

산모와 아기 건강을 지켜주는 모유 수유



김 조 자
대한간호협회 회장

8월 첫째 주(1~7일)는 '세계 모유 수유 주간'이다. 우리나라의 모유 수유율은 지난 2003년 15.5%에 불과했다. 최근 들어 모유 수유가 증가 추세를 보이고 있기는 하지만 유럽 75%, 미국 52% 등에 비해 여전히 턱없이 낮은 수치이다.

대한간호협회는 매년 전국을 11개 권역으로 나눠 '건강한 모유 수유아 선발대회'를 개최해 오고 있다. 대회에 참가하고 싶으나 모유 수유에 실패해 참가하지 못하는 엄마 중 상당수는 모유 수유를 하고 싶었지만 실패했다고 말하곤 한다. 이들의 대부분은 '젖이 모자라 할 수 없이 모유 먹이기를 포기했다.'라는 말을 자주 하곤 한다.

모유를 먹이지 못한 안타까운(?) 사연을 자세히 들어보면 한결같이 결정적인 시기에 주어지는 왜곡

된 정보와 밀접한 관련이 있다. '젖이 묽어서 영양이 없다.', '젖이 모자란다.', '젖이 더는 붓지 않는다.', '황달이 있다.', '변이 묽다.' 이런 의문들은 정확한 정보와 지도를 통해 극복될 수 있는 너무 간단한 문제임에도 정확한 지도를 받는 것은 사실 어렵다.

거기다 모유 수유에 대한 이해가 부족한 아빠는 본의 아니게 더 큰 장애물(?)이 되곤 한다. '뭘 그렇게 유별을 떠느냐?', '나도 분유로 컸지만 건강하다.', '아무래도 젖이 모자라는 것 같으니 분유랑 섞어 먹이자.', '돈 걱정하지 말고 고생 그만하고 좋은 분유로 바꿔라.' 등등. 자신감을 잃어가는 산모를 부추기는 건 엄마일 때보다 아빠일 때가 많다.

하지만 모유 수유를 하면 여성들에게는 자신의 건강을 지킬 수 있는 많은 장점이 있다. 모유 수유



를 할 경우 산모에게 생성되는 ‘옥시토신’이라는 호르몬은 임신으로 이완된 자궁을 임신 전 상태로 빨리 복귀시킨다. 임신 중에 증가한 체중은 아기에게 하루에 8~12회 수유하면서 열량이 소모되어 서서히 살이 빠지게 된다.

또한 모유 수유하는 경우, 월경의 시작이 더 늦어져 철분의 손실을 막을 수 있다. 골다공증, 자궁암, 자궁경부암, 난소암, 유방암 등의 발생률이 모유를 수유하지 않는 산모보다 훨씬 낮다는 연구 결과도 있다. 모유 수유를 하는 여성은 정서적 만족도가 모유 수유를 하지 않는 산모보다 높으며, 산후 우울증을 경험하는 경우도 줄어든다는 통계가 있다.

이처럼 많은 장점이 있는 모유 수유는 산모에게나 아기에게 빠를수록 좋다. 특히, 출산 후 10일가

량의 모유인 초유가 좋다. 초유 중에서도 첫 2~3일간 나오는 것은 이후 모유에 비해 농도가 짙고 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 면역 성분도 다량 농축되어 있다. 초유는 장운동을 촉진, 아기의 태변(배내똥)을 빨리 배출시킨다. 태변 속에는 신생아 황달의 원인 물질(빌리루빈)이 들어 있어 빨리 배출하는 것이 좋다.

결론적으로 말하면 ‘모유 수유는 신(神)이 아기에게 준 지상 최고의 선물’이다. 아기를 가진 여성이라면 산모와 아기의 건강을 지켜주는 신의 선물인 모유 수유를 지금부터라도 시작하겠다는 마음가짐을 가져보는 것은 어떨까 한다. ☺