

## 산후조리원에서 모유수유를 성공시키는 방법

하정훈소아과

정 유 미

### 서 론

산후조리원이라는 제도는 우리나라의 독특한 제도이다. 빠른 속도로 전통적인 대가족 관계가 해체되면서 출산 후 집안 어른들의 지원과 도움을 받는 대신 많은 산모들이 산후조리원에서 전통적인 가족의 역할을 요구하고 기대하고 있는 것이 현실이다. 산후조리원의 시작은 산모들의 필요에 의한 것이었지만 이제는 국가의 건강한 미래를 위해 산모들뿐만 아니라 진정으로 아기에게 친근한 산후조리원을 목표로 새로운 도약이 필요한 시기가 되었다고 본다.

### 본 론

1991년 세계보건기구와 유니세프에서 도입한 아기에게 친근한 병원 프로그램은 신생아 및 영아의 섭생에 중요한 역할을 하는 모자의료기관에 커다란 질적 변화를 가져온 운동으로 현재까지 150여 개 국에서 약 19,000개의 기관이 아기에게 친근한 병원으로 인증 받은 바 있으며 이는 모유수유 증진을 위한 운동 중 가장 성공적인 예로 평가받고 있다.

이 아기에게 친근한 병원의 근본 취지는 아기들의 생애 첫 시작을 최상의 조건으로 만들어 주기 위해 엄마젖 먹이기가 표준이 되는 출산 및 산후 환경을 조성하여 아기와 엄마의 건강과 행복을 증진시키고자 하는 것이었다. 우리나라에서는 이제 출산을 맡은 모자의료기관 뿐만 아니라 산후 엄마와 아기의 건강과 행복이라는 책임을 스스로 떠맡은 산후조리원에서도 멀리 찾을 것 없이 이미 과학적으로 검증되어진 이 성공적인 모유 수유 운동의 각 항목을 늦기 전에 하나씩 실천해야 할 때가 되었다. 다음은 그에 대한 구체적인 내용들이다.

1. 산후조리원 내 직원 모두가 이해할 수 있는 모유수유 정책과 명문화된 방침을 마련한다. 성공적인 모유수유를 위한 원칙과 구체적인 실천 방법을 명시하고 일정 기간마다 다시 점검하고 개선해야 할 것이다. 또한 이러한 방침은 산모들과 그 가족들이 쉽게 접할 수 있도록 간략하게 요약된 정보를 산모와 신생아가 이용하는 모든 장소에서 쉽게 볼 수 있게 해야 한다.

2. 성공적인 모유 수유를 위한 방침과 실제적인 기술을 산모와 아기를 돌보는 모든 직원에게 질적, 양적으로 충분히 훈련시킨다. 여기에는 모유수유교육 뿐만 아니라 전문가의 지도 아래 행해지는 최소 시간 이상의 임상 실습을 포함해야 한다.

3. 모유수유의 장점과 수유법에 관하여 모든 산모에게 정확한 정보를 제공한다. 이에는 모유수유가 아기, 엄마, 사회에 끼치는 이득뿐만 아니라 출산 직후부터 신생아시기의 아기와 엄마와의 피부 접촉과 24시간 모자동실의 중요성, 올바른 수유 자세와 젖물기, 아기가 배고파하는 것과 충분히 먹은 것을 확인하는 방법, 모유수유 정착시기에 우유병과 인공젖꼭지가 모유수유에 해로운 이유, 젖양은 아기의 요구량에 의해 결정되며 울혈 없을 때 남은 젖을 짤 필요가 없다는 점, 생후 첫 6개월 간의 완전모유수유의 필요성 등에 대한 교육이 포함된다.

4. 산모와 아기는 의학적 이유가 아니라면 밤이나 낮이나 24시간 내내 함께 지내도록 한다. 이것이 성공적인 모유 수유를 위한 가장 필수적인 요건이며 산후조리원 운영자와 산모들이 24시간 모자동실을 엄격히 지킨다면 이후 모유수유 성공률은 현저히 증가할 것이다. 즉 의학적인 이유가 아니라면 젖은 엄마가 직접 먹여야 하며 손이나 유축기로 짜서 우유병이나 다른 방법으로 먹일 필요가 전혀 없으며 오히려 짜서 먹임으로써 모유수유가 실패하는 지름길이 될 수 있다.

5. 의학적인 이유가 없다면 신생아에게 엄마젖 이외에 어떤 음식이나 음료도 주지 말아야 한다. 모유 외에 다른 보충식을 먹이는 경우는 소아과의사의 진료 후에 확인된 의학적인 이유나, 의료인으로부터 충분한 설명을 받고 나서 결정된 엄마의 요구가 있을 때만 으로 제한하고 이에 대한 서면 기록을 남긴다.

6. 아기가 배고파할 때마다 아기의 요구에 따라 젖을 먹인다. 이는 현실적으로 24시간 모자동실 체제가 갖추어져야 가능한 항목이며 모유수유 성공에 절대적인 요건이다. 시간 맞춰 먹이거나, 울 때 먹이거나, 졸려할 때마다, 혹은 보챌 때마다 먹이거나, 아기 입에 손을 대보고 먹이는 것 등은 아기의 요구에 따른 젖 먹이기가 아니다. 또한 신생아 시기에는 밤이나 낮이나 4시간 이상 자면 깨워서라도 젖을 먹여야 한다.

7. 모유수유아에게 인공젖꼭지나 노리개젖꼭지를 물리지 않는다. 이 또한 24시간 모자동실이 이루어져야 가능한 내용이며 엄마젖은 항상 엄마가 직접 먹여야 한다. 만약 인공젖꼭지를 사용하게 된다면 이는 충분한 정보를 들은 후에 엄마가 요청한 경우로 제한해야 하며 이 또한 서면 기록을 남겨야 할 것이다.

8. 모유대체품이나 인공수유기구를 산모나 가족들이 쉽게 볼 수 있는 곳에 노출시켜 놓지 않고 직원들은 모유대체품과 우유병, 인공젖꼭지나 노리개젖꼭지를 무료로 받거나 혹은 소매가보다 싼 값으로 사지 않아야 하며 산모들에게 무료나 선물, 기념품으로 제공

하지 말아야 한다. 또한 모유수유를 지지하지 않는 자료들은 사용되거나 전시되지 말아야 하며 산모 및 가족들에게 제공하여서도 않는다. 그리고 모유대체품과 우유병, 인공젓꼭지나 노리개젓꼭지를 판매, 배포하는 회사에서 만든 물품이나 인쇄물을 사용, 전시 혹은 배포하지 않는다.

## 결 론

산후조리원의 책임과 의무는 한국의 미래를 펼쳐나갈 후세의 건강에 막중한 영향을 미친다는 것을 지금 깨우쳐야 할 때이다. 내가 행하고 있는 산후조리원의 일상 업무와 절차 하나 하나가 성공적인 모유수유의 시작과 정착, 그리고 모유수유 기간을 연장시키는 디딤돌이 될 수 있는 반면, 모르고 행한 사소한 행위, 말 한마디 때문에 모유 수유의 싹을 돌이킬 수 없이 무참히 자를 수도 있다는 것을 늘 깨닫는 자세가 필요하다. 또한 나날이 새로워지고 있는 모유수유의 장점에 대한 과학적인 지식, 이러한 장점의 기전 및 모유수유의 임상적인 관리 방법에 대해 부단히 새로운 지식을 습득하고 익혀서 무지, 혹은 잘못된 인식 때문에 모유수유를 저해하는 실수를 범하지는 말아야 할 것이다. 끊임없이 공부하고 시시각각 깨닫는 산후조리원 가족 여러분이 되시기를 기대해본다.