

산후조리원 이용 산모들의 식행동과 수유실태

현화진 · 이조윤¹⁾. 중부대학교 식품영양학전공 · 중부대학교 식품개발유통학전공¹⁾

A survey on the food behavior and feeding practices of nursing mothers in after-delivery care center

Wha-Jin Hyun, Jo-Yoon Lee¹⁾. Major of food and nutrition, Joongbu University, Gumsan, Korea. Major of food development and marketing, Joongbu University, Gumsan, Korea¹⁾

WHO와 UNICEF에서는 아기들의 건강을 위해 전세계적으로 모유수유캠페인을 해 오고 있으며, 생후 6개월까지는 모유만을 먹이도록 하고 그 후에는 모유와 이유식을 함께 먹이되 모유먹이는 기간을 12개월까지 할 것을 권장하고 있다. 그러나 우리나라의 모유 수유율은 꾸준한 모유수유운동에도 불구하고 매우 낮은 것으로 보고되고 있다. 더구나 최근들어 아기를 병원에서 분만한 후, 산후조리원에서 산후관리를 하는 산모들이 많아지면서 산모와 아기가 함께 있는 시간이 오히려 줄어들게 되고 이로 인해 모유수유가 더 어려워 질 수 있으므로, 이들 산모에 대한 모유수유 교육이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 대전광역시에 위치한 5개의 산후조리원에서 산후관리를 하고 있는 분만 후 4주 이내의 산모 109명을 대상으로 식행동과 수유실태, 그리고 모유수유에 영향을 미치는 요인들을 조사하여 산후조리원에서 활용될 수 있는 모유수유에 대한 교육프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 하였다.

조사대상 산모들의 연령 분포는 26세-30세가 56.0%로 가장 많았고 31세-35세가 26.6%였다. 또한 75.9%가 대학졸업 이상의 학력이며 86.0%가 100만원-400만원 사이의 월평균 가계 수입을 가진 고학력 고소득 집단이었다. 33.3%의 산모만 직업을 가지고 있었고 88.9%가 핵가족형태를 이루고 있었다. 식행동 실태를 보면 73.6%와 59.4%의 산모가 각각 식사의 규칙성과 균형성에서 '양호'에 해당되었고 '개선 필요'로 분류된 산모는 각각 1.9%와 6.6%여서 대상 산모들의 식행동은 매우 양호함을 알 수 있었다. 영양제나 보약을 복용하는 비율이 53.9%였고 커피를 마시는 비율은 44.8%였으며 21.9%의 산모가 음주를 하였다. 수유실태에서는 대부분(92.7%)의 산모가 초유를 수유하였으나 병원에서 퇴원할 때까지 성공적으로 수유를 지속한 산모는 28.0%에 불과하였다. 현재의 수유형태에서는 12.3%의 산모가 모유만 수유하고 있었고, 77.4%는 모유와 분유를 함께 수유하고 있어 순수한 모유수유율은 12.3%에 지나지 않았다. 모유를 수유하는 이유로는 '나와 아기의 정신적 유대감을 위하여(31.0%)'가 가장 많았으며, '모유성분이 분유보다 우수하므로'(31.0%), '나의 건강을 위하여'(17.4%)의 순이었다. 한편 모유를 수유하지 못한 이유는 '모유가 부족해서'(29.7%)가 가장 많았고, '나의 생활을 위해서'(18.8%), '집밖에서 모유를 수유하기 어려우므로'(12.9%)의 순이었다. 조사대상 산모들은 모유수유에 대한 정보를 육아서적(37.7%), 산후조리원(30.2%), 가족 및 친구(17.0%)를 통해서 얻고 있었으며, 69.3%의 산모들은 자신이 모유수유에 대한 지식을 대체로 잘 알고 있다고 여기고 있었다. 또한 식사가 규칙적일수록, 커피를 섭취하지 않는 경우, 분만 횟수가 3회 이상인 경우, 개인병원에서 분만한 경우, 초유를 수유한 경우, 병원에서 퇴원시까지 성공적으로 모유를 수유한 경우, 그리고 모유수유에 대한 지식을 잘 알고 있다고 여기는 경우에 모유수유율이 유의적으로($p < .05$) 높았다. 이상의 결과들은 산후조리원에서 산후조리를 하는 산모들에 대한 모유수유 관련 교육프로그램의 개발이 시급하며, 아울러 분만 직후부터 병원에서 모유를 수유할 수 있도록 홍보, 교육하는 것이 중요함을 시사한다.