

# 우유는 왜 사람을 위하여 좋은가

서울대 농대 교수 육종룡

우유는 오랜 옛날부터 구미 각국의 白人들의 중요한 식품으로 소비돼 왔고 버터와 치즈같은 우유가공품도 무역품으로나 식품으로 이용해 온 것을 우리는 다 잘 알고 있다.

· 식생활면에서 동양의 여러 나라 사람은 보약으로 밖에 생각하지 않던 우유나 그 가공품을 매일의 식탁을 통하여 섭취해 온 점이 크게 다른 점이라 하겠다.

오랫동안의 식생활의 차이는 체격·체력 면에서 상당한 차이를 가져 오게 되었고 여러 종목의 운동경기의 기록에서나 시합에 있어서 우월하게 되었으며 문학이나 정치, 경제, 군사면에서의 업적도 더 큰 바 있고 그 백인들의 왕성한 체력과 욕망은 세계 각처의 신대륙을 발견, 개발하는 힘으로 승화하여 세계를 영도하는 힘으로까지 발전하게 된 것이다.

白人들은 식생활면에서의 큰 차이인 우유의 섭취에서 白人들이 黄色人種이나 黑色人種에

우월할 수 있었다는 것을 스스로 인식하고 있는 것이다.

우리가 느끼고 있지 못한 그런 사소한 곳에 크나큰 힘이 숨어 있었다는 데에 새삼 놀라지 않을 수가 없다.

우유의 식품적 가치를 말할 때 그 소화율이 97%이상으로 높다는 것을 이야기하고 우유 단백질이 필수 아미노산을 다 함유하여 단백질의 영양적 가치가 높다는 것을 이야기하며 우리나라 사람들의 밥, 김치위주의 식생활에서 지적되는 필수아미노산의 결핍을 보충하고도 남음이 있다고도 하며 우유의 유당(乳糖)은 장내 미생물의 발육 번식에 유익하고 뇌조직의 발달에 중요 영양소로 이용되기 때문에 뇌의 기능에 좋다고도 한다. 그 뿐만 아니라 칼슘과 인의 함량이 많고 비타민 A, D, B의 함량도 많아 그들의 영양적인 효과가 대단히 크다고도 하고 있다.

이들 영양적인 효과가 큰 것 중에서 특히 우

리나라의 식생활에서 보충적인 효과가 큰 것은 단백질, 칼슘, 비타민 A와 D 및 B라고 할 수 있다.

× × ×

단백질의 우수성을 인식하는데 있어 식빵만 먹었을 때는 식빵 단백질의 생물가가 50%이던 것이 우유와 함께 먹으면 그 생물가가 75%로 높아져 향상된 양이 50%나 되는 것이다.

이것은 바로 우유의 단백질이 필수아미노산의 함량과 질이 좋음으로서 식빵 단백질의 질적인 결함을 보충해 주었기 때문에 50%나 더 큰 영양가치를 가지게 한 것이다.

우유의 칼슘 공급능력은 쌀의 10배나 되는 것으로 분석이 되어 있다. 그 이용가치에 있어서는 10배가 넘는 값어치를 가지고 있는 것이다. 하루 우유 6 홉(1.14kg)을 먹는 남자이면 영양적으로 요구하는 양의 47%를 초과공급한다고 한다.

우리나라의 식생활에서는 늘 부족하게 섭취하는 경우에는 칼슘

우리나라의 식생활에서는 늘 부족하게 섭취하는 것이 칼슘인데 우유를 많이 섭취하는 경우에는 칼슘뿐 아니라 인의 섭취도 필요량 이상을 섭취하게 해주는 것이다.

이 효과는 어린이의 발육에 있어서 단백질, 비타민, 유당의 영양적효과와 함께 단단한 뼈, 날씬한 신장으로 발육을 하게 한다. 白人들은 원래 날씬하게 키가 큰, 체격이 좋은 것이 아니고 식생활에서 날씬하게 자라게 하고 체격이 좋게 되는 우유와 그 가공품을 먹었기 때문에 얻어진 것이다. 모든 바람직한 일은 바람직한 노력과 이유가 있어야만 얻어진다는 것을 믿어

야만 할 것이다. 우리들의 전통적 식사에서 부족한 비타민B<sub>2</sub>도 우유나 치즈를 먹으므로 충분히 공급되는데 그 효과는 왕성한 식욕, 신경계통의 순조로운 발육과 기능, 튼튼한 간장기능등을 이룩 하게 하여 건강하게 해 준다.

노인의 다리가 힘이 없어지는 노쇠현상도 하루 3~4 홉의 우유섭취로 크게 호전된다고 하는데 이거 역시 우유의 영양성분의 보충적인 효과에서 능히 짐작이 되는 효과인 것이다.

세계의 사람들은 모두 오래 사는 것을 바라고 어떻게 하면 오래 살게 될까 하는데 마음을 쓰고 있다. 우리나라에서 옛날부터 일급에 속하는 보약은 인삼·녹용이라고 알고 있어서 고가로 매매되고 있다. 이 값비싼 인삼·녹용은 일시적으로 자극적인 효과를 내는 데는 좋을지 모르나 이것들은 장수하는 데는 효과가 없고 도리어 장수하는 데는 유해한 것으로 되어 있다. 세계의 장수 지방의 장수하는 사람들은 칼로리를 적게 섭취하고 산유(酸乳)를 섭취하는 경향이 있는 것으로 알려져 있다. 백쥐를 공시동물로 하여 실험한 것을 보면 보통사료를 먹었을 때는 85 주령까지 살았는데 반하여 보통 사료에 14%의 산유(요구르트류)를 첨가해 먹었더니 92주령까지 살아 7 주를 더 산 성적을 얻었다고 한다.

이 성적은 사남의 수명을 연장할 수 있는데 참고가 되는 실험성적으로 볼 수도 있다. 이런 장수경향을 나타낸 원인은 충분히 구명된 것은 아니지만 암에 대한 저항력을 높여 주고 간기능을 좋게하며 장내에서 생기는 유해물질을 해독하는 것이 그 원인이 되는 것으로 보고 있다. 이러한 논이때문에 우유는 암 발생을 줄이게 한

다는 이야기가 나오게 된 것이라고 믿어진다.

사람들의 노쇠사인 중에는 뇌졸중, 위암, 심근경색 등 심장병, 동맥경화 등이 많다.

그중 위암과 뇌졸중(풍)은 우유와 산유 등을 알맞게 섭취하게 되므로서 적어진다고도 한다. 그것을 볼 때 우유와 산유 등은 확실히 위암의 발생을 주리는 효과가 있는 것 같다.

우유를 먹음으로서 고혈압이 잘 생기게 된다든지 하는 것은 전혀 근거가 없는 것으로 되어 있다. 왜냐하면 고혈압의 한 원인인 콜레스테롤의 함유량이 우유에는 100g안에 10mg정도 밖에 들어 있지 않다. 달걀 노른자에는 100g 안에 1500mg이나 들어있지만 달걀을 하루 2~3개 먹고 활동을 활발하게 하는 40대 이하의 사람에게 있어서는 고혈압의 위험성이 전혀 없다는 것이다. 그러므로 우유에 들어 있는 콜레스테롤이 고혈압의 원인이 된다는 걱정은 터무니 없는 고혈압 공포증 환자의 잠꼬대인 것이다.

콜레스테롤의 알맞은 섭취는 도리어 성활동을 정상적으로 유지하는데 도움이 되고 일광욕에 의하여 몸 안에서 비타민D,의 합성촉진으로 뼈의 건강을 갖어 오는데도 도움이 되는 것이다.

우유를 먹으면 설사를 하여 우유를 못먹는 사람이 있다. 이것을 유당불소화증(lactose intolerance)이라고 하는데 유당을 소화하는 효소가 안나오거나 적게 나와 유당의 소화를 원활하게 하지 못하므로서 우유만 먹으면 설사를 하게 된다.

이것은 유전적인 것으로 백인에게 아주 희소하나 동양인과 흑인에는 상당히 많은 것으로 조

사되어 있다. 유전적인 것이나 어머니 젖을 안 먹게 된 후에 계속 우유를 먹은 경우와 오랫동안 먹지않은 경우에는 유당불소화증의 정도가 다르고 우유 안에 유당분해효소를 섞어 처리한 것을 먹는다든지 요구르트(야쿠르트도 포함)로 먹게되면 불소화증이 가벼워지는 것으로 보고 있다.

유당 불소화증을 가진 사람은 한꺼번에 우유를 먹지 말고 조금씩 먹어서 소장에서의 유당분해 효소의 분비를 유도하는 것이 좋을 것이다.

유당불소화증을 가진 사람이 우유를 먹고 설사한 것이 우유가 변질되어서 그렇게 된 것으로 착각을 한다든지 악의의 악선전을 하는 것은 죄인이 되는 것이니 삼가야 한다. 이런 유당불소화증 때문에도 그러했지만 우유도 잘 씹어 먹어야 한다는 것은 우유 먹는 법에서 중요한 방법이고 입안에서 침하고 우유를 잘 섞어서 먹고 냉수 마시듯이 꿀꺽 꿀꺽 마시는 것은 우유먹는 법을 모르는 소치가 되는 것으로 알아야 한다.

우유같이 한가지 식품으로서 사람이나 송아지의 발육에 필요한 여러가지 영양소를 고루 다 가지고 있고 소화가 100% 가깝게 잘되는 식품은 없다.

우유를 오래도록 먹고 있으면 창자내에 미생물의 종류와 수량이 창자내에 생긴 유해가스의 발생을 억제하고 해독하여 소화기관을 늘 편하게 하므로서 건강과 장수를 가져 온다고 하고 있다.

그리고 白人의 날씬한 키와 우람한 체격도 우유의 상용으로 얻어진 것으로 역사는 말하고 있다.

우리나라 사람은 오랫동안 日本人을 체격이 작다고 하여 왜놈이라고 불려 한국사람의 체격이 우월하다는 것을 자랑으로 생겨 왔으나 그것은 오랜 역사의 흐름에서 맹목적으로 인식되어 온 것에 불과하고 우유를 많이 먹게 된 오늘에 있어서는 도리어 거꾸로 한국사람보다 日本人들이 왜놈이라고 할까 두렵다. 日本人은 국민 한 사람 일년의 우유소비가 50kg을 넘는데 대해 한국은 겨우 10kg인 것으로 우유소비량의 차이만이 문제가 아니고 20세된 남녀 청소년의 키와 체중이 얼마나 되는지를 알아보고 비교해 보는 것이 좋을 것이다. 1988년에 올림픽을

서울에서 열게 되었다고 하여 우리들은 감격과 흥분을 느끼고 있다. 7년간에 우리나라의 선수들이 좋은 성적을 올리려면 기초체력을 다져야 할텐데 그 기초체력은 돼지고기, 닭고기, 쇠고기뿐 아니라 우유를 하루 4~5홉씩 많이 먹고 연습을 많이 하여야 한다는 것을 잊지 말아주기를 바라마지 않는다.

우리나라 사람들은 유전적으로 白人에 지지 않는 체력과 체격을 가지고 있는 것이니 우유를 白人들만큼 많이 먹게 되면 그 때의 한국인의 체력·체격은 白人과 같은 것이 될 것이라는 것은 본인의 오랜 소신이다. 1981. 11. 18

<토막지식>

식 품 분 석 표

100g 당

식품명	수 분	열 량	단백질	지 방	탄수화물		회분	칼슘	인	철분	A Value	비 타 민					
					당질	섬유						Retinol	Betacarotene	Thiamine	Riboflavin	Niacin	Ascorbicacid
우유	%	Cal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	I. V.	mcg	mcg	mg	mg	mg	mg
	88.5	59	2.9	3.3	4.5	-	0.8	159	169	0.1	150	35	20	0.04	0.15	0.2	2
분유	2.0	506	26.4	27.5	38.2	0	5.9	909	708	0.5	1,130	237	203	0.29	1.46	0.7	6
전지분유	2.2	502	26.7	20.8	38.4	0	5.9	899	811	0.5	850	-	-	0.22	1.28	1.3	7
연유	25.5	332	7.9	8.4	56.3	0	1.9	300	240	0.3	220	49	40	0.08	0.40	0.2	2
치즈	35.3	399	27.9	31.5	0.9	0	4.4	720	610	0.6	1,200	252	216	0.04	0.50	0.4	0
크림	67.1	254	4.8	25.0	2.4	0	0.7	94	74	-	800	168	144	0.03	0.14	0.1	0
아이스크림	65.3	166	4.0	6.2	23.6	0	0.9	130	120	0.1	130	27	23	0.04	0.20	0.1	0
버터	15.9	734	0.6	81.2	0.2	0	2.1	10	20	0.1	2,400	720	-	0.01	0.03	0	0