

## 영유아기의 건강관리



김기수

서울중앙병원 소아과

아기들은 태어날 때부터 젖을 먹을 수 있고 소화시킬 수 있는 능력을 충분히 가지고 있다. 어머니들은 아기에게 젖을 먹이는 일을 그렇게 어렵게 생각할 필요가 없다. 대부분의 문제는 정상적으로 나타날 수 있는 증상들에 대하여 너무 과민하게 반응해서 생기는 경우가 많다. 예를 들면 모유를 먹이고 있는데 설사를 하여 모유가 아기에게 적당하지 않다고 생각한다든가, 변을 한두번 묽게 봤다고 설사 때 먹이는 특수 분유를 먹인다든가 혹은 토한다고 우리 아기가 우유 알레르기가 있다고 걱정하는 경우이다.

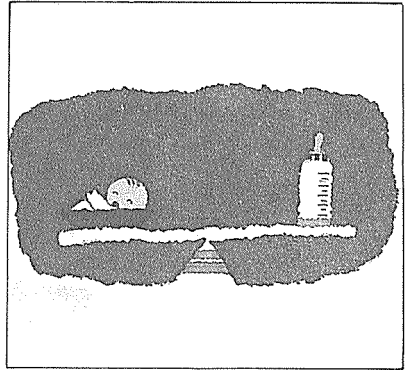
위와 같은 경우에도 아기가 잘 먹고, 잘 자고, 잘 놀면 걱정할 필요가 없다. 그래도 걱정이 되면 나이에 맞는 적절한 체중 증가 및 신경학적 발달이 잘 이루어지고 있는지를 확인해 보도록 한다.

그리고 되도록이면 모유를 먹여야 한다. 우리나라의 모유 수유율은 선진국들에 비하여 매우 낮다. 모유를 먹는 아기들은 분유를 먹는 아기들에 비하여 훨씬 더 건강하다. 사랑스러운 아기를 튼튼하게 키우려면 아기를 낳기 전부터 모유를 먹일 계획을 세우고 모유 수유를 권장하는 병원에서 출산하여 아기의 첫번째 음식을 모유로부터 시작하는 것이 중요하다.

### 1. 아기에게 적당한 모유나 분유의 양

우유통을 보면 나이에 따른 사용량에 대한 설명이 나와 있을 것이다. 그 양 및 횟수는 일반적인 아기들을 기준으로 적혀 있는 것으로, 아기들마다 체질 및 성격에 따라서 한번에 먹는 양이나 횟수

는 얼마든지 차이가 날 수 있다. 일반적으로 아기에게 필요한 칼로리는 하루에 Kg당 110Cal 정도면 충분하다고 생각되며, 이 양은 보통 우유를 하루에 Kg당 150ml정도 먹게 되면 공급된다. 하루에 전체적으로 먹는 양이 중요한 것



**일반적으로  
아기에게  
너무 자주  
먹이게 되면  
똥똥해지는  
것보다는  
과식으로 인해  
장에  
탈이 나는 경우가  
더 많다.**

이지 한번에 먹는 양이나 횟수는 그렇게 중요하지는 않다. 아기들이 원하는 양을 원하는 시간에 먹도록 해 주어야 한다. 정확하게 시간을 지켜서 먹이는 방법은 정서상 절대로 좋은 방법이 아니다.

그러나 아기들이 울 때마다 수유를 하는 것은 곤란하다. 보통 아기들이 수유 시간 전에 울 때에는 먼저 기저귀가 젖었는지, 너무 덥지는 않은지 혹은 아기의 자세가 불편하지 않은지를 확인해 본 후 그래도 울면 수유를 하는 것이 좋겠다.

또한 아기들에게는 몇가지 정상적인 반사 신경들이 있다. 입주위에 젖꼭지나 손가락을 대주었을 때 고개를 자극이 있는 쪽으로 돌린단든지 혹은 입안에 넣어주었을 때 그것을 빠는 반사들이다. 이러한 반사작용들로 인하여 어머니들이 아기가 배가 고프다고 오인해 수유를 시키는 경우가 종종 있다. 이런 경우에는 보통 한번에 먹는 양을 충분히 먹지 않고 잠시 후 다시 울게 된다.

일반적으로 너무 자주 먹이게 되면 똥똥해지는 것보다는 과식으로 인해 장에 탈이 나는 경우가 더 많다. 배가 너무 불리지고 변이 안 좋아지는 것이 그 증상이다. 아기가 똥똥해지는 것은 위낙 아기의 체형이 그럴 수도 있고 칼로리를 많이 주었을 경우도 있다.

이것을 구별하려면 다달이 예방 접종이나 건강진단을 받으러 병원에 갔을 때 측정하는 키와 몸무게를 잘 정리하여 육아수첩의 성장곡선에 표시해서 변화 추이를 관찰해 보면 된다. 만일 키에 비하여 몸무게의 증가가 매달 많아지는 것은 문제가 될 수 있으나, 대부분의 경우에는 키도 같이 크기 때문에 비만도는 크게 증가하지 않는 것이 보통이다. 이런 아기들은 큰 아기라고 말하며 똥똥하다고 하

아기가  
똥똥하든 마르든,  
키가 크든 작든,  
아기의 성장이  
성장곡선의  
정상 범위  
안에서  
잘 이루어지고  
있으면  
먹는 양에  
관계없이  
정상적인 아기라고  
말할 수 있다.

지는 않는다.

아기의 체형은 여러가지가 있다. 조금 똥똥한 아이, 마르면서 키가 큰 아이, 작고 마른 아기 등이 있다. 보통 선천적으로 정해지는 것이므로 이러한 체형에 대해서는 걱정할 필요가 없다. 아기가 똥똥하든 마르든, 키가 크든 작든, 아기의 성장이 성장곡선의 정상 범위 안에서 잘 자라고 있으면 먹는 양에 관계없이 정상적인 아기라고 말할 수 있다.

보통 경험이 있는 어머니들은 아기 울음소리만 들어도 아기의 요구사항이 무엇인지 알게 된다. 처음 엄마가 되는 분들도 아기를 키워 보면 곧 익숙하게 되므로 크게 걱정할 필요는 없다.

모유를 먹일 때에는 한번에 먹는 양이 얼마인지 모른다. 이때에는 아기의 수면을 관찰해 보도록 한다. 먹고난 후 2~3시간 정도 잘 잘 수 있으면 충분한 양이라고 생각되며, 하루에 소변 기저귀가 10개 이상 나오면 모유 수유가 잘되고 있다는 것을 알 수 있다. 이의 확인은 위에서 말한 것과 같이 병원에 갔을 때 키와 몸무게를 잘 측정해서 육아수첩의 성장 곡선에 표시하여 변화추이를 관찰해 보면 된다. 아기의 키나 몸무게가 정상 범위 안에서 잘 성장하고 있다면 만족스러운 것이다.

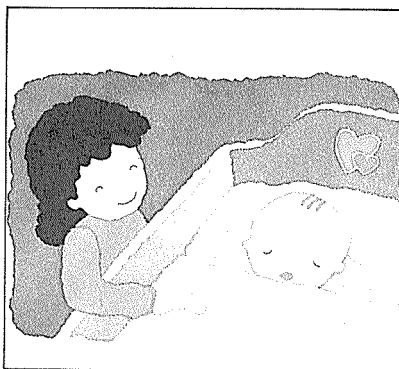
## 2. 모유와 분유의 비교

모유는 생후 3개월까지는 아기에게 완벽한 식품이다. 사람에게 우유 혹은 콩으로 인공적으로 만든 분유보다 모유가 좋다는 것은 두말할 필요가 없다. 모유 수유는 분유에 비하여 영양학적으로, 병에 대한 저항력에 대하여, 또한 정서적인 면에서 좋다. 출생하기 전의 아기는 엄마의 체온 안에서 엄마의 심장소리, 말소리 등을 들으면서 자라왔다. 출생 후에는 모유를 먹을 때가 그와 유사한 환경이 되어서 아기는 정서적으로 안정되게 된다. 물론 어머니들도 사랑스러운 아기에게 아기가 가장 하고 싶은 일을 할 수 있게 해 준다는 성취감 때문에 행복감을 느낄 수 있다.

반면 분유로 하는 인공수유에서는 모유수유 만큼 아기와 어머니가 일체감을 느낄 수가 없다. 그래서 가끔 정서적으로 불안한 상황이 발생하게 된다. 어쩔 수 없는 이유 때문에 분유를 먹어야 하는

경우에는 모유를 먹이는 것과 같은 자세로 사랑을 가득 담아서 먹이는 것이 필요하다.

모유를 먹일 때 어머니들을 걱정시키는 것 중의 하나가 아기의 무른 변이다. 보통 모유를 먹는 아이들은 분유를 먹는 아기들에 비하여



변이 묽고 자주 보게 되며, 하루에 3~7회 변을 보는 것이 정상이다. 어떤 아기들은 더욱 심하게 변을 자주 보게 되며, 이것 때문에 항문주위로 기저귀 발진이 생기게 되는 경우도 있다. 이때에는 어머니가 섭취하는 음식 중에서 마늘, 양파 혹은 고춧가루 등 너무 맵거나 자극성이 있는 음식이 원인이 되는 경우가 있을 수 있으므로 이와 같은 음식들을 피하는 것이 한가지 방법이다. 그리고 기저귀 발진에는 특별한 약이 없다. 자주 미지근한 물로 닦아주면서 말려주는 것이 좋다.

**아기가  
젖을 먹고 난 후  
트림을  
하지 않게 되면  
공기가  
장으로 들어가서  
배에 가스가 많이  
차게 되며,  
간혹  
누워 있는  
상태에서  
트림을 하게 되면  
젖을  
토하게 된다.**

### 3. 트림과 구토

아기가 젖꼭지를 빨 때에는 젖과 함께 공기도 삼키게 된다. 그래서 아기들이 젖을 먹고 난 후에 삼킨 공기를 다시 입으로 내보낼 때 트림을 하게 되는 것이다. 트림을 하지 않게 되면 공기가 장으로 들어가서 배에 가스가 많이 차게 되며, 간혹 누워 있는 상태에서 트림을 하게 되면 젖을 토하게 된다. 그래서 젖을 먹이고 난 후에는 트림을 시키는 것이 좋다.

보통 트림을 시키는 방법은 아기의 배부분이 앞가슴에 오도록 똑바로 안아서 등을 쓰다듬어 주거나 살살 두드려 주면 된다. 대부분의 경우에는 금방 트림을 하게 되지만 어떤 경우에는 하지 않는 경우도 있다. 2~3분 정도만 해보고 그래도 하지 않을 경우에는 그냥 놓쳐 놓아도 된다.

신생아가 토하게 되는 원인들은 여러 가지가 있고, 그 원인들에

따라서 그 치료법은 달라지게 된다. 그 중에서도 아기가 잘 먹고, 잘 자고, 잘 놀면서도 젖을 먹은 후 토하여 젖이 입가에 흐르거나 왈칵 토하여 어머니들을 걱정시키는 경우가 종종 있다. 대부분의 경우 이와 같은 현상은 ‘위 식도 역류’ 때문에 생기는 것이다. 정상적으로 식도와 위 사이에는 근육이 있어서 역류를 방지하도록 되어 있는데, 일부의 아기들에서는 이 근육이 덜 발달되어 있어서 젖을 토하게 되는 것이다. 다행히도 우리나라 아기들에게는 심한 경우가 별로 없으며, 이 증상은 나이가 들수록 좋아지기 때문에 크게 걱정할 필요는 없다. 그러나 토하는 횟수나 증상이 심한 경우에는 수유량을 줄여서 자주 먹게 하거나 트림을 잘 시켜준 후 머리를 약간 높여서 엎드려 놓으면 좋아지는 경우도 있다. 그래도 걱정이 될 만큼 심한 구토가 있게 되면 소아과 전문의의 진찰을 받아보는 것이 좋겠다.

처음 이유식을  
시작할 때는  
소량으로 시작하고,  
며칠에 걸쳐서  
양을  
서서히 늘리면서  
아기가  
설사를 하거나  
몸에 홍반이  
생기지 않나 등을  
유심히 관찰해서  
음식이 아기에게  
잘 맞는지를  
확인해야 한다.

#### 4. 이유식

모유가 분유보다 더 좋은 식품이듯이, 어머니가 만들어 주는 이유식이 인스탄트나 유제품이 함유된 이유식보다 영양 및 앞으로의 식습관에 좋은 영향을 미치리라는 것은 확실하다. 이유식이라는 것은 소화 기능이 미숙한 아기들이 성장함에 따라서 어른들이 먹는 음식들을 먹을 수 있도록 단계별로 훈련시키는 것으로, 4,5개월에 시작하는 것이 좋다. 각각의 나이에 따라서 먹고 소화시킬 수 있는 음식의 딱딱한 정도나 종류가 알려져 있으며, 이에 대한 많은 책들이 나와 있다. 곡분가루, 과일, 야채, 고기, 생선 및 달걀 등을 줄 수 있다.

처음 이유식을 시작할 때에는 몇가지 주의사항을 지켜야 한다. 처음 시작할 때에는 아주 소량으로 시작하고, 며칠에 걸쳐서 양을 서서히 늘리면서 아기가 설사를 하는지 몸에 홍반이 생기는 지를 유심히 관찰해서 음식이 아기에게 잘 맞는지를 확인한 후에 아기의 식단에 추가하도록 한다.

너무 단 것은 아기에게 좋지 않다. 그리고 이유식은 보통 수유를 하기 전에 주는 것이 좋다. 영양분 및 사랑이 듬뿍 담긴 맛있는 이유식을 만들어서 아기들에게 주도록 하자. 