

## 10. 엄마 젖의 힘(Superpower of mother's milk)

송아지는 소젖을 먹고, 사람은 엄마젖을 먹고 자란다. 즉, 사람은 우유가 아닌 모유를 먹어야 건강하게 뇌 성장과 발육에 도움이 된다.

8월 1일부터 7일, 엄마 젖의 중요성과 우수성을 널리 알기 위해 지정된 '세계모유수유주간' 맞아 엄마젖의 힘을 알리고자 한다. 아기를 위협하는 각종 감염질환과 아토피성 피부염을 예방하는 엄마 젖의 힘과 탁월한 성분, 그리고 수유 기간에 따른 산후비만 해결, 유방암 예방 등 모유수유를 통해 아가에게, 엄마에게 좋은 점을 알아본다.

[http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1358359\\_941.html](http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1358359_941.html)

1) 신세대 엄마들, 엄마 젖 먹이기에 나서다!

모유수유가 아가의 건강뿐 아니라 수유를 통해 산후비만까지 말끔히 해결되어 엄마의 건강에도 도움을 준다.

수유시의 칼로리 소모량을 검사한 결과 수유하지 않을 때 보다 체내 대사량이 증가하여 칼로리 소모량이 훨씬 더 많은 것으로 나타났다.

2)모유수유는 유방암 확률을 낮춘다.

수유 시 유선을 통해 비정상적 물질이 내보내진다. 또한 유방암 유발물질인 에스트로겐의 수치가 낮아짐으로써 장기간 수유 시 암 발생률이 희박해진다.

오른쪽 유방으로만 수유하는 홍콩 탕카족, 수유하지 않는 왼쪽 유방의 암 발생률이 높다는 예로 확인된다.

3) 엄마 젖의 힘, 감염질환과 아토피성 피부염을 예방한다!

면역 글로블린, 락토페린 등 아기를 감염질환으로부터 지켜주는 모유 속 면역성분이 미숙아에게도 면역력을 강화시켜준다.

모유에는 대식세포가 있고, IgA가 병원균 침입을 막아주고, lysozyme은 물론, 항균 작용과 항산화작용 그리고 면역계 세포 등에서 효능강화작용을 수행하는 만능인자로 알려진 lactoferrin 등이 세균에 대한 항체로써 모유를 통해 아가에게 전해져 세균경험 없이 면역력이 생겨나게 된다.

4) 건강한 엄마 젖은 따로 있는 것일까?

뇌하수체 전엽에서 젖샘 자극 호르몬인 prolactin이 젖 빨기 자극을 받아 젖을 분비시킨다. 엄마의 건강상태에 따라 차이가 있으나 기본적으로 농약, 방부제가 있는 음식이 아닌 유기농 음식을 택하여야 하고, 단백질과 칼슘 섭취를 늘리며, 젖에 좋지 않은 지나치게 기름진 것과 단 것을 피한다.

유축한 모유를 냉동 혹은 냉장 보관했다가 수유하는 엄마들이 늘고 있다. ‘냉장/냉동 모유’ 성분 검사결과 그 차이점은 없으나 냉장을 2-3일 이상, 냉동은 3개월 이상 오래 보관된 것은 변질우려가 있으므로 주의하여야 한다.