諸症, 帶下, 産後諸症을 發生할 수 있다. 婦科病에는 虛熱이 많다.

③ 內濕 : 素體脾虛하여 運化失職하여 濕從內生 聚于體內하여 流往下焦 任帶脈에 影響을 미친다. 飲食不節은 脾胃損傷하여 脾陽不振으로 運化機能失常 水濕內停하여 任帶脈에 影響을 미친다. “諸濕腫滿 皆屬于脾”라 하였다.

脾虛濕盛은 痛經, 帶下, 經行水腫, 經行泄瀉, 妊娠水腫, 妊娠惡阻 等을; 水濕停聚가 오래되어 熱로 化하여 濕熱이 下注하면 帶下, 陰痒, 子淋 等을; 濕凝成痰하여 痰濕이 胞中에 阻塞하면 閉經, 不妊, 妊娠眩暈 等을 초래한다. 帶下增多, 水腫, 閉經, 陰痒, 不妊症 等の 婦科病에 內濕이 많다.

④ 內風: 《素問·至眞要大論》에 “諸風掉眩 皆屬于肝”⁶⁾이라 하였다 女性의 經孕産乳는 모두 耗傷陰血하여 血虛生風, 肝風內動하므로 陰痒, 妊娠眩暈, 子癩 等을 일으킨다.

⑤ 痰飲 : 肺脾胃 等の 氣化機能障或이나 三焦의 水道通調失調로 津液의 正常的인 博布와 排泄에 影響을 미쳐 水濕停聚하여 形成되는 水液代謝의 病理産物에 속한다. 《景岳全書·痰飲》에 “蓋痰卽水也, 其本在腎, 其表在脾. 在腎者 以水不歸源, 水泛爲痰也. 在脾者, 以飲食不化, 土不制水也.”¹⁵⁾ 痰飲은 氣를 따라 行하여 無處不有하고 怪症이 많고 變化가 多樣하고 錯綜이 複雜하며 病勢가 綿綿하며 病情이 길고 衝任督帶諸脈을 損傷하여 複雜한 婦産科疾病의 病症을 많이 일으킨다. 痰阻經脈하여 血行不暢하면 月經過少를; 痰濕이 經水, 經脈을 壅塞하면 閉經을; 痰火上擾하여 壅塞胸膈 上蒙清竅하여 神明逆亂하면 經行情志異常을; 痰飲이 中脘에 停滯하면 妊娠後 衝脈之氣盛한데 衝氣狹痰飲上逆하면 妊娠惡阻를; 痰飲이 胸中에 積한데 妊娠으로 陽氣偏盛生熱하면 痰熱이 結하여 上擾于心하면 子煩을; 妊娠으로 痰火上蒙清竅하면 子癩을; 痰火犯肺하면 子嗽를; 痰濕이 胞中에 阻滯하면 不能攝精하므로 不妊을; 痰瘀互結하여 胸中에 積聚하여 癥瘕痞塊를 形成하면 月經과 妊娠에 影響을 미친다. 이러한 婦産科 疾病發生이 모두 痰과 有關하므로 “百病多有痰作祟”이라 하였다.

⑥ 瘀血 : 《說文》에 “積, 積血也.”, 唐代 《急就章注》에 “瘀, 積血之病也.”라 하였듯이 血液이 運行不暢하여 經脈中이나 臟腑內에 凝滯하거나 體

內的 離經之血이 疏散吸收되지 못하면 瘀血을 形成한다. 衝任을 損傷하여 痛經, 閉經, 崩漏, 月經不調, 經行衄, 產褥感染, 癥瘕腫塊, 不妊症, 胎漏, 妊娠腹痛, 産後惡露不下나 淋瀝不絕, 産後腹痛, 癥瘕等 各種 婦產科疾病을 發生한다.

瘀血의 形成에는 여러 가지 因素가 있는데 그중에 血에 대한 氣의 影響이 가장 크므로 “氣爲血之師”라 하였다. 《沈氏尊生書》에서 “氣運乎血, 血隨氣以周流, 氣凝則血凝矣.”라 하여 氣滯血瘀하면 痛經, 閉經, 癥瘕, 不妊症 等을; 氣虛無力運血하면 血液이 脈道內에 停滯하여 積而成瘀한다. 《醫林改錯》에 “元氣既虛, 必不能達于血管, 血管無氣, 必停留而瘀, 以致氣虛血瘀之證.”이라 하여 體虛에 經漏日久하면 氣虛血瘀를 나타낸다. 情志鬱結한 精神因素도 瘀血을 이룬다. 《靈樞·百病始生編》에 “若內傷于憂怒, 則氣上逆, 氣上逆則六輸不通, 溫氣不行, 凝血蘊裏而不散, 津液澀滲, 著而不去, 而積皆成矣.”¹⁴⁾라 하여 月經不調, 痛經, 癥瘕의 症을 惹起한다. 過寒過熱도 瘀血形成을 促進하는 重要한 條件이 되어 寒入于經하면 經脈拘急하고 血液凝澀하여 寒凝血瘀한다. 《靈樞·癰疽》에 “寒邪客于經脈之中則血泣, 血泣則脈不通.”¹⁴⁾하여 痛經, 月經過少, 閉經, 不妊症을 나타낸다. 《醫林改錯》에 “血受熱則煎熬成塊.”라 하였듯이 熱邪致瘀하면 痛經, 骨盤腔炎, 不全流産, 感染性流産, 骨盤腔腫物續發感染 等을 나타낸다. 經孕産雜病의 出血을 包括한 各種 出血症과 外傷 手術創傷의 離經之血도 局所에 停留하여 疏散吸收排泄하지 못하면 瘀血을 形成하는 重要原因이 된다. 子宮外妊娠, 流産, 葡萄狀奇胎, 外陰血腫, 胞衣不下, 子宮內膜症 等에서 나타난다.

(3) 情志因素(七情過度)

갑자기 強烈하거나 長期的인 情志刺戟은 致病因素가 되는데, 七情은 五臟精氣의 所生이니 《素問·陰陽應相大論》에 “人有五臟 化五氣 而生喜怒悲憂恐: 心在志爲喜 過喜則傷心, 肝在志爲怒 大怒則傷肝; 脾在志爲思, 過思則傷脾; 肺在志爲悲, 過悲則傷肺; 腎在志爲恐, 卒恐則傷腎.”⁶⁾이라 하여 七情過度하면 內臟損傷하여 陰陽平衡失調하고 臟腑機能失調하여 諸病이 生한다. 《內經》에 “百病生于

氣.”라하여 氣機升降이 失常하면 血液津液의 運行이 紊亂하여 많은 疾病을 낳는다. 婦女의 特殊한 生理活動은 氣血에 依支하여 維持(以血爲本, 以血爲用, 氣爲血師)하는데 氣血의 化生은 臟腑에 來源하니 氣血의 正常運行도 臟腑機能에 따른다. 情志致病하여 臟腑를 損傷하면 반드시 氣血에 波及되어 “喜則氣緩 怒則氣上, 思則氣結, 悲則氣消, 恐則氣下, 驚則氣亂” 等の 病變으로 衝任督帶가 損傷된다. 情志要素는 婦科疾病의 狀況에 많이 나타나므로 더욱 重視된다. 月經不調, 閉經, 痛經, 崩漏, 經行前後諸症, 不妊, 胎動不安, 帶下, 乳癖, 陰痒, 癥瘕, 臟躁 等을 惹起한다.

(4) 生活因素(生活失調): 正常的 生活과 良好한 生活習慣은 身體健康을 維持할 수 있다 生活에 愼戒를 모르면 臟腑氣血經脈(衝任)의 正常機能에 影響을 미쳐 各種 婦產科 疾病을 일으킨다. 生活因素는 다음과 같다.

① 飲食不節: 節制있고 規則的인 飲食은 健康에 必須條件으로 先天不足을 補充할 수 있다. 飲食失宜하여 合理的인 調節을 하지 못하면 疾病發生의 重要한 原因이 된다.

a. 饑飽失常: 飲食過度는 消化機能에 影響을 미쳐 胃는 腐熟水穀하기 어렵고 脾는 轉輸運化하지 못하여 胃腸病變을 일으킨다. 《素問·痺論》에 “飲食自倍, 腸胃乃傷.”⁶⁾라 하였으니 더우기 産褥期에 精氣虛弱한 時期에 많다.

飲食不足은 營養不足으로 血氣不充하여 人體의 正常發育과 經胎産乳의 生理機能(衝任虛衰 臟腑失養)에 影響을 미쳐 胞宮發育不良, 月經初潮過遲, 月經過少, 月經希發, 閉經, 不妊, 胎萎不長, 難産, 産後缺乳, 産後虛羸 等을 일으킨다.

b. 飲食不潔: 脾胃失調되어 嘔吐泄瀉, 腹痛, 또는 蟲에 感染되어 血虛經閉을 惹起한다.

c. 飲食偏嗜: 陰陽偏盛偏衰로 臟腑失調한다. 過食生冷하면 脾胃陽氣를 損傷하여 寒濕內生, 氣血凝滯하며 심하면 腎陽도 損傷되어 帶下, 崩漏, 痛經, 閉經, 腹滿, 水腫, 經行泄瀉, 不妊症 等の 疾病이 發生된다; 過食辛辣하거나 飲食無度하면 血內蘊熱 搖動血海하여 月經先期, 月經過多, 經行吐衄, 崩漏, 胎漏, 胎動不安, 子煩, 惡露不絕 等이 發生된

다.

② 勞逸失常 : 適當한 勞動은 形體壯實, 臟腑協調, 血氣流暢, 精力充布, 飲食增加을 도와 抗病力을 增強하고, 適當한 休息은 疲勞恢復과 調整을 돕는다. 經孕産期에 특히 注意하여야 한다.

a. 形神過勞 : 《素問·舉痛論》에 “勞則氣耗”⁶⁾라 하였으니, 勞倦過度나 用腦過度하면 心脾損傷, 暗耗氣血하여 氣血虧虛, 心陰不足을 造成하여 月經失調, 閉經, 崩漏, 不妊 等の 虛損諸症을 낳는다. 經期에 運動過激하면 月經過多, 經期延長, 痛經하고; 産後 早勞過度하면 崩漏, 惡露不絶, 陰挺下脫等; 妊期에 疲勞, 負重하면 胎漏, 胎動不安, 墮胎, 半産하게 된다.

b. 安逸過度 : 適當한 運動을 하지 않으면 氣血이 流暢하지 않아 失眠, 胃呆納少, 便秘 等を 일으킨다. 《景岳全書·産要》에 “此于未産之先, 亦須常爲運動, 庶使氣血流暢, 胎易轉動, 則産亦易矣.”라 하였다.¹⁵⁾

c. 房室多産 : 早婚, 從慾, 醉飽入房으로 腎氣損傷 腎精虧虛하면 損傷衝任胞宮하여 經帶胎産諸疾을 發生한다. 《素問·上古天真論》: “以酒爲漿, 以妄爲常, 醉而入房, 以欲竭其精, 以耗散其盡……起居無節, 故半百而衰也.”⁶⁾ 經期, 孕期, 産褥期에는 더욱 血室正開 行房不潔하면 外邪侵入하여 月經過多, 崩漏, 帶下, 胎漏, 墮胎, 早産, 惡露不節, 産褥熱入血室 等を 招來한다.

5. 跌撲創傷, 手術創傷 : 婦産科疾病의 直接病因이 되는데 月經期, 妊娠期, 産褥期에 더욱 그렇다.

6. 藥誤蟲蝕 : 藥物이 過寒過熱有毒하거나 應用이 不當하면 疾病을 造成하므로, 《素問·五常政大論》에 “大毒治病, 十去其六; 常毒治病, 十去其七; 小毒治病, 十去其八; 無毒治病, 十去其九. 穀肉果菜, 食養盡之, 無使過之, 傷其正也.”⁶⁾라 하였다. 《儒門事親》에 藥物이 致病하는 것을 “藥邪”라 하고, 《衛生寶鑑》에 “藥誤永鑑”이라 하여 用藥失誤의 弊를 系統的으로 詳細히 評述하였다. 婦産科에 특히 妊娠期用藥이 禁忌, 分量, 配伍, 服用法 등이 重要한데, 잘못하면 正氣衝任을 損傷하여 胎漏, 胎動不安, 墮胎小産, 胎死腹中 等を 일으킨다. 産後에 氣血不足한데 “虛受不補”에 注意하여 補藥

의 濫用으로 疾病을 招來하지 않도록 한다. 이외에 衛生에 不注意하여 蟲邪에 感染되어 直中陰戶하여 外陰炎, 陰道炎, 子宮頸管炎, 심하면 淋病을; 經期, 産後에 血室正開한데 用具가 不潔하거나 行房不愼하거나 목욕기구가 불결하여 “蟲邪”에 感染되면 蟲이 陰中을 蝕하여 陰痒, 陰痛, 帶下, 陰瘡 等を 招來한다.

(5) 先天因素

體質은 個體의 特殊性으로 先天的인 稟賦差異와 後天的인 飲食營養, 生活習慣, 體育鍛鍊, 修養, 年齡, 環境 等の 影響으로 形成된다. 體質에 따라 病因에 대한 敏感性이 다르므로 疾病類型的 傾向과 疾病에 대한 反應이 密接한 關係를 맺고 있다. 淸의 吳德漢의 《醫理輯要·錦囊覺後編》에 “要知易風爲病者, 標氣素虛; 易寒爲病者, 陽氣素弱; 易熱爲病者, 陰氣少衰; 易傷食者, 脾胃必虧; 易勞傷者, 中氣必損.”이라 하여 體質과 發病類型的 밀접한 關係를 말하였다. 여성的 體質差異도 經帶胎産 諸疾의 發生과 症形에 密接하다. 素肺腎虛하면 月經不調, 崩漏, 更年期綜合症, 流産, 不妊症을 ; 素體脾虛하면 月經過多, 崩漏, 帶下, 妊娠水腫 等を; 素體肝鬱者는 月經先後不定期, 月經前後諸症, 不妊症을; 素體陽虛하면 月經過多, 崩漏, 宮寒不妊 等を; 素體痰濕하면 妊娠惡阻, 經行泄瀉, 帶下, 子腫 等を 招來하기 쉬우니 患者의 素體狀況을 理解하고 病因을 分析하는 것이 效果的인 治療處置에 有利하다.

詳述한 各種病因에는 內因과 外因이 있는데 一定한 條件下에서 婦産科疾病을 일으키는데 가장 重要한 條件은 正氣이다. “正氣存內, 邪不可干” “邪之所湊, 其氣必虛”. 經孕産乳期에는 病邪에 쉽게 感受되어, 經期前後에는 衝任氣血變化가 急聚하여 氣血失調를 發生하기 쉽고; 妊娠期에는 陰血聚下 養胎하여 陰血偏虛, 陽氣易浮하여 氣機昇降에 障礙가 오고; 新産後에는 氣血聚虛하고 血室正開하여 邪氣乘虛而入하며; 哺乳期에는 耗血化乳하므로 血虛하기 쉽다. 陰陽氣血의 偏盛偏衰가 內外條件을 다르게 形成하여 發病後 다른 病情을 나타낸다. 女性은 一生동안 年齡段階마다 疾病에도 特徵이 있으므로 (青年易傷腎, 中年易傷肝, 老年易傷

脾) 이에 相應한 治療를 해야 한다. 또 時間日週期, 五行週期, 月週期 等과 病情의 規律性과 地域, 氣候, 季節 等 自然環境이나 社會環境도 注意하여 把握하는 것이 좋다.

B. 病機

病機는 疾病發生, 發展, 變化의 機轉이다. 病機는 複雜하나 陰陽平衡失調하여 臟腑機能失常 氣血紊亂 經絡受損한다는 一般의인 規律이 있고 各疾病마다 特殊한 病理變化가 있다. 《素問·至眞要人論》: “謹守病機, 各司其屬.”⁶⁾ 女性生理의 經帶胎產乳의 活動은 臟腑氣血經絡의 正常狀態를 基礎로 하는데, 一定條件下에 病因이 侵犯하면 臟腑氣血失調로 衝任督帶胞宮胞脈이 損傷되어 婦人科疾病이 發生한다.

(1) 氣血不和

特殊한 生理活動 中에는 消耗陰血하여 陰血不足 氣偏有餘하여 平衡을 잃게 된다. 《靈樞·五音五味編》에 “婦人之生, 有餘于氣 不足于血, 以其數脫血也.”라 하였으니¹⁴⁾ 氣血失調가 婦產科疾病의 重要한 病理의 하나이다.

1) 血分病變

① 血虛 : 陰血不足으로 血의 營養滋潤機能이 減退된 病理狀態이다. 血虛의 素因은 各種 急慢性 出血(長期月經過多, 崩漏, 產後出血이나 其他 出血性疾患으로 體內的 陰血이 大量 계속 耗損되는 경우), 化源不足(先天稟賦虛弱, 飲食營養不足으로 生化之源匱乏한 경우), 久重病로 臟腑損傷 (특히 脾腎損傷, 精血虧損, 藏攝失宜)의 세가지인데, 血海空虛 衝任失養을 招來하여 月經後期, 月經過少, 閉經, 經行感冒, 妊娠腹痛, 胎萎不長, 產後血暈, 產後發熱, 產後缺乳 等を 일으킨다.

② 血瘀 : 血液의 흐름이 느리고 不暢하며 심하면 停滯되는 病理狀態이다. 氣滯, 血寒, 血熱, 外傷, 出血, 陰絡受傷하여 瘀血을 形成하면 阻滯胞脈 衝任 或經絡不通 或血不歸經 或壅聚成瘀하여 痛經, 閉經, 崩漏, 子宮外妊娠, 產後腹痛, 癥瘕, 不妊症 等を 일으킨다.

③ 血熱: 血內伏熱로 血行使速하고 脈道擴張하며 심하면 出血하는 病理狀態이다. 邪熱에 感染되거나 過食辛燥, 誤服溫熱暖宮藥物이 內熱을 造成

하여 熱搖衝任하여 迫血妄行하면 實熱血症을 나타내어 月經過多, 崩漏, 經行吐衄, 胎漏, 胎動不安, 產後發熱 等を 나타낸다. 肝鬱化火하여 火熱이 衝任胞宮에 鬱하여 迫血妄行하면 鬱熱血症을 나타낸다. 經孕產乳 모두 耗傷陰血한 時期므로 가장 많은 血熱病變이 陰虛血熱이다. 月經先期量少, 經閉, 崩漏, 更年期前後諸症, 胎漏, 子煩, 子嗽, 子癩, 產後發熱 等を 일으킨다.

④ 血寒 : 血脈이 凝滯不通하여 人體機能이 減弱된 病理狀態이다. 血寒은 寒邪侵入이나 素體陽虛하여 胞宮, 胞脈, 衝任의 機能에 影響을 미쳐 痛經, 月經後期量少, 產後腹痛, 宮寒不妊 等を 일으킨다.

2) 氣分病變

① 氣虛 : 氣의 不足으로 氣의 機能이 減退된 病理狀態이다. 氣虛의 原因은 先天稟賦不足, 素體羸弱, 後天失于調攝, 久病, 重病, 過勞로 耗氣太過하거나 脾肺腎의 機能失調가 氣의 生成에 影響을 미친다. 氣虛의 種類는 매우 많은데 婦產科에는 脾氣虛, 腎氣虛가 많다. 氣虛로 衛外不固하여 防禦力이 低下되면 經行感冒, 產後自汗, 產後發熱, 乳汁自出 等を; 統攝無權하여 衝任不固하면 月經先期量多, 崩漏, 胎漏, 胎動不安, 墮胎, 小產 等を 일으킨다.

② 氣滯 : 氣의 運行不暢으로 鬱滯된 病理狀態이다. 肝氣鬱結로 疏泄失常하면 氣滯血滯하여 血海衝任에 影響을 주어 月經先期無定期, 痛經, 經行乳脹, 經行情志異常, 不妊症 等を 發生한다. 氣는 血과 津液을 推動運行하여 臟腑生理活動을 維持하므로 氣行不暢하면 相應된 病理變化를 일으켜서 血瘀; 痰飲, 水腫; 火熱症; 肝脾胃機能에 影響을 미쳐 悶脹痛을 形成하니 注意하여야 한다.

③ 氣逆 : 氣機昇降失調로 上昇이 太過한 病理狀態이다. 肺胃肝과 有關하여 肺失肅降하면 子嗽, 子懸; 胃失和降하면 妊娠惡阻; 怒則氣上하면 煩燥易怒, 頭痛失眠, 經行吐衄 等を 일으킨다.

④ 氣陷 : 氣虛를 基礎로 氣의 升清과 升舉無力을 主要特徵으로 하는 病理狀態이다. 脾氣虛와 가장 密接하다. 婦產科病症으로 胎漏, 墮胎, 帶下, 崩漏不止, 子宮脫垂 等を 일으킨다.

氣虛不能攝血로 婦科血症에 많고, 氣血久虛 衝任虛衰가 심하면 氣陰兩虧하여 氣隨血脫하는 重症이 나타난다. 氣滯血瘀, 血隨氣逆도 잘 나타난다. 氣能生津하고 津血同源하므로 氣虛나 血虛는 모두 津液에 影響을 주어 津液不足, 輸布不利, 심하면 耗血傷津, 氣隨液脫하는 複雜한 症候를 나타낸다. 《素問·調經論》: “血氣不和, 百病乃變化而生”⁶⁾

(2) 臟腑機能失調: 臟腑의 氣血은 水穀의 精微로 化生하므로 臟腑氣血不足은 脾胃와 關聯있다. 臟腑의 陰陽은 腎陰腎陽을 根本으로 하므로 “五臟之傷 必及腎”한다. 婦産科疾病 中에 臟腑病機는 다음과 같다.

1)腎의 病機

腎主藏精, 精能化氣, 腎精所化之氣 則爲腎氣. 腎의 精氣의 盛衰는 人體의 生長發育과 生殖을 主宰하므로 婦産科疾病의 發病에 重要한 자리를 차지한다. 腎陰은 人體陰液의 源泉이고, 腎陽은 人體陽氣의 根本으로 相互依存, 制約을 통해 相對的 平衡을 維持한다.

① 腎氣虛: 固藏攝納의 機能이 減退된 病理狀態이므로 人體의 生長發育과 性能力이 減退된다. 腎氣의 盛衰는 天癸의 至竭에 直接 關係하고, 胞絡系于腎, 衝任之本在腎하므로 腎氣不足하면 衝任不固하여 崩漏, 帶下, 胎漏, 胎動不安, 不妊症 等を 일으킨다.

② 腎陰虛: 腎이 所藏한 陰精(物質基礎)不足하여 全身에 滋潤營養機能이 減退된 病理狀態이다. 稟賦不足, 情志內傷, 鬱火燒烙, 房勞過度로 腎精이 耗損되면 衝任虧虛 胞脈失養하여 月經後期量少, 閉經, 更年期綜合症, 妊娠心煩, 不妊 等を; 陰虛內熱이 迫血妄行하면 崩漏, 經行嘔吐 等を 일으킨다.

③ 腎陽虛: 命門之火가 虛하여 溫煦, 氣化作用이 減弱된 病理狀態이다. 腎陽虛衰로 封藏失職하고 衝任不固하여 崩漏, 月經過多, 經行泄瀉, 帶下清冷, 妊娠水腫, 性慾減退, 宮寒不妊 等を; 陰陽兩虛하면 衝任虧損하여 崩漏, 更年期前後諸症 等を 일으킨다.

2) 肝의 病機

肝主疏泄, 藏血, 其性剛強, 性喜條達而惡抑鬱한데, 情志不舒 抑鬱忿怒하면 肝失條達疏泄하여 久

而化火하여 婦科病變을 招來한다. 《素問·五臟生成編》에 “肝藏血, 心行之, 人動則血運于諸經, 人靜則血歸于肝藏, 肝主血海故也.”라 하였다.

肝血不足은 肝陽上亢, 심하면 生風하여 婦産科病變을 招來한다. 肝의 疏泄機能은 脾胃運化와 氣機升降流通을 돕는데, 肝失疏泄 木鬱克土 肝鬱脾虛는 婦産科疾病에 자주 나타난다.

① 肝鬱氣滯:

血海衝任失調⇒ 月經先後無定期, 經行乳脹, 痛經, 閉經, 妊娠腹痛, 缺乳, 不妊

② 肝鬱化火:

“氣有餘變是火” 火熱搖衝任 迫血妄行⇒ 月經先期, 月經過多, 經期延長, 崩漏;

肝火上炎 ⇒ 經行頭痛, 經行吐衄

③ 肝經濕熱:

肝鬱乘脾 脾虛失運化 濕乃生한데 肝鬱火熱하여 肝熱狹脾濕이 下注衝任帶

⇒ 帶下, 陰痒, 子淋

④ 肝陰不足:

素體血虛한데 다시 傷血하거나 肝鬱日久하면 肝血暗耗하거나 腎陰虧損

水不涵木하면 肝血不足 陰虛陽亢⇒ 經行頭暈 頭痛 絕經前後諸症, 子懸;

肝風內動⇒ 子癇; 肝腎陰虛⇒ 崩漏, 絕經前後諸症, 不妊

3) 脾의 病理

脾는 氣血生化之源으로 水穀精微를 運化하여 全身에 供給하고 血液統攝을 主한다. 脾의 病理는 水穀精微의 運化機能減退로 升清無力, 津液輸布排泄失常, 血液統攝失司 等の 方面으로 表現된다. 素體脾虛, 飲食不節, 勞倦·思慮過度는 脾氣를 損傷하는데, 經孕産乳가 以血爲本 以血爲用하여 脾의 生理機能과 密接하므로 婦人科疾病에서 重要한 자리를 차지한다.

① 脾氣虛弱: 素體脾虛, 飲食不節, 勞倦·思慮過度, 過用克伐之劑, 久病失養하면 脾氣가 損傷되어 月經過多, 崩漏, 妊娠水腫, 産後乳汁自出 等を 惹起한다.

·失于生化: 氣血兩虛 血海不盈 衝任失養⇒ 月經後期, 月經過少, 閉經, 胎萎不長, 缺乳 等

· 失于統攝 : 衝任不固 ⇒ 月經過多, 月經先期, 崩漏, 經期延長

· 脾虛氣陷 : 崩中下血, 帶下不止, 子宮脫垂

· 失于溫煦 : 中陽不振 或 命門火衰로 水濕不運 ⇒ 經行泄瀉, 經行浮腫, 帶下, 妊娠水腫

② 脾胃濕困 : 外感滯濁하거나 過食寒涼生冷 膏粱厚味로 水濕內停하여 痰濕이 衝任胞宮에 壅滯하면 月經過少, 閉經, 不如하고; 中焦에 阻滯되면 脾胃昇降에 影響이 娠娠惡阻가; 痰瘀互結하여 胞宮에 積聚하면 癥瘕가 發生한다.

脾虛와 濕邪가 서로 加重시켜 虛實挾雜되어 病症이 複雜해지니 注意하고, 寒熱도 잘 分別하도록 한다.

4) 心肺病機

心主血脈, 主藏神, 肺主氣가 婦人科 病理에 關係 있다. 《素問·評熱病論》에 “月事不來者, 胞脈閉也. 胞脈者, 屬心而絡于胞中. 今氣上迫肺, 心氣不得下通, 故月事不來也.”⁶⁾

憂愁思慮는 損傷心脾 心血不足하여 血海가 滿盈할 수 없다.

心腎不交하면 閉經, 更年期綜合症, 妊娠心煩, 臟躁 등을 나타낸다.

5) 衝任督帶, 胞宮, 胞脈受損

衝任督脈皆起于胞中 帶脈有如束帶하고 “衝爲血海”, “任主胞胎”, “督脈爲陽脈之海”, “諸脈皆屬於帶”라 하여 女性生理 및 婦產科病機에 密接한 關係를 갖고 있다. 氣血失和 臟腑機能失調하면 間接的으로 衝任等脈을 損傷하여 病理를 形成한다. 徐靈胎는 《醫學原流論》에서 “衝任二脈 皆起于胞中, 爲經絡之海, 此皆血之所從生. 而胎之所由系 明于衝任之故, 則本源洞室, 而後所生之病. 大務萬緒, 以可知其所從起.”라 하였다. 臨床에 衝任不固, 衝任虛衰, 衝任不足, 衝任失調 等の 病理가 많고 任帶失固, 任督失調 等도 볼 수 있다. 病邪가 衝任에 直犯, 直中胞宮하거나 外傷, 蟲蝕은 直接 衝任胞宮을 損傷하여 經帶胎產에 異常을 일으킨다.

(2) 西洋醫學的 觀點^{4,9,10)}

月經이란 胎兒의 着床을 위해 增殖分化되었던 子宮內膜이 脫落하면서 일어나는 週期的인 出血로 서 性週期的 標識가 된다. 女性的 性生理는 視床

下部-腦下垂體-卵巢軸에 의하여 子宮內膜, 卵管, 頸管, 陰, 乳房에 週期的 變化로 나타나는데, 月經은 이에 대한 가장 顯著한 客觀的 症候가 된다. 西洋醫學은 月經을 解剖學的 機關의 局所的 機能과 호르몬 代謝로서만 限定지어 把握하는데, 이 機轉 中에 月經期保健과 連繫되는 GnRH 波動과 分泌調節因子와 月經前症候群에 대한 西洋醫學의 治療原則에 局限하여 알아보았다.

① GnRH 波動과 分泌調節因子 : 腦下垂體와 더불어 食餌攝取, 體液平衡, 體溫調節, 呼吸機能, 成長 및 發達, 循環機能, 生殖機能, 免疫機能과 같은 매우 重要的 機能을 營爲하고 있는 視床下部에서 大腦皮質, 大腦變연체, 視床 및 腦橋 등으로부터 多樣한 神經傳達物質을 통하여 수많은 情報를 受容하여 分泌하는 호르몬 中에 GnRH가 있다. 이 GnRH는 月經週期的 時期에 따라 90分 單位로 波動性分泌를 하는데, 心博調節器에 對應되는 GnRH 發生裝置를 推定하나 아직 밝혀진 바는 없다. 性腺刺戟호르몬의 量과 相對的 比率을 變化시키기 때문에 매우 重要的 意味를 갖는다. 分泌調節因子로는 卵巢에서 生成되는 steroid hormone: (estrogen, progesterone), 腦下垂體에서 生成되는 性腺刺戟호르몬, 視床下部 자신, 中樞神經系로부터 傳達되는 神經傳達物質(norepinephrine, serotonin, dopamin, β -endorphine, melatonin), 藥物(α -adrenaline계 길항제, dopamin 길항제, barbiturate, 케타민, 몰핀, 마르히화나), 體重增減, 스트레스, 過激한 運動가 알려져 있다.

그중에서도 體重增減은 無月經을 發生시키는데 그 機轉은 밝혀져 있지 않다. 스트레스에 대해서는 최근 막대한 영향이 알려져 있는데, CRH를 증가시켜 β -endorphine을 증가시키킴으로써 GnRH 分泌가 감소되고, ACTH를 증가시켜서

성선자극호르몬을 분비시켜 中樞神經系의 norepinephrine이 증가되고, dopamin이 감소되고 prolactin을 증가시키킴으로써 β -endorphine이 증가되어 GnRH 分泌가 감소된다. 過激한 運動도 역시 無月經을 發生시키는데 그 機轉에 대한 假說로는 카테콜에스트로젠이 증가되어 카테콜라민이 축적됨으로써 dopamin의 分泌가 증가된다는 說과 β

-endorphine 분비가 증가된다는 說이 있다.

② 月經前症候群(Premenstrual Symptom; PMS)의 原因과 治療原則

1次的 原因은 고지방음식, 운동부족, 심한 스트레스인데, 이에 의하여 비타민, 마그네슘, 인슐린 缺乏과 같은 2次的 原因이 發生한다. 이에 의해서 dopamin, serotonin, β -endorphine 缺乏과 같은 3次的 原因이 發生하여 多様な 症狀을 나타낸다. PMS는 다음과 같은 原則을 가지고 治療한다.

· 患者의 教育 : 神經이나 精神의 異常으로 생기는 病이 아니고 스트레스, 飲食 및 運動不足 등으로 생기는 症候群이라는 事實을 說明하고 藥物 없이도 治療가 可能하다는 事實을 周知시켜야 한다. 그리고 스트레스를 줄이기 위하여 요가, 參禪, 自己催眠 등을 가르친다.

· 食餌療法 : 가장 중요한 부분이 食餌療法임을 認識하여야 한다. 푸른 채소 및 싱싱한 과일을 많이 섭취케 한다. 짠 음식과 설탕, 지방질 음식, 커피, 홍차, 술과 담배 등을 피하도록 한다.

· 運動療法 : 적당한 운동은 β -endorphine을 증가시키고 마음의 健康과 安靜을 誘導한다.

· 각 증상에 따른 치료 : 약물로 대증치료하는데, GnRH유사체나 프로게스테론, 비타민B6등을 사용하기도 한다.

B. 月經期 保健

(1)中西醫臨床婦科學⁸⁾

西醫

月經期의 主要한 外部表現은 週期的인 陰道出血이다. 이와 동시에 生殖器 局部와 全身에 모두 變化가 있다. 陰道內에 積血이 있으므로 正常酸도가 낮아지고 張開狀態에 있는 子宮頸口部와 子宮內膜이 脫落해 만들어진 創傷面 등의 原因으로 細菌의 逆行性 感染이 쉽게 일어난다. 이 외에 月經期 前後의 內分泌의 波動이 代謝와 神經調節 機能에 影響을 미쳐 臨床에 水腫, 頭痛, 嗜眠, 乏力, 畏寒, 情緒不安 등을 表現한다. 骨盤腔의 瘀血로 下腹타찰, 腰酸 등의 症狀을 일으킬 수 있다. 그러므로 月經期保健은 清潔衛生, 感染豫防에 重點을 두고 거기에 經期保護, 月經失調나 感冒 등을 豫防할 것을 強調한다.

· 局部衛生 : 月經期에는 外陰清潔衛生에 注意하여야 한다. 生理帶, 月經紙를 清潔히 消毒하여야 한다.

· 沐浴 : 月經期에는 沐浴하지 않는다. 더욱이 入浴을 禁止하여 逆行感染이 일어나지 않도록 防止한다.

· 性生活 : 月經期에는 全身과 局部抵抗力이 低下하므로 性生活은 上行性 感染으로 子宮內膜炎이나 輸卵管炎을 일으키기 쉬우므로 經期에는 性生活을 禁止한다.

· 避寒 : 經期에는 防寒能力이 弱화하여 寒冷을 만나면 痛經 등의 病症을 일으킬 수 있다. 그러므로 經期에 冷水에 接觸하거나 비교적 寒濕한 곳에서 일하는 것을 피하여야 한다.

· 勞動 : 經期에 激烈한 運動이나 過重한 體力勞動을 避해야 하는데 그렇지 않으면 月經量多, 經期延長 등의 病症을 일으킬 수 있다.

· 其他 : 月經期에는 適當한 休息을 取하고 精神刺戟을 避하여 氣分을 快適하게 하고 榮養이 適當히 增加된 消化되기 쉬운 飲食을 攝取한다.

青春期少女는 生理衛生教育을 進行하여 月經이나 第二性徵 등과 같은 生理現象을 正確히 理解하여 없애고 精神이 緊張하는 것을 避한다. 月經期에는 陰道를 막는 藥, 坐浴, 陰道檢査를 避하는데, 病情이 陰道檢査를 要할 때는 嚴密하게 消毒하여 進行하여야 한다.

中醫

月經은 臟腑經絡氣血이 胞宮生産의 正常生理現象에 作用한다. 經期에는 대개 가벼운 腰酸, 下墮, 乏力 등을 同伴하는데 이는 生理現象이다. 단 行經期間에 經血이 下行하여 血室正開한데다 몸이 잠시 氣血不足狀態로 情志가 쉽게 動搖하고 抗病力이 弱하여 調攝이 適當하지 않으면 邪氣가 쉽게 侵入하여 精神의 素因도 쉽게 影響을 미쳐 病에 걸린다. 만약 驚恐이나 外邪에 感하면 臟腑氣血의 機能이 失調되어 月經病, 生殖器炎症 등을 일으킨다. 《校註婦人良方》에서 “若遇行經最易勤慎, 否則與產後證相類. 若被驚恐勞役則 氣血錯亂 經脈不行 多致勞瘵等疾.”¹⁶⁾이라 하여 月經期間에는 다음을 注意하여야 한다.

① 保持清潔：月經期에는 管口가 開放되어 經血이 外溢하여 陰道內에 積聚하는데, 이때가 가장 外邪에 感受되기 쉬우므로 모름지기 外陰清潔을 維持하는 데에 注意하여야 한다. 生理帶는 자주 바꾸고 洗濯하여 햇볕에 말려야 하고 陰濕한 곳에 放置해서는 안된다. 月經紙도 清潔하고 부드럽게 하여 皮膚를 擦傷하지 않도록 한다. 同時에 房事를 禁하고 入浴이나 水泳을 禁止하여 病邪가 侵入하는 것을 防止한다.¹⁾

② 勞逸結合：月經期에 血室이 空虛하여 氣血不足하므로 勞倦過度하면 耗氣動血하여 月經過多, 經期延長, 經血淋瀝不定을 招來할 수 있다. 그러므로 行經期에는 激烈한 活動과 過重한 體力勞動을 避한다.

③ 防禦外邪：經行때 血脈은 쉽게 寒濕이 凝滯되어 月經不調, 痛經 等の 症候를 招來한다. 그러므로 腰腹部를 保溫하여 經行이 順暢하도록 注意하여야 한다. 비맞거나 涉水, 坐臥濕地, 찬물에 沐浴하는 等を 避하여 寒邪가 侵襲하여 痛經, 閉經 等の 病症을 일으키는 것을 防止한다.

④ 飲食有節：經期에는 대개 汎惡, 腹脹, 便溏 等の 肝氣橫逆犯胃의 症狀이 있기 쉬우므로 飲食은 營養이 豊富하고 消化가 잘 되는 것으로 먹는다. 經期에 辛熱香燥한 食品을 過食하면 陰津을 耗損하여 血分蘊熱 迫血妄行을 招來하고; 寒涼生冷한 것을 過食하면 經脈이 凝滯되어 血行이 막힌다.

⑤ 調和情志：月經期에 陰血偏虛 肝氣偏旺하므로 經期에 女性의 情緒가 動搖하기 쉬우므로 七情에 損傷되면 經期의 不適感이 加重되거나 月經不調를 招來한다. 그러므로 快適한 氣分을 維持하고 緊張煩悶 恐懼의 心理를 없앤다.

(2) 現代中西醫婦科學³⁾

① 避免過勞：月經期에 일이나 勞動할 수 있으나 球技, 水泳, 蹴球 等の 激烈한 運動이나 負重과 같은 過重한 體力運動은 避하여 經血過多, 經期延長이나 閉經 等이 發生하지 않도록 한다.

② 飲食起居方面：辛辣, 生冷 等の 刺戟性 飲食은 먹지 않거나 조금 먹는다. 끓인 물을 많이 마

시면 大便通暢하게 維持할 수 있다.

室外活動을 하고 신선한 空氣를 呼吸하고 淋雨, 涉水, 下水田하거나 冷水로 몸을 씻는 것을 避하여야 한다. 樂觀적으로 명량한 마음을 維持하여 情緒가 動搖하는 것을 避한다.

③ 保持外陰清潔：下水가 陰道에 進入하여 炎症을 일으키지 않도록 入浴을 禁止하고 샤워만 하도록 한다. 生理帶와 內衣는 자주 씻고 자주 갈아서 清潔을 維持하도록 한다. 陰部를 씻는 데 사람마다 盆-巾-湯을 달리 하고 다리를 씻는 것과 區分하여 使用하여야 한다. 使用하는 月經臺는 柔軟하고 清潔하고 消毒處理를 거친 衛生紙나 綿手巾 等이 가장 좋다. 消毒을 거치지 않은 衛生紙, 手巾, 砂布 等은 햇볕에 6時間 썬 後에야 使用할 수 있다.

(3) 中醫婦科治療大成¹⁷⁾

① 潔外陰：經期에는 外陰을 清潔히 維持하도록 하여, 入浴이나 陰道沖洗를 禁止하여 邪毒에 感染되어 病이 衝任胞脈을 損傷하여 婦科疾病이 發生하지 않도록 한다. 샤워만 可하다. 月經紙는 柔軟하고 清潔하여야 하고, 生理帶나 內衣는 자주 洗濯하고 자주 바꾸고 日光下에 消毒해야 한다.

② 適寒溫：經水는 血이 化한 것이므로 血得熱則流暢 遇寒則凝泣한다. 經行때 胞脈이 空虛한데 寒邪에 感受되면 寒凝氣血 經絡阻滯하여 痛經, 閉經 等を 發生하고; 熱邪를 感受하면 熱搖血海, 迫血妄行하여 月經先期 經期延長 崩漏 等を 多發한다. 그러므로 經期에는 寒溫의 調節에 有意하여야 한다. 冒雨, 涉水, 水泳을 避하고 生冷한 飲食을 먹지 않도록 한다; 낮에는 炎暑高溫에서의 作業을 避하고, 辛烈辛燥한 飲食을 먹지 않도록 한다. 《景岳全書·婦人規》에 이르기를; “凡經行之際 今用 苦寒辛散之藥, 飲食亦然.”¹⁵⁾이라 하였다.

③ 調情志：만약 驚恐惱怒 優思 等の 不良한 情志刺戟을 만나면 衝任氣血失和하여 月經病을 發生하게 된다. 그러므로 經期에 情緒를 安定하고 기분을 快適하게 하여 七情過度를 避한다. 《女科經綸》에: “婦人以血爲海....., 每多優思忿怒, 鬱氣居多.....優思過度則氣結, 氣結則血亦結; 忿怒過度則氣逆, 氣逆則血亦逆. 氣血結逆于臟腑經絡, 而

經于是乎不調矣.”라 하였다.¹⁸⁾

④ 適勞逸 : 經期에는 過度한 疲勞를 避하여 重한 體力勞動과 激烈한 運動에 參加하는 것은 마땅치 않다. 怒則氣耗하고, 勞倦傷脾하고 脾虛氣弱하여 統攝無權하여 衝任不固하면 月經先期, 月經過多, 經期延長을 招來하고 甚하면 崩漏가 된다. 《丹溪心法》에 “若勞動過劇, 臟腑具傷, 衝任之氣虛, 不能約制其經血, 故忽然以下.”¹⁹⁾

⑤ 禁房事 : 經行때 血室正開 胞宮餘血이 未盡하므로 交合을 嚴禁한다. 그렇지 않으면 邪毒入胞하여 血과 博結하여 痛經, 月經過多, 崩漏, 癥瘕 등의 疾病을 일으킨다. 《女科經綸》: “若經適來, 而不禁房事, 則敗血不出, 積精相射, 致有諸證, 此人之易犯者.”¹⁸⁾ 《千金方》: “婦人月事未絕而女人交合, 令人成病.”²⁰⁾

(4) 中醫學問答⁵⁾

① 寒溫適宜 : 血得寒則凝 得熱則行하므로 貪冷露宿하고 起居不慎하여 感受寒邪하면 經血凝滯하여 運行受阻하게 되고; 날씨가 酷熱하거나 作業環境이 苦蘊하여 邪熱內逼하면 經血沸騰하여 流溢妄行한다. 그러므로 月經期間에 起居有時하고 適當하게 衣服을 增減하고 作業이나 生活 環境이 過度하게 寒冷하거나 酷熱하지 않고 寒溫을 適切하게 하여 邪氣가 侵襲하는 것을 避한다.

② 節制飲食 : 適切한 飲食은 氣血을 化生하여 經血의 源泉이 되니 月經期間에 經血下行할 때 飲食失節하면 대개 月經異常을 招來한다. 만약 辛熱香燥한 飲食을 過食하면 熱盛하여 經血妄行하고; 生冷寒涼한 飲食을 過食하면 血凝하여 經行不暢한다. 그리하여 月經期間에 飲食을 清淡하게 하여 消化가 쉽게 하여 辛熱動血하거나 生冷滯血하는 飲食을 過食해서는 안된다.

③ 調暢情志 : 月經期에 經血下泄하면 陰血偏虛 肝氣偏盛하므로 이때 情緒가 動搖하기 쉬운데, 七情에 損傷되면 肝失疏泄하여 月經이 異常하게 바뀐다. 그러므로 月經期間에 調暢意志 하도록 注意하여 精神이 過度하게 緊張하지 않게 하고 氣分이 快適하도록 維持하는 것이 疾病의 發生을 減少시키는 데에 매우 重要하다.

④ 防止過勞 : 月經期間에도 平素처럼 作業할

수 있으나 過度한 疲勞와 激烈한 運動을 避한다. 過度한 疲勞는 傷氣耗血하고, 激烈한 運動은 振動血海하여 經量增多하거나 經期延長시킬 수 있다.

⑤ 注意清潔 : 經行時 血室正開하여 邪毒이 쉽게 侵入한다. 그리하여 月經期間에는 外陰을 清潔하게 維持하도록 注意하여야 한다. 매일 溫水에 外陰을 1~2次 沖洗하고 入浴, 坐浴, 涉水, 陰道上藥을 禁止하고 生理帶나 內衣를 자주 洗濯하고 자주 바꾸며 臺紙는 柔軟清潔한 것을 使用하여 邪氣가 侵入하지 않게 한다. 同時에 性生活을 禁止하여 衝任을 損傷하거나 惡血滯留하여 疾病을 일으키는 것을 防止한다.

(5) 實用臨床月經病學²¹⁾

調養 : 月經病 患者가 自己의 身體情況에 根據하여 治療와 配合하는 自我調養方法으로 疾病의 恢復에 이롭다.

① 保持心情愉悅 : 月經病患者는 精神生活調節이 무너지 病情의 發展傳歸에 매우 큰 影響을 준다. 病을 앓은 後에 精神과 肉體 모두 苦痛이 增加하여 적지 않은 患者들이 두려움과 緊張된 心理를 가질 수 있다. 患者는 個人에 따라 精神을 調攝하고 氣分을 愉快하게 維持하여 不良한 心理를 없애는데 특히 月經이 오기 前과 經期에는 더욱 좋은 心理狀態를 維持하는 것이 必要하다. 그렇지 않고 精神狀態가 不良하면 臟腑氣機에 直接的으로 影響을 미쳐 病情을 加重시킨다. 《素問·湯液醪醴論》에 “精神不進, 志意不治, 故病不可瘳”⁶⁾라고 말한 것과 같다.

② 優化生活環境 : 生活이 快適하고 和睦한 環境에 있으면 사람들의 氣分도 愉快할 수 있고 疾病恢復에도 有利하다. 그러므로 月經病患者의 生活環境을 改善하는 것은 患者가 빨리 恢復하도록 促進하는데 有效한 手段이다. 月經病患者가 急·重症인 경우 外에는 家庭에서 治療하는 경우가 많고 入院治療하는 경우는 매우 드물다. 그러므로 患者의 生活環境을 改善하는 것은 더욱 重要하다. 生活環境이 包括하는 內容은 比較的 廣範圍한데, 家庭의 衛生, 방의 安排, 家族의 보살핌 등이 모두 이에 속한다. 만약 患者가 清潔하고 정돈되고 溫度가 適當하고 日光이 充分하고 空氣가 맑고 寢具

가 淨潔하고 아늑하고 조용한 방에 住居하며 게다가 가족이 열심히 보살핀다면 患者의 心身健康이 빨리 恢復되는데 많은 도움이 될 것이다.

③ 合理調配飲食 : 飲食은 몸을 健康하게 할뿐만 아니라 病을 治療하기도 하니 일찍이 周代에는 專門的인 “食醫”가 있었다. 《內經》에 強調하여 말하기를 : “毒藥攻邪, 五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲充, 氣味合而服之, 以補精益氣.” 라 하여 藥과 飲食을 同時에 써서 配合되어 治療하는데 “毒藥”이 人體에 미치는 影響을 減少하고 “補益精氣”할 수 있으므로 治療效果를 높인다는 것을 說明하였다.

飲食과 合理的으로 配合하려면 飲食의 數量뿐만 아니라 飲食의 軟硬, 冷熱, 品類 등에 대한 選擇에도 注意하여야 한다. 脾虛胃弱하여 造成된 月經病은 生冷한 飲食을 계속 먹어서 일어나거나 딱딱한 飲食으로 더욱 加重되고; 月經때가 아닌데 下血하거나 衄血하는 類의 病症은 대개 辛辣한 飲食을 먹음으로 인하고 病情을 加重시키는 等이다. 이로 하여 合理的으로 飲食을 配合하는 것은 月經病의 調理 中에 매우 重要的 作用을 한다.

合理的인 飲食配合原則은 寒證宜溫으로 常用食品은 生薑, 羊肉, 糯米, 龍眼肉, 胡桃, 韭菜子, 飴糖 等이고; 熱證宜涼하니 常用食品은 苦瓜, 冬瓜, 黃瓜, 絲瓜, 西瓜, 烏梅, 山楂, 枳殼, 蒲公英, 尚蒿 等이고; 陽虛에는 厚味로 溫補해야 하니 常用食品은 胎盤, 海參, 魚, 蝦, 淡菜, 覆盆子, 雄蠶蛾, 韭菜子 等이고; 陰虛에는 淡薄한 것으로 滋養하여야 하니 常用食品은 牛奶, 牛肉, 鷄卵, 豬耳, 豬腎, 黑魚, 蠶蛹, 芝麻, 大棗, 黃豆, 黑豆, 黃化菜, 木耳, 竹筴 等이다. 大蒜, 韭菜, 蒜, 辣椒 等の 飲食은 性味が 모두 辛熱에 屬하여 少食하면 健脾通陽의 效果가 있어 月經病의 寒證에 屬한 者에 配用할 수 있고; 各種 水果나 瓜類는 性味が 寒涼에 偏僻된 것이 많으므로 月經期에 過多하게 食用하는 것은 마땅하지 않다.

④ 注意勞逸適度 : 요즘 社會에는 女性도 男性과 같이 生産勞動과 業務에 重任을 맡고 있는데다가 繁重的한 家事勞動의 負擔도 있으므로 늘 過勞가 쌓여 疾病을 誘發한다. 過勞가 쌓이면 健康에 不

利하고; 過度한 安逸도 健康에 해롭다. 月經病患者는 病後에 便安하게 調理하는 것만 알고 아무 일도 하지 않으려 하는데 심하면 자기가 먹은 그릇도 씻으려 하지 않는다. 以上の 두가지는 서로 다른 調理方法으로 모두 偏頗의이다. 比較的 正確한 處理方法은 過勞가 쌓이지 않게 하는 것이고 오랫동안 安逸하게 일하지 않는 것도 마땅하지 않으니 좋은 生活習慣을 길러야 한다. 適切한 勞動이 氣血運行을 도와 人體의 抵抗力을 增強시킨다.

看護

月經病의 看護는 주로 患者의 家族이 患者를 간호하고 돌보는 것에 관한 것이다. 月經病患者는 急重症 外에는 入院治療 하는 경우가 드물기 때문에 專業看護員의 看護에 대해서는 詳述하지 않겠다.

① 掌握用藥方法 : 中醫에 月經病을 治療하는데 利用하는 湯劑가 많은데 湯劑는 中醫에서 가장 많이 使用하는 製型으로, 煎藥方法과 服用方法은 治療效果를 높이는 데 重要的 이다. 煎藥은 도자기에 하는 것이 좋은데 藥物을 다리기 전에 먼저 水沈泡하는데 加하는 물의 量과 다리는 時間은 藥物의 種類와 藥用部位에 따라 다르다. 芳香氣薄한 白芷, 砂仁, 薄荷, 藿香, 釣鉤藤 等の 藥物은 後下하여 한두번 끓어 오르면 되고; 金石介殼類의 龍骨, 牡蠣, 磁石, 石決明, 珍珠母, 龜板, 鱉甲 等は 先煎한다; 草木藥物은 물을 많이 붓고, 金石介殼類 藥物은 적게 붓는다. 以外에 飴糖, 蜂蜜과 같은 藥物은 直接 물에 다리지 말고 다려서 去滓한 水에 넣고; 阿膠, 鹿角膠, 龜板膠 等は 爛化 後에 다려 놓은 藥汁에 넣어 服用하며; 鹿茸, 琥珀, 三七根 等の 藥은 먼저 細粉하여 다시 煎劑나 微溫水에 沖服한다. 以上の 具體的인 藥物用法을 注意하지 않으면 治療效果에 嚴重한 影響을 미칠 수 있다.

使用하는 것은 湯劑뿐 아니라 丸劑, 散劑, 外用藥劑를 使用할 때에도 모두 醫師가 말하는 것을 잘 지켜 자기가 劑量, 먹는 時間이나 方法을 바꾸어서는 안된다.

② 觀察藥後反應 : 患者가 用藥한 後의 各種反應을 잘 살펴 峻烈한 藥物을 服用한 後에는 더욱 仔細하게 觀察하여야 한다. 만약 血瘀形 痛經을

치료하는 데에 遂癒하는 效果가 있는 藥劑를 쓴 後에는 患者의 疼痛程度의 變化 외에 月經量의 變化에도 특히 注意하여야 하고; 表證을 兼한 月經病에는 發汗作用이 있는 藥劑를 服用한 後에 반드시 發汗狀況을 注意觀察하여 發汗過多하면 곧 醫師에게 알리고 患者는 避風하도록 注意하여야 한다; 다시 月經이 때가 아닌데 下血하거나 出血하는 類의 月經病 患者는 患者의 服藥 後에 出血狀態를 잘 觀察하여 病重藥輕하거나 過度한 藥劑로 나쁜 反應이 일어나는 것을 免하여야 한다. 以上은 治療받는 자와 看病인이 매우 重視해야 할 것들이다. 服藥후에 惡心嘔吐의 徵兆가 있으면 우선 患者를 休息하여 安定시키고 微溫水나 糖水를 머금거나 生薑片을 물게 하여 止嘔한다.

③ 避免精神刺戟 : 月經病에 대한 精神要因은 이미 소개하였다. 看護의 側面에서 말하자면 患者는 病後에 종종 疑心이 많고 情緒不安하며 外來刺戟을 조금만 받아도 쉽게 煩躁恚怒, 緊張憂慮하기 쉽게 변하므로 治療에 影響을 미친다. 그러므로 患者의 家族들은 患者의 精神을 刺戟하지 않고 좋은 療養 분위기를 만들도록 努力하여야 한다.

④ 督促檢査治療 : 封建觀念의 影響으로 많은 젊은 女性들이 月經病이 發生하여도 病院에 가서 診療받지 않고; 既婚女性들도 苦痛이 크지 않고 特別한 自覺症狀이 없으면 重視하지 않는다. 이럴 때 患者의 家族이 病院에 가도록 재촉하거나 함께 가서 檢査를 받도록 하여야 한다.

(6) 中國鄉村醫生從書²²⁾

① 注意衛生, 保持平靜 : 經期에는 반드시 個人衛生에 注意하여야 한다. 沐浴은 샤워로 해야 하고 坐浴은 不可하다. 미지근한 물로 外陰을 清洗하고 아울러 專用 盆巾을 準備하여야 한다. 衛生紙는 柔軟하고 吸水性이 強해야 하고 消毒한 後에 使用하는 것이 가장 좋다. 生理帶, 內衣는 자주 세탁하여 갈아입고, 日光下에 그늘에 말리는 것도 어느 정도 消毒作用을 일으킨다.

女性에게 經前에는 쉽게 心煩易怒 或 善歎息 또는 乳房及小腹墮脹, 頭痛, 思惟不悶 등이 出現하기 쉬우나 대개 正常現象에 屬한다. 그러나 情緒不安定은 대개 月經에 影響을 미쳐 月經失調에 이르게

한다. 그러므로 經前, 經期에는 마음을 平靜하게 하고 充分한 睡眠을 保證하는 것이 情緒安定하여 臟腑安和, 氣血均, 經水如期에 有利하다.

② 飲食有節, 寒暖適宜 : 氣血을 生化하는 物質基礎는 飲食物인데 月經期에는 精血이 耗散되어 더욱 充分한 營養을 必要로 한다. 飲食은 清淡, 溫和, 消化되기 쉬워야 하고; 辛味는 生熱動血하여 經血量을 더욱 增加시키거나 經期를 延長시키므로 辛辣한 飲食은 먹어서는 안된다.; 또 寒은 血을 凝滯하여 氣血運行이 滯澁하여 痛經, 月經過少나 突然中斷, 閉經 등을 일으키기 쉬우므로 生冷한 것을 過食해서는 안된다.

氣候는 꾸준히 계속되기도 하고 變化하기도 하는데 人間은 隨時로 調整하여 氣候에 適應해야 마땅하다. 만약 着用한 衣服의 增減과 室內 溫度의 調節하는 등의 調節에 注意한다. 外邪가 肌表에 侵襲하거나 直接 臟腑를 損傷하여 氣血運行에 影響을 미치는 것은 모두 經行異常을 일으킬 수 있다. 특별히 高溫日曬, 風寒雨雪이나 涉水, 水泳, 또는 冷水에 頭脚을 씻거나 오래 冷地에 앉아있는 등은 모두 避하여야 한다.

③ 活動適量, 避免房事 : 經期에는 經血을 溢泄하는 것이 主가 되니 氣血을 고르게 하여야 한다. 만약 適當한 運動을 할 수 있으면 經行暢利하여 腹痛이 減少되나; 단, 勞作太過하면 傷氣耗力하고 血이 統攝되지 못하므로 血運失常하여 쉽게 經血過多나 經期延長을 造成할 수 있으므로 過勞는 마땅하지 않다. 그러므로 經期에는 어느 정도 勞逸을 適當하게 해야 한다.

經期에는 衛生各方面에서 房事는 마땅치 않다. 月經時 女性의 身體는 氣血이 消耗되어 지치기 쉬우므로 충분한 休息을 必要로 한다. 아울러 經血이 陰道에 充滿하고 子宮頸口가 鬆弛(즉 “血室正開”)되므로 性生活을 하면 쉽게 病菌邪毒이 體內에 들어가 生殖系統感染을 造成하여 月經失調, 癥瘕, 帶下, 不妊症 등을 惹起한다. 그러므로 古人이 말하기를: “經行產後, 合之非道.”라 하였다.

④ 勿亂用藥, 身體健康 : 一般的으로 女性은 月經期에 약간 불편함이 있으나 經後에는 저절로 없어지므로 藥을 써서 正常過程을 妨害해서는 안된다.

다. 만약 腹痛難忍하거나 流血過多, 日久不止하면 醫師에게 檢査診察를 받는 것이 妥當하고 마음대로 藥餌를 亂投해서는 안된다.

(7)中醫婦科學表解²³⁾

① 保持清潔 : 月經期에 血室正開하여 쉽게 外邪에 感染되므로 반드시 外陰清潔을 保持하고, 房事, 入浴, 水泳을 禁止한다. 生理帶나 衛生紙, 手巾은 淨潔하여야 한다.

② 勞逸結合 : 勞倦過度하면 耗氣傷血하여 月經過多나 經期延長을 일으킬 수 있다.

③ 調和情志 : 經行時 陰血偏虛, 肝氣偏旺하여 情感이 動搖하기 쉬우므로 스스로 調節하여 氣分을 快適하게 維持하고 悲傷惱怒를 過하게 해선 안된다. 七情에 傷하여 肝失疏泄하면 月經失調를 招來할 수 있다.

④ 調節飲食 : 經期에 辛熱香燥한 飲食을 過食하지 말아 血中蘊熱하거나 灼傷陰津하여 熱迫血行하는 것을 免하도록 한다. 寒涼生冷을 過食하면 經脈凝滯하여 血行이 막힐 수 있다.

⑤ 防禦外邪 : 經行時 血脈이 쉽게 寒에 凝滯하여 月經不調, 痛經 等の 疾患을 초래 한다. 그러므로 保溫에 注意하여 찬 것을 避하고 冷水浴하지 말고 涉水, 雨淋하거나 暴熱을 避해야 한다.

(8) 中醫臨床婦科學²⁴⁾

① 寒溫適宜, 保溫爲要 : 《景岳全書·婦人規》에 이르기를: “凡經行之際, 大忌寒涼之藥, 食物亦然.”라 하였다.¹⁵⁾ 經期涉水淋雨, 惑過食生冷之物, 以致寒邪入侵, 凝滯經血, 可引起月經後期, 痛經, 閉經, 所以應該避免之. 經血이 通暢을 維持하려면 保溫대하 하 아니라 大辛大熱한 것과 刺戟性이 비교적 強한 食品, 藥物을 忌하여 熱傷血로 迫血妄行하는 것을 防止한다.

② 勞逸適度 以逸爲主 : 經期엔 過逸過精을 避하여 氣血의 流通이 不暢하는 것을 防止하고, 역시 激烈한 運動과 過勞가 쌓이는 것을 避하여 經量增多, 經期延長을 일으켜 氣血이 耗損되는 것을 防止한다.

③ 心情舒暢, 情緒穩靜 : 經前·經期에는 心肝氣火가 偏旺하므로 情緒가 쉽게 動搖하여 煩燥失眠, 乳房脹痛 等を 일으킨다. 만약 心情不暢하여 肝氣

鬱結하면 痛經, 閉經이 나타나고, 經血의 排泄이 不暢한 것이 甚하면 不行한다. 그러므로 이 때 心情을 快適하게 維持하여 情緒를 安定하여야 한다.

④ 注意經期衛生, 重視衛生宣教 : 經期에는 清潔衛生에 注意하여 生理帶는 자주 씻고 자주 바꾸고 衛生紙나 手巾은 柔軟하고 房事를 嚴禁하여 婦科檢査 等を 避하여야 한다. 平常時에 女性生殖器管의 生理, 病理知識을 宣傳하여 經期保健處置 특별히 農村婦女에게 月經期 衛生保健의 宣傳하고 教育하는 活動을 強調하여야 한다.

Ⅲ. 總括 및 考察

現代社會에서는 人智와 文明의 發達에 따라 疾病을 治療하는 側面보다 豫防 및 社會保健學的인 側面을 더욱 重視하고 있다. 良質의 計劃된 保健은 個人이나 家族의 安寧은 물론 社會와 國家의 人的資源 開發을 위한 重要한 投資로서, 특히 女性 健康保健은 平生健康의 基틀이 되는 健康한 出發(healthy start in life)에 寄與하여 兒童의 成長發育에 직접 影響을 주어 次世代 國民의 資質向上과 直結된다는 점에서 매우 重要한 部分을 借地하고 있다.

女性健康問題는 月經, 妊娠, 出產, 避妊, 閉經과 관련된 性的保健問題, 社會經濟的 脆弱性에 關聯된 健康問題, 女性의 여러 役割에 따른 健康問題를 包含하는데, 女性에게는 經·孕·産·哺乳·絶經 等の 生理的 特性이 있으므로, 一般衛生 外에도 經期, 孕期, 産褥期, 哺乳期, 更年期의 五期衛生에 特別히 注意하여야 한다.¹⁾ 各期에서의 攝生이 不當하면 生殖器官炎症, 子宮脫垂, 續發性不妊, 閉經, 痛經 等の 婦科疾病의 發生을 일으키고 女性의 心身健康에 影響을 미치게 된다.²⁾

그 中에서도 月經은 女性의 特有한 生理現象으로 月經期는 女性生理週期에서 剝脫期(Stage of desquamation)에 該當한다. 이 時期에 子宮內膜은 創傷面을 形成하고 子宮頸口는 微微하게 張開되고 細菌이 매우 좋아하는 營養物이 되는 經血이 外溢하며 身體의 抵抗力과 大腦의 興奮性이 低下되므

로 上行性感染, 感冒나 其他 病症에 걸리기 쉬운 狀態가 된다³⁾. 韓醫學의 으로도 血室正開 經血下行 胞絡空虛하여 邪氣가 侵襲하기 쉽고, 陰血下行 肝氣偏旺하여 情緒가 動搖하여 七情에 損傷하기 쉬우므로 종종 疾病을 發生시켜¹⁷⁾ 女性의 身體健康에 影響을 줄 수 있다. 그러므로 月經期에 그에 맞는 攝生을 積極的으로 行하여 疾病의 發生을 豫防減少하여 健康을 維持하여야 한다¹⁸⁾.

韓醫學은 원래 “治未病”을 重視하는 學問으로, 《素問·四氣調神論》⁶⁾에서 “是故聖人不治已病治未病, 不治已亂治未亂, 此之謂也. 夫病已成而後藥之, 亂已成而後治之, 譬喻渴而穿井, 斗而鑄錐, 不亦晚乎!”라 하여 未病을 미리 豫防하는 것의 重要性을 強調하였고, 陳¹⁶⁾은 “若遇經行, 最宜勤慎, 否則與產後症相類. 若被驚懼勞役, 則血氣錯亂, 經脈不行, 多致勞瘵等疾.”이라 하여 月經期攝生의 重要性을 充分히 說明하였다.

近來에 攝生知識에 대한 弘報와 教育의 擴大로 女性攝生이 더욱 重視되어 早期發見 早期治療를 통해 惡性腫瘤 等 女性生命健康에 嚴重하게 影響을 미치는 疾病의 發病率과 死亡率은 낮아졌으나, 開放的인 西歐 文化의 影響으로 調攝에 대한 社會的 분위기가 微弱하여 無分別한 食餌 및 生活習慣으로 不妊率이 현저히 增加하는 등 젊은 女性들의 健康水準이 점차 低下되고 있으므로 이러한 女性攝生方面의 活動에 醫療界의 努力이 要求된다⁸⁾. 生活起居面에서의 月經期 攝生에 대한 最近의 中醫學 文獻에서 洪¹⁾은 西醫와 中醫에서의 保健을 나누어 西醫는 局部衛生, 沐浴, 性生活, 避寒, 勞動, 其他 方面을, 中醫는 保持清潔, 勞逸結合, 防禦外邪, 飲食有節, 調和情志 方面을 말하였고, 牛³⁾는 避免過勞, 飲食起居方面, 保持外陰清潔로, 郭¹⁷⁾은 潔外陰, 適寒溫 調情志, 適勞逸, 禁房事로, 楊⁵⁾은 寒溫適宜, 節制飲食, 調暢情志, 防止過勞, 注意清潔로, 李²²⁾는 注意衛生 保持平靜, 飲食有節 寒暖適宜, 活動適量 避免房事, 勿亂用藥 身體健康으로, 張²³⁾은 保持清潔, 勞逸結合, 調和情志, 調節飲食, 防禦外邪로, 夏²⁴⁾는 寒溫適宜 保溫爲要, 勞逸適度 以逸爲主, 心情舒暢 情緒穩靜, 注意經期衛生 重視衛生 宣敎로 要約하였다. 鄭²¹⁾은 月經病 患者가 治療와

配合하여 自己의 身體情況에 根據하여 스스로 하는 自我調養方法인 調養과 月經病 患者를 家庭에서 돌보는 家族들이 有意해야 할 看護方法인 護理를 말하였다. 調養法으로 保持心情愉悅, 優化生活環境, 合理調配飲食, 注意勞逸適度를; 護理法으로 掌握用藥方法, 觀察藥後反應, 避免精神刺戟, 督促檢查治療를 들었다.

이를 모두 綜合하면 月經期 攝生은 保持清潔, 寒溫適宜, 禁房事, 勞逸結合, 防禦外邪, 飲食有節, 調暢情志, 勿亂用藥의 8項目으로 要約할 수 있다. 各 項目의 具體的인 內容을 整理하면 아래와 같다.

① 保持外陰清潔

生理 : 月經期에는 管口가 開放(血室正開)되어 經血外溢하여 陰道內에 積聚하는데, 이때에 가장 外邪에 感受되기 쉬운 상태가 된다.⁴⁾

病理 : 下水나 邪氣가 陰道에 進入하여 炎症을 일으킨다.³⁾

調攝 : 內衣나 生理帶는 자주 바꾸고 洗濯하여^{3,5,8,22,24)} 햇볕에 말리고 陰濕한 곳에 放置해서는 안 된다. 月經紙은 柔軟한 것⁴⁾으로 皮膚를 擦傷하지 않도록 하고, 吸水性이 強하고²³⁾ 清潔하고 消毒處理를 거친 衛生紙나 綿手巾 등이 좋다. 消毒을 거치지 않은 衛生紙, 手巾, 砂布 등은 햇볕에 6時間 췌 後에야 使用할 수 있다.^{3,23)} 入浴, 坐浴,^{5,22)} 水泳,²³⁾ 涉水⁵⁾, 陰道沖洗을 禁止하고 샤워만 한다.¹⁷⁾ 매일 溫水에 外陰을 1-2次 沖洗하고 專用 盆·巾·湯을 準備하여 사람마다 달리 하고 다리를 씻는 것과도 區分하여 使用한다. 陰道止藥을 禁止하고⁴⁾ 婦科檢查 등을 避한다. 平素에 女性生殖器官의 生理, 病理知識을 宣傳하고 특별히 農村婦女에게 月經期 衛生保健에 대하여 強調하여야 한다.²⁴⁾

② 適寒溫

生理 : 經水는 血이 化한 것으로 經行時 胞脈空虛하다.¹⁷⁾

病理 : “血得熱則流暢 遇寒則凝泣”⁵⁾하므로 寒邪에 感受되면 寒凝氣血 經絡阻滯하여 痛經, 閉經 등을 發生하고; 熱邪를 感受하면 熱搖血海, 迫血妄行²⁴⁾하여 月經先期 經期延長 崩漏 등을 多發한다.¹⁷⁾ 貪冷露宿 起居不愼하여 感受寒邪하면 經血凝

滯 運行受阻 凝滯經血하여 月經後期, 痛經, 閉經等을 發生하고; 날씨가 酷熱하거나 作業環境이 高溫하여 邪熱內逼하면 經血沸騰하여 流溢妄行한다.⁵⁾ 外邪가 肌表에 侵襲하거나 直接 臟腑를 損傷하여 氣血運行에 影響을 미치면 모두 經行異常을 일으킬 수 있다.²²⁾

調攝 : 經期에는 寒溫의 調節에 有意하여야 한다.

生冷한 飲食을 먹지 않도록 한다;

辛烈辛燥, 大辛大熱, 刺戟性이 비교적 강한 食品, 藥物을 忌한다.^{17,24)}

月經期에 起居有時하고 氣候에 따라 適當하게 衣服을 增減²²⁾하고,

作業이나 生活環境이 過度하게 寒冷하거나 酷熱하지 않고^{5,17)}

高溫日晒, 風寒雨雪, 涉水, 水泳, 冷水洗頭脚, 久坐冷地 等은 避한다.^{17,22,24)}

經血通暢에는 좀 따뜻한 것이 좋다.²⁴⁾

《景岳全書·婦人規》: “凡經行之際 今用苦寒辛散之藥, 飲食亦然.”

《景岳全書·婦人規》: “凡經行之際, 大忌寒涼之藥, 食物亦然.”라 하였다¹⁵⁾

③ 禁房事

生理 : 經行때 血室正開, 胞宮餘血未盡¹⁷⁾하고,

經血이 陰道에 充滿하고 子宮頸口가 鬆弛(즉 “血室正開”)하며,

氣血이 消耗되어 지치기 쉬우므로 충분한 休息을 必要로 한다.²²⁾

病理 : 邪毒入胞하여 血과 博結하여 痛經, 月經過多, 崩漏, 癥瘕等을 일으킨다.¹⁷⁾

菌邪에 生殖系統感染되어 月經失調, 癥瘕, 帶下, 不妊症 等을 惹起한다.²²⁾

衝任損傷하거나 惡血停留하여 疾病을 일으킨다.⁵⁾

衝任胞脈을 損傷하여 婦科疾病이 發生된다.⁸⁾

《女科經綸》: “若經適來, 而不禁房事, 則敗血不出, 積精相射, 致有諸證, 此人之易犯者.”¹⁸⁾

《千金方》: “婦人月事未絕而女人交合, 令人成病.”²⁰⁾

“經行産後, 合之非道.”²²⁾

④ 勞逸結合

生理 : 現代社會에서 女性은 社會活動과 家事勞動의 負擔으로 過勞가 쌓여있기 쉬운데다가²¹⁾ 月經期에는 더욱 血室空虛하여 氣血不足하다.

病理 : 勞倦過度하면 耗氣動血하여 月經過多, 經期延長, 經血淋瀝不定을 招來할 수 있다. 勞則氣耗 勞倦傷脾 脾虛氣弱하여 統攝無權 衝任不固하면 月經先期, 月經過多, 經期延長을 招來하고 甚하면 崩漏가 된다.²²⁾ 過度한 疲勞는 傷氣耗血하고, 激烈한 運動은⁵⁾ 振動血海하여 經量增多, 經期延長시켜^{5,23)} 氣血耗損된다. 過逸過精하면 氣血流通不暢하다.²⁴⁾

調攝 : 經期에는 經血을 溢泄하는 것이 主가 되니 氣血을 고르게 하여야 한다. 月經期에 일이나 勞動을 할 수 있으니^{3,5)} 過勞를 避하여^{17,22)} 適當한 運動을 하면 經行暢利하여 腹痛도 減少된다.²²⁾ 좋은 生活習慣을 기르고, 適切한 勞動으로 氣血運行을 도와 人體의 抵抗力을 增強시킨다.²¹⁾ 月經期에는 球技, 水泳, 蹴球 等2)의 激烈한 活動과 過重한 體力勞動을 避한다.^{3,5,8,17)}

《丹溪心法》: “若勞動過劇, 臟腑具傷, 衝任之氣虛, 不能約制其經血, 故忽然以下.”¹⁹⁾

⑤ 防禦外邪

病理 : 經行時 血脈에 쉽게 寒濕凝滯되어 月經不調, 痛經, 閉經 等을 招來한다.

調攝 : 腰腹部를 保溫하여 經行이 順暢하도록 注意하여야 한다.

坐臥濕地⁸⁾, 冒雨涉水, 冷水沐浴 等을 避한다.^{8,23)} 暴熱을 避한다.²³⁾

⑥ 飲食有節

生理 : 經期에 대개 汎惡, 腹脹, 便溏 等の 肝氣橫逆犯胃의 症狀이 있기 쉽다.⁸⁾

適切한 飲食은 氣血을 化生하여 經血의 源泉이 된다.^{5,22)}

月經期에는 精血이 耗散되어 더욱 充分한 營養을 必要로 한다.

病理 : 經期에 辛熱香燥한 食品을 過食하면 陰津耗損 血分蘊熱 迫血妄行하여 經血增加, 經期延長 等을 일으키고; 寒涼生冷한 食品을 過食하면 經脈凝滯 血行不暢하여 氣血運行이 滯澁하여 痛經, 月經過少나 突然中斷, 閉經 等을 일으킨다.^{5,8,22,23)}

月經期間에 經血下行할 때 飲食失節하면 대개 月經異常을 招來한다⁵⁾

調攝 : 月經期에 飲食은 營養이 豊富하고 清淡, 溫和, 消化가 잘 되는 것으로 먹는다.^{5,8,22,23)}

辛辣, 生冷 等の 刺戟性 飲食은 먹지 않거나 조금 먹는다.^{3,5)}

끓인물을 많이 마시면 大便通暢하게 維持할 수 있다.³⁾

【合理的인 飲食配合】 : 飲食을 藥과 함께 써서 藥毒을 減少하고 “補益精氣”하여 治療效果를 높이는데, 이때 飲食의 數量뿐만 아니라 飲食의 軟硬, 冷熱, 品類 等に 대한 選擇에도 注意하여야 한다.

寒證宜溫 (生薑, 羊肉, 糯米, 龍眼肉, 胡桃, 韭菜子, 飴糖 等);

熱證宜涼 (苦瓜, 冬瓜, 黃瓜, 絲瓜, 西瓜, 烏梅, 山楂, 枳殼, 蒲公英, 茺蒿 等);

陽虛宜厚味溫補 (胎盤, 海參, 용어, 蝦, 淡菜, 覆盆子, 雄蠶蛾, 韭菜子 等);

陰虛宜淡薄滋養 (牛奶, 牛肉, 鷄卵, 豬耳, 豬腎, 黑魚, 蠶蛹, 芝麻, 大棗, 黃豆, 黑豆, 黃化菜, 木耳, 竹筴 等)이다. 脾虛胃弱에 生冷或硬食을 避하고; 月經非時에 下血或衄血하면 辛辣한 飲食을 避한다. 各種 水果瓜類는 性味가 寒涼하므로 月經期에 過食하지 않는다. 辛熱한 大蒜, 韭菜, 蒜, 辣椒 等은 性味가 少食하면 健脾通陽하여 月經病의 寒證에 屬한 者에 配用할 수 있다.²¹⁾

《內經》에 強調하여 말하기를 : “毒藥攻邪, 五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲充, 氣味合而服之, 以補精益氣.”라 하였다.

⑦ 調和情志 :

生理 : 月經期에 經血下泄하면⁵⁾ 陰血偏虛 肝氣偏旺하므로 情緒動搖하기 쉽다.

經前에 心煩易怒 或 善歎息, 乳房及小腹墮脹, 頭痛, 思惟不悶 等이 出現하기 쉬우나 대개 正常現象에 屬한다.

經前·經期에는 心肝氣火偏旺하여 情緒가 쉽게 動搖하여 煩燥失眠, 乳房脹痛等을 일으킨다.²⁴⁾

病理 : 七情損傷으로 肝失疏泄하여⁵⁾ 不適感이 加重, 月經不調를 招來한다.²³⁾

驚恐惱怒優思 等の 情志刺戟으로 衝任氣血失和하여 月經病을 發生한다.

心情不暢하여 肝氣鬱結하면 痛經, 閉經이 나타나고, 經血의 排泄이 不暢한 것이 甚하면 不行한다.²⁴⁾

調攝 : 특히 經前, 經期에는 情緒를 安定하고 快適한 氣分을 維持하여 緊張煩悶恐懼 等の 心理를 없애고^{5,8,17,24)} 充分한 睡眠을 保證하는 것이 臟腑安和, 氣血調均, 經水如期에 有利하다.²²⁾

快適한 生活環境이 되도록 家庭의 衛生, 房配置, 분위기를 改善한다.²⁴⁾ 《女科經綸》 : “婦人以血爲海..... 每多優思忿怒, 鬱氣居多..... 優思過度則氣結, 氣結則血亦結; 忿怒過度則氣逆, 氣逆則血亦逆. 氣血結逆于臟腑經絡, 而經于是乎不調矣.”라 하였다.¹⁷⁾

《素問·湯液醪醴論》 : “精神不進, 志意不治, 故病不可瘥”⁶⁾

⑧ 勿亂用藥 : 一般的으로 月經期에 약간 不適當이 있으나 經後에는 저절로 없어지므로 藥을 써서 正常過程을 妨害해서는 안된다. 만약 腹痛難忍하거나 流血過多, 日久不止하면 醫師에게 檢査診療를 받도록 하고 마음대로 藥餌를 亂投해서는 안된다.²²⁾

따라서 여성의 月經期 攝生에 대하여 다음과 같은 사항이 중요하다고 할 수 있다 즉 月經期에는 血室正開하여 邪毒이 侵入하기 쉬운 때이므로 清潔衛生에 注意하고 “血得熱則流暢 遇寒則凝泣”하므로 月經期에는 寒溫의 調節에 有意하여야 한다. 風寒雨雪, 涉水, 水泳, 冷水洗, 久坐冷地, 炎暑酷熱, 高溫에서의 作業, 露宿 等を 避하여, 起居有時하고 衣服을 適當하게 增減하고 作業이나 生活 環境의 寒溫을 適切하게 한다. 또한 經行時 血室正開, 胞宮餘血未盡하고, 氣血이 消耗되어 지치기 쉬우므로 충분한 休息을 必要로 하는데, 入房하면 衝任損傷되고 邪毒入胞하여 血과 博結하여 痛經, 月經過多, 崩漏, 癥瘕, 不妊症 등을 일으키므로 禁房事하여야 하고 月經期에 血室空虛 氣血不足하므로 激烈한 運動이나 過重한 體力運動은 避하되 適切한 勞動으로 氣血運行을 도와 人體의 抵抗力을 增強시키기위하여 勞逸結合하여야 하며 月經期에 血脈

은 쉽게 寒濕이 凝滯되어 月經不調, 痛經 等の 症候를 招來한 음식조절다. 그러므로 腰腹部 保溫에 注意하고 雨淋涉水, 坐臥濕地, 冷沐浴, 寒冷暴熱을 避하여 防禦外邪하고 月經期에 精血이 耗散되고 肝氣橫逆犯胃의 症狀이 있기 쉬우므로 飲食은 營養이 豊富하고 清淡, 溫和, 消化되기 쉬운 것이 좋고, 辛熱香燥, 生冷寒涼 等 刺戟性 飲食은 避하고 各種 水果나 瓜類는 過食하지 않는다. 寒證宜溫하고 熱證宜涼하며 陽虛에 厚味溫補하고 陰虛에 淡薄滋養할 것을 原則으로 飲食有節하여야하며 月經期에는 陰血偏虛하고 肝氣偏旺하여 情緒가 動搖하기 쉬우므로 七情過度를 避하여 快適한 氣分을 維持하고, 특히 經前, 經期에는 마음을 平靜하게 하고 充分한 睡眠을 유지하는 것이 臟腑安和, 氣血調均, 經水如期하여 疾病의 發生을 減少시키는 데에 매우 重要하기에 調暢情志하여야한다. 또한 一般的으로 女性은 月經期에 약간 不適이 있으나 經後에는 저절로 없어지므로 지나치게 藥을 써서 正常過程을 干擾해서는 안된다. 만일 腹痛難忍, 流血過多, 日久不止하면 醫師에게 檢査診療를 받는 것이 妥當하고 마음대로 藥餌를 亂投해서는 안된다.

따라서 月經期에는 清潔衛生, 寒溫調節, 飲食調節, 적절한 休息, 精神的 安靜, 藥物使用의 注意 등이 요구된다고 하겠다.

IV. 結 論

女性的 月經期攝生에 대해 文獻의 考察한 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 月經期에는 血室正開하여 邪毒이 쉽게 侵入하므로 清潔衛生에 注意한다.
2. 月經期에는 寒溫의 調節에 유의하여 經行이 順暢하도록 注意하여야 한다.
3. 月經期에 激烈한 運動이나 過重한 體力運動은 避하되 適切한 勞動으로 氣血運行을 도와 人體의 抵抗力을 增強시킨다.
4. 月經期의 飲食은 營養이 豊富하고 清淡, 溫和, 消化되기 쉬운 것이 좋고, 辛熱香燥, 生冷寒涼 등의 刺戟性 飲食은 避하고 各種 水果나 瓜類는

過食하지 않는다.

5. 月經期에 七情過度를 避하여 快適한 氣分을 維持하고, 특히 經前, 經期에는 마음을 平靜하게 하고 充分한 睡眠을 유지하여야한다.
6. 女性은 月經期에 약간 不適이 있으나 經後에는 저절로 없어지므로 지나치게 藥을 써서 正常過程을 妨害해서는 안된다.

參考文獻

1. 張愛芳：中醫婦科學表解, 河北, 天津科學翻譯出版公司, p.37, 1995.
2. 夏桂成：中醫臨床婦科學, 北京, 人民衛生出版社, p.62, 1996.
3. 牛建昭：現代中西醫婦科學, 北京, 中國科學技術出版社, pp. 705~706, 1995.
4. 宋炳基：韓方婦人科學, 서울, 행림출판, pp. 32~48, 1978.
5. 楊醫亞：中醫學問答, 北京, 人民衛生出版社, pp. 171~172, 1985.
6. 王琦 外：素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, p. 1, 8, 26, 74, 260, 264, 267, 289, 354, 439, 1979.
7. 蕭 燾：女科經綸, 江蘇, 江蘇科學技術出版社, p. 9, 41, 1986.
8. 洪家莊：中西醫臨床婦科學, 北京, 中國中醫藥出版社, pp. 55~56, 1996.
9. 강길전：여성생식의학, 서울, 대관출판사, pp. 3~66, 118~123, 1998.
10. 白承嬉：月經의 理解를 통한 韓方婦人科의 特性의 再認識, 大韓韓方婦人科學會誌, Vol.11, No. 1 : 049-059, 1998.
11. 武之望：濟陰綱目, 서울, 一中社, pp. 1~16, 1992.
12. 羅元愷：實用中醫婦科學, 上海, 上海科學技術出版社, pp. 18~28, 1996.
13. 王琦外：素問今釋, 北京, 貴州人民出版社, 1979.
14. 河北醫學院：靈樞經校釋, 서울, 一中社, (下) p. 230, 237, 246, 450, 1982.

15. 張介賓：景岳全書，서울，大星文化社，(上)
p. 711, (下) p.4, 34, 1988.
16. 陳自明：婦人良方大全，서울，一中社，1982.
17. 郭志強外：中醫婦科治療大成，河北，河北科學技術出版社，pp. 31~32, 1997.
19. 朱震亨：丹溪心法附與，서울，大星文化社，1980.
20. 孫思邈：備急千金要方，北京，人民衛生出版社，1988.
21. 鄭其國：實用臨床月經病學，北京，中國中醫藥出版社，pp.74~79, 1996.
22. 李廣文：中國鄉村醫生從書，河北，河北科學技術出版社，p. 45, pp.47~48, 1996.