

## 왜 모유가 중요한가?



이 큰  
이화의대 동대문  
부속병원 소아과

모유는 엄마가 만들어 주는 아기의 특별 음식이다. 아기를 위하여 특별히 만들었으므로 아기에게 잘 맞고 따라서 젖을 먹으면 아기가 건강하게 자랄 수 있다. 모유를 먹는 아기들은 병에 걸리는율이 분유를 먹는 아기에 비하여 훨씬 적다. 이제까지의 연구에 의해서 밝혀진 바로는 알레르기 질환이 가장 뚜렷하다. 그도 그럴 것이 알레르기 질환이란 우리 몸에 맞지 않는 이물질이 들어 왔을 때 우리 몸이 이에 대하여 일으키는 일종의 방어 현상이다.

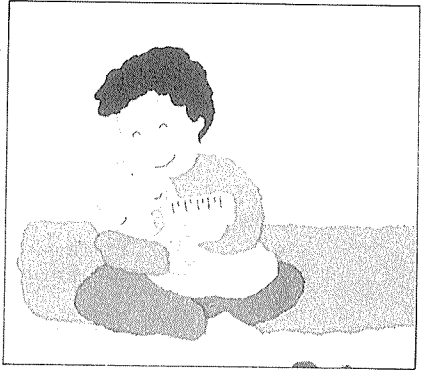
분유도 우유에서 만들어 진 것이므로 넓은 의미에서는 우유라고 할 수 있다. 우유는 젖소가 아기 송아지를 위하여 만들어 내는 것이므로 송아지에 꼭 맞고 사람에게에는 맞지 않을 수 있다. 분유를 만들어 내는 기술도 그동안 많이 발전하여 이제는 양질의 분유를 생산하고 있다.

이러한 분유의 질 개선에는 모유 성분의 분석이 중요한 역할을 해왔다. 즉 모유의 성분을 보고 이에 가까워지게 만들어서 좋은 질의 분유를 만들 수 있었던 것이다. 그러나 이러한 인간의 노력과 능력에는 한계가 있어서 아직까지도 모유의 미세한 성분을 모두 밝혀내지는 못하였고 알아 낸 부분도 이를 완벽하게 모방하여 모유와 똑같은 분유를 만들어 내지는 못하고 있다.

그리하여 알레르기를 일으키는 우유의 성분을 분유도 그냥 함유하고 있는 것이고 그 때문에 우유가 맞지 않는 아기들은 분유를 먹으면 여러가지 알레르기 질환을 일으키는 것이다. 알레르기 질환을 앓는 사람은 소아나 성인에게 상당히 많다. 피부 습진, 천식, 두드러기, 건초열 등 현대인을 괴롭히는 알레르기 질환은 점점 늘어나고 있다. 이는 우유뿐 아니라 우리의 환경에서 알레르기 질환을 유발시키는 인자는 얼마든지 많기 때문이다.

**면역기능이  
미숙한 상태인  
아기 때에  
매일 다량으로  
먹는 분유를  
피하면  
알레르기 질환에  
걸리는 율이  
훨씬 적게 된다.**

알레르기 질환에 걸리지 않으려면 이러한 이물질과의 접촉을 피하는 것인데 그 중 가장 중요하고 손쉬운 것은 아기 때에 먹는 음식 조심히고 물론 분유가 그 첫째이다. 면역 기능이 미숙한 상태인 아기 때에 매일 다량씩 먹는 분



유를 피하면 알레르기 질환에 걸리는 율이 훨씬 적게 되는 것이다.

다음으로 모유를 먹었을 때의 장점은 감염성 질환에 덜 걸리는 것이다. 아기들은 감기나 설사에 자주 걸려 고생을 한다. 이러한 호흡기 질환이나 장염은 원인이 여러가지이지만 대개의 경우는 바이러스가 일으킨다. 모유를 먹고 자라는 아기들은 이러한 질환에 걸리는 회수가 분유를 먹는 아기에 비하여 훨씬 적은 데 이는 모유가 아기를 감염성 질환에 걸리지 않도록 보호하기 때문이다.

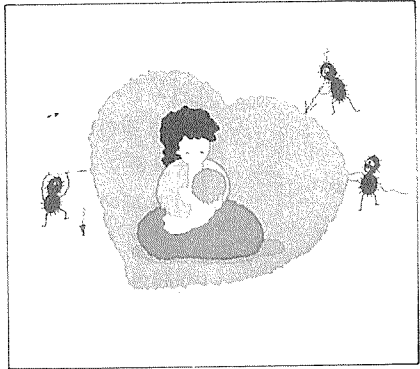
모유 안에는 면역 세포나 면역 물질이 들어 있고 특히 처음 나오는 초유에는 더 많이 들어 있다. 이러한 면역 물질은 연약한 아기의 면역 기능을 보완하여 아기가 질병에 걸리지 않게 하는 것이다.

또 최근의 보고에 의하면 모유를 먹고 자란 어린이들의 지능 지수가 분유 쪽보다도 높다는 사실이다. 이러한 지능의 차이는 특히 조산아로 태어난 어린이들에게 더욱 뚜렷이 나타나고 어린이가 8, 9세가 될 때까지도 지속된다고 한다. 어린이들의 지능을 높여 주는 모유의 성분은 아직 확실히 밝혀 지지는 않았지만 모유 안에 들어있는 유당과 특정한 불포화 지방산이 관계하리라고 짐작하고 연구 중에 있다. 다른 포유 동물의 젖과 사람의 젖을 비교해 보면 사람의 젖안에 훨씬 많은 양의 유당이 들어있고 대체적으로 유당의 함유량과 동물의 지능과는 서로 비례한다고 알려져 있다. 그러므로 모유를 먹고 자란 어린이가 지능이 높은 것은 당연한 일인 지도 모르겠다.

조산아들은 만사를 채우지 못하고 태어났기 때문에 여러가지로

## 특집 · 어릴 때 건강이 평생건강을 좌우한다

불리한 점이 많아서 질병에 많이 걸린다. 조산을 한 엄마들도 젖을 분비하는데 만삭아를 분만한 엄마의 젖과는 그 성분이 다르다. 조산아들이 많이 필요로 하는 단백질과 광물질 등이 훨씬 더 많이 들어 있다. 조산아에게 엄마 젖



을 먹이면 병을 예방할 수 있고 따라서 아기가 빠른 시일 내에 체중이 증가하여 퇴원할 수 있게 된다.

모유 안에는  
면역세포나  
면역물질이  
들어 있고  
특히 처음 나오는  
초유에는  
더 많이  
들어 있다.

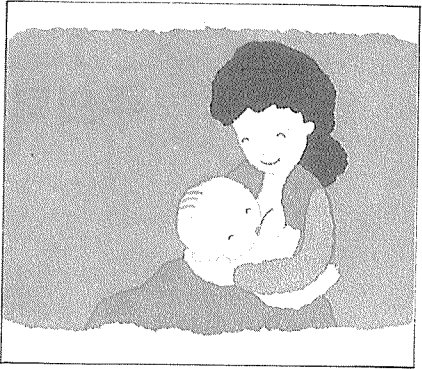
우리 나라에서는 아직 많이 실행하지 않지만 외국에서는 영양뿐 아니라 질병의 예방과 의료비의 절감을 위해서 조산아에게 모유를 먹이는 것을 원칙으로 하고 있다. 조산아가 많이 아파서 입으로 아무 것도 먹지 못할 때에는 엄마젖을 짜 놓았다가 나중에 먹일 수 있도록 하는데 이러한 제도를 모유은행이라고 한다. 급할 때에는 자신의 엄마 젖이 아니고 다른 엄마의 젖을 먹여도 비슷한 효과를 낸다고 한다.

모유를 먹이면 치과 문제가 줄어 든다. 젖병을 빨아서 생기는 빠드렁니도 없고 또 이가 썩는 충치도 훨씬 적다. 충치는 특히 밤에 분유를 병으로 먹는 아이에게 많은데 이러한 습관은 충치의 가장 많은 원인이다. 요즘에 단 음식을 먹을 나이도 아닌 아기들에게 앞니가 썩는 것은 이러한 밤에 빠는 우유병 때문이다.

또 아기가 누워서 우유병으로 분유를 먹으면 분유가 목뒤로 해서 중이로 들어갈 수 있기 때문에 중이염에 잘 걸린다. 여러번 반복하여 중이염에 걸리고 치료를 잘 하지 않으면 청력이 나빠질 수도 있다.

시력도 아기 때의 영양 방법에 따라 차이가 난다. 대체적으로 모유를 먹고 자란 어린이들보다 분유를 먹은 어린이들이 시력이 나쁘다고 나타났는데 이는 모유안에 들어있는 불포화 지방산 때문이라고 생각된다. 특수 불포화 지방산은 각막의 성숙에 절대로 필요한 영양소이고 모유에 다량 함유되어 있다.

또한 모유와 분유먹은 아기가 성장하는 것을 비교 관찰해 보면 모유를 먹은 아기가 당뇨병에 걸리는 빈도가 낮다. 왜 그런지 또는 어떤 성분이 보호 작용을 하는지 아직 밝혀지지 않았다. 모유를 먹은 아기가 성인이 되면 성인병에 걸리는 율이 낮는데 이는 모유안의 콜레스테롤치와 유관하다고 믿어진다.



**모유를 먹임으로써 얻게 되는 가장 중요한 이득은 엄마들이 유방암에 걸리는 율을 낮춘다는 것이다.**

즉, 모유내의 콜레스테롤은 분유에 비하여 높는데 모유를 먹으며 어릴 적에 콜레스테롤을 많이 흡수해서 이를 소화시키는 능력을 키웠기 때문이라고 짐작하고 있다.

모유를 먹이면 아기에게만 이점이 있는 것은 아니다. 엄마에게도, 또 넓게 보면 사회 전체에도 이득이 있다. 엄마는 모유를 먹이면 산후 회복이 빨라진다. 이는 아기가 젖을 빨 때 분비되는 홀몬이 자궁을 수축하게 하는 효과가 있기 때문이다.

또 젖을 자주 빨리면 출산후 월경이 돌아오는 시기가 늦추어지고 따라서 임신을 하지 않는 기간이 길어진다. 자연적 피임이 되는 셈이다.

젊은 엄마들은 임신중에 체중이 늘어났다고 걱정을 하는데 산후에 젖을 먹이면 쉽게 체중이 내려간다. 젖을 분비하는 데에는 많은 열량이 필요한데 이때 임신중에 축적해 놓은 지방으로부터 열량을 동원하기 때문에 체중이 내려가는 것이다.

가장 중요한 이득은 젖을 오래 먹이면 유방암에 걸리는 율이 낮다는 것이다. 이러한 항암 효과는 오랜 동안 의심을 갖고 있었고 현재 부분적으로 증명된 상태로 아직도 연구가 계속되고 있다. 많은 아기들의 모유를 먹고 자라면 경제적으로 이득이 될 수 있다. 값비싼 분유를 생산하거나 구입할 필요가 없어지고 또 아기들이 덜 아파서 의료비를 절약할 수 있으므로 사회 전체로도 이득이 될 수 있다.㉞