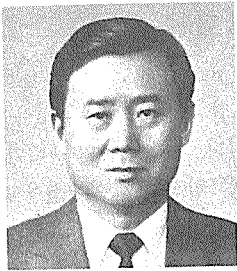


## 아기에 맞는 적절한 영양공급이 필요

-모유 · 우유 · 이유식의 올바른 방법

### 1. 모유영양(母乳營養)



### 손 근 찬

아기는 태어나서 얼마동안은 젖에 의해 영양을 보급 받는다.

젖에 의한 영양에는 모유로 키우게 되는 모유영양과 모유이외의 젖(아기용 분유 등)으로 키우는 인공영양 그리고 모유와 아기용 분유 등을 섞어서 키우는 혼합영양의 세 가지가 있다.

모유영양의 우수성과 인공영양을 하게 되는 경우와 이유식에서 주의해야 할 것을 적기로 한다.

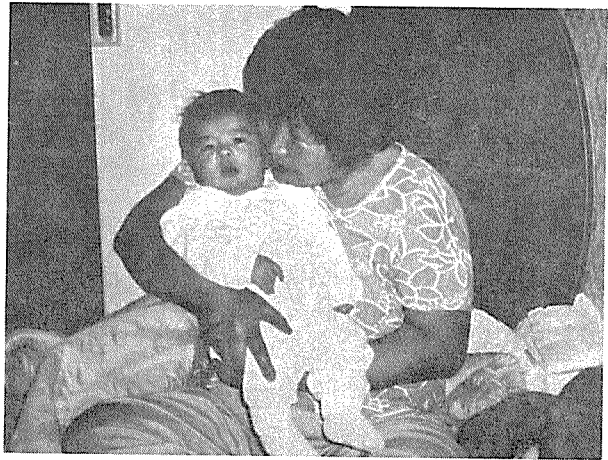
아기에게 모유가 가장 좋은 영양식이라는 것은 확실한 것으로 아무리 조제분유가 모유에 가까운, 모유화된 것이라고 하여도 모유만은 못하다. 통계상으로도 모유를 먹여서 키우면 병에 걸리는 일도 적고 사망율도 낮다고 알려져 있다.

분만 후 첫 2~4일 동안에 분비되는 초유(初乳)는 단백질이 그 후의 젖(永久乳)의 5~6배나 되고 광물질도 2배나 되며 독특한 면역 인자가 들어있어서 신생아에게 특별한 의미를 갖는다.

모유는 산욕이 있는 동안은 누운 채 주어도 무방하지만 그 후에는 아기를 안고 주도록 한다. 아기가 구토를 자주하며 자라지 않는다고 입원하게 되는 경우 어머니가 늘 누운채 젖을 먹인 것이 원인이 되었던 일도 있다. 또한 어머니가 아기에게 젖을 주는 동안은 다른 생각에 잠기거나 책을 읽는 등 신경을 다른 데에 쓰는 일이 없도록 한다. 어머니는 편안하고 행복한 마음가짐으로 수유를 해야하는 것이다.

한때 인공영양이 모유영양보다 더 많이 보고 권장되기도 하였으나 지금은 모유영

모유는 아기에게 알맞게 자연적으로 만들어졌으며 소화도 잘되고 소독할 필요도 없고 신선하게, 손쉽게 먹일 수 있어 경제적이다.



양의 우수성으로 모유 수유(授乳)가 늘고 있다. 과거에 인공영양이 많았던 것은 조제분유가 더 좋다는 분유회사의 지나친 광고와 여성의 사회 참여, 그리고 어머니의 몸매가 수유를 하므로써 망가진다는 것들이 이유였으나 모유가 우수하다는 사실, 즉 조제분유가 아무리 연구, 개발되고 모유화가 되었다고 하지만 소젖으로 만든 것으로 사람의 단백질과는 다른 이종(異種) 단백질이라는 것이다. 모유는 아기에게 알맞게 자연적으로 만들어졌으며 소화도 잘 되고 소독할 필요도 없고 신선하게 손쉽게 먹일 수 있고 경제적인 것이다.

## 2. 인공영양(人工營養)

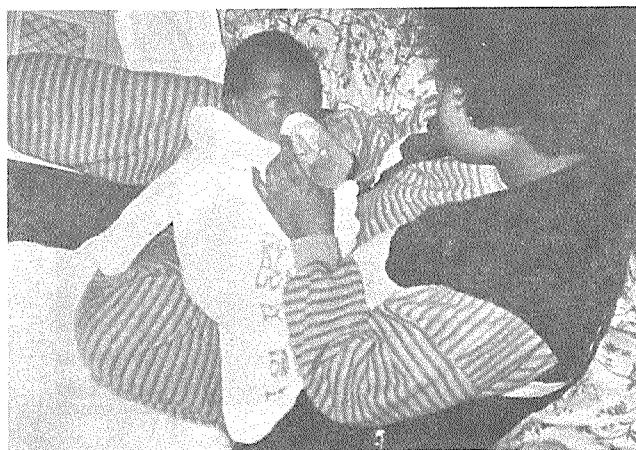
인공영양이란 모유를 대신하는 음식물(우유, 분유, 양젖, 콩, 육류 등으로 만든 식품)로 아기를 키우는 것을 말한다.

아기는 본래 모유로 키우는 것이 원칙이

지만 부득이한 사정이 있어서 모유를 줄 수 없을 때가 있다. 가령 모유의 분비가 적거나 없을 때, 다음 임신이 확실해졌을 때, 어머니가 병이 있을 때 등이다.

인공영양으로 흔히 사용하게 되는 것이 조제분유로 최근에는 모유의 성분에 가깝도록 연구 개발된 것이 많이 사용되고 있다. 보통 한 번에 먹일 양과 하루의 수유(授乳) 횟수는 분유통에 적혀있어 대개 그 지시대로 따르면 특별히 문제가 될 것은 없다. 그러나 간혹 아기가 더 먹고 싶어 보챌 때에는 분량을 다소 늘려도 괜찮다. 분유통에 적혀있는 것은 평균적인 기준을 나타낸 것이다. 그리고 인공영양을 줄 때에는 반자의적(半自意的)으로 또는 어느정도 규칙적인 시간을 정해서 먹인다.

생후 2~3개월이 되면 우유(조제분유)를 싫어하는 아기가 생기게 된다. 원인이 한 가지 일 때도 있지만 몇 가지나 될 때도 있다. 예를 들면 젓꼭지가 마음에 들지 않는



인공영양을 하는 경우 분량이나 횟수를 분유통에 적힌 지시대로 따르면 별 문제가 없지만 아기가 더 먹고 싶어할 때는 다소 분량을 늘려주어도 괜찮다.

경우, 즉 고무 젓꼭지의 냄새, 굵기, 모양, 구멍의 크기 등을 싫어 하거나 젓꼭지가 오래 된 것이면 새것으로 바꾸어 준다. 이렇게 해도 안될 때에는 비타민을 먹이는 스포이드나 작은스푼 또는 스트로우(빨대)를 사용해 볼 수 있다.

우유의 온도가 너무 차서 먹지 않을 때는 수유 할 때 젖병을 형겅이나 털실로 짠 주머니에 싸서 따뜻하게 해준다. 또 우유의 농도가 마음에 들지 않을 때는 농도를 약간 바꾸거나 조제분유를 싫어하면 전지분유, 농축유 또는 다른 회사 제품의 분유를 먹여 보기도 한다. 잘 먹지 않는다고 포기해서는 안된다. 억지로 먹여서는 안되겠지만 2~3일을 열심히 먹여 보아야 한다.

어머니가 직접 모유를 먹인다는 것은 아기가 어머니의 사랑을 느끼게 되는 가장 자연스러운 것이지만 인공영양을 할 때 젖병으로 분유를 먹인다고 어머니의 사랑을 아기에겐 전할 수 없는 것은 아니다. 중요한

것은 그 먹이는 자세와 태도에 달려 있다고 본다.

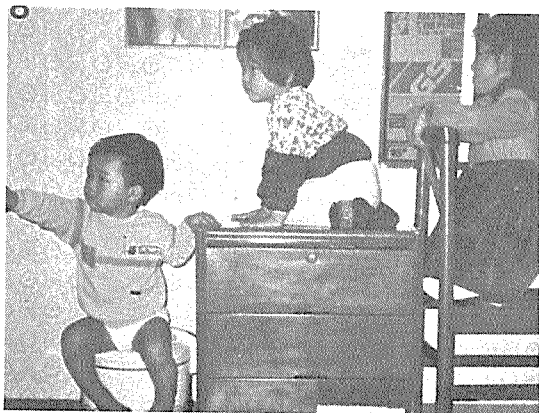
### 3. 이유식(離乳食)

모유는 아기의 발육에 가장 적합한 영양 식품이지만 그렇다고 언제까지 모유로 아기를 키울 수는 없다. 또한 생후 5~6개월이 지나면 모유의 분비량도 줄고 수분이 많은 젖만으로는 영양을 충분하게 줄 수 없게 된다.

이유를 시작하는 시기는 대개 생후 4~5개월로 체중이 6kg이 되는 때라고도 하지만 3~4개월째 부터 시작해도 좋다. 건강한 아기는 생후 4~5개월쯤 되면 자연스럽게 이유식을 먹으려는 의욕을 보인다.

이유라고 하면 「젖을 뺀다」는 뜻으로 알고 많은 어머니들이 이유하면 바로 고형 음식물만 먹이는 것으로 알고 있다. 그러나 이유의 진정한 의미는 엄마 젖 이외의 음식

진정한 의미의 이유는 엄  
마젓 이외의 음식물을 여  
러가지 먹어서 분량이 많  
아짐에 따라 자연스럽게  
모유를 먹지 않게 하는  
것이다.



물을 여러가지 먹여서 분량이 많아짐에 따  
라 모유를 저절로 먹지 않게 하는 것이다.  
젖을 떼는 것을 시작한다고 해서 당장 젖먹  
이는 것을 완전히 중단하고 큰 아이들이 먹  
는 식사를 먹인다는 뜻이 아니다. 흔히 어  
머니의 젖꼭지에 쓴 약을 바른다든지 이상  
한 색칠을 해서 어린아이가 싫어하게 하는  
방법은 좋지 않다. 점차적으로 고형식으로  
 옮겨가는 과정이 이유이기 때문에 이유기  
는 오랜 기간을 잡아야 한다.

이가 나지 않으면 이유식을 줄 수 없는  
것으로 생각하기 쉬우나 이유식은 혀로 풀  
어질 정도로 묽게 요리하면 되므로 이가 다  
날 때까지 기다릴 필요는 없다. 그렇다고  
너무 일찍 주기 시작하면 숟가락으로 주는  
음식물을 받아 먹을 수가 없어 적어도 숟가  
락으로 주는 음식물을 받아 먹을 수 있을  
때에 시작한다.

젖을 떼는 것이 늦어져서 모유만으로 아  
기를 기르게 되면 빈혈을 일으켜 아기가 창  
백해지고 기운이 없어 보이며 영양상태가

나빠지고 병에 대한 저항력도 줄게 된다.  
젖떼는 것이 너무 늦어져 7~8개월 이후가  
되면 아기가 엄마젖을 계속 찾아가 이유가 어  
렵게 된다. 그러므로 이유 준비식으로 밥물  
이나 국물, 과즙 같은 것을 2~3개월째 부터  
시작해 보는 것도 좋다.

이유를 하는데 주의해야 할 것은 ① 이유  
를 앞두고 젖을 주는 시간을 규칙적으로 한  
다. ② 건강상태가 좋을 때 이유를 시작하  
다. ③ 이유식은 한 번에 한 가지씩 첨가하  
도록 한다.(처음에는 한 찻숟가락씩 하다가  
점차 양을 늘린다. 새로운 음식물을 추가 할  
때는 4~5일 간격을 두어 이상한 증상이 생  
기지 않는지 살펴 본다). ④ 이유식을 젖을  
주기 전에 먹인다 등이다.

<필자=국립의료원 소아과 제2진료부장>

