

# 봄철 영양관리와 우유

이화대학부속병원소아과  
과장 李 根

어린이들의 식욕은 원래가 어른들보다 기복이 심하다. 한뫼이전의 영아들은 모유나 우유를 잘 먹는 것이 원칙이고 그런 아기들의 식욕은 대체로 좋은편이지만 첫뫼이 지난 후에는 아주 들쭉날쭉이 된다. 어떤 때에는 차분이 얇아 상당한 분량의 식사를 다 먹어치워 엄마를 기쁘게 해주지만 또 어떤 때에는 2,3일간 거의 아무것도 먹지 않아 엄마의 가슴을 조리게 하기도 한다. 이렇게 들쭉날쭉한 식욕의 변화는 개인적 차이가 있기는 하지만 대개 사춘기까지 지속되는 것이 보통이다. 그중에도 가장 심한 시기는 만2,3세의 아기들이다. 이만때 아기들의 식욕이란 매일 달라지는 것은 물론 순간적으로 기분에 따라 좌우되기도 한다. 무엇 보다 첫뫼이 지나면 필요한 열량이 그리 많지 않다. 아기가 출생하여 첫뫼이 되는 일년동안에는 체중이 3배로 불어나는데 그 정도의 빠른 체중 증가를 위하여 아기는 많이 먹어야만 한다. 그런 막중한 필요량을 채우기 위하여 첫뫼이전의 아기들은 잘 먹게 마련이다. 그러나 뫼이 지나고 나서는 체중증가도 그정도 빠르지 않고 아기는 걷고 돌아다니는데 취미가 붙어 음식에는 관심이 없어진다. 더구나 두뫼뫼되면 아기는 자아감이 생겨 자기가 하고 싶은대로 하려고 고집을 피우기도 하고 부모에게 저항을 한다. 물론 먹는 것도 거부하고 싶어지고 그래서 엄마와 실랑이를 벌이게 된다. 그러다가 조금 더 자라서 유치원에 들어가고 국민학교에 다니게 되어도 식욕

의 기복은 여전하다. 소나기밥을 먹는가 하면 하루에 한 끼니로 연명하듯 사는 어린이도 많다. 그런데 요즘 어린이들은 기호가 서양식이 되어 밥과 반찬의 한국식 식사를 하기보다는 햄버거나 닭튀김같은 음식을 더 좋아하는 어린이가 많다. 엄마가 보기에 밥을 안 먹으니까 식사가 부실한 것 같고 그래서 식욕부진이라고 의사에게 데려가 보기도 한다. 그러나 밥과 반찬을 먹지 않아도 햄버거, 샌드위치, 사라다같은 서양음식도 충분한 영양가가 있으므로 그런 걱정은 할 필요는 없다. 학교다니는 어린이의 식욕에 관련하여 크게 영향을 주는 것이 또 있는데 이는 간식이다. 스낵종류, 빙과류 달콤한 초콜렛등은 어린이의 식욕을 없애주는데 모두 효과적이다. 하루 2,3번 그러한 간식을 먹으면 식탁에 앉았을때 식사를 하고픈 생각이 전혀 없게되고 그렇게 되면 제대로 영양을 섭취하지 못하는 결과가 된다. 이런 상태는 중고등학교에 다니는 틴에이저들도 비슷하다. 학교주위, 길거리에 즐비한 불량식품을 사먹고 그 정도로 끼니를 때웠다고 생각하기도 하고 분식집에서 하루 세끼니를 먹는 학생도 있다. 한창 자랄 나이에 급속한 신체성장을 위하여 균형된 식사를 하여 영양을 섭취를 해야하는 데도 말이다. 학교 다니는 아이들을 일일이 쫓아다니며 그들이 먹는 음식을 챙겨줄수도 없고, 간식도 전혀 먹지 말라고 금지시킬수도 없다.

더구나 봄철이 되면 대부분의 어린이에서 식욕은 내려가는 쪽이 된다. 뫼짜리이건 중고등학생이건 밥먹기 싫다하고 식사양도 줄어 들기 마련이다. 더구나 새학기가 되어 학교 수업이 힘들어지면 그것때문에 지치고 얼굴이 핏색해지는 어린이도 있다. 봄철이 되면 온 가족의 건강에 더욱 신경을 써야하는 엄마들은 그런 어린이들때문에 고민에 빠지기도 한다.

한창 성장하는 어린이들에게는 몇가지 꼭필요한 영양소가 있다. 어린이들은 신체내 각 장기가 자라고 분화하기 때문에 조직을 구성하는데

필요한 영양소는 반드시 섭취해야 하는 특징이 있다. 이러한 영양소중 가장 중요한 것은 단백질이라 할수 있는데 단백질중에도 필수아미노산은 체내에서 합성할수 없고 반드시 음식물로 섭취해야 한다. 필수아미노산은 약10가지가 되는데 이 단백질이 없으면 신체 조직의 형성이 되지 않는다. 어른들도 필수아미노산이 결핍되면 신체내 여러장기가 제대로 기능을 할수가 없게 된다. 필수아미노산의 영향은 모든 장기가 모두 받지만 특히 뇌가 문제가 된다.

인간의 뇌의 발육은 태아에 시작하여 출생후 만 4세까지 거의 성인의 뇌만큼 발육하게 된다. 신체의 다른 장기 예를 들어 심장, 근육같은 장기들은 사춘기까지 성장발육이 계속되어 사춘기 후반이 되어서야 성인과 같은 장기가 되는 것과 좋은 대조가 된다. 뇌와 다른 신경계통은 그와 같이 어린시절에 발육하므로 만약 그 시기에 충분한 영양을 공급받지 못하면 뇌의 발육이 부진하게 된다. 더 중요한 사실은 그러한 어린시절이 지난후에는 아무리 충분한 영양분을 공급한다고 해도 이미 부진해진 발육상태를 원상 복구할 수는 없다. 다시 말해서 뇌와 다른 신경조직이 가장 빨리 성장하는 유년기에 놓치지 말고 충분한 영양분을 공급해야 된다는 얘기이다. 이러한 관점에서 어린 시절의 영양불량은 성인보다 더 중요한 의미를 갖게 되고 좀 과장해서 말하면 사람의 일생을 가장 중요한 문제가 된다. 어린시절에 충분한 영양소를 섭취하도록 하는 것은 부모로서 어린이의 장래를 보장해 주는 한가지 방법임이 틀림이 없고 일생을 놓고 볼때 그보다 더 확실한 투자는 없을것이다.

오르락 내리락하는 식욕에 구애받지 않고 또 간식에도 큰 영향을 받지 않으면서 어린이들의 영양상태를 확보하는 한방법은 우유를 먹이는 것이다. 여기에서 우유라고 말하는 것은 유아용 조제분유, 전유(목장우유, 생우유), 전지분유등을 포함하고 탈지분유도 분유에서 지방분

을 제거한 것이므로 우유라고 할수 있다. 그러나 발효유나 이유식이라고 하는 혼합유 또 두유 등은 진정한 의미의 우유는 아니므로 우유에서 제외한다.

첫뉘이 안된 영아들에게는 물론 엄마젖이 최고의 영양원이다. 엄마젖은 아기를 위해 특별이 만들어진 이상적 영양원이라고 할수있고 아기가 3개월이 될때까지는 모유를 먹이는 것이 가장 좋다. 3개월이 된 아기는 영양으로 따져서 모유와 조제분유사이에 큰 차이는 없다. 그러니까 조제분유와 복합해서 먹여도 좋고 아예 조제분유로 바꾸어도 큰 문제는 없다. 조제분유는 일반 우유보다 영아들에게 잘 맞도록 특별하게 만든 것이다. 지방도 불포화지방산으로 바꾸고 단백질의 질도 아기들에게 더 유리하게 변형되어 있어 일명 모유화된 분유라 하고 모유에 가까운 우유인 셈이다.

아기가 생후 6개월이 되면 특수조제분유를 고집하지 않아도 된다. 목장우유를 먹어도 흡수를 잘 하기 때문이다. 이때쯤에는 엄마들이 이 유를 하게 되는데 엄격히 따져 이유 - 즉 우유를 끊는 것은 아니다. 아기들이 생후 4.5개월이 되면 모유나 분유로는 필요한 영양분을 공급받지 못하고 그보다 더 다양한 영양소를 필요로 하므로 모유, 분유외에 다른 음식을 먹여야 한다. 이렇게 먹이는 아기음식은 고형식 혹은 보충식이라고 해야한다. 그리고 절대로 우유를 중단하거나 그 양을 줄이는 것이 아니다. 실상 우유는 언제까지나 끊지는 않는다. 영아에게는 주식으로 먹였고 뉘이 지나면 영양섭취의 절반가량이 우유이고 두들, 세들이 되어도 중요한 음식물로 먹여야 한다. 앞에서 말한 필수아미노산은 바로 우유에 모두 포함되어 있다. 그러니까 성장에 필수적인 단백질 그것도 중요한 아미노산의 섭취를 위하여는 우유를 먹이는 것이 좋다. 이 목적을 위하여 성장기 내내 즉 사춘기까지 우유를 먹어야 할것이다. 필수아미노산외에도 우유는 성장하는 어린이에게 꼭 필요한 무기질

과 비타민이 들어있다. 무기질중에도 특히 칼슘과 인은 인체의 치아와 골격의 기본적 구성성분으로 성장하는 어린이에게는 꼭 필요한 영양소이고 칼슘과 인이 부족하면 골격이나 치아의 성장에 장애가 생기게 된다. 칼슘은 그 외에도 신진대사에도 중요한 요인으로 작용하고 또 심장운동, 혈액응고에도 필요한 영양소이다. 한국식 식사로는 칼슘의 섭취가 부족해지기 쉬운데 우유야말로 가장 손쉽게 구하고 싸고 또 맛있는 칼슘영양원인 셈이다. 그리하여 출생부터, 성장이 완료되는 사춘기후반까지는 물론 우유를 통하여 칼슘을 섭취하는 것이 좋고 이는 아기를 임신한 임신부에게도 해당된다. 엄마배속의 태아는 성장하려면 골격의 구성원인 칼슘을 엄마에게서 공급받는데 그 필요량이 많아서 때로는 엄마의 치아와 골격에 축적된 칼슘까지도 뺏기게 된다. 그 결과로 아기를 출산한 산모들은 치아가 나빠지거나 약해지기도 한다. 물론 모르는 사이에, 그리고 곁에 나타나지는 않지만 엄마의 골격도 약해지게 된다. 임신과 출산으로 일어나는 이러한 치아와 골격의 변화나 질환은 예방이 가능하고 오래 또는 항상 일어나는 것은 아니다. 즉 엄마가 임신중에 충분한 칼슘을 섭취해서 태아에게도 보내면 골격이나 치아의 칼슘은 동원되지 않아도 된다. 임신부들이 우유를 먹게되면 이 문제는 해결된다. 우유는 다른 형태의 칼슘함유 음식, 예를 들어 생선뼈, 정제보다 흡수가 좋고 칼슘외에 다른 영양소도 골고루 들어있으나 임부의 영양상 유리한 점이 많다. 아기를 위해서, 또 자신의 건강과 젊음을 유지하기 위해서 우유를 마시는 셈이다. 우유를 마시기만 하면 배가 끓고 설사를 한다는 엄마들도 처음에는 몇수갈 정도의 소량으로 시작하여 양을 늘려가면 잘 먹게되는 사람이 많다. 그렇게해도 우유를 소화시키지 못하는 사람은 유당분해효소가 부족한 것이므로 유당이 함유되지 않은 우유를 먹으면 된다. 그런 우유는 유당만 제거되었고 그외의 다른 영양소는 모두 우유와 같다. 우유

를 마시는 습관은 임신중에는 물론 출산을 하고 아기에게 젖을 먹이는 동안 지속하는 것이 좋다. 요즈음의 젊은 엄마들은 젖을 먹이는 동안에도 날씬한 몸매를 유지하느라고 음식을 잘 먹지않고 더구나 우유는 똥똥해지는 식품으로 생각하기도 한다. 그러나 임신중에 축적된 지방조직은 출산후 아기에게 젖을 먹이면 더 빨리 없어지고 따라서 체중감소가 젖을 안 먹이는 엄마보다 더 빠르게 된다. 또 우유가 살찌게 하는 식품도 아니고 균형된 영양소를 함유한 음식물로 소량만 먹어도 되니까 오히려 비만을 막게 해줄 수도 있다. 체중에 특히 신경을 써야하는 사람이라면 지방분을 제거한 탈지분유를 먹으면 된다. 지방분을 제거하여서 열량은 전유의 절반가량밖에 안 되지만 다른 필수영양소는 모두 포함되어 있으니 다이어트식품으로 적합하다. 이러한 사실은 젊은 임신부뿐만 아니라 여학생들에게도 교육시키면 좋을 것이다. 무기질, 비타민이 함유되었으니 우유는 미용식이라고도 할 수 있다.

서양사람들처럼 우리도 성장기의 아기와 청소년들에게 우유를 제일의 음료수로 마시게 해야 할 것이다. 식사중간의 음료수로 다른 어떤 종류의 식품보다 우유를 권장해야 한다. 그렇게 하더라도 식사때에도 우유를 식사와 같이 마시는 서양아이들보다 덜 먹게 될 것이다. 집안에서는 제일의 음료수로 마시게 하고 또 학교급식에도 우유를 주어야 한다.

학동기 어린이에게 우유를 마시게 하였더니 아동의 체위도 체력도 많이 향상했다는 보고는 많이 나와있다. 21세기의 국제경쟁시대에 그들이 다른나라사람들보다 뒤지지않고 경쟁에 이기도록 해주려면 무엇보다 어렸을때 영양을 충분히 보살펴주어야 한다. 그것도 국가 적으로 대도시나 변두리지방의 어린이모두에게 필요한 영양을 확보해주는데 학교우유급식이 가장 좋은 방법일 것이다. 우리 기성세대가 그 정도는 해 줄수있지 않은가 생각한다.