



# 어린이 우유음용습관 빠를수록 좋다.

이화대학병원소아과  
教授 李 根

최근 우리나라 아동들의 영양을 전반적으로 살펴 보면 몇가지 크게 변화한 것을 알아차릴 수 있다.

첫째는 영·유아기의 영양결핍이 많이 없어졌다는 사실이고, 둘째는 유아기를 지난 이유기부터 학동기 어린이의 영양상태는 앞으로 더 좋아져야 한다는 점이다. 출생에서 첫돌까지의 영·유아기는 사람의 일생에서 영양이 가장 중요한 기초시기라고 할 수 있는데 2, 30년전에 비하여 요즘에는 영양실조에 걸린 아기는 별로 없다. 이는 대도시 뿐 아니라 산간도서지방에도 마찬가지이다. 예전이나 지금이나 아기를 출산하고 나서도 젖이 나오지 않는 산모가 상당히 많다. 아기가 먹고 자라기에 충분한 만큼의 젖이 나오게끔 자연의 섭리가 되어 있음직 하건만 젖이 부족한 엄마는 꼭 있게 마련이다. 30년 전에만 해도 그런 엄마들은 고생을 많이 하였다. 젖의 양을 늘리는데 도움이 된다고 알려진 음식이나 약물을 모두 구해다 먹어보지만 그래도 아기는 젖이 모자라 보채고 울게 된다. 그래서 젖대신 암죽이나 미음을 쑤어 먹이곤 했는데 그러한 미음은 먹은지 곧 소화돼 버리고 아기는 금방 배가 고파진다. 다행이 여건이 허락되면 젖이 남아 돌아가는 남의 산모의 젖을 얻어먹게 되지만 그것도 배부르게 먹을 수는 없고 특수한 경우에만 유모를 두어 젖을 먹이게 하는 경우가 있었다. 암죽을 주식으로 자라는 아기는 무엇보다 단백질이 부족하고 단시일내에 영양결핍이 되어 제대로 성장하지 못하게 된다. 요즘에 와서는 엄마젖이 없다고 암죽으로

크는 아기는 찾아볼 수 없고 따라서 그런 형태의 영양실조는 없는 편이다. 대도시 뿐 아니라 먼 지방까지도 유아용 조제분유가 널리 퍼져있기 때문이다. 그리하여 엄마들은 손쉽게 모유의 대용식품으로 조제분유를 사 먹일 수 있게 되었고 그 덕분에 영·유아의 영양결핍은 그리 문제가 되고 있지 않다. 도리어 조제분유의 진가를 과신하여 모유보다 아기건강에 더 좋다고 믿는 사람이 있어서 문제가 된다. 원칙적으로 아기가 생후 백일이 될 때까지는 모유가 가장 좋은 영양원이고 모유를 어떤 원인으로든지 먹을 수 없는 경우에는 차선으로 조제분유를 먹일 수 있는 것이다. 또 다른 문제는 엄마들이 섞어 먹이는 것이다. 모유와 분유를 같이 먹이는 경우에는 그리 문제가 되지 않고 3개월이후에는 모유와 분유를 섞어 먹여도 좋은 영양방법이 된다. 그러나 어느 광고에 나오듯이 분유와 식물성우유를 반반씩 섞어 먹이는 것은 유아나 어린이의 영양방식으로는 적합치 못하다. 식물성우유는 성인용이며 성인중에서도 협심증, 동맥경화, 고콜레스테롤혈증등의 발생을 예방해야하는 사람이 먹으면 좋다. 유아는 물론이고 한창 자라는 학동기나 사춘기 아동까지도 식물성우유는 적합하지 못하고 영양학상으로 부족한 점이 많다.

아기가 6개월이 되면 꼭 조제분유를 먹일 필요는 없고 일반 전지분유로 바꾸어도 좋다. 전지분유는 가루형태를 물에 타서 먹여도 되고 손쉽게 「팩」이나 우유병에 넣어 시판되는 목장우유로 직접 먹여도 좋

다. 물론 아기의 기호에 따라 유아용 조제분유를 먹여도 좋은데 다만 가격이 목장우유보다 비쌀 때가 많다. 6개월이면 이미 이유식을 시작했을 때인데 이유식을 먹인다고 우유를 모두 끊는 것은 아니고 우유를 먹이면서 다른 음식을 첨가해서 먹이는 것이다. 영양균형으로 보면 우유만으로 영양을 보충하던 것을 우유와 다른 음식에서 골고루 섭취하게 되는 것이다.

만 1세에서 3세 정도에는 대개의 어린이는 우유를 잘 먹고 있어서 그 문제는 없고 도리어 우유를 너무 다량 먹어서 영양불균형이 될 수 있다. 즉 하루에 우유를 1000cc 이상 마시면서 다른 음식을 먹지 않으면 곤란한데 이런 경우에는 우유량을 어느 정도 줄이고 다른 음식을 먹게 하는 것이 좋다. 그러나 아기가 식욕이 좋아서 우유도 많이 마시고 음식도 골고루 잘 먹는다면 구태여 우유량을 줄일 필요는 없다.

우유마시는 버릇이 확고기까지 지속하는 어린이보다도 그렇지 않은 어린이가 더 많아서 문제이다. 학동기에서 사춘기에는 어린이의 체중이나 신장이 매년 상당히 성장하는 기간인데 이때 충분한 영양섭취는 절대적으로 중요하다. 그 기간동안의 빠른 신체성장의 밑거름이 되는 열량소로도 필요하지만 이 시기의 균형된 영양섭취는 질병에 대한 저항력을 위해서도 필수적이고 평생의 건강을 유지하는 기초가 되기도 한다. 그러나 학령기·사춘기 아동들의 영양은 아직까지도 많은 문제점을 안고 있는 것이 우리의 현실이다. 이는 영양섭취라는 분리된 한 분야의 문제이기도 하지만 그에 복합된 여러 요소가 더욱 복잡한 문제가 되어있다. 즉 우리나라 성장기 청소년들은 과도한 학교공부, 경쟁, 그로 인한 스트레스에 시달리고 있고 공부에 매달리느라고 제대로 운동을 할 시간도 없어 그 결과로 식욕부진이 되기 쉽다. 더구나 도처에는 즉석음식이 산재(散在)해 있어 이런 음식으로 식사를 하게 되는 수가 많으니 이런 정도가 심하고 기간이 오래되면 청소년 영양결핍이 될 수 밖에 없다. 특히 즉석음식에서는 단백질, 철분, 칼슘이 부족하는데 이러한 영양소는 한창 성장하는 아동의 신체조직에 필요 불가결한 요소이므로 결여로는 체중이나 신장등 영양결핍이 아니면서 실질적 영양소결

핍에 걸리게 된다. 이러한 결핍상태는 도시의 저소득층이나 농어촌 변두리에서 심하고 대도시의 중산층의 가정에서도 흔히 볼 수 있다. 이러한 영양소결핍을 해결하는 한 방안이 우유를 먹이는 것이다. 아기때에는 으레 우유를 먹는 것으로 알고 있었으니 다만 우유를 끊지 말고 계속 먹이기로 하면 된다. 유치원이나 국민학교 들어가면서 소홀히 하게된 우유를 엄마들이 신경써서 챙겨먹이기로 하면 된다. 하루 최소한 500cc를 마시기만 하면 되므로 하루에 한번(커피잔 컵) 혹은 두번에 나누어 먹인다. 어린이가 우유맛을 달가와하지 않으면 설탕이나 다른 맛을 가미해서 먹여도 좋다. 그러다가 사춘기가 되면 500cc 이상 마시는 것이 바람직하다.

우리나라 모든 어린이가 우유를 마시는게 좋다면 국가예산으로 우유를 사서 학교급식의 형태로 하면 좋을듯한데 아직도 그걸 못하고 있으니 왜 그런지 궁금하다. 서울의 일부학교에서는 학생들의 부모가 돈을 내고 단체우유급식을 한다고 하는데 물론 좋은 방법이다. 다만 학생중 일부는 우유가 싫다고 옆에 학생에게 주어버린다니 2배로 먹는 어린이는 좋겠지만 안 먹는 어린이는 교육이 필요한 듯하다. 학교에서 선생님들께서 시범으로 마셔도 좋고 가끔 잊어버릴 만한 때쯤 우유가 건강에 얼마나 유익하며 비교적 싼 값에 좋은 영양을 섭취할 수 있는 방법이라고 선생님이 일깨워주시는 것도 좋은 방법일 것이다. 그리하여 우리의 자식들이 모두 우유를 계속 마셔 좋은 건강을 갖게 되기도 하지만, 우유가 좋은 식품이라는 인식도 갖게되어 그들이 자라 성인이 된 후 또 그들의 후세들에게 우유를 먹이게 된다면 일거양득이 될 것이 아닌가.

