

앱솔루트® 베이비 리포트

Vol 1. 모유 편



매일유업(주) 지점안내

강동지점	(02)2268-1618	원주지점	(033)761-8610	창원지점	(055)224-3190
강북지점	(02)3275-2452	충청지점	(041)621-0671	광주지점	(062)513-6200
강남지점	(02) 429 - 8800	대전지점	(042)624-3576	전주지점	(063)211-0751
강서지점	(02) 855 - 4815	대구지점	(053)768-1212	제주지점	(064)751-0567
인천지점	(032)876-8700	부산지점	(051)636-7781		
수원지점	(031)242-6811	울산지점	(052)261-2514		



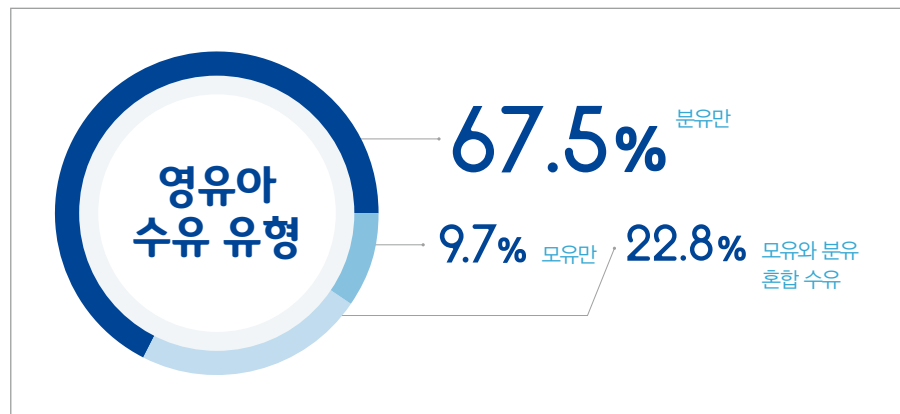
엄마에게 듣는 모유 이야기

PART 1

매일유업 영유아식 전문 브랜드인 애플루트는 수유에 대한 엄마들의 고충을 알아보기 위해 2016년 11월 18일부터 26일까지 1~3세의 영유아 자녀를 둔 엄마들을 대상으로 설문조사를 실시했다.

모유수유 경험 비율	총 답변자 2,157명 중 모유수유 경험이 있다고 답한 사람은 1,999명. 10명 중 9명에 해당하는 엄마들이 모유수유를 한 경험이 있는 것으로 나타났다.	92.7%
조제분유 수유 경험을	조제분유 수유 경험을 또한 비슷한 수준으로 집계됐다. 2,157명 중 1,948명의 엄마들이 현재 모유와 분유를 혼합 수유하고 있거나 분유만 수유하고 있다고 대답했다.	90.3%

영유아 수유 유형



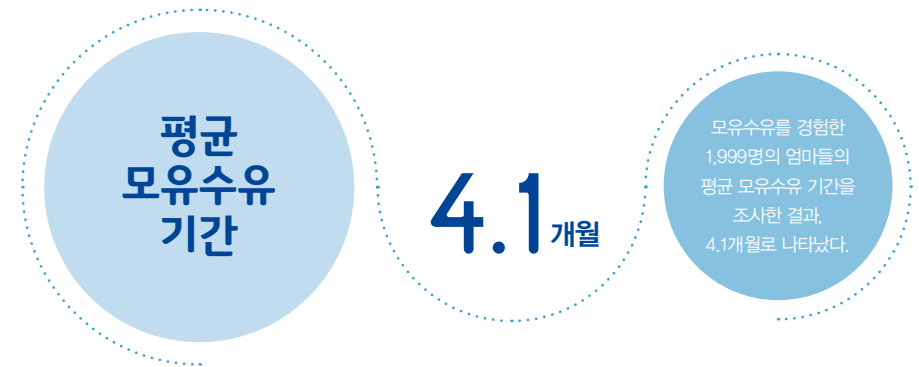
➡ 현재의 자녀 수유 방법에 대해 분석한 결과 '분유만'(67.5%), '모유와 분유 혼합'(22.8%), '모유만'(9.7%) 순으로 나타났다. 분유를 수유하는 엄마들이 상당히 많다는 것을 알 수 있었다.

완전 모유수유 비율

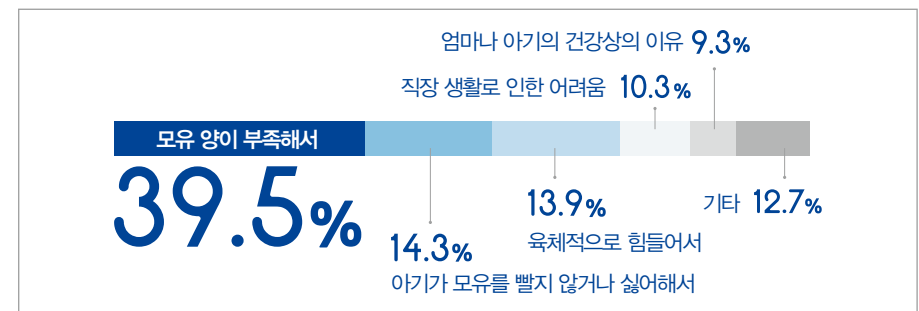
6.4%

➡ 학계에서는 생후 6개월(180일)까지 모유만으로 아기에 영양공급을 하는 것을 '완전 모유수유'로 정의하고 있다. 설문조사에 응한 2,157명 중 137명이 6개월 이상 모유만 수유하고 있다고 답했다. 이는 전체 응답자의 6.4%에 해당된다. 아기가 출생했을 때 바로 모유를 주는 비율은 92.7%로 높았지만 6개월 이상 수유 비율은 급격히 떨어지는 것을 확인할 수 있다.

평균 모유수유 기간



모유수유를 포기한 이유



➡ 엄마들은 왜 모유수유를 중도에 포기하게 되는 것일까? 1,727명이 '모유 양이 부족해서'(39.5%), '아기가 모유를 빨지 않거나 싫어해서'(14.3%), '육체적으로 힘들어서'(14%) 등을 그 이유로 들었다. '직장 생활로 인한 어려움'(10.4%) 때문에 모유수유를 중단했다는 응답자도 많았다.

PART 2

매일유업 애플루트는 모유수유를 하고 싶어도 여러 가지 사정으로 아기에게 모유를 먹이지 못하고 분유의 힘을 빌리는 엄마들을 위해 모유와 가까운 분유를 만들고자 유아식 업계 최초로 모유를 전문적으로 분석하고 연구하는 기관을 설립했다.



매일아시아
모유연구소™

매일아시아모유연구소는 '모유를 연구하면 아기 건강은 연구된다'는 신념으로 만든 모유 연구 기관이다. 2011년 첫 출범한 이래 현재까지 9천 명 이상의 엄마 모유와 식이 습관을 분석하는 등 분유 연구의 기본이 되는 모유 연구 활동을 끊임없이 진행해오고 있다. 2015년에는 국제 심포지엄을 열었으며, 향후 본격적으로 중국 등 아시아권 엄마들의 모유까지 확대해 연구해나갈 방침이다.

모유 연구 기관 인지도

Q 모유를 연구하는 기관이 있다는 것을 알고 있나요? Q 매일아시아모유연구소에 대해 알고 있나요?

YES **76.2%** NO 23.8%

YES **74.6%** NO 25.4%

▶ 엄마들은 모유를 연구하고 분석하는 기관인 매일아시아모유연구소에 대해 알고 있을까?
10명 중 7명은 '매일아시아모유연구소를 알고 있다'고 응답했다.

모유 닮은 분유 선호도



▶ 또 모유를 분석하고 연구해 개발된 제품의 구매 의사를 묻는 질문에 '매우 긍정적이다'(59.4%), '긍정적이다'(36.3%)로 나타나 응답자의 95.7%가 모유를 닮은 분유를 선호하고 있다는 것을 확인할 수 있었다.

매일아시아모유연구소 사람들

매일아시아모유연구소에는 소아청소년과 전문의 정지아 소장을 비롯해 총 15명의 연구원이 모유 영양 성분 분석 및 엄마의 식이 분석, 아기 똥 연구 등 분유 연구의 기본이 되는 연구를 체계적으로 진행하고 있다.



Q 소아청소년과 전문의로서 모유를 연구하게 된 이유가 있나요?

소아청소년과 의사는 엄마들과 가장 자주 만나는 접점에 있습니다. 엄마들이 모유수유를 원할지 할 수 있기까지는 소아과 의사의 역할이 크다는 생각으로, 대학 교수 시절 소아과학회 모유수유위원회에 소속되어 17일부터 37일까지 활동했습니다. 모유수유에 대한 책을 공동으로 편찬하는 등 위원회에서 모유수유와 관련된 활동을 한 경험도 있고, 유니세프 '아기에게 친근한 병원 만들기 본부'에도 몸담았던 바 있습니다. 이러한 활동들을 하다 보니 모유의 영양과 성분에도 자연스레 관심을 가져 연구를 하게 되었습니다.

매일아시아모유연구소 정지아 소장

Q 애플루트 개발자로서 분유에 대한 자신만의 철학이 있다면요?

모유는 아기에게 가장 이상적인 영양식이라는 건 틀림없습니다. 최근 매일유업에서 진행한 설문조사에 따르면 모유수유를 하고 싶어도 할 수 없는 엄마들이 67.5%나 되는 것으로 나타났습니다. 모유를 먹이지 못하는 엄마들이 죄책감을 갖지 않고 먹일 수 있도록 모유를 분석하고 모유와 비슷하게 영양 설계된 분유를 만들기 위해 매일 노력하고 있습니다. 아이를 둔 아빠로서 내 아이에게 안심하고 먹일 수 있는 분유를 만드는 것이 목표입니다. 매일아시아모유연구소의 5년간의 모유 연구 결과를 바탕으로 최근 애플루트 명작, 유기농 콩, 센서티브, 본을 업그레이드해 출시했습니다.

애플루트 제품 개발 담당 권정일 책임 연구원



Q 매일아시아모유연구소에서는 모유 분석을 어떻게 하고 있나요?

산후조리원, 베이비 페어, 모유 세미나 등을 통해 모유를 직접 수거해오거나 온라인 사이트를 통해 엄마들의 신청을 받아 모유 분석 서비스를 실시하고 있습니다. 간단 분석의 경우 설문지 작성과 모유 샘플(40ml)을 통해 이뤄지며 약 3주 후 주요 영양소 함량 결과치를 매일아이 홈페이지에서 확인할 수 있습니다. 정밀 분석을 하면 3월간의 식사 일기와 모유 샘플(150ml)을 받아 모유의 20여 가지 주요 영양소 함량뿐 아니라 30여 가지 영양소 섭취량을 점검해주는 식이분석 결과를 약 5주 후 자세히 받아보실 수 있습니다.

매일아시아모유연구소 모유연구팀 양지연 연구원

매일아시아모유연구소의 연구 성과

2011년

- 모유연구센터 설립

2012년

- 매일모유연구소 발족, KORTA 등록 • 모유 정밀 분석 서비스 오픈

[연구 실적] • 한국인 모유 중 DHA 함량 조사 • 한국인의 모유와 국내 조제분유의 무기질 함량에 따른 영양 성분 비교 • 한국인 성숙유의 면역 성분 및 불포화지방산의 함량 조사 • 한국인 모유의 미네랄 및 비타민 함량 조사 • 영유아에서 월령 변화와 수유 형태에 따른 배변 양상 • 수유와 연관된 문제를 가진 영아에서 저유당 부분가수분해 단백질 분유의 효과 • 저자극성의 분유를 위한 부분유청 단백질 가수 분해물의 개발 • 분만을 위한 산부인과 선택 요인 및 이용 형태 분석

2013년

- 모유간단분석 서비스 오픈

[연구 실적] • 한국인 모유 중 지방, 단백질, 유당 함량 조사 • 한국인 모유 중 오메가-3 지방산 함량 조사 • 한국에서의 최근 6년간의 6개월까지의 영유아 모유 수유율 조사

2014년

- 전문가 세미나 개최 (2회) / 일반인 세미나 개최 (19회)

2015년

- 매일아시아모유연구소(MAHRIC)로 명칭 변경 • 제1회 MAHRC 국제 심포지엄 개최

[연구 실적] • 모유 지방산의 조성도와 어머니의 식이 구성과의 관련성 조사 • 37~48주의 만삭 아기를 출산한 어머니의 모유 영양 성분 조사

2016년

- 아시아 3개국(한국 · 중국 · 베트남) 모유 연구 시작, 연구 영역 확대 예정
- 모유 연구 결과 바탕으로 애플루트 분유 리뉴얼
- 중국 육아업계 스타브랜드 대상 '아시아모유연구상' 수상

[연구 실적] • 한국 수유부 루테인 섭취와 모유의 루테인 함량의 연관성(한국영양학회) • 한국 수유부 루테인 섭취와 모유 샘플의 루테인 함량의 연관성(예정) • 한국 수유부의 지방산 섭취와 모유의 지방산 함량(예정) • 만삭아를 출산한 수유부의 모유 레티놀, 알파 토크페롤, 미네랄 함량(예정)

아기 시력 발달에 중요한 루테인

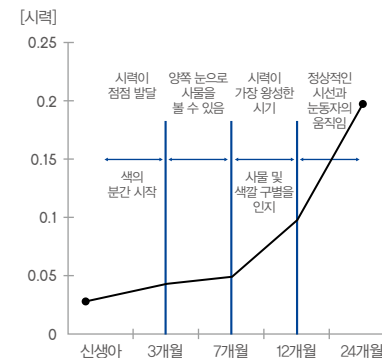
시력은 아기가 태어난 후 계속 발달해 만 5~6세경에 완성되고, 유아기 습득과 배움의 80%는 시각 정보를 처리하며 이루어집니다. 루테인이라는 색소는 주로 눈과 두뇌에 존재하는데, 영유아의 두뇌에는 성인보다 더 많은 양이 존재합니다. 루테인은 성장과 발달에 꼭 필요한 성분으로 어머니의 모유에도 들어 있습니다.

우리 몸에서 루테인이 가장 많이 존재하는 곳은 눈입니다. 황반은 망막의 가장 안쪽에 위치해 물체를 식별하고 색깔을 구분하는 기관이며 루테인과 제아크산틴이라는 색소 성분으로 구성되어 있습니다. 이런 황반 색소는 체내에서 합성되지 않아 반드시 식사를 통해 보충해야 합니다. 성인은 루테인을 달걀노른자, 케일, 당근, 브로콜리 등 녹황색 채소를 통해 섭취하지만 영유아는 어머니의 모유 혹은 이유식을 통해 섭취합니다. 분유를 먹는 아기라면 루테인이 보강된 분유를 수유해야 합니다.

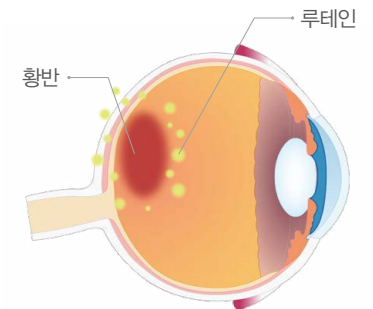
매일아시아모유연구소는 2016년 10월 21일 한국영양학회 추계학술대회에서 수유 중인 어머니의 루테인 식이 섭취가 모유의 루테인 함량에 미치는 영향에 대해 초록 발표를 했습니다. 수유부 98명의 모유와 3일치 식이 기록을 분석한 결과 모유의 루테인 함량이 어머니의 루테인 섭취량에 비례한다는 결론을 도출했습니다. 즉 어머니가 루테인을 섭취하면 모유에도 그만큼 루테인 함량이 많아진다는 것입니다.

애플루트 명작과 유기농 공에는 루테인이 모유 평균인 2.5 μ g/100mL(출처: 매일아시아모유연구소)이 들어 있습니다.

월령별 시력 발달 과정



망막 구성 성분 루테인



PART 3

모유수유 시기의 아이 건강은 엄마의 건강과 영양 상태에 큰 영향을 받는다. 따라서 엄마와 아이 모두를 위해 평소 식생활과 건강관리에 주의를 기울여야 한다. 특히 체내 합성이 되지 않는 DHA와 루테린이 부족하지 않도록 엄마의 식단 관리가 필요하다. 모유수유에 도움이 되는 식생활과 함께 모유수유 궁금증을 알아본다.

건강한 모유 위한 식생활법

모유수유 시기의 엄마에게는 곡류, 어육류, 채소류 구성을 기본으로 매끼 2,220kcal 식단으로 식사하는 것을 권장한다. 식사로 채우지 못한 칼슘과 비타민을 보충할 수 있도록 유제품 하루 2회 이상, 과일 1회 이상 간식을 먹으면 모든 영양소를 골고루 섭취할 수 있다. 또한 체내 합성이 되지 않아 반드시 음식으로 섭취해야 하는 DHA와 루테린 성분은 풍부한 식재료를 중심으로 한 식단으로 섭취한다.

태어나서 돌까지, 평생 쓰는 두뇌의 75%가 발달하고, 유아기 습득의 80%는 시각 정보로 이루어지기 때문에 영아기는 두뇌 및 시각 발달에 매우 중요한 시기다. 이 시기의 자녀를 둔 엄마라면 두뇌 및 시력 발달에 도움을 주는 DHA와 루테린과 같은 영양소를 적절히 섭취한 후 모유수유를 하는 것이 좋다.



임신·수유부를
위한
식생활 지침



- ☑ 유제품을 매일 3회 이상 섭취한다.
- ☑ 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 섭취한다.
- ☑ 청결한 음식을 알맞은 양으로 섭취한다.
- ☑ 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는다.
- ☑ 약물, 음주, 흡연을 삼간다.
- ☑ 활발하고 꾸준한 신체 활동을 유지한다.

(출처: 보건복지가족부)

모유수유에 대한 진실과 오해

Q 모유수유를 하면 더 피곤해진다?

모유수유를 하면 한밤중에 일어나지 않고 누운 채 수유할 수 있어 더 편히 쉬 수 있다. 모유를 먹이면 프로락틴이란 호르몬이 나와 나른함을 느끼는 엄마들이 있지만 몸이 실제로 피곤한 것은 아니다.

Q 모유수유를 하면 특별한 음식을 먹어야 한다?

모유 수유를 한다고 해서 특정한 음식을 먹거나 일부러 피할 필요는 없다. 엄마가 정상적인 식사를 하면 아기에게 완벽한 젖이 만들어진다.

Q 화내거나 우울하면 모유 성분이 나빠진다?

모유는 엄마의 기분에 상관없이 항상 좋은 상태다. 모유수유를 하면 엄마로서의 역할에 좀 더 자신감이 생기기 때문에 우울감이 잘 나타나지 않는 경향이 있으며, 오히려 기분이 좋아지는 효과가 있다고 한다.

Q 모유수유 중 약을 복용하게 되면 수유를 멈춰야 한다?

대부분의 약은 모유수유 중에도 복용할 수 있어 수유를 중단해야 하는 경우는 거의 없다. 대개 소량의 약물만이 모유로 전달된다. 다만 수유 중 먹을 수 없거나 모유의 양에 영향을 줄 수 있는 약의 경우, 이를 안전하게 대체할 수 있는 약을 처방받을 수 있는지 등을 확인해야 한다.

Q 모유수유 중 카페인이 든 음료를 마시면 안 된다?

하루에 한 잔 정도는 괜찮다. 다만 신생아는 카페인이 체내에서 절반으로 줄어드는 데 걸리는 시간이 성인의 20배에 달해 산후 4~8주간은 안 마시는 게 좋다. 엄마가 섭취한 카페인은 아기를 흥분시켜 잠을 못 이루고 보채게 만든다.

Q 쌍둥이에게 모유수유를 하면 모유가 부족하다?

쌍둥이를 낳더라도 모유는 부족하지 않다. 오히려 아기가 젖을 빨면 빨수록 모유가 많이 나오게 된다.

(출처: 유니세프한국위원회 2016년 8월 발표 자료)

