

## 모유수유는 엄마와 아이의 사랑의 교감



서현미  
MBC 아주 특별한 아침 작가

모유에 들어 있는 항산화제는 아이에게 세포 손상과 노화를 방지해 주는데 냉장보관시 파괴된다는 보도가 있어 직장에 다니는 어머니들을 놀라게 한 적이 있다. 분유보다 항산화제가 높은 모유를 올바른 보관 방법으로 먹이는 것이 중요하다.

### 모유수유 직장 어머니들을 놀라게 한 보도

지난 달 언론에서 모유를 냉장 보관 시 항산화제가 파괴가 된다는 말을 했었다. 이 보도가 나간 후 모유를 먹이는 직장 어머니들은 불안감을 감추지 못했는데...

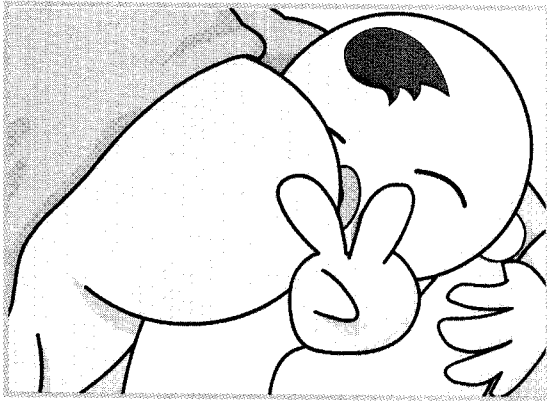
모유에 들어있는 항산화제는 아이에게 세포 손상과 노화를 방지해주는 역할을 하는 성분이다. 대부분의 직장 어머니들이 그러하듯 직장인 조애진씨도 회사에서 짜둔 모유를 냉장보관해서 아이에게 먹고 있었다.

미국 소아과 의료진이 발표한 것은 모유를 채취해서 2일 또는 7일간 영상 4℃로 냉장하거나 같은 기간 영하 20℃로 냉동 보관하는 실험을 했을 때 7일 동안 냉동된 모유의 항산화제 농도가 가장 낮았다는 것이다. 영국 의학잡지인 'Archives of Diseases in Childhood' 2004년도 11월호에 게재 내용이다. 하지만 이

내용을 자세히 들여다보면 신선한 모유와 방금 탄 분유의 항산화제 농도를 측정해 본 결과 0.59의 차이를 나타내고 있다. 그리고 모유를 영상 4℃에 7일 동안 보관했을 때 항산화제 농도와 방금 탄 분유의 농도를 비교해보도 7일 동안 보관된 모유에 항산화제가 더 많이 들어있다는 것을 볼 수 있다.

### 올바른 보관 방법으로 먹이기

또한, 아직까지 항산화제가 아이에게 얼마만큼의 양을 먹였을 때 안 좋은지에 대한 연구 발표는 아직까지 없다. 즉, 항산화제 기준치가 현재까지는 없는 상태이기 때문에 항산화제가 조금 파괴 됐다 하더라도 모유는 안전하다고 볼 수 있는 것이다. 직장을 다니는 엄마들은 짜둔 모유에 날짜 표시를 해서 되도록 빨리 모유를 먹이는 것이 좋겠다. 모유는 냉장 보관 시에는



모유와 조제분유의 황산화 능력 비교

시간	상온	4°C(48시간)	4°C(7일)	-20°C(48시간)	-20°C(7일)
모유	1.66	1.58	1.48	1.45	1.34
조제분유	1.07	1.08	1.05	1.05	1.07

의학잡지 「Archives of Disease in Childhood」에 실린 한 연구 결과에 따르면 냉장시키거나 냉동시킨 모유는 시간이 지남에 따라 고유의 황산화 능력을 잃는다고 한다.

로버트우드 존슨 의과대학의 헤기 (Thomas Hegyi) 박사는 “모유의 황산화 능력을 보존하기 위해서는 냉장 온도에서 보존 시간을 48시간 이내로 제한해야 한다.”라고 권고했다.

헤기 박사팀은 상온에서 즉시 측정하고 섭씨 영하 20도 혹은 영하 4도에서 2~7일 동안 저장된 후에 다시 측정하였다. 황산화 능력은 Trolox란 단위를 사용하여 표현된다.

신선한 모유는 1.66 Trolox 단위의 황산화 능력을 보여주었다. 반면 48시간 동안 냉장한 후에는 1.58단위로 감소하였으며, 7일 후에는 1.48 단위로 감소하였다. 황산화 능력은 얼렸다고 녹인 후에는 더욱 많이 떨어져서 7일 후에 1.34 단위로 감소하였다.

조제 분유 경우엔 냉장시키거나 얼린 후에도 최초의 황산화 능력이었던 1.07 단위에서 감소하지 않았다. 그러나 이미 상온에서도 모유보다 황산화 능력이 적은 수치이다.

헤기 박사는 “조산아는 상대적으로 황산화 방어력이 부족하며 모유를 먹이면 황산화 농도를 빠르게 증가한다. 이러한 황산화 방어력의 증가가 수많은 질병으로부터 이 연약한 아기들을 보호하는 것으로 믿어진다.”라고 말했다.

일주일, 냉동 보관 시에는 3개월까지 가능하다.

모유를 아기에게 먹일 때는 젖병에 모유를 넣어서 보관하지 말아야 한다. 젖병을 빠는 힘과 엄마 젖을 빠는 힘이 다르기 때문에 모유를 안 먹으려 할 수도 있기 때문이다.

그리고 상온에 한번 꺼내놓은 모유는 다시 냉장보관을 하지 말아야 하며, 냉동보관 된 모유는 전자렌지에 돌리지 말고 중탕으로 해서 모유를 아이에게 먹여야 한다.

### 모유수유, 사랑의 교감

방송을 진행하면서 많은 직장여성들이 어려운 환경 속에서도 아이에게 모유를 먹이고 있다는 사실에 놀라웠다.

모유 먹이기 운동으로 모유를 먹이는 엄마들이 늘어나면서 수유실이 따로 마련된 회사들도 있었지만, 아직까지도 남몰래 화장실에서 모유를 짜고 있다는 말을 들을 때는 안타깝기까지 했다.

아이에게 모유를 먹인다는 것은 영양을 공급해주는 차원을 넘어서 엄마와 아이간에 사랑의 교감이다. 앞으로 더 많은 엄마들이 아이와 사랑의 교감을 많이 나눴으면 하는 바람이다.