



우유보다 엄마젖이 더 좋아

알레르기를 일으키는 두려움

지난날 우리나라에서 유유아(乳幼兒)의 사인(死因)중 가장 많았던 폐염(肺炎), 이질(痢疾), 마마(麻疹) 결핵(結核) 등의 감염증(感染症)이, 예방접종(豫防接種)이나 항생물질(抗生物質) 덕분에 보기 드물 정도로 적어졌다.

그 대신 엄마를 괴롭히게 된 것은, 식욕이 없는 아이, 식욕이 일정하지 않은 아이, 좋아하고 싫어하는 음식이 지나칠 정도로 뚜렷한 아이, 종종 배꼽부위 배가 아프다고 호소하는 아이, 주기적으로 구토증을 일으키는 아이가 있는가 하면 변비와 설사를 번갈아 하는 아이가 있다.

피부는 가려움증으로 해서 밤엔 등을 긁어 주지 않으면 잠들지 못하고 긁어주면 몸에 붉은 반점이 돌아나는가 하면 두드러기도 잘 일어난다.

감기끝엔 기관지 천식같이 목원 숨소리를 내고 한밤중에 갑자기 코피가 나와 부모를 깜짝 놀라게 하기도 한다. 날씨가 차가워지면서 콧물이 마를 날이 없고 감기도 한번 걸리면 좀처럼 나을줄 모른다.

이런 것들을, 지금까지는 그 아이의 체질(體質) 탓이라고 생각했으나 사실(事實)은 여러가지 물질(음식물)에 의해 일어나는 알레르기에 기인한 것이 대부분이라는 것이다.

알레르기의 기원

인체의 단백질(蛋白質)과 그 구조

를 달리하는 단백질이, 잘 소화분해(消化分解)되지 않은채로 신체속에 들어가면, 그 단백질은, 사람에게 대한 알레르겐(抗原)으로서 작용하게 된다.

그러나 신체는, 침입해온 그 항원에 대해 항체(抗體)를 구성한다.

일단 체내에 이 항체가 만들어지면 다음에 같은 단백질이 몸에 들어올 때에는, 그 항체와 서로 작용하여 이상반응(異常反應)을 일으킨다. 이것이 알레르기이며, 여러가지 증상(症狀)이나 병을 나타나게 하는 것이다.

체중에만 신경을 쓰는 인공영양

특히, 아직도 소화력(消化力)이 약한 아기는, 단백질이 아미노산(酸)으로 소화분해 되기전에 장(腸)으로부터 흡수(吸收) 되므로 알레르기를 일으키기 쉽다.

그 증상(症狀)과 음식(飲食)과의 관계를 조사(調査)한 결과(結果) 알레르기를 일으키기 쉬운것은 ① 우유, ② 계란 ③ 콩의 순서란 것을 알게되었다. 이와는 반대로 스트로프스나 습진, 젖토하기(吐乳) 등으로 고생하는 아기로부터 이런 음식을 없애 준다면, 증상이 깨끗이 좋아지는 수가 많다. 예를 들면, 같은 교실에서 알



<아기는 어머니의 젖을 먹을 때 제일 행복하다>

레르기증세의 치료를 받은 밀크 영양의 유아(생후 6개월 미만) 78명의 증상 15건에 대해서, 밀크영양은 중지시키고 그 대신 콩분유를 먹였더니, 65퍼센트의 아기들이 좋아졌다.

가령 분해되지 않은 단백질이 흡수되었다 하더라도, 그것이 모유 라면 엄마에게서 태어난 아기와 같은 구조의 단백질이기 때문에 그 아기에게는 아무런 해가 없게 마련이다.

다시말해서 식물「알레르기」가 주원인이 되고 있다는 것이다.



<모유만으로 자란 아기는 인공 영양으로 자란 아기보다 더욱 건강하다>

음식물의 알레르기형태

식품 「알레르기」는 쉽게 말해서 어떤 특정한 음식물, 예를들면 고등어탕 먹었을 때 두드러기가 돌아 난다든지 오징어를 먹었을 때 설사를 하는 등의 증상을 나타내는 것이다.

식품 「알레르기」는 크게 두가지 형태가 있다. 하나는 고정형(固定型)이라해서 어떤 음식물을 먹기만 하면 먹을 때마다 「알레르기」 반응이 나타나는 것이고 다른 하나는 복면형(覆面型)이라해서 음식물을 계속해서 먹

는 가운데 건강할 땐 아무렇지 않다해도 세균에 감염되었다든지 피로해지면 「알레르기」 반응이 나타나는 것이다.

그리고 식품 「알레르기」 반응을 일으키는 음식물을 「알레르겐」이라한다. 그런데 고정형 식품 「알레르겐」은 가끔 먹는 식품가운데 주로 있고 복면형은 우리가 흔히 먹는 일상식품 가운데 있다는 것이 특징이다.

우유, 계란, 콩이 3대「알레르겐」(抗原)

실제로, 복면형은 첫째 우유 둘째 계란 셋째 콩이 3대 요인으로 꼽히고 있다.

이들 3가지 식품이 식품 알레르기의 90%를 점하고 있다. 그리고 넷째 번으로 돼지고기가 원인이 되며 이밖에 생선류가 꼽힌다.

우유, 계란, 콩등 식품 「알레르기」의 대요인은 젖을 먹는 유아기(乳兒期)에 특히 문제가 된다. 따라서 유아기의 영양공급은 어느때보다 중대한 뜻을 갖는다. 유아의 영양공급은 지금까지 아기의 발육에만 중요하게 생각해왔다. 그러나 영양엔 「알레르기」라고 하는 「마이너스」면이 있다고 하

는 것을 염두에 두지 않으면 안된다
는 것이다.

이러한 주장은 내 아기를 모유(母乳)로 기르자는 모유주의운동(母乳主義運動)을 지금 선진국에서 파급시키고 있으며, 최근에는 전통적 모유국가인 우리나라에서도 모유 육아(育兒)가 싹싹치 않게 화제가 되고 있다.

엄마의 애정과 모유는 돈으로 살 수 없는 것

아이들의 병과 음식알레르기를 막으려면 육아의 절대조건으로 「모유주의」를 고수하여야 된다는 것이다. 그것은 또한, 인공영양이나 조기이유(早期離乳)로부터 거리가 먼 자연육아법의 권유이기도 하다. 소아과(小兒科)를 찾는 엄마들에게는 육아에 있어서 빼놓을 수 없는 다섯가지 조건으로서

① 엄마의 애정 ② 모유 ③ 깨끗한 공기 ④ 일광(日光) ⑤ 적당한 운동이 권유된다.

이것들은 모두가 돈으로 살수 없는 것들이다.

5개월반은 모유만으로

물론, 모유만을 먹고있는 모유영양

아에도, 밀크영양아와 같은 알레르기 증상이 보인다. 그러나 그것은 모유 그 자체에 의한 것이 아니고, 아기어머니가 먹은 음식이 모유를 통해 나와 알레르기를 일으키는 것이다.

그렇지만 그것도 밀크영양아의 증세에 비하면 훨씬 가볍다. 더구나 엄마가 우유나 계란 등의 음식물에 조심을 하면, 아기의 알레르기는 곧 멈춘다. 이것은 엄마자신도 그 음식으로 인해서 자기도 모르게 알레르기를 일으키고 있었던 것인데, 앞에서 말한 주의(注意)를 하게되면, 엄마도 변비(便秘), 물마마, 연변(軟便), 설사(泄瀉), 여드름, 식욕부진 등의 알레르기 증상을 고치게 된다.

그러므로 「모유야말로 엄마와 아기의 건강의 기초」라고 강조할 수 있다. 또 음식 알레르기 예방을 위한 이유법(離乳法)이 다음과 같이 권유되고 있다.

① 5개월반까지는 모유만으로 영양을 취한다.

② 그 기간에 아기에게 알레르기를 일으키기 쉬운 음식이 무엇인가를 파악한다.

③ 그것이 알레르겐(抗原)으로 되어 있는 음식물일 때에는 생후 1년까

지는 그것을 먹이지 않는다. 그리고 1년, 1년 3개월, 1년반, 2년의 순서로 그 음식을 조금씩 시험적으로 먹여본다. 증상을 일으키면 중지하고 다음시기까지 기다려 본다.

④ 알레르겐이 되지않은 음식물일 때에는 다음과 같은 시기(時期)에 먹여본다.

▲ 5개월반 = 야채, 과일, 곡류

▲ 7개월 = 콩이나 팥 종류

▲ 8개월 = 어육류(魚肉類) 으엎의 우려가 없는 흰살생선

▲ 9개월 = 수육류(獸肉類)

▲ 12개월 = 우유, 계란과 그 계품

<건강상식>

맥박(脈搏)

어른 1분에 평균 70
갓난아기는 70~170

맥박은 건강과 아주 밀접한 관계를 맺는다. 심장의 수축, 판막의 폐쇄 혈액의 흐름등 일련의 동작이 진동을 일으켜 이것이 신체표면으로 전달되는 심장의 고동소리인 맥박은 연령과 신체의 활동에 따라 그수가 심하게 변한다.

안정했을때의 성인의 맥박은 보통 1분간에 60~80회(평균 70회) 뛰는 것이 정상이다. 그러나 갓난 어린이는 70~170회까지 된다. 이렇게 따질때 사람이 70년을 산다고 하면 심장은 약 25억회의 박동을 한다는 계산이 된다. 심장의 수축 확장으로 뿜어내는 혈액의 양은 1분에 보통 3~4리터, 운동을 하게 되면 2리터까지 뿜어낼 수 있다. 1분동안 혈액을 뿜어내는 양을 3리터로 따져 1시간에 180리터, 하루동안 4,320리터에 이르는 많은 양의 혈액을 뿜어내는 셈이다.

그러나 실제로전체의 혈액량은 몸무게의 $\frac{1}{12} \sim \frac{1}{13}$ 정도이어서 체중 60kg인 사람의 경우 혈액은 4.6~6리터에 불과하다. 신장은 결국 혈액을 하루에 1천회 정도 회전시키고 있는 셈이다.

한편 심장이 1분간에 70회 뛴다고 하면 심근(心筋)은 이를 위해 1분간에 8.1kg/m의 일을 하게 된다. 8.1kg/m는 8.1kg 되는 물건을 1m 옮겨 놓는 일에 해당한다. 따라서 하룻동안 심근이 하는 일은 1만1천5백kg/m에 달하는 엄청난 일을 한다는 계산이다.

또한 맥박은 병이 있을때 빨라지는 것이 보통이다. 체온이 섭씨 1도 높아질 때마다 보통 10~20회정도 빨라진다. 그러나 확장 협심증 뇌막염 뇌종양 뇌출혈 장티푸스와 같은 질환에서는 천천히 뛰기도 한다.

맥박의 수는 혈압과 뚜렷하게 직접적인 관계는 없으나 정상보다 빨라지면 처음은 혈압이 올라가다 잠시후 도리어 떨어지고 느려지면 정상을 유지하다가 얼마후 혈압이 올라가는 경향을 보인다.

◇ 정상 맥박 ◇

연령	맥박수 평균 (정상)	
신생아	120 (70~170)	
1~11개월	120 (80~160)	
2년	110 (80~130)	
4 "	100 (80~120)	
6 "	100 (75~115)	
8 "	90 (70~110)	
10 "	90 (70~110)	
	남	여
12년	85(65~105)	90(70~110)
14 "	80(60~100)	85(65~105)
16 "	75(55~95)	80(60~100)
18 "	70(50~90)	75(55~95)
성인	70(50~90)	75(55~95)