

우유와 변비

서울 동대문구 장안3동 446-10
주부 이윤자

결혼을 하고서도 나의 생활과, 생활의 윤택함을 갖기 위하여 직장생활을 하고있는 중이다. 어머님과 아들에게 미안함이란 이루 말할 수 없지만 어머니께서 물심양면으로 도와 주시고 돌봐주신다. 두환이가 태어나서 엄마를 알아보고 뒤집기를 시작하고 두손으로 우유통을 잡고서 먹을줄 알게 되었을때 여성잡지에서 생우유를 일찍부터 먹어야 좋다는 내용의 글들을 수도없이 읽었지만 언제부터 먹어야 되는지에 대해 의문을 가졌었다, 직장의 영양과에 문의한 결과 3개월후부터 20cc씩 높여가며 먹이라는 것이었다. 처음엔 잘 먹다가 싫더니 분유를 먹이면 잘 먹는데 생우유를 먹이면 어떻게 그렇게도 입맛을 아는지 고개를 안으로 젓히곤 했다.

그래서 아예 우유를 끊고 분유와 다른 음식만 계속 먹었다. 또 두환이가 배로 기기 시작하고 앞이가 2개정도 나기 시작했을때 다시 한번 200ml를 하루에 나누어서 먹여보라고 어머님과 상의했다. 두환인 음식을 가리지 않고 할머니께서 해주시는 대로 잘 먹어 주었다.

생우유도 하루에 200ml정도는 꼭 먹었다. 그런데 두환이에게 변비증세가 일기 시작했다. 난 보름이 지나도록 어머니의 말씀을 건성으로 듣고만 있다가 어머니께서 음식을 너무 많이 먹이시는게 아닌가하고 혼자 내심 속상해 있는 차였다. 어느 일요일날 두환이가 변을 보고 싶는데 나오진 않고 하루 종일 놀

지도 않은채 하루가 지나가고 월요일도 내가 퇴근했지만 아직도 변을 못본 상태였다. 조금 있으려니까 두환이의 변이 나오는데 정말 돌덩이보다도 더 단단했다.

피까지 흐르고 두환인 아프다고 울고 옆에 있던 어머님과 나까지도 울고 정말 안타까워서 못보겠다 싶어 그날부터 주식을 과일쥬스로 바꾸었다. 약도 먹여보고 관장도 시켜보고 약사, 의사 모두에게 물어봤지만 묽게 먹이라는 충고뿐 이렇다할 처방은 없었다. 음식조절을 할수밖에 없다며 계속 과일쥬스만 먹였다. 어떤이는 우유를 많이 먹어야한다, 또 어떤이는 우유를 아예 먹이지 말라고 하고, 도무지 어떤것을 믿어야할지 알수가 없었다. 그래도 두환이에겐 우유는 꼬박꼬박 200ml씩은 먹였었는데 그것마저도 먹지 않는것이였다. 입덧을 한참 할때의 생각이났다. 평생시 우유를 그렇게도 좋아했던 내가 임신하고난후 보리차대신 우유를 많이 먹으라는 어머님의 말씀도 있어서 많이 먹으려고 노력도 해 보았지만 정말 그렇게 먹기 싫어지는건 지금으로선 이해하기가 힘이 들었었다. 음식의 좋고 나쁜 것이 뒤바뀐다는 것은 알고 있었지만 먹성이 강한 나에겐 예외인줄 알았다. 두환일 가졌을때 우유를 먹지 못해서인가 보다고 내심 걱정을 했다. 두환이의 변비증세가 몇달이 지난 어느날 반상회를 우리집에서 하게 되었는데 어느 아주머니께서 우유를 툇이 지났으면 500ml 이상을 먹여야 된다고 말씀하셨다. 그

래야 번비도 없어지고 모든 영양소의 근원지가 우유라는 말씀도 덧붙여서 해주셨다.

그런데 두환인 우유만은 먹지를 않았다. 요구르트는 하루에 2개는 단숨에 먹어치우면서도 우유만은 먹질 않아서 요구르트반에 우유 200ml씩 섞어 먹여 보았더니 요구르트 향내가 있어서인지 잘 먹었다. 일주일이 지나서부터는 신기하게도 번이 정상적으로 돌아왔다. 그때부터 우린 비싼 쥬스보다는 우유를 먹이기 시작했다. “두환아 우유 먹자”하면 벌써부터 냉장고 문을 여는 흉내를 낸다.

난 어느 친구를 만나든간에 나의 경험을 이야기 해준다.

“어머니 우리 이제 야식을 과일대신 우유를 먹으면 어떻겠어요?”

우리집의 식생활이 우유를 중심으로 이루어지게 되었다.

“두환이 번이 어때요? 우유 많이 먹었어요.” 항상 남편과 나의 대화내용이다.

불면증과 우유

강원도 원주시 일산APT 1동302호
주부 박미라

나는 무척이나 신경이 예민한편이다. 내성적인 성격을 지닌 까닭이기도 하겠거니와 그에 수반되는 生活中的 불편함은 때로는 고통이었다. 그중 대표적인 증상이 불면증! 내겐

글로조차 쓰고싶지 않은 낱말이다. 신경쓰이는 일이 있거나 속상한일, 고민되는 일이 있을때 영락없이 새벽이 가까운 시각까지도 난 잠을 이룰수가없다.

사춘기의 고비를 넘기던때, 지금 생각하면 별일도 아니건만 사소한 일때문에 몇일씩 잠을 못자, 머리가 아파 고생하길 한두번이 아니었다. 이젠 나 자신도 넉넉한 마음갖임으로 생활하려고 노력하는 편이지만 그것이 생각처럼 쉽지가 않다.

내가 우유를 접하게된 이유도 간혹있는 나의 불면증 때문이다. 학창시절 영양학, 식품학 時間을 통해 단백질, 칼슘의 중요한 공급원이되는 우유에 대해선 누누히 배운바가 있다. 하지만 알고있는 지식대로 늘 우유를 마시게되진 않았다.

건강을 해치지않는 범위내에서 자연스럽게 나의 불면증을 치료할수는 없을까 늘 생각하던중 우연히 지나쳐보게된 책에서 불면증에 우유가 도움이 된다는 글을 보게되었다. “혈액속에 칼슘이 적으면 교감신경의 활동을 높여 정신적으로 침착성을 잃으므로 불안정한 상태가 되어 불면증을 초래하게되며, 취침전에 우유를 마시면 칼슘을 보급하게되므로 숙면할수있다.”는 것이다. 나는 그무엇을 발견한것보다 기뻐다. 우유가 불면증에도 좋다는 사실이 경이롭지 않을수 없었다. 그날이후 난 잠이오던 안오던 잠자기전에 항상 1컵의 우유를 마셨다. 어느덧 취침전 1컵의 우유는 내 생활의 일부며 습관이 되었다. “불면증이여! 이젠 안녕!”

