

살균을 해야 하는 이유는 무엇입니까?

아기의 젖병과 식기를 살균하는 일은 처음 부모가 된 후에 반드시 해야 하는 피할 수 없는 일 중 하나입니다. 젖병과 식기를 깨끗이 세척하지 않으면 아기가 소화기 장애나 설사를 일으켜 아기는 아프고 엄마는 속상해 집니다.

필립스에서는 부모님들로부터 아기의 면역 체계에 대한 질문을 자주 받습니다. Jim Gray 박사가 이러한 질문에 답해 드립니다.

아기가 신생아일 때부터 어느 정도는 박테리아에 노출시키는 것이 좋을까요? 아기를 너무 깨끗하게 키우면 더 병에 쉽게 걸린다는 이야기를 들었습니다.

“아기가 스스로 면역 체계를 구축해 가는 것은 정말 중요합니다. 하지만 젖병과 식기를 살균하는 일은 아기의 면역 체계가 구축되는 것을 방해하지 않습니다. 집안에서 점차 박테리아에 노출되면서 아기의 면역 체계가 박테리아에 대처하는 방법을 배우게 됩니다. 이 편이 살균하지 않은 젖병과 식기에서 몇 배로 번식한 많은 수의 박테리아를 흡수하는 것보다 훨씬 건강합니다. 젖병과 식기를 살균하면 특히 유해한 박테리아와 수돗물, 우유 그리고 때때로 손에 존재하는 그 외 여러 종류의 세균으로부터 아기를 보호할 수 있습니다. 이러한 세균이 아주 조금만 있어도 아기가 병이 날 수 있으므로 신생아일 때에는 아기를 이러한 세균으로부터 보호하는 것이 바람직합니다.

모든 젖병과 식기를 살균하게 되면 유익한 박테리아도 함께 제거되지 않습니까?

“살균한 후에 젖병과 식기에 박테리아가 모두 없어지더라도 괜찮습니다. 아기는 음식을 통해 필요한 양의 유익한 박테리아를 흡수할 수 있습니다.”

수돗물을 식수로 사용하는 것이 안전한 지역에서도 반드시 살균해야 합니까?

“수돗물을 식수로 사용하는 것이 안전한 지역에서는 수돗물을 식수로 사용할 수 없는 지역에 비해 아기에 대한 위험성이 낮을 수 있습니다. 하지만 생후 1년 미만의 영유아의 경우 이러한 면역 체계가 아직 제대로 갖춰지지 않은 상태입니다. 따라서 어른에게 안전한 수돗물도 영유아에게는 안전하지 않을 수 있습니다. 대부분의 선진국에서는, 정부와 지방자치당국에서 일반 대중의 “건강상 안전 기준” 즉, 평균적인 건강 상태의 어른에게 병을 일으키지 않는 식수 기준을 마련하는 것을 목표로 식수를 규제하고 있습니다. 영유아는 평균적인 건강 상태의 어른보다 약한 면역 체계를 가지고 있으므로 수돗물을 이용할 때 특별한 주의가 필요합니다.

또한, 해로운 박테리아가 젖병에 남아 있는 우유나 씻지 않은 손으로 음식, 또는 젖병이나 식기를 만져서 전염될 수 있다는 점에 유의해야 합니다. 손과 수유 제품을 깨끗이 씻을 경우 이러한 위험이 줄어들 수 있지만, 살균할 경우에는 남아있는 모든



영국 Birmingham 어린이 병원의 **Jim Gray** 박사는 아기의 아기의 젖병과 식기를 살균하는 것이 중요한 이유를 이렇게 설명합니다.

“세계적으로 삶의 질이 향상되었음에도 불구하고 신생아 감염은 개발도상국과 선진국 모두에서 아직도 아주 흔하게 발생하고 있습니다. 아기에게 급성 질환이나 설사와 같은 징후가 나타날 수 있고, 입원해야 할 수도 있습니다. 이러한 질병을 유발하는 박테리아가 수돗물과 젖병에 남아 있는 우유 또는 씻지 않은 손으로 음식, 젖병이나 식기를 만져서 전염될 수 있다는 점에 유의해야 합니다. 어른의 경우 이러한 세균의 감염과 싸워서 이겨내는 힘이 강하지만, 생후 1년 내의 영유아의 경우 이러한 면역 체계가 아직 제대로 갖춰지지 않은 상태입니다. 모유 또는 이유식을 준비하기 전에 아기의 젖병과 식기를 살균하고 손을 깨끗이 씻으면 이러한 세균에 감염되지 않게 아기를 보호할 수 있습니다. 아기가 돌을 맞을 즈음에는 면역 체계가 강해져서 일반 세균으로부터 스스로를 보호할 수 있으므로 더 이상 젖병과 식기를 살균하지 않아도 괜찮습니다.”



박테리아를 완벽히 없앨 수 있습니다.

아기가 혼자서 앉거나 걸을 수 있게 되었습니다. 이제 젖병, 젖꼭지, 노리개, 유축기 등을 살균하지 않아도 되지 않을까요? 아기가 입 안에 마룻바닥에 놓인 물건들을 자주 집어 넣곤 하거든요.

“아니요, 그렇지 않습니다. 아기가 기어 다니기 시작하거나 바닥에서 물건을 집어 드는 시기에도 계속 수유 제품을 살균할 것을 권장합니다. 아기는 바닥을 기면서 흡수하게 되는 박테리아보다 깨끗하지 않은 수유 제품을 통해서 더 많은 수의 박테리아를 흡수하게 됩니다. 뿐만 아니라, 수유 제품에서 발견되는 일부 박테리아는 아기가 바닥을 기면서 삼키게 되는 박테리아보다 잠재적으로 훨씬 유해할 수 있습니다.”

아기의 젖병을 살균할 때 식기세척기를 사용해도 괜찮습니까?

“대부분의 식기세척기는 아기의 젖병을 살균할 만큼 충분히 온도가 올라가지 않습니다. 연구 결과에 따르면 일반적으로 아기에게 유해한 대부분의 박테리아를 빠르고 안전하게 모두 제거하려면 제품의

모든 부분의 온도가 최소 90° C (195° F) 이상 올라가야 합니다. 유아용 젖병 소독기를 사용할 경우 적합한 온도까지 올라갑니다.”

살균해야 하는 품목은 어떤 것이 있습니까?

“질병을 방지하려면 생후 6개월간 반드시 모든 젖병과 식기를 살균해야 합니다. 6개월이 되기 전에 고형식을 시작할 경우 용기와 숟가락을 살균해야 합니다. 6개월 후부터 돌이 될 때까지는 젖병이나 유축기와 같은 수유 제품만 살균해도 됩니다.”

언제까지 살균을 계속해야 합니까?

“아기가 돌이 될 때까지는 살균을 계속하시는 것이 좋습니다.”

