

오해

VS

사실

모유 수유와 아기의 안전한 수면

NICHQ
National Institute for
Children's Health Quality

National Action
Partnership to Promote
Safe Sleep
Improvement and Innovation Network

미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면 “영유아 4명 중 1명은 권고에 따라 생후 6개월 경까지 전적으로 모유 수유를 합니다. 모유 수유 비율이 낮으면 미국의 산모와 어린이에게 들어가는 의료비가 연간 30억 이상 증가합니다.”

공중보건학(MPH) MD를 취득한 의사이자 모유 수유와 영양, 교육, 정책 방면에서 세계적으로 인정받는 전문가인 **Lori Feldman-Winter**는 모유 수유에 관한 자신의 의견을 나누면서 '알면 도움이 되는' 사실을 통해 사람들이 흔히 갖고 있는 오해에 대해 설명합니다.



오해 1: 아기가 너무 많이 먹어서 모유량이 부족하다.

사실: Feldman-Winter는 “이제 막 엄마가 되었거나 전에 모유 수유를 해본 적 없는 엄마들이 흔히 하는 오해”라며 운을 뗍니다. “출산 후 2~3일 동안은 모유가 많이 나오지 않는데 이것은 정상입니다. 아기가 자주 먹는 이유는 꼭 배가 고파서, 혹은 영양이 부족해서 그런 것이 아닙니다. 젖을 자주 빨아야 모유량이 증가하기 때문입니다. 아기가 자주 젖을 빨게 해야 모유 생산 촉진 호르몬이 분비되게끔 엄마의 뇌가 자극을 받습니다. 애초에 그렇게 설계되었습니다. 아기가 24시간 동안 8번 이상 젖을 빨려고 하는 것은 정상입니다.”

오해 2: 유방을 가만히 두면 모유가 더 많이 나온다.

사실: 모유 수유 초기의 잦은 수유는 모유를 많이 분비하라고 유방에게 보내는 신호입니다. 유방에 휴식이 필요하다고 생각하는 엄마들은 모유 수유 중에 통증, 불편감, 스트레스를 느끼는 경우가 많은데, 이것이 모유 생산 능력을 떨어뜨릴 수 있다고 Winter는 직접 진찰한 많은 환자들의 사례를 통해 이야기합니다. (이 경우에 해당되는 분은 의료진 또는 모유 수유 전문가와 상담하세요.)

Winter는 “윈다고 해서 모유가 더 나오지 않습니다.”라고 말합니다. “엄마들은 아기가 배고플 때 젖을 먹이되 엄마가 너무 불편하지 않게, 최소한 아프지 않게 수유하려고 합니다. 그러나 모유 수유를 거르거나 '유방에 휴식을 주면' 뇌가 모유 생산을 시작하는 호르몬을 만들라는 자극을 받지 못하게 됩니다. 모유 수유를 건너뛰면 모유량 감소, 즉 생산을 줄이라고 뇌에게 말하는 것입니다. 하루에 8~10번 수유하면 모유가 끊기지 않고 나옵니다.”

오해 3: 모유 수유 일정표를 만들어 따른다.

사실: 르 레체 리그 인터내셔널(Le Leche League International)에 따르면, 일정표에 따라 수유하면 체중 증가가 둔화되고 모유 생산이 줄어들며 유방에 울혈이 생길 수 있어 모유 생산이 중단될 수 있습니다. 가장 좋은 방법은 아기가 젖 달라고 보채는 신호를 관찰하는 것입니다. 특히 모유 수유를 시작하고 몇 주 동안 잘 관찰해 보세요.

Winter도 여기에 동의합니다. “아기가 정해진 일정을 따를 수 있다는 생각은 어른들의 착각입니다. 아기는 30분에 한 번, 혹은 1시간에 한 번 모유를 찾다가도 갑자기 서너 시간 가량 멈춥니다. 이것은 아기의 낮잠 습관과 모유 구성의 변화 등과 관계가 있습니다. 아침 모유와 저녁 모유는 다릅니다. 늘 같은 성분을 유지하는 분유와는 매우 다른 점이죠.”

모유량은 물론이고 탄수화물과 지방, 기타 영양소의 함량은 하루에도 여러 번 바뀝니다. “아침 모유에 탄수화물 함량이 더 높고 모유량도 충분할 수 있습니다. 저녁이 되면 아기가 더 자주 먹을 수도 있습니다. 성분 자체가 달라지기 때문에 규칙적으로 먹이거나 모유량을 지속적으로 높게 유지할 수가 없습니다. 아기가 배고프다고 보채는 즉시, 그리고 자주 먹이는 것이 정상적인 모유 수유라는 사실을 모든 엄마가 미리 알아두어야 합니다. 잠에서 깨어 밥 달라고 보채는 것이 정상적이고 건강한 아기입니다.”

오해 4: 모유 수유 중인 아기에게 젖병을 쥐어주면 혼란스러워한다.

사실: 아기는 생후 2~3주 동안 자신의 입과 혀로 젖을 빨아 우유를 입으로 옮기는 방법을 배웁니다. Winter는 이렇게 설명합니다. “젖병 수유와 모유 수유는 다릅니다. 젖병 수유는 중력이 작용하므로 혀로 우유의 흐름을 끌어 마시지만, 모유 수유의 경우 마시기만 하는 것이 아니라 혀를 움직여 가며 빨아들입니다.”

모유 수유를 시작하고 처음 몇 주 동안 아기는 혀 사용법을 연습하면서 체계적으로 젖을 빨고 삼켜서 모유 먹는 방법을 배웁니다. 이럴 때 인공 젖꼭지를 물리는 것은 좋지 않다고 Winter는 말합니다. “아기가 이제 막 빠는 법을 배웠을 때는 엄마 가슴과 젖병 사이를 오가기가 힘듭니다. 젖병 수유를 시작한 뒤 모유로 돌아가면 아기가 엄마 가슴에 달라붙어 중력에 의해 그냥 우유 방울이 떨어지기만 기다릴 수도 있습니다. 아기가 먹고 있는 것처럼 보일 수도 있지만 실제로는 영양가 없는 수유가 이루어지고 모유 전달이 부족해집니다. 만약에 아기가 유방에 달라붙어 조금이라도 빨아들인다면 적은 양의 모유만 전달되고 있다는 사실을 엄마가 모를 수도 있습니다.”

출생 2~3주 후 대부분의 아기는 모유를 먹을 때와 젖병을 먹을 때 서로 다른 기술을 사용하면서 원활하게 전환할 줄 알게 됩니다. Winter는 가능한 한 오래 모유만 수유할 것을 권장합니다.

그러나 직장 복귀를 계획하고 있거나 다른 이유가 있어 모유를 빨리 짜야 할 경우에는 아기에게 젖병으로 먹는 방법을 가르쳐야 합니다. 배우자나 가족, 혹은 미래 보호자에게 아기가 보통 우유를 먹는 곳과 다른 곳에서 처음으로 젖병을 쥐 보라고 부탁드립니다. 아기가 거부하면 받아들이기 때까지 다른 병과 젖꼭지로 시도해 보세요. 그러면 아기는 곧 젖병 수유를 익히고 모유 수유도 받아들입니다.

오해 5: 모유 수유를 하면 유방의 감도가 떨어지고 모양이 흐트러진다.

사실: 모유 수유보다는 나이와 중력, 체중이 여성의 유방 형태 변화에 많은 영향을 줍니다. 모유 수유를 한 많은 여성들이 모유 수유 기간이 끝난 후 자신의 유방이 임신 전의 크기와 형태로 돌아왔다고, 혹은 적어도 그 전과 가까운 상태로 돌아왔다고 증언합니다.

오해 6: 모유 수유 중에는 임신이 안 된다.

사실: 모유 수유 중에 배란이 안 되는 여성이 더러 있습니다. 그러나 산후 6개월간 모유 수유만을 안정적인 피임법으로 생각해서는 안 됩니다. 믿을 만한 피임 방법은 의료진과 상담하세요.

오해 7: 출산 전 모유 수유 대비책으로 젖꼭지를 단단하게 만들어야 한다.

사실: 출산 후에는 자연스럽게 수유에 알맞은 유방 상태가 준비됩니다. 인위적인 준비는 수유에 방해가 될 수 있으므로 일부로 젖꼭지를 '단단하게' 만들 필요는 없습니다. Winter는 “젖꼭지 피부는 신체에서 가장 얇은 부위 중 하나이며 짓무름과 손상에 매우 취약하다”고 말합니다. “아기가 가장 효과적인 방식으로 유방에 접촉한 경우, 빠는 행위는 유방과 유륜에 국한되어 젖꼭지에는 닿지도 않을 뿐더러 실질적으로는 보호됩니다.”

오해 8: 작은 유방은 큰 유방보다 모유량이 적다.

사실: 여성의 유방 크기는 모유 생산량과 아무 관련이 없습니다. Winter에 따르면 “유방 자체에 일정 용량의 저장소가 있습니다. 크기에 관계없이 유방 한 개에 담기는 모유의 양은 사람마다 다릅니다. 엄마의 유방이 작으면 유방이 큰 엄마의 아기보다 더 자주 먹을 수 있습니다. 그러나 24시간을 기준으로 아기 한 명이 먹은 모유량을 합치면 비슷합니다. 결국 생산량은 같습니다. 원하는 만큼 먹기 위해 아기가 젖을 먹는 횟수가 다를 뿐입니다.”

오해 9: 모든 아기는 첫 돌 전까지 젖을 떼야 한다.

사실: 미국 소아과 협회는 약 6개월 동안 아기의 유일한 영양 공급원으로 모유 수유를 권장합니다. 식단에 고형식을 추가할 때에도 아기가 최소 12개월이 될 때까지는 모유 수유를 계속하세요. 모유 수유 중단 결정은 개인이 내리는 것이지만 모유 수유를 계속하면 엄마와 아기 모두에게 많은 이점이 있습니다.

“아기에게 좋다는 사실뿐만 아니라 엄마의 경우에도 당뇨와 심장 관련 질환 면에서 이점이 있다는 사실이 밝혀졌습니다.” 라고 Winter가 말합니다. 엄마와 아기가 서로 원하기 전까지는 젖을 떼지 않는 것이 좋습니다. 저는 2년 이상 모유 수유하는 방안을 지지합니다.

Feldman-Winter는 보건자원행정당국(Health Resources and Services Administration) 모자건강국(Maternal and Child Health Bureau)이 후원하는 안전수면 개선혁신 네트워크 촉진을 위한 미국행동 파트너십(National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network, NAPPSS-IIN)의 패컬티 전문가로 활동하고 있습니다. NAPPSS-IIN은 영유아 보호자와 가족이 안전한 수면과 모유 수유에 관하여 증거에 기초한 일관된 지침을 받을 수 있도록 이해 관계자를 조정하여 여러 치료 환경에서 안전 번들을 테스트함으로써 유아의 안전한 수면과 모유 수유를 미국 표준으로 만드는 방안을 모색합니다. Feldman-Winter는 NAPPSS-IIN 외에도 Boston Medical Center 보건평등 교육연구센터(Center for Health Equity, Education and Research, CHEER)의 산모실천을 돕는 커뮤니티와 병원(Communities and Hospitals Advancing Maternity Practices, CHAMPS) 프로젝트의 책임 의사이자 AAP 모유 수유과 의장이며, AAP의 SIDS 태스크포스의 전 멤버이기도 합니다. 그녀는 로완 대학 쿠퍼의대(Cooper Medical School of Rowan University) 소아과 교수이자 쿠퍼대학병원(Cooper University Health) 소아청소년과 전문의입니다. 본문에 표현된 견해는 어느 조직 또는 보건기관이 아닌 전적으로 닥터 Feldman-Winter의 개인 의견입니다.

관련 자료:

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding-cdcs-work-508.pdf>

<https://www.illli.org/breastfeeding-info/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/breastfeeding-myths#1>