

모 유

세상에 모유를 당할 식품은 없다. 우유가 제아무리 좋은 식품이라해도 송아지를 키우기 위해 만들어진 것이지 사람을 위한 것이 아니기 때문이다. 따라서 갓난 아기를 우유로 키울 수는 없는 것이다.

호랑이 새끼를 우유를 먹여 키우면 호랑이다운 패기와 날쌔 동작이 둔해지며 냄새를 잘 맡는 순종의 개도 우유를 먹여 키울 때 냄새를 맡는 후각이 떨어진다는 것은 동물원 사육관계자나 기축연구자들 사이엔 잘 알려져 있는 일이다. 세계보건기구(WHO)를 비롯해서 산부인과학회 등에서 아기는 반드시 모유로 기르자는 캠페인을 벌이고 있는 이유가 여기에 있다.

모유와 우유는 질적인 면에서 커다란 차이점이 있다. 우유의 단백질은 주로 카제인으로 되어있는데 반해 모유에는 알부민이 많다. 우유를 먹고 자란 아이들이 질병에 대한 면역력이 떨어진다고 하는 것은 바로 이같은 단백질의 차이 때문이다.

우유는 모유보다 유당이 적다. 사람의 지능지수(IQ)가 높은 이유는 바로 두뇌를 개발하는 유당이 모유속에 많이 들어 있는데 큰 원인이 있다.

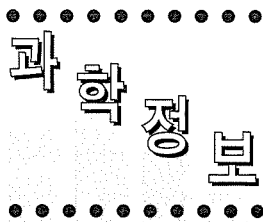
우유에는 칼슘, 철분 등의 무기질과 비타민 B₂, D가 모유보다 많이 들어있다. 소가 사람보다 골격이 크기 때문에 이를 뒷받침하기 위한 것이다.

모유의 영양가는 아기가 커가는데 아주 이상적으로 배합되어 있다. 모유의 성분은 시간이 지나감에 따라 변해간다. 모유는 초유(해산직전부터 산후 3~4일), 이행유(산후 5~6일) 그리고 성숙유(산후 1주일이후) 등 3가지로 나누어 생각할 수 있다.

초유는 성숙유에 비해 단백질과 지방 그리고 광물질이 더 많고 유당은 적은 편이다. 특히 초유는 아기가 병에 걸리지 않게 하는 면역체가 많이 들어있다. 다시 말해서 모유는 아기를 질병으로부터 보호하는

일종의 예방약으로서의 역할도 갖고 있는 것이다. 모유는 어디서나 쉽고 빠르게 먹일 수 있고, 위생적이면서 안전하다. 항상 신선한 상태에서 세균감염을 받을 염려가 없다.

아기에게 젖을 빨리는 일은 산모자신에게도 산후회복을 빨리하게 하는 역할을 해준다. 옥토신 호르몬은 산후 자궁수축을 돕는 역할을 하는데 젖을 빨리면 유두를 자극해서 옥토신의 분비를 더욱 증가시킨다. 옥토신의 증가는 자궁수축을 원활케해서 산후 출혈을 예방해 준다. 젖을 빨리는 사람에게서 유방암 발병율이 눈에 띄게 적다고 하는 것은 잘 알려져 있는 일이기도 하다.



모유는 아기의 정신과 심리적인 발달에도 큰 영향을 준다. 어머니의 젖을 먹고 자란 아기는 심리적으로 안정된다. 모유를 먹고 자란 사람에 비해 우유를 먹고 자란 사람에서 정신병 발병율이 높고 사회적인 문제를 일으키는 일이 많은 것은 이러한 이유 때문이다.

모유에는 또 어떤 인공식품보다 많은 독특한 콜레스테롤이 들어있어 유아의 두뇌와 신경조직 발달에 중요한 역할을 한다. 어린이 몸에 들어간 이 콜레스테롤은 어린이가 성인이 된 후 체내의 콜레스테롤 양을 저하시켜주는 효소를 만들어줌으로써 심장병을 예방해 주는 것으로 알려져 있다.

미국소아과학회(AAP)는 대부분의 현대 여성들이 행동에 지장을 주고 몸매를 망친다는 이유만으로 아기에게 젖을 빨리는 어머니의 사명을 잊고 있어 산모와 아기에게

불행을 가져오고 있다고 경고하고 있다.

이렇게 보면 기원전 4세기 스파르타가 왕법(王法)으로 산모는 반드시 젖을 먹여야 한다는 강제규정을 두었다든가 시저가 유모를 고용하고 있는 로마의 어머니들을 비롯했다고 하는 기록은 현대를 살아가는 우리들에게 들려주는 바가 크다고 하겠다.

우 유

인류가 우유를 즐겨 마시기 시작한 것은 기원전 2천년경부터인 것으로 알려져 있다. 당시 바빌로니아와 그리스 등지에서 우유를 즐겨 마셨다는 기록이 있다.

우리나라는 고려때 나라에 우유를 짜는 우유소(牛乳所)란 상설기관을 두고 상류계급에서 마시기 시작했다고 고려사열전(高麗史列傳)은 기록하고 있다.

우유가 이같이 오랜 옛날부터 애용되기 시작한 것은 두말할 필요 없이 특별히 조리하지 않고 쉽게 섭취할 수 있는데다 영양가가 훌륭한 때문이다.

우유는 영양학적으로 완전식품에 속한다. 사람이 살아가는데 필요한 영양분을 고루 가지고 있다는 이야기이다. 우유는 단백질, 지방, 칼슘, 비타민 A, B₁, B₂ 등이 어느 식품보다 풍부하다.

우유의 장점은 무엇보다 우유단백질 속에 사람이 필요로 하는 8가지 종류의 필수 아미노산을 고루 풍부하게 가지고 있다는 것이다. 우유가 완전식품으로 꼽히는 것은 이같은 이유이다.

우유는 이밖에도 비타민 A, B₁, B₂와 칼슘 성분을 충분히 갖고 있어 어린이의 성장발육을 크게 돕는다. 우유는 어린이의 골격과 이(齒)의 발달에도 좋은 식품으로 꼽히고 있다.

우유는 이같은 풍부한 영양이외에도 장수와 위암을 예방하는 식품으로 알려져 있다. 우유는 또 위장에도 좋은 식품이다. 위궤양이 있을 때 식사요법을 우유로 시작하는 것은 잘 알려져 있다.