

# 우 유 련

명수대국민학교  
교 장 안 성 희

나는 우유를 곧잘 마신다.

여름에 냉장고에서 찬 우유를 꺼내 마실 때  
솟구쳐 오는 시원함이나, 추운 겨울, 찬 바람  
속을 휘젓다가 서두르며 귀가해선, 따뜻한 아랫  
목에 주저 앉아 훌쩍거리는 아늑함을 쉬 떨어내  
버릴 수 없어 나는 우유를 즐겨 마신다.

물론 더위에 목이 탈 때 사람들이 곧잘 청량  
음료를 찾는 이유를 내 이해못하는 바 아니며  
향기 그윽한 커피의 묘미를 모르는 바 아니다.

그러나 우유는 이들 보다 훨씬 다른 느낌으로  
전해져 온다.

한 순간 싸늘한 느낌 뿐으로 이내 갈증이 뒤  
따르는 청량음료나 몸에 안 좋다는 성분이 들어  
있어 자주 마시기 깨름칙한 커피보다 우유는 만  
족한, 그리고 건강이 핏 속으로 막 용해되는듯  
한 느낌을 부러 일으킨다.

우유를 건강 식품이라고 한다. 그리고 자연식  
품이라고도 한다. 뭐 비슷 비슷한 말이겠지만,  
인공과는 거리가 먼, 자연이 산출해 낸 식품이  
기에 이렇게 일컬어지는 모양이다.

자연과 더불어 있을 때, 사람들은 무한히 편  
안하다는 느낌을 갖는다. 내 모자라는 생각으  
로도 아마 인간의 심성한 구석에는 자연 그대로  
이고픈 충동이 늘 있나 보다.

들판에 누워 하늘에 동동 흘러 가는 흰구름  
을 보거나, 산 속에 묻혀 내가 산이듯 산이 나  
이듯 휩싸여 버릴 때는 더 할 수도 덜 할 수도  
없는 포만감으로 충만해 버린다.

우유의 맛은 바로 이 맛이다.

자연이 주는 아늑함처럼, 만족감처럼 우유의  
맛은 담백하면서도 풍요롭다.

우유는 사탕처럼 달지도 않다. 콜라나 사이다  
처럼 가슴을 탁 트이게 경쾌한 짜릿함도 없다.  
오렌지쥬스처럼 시콤새콤 달짝지근하지도 않다.

우유는 그저 담백하며 약간만 고소하게 여운  
을 남긴다. 가만이 보고 있으려면 흰 빛도 상아  
빛도 아닌 색깔이 참으로 정갈해 보이거조차 하  
다.

자연 그대로의 색깔일수록 화려함과는 거리  
가 멀고 되려 소박하다는 것은 겪어 본 사람이  
면 누구나 알고 있을 것이다.

봄 새싹의 수줍은 연두빛, 부서지는 파도의  
포말, 완숙하게 익은 벼의 빛깔등은 모두 단순  
하며 그리고 평범하나 소박하다.

우유는 이들이 주는 색의 느낌과 닮았다. 그래  
서 이네들의 빛깔과는 잘 어울릴 것만 같다.

우유의 빛은 대도시의 화려한 여인의 치마 끝  
에서는 그 본연의 것을 잃어 버릴 것 같다.

백화점에 산적된 눈부신 가공 식품 사이에서도 그 빛깔은 잘 어우러질 것 같다.

오히려 우유는 코 물은 개구장이의 들창코 근처에서 빛나며, 진흙 장난으로 까매진 단풍잎 같은 손바닥과 잘 어울릴 것만 같다.

아니, 우유는 늙은 할머니의 단아한 웃고름에도 잘 맞을 것 같다. 그리고 또한 오랜 투병 끝에 맑은 정신이나 허약한 몸인, 하지만 이제 뭔가 관조할수 있게 된 환자의 입술에도 어울리리라.

그건, 이네들이 모두 자연의 본래성에 많이 가까와 있기 때문이다. 이네들에게 가장 필요한 것은 맑음, 깨끗함, 그리고 영양이다.

나는 우유의 영양 분포가 어떻게 되어 있는지는 잘 모른다. 그러나 다른 음식에 비해 상당한 영양가를 지니고 있다는 것 짚은 알고 있다.

어린이들이 우유를 먹고 토실토실 자라는 것을 보면, 아마 내가 막연히 이해하는 정도보다 훨씬 많은 영양분을 지니고 있으리라 생각한다.

내가 우유에 대해서 뭘 쓰려한다니까, 집에 놀러 왔던 사돈 처녀—가정과를 아주 우수한 성적으로 졸업했는데—가

“우유에는 특히 칼슘이 많아요.”

하고 귀뿔해 주었다.

그러니까 뭐라던가, 우리몸에서 뼈를 만드는 칼슘이 많은 음식은 뼈 껍데 먹는 생선하고 유제품인데 그중에서도 우유에 포함된 칼슘은 아주 우수한 질의 것이라는 설명이었다.

그래서 자라는 어린이들이 우유를 많이 먹으면 뼈가 튼튼해져서 건강해지고, 임산부들이 먹으면 태아의 뼈 형성을 도와 주어 산모의 고른 영양 섭취를 도와 준다는 것이다.

만일 임신부에게 칼슘이 부족하면, 태아는 산모가 섭취해야 할 칼슘을 빼앗아 가기 때문에

출산 후 후유증을 유발할 수도 있고 심하면 산모의 건강을 해치는 일도 왕왕 있다고 사돈 처녀는 덧붙였다.

가만히 듣고 있노라니 이 사돈 처녀가 제 언니(내 며느리)의 임신을 의중에 두고 얘기하고 있구나 싶어 웃음도 나왔지만, 임신부가 하루 세 컵 이상 우유를 마시면 건강한 아이를 낳을 수 있다는 주장(?)은 소홀히 들어 넘길 성질의 것은 아닌 성 싶었다.

하여간에 이제 나도 튼튼한 손자 보기만을 기대하는 마음만 앞 세울 게 아니라, 며느리의 건강도 살피고 고른 영양을 섭취하도록 도와야겠다.

참말 우유는 평범한 사람들의 식품인듯 싶다. 어디서나 볼 수 있고, 쉽게 구할 수 있으며 남녀노소없이 먹을 수 있으니 말이다.

문헌을 들춰 보니 인류가 우유를 처음 먹기 시작한 것은 지금부터 만여년 전의 일로 유럽의 어느 부족이 가축을 기르면서 부터였지 않을까 추측된다고 쓰여 있다.

그리고 시대가 발달해 가고 영양에 대한 관심이 높아지면서 우유 및 유제품의 소비가 증대되었다 한다.

더우기 곡식과 채소를 주식으로 하는 한국인에게 우유는 지극히 도움이 되는 식품임에 분명하나 일본에 비해 그 소비량을 비교할 수는 없는 지경이라니 애석한 일이 아닐 수 없다.

미국과 비교하면 겨우 이십 분의 일정도요, 일본과 견주어도 그 오분의 일정도로 아직 쫓아가려면 먼뎃 생각이 드는 것이다.

사돈 처녀의 말을 빌리면, 우유의 단백질은 매우 우수한 것으로 위에 부담을 주지 않고 소화되어 병자(특히 위병 환자)나 어린이, 노인에게 좋다고 한다.

우유의 지방 성분 역시 지방구라는 작은 덩어리로 떠 있다는데 소화 효소에 쉽게 분리되어진다고 한다.

참말이지 우유는 무궁무진한 식품임에 틀림없다.

우유 속의 양질의 단백질을 걸러 만든 치즈라든가, 지방분을 응고시킨 버터는 아주 대단한 식품이라는 것을 우리는 쉽게 느낄 수 있을 것이다.

또한 자연의 품 속에서 싱싱한 풀을먹고 자라는 동물에게서 나온 우유는 이 외에도 다량의 비타민이라든가 무기질등을 함유하고 있어 더욱 감탄을 불러 일으키도록 한다.

그리고 혀 끝에 사르르 감쳐지는 아이스크림의 부드러움은 어떠한가? 또한 요새에 많이 즐기는 요구르트라는 것도 그 근원은 우유라고 하니 참으로 우유가 갖고 있는 저력이 놀랍고 대견해 보인다.

요구르트가 갖고 있는 '유산균'은 장내의 부패균 감염을 억제하고 장운동을 활발케 하는 작용을 지녀 변비 치료도 돕는다고 한다.

가장 정확하고 손해 없이 완전한 투자는(어린이들에게 우유를 먹이는 일'이라고 처어.철은 말했잖은가? 아마 그는 우유에 대해서 평범한 사람들보다 훨씬 확실하고 넓은 견해를 지니고 있었던 모양이다.

많은 영양소를 가진 맑은 우유 한 잔을 마신 개구장이 몸 속에서 세포는 영양을 받아들이는 활발한 움직임을 계속하고, 그만큼 아이들이 쑥쑥 자라난다면 누가 어린이들에게 우유 먹이기를 주저할까?

같은 값이면 나도 남에게 음료를 권할 때, 더 우기 어린이일 경우엔 우유를 권하게 된다.

그리고 나도 우유를 즐겨 마신다.

막연히 높은 영양분이 들어 있는 온전한 자연 식품을 섭취하고픈 욕구 탓도 있지만, 평범하니 자연스럽고 소박한 이 한 잔의 우유가 그저 더 할 것도 덜 할 것도 없이 나 자신과 스스럼없이 잘 어울린다고 생각되기 때문이다.

계절을 가릴 것 없이, 시간을 가릴 것 없이 늘 가까이서 쉽게 접할 수 있는 것도, 내가 우유를 즐기는 또 하나의 이유가 됨을 부연하며 내 '우유찬가'는 이만 줄일까 한다.

