

임산부 및 영유아의

건강관리와 우유



이화여자대학교 부속병원 소아과·

교수 이 근

신문에 국내생산의 우유가 남아돈다는 기사를 볼 때마다 한편 다행스러우면서도 이상하다고 생각이 든다. 우리나라에서 남을 정도로 우유가 생산된다는 것은 국민건강을 위하여 한편 다행스럽기도 하지만 우유의 과잉생산 한쪽에는 영양이 불충분한 어린이가 아직도 있다는 점이 이상하다. 우유는 너무 많고, 또 영양불량의 어린이가 일부 남아 있다는 두가지 사실은 이해할수가 없는 것이다.

우리나라의 우유소비는 몇가지 특징을 갖고 있다. 영유아들의 우유공급은 잘 되고 있고 만족스럽다고 할 수준이다. 삼십년 전만해도 엄마젖이 없거나 먹지 못하는 아기들은 꼼짝없이 영양실조에 걸리곤 했었다. 유모를 구해 남의 젖으로 아기를 키울수 없는 집에서는 미음이나 암죽을 먹이곤 했었는데 그 정도로는 아기의 영양에 불충분했기 때문이다. 거기에 비하여 요새 태어난 아기들은 행운인 셈이다. 현재 우리나라에서 생산되고 있는 유아용 조제분유는 그 질이 아주 우수하며, 대도시뿐만 아니라 지방에까지도 널리 보급되어있다. 거기에도 엄마들은 분유를 먹이는데 아주 익숙해져있어 분유수유에 별로 문제가 없다. 물론 아기가 태어나서 백일이 될때까지는 무엇보다도 엄마젖이 최상의 영양원이라고 알려져있고 또 모유를 먹이는 엄마들도 상당히 많다. 그러나 직장에 다니는 젊은 여성도 많아졌고 무슨 이유로

든지 모유를 안 먹이거나 못 먹이는 엄마들도 많기 때문에 질이 좋은 유아분유공급은 영유아의 영양에서 아주 중요한 위치를 차지한다. 더구나 건강한 아기를 위한 일반조제분유외에 다양한 종류가 나오고 있어 더욱 다행스럽다. 조산아를 위한 특수분유도 있고, 만성설사나 우유알레르기때 먹이는 콩단백우유도 나와 있으며 우유와 다른 음식을 혼합하여 만든 우유도 있어서 엄마나 아기, 그리고 소아과의사를 위해서 다행스런 일이다.

보통 뚱이 안된 영아들은 수유에 있어서 큰 문제는 없지만 뚱이 지난 후의 아기들은 엄마들이 잘못하는 경우가 가끔 있다. 뚱이 지나고 치아가 많이 나서 다른 음식을 먹일수있는데도 우유만 먹이는 경우가 있다. 특히 젖병에 분유를 담아서 하루에 10번 씩이나 먹이는 엄마도 보았다. 분유를 많이 먹는 것은 문제가 되지 않지만 아기가 하루에 1000ml 이상을 먹으면 대개 배가 불러서 다른 음식을 먹게되지 않는다. 분유만으로 영양이 모두 충당되는 것은 생후 6개월정도이고 그 이후에는 우유와 같이 다른 음식도 골고루 먹어야 균형된 영양공급이 된다. 이런 정도의 연령에서 먹이는 음식을 이유식이라고는 하지만 그렇다고 우유를 끊고 먹이라는 뜻은 절대 아니다. 그런 점에서 이유식이라고 하기보다는 고품식이라고 하는 것이 더 정확할 것이다. 또 아기가

생후 6개월이 지나면 반드시 영아용 조제분유를 먹일 필요는 없고 소위 목장우유라는 전유를 먹여도 좋다. 전유와 조제분유는 영양가는 비슷하지만 그 맛이 약간 다르므로 아기에 따라 좋아하는 쪽으로 먹이면 된다. 이상적으로는 6개월이 지난 아기는 우유를 1000ml정도 먹이면서 여러가지 이유식을 먹이는 것이 바람직하다. 그리고 젖병도 너무 늦게까지 먹이는 것은 좋지않고 아기의 치아가 아래위로 날 무렵 그러니까 생후 10개월전후하여 컵으로 바꾸어 주는 것이 좋다. 컵으로 마시면 흘릴수도 있고 특히 외출할때에는 불편하기때문에 컵보다는 젖병을 사용하는 엄마가 많다. 그러나 혀로 빨아서 영양을 섭취하는 것은 1세 이전이고 그 후에도 장기관 지속되면 아기의 심리발달에 좋지않은 영향을 줄수 있으므로 삼가해야 한다. 이는 마치 자주 자라서 새로운 단계에 올라가는 아기를 못 자라게 붙들어두는 결과를 초래하는 것이다.

우유는 아기용이라고 오해하고 있는 사람이 아주 많다. 이는 일반인들은 물론 심지어 우유를 생산하는 측에서도 마찬가지인듯하다. 물론 우유가 모자라고 값이 엄청나게 비쌌을때에는 아기들 먹일 우유도 없는데 어른에게까지 차레가 올리가 없었고 자연이 큰 어린이도 우유는 안 먹는것으로 생각하게 된것같다. 주위를 둘러보면 성인중에서 매일매일 우유를 마시는 사람을 보기가 힘들다. 무엇보다 우유는 아기의 전용물이라고 생각하기 때문인것 같다. 동물성지방분을 극단적으로 피해야 하는 어른이라면 탈지분유를 먹으면 되고, 아직도 우리나라 성인 중 대다수는 단백질이나 지방분의 섭취가 모자라는 사람이 많다 그런 사람들은 간단히 우유로 부족(不足)한 양질의 단백질과 지방을 공급받을 수 있다. 특히 중년기와 그 후의 여성들 그리고 임산부들에게는 우유가 적합한 영양원이 된다. 요새 중년기여성에서 칼슘이 중요한 영양소라고 알려지고 있고 이를 위하여 운동을 하고 약을 복용하는 사람도 있지만 약보다는 역시 우유가 칼슘의 중요한 영양원이 될 수 있다. 임산부들도 그에 못지않게 칼슘이 다량 필요한데 이는 엄마젖속의 태아가 자라면서

필요한 칼슘을 엄마에게서 마구 뺏어가기 때문이다. 아기의 치아와 뼈를 만들기 위하여는 엄마가 부족한 상태에서도 칼슘이 태반을 통하여 아기에게로 넘어가게 되어있다. 아기를 낳은 후에 산모가 치아 문제가 자주 생기는 것은 그 때문이다. 예전에도 칼슘공급을 위해 멸치를 많이 먹었지만 요즘에는 쉽게 우유로 해결할 수 있을뿐아니라 동시에균형된 여러가지 영양소를 동시에 공급받을 수 있으니 산모의 건강을 위하여 일거다득이라 할 수 있다. 우유를 먹기만 하면 뱃속이 불편하거나 설사를 한다는 어른들이 있고 그 때문에 우유마시기를 회피하기도 한다. 이는 우유의 유당을 소화시키는 효소가 부족하기 때문에 그런 현상이 나타나는 것이다. 어렸을 때에는 대개 누구나 유당분해효소가 적절이 장에 존재하므로 우유를 잘 소화시키다가 아주 오랜동안 우유를 먹지않으면 그 효소가 줄어들어버린다. 그렇게되면 우유가 소화가 안되고 장을 자극하면서 우유가 소화가 안되고 장을 자극하면서 배설되는 것이다. 그런 경우 효소를 만들어낼 잠재력은 갖고 있으므로 우유를 먹으면 다시 효소가 생긴다. 다만 우유를 먹기 시작할때 소량으로 시작하여 증세는 유발시키지 않고 효소를 만들 수 있게 점차적으로 양을 늘리는 것이 중요하다. 시판되고 있는 두유는 콩에서 만들어 낸 것이므로 우유와는 아무 관계가 없고 물론 영양가로 전혀 다르다. 우유에도 목장우유뿐아니라 가루로 만들어진 형태도 많고 농축된 것도 있으므로 사정에 따라 또 기호에 따라 선택할수도 있다.

우유는 아기만 먹는다는 오해때문에 가장 피해를 보는 것은 아마도 학령기 어린이들일 것이다. 아기가 2~3세가 되서 어른 식사를 하기 시작하면 우유를 안 먹이는 것이라고 잘못 생각하고 있는 부모들이 많다. 물론 국민학교, 중·고등학교청소년들도 거기에 포함되어 우유를 별로 안먹고 있는 것이 우리의 실정이다. 한창 자라나는 어린이에게 우유만큼 여러가지 영양소가 골고루 포함된 영양원은 별로 많지 않다. 더구나 그 가격을 고려한다면 우유만큼 싼값에 그리고 손쉽게 구할 수 있는 양질의 음식은

별로 없을 것이다. 여러가지 맛을 가미한 다양한 종류의 우유가 있으니 어린이가 선택할 수 있어 더욱 좋다. 어른들은 우리 어린이들에게 우유먹이는 습관을 들여주고 우유를 먹이도록 해야한다. 우유가 아기의 전용물이 아님을 어른들부터 인식하고 시범을 보이는 것도 좋을 것이다. 최근 현대판 대도시 아이들의 식사습관에는 고칠 점이 많다. 너무나 많은 과자류, 병과류, 청량음료를 먹고 있으며 즉석음식 등으로 식사를 매꾸는 때가 너무 많다. 음식물은 넉넉한데 그런 식으로 성장기에 영양섭취를 한다면 균형된 영양은 되지 못하며 결국 풍요속의 빈곤으로 잠재적 영양실조에 걸릴것이다. 이러한 어린이의 빛나간 식사습관은 다분히 어른들의 책임인것같고 이를 반성하고 시정해줄 노력이 필요하다.

우리는 서구의 문화나 생활습관등을 아주 많이 받

아들이고 있고 그 중에는 바람직하지 못한것도 많은 현실이다. 그리고 우리의 식생활도 어쩔 수 없이 서구의 영향을 받고 있지만 성장기 청소년에게 우유를 많이 마시게 하는 습관은 배워오지 않는 것 같다. 서양 아이들은 식사 중에도 물보다 우유를 마시게 우유를 마치 음료수처럼 마시고 있는데 그에 비하여 우리나라는 최소량인 하루 500ml도 안먹는 어린이가 너무 많다. 옛날에 영국의 처칠수상이 “국가들을 위한 백년대계를 위하여 산에는 나무를 심고 어린이들에게는 우유를 먹여야한다”고 말했다는데 우리도 지금쯤 모든 어린이에게 우유를 먹일 수 있게 되었다고 생각된다. 남아돌아가고 있다는 우유를 모든 성장기 어린이, 그중에도 특히 점심을 굶거나 영양이 부실한 어린이에게 먹일 방법을 강구해야할 것이다.

〈우유토막상식〉

○우유에 대한 3가지 오해

1985년 12월 보건신보에서 전국 5대 도시의 30-40대 주부 3,000명을 대상으로 실시한 조사에 의하면 대다수의 주부들이 우유에 대한 몇가지 오해가 있는 것으로 나타났다.

(1) 우유는 고소할수록 영양이 높다.

⇒ 고소한 맛과 영양가와 는 무관하다. 우유는 고온 장시간살균시 단백질변성이 일어나는데 살균온도와 시간에 따라 변성정도가 틀려지고 이에 따라 고소한 맛의 정도가 틀려지게 되어있다.

(2) 우유는 진할수록 영양가가 높다.

⇒ 우유의 농도는 유고형분 함량에 따라 결정되는데 우리나라의 경우 선진국수준인 12%이므로 외국과 큰차이가 없다.

(3) 낙농가나 메이커에서 우유에 물을 탄다

⇒ 우유의 유통과정상 물이 들어 갈 수 없다. 생유를 처리시 가공과정은 채취후 살균과 지방질분쇄 뿐이다. 또한 전문검사기관이 있어 철저한 품질검사를 하고 있다.