

## 전통적 모유량 증가방법에 관한 연구

이미라<sup>1)</sup> · 서연옥<sup>2)</sup> · 조정호<sup>3)</sup> · 김태임<sup>4)</sup> · 박영숙<sup>5)</sup> · 박송자<sup>6)</sup> · 박인숙<sup>7)</sup>  
박종숙<sup>8)</sup> · 이혜경<sup>9)</sup> · 임현빈<sup>10)</sup> · 조동숙<sup>11)</sup> · 주숙남<sup>12)</sup> · 최상순<sup>13)</sup>

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

모유 수유는 생리적 및 정서적 발달에 도움을 주는 것으로, 외국에서는 모유의 우수성이 널리 알려져 점차 모유 수유율이 증가하고 있는 추세이다. 그러나 우리나라에서는 1970년대 이후 모유 수유율이 급격히 감소하고 있다. 국내 모유수유율을 조사한 연구 결과 (유, 안, 조, 1983 : 이, 1992 : 정, 1986 : 한국인구보건연구원보, 1989)에 의하면 우리 나라의 모유 수유율은 1990년대에 들어서는 지역에 따라 24% 정도로 낮아져 있다. 모유수유율의 감소 원인은 어머니들의 의식의 변화, 병원 분만의 증가, 여성 취업율의 상승, 가족 지지의 결여, 모유수유에 대한 지식의 결여, 역할모델의 부재 등으로 보고되었다. (이 1992, 조, 1992 : 한, 1992 : ) 이러한 모유 수유

율 감소 요인중 의료팀들이 중요하게 생각하는 것은 모아가 서로 다른 병실에 머물기 때문에 모유 수유 할 수 없는 제도적 요인이며, 어머니들이 말하는 중요한 이유는 모유량의 부족으로 알려져 있다. (김등, 1985 : 김, 1979 : 김, 1991 : 김, 1984 : 정과 이, 1983 : 정등, 1982 : 홍등, 1982 : 한, 1992) 그리고 이 단일 요인이 차지하는 비율은 최고 67% 까지 보고되었다.

그러므로 모유 수유를 권장하려면 '자신의 모유가 부족하다'는 인식을 바꾸어 주어야 한다. 이에 저자들은 모유량 부족이 어머니들의 신체적 조건에 따른 것이 아니라 어머니들의 인식에 기인하는 것으로 간주하고, 이러한 인식을 바꾸는 일에 과거 모유만으로 아기를 기른 어머니들의 모유량 상태와 그들이 모유량을 증가시키기 위해 취했던 방법에 대한 정보가 있으면 현재와 비교하여 교육 자료로 활용될 수 있으리라 생각하여 본 연구를 시도하였다.

- 
- 1) 중앙대학교 의과대학 간호학과 교수
  - 2) 경희대학교 의과대학 간호학과 강사
  - 3) 중앙대학교 부속 필동병원 감독
  - 4) 청주전문대학 간호과 교수
  - 5) 서울대학교 간호대학 교수
  - 6) 서울보건전문대학 간호과 교수
  - 7) 충남대학교 의과대학 간호학과 교수
  - 8) 청주전문대학 간호과 교수
  - 9) 충남대학교 의과대학 간호학과 교수
  - 10) 수원여자전문대학 간호과 교수
  - 11) 서울보건전문대학 간호과 교수
  - 12) 수원여자전문대학 간호과 교수
  - 13) 경희대학교 의과대학 간호학과 교수

2. 연구의 목적

- (1) 현재 60 세 이상된 여성들의 모유량 상태를 알아본다.
  - 1. 모유량이 충분했는가 알아 본다.
  - 2. 모유 수유 기간을 알아 본다.
- (2) 현재 60 세 이상된 여성들이 모유량을 증가시키기 위해서 취한 방법이 무엇인가 알아본다.
  - 1. 모유량 증가를 위해 특별히 섭취한 음식이 무엇인가 알아 본다.
  - 2. 모유량 증가를 위해 특별히 취한 유방 관리법이 무엇인가 알아 본다.
  - 3. 모유량 증가를 위해 특별히 취한 신체 관리법이 무엇인가 알아 본다.
  - 4. 모유량 증가를 위해 특별히 취한 정서 유지 방법이 무엇인가 알아 본다.
  - 5. 모유량 증가를 위해 특별히 취한 휴식 및 활동이 무엇인가 알아 본다.
  - 6. 모유량 증가를 위해 특별히 취한 주거 환경 변화가 무엇인가 알아 본다.
- (3) 모유 수유와 관련된 기타 사항을 알아 본다.
  - 1. 모유 수유가 어머니의 건강에 미친 영향을 알아 본다.
  - 2. 당시 경험한 모유 수유상의 어려움이 무엇인가 알아 본다.

II. 문헌 고찰

1. 모유 수유에 대한 어머니들의 선호도와 실태.

현재 우리나라의 모유 수유율은 매우 낮은 것으로 보고되고 있지만 모유 수유에 대한 어머니들의 선호도는 상대적으로 높게 나타났다. 1970년 대에 모유수유율은 지역과 연구자에 따라 46%~68.9% (김, 1979 : 이, 1992 : 정과권, 1975) 였는데 비해 70년대 말경 성 (1979)이 병원 분만 산모 310명, 가정분만 산모 269명을 대상으로 모유 수유 계획을 물은 연구에서 병원 분만 산모의 90.6%, 가정분만 산모의 98.9%가 모유 수유를 계획한다고 응답하였다. 1980년 대의 모유 수유율은 36%~65% (김, 1984 : 유등, 1983 : 정과이, 1983 : 홍등, 1982)이었던 반면, 모유를 먹이고 싶다고 응답한 어머니들의 비율은 63%~79% (정등, 1982 : 정과이, 1983) 였다. 1990년대에 들어 모유 수유율은 29%~35.4%로

(이, 1992) 현저히 낮아졌지만 모유 수유를 좋게 생각하는 어머니들의 비율은 여전히 높게 나타났는데, 김 (1991)에 의하면 아기에 대한 사랑 때문에 모유를 먹이고 싶다는 어머니가 74.2%, 모유의 면역성 때문에 먹이고 싶다는 어머니는 90.9% 이었다.

이상의 내용으로 볼 때 실제 모유수유율과 모유수유 희망율은 햇수가 지남에 따라 모두 낮아졌지만 그래도 모유수유 희망율은 항상 실제 모유수유율 보다 높았음을 알 수 있다.

2. 모유 수유 포기 또는 조기 중단 이유.

김등(1985)이 전국 40개 병원 소아과에 내원한 5,725 명을 대상으로한 연구에서 모유 영양을 권고받은 어머니들은 85.7%였는데, 이들중 인공 영양법을 선택한 사람들이 많았다고 보고했다. 이들의 선택 이유중 가장 많은 것은 젖이 불지 않아서 였고, 모유를 먹이다가 조기 중단한 원인은 모유량 부족, 엄마의 직장 복귀, 아기가 우유를 더 좋아함 등이었다.

모유 수유의 조기 중단 이유를 구체적으로 발표한 연구 보고에 의하면 모유량 부족이 대체로 높은 비율을 보였다. 가장 최근에 발표된 박(1992)의 보고에 의하면 유즙량 감소가 66.7%, 아기가 젖을 빨지 않아서가 13.3%, 기타 엄마와 아기의 건강 및 유두 상태가 각각 6.7%였다. 김(1991)은 6개 보건소의 영유아실에 내소한 106명의 어머니들을 대상으로 조사하였는데 모유량 부족은 45.0%로 나타났다. 1980년 대에는 모유량 부족이라는 반응이 1990년 대에 비해 낮게 나타나고 있다. 김(1984)은 1세 이하 1,148명을 대상으로 연구하였는데, 이들중 계속 모유를 먹지 못한 이유는 모유량 부족이 41.29%, 어머니의 직장 복귀가 15.8%였다. 청과 이(1983)의 조사에서는 모유량부족이 41.4%,엄마의 건강이 33.8%, 젖이 불지 않는다가 11.9% 이었다. 홍등(1982)이 부산 지역 소아과에 내원한 1965명의 아동을 대상으로 그들이 생후 6개월 까지 사용한 영양법에 대해 질문하면서 모유 수유를 하지 못한 이유를 물었을때 얻은 결과는 모유 부족이 59%, 엄마의 직장 복귀가 8%, 아기의 문제가 8%, 엄마의 질병이 6%, 유방의 이상이 4%였다. 그리고 정등 (1982)이 부산 지역의 어머니 318명에게 인공 수유를 하게 된 동기를 조사하면서 인공 수유 및 혼합 영양 후의 심정을 물었을 때 63%의 어머니들이 모유가 충분했다면 모유를 먹이고 싶었다 라고 응답한 것으로 나타나 이들의 모유 수유 조기 중단의 원인도 모유량 부족에 있

음을 암시하고 있었다. 1970년 때에는 모유량 부족으로 인한 인공유 선택 비율이 훨씬 더 낮게 나타났다. 김(1979)에 의하면 모유 부족이 28.3%, 어머니의 직장 복귀가 8.0%이었다. 이러한 연구 결과는 모유 수유율이 낮아질수록 모유량 부족이라는 이유가 높아짐을 보여 준다.

어머니들이 모유 수유를 조기에 중단한 원인으로는 모유량 부족, 직장 복귀, 유방의 이상, 병원에서의 우유 수유 등이 총괄적으로 언급되지만 가장 많은 비율을 차지하는 것은 어머니들이 인식하는 모유량 부족으로 이 단일 요인이 최저 28.3%에서 최고 66.7%까지의 비율을 차지하고 있었다. 이러한 결과는 외국 문헌에 나타난 내용과 큰 차이를 보이고 있다. 현재 모유 수유율이 높은 외국의 경우 (Chapman et al, 1985 : Graffy, 1992 : Hill, 1991 a, 1991 b : Hill & Adlag, 1993 : Mogan, 1986) 모유수유 초기 중단이 차지 하는 비율은 30~40% 정도로 우리나라의 비율보다 낮은 것으로 나타났다.

모유 수유의 초기 중단 이유로 모유량 부족이 많이 열거되지만 이는 어머니들이 인식하는 것일 뿐 그 사실 여부가 과학적으로 입증된 것은 아니었다. 정등(1982)이 무엇을 근거로 모유량이 적다고 느끼는가 질문했을 때 어머니들 자신도 확실하게 모르는 경우가 44%, 산후 조리 부족이라고한 경우가 14%, 자신의 체질이 허약 체질이기 때문이라고한 경우가 12%, 산후 동통 및 정서적 불안정 상태 때문이라고한 경우가 7% 이었다.

### 3. 모유량증가법

어머니들이 모유량을 증가시키기 위해서 취한 방법이 무엇인가에 대한 문헌은 찾아 보기 어려운 실정이다. 방(1983)은 전통적인 모유 수유에 대한 연구를 통해 과거에는 출산후 3일 또는 그 이상 산모와 가족을 격리 시켜서 산모에게 편안하고 안락한 분위기를 제공하여 젖분비를 촉진시키고, 출산후 적어도 일주일 이상 미역국을 하루에 수차례씩 먹게 하여 젖 분비가 잘 되게 하였다고 보고하였다. 이러한 행위가 관습적으로 내려 온 것으로 사료되는데 정(1986)에 의하면 현대 산모들도 관습적으로 미역국을 먹고 차거나 신 것을 선택하지 않는 경향을 보인다고 한다. 김(1991)도 밥을 먹는 것, 분만 후 미역국을 먹는 것, 영양제나 보약을 먹는 것, 우족이나 돼지족을 먹는 것, 우유류와 수분을 섭취하는 것 등과 수유시 마음의 안정을 갖는 것이 모유 수유 지속에 영향을 미치는 것이라고 보고하였다.

외국 문헌에 나타난 모유량 증가 방법은 우리와는 다른 양상을 보인다. 지금까지 산육 초기에 유두 손상을 막기 위해 장시간 수유시키는 것을 억제시켜 온 것에 반해 L'esperance & Frantz (1985)는 산육 초기에 모유 수유 시간을 제한 하는 것은 유방 종창을 일으키고 오히려 유즙 분비 반사를 방해한다고 주장하였다. 그리고 De Chateau등(1977)은 분만 후 첫 시간 동안 아이와 접촉하고 특히 피부 접촉을 갖는 것이 중요하다고 하면서, 분만후 신생아에게 제공되는 일상적인 간호는 모아의 접촉을 제한시켜 수유에 방해되는 것으로 보고하였다. Committee on Nutrition (1980)에서도 모아간의 접촉, 특히 출산 직후 2-3 시간 내에 첫 수유를 하는 것이 그 후 성공적인 모유 수유에 도움이 된다고 추천하였다. 모유량 증가를 위해 정서적 안정을 중요하게 생각한 Stephen등(1989)은 조산아를 분만한 어머니들이 아기와 떨어져 지낼 때 저자들이 개발한 이완/상상 테이프를 들으며 모유를 짜내게 시도한 결과 비교군에 비해 더 많은 모유량이 나왔다고 하였다. 과거 캐나다의 어머니들은 모유량을 유지하기 위해 어머니의 유방을 따듯이 하고 활동을 많이 하지 않았으며, 유즙 분비가 멈추지 않도록 규칙적으로 젖을 먹었다고 한다. (Neander & Morse, 1989)

## III. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 현재 서울, 경기, 충청 지역에 거주하는 60 세 이상의 여성으로서 과거 자녀들이 고형식을 스스로 먹을 수 있을 때까지 모유를 먹인 경험이 있는 노년기 부인 95 명이었다.

연구 대상자를 60 세 이상의 부인으로 결정한 이유는 이들이 자녀를 기를 당시 모유대체 식품을 얻기 어려운 상황이었기 때문이었다.

대상자의 인구학적 변수는 표 1. 과 같다.

연령은 60세~69세가 52명(54.8%), 70세~74세가 23명(24.2%), 85세~89세는 3명(3.1%)이었다.

학력은 국졸 이하가 55명(57.9%), 대졸 이하는 7명(7.4%)이었다.

자녀별 성별은 아들은 평균 1.9명이었으며 딸은 평균 2.3명으로 영아 비율이 높았으며, 총 자녀수는 평균 4.3 명을 낳아 길렀다.

자녀별 출산지역과 젖먹인 지역은 서울, 경기도가 48

명(50.5%), 대전, 충청도가 27명(28.4%), 부산, 경상도가 18명(18.9%)이었다.

자녀별로 젖먹이는 동안 동거한 가족으로는 44명(46.

3%)이 시부모(시댁식구)와, 84명(88.4%)이 남편이었다.

<표 1> 연구 대상자의 인구학적 변수

인구학적 변수	구 분	수	%
연 령(세)	60~64	28	29.5
	65~69	24	25.3
	70~74	23	24.2
	75~79	11	11.6
	80~84	6	6.3
	85~89	3	3.1
학 력	국졸이하	55	57.9
	중졸이하	7	7.4
	고졸이하	14	14.7
	대졸이하	7	7.4
	무 응 답	12	12.6
출산 및 수유지역	서울,경기	48	50.5
	부산,경상	18	18.9
	광주,전라	15	15.8
	대전,충청	27	28.4
	이 북	5	5.3
	제주,강원,해외	6	6.3
	무 응 답	1	1.0
수유기간중 남편동거	동거함	84	88.4
	동거안함	4	4.2
	자녀에 따라 동거함	7	7.4
	무 응 답	1	1.0
수유기간중 핵가족외에 동거자	없 음	36	37.9
	시부모,시댁가족	44	46.3
	친정가족	8	8.4
	유모,식모	3	3.2
	무 응 답	4	4.2
합 계		95	100.0

2. 자료 수집 및 분석 방법.

본 연구의 자료는 구조화된 질문지를 통한 직접 면접으로 수집되었다. 구조화된 질문지를 사용한 이유는 자료가 특별히 개인의 사생활에 관한 정보를 묻는 것이 아니며, 비구조화된 면접을 할 경우 13 명의 자료수집자 간에 수집되는 자료에 차이가 생기는 것을 방지하기 위해서였다.

질문지는 대상자의 일반적 특성에 관한 5 문항 이외에

모유량 증가를 위해 특별히 취한 방법이나 들어서 알고 있는 방법에 대해 묻는 16 개의 질문과 수유와 관련된 7 개의 추가 질문으로 구성되었다. 수집된 자료에서 인구학적 변수 및 응답 내용이 명목 변수로 분류될 수 있는 질문에 대한 답은 SPSS/PC를 이용하여 구했으며 그 외의 응답 내용은 내용 분석 방법에 의해 분류하였다. 자료를 내용 분석할 때는 5 인의 연구자가 각 질문에 대한 응답 내용을 검토하면서 같은 의미인가를 판정한 다음 분류하였다.

#### IV. 연구결과

##### (1) 모유의 량과 모유증가 방법

###### 1. 모유량에 대한 지각

모유량에 대한 지각정도는 충분하였다가 67.4%, 적당하였다가 10.5%, 부족하였다가 21.0%, 무응답이 1.1%이었다(표2 참조).

〈표 2〉 모유량에 대한 지각 정도

	수	%
충분하였다	64	67.4
적당하였다	10	10.5
부족하였다	20	21.0
무응답	1	1.1
합 계	95	100.0

###### 2. 모유량 측정기준

모유량의 많고 적음을 어떻게 아느냐는 질문에 대해서는 아기가 먹고 남았다가 49.5%로 가장 많았으며, 아기가 보채지 않았다가 28.4%, 아기의 발육상태를 보고 알았다가 12.6%이었다(표3 참조).

〈표 3〉 모유량 측정기준

	수	%
아기가 먹고 남음(흐름, 짜냄 등)	47	49.5
아기가 보채지 않음(잘논다, 울지않음)	27	28.4
아기의 발육상태(건강, 통통하다)	12	12.6
잡을 잘 잔다	9	9.5
합 계	95	100.0

###### 3. 모유량이 충분했던 이유

특별한 시행 방법 없이도 젖량이 충분했던 이유에 대하여 어머니 자신의 건강이 좋았기 때문이라고 28.4%였고, 23.2%는 국밥을 잘먹었기 때문이라고 응답하였다(표4 참조).

###### 4. 모유량 증가를 위해 섭취한 음식

모유량을 많게 하는 음식으로 시어머니나 친정어머니, 손위 동서로 부터 들은 내용으로는 돼지 족발(38.

〈표 4〉 모유량이 충분한 이유

	수	%
특별한 이유 없다	6	6.3%
건강하기 때문에	27	28.4%
국밥을 잘 먹기때문에	22	23.1%
체질적이다	7	7.4%
선천적이다	4	4.2%
부족했다	3	3.1%
등산	1	1.1%
보약	1	1.1%
상치써	1	1.1%
원래 많다	1	1.1
무응답	22	23.1
합 계	95	100.0

9%)이 가장 많았으며, 다음은 미역국 등 국종류(20.05%), 밥(13.7%)의 순으로서, 대부분의 응답자들이 국과 밥을 잘 먹으면, 젖량이 많아진다고 생각하였다(표5 참조). 어머니들이 모유량을 증가시키기 위한 목적으로 특별히 섭취한 식품은 대부분 없었으며 (71.6%), 일부 먹었다고 응답한 경우는 미역국이 9.5%로 가장 많았고, 다음 돼지 족발과 보약이 4.2%였고, 가물치와 상치는 2.1%였다(표5 참조).

###### 5. 모유량 증가를 위한 유방관리

모유량 증가를 위해 임신 중이나 산후에 특별한 유방관리를 하지 않은 사람이 71.6%(68명)로 가장 많았으며, 시행했다고 응답한 사람들이 취한 방법으로는 유방 마사지가 25.3%(24명)로 가장 많았다. 아기를 낳고 처음 젖이 붙었을 때 72.6%는 젖을 문지르고 더운 찜질을 하였으며, 22.1%는 민간요법을 사용하였다(표6 참조). 사용된 민간요법은 “더운 물수건으로 짜주고, 시어머니가 옆에 지키고 있는 상태에서 남편이 문지름”, “화장실에 가서 젖을 더듬음”, “콩나물 국을 끓여 먹음”, “계란으로 문지르고 뜨거운 찜질함”, “남편 양말을 둥그렇게 문쳐서, 등뒤에서 남편이 유방을 문지름”, “아기에게 그냥 빨림”, “등에 붓글씨로 글씨를 써서 먹물이 흡수되게 함”, “젖을 짜서 굴뚝에 부음”, “입김을 들임”, “미역국에 젓꼭지를 담금”, “미역국이나 삶은 쑥물로 젖을 씻음”, “불에 달군 돌을 수건에 싸서 유방을 문지름”, “젖을 조금 짜서 연기 나오듯이 흔해지라고 굴뚝 위에 부음” 등이었다.

〈표 5〉 모유량 증가 방법으로 알고 있는 내용 및 실제 시행한 내용

알고 있는 내용			실제 시행한 내용		
	수(N=95)	%	수(N=95)	%	
없다	28	29.5	없다	68	71.6
돼지족발	36	37.9	보약	4	4.2
미역국	19	20.0	가물치	2	2.1
곰국, 고기국	6	6.3	유방맛사지	2	1.1
상치씨(상치대)	3	3.2	사골국	1	1.1
국종류	10	10.5	헤모그론	1	1.1
잉어삶은물	4	4.2	미역국	9	9.5
가물치 삶은물	2	2.1	돼지족발	4	4.2
막걸리	3	3.2	상치씨	2	2.1
밀가루 음식	4	4.2	잉어	1	1.1
떡	2	2.1	참쌀떡	1	1.1
밥(쌀밥)	13	13.7			
보약	2	2.1			
콩죽	2	2.1			

\*95명의 대상자가 1회이상 응답한 내용임

〈표 6〉 유방 울혈에 대한 가정 간호 방법

	수	%
젖을 문지르고 더운 찜질과 짜냄	69	72.6
민간요법을 사용	21	22.1
젖이 붙지않음	2	2.1
무응답	3	3.2
합계	95	100.0

6. 모유량 증가를 위한 신체관리

모유량 증가를 위해 임신중이나 산후에 특별한 몸 관리를 하지 않은 경우가(84.2%) 대부분이었다. 일부 시행한 내용은 가슴을 조이지 않도록 옷을 입는 것(18.9%), 마음을 편하게 하는 것(4.2%), 잠을 많이 자는 것과 유방 맛사지(각각 3.2%)를 한 것이었다.

7. 모유량 증가를 위한 정서 유지 방법

63.2%(60명)의 대상자들은 모유가 잘 나오게 하기 위한 특별한 심리적인 관리를 하지 않은 것으로 나타났다. 일부 대상자가 임신 중이나 산후에 가진 특별한 마음 가짐은 마음을 편안하게 갖는 것이 15.8%(15명), 사랑하는 마음을 갖는 것이 5.3%(5명), 바른 마음 가짐이 4.2%(4명)이었다.

8. 모유량 증가를 위한 휴식 및 활동

69.5%(66명)의 어머니들은 임신 중이나 산후에 젖이 잘 나오게 하기 위한 특별한 활동이나 휴식을 취하지 않았다. 일부 어머니들이 특별히 취한 조치는 휴식이 11.6%(11명), 수면을 많이 취하는 것이 7.4%(7명)이었다.

9. 모유량 증가를 위한 주거환경 변화.

83.2%(79명)의 어머니들은 임신중이나 산후에 집안 분위기를 특별하게 관리하지 않았다고 응답했다. 일부 특별한 조치를 취한 경우 청결하게 유지했다와 방안을 따뜻하게 유지시켰다가 각각 3.2%(3명)이었다. 그밖에 외풍을 막기 위해 병풍을 쳤다는 2.1%(2명)이었다.

(2). 모유 수유와 관련된 기타 사항.

1. 출산후 첫 수유 시기

첫 수유 시기는 출산후 3일째가 53.7%로 가장 많았으며, 그 다음이 2 일째로 20.0%, 출산 직후(당일)는 13.7%이었다. 대체로 3일 이내에 유방 울혈이 생겨 모유가 분비되므로 출산후 3일이 되면 거의 대부분의 어머니들이 수유를 하였다(표7 참조).

〈표 7〉 출산후 첫 수유시기

	수	%	누적율
출산직후 당일	13	13.7	13.7
출산후 1일	9	9.4	23.1
출산후 2일	19	20.0	43.1
출산후 3일	51	53.7	96.8
출산후 4일이후	1	1.0	97.8
무응답	2	2.2	100.0

2. 모유수유 기간

모유수유 기간은 3~4세 까지가 57.9%, 1-2세 까지가 33.7%를 차지하였다(표8 참조). 그리고 젖을 떼게 된 동기는 대체로 다음 아기가 임신되었기 때문이었다(표9 참조).

〈표 8〉 모유 수유 기간

	수	%
백일까지	1	1.0
1-2세	32	33.7
3-4세	55	57.9
5세이후	3	3.2
다음 임신까지	4	4.2
합 계	95	100.0

〈표 10〉 젖을 먹인 것이 어머니의 건강에 미치는 영향

응답내용	수(N=95)	%
긍정적인 영향을 주었다, 그냥좋고, 건강해졌다	15	15.8
식욕이 왕성해져서 밥 잘먹고 더 건강해졌다	9	9.5
산후 회복이 빠르다	3	3.1
어머니는 아기를 낳고 젖을 먹이면서 키우는 것이 자연의 순리이므로 몸도 건강해지고 정신도 건강해진다고 한다	2	2.1
젖먹인 후에는 잔병치레를 하지 않았다	2	2.1
젖을 먹여서 살결이 윤택해지고 얼굴 피부도 고와졌다	1	1.1
소 계	32	33.7
힘이 들어서 피곤하고 야위었다	10	10.5
빈혈 또는 병치레를 많이 함	2	2.1
소 계	12	12.6
별로 영향을 주지 않았다	27	28.4
잘 모르고 하였다.	19	20.0
무응답	5	5.3
소 계	41	53.7

〈표 9〉 젖을 떼게 된 동기

	수	%
다음 아이를 가져서(임신)	50	52.6
젖의 분비량이 적어서	7	7.4
아이가 밥을 먹을 나이가 되어 자연스럽게	16	16.9
아이 건강과 이유 및 두뇌 개발을 위해	10	10.5
기타(귀찮아서, 임원, 이유없다, 아빠가 아이를 데려감)	4	4.2
무응답	8	8.4
합 계	95	100.0

3. 수유가 어머니의 건강에 미친 영향.

젖을 먹인 것이 어머니의 건강에 어떤 영향을 주었는지에 대한 응답은 표 15와 같다. 53.7%의 어머니들은 모유 수유가 건강에 특별한 영향을 주었다고 생각하지 않았으며, 33.7%는 좋은 영향을 주었다고 하였고, 12.6%는 좋지 않은 영향을 주었다고 하였다(표10 참조).

4. 모유수유시 어려웠던 점.

젖먹일 때 어려웠던 점은 표 11과 같다. 43.2%는 어려운 점이 별로 없었다고 하였으며, 12.6%가 아기 돌봐줄 사람이 없어(외출시, 직장, 바쁠때) 곤란했으며, 기타 12%는 주의사항이나 금기사항 지키는 것, 젖이 아프고, 아기가 열나고 몸이 불편할때, 아기에게 젖을 먹이니까

산모 영양분이 다 빠지는 것 같았으며, 젖이 흔해 옷을 다 적시었으며, 여러사람 앞에서 먹이기가 어려웠다. 딸만 낳아 시어른께 미안하여 늘 젖한번 제대로 못 먹이고 뒤에서 슬쩍 먹였다. 먹을 것이 풍족하지 못한 점과 젖을 뱃때 어려웠다고 응답하였다(표11참조).

〈표 11〉 모유 수유시 어려웠던 점

	수	%
없다.	41	43.2
젖이 부족했다.	10	10.5
아기 돌보아줄 사람이 없어서 (외출시 곤란, 바빠서, 직장)	12	12.6
수유 기술의 미숙	7	7.4
기타	12	12.6
무응답	13	13.7
합 계	95	100.0

### V. 논 의

본 연구대상자의 77.9%는 과거 자신들의 모유량이 아기를 기르기에 충분하다고 하였다. 이는 모유 수유를 포기하거나 조기에 중단하는 주된 이유를 모유량의 부족이라고 한 현대 어머니들의 응답내용(김, 1991: 김, 1984: 정, 1983: 한, 1992: Graffy, 1992: Hill, 1991)과 크게 다르다. 모유량이 충분했음을 어떻게 알았느냐는 질문에 49.5%가 젖이 먹고도 남아 흘렀다, 41%는 아기가 보채지 않았으며 발육 상태도 좋았다고 한 것으로 미루어 보아 믿을 만하다고 사료된다.

본 연구 대상자들은 거의 대부분 젖이 돌기 시작했을 때 부터 다음 아기가 생길 때까지 젖을 먹였는데, 이러한 사실도 과거 어머니들의 모유량이 충분하였음을 시사하는 것으로 사료된다.

과거 어머니들에게 모유량이 풍부했던 이유를 무엇이 라고 생각하느냐고 물었을 때 51.5%의 어머니들은 자신이 건강했거나 또는 국과 밥을 잘 먹었기 때문이라고 응답하였는데, 이러한 결과는 특별한 비결없이 모유가 풍부했음을 말해 준다.

실제로 연구대상자들이 모유를 풍부하게 하기 위하여 취한 방법은 밥과 국을 많이 먹는 것 뿐이었다. 우리나라에서는 돼지 족발이나 가물치, 잉어 등이 모유를 풍부하게 하는 식품으로 알려져 왔지만 본 연구대상자들은 자신들도 그렇다고 전해 들었을 뿐 실제로 먹지는 못했

다고 하였다. 그 시대의 생활상을 고려해 볼 때 식량 사정으로 밥이라도 많이 먹으면 다행이었다고 생각할 수 있다. 방(1983)은 출산후 미역국을 하루에 수차례씩 적어도 일주일 이상 먹는 것이 젖분비에 중요하다고 하였고, 김(1991)도 모유수유군과 인공수유군을 비교해 보았을 때 모유수유군이 음식섭취에 더 많은 관심을 보였다고 하였다. 이러한 사실에 근거해 볼 때 요즘 어머니들의 모유량의 부족은 산후 음식섭취량이 적은 사실에도 기인하리라 사료된다. 따라서 과거 어머니들이 산후에 밥과 미역국을 충분히 섭취하려고 노력했던 것을 계속 이어가는 것이 좋으리라고 생각한다.

모유수유하는 어머니가 음식을 많이 섭취하고 또 다른 아기가 생길 때까지 젖을 먹이는 것은 동서양에 걸친 과거 습속이었던 것 같다. Neander 와 Morse (1989)에 의하면 과거 캐나다의 어머니들은 임신 기간부터 영양섭취에 노력했고 다음 아기가 생길 때 까지 젖을 계속 먹였다고 한다.

과거 어머니들은 모유를 먹인 것이 자신의 건강에도움을 주었다고 인지하고 있었다. 모유수유는 유방암의 발생율을 저하시키고, 수유시킴으로서 임신중 축적된 지방분을 소모하게 해주며, 정서적으로도 보상을 주므로 (Baer, 1981), 어머니들의 이러한 반응은 타당하다고 사료된다. Hill 과 Humenick (1989)은 모유수유에 긍정적인 태도를 가진 어머니들이 부정적인 느낌을 가진 어머니들 보다 더 성공적으로 모유수유를 한다고 하였는데, 산후에는 당연히 모유를 먹이는 것으로 알았던 과거 어머니들이 모유 수유를 성공적으로 한 사실은 Hill 과 Humenick (1991)의 주장을 지지하는 것이라 하겠다.

요즘 어머니들이 모유량이 적다고 판단하는 근거의 하나는 아기의 체중 증가가 적다는 것 (Hill, 1989)이라고 하는데, Woo등(1988)에 의하면 모유 영양아는 첫 3개월간 빠른 성장을 보이나 그후 3개월 동안에는 느린 성장속도를 보인다고 한다. 그러므로 아기의 성장 상태만으로 모유량이 부족하다고 판단하는 것은 무리가 있음을 알 수 있다. 정과 이(1983)도 모유 수유시 어머니들의 주된 관심사는 아기의 성장 발육이라고 하였다. Hill(1991)은 모유량이 부족하게 느껴져도 적절한 교육이 주어지면 모유 수유에 성공할 수 있다고 하였다. 그러므로 모유 영양아의 성장 상태가 인공영양아와 다르다는 사실을 함께 교육시킨다면 모유 수유율이 증가할 수 있으리라고 생각된다.

모유량이 적다는 현대 어머니들의 인식은 실제 근거



가 없다고 사료된다. 현대에는 인공수유라는 대안적 방법이 있어서 모유수유에 어려움이 있으면 쉽게 포기하는 경향이 있는데 모유 수유의 장점과 아울러 모유량 부족이라는 인식이 잘못된 것임을 교육시키고, 밥과 국을 충분히 섭취하게 하면서 젖을 먹이면 성공적인 모유수유를 할 수 있다고 생각한다.

## VI. 결 론

최근 어머니들이 인공유를 선택하거나 모유수유를 조기에 포기하는 이유 중에서 자신의 모유량이 부족하다는 인식이 높은 비율을 차지하고 있다. 그런데 과거 어머니들은 대부분 자신의 모유만으로 자녀를 길렀으므로 그들의 모유량이 어땀했으며, 모유량 증가를 위해 취한 방법이 무엇이었는가를 조사하여 현재 모유량이 부족하다고 느끼는 어머니들의 인식을 변화시키기 위하여 본 연구는 시도되었다.

본 연구의 자료는 13명의 연구자에 의해 수집되었으므로 구조화된 질문지를 통한 직접 면접으로 이루어졌다. 사용된 질문지는 대상자의 일반적 특성과 모유량 증가를 위해 특별히 취했거나 들어서 알고 있는 방법에 대해 묻는 16개의 질문으로 구성되었다.

자료의 분석은 SPSS 와 내용분석으로 이루어졌다. 인구학적 변수 및 응답 내용이 명목 변수로 분류될 수 있는 것은 SPSS 를 이용하여 빈도와 백분율을 구했으며 그외의 응답 내용은 내용 분석 방법에 의해 분류되었다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 본 연구 대상자들의 모유량은 대체로 아기를 기르기에 충분하였다.  
과반수 이상의 대상자들은 젖이 돌기 시작하는 산후 3일경 부터 모유 수유를 시작하여 다음 아기가 생길 때 까지 계속 모유를 먹었다.
2. 본 연구 대상자들은 산후에 밥과 미역국이나 기타 국을 많이 섭취하였으며 그 밖에 젖량을 풍부하게 하기 위하여 특별히 섭취한 식품은 거의 없었다. 젖량을 풍부하게 해주는 것으로 알려진 돼지 족발이나 잉어, 가물치 등을 먹는다고 알고 있는 대상자들은 약간 있었어도 실제로 섭취한 대상자들은 거의 없었다.
3. 본 연구의 대상자들은 모유량 증가를 위해 유방관리, 신체관리, 정서관리, 환경관리 등에서 특별한 노력을 하지 않았다. 다만 옷을 입을 때 치마 말기가 가슴을 누르지 않는 정도의 주의를 하였다.

4. 본 연구의 대상자들은 대체로 모유를 먹임으로써 자신이 건강했다고 인식 하고 있었고, 7%정도의 대상자들은 약간의 건강 문제가 있었다고 답변하였다.

본 연구의 결과에 근거하여 다음과 같은 제언을 한다.

1. 현대 어머니들이 무엇에 근거하여 자신의 모유량이 적다고 판단하는가 규명하는 연구가 이루어질 것을 제언한다.
2. 과거 어머니들이 모유 수유와 관련하여 사용한 제 방법이 과학적인가 검토 하는 연구가 이루어질 것을 제언한다.

## 참 고 문 헌

- 김경희, 이 근, 김충희, 이근수, 신상만, 한동관, 문수자 (1985). 한국 영유아의 수유 실태 조사, 소아과, 28(10), 960-965.
- 김성택(1979). 우리나라 영유아의 영양법에 대한 조사 연구, 소아과, 22(5), 337-348.
- 김화숙(1991). 모유 수유를 시도했던 초산부의 모유 수유 지속요인 분석, 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김충희(1984). 1세 이하 영유아의 수유 실패에 관한 조사, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박옥희(1992). 임신중 유방 간호가 산모의 모유 수유 실천에 미치는 영향, 간호학회지 22(1), 29-41.
- 방대륜(1993). 출산에 관한 한국의 전통 문화가 모유 수유 실천에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 성옥희(1979). 모유 수유 실태에 대한 조사연구, 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 유신애, 안창일, 조결자(1983). 한국과 미국 어머니들이 산전 간호와 육아에 대한 관심도 현황의 비교 관찰, 소아과, 26(3), 247-256.
- 이경혜(1992). 국내 모유 수유 실태, 생활 간호, 12, 114-116.
- 정귀영, 이 근(1983). 수유 실패의 원인, 소아과, 26(6), 527-565.
- 정규봉, 권혜숙(1975). 한국 영유아에 있어서 모유, 우유 및 혼합 영양법의 분포 및 성장에 대한 임상적 관찰, 소아과, 19(1), 55-67.
- 정영희(1986). 산육부의 건강 지각에 따른 산후 신체적

- 자기 간호 실천 정도에 관한 연구, 연세대학교 교육 대학원 석사 학위 논문.
- 정우식, 엄홍인, 남병도, 이정희, 김규택(1982). 인공 수유를 하게 된 동기에 관한 관찰, 소아과, 25(10), 1046-1052.
- 조미영(1992). 모유 수유를 저해하는 요인과 모유 수유 권장을 위한 방안, 대한간호, 31(1), 28-34.
- 한국 인구 보건 연구원(1983). 모유 수유 실천 양상과 영아기 건강.
- 한경자(1992). 모유 수유 권장 방안, 생활간호, 12, 117-120.
- 홍대식, 정우식, 김홍규, 남병도, 김규택(1982). 내원 환아 및 육아 상담아의 수유 실태에 관한 조사, 소아과, 25(4), 347-354.
- Baer, Edgard C.(1981). Breast Feeding and Family Planning Meaningful Integration of Service, Studies in Family Planning, 12(4), 185-187.
- Chapman, J., Macet, M., Keegam, M., Boru, P. & Beronet, S.(1985). Concerns of Breast Feeding Mothers from Birth to 40 months, Nurs. Res. 34, 374-377.
- Committee on Nutrition(1980). Encouraging Breast Feeding, Pediatrics, 65(3), 657-658.
- De Chateau, P., Holmberg, H., Jacobsson, K. & Winberg, J.(1977). A Study of Promoting and Inhibiting Lactation, Developmental Medicine & Child Neurology, 19, 575-583.
- Graffy, J. P.(1992). Mothers Attitudes to and Experience of Breast Feeding : A Primary Care Study, Br. J. Gen. Prac., 42(355), 61-64.
- Hill, P. D., & Humenick, S. S.(1989). Insufficient Milk Supply, IMAGE : 21(3)
- Hill, P. D. a(1991). Effect of Education on Breastfeeding success, M. C. N., 16(2), 145-156.
- Hill, P. D. b(1991). The Enigma of Insufficient of Milk Supply, M. C. N., 16, 212-216.
- Hill, P. D. & Adlag, J. C.(1993). Insufficient Milk Supply among Black and White Breast Feeding Mothers, Research in Nursing and Health, 16, 203-211.
- L'esperance, C., Frantz, K.(1985). Time Limitation for Early Breast Feeding, JOGNN Mar / Apr, 114-118.
- Mogan, J.(1986). A Study of Mother's Breastfeeding Concern, Birth, 13, 104-108.
- Neander, Wendy L. and Morse, Janice M.(1989). Tradition and Change in the northern Woodlands Cree : Implications for Infant Feeding Practices, Canadian Journal of Public Health, 190-194.
- Page-Goertz, S.(1989). Discharge Planning for the Breastfeeding Dyad, Pediatric Nursing, 15(5), 543-544.
- Stephen, D. K., Lawrence, R. B., Johnsor, J. D., Wilde, J. B.(1989). Increasing Breast Milk Production for Premature Infants with a Relaxation/Imagery Audiotape, Pediatrics, 83(1), 57-60.
- Woo, C. S., Oraacs, P. C., Jensen, M. H. & Gall, H.(1988). Exclusively Breast-Feed Infants : Growth & Calorie Intake., Pediatric Nursing, 14(2), 117-124.

## Korean's Traditional Method to Increase the Amount of Breast Milk.

*Lee, Mila<sup>1)</sup> · Suh, Yeon Ok<sup>2)</sup> · Cho, Jung Ho<sup>3)</sup>  
Kim, Tae Im<sup>4)</sup> · Park, Young Sook<sup>5)</sup>  
Park, Song Ja<sup>6)</sup> · Park, In Sook<sup>7)</sup>  
Park, Jong Sook<sup>8)</sup> · Lee, Hae Kyung<sup>9)</sup>  
Yim, Hyun Bin<sup>10)</sup> · Cho, Dong Sook<sup>11)</sup>  
Ju, Sook Nam<sup>12)</sup> · Choi, Sang Soon<sup>13)</sup>*

In recent days, most of mothers prefer bottle feeding to breast feeding. Even mothers who started with breast feeding, change to bottle feeding in a short period.

Many factors were reported causing the trend, but a significant influencing factor was revealed the mothers' perception that their breast milk wasn't enough for their babies.

The purpose of this study were to identify how mothers of 30 years ago kept breastfeeding longer period for their child, and what were the diet they used in order to keep adequate breast milk secretion

The subjects of this study were 95 women who are over 60 years or older.

Data were gathered by 13 authors by interview using structured questionnaire. There were 16

questions related to subject's demographic informations and the specific recipe which they used, and 7 questions related to breast feeding techniques they used. Data were analyzed by SPSS /PC and content analysis.

Results were as follows.

1. The subjects reflected that their milk secretion was enough to feed their babies.
2. More than half of the subject started breast feeding on the 3rd day after delivery and had continued breast feeding until they were pregnant again.
3. The subjects tried to eat as much rice and seaweed (MiYuk) soup as possible and didn't take any other specific diet during the breast feeding period.
4. The subjects didn't pay specific attention to the breast, general health, emotion, home environment. The only thing they did was being careful not to press breast when not feed.
5. Many subjects perceived that breast feeding made them healthy, and only 7% of subjects responded that they had some health problem during the breast feeding period.

- 
- 1) Department of Nursing, College of Medicine, Chung Ang University.
  - 2) Department of Nursing, Kyung Hee University.
  - 3) Pil Dong Hospital affiliated to Chung Ang University.
  - 4) Department of Nursing, Chung Ju Junior College.
  - 5) College of Nursing, Seoul National University.
  - 6) Department of Nursing, Seoul Health Junior College.
  - 7) Department of Nursing, College of Medicine Chung Nam University.
  - 8) Department of Nursing, Chung Ju Junior College.
  - 9) Department of Nursing, College of Medicine, Chung Nam University.
  - 10) Department of Nursing, Su Won Woman's College.
  - 11) Department of Nursing, Seoul Health Junior College.
  - 12) Department of Nursing, Su Won Woman's College.
  - 13) Department of Nursing, College of Medicine, Kyung Hee University.