



새천년 새아기는 엄마젖으로 키우자

백한기/간협신보 취재부 기자

“산모 10명 중 7명은 엄마젖 먹이기를 희망하고 있다.”

서울에 있는 한 보건소는 최근 구내(區內) 산모들을 대상으로 설문조사를 벌여 이같은 결과를 얻었다고 발표했다. 이 대목만 보자면 모유의 중요성은 이제 홍보차원을 넘어 본 궤도에 올라섰다는 생각을 품을 수 있다.

그러나 이 보건소 관할 내의 모유 수유율은 전국 평균치를 약간 웃도는 26.7%인 것으로 나타나 많은 산모들이 희망은 하고 있으나 실제로는 모유를 먹이지 못하고 있는 것으로 밝혀졌다.

보건소 관계자는 이와 관련해서 “응답한 산모 10명 중 그 절반 가량은 젖이 부족하기 때문에 아기에게 모유를 먹이지 못하고 있었다”며 “아마도 젖이 부족한 이유가 과도한 다이어트로 인한 산모의 영양결핍 때문인 것 같다”고 설명했다. 이 관계자의 말을 따르자면 처녀적 몸매를 생각해서 적은 양의 식사를 하고 임신 중은 물론 출산 후에도 적당한 영양섭취를 게을리 하고 있다는 것이다.

실제로 통계청 조사에 따르면 임신 중 산모가 영양섭취를 게을리 해서 발생하는 2.5kg 미만 저체중아는 갈수록 증가하고 있다.

저체중아 수는 93년 1만 8,498명에서 97년에는 2만 1,666명으로 3,168명이나 늘었다. 전체 출생아에서 차지하는 비중도 2.6%에서 3.3%로 커졌다.

많은 산모들이 아기의 건강보다 몸매 유지에 더 신경을 쓰고 있는 것이다. 그렇다면 임신 중에 몸무

게는 얼마나 늘어나며 임신 때문에 늘어난 체중은 출산 후에도 원상태로 회복되지 않는 걸까.

전문의의 말을 빌리자면 임신 중 여성의 체중은 평균 12.5kg 증가한다. 태아의 무게가 3.5kg, 태반이 0.6kg, 양수가 1kg을 차지하고 나머지 7kg 정도는 자궁이 커지거나 혈액량이 증가하고 유방이 커진 무게라는 것이다. 이러한 체중증가는 태아의 성장이 느린 임신 초기보다 주로 임신 후기에 일어난다.



임신 4개월까지는 매달 1kg씩 늘고 5개월째부터는 2kg씩 증가한다.

그러나 임신부의 체중증가는 사람마다 편차가 심하다. 임신 전의 체중·나이·식생활습관에 따라 10kg도 늘지 않는 사람이 있는가 하면 20kg 이상 늘어나 움직임이 거북한 여성도 있다. 이같은 체중증가를 막으려고 앞서 언급한 것처럼 음식을 적게 먹으면 오히려 저체중아를 만들 수 있다. 임신 중에 증가한 체중은 분만 후 4일에서 10일 사이에 급속하게 감소한다. 그후에는 매주 0.25kg씩 감소한다. 특히 60일 이상 모유를 먹이면 체중이 급속히 줄어든다.

산모들의 몸무게 증가와 관련, 전문가들은 몸무게가 늘어나는 것이 싫어 무리한 다이어트를 하거나 수유 중 영양섭취를 게을리 하는 것은 아기나 산모 모두에게 좋지 않은 결과를 가져올 수 있다고 우려한다. 그러나 보다 많은 현명한 엄마들은 무리한 다이어트를 해 자신의 몸을 망치고 아기의 건강까지 위협하지는 않을 것이다. 현명한 엄마는 건강한 아기를 위해 모유를 선택할 것이기 때문이다.