

---

# 우유 한잔 드세요

농촌진흥청 생활개선과장

---

## 임 평 자

---

서양의 신화에 이런 얘기가 있다. 갓 낳은 아이의 영혼은 하늘에서 내려 오는데 이 영혼이 오는 길은 “젖이 흐르는 길(The milk way 은하수) 이고 갓난 아이는 하늘의 음식 즉 젖을 빨아 먹고 산다는 것이다. 이렇듯 서양 사람들은 옛날부터 우유의 가치를 매우 중요하게 여겼다. 역사적으로 보아도 젖소를 기르고 젖을 짜서 매일 먹고 산 민족이 건강하고 활기가 있었으며 세계의 문명을 발전시킨 민족들도 우유와 유제품을 많이 먹고 산 민족들이었다.

그러나 우리 민족은 젖소와 젖을 모르고 긴 역사를 살아 왔다. 다른 민족보다 우유의 소비가 적은 우리 민족이 이제야 겨우 1년에 14.4 kg 정도를 소비하게 된 것도 실로 반가운 일이다. 나라마다 식습관이 서로 다르지만 우유를 마시는 것은 세계 각국의 공통점이라 할 수 있다. 건강과 영양에 좋은 우유에 대해 우선 몇가지 떠오르는 일들이 있다.

우선 내가 마신 가장 맛 있었던 우유가 생각난다.

벌써 4~5년 전의 일이다. 전북 임실 갈마 마을에 출장을 갔을 때의 이야기이다.

마침 농번기 탁아소 운영지도차 그 마을에 갔더니 보모 아가씨가 우유를 한컵씩 내왔다. 그 우유를 한모금 마신 순간 울컥하고 속이 뒤틀려 토할 것만 같았다. 우유의 특유한 고소한 맛때문에 평소 우유를 무척 즐겨 마시던 나였지만 그 우유만은 도저히 마실 수가 없어서 시치미를 떼고 슬그머니 탁자 구석에 밀어 놓았다. 그런데 같이 출장갔던 임실군 지도소 직원이 마치 “당신을 위해서 내은 우유를 안마시면 어떻게 되느냐고” 핀잔을 주는 눈짓을 하며 내 옆구리를 찌르며 어서 우유를 마시라는 시늉을 했다. 토해도 할 수 없지! 하는 비장한 각오로 우유를 마셨다. 그 순간 역했던 그 맛은 잠시 뿐이고 그렇게도 고소하고 맛이 있을 수가 없었다. 사실 그 우유는 그 마을에 있는 젖소에서 직접 짠 우유였고 금방 살균해서 내왔기 때문에 맛이 평소와는 달랐던 것이다. 나중에 안 사실이지만, 처음에 실수로 설탕을 너무 많이 넣었기 때문에 소금을 넣어 조정한다는게 그만 너무 짜고 단 이상한 맛의 우유가 되었던 것이다. 그러나 두고두고 생각해도 그때 그 우유만큼 고소하고 맛 있는 우유는 다시 마셔보지 못한것 같

다. 꼭 마셔야 할 자리에서 눈을 질끈 감고 비장한 각오로 마셨던 우유였기 때문인지도 모르겠다. 그 마을에서는 그 당시 어린이 1인당 30원씩으로 해서 우유급식을 시켰는데 처음에는 그 값도 비싸다고, 자기 아이에게 우유급식을 안 시키던 어머니들이 얼마의 세월이 지나고 난 뒤에 우유 급식한 어린이들이 드러나게 건강해진 모습을 보고 차츰 자기 아이들에게도 우유급식을 시키게 되었다고 한다.

식품은 인간이 살아가는데 필요한 모든 영양소를 공급해 주는 물질인데 사람은 한 평생을 살아 가면서 식품의 영양적인 가치외에 기호, 색, 맛, 저장성 등에 따라 선택하는 것이 사실이다. 이런 여러가지 관점에서 우유의 장점을 들자면 너무 많지만 우선 대충 간추려 보아도,

첫째로, 먹기에 편하고 버리는 부분이 없다.

둘째, 가공할 경우에 다른 식품 원료를 첨가 분산 용해하기가 쉽다.

셋째, 요리에서 우유는 다른 식품과 잘 어울리므로 조리하기가 쉽다.

넷째, 제품의 포장이 1인용으로 소비하기 편하게 제조되어 소비를 촉진시킬 수 있다.

다섯째, 모든 연령층에 좋은 건강 영양식품이며 식이요법에 가장 좋은 식품이다.

여섯째, 원료에서부터 위생적으로 처리 가공 유통되는 가공식품이라는 점들이다.

식품의 영양이란 음식을 먹고 음식 속에 들어 있는 영양소를 흡수해서 건강하게 살아가는 것이다. 우유는 포유동물이 자연상태에서 이용할 수 있는 자연식품으로 각종 영양분이 가장 골고루 들어 있는 거의 완전한 식품이라 할 수 있다.

유단백질-우유단백질은 우리 몸이 합성할 수 없는 필수아미노산이 골고루 충분히 들어 쌀,

밀, 옥수수 등에 부족된 나이신과 트립토판 등의 영양소를 보강할 수 있다. 또한 유황으로 구성된 시스틴이 함유되어 살결 표면의 각질을 탄력있고 부드럽게 하는데 중요한 역할을 하며 머리카락, 눈썹, 손톱을 아름답게 유지하는데 없어서는 안되는 물질이다. 쌀을 주식으로 하는 우리 국민들은 하루에 우유를 1~2컵 마시므로써 곡류중의 저질 단백질의 이용도를 효과있게 증진시킬 수 있다.

유당-약간의 단맛을 나타내는 유당(lactose)은 우유보다 모유에 더 많이 들어 있으며 이 유당(lactose)을 가수분해하면 포도당(glucose)과 유당(lactose)이 되며 이 유당(galactose)은 뇌 신경등의 성분을 구성하고 있어 어린이에게 특히 중요한 효소이다. 이 유당은 장내에 들어가면 젖산균이 많이 번식하여 병원균에 의한 감염의 위험이 적어지며 비타민 B의 합성이 촉진되며 무기질의 흡수를 좋게하므로 유아에게 필요한 물질이다.

지방-지방의 용점은 소화율과 관계가 깊은데 용점이 낮을수록 소화가 잘 된다. 우유의 지방은 용점이 낮은 저급 지방산이 들어 있어 소화가 잘된다.

칼슘-「우유」하면 「칼슘」을 연상시킬 정도로 칼슘이 풍부히 들어 있다.

칼슘은 뼈와 이를 형성할 뿐만 아니라 신경 자극의 전달 근육수축, 혈액응고 등에도 관계하는데 특히 자라나는 10대의 청소년들에게 충분한 공급이 필요하다. 매일 2컵(큰컵=240ml)을 마시는 경우 성인이나 어린이나 다른 음식에서 부족되기 쉬운 칼슘을 충족하게 되어 걱정할 필요가 없게 된다.

비타민-사료와 계절에 따라 우유의 비타민 함량이 다른데 비타민 A와 카로틴이 많은 사료

나 목초를 먹은 젖소는 이런 성분이 많은 것을 분비한다. 수용성 비타민이 풍부한데 특히 비타민 B<sub>2</sub>는 빈혈증을 방지해 준다.

우유는 건강에 참으로 좋다.

첫째로, 우유는 건강증진에 효과가 있는 영양소가 많다 — 칼슘 라이보플라빈(비타민 B<sub>2</sub>) 등의 건강증진 영양소가 많아 균형있고 합리적인 영양을 섭취할 수 있으며 어느 한 종류의 영양소를 과다하게 섭취하는 것을 방지할 수 있다.

둘째로 우유는 소화흡수가 잘된다. — 우유는 소화 흡수가 잘 되어 위에 부담을 주지 않고 다른 식품의 부족한 영양소를 보완해 준다.

세째로 우유는 위의 건강을 증진한다 — 우유는 위액 분비를 촉진하지 않고 오히려 위산을 중화시켜 주며 위점막을 보호하는 역할을 하므로 위궤양 환자에게 좋은 식품이다.

네째로 우유는 젖산균의 성장을 촉진시킨다 — 장내에서 정상적인 젖산균의 번식은 유아의 장기 건강에 중요하며 여러날의 항생물질 치료 후 회복하는데 도움을 준다.

다섯째로 우유는 갈증을 씻어주고 균형된 영양을 공급한다.

우유는 식이요법에 가장 좋은 식품이다.

우유의 열량은 1 컵당(240ml) 150kcal이며 탈지우유는 90kcal 정도이다. 그래서 비교적 cal 가 낮는데 비해 중요 영양소는 많이 들어 있는 셈이 된다.

예를들면 전지우유를 2 컵 마시는 경우 23-50세의 성인 여자가 건강을 위해 필요로 하는 칼슘의 60% 라이보플라빈(비타민 B<sub>2</sub>)의 56% 단백질 32% 지아민(비타민 B<sub>1</sub>) 14% 비타민 A는 10%를 충족시키는데 비해 열량은 요구량의 14% 정도만을 공급하게 된다고 한다. 따라서 나

이가 많아짐에 따라 생기는 비만증을 피하고 체중조절을 위하여 다이어트(diet)를 하는 사람들에게는 가장 효과적인 식품이라 할 수 있다.

지금까지 우유의 여러가지 좋은점을 간추려 보았지만 더 얘기하자면 한이 없다. 우선 우리 모두가 그리고 특히 어린이들이 우유를 꼭 계속 마셔서 모두들 건강한 체력을 지녔으면 좋겠다. 이 기회에 우유를 넣어 만든 음식물 몇가지를 참고로 얘기해 보자.

## 감자쥬

재료 : 감자 - 3 개 버터 - 2 큰술 양파다진것 - 1 큰술 밀가루 - 2 큰술 우유 - 1 컵 옥수 - 2 컵 소금 - 2 작은술 후추 조미료 - 약간

만드는법 : ① 감자는 삶아 으개 놓는다. ② 팬에 버터를 녹이고 양파 다진것을 볶다가 밀가루를 넣고 함께 볶는다. ③ 팬을 불에서 내려 놓고 우유를 조금씩 저어가며 넣은 후 같은 방법으로 옥수를 넣어 잘 섞는다. ④ 눌지 않게 잘 저으면서 팔팔 끓인 후 소금 후추로 간을 맞춘다.

## 우유감자

재료 : 감자 썰은것 - 3 컵 양파다진것 - 2 큰술 우유 - 3/2 컵 소금 - 1 작은술 후추 - 약간

만드는법 : ① 감자는 껍질을 벗겨 0.5cm 크기로 네모지게 썰어 놓는다. ② 우유 소금 썰어놓은 감자 양파를 잘섞어 중탕 그릇에 담고 끓는 물에서 약 45분간 감자가 연해지고 우유가 감자에 스며들때 까지 익혀서 뜨거울때 먹는다.

## 으깨감자

재료 : 감자 - 5 개 버터나 마아가린 - 3 큰술 우유 - 5 큰술 소금 - 약간

만드는법 : ① 감자는 삶아서 뜨거울때 껍질을 벗긴다. ② 더운 우유를 조금씩 넣어가며 감자가 희고 부드럽게 될때까지 계속 으갠다 ③ 소금 버터를 넣고 다시 으깨어 뜨거울때 먹는다.

## 감자부침

재료 : 감자 - 5 개 계란 - 1 개 우유 - ½ 컵 밀가루 - 5 큰술 양파 - 1 개 소금, 조미료 - 약간 식용유 - 적당량

만드는법 : ① 계란을 잘 풀어 우유와 밀가루를 섞어 놓는다. ② 감자와 양파를 강판에 같이 함께 섞는다. 소금으로 간을 맞춰 후라이팬에 조그맣게 지져낸다.

## 고구마 크림조림

재료 : 고구마 - 2 개 완두 - ½ 컵 양파 - ½ 개 밀가루 - 2 큰술 소금 - ½ 찻술 후추약간 우유 - 1.5 컵.

만드는 법 : ① 고구마는 사방 1.5cm 두께 1cm 크기로 썰어 살큰하게 삶아 건져 놓는다. ② 완두는 기름에 볶아 소금 후추로 간을 해 놓는다. ③ 양파는 곱게 다져서 기름에 볶다가 밀가루를 넣고 우유를 조금씩 잘 저으면서 넣은 후 소금 후추로 간을 한다. ④ 쏘스가 뜨거울 때 고구마와 완두를 넣고 잘 섞어 낸다.

## 고구마 도넛

재료 : 고구마 - 400그램 우유 - ½ 컵 계란 - 1

개 설탕 - 4 큰술 밀가루 - 1 ½ 컵 베이킹파우더 - 1 작은술 계피 - 1 큰술 설탕 - 3 큰술 튀김기름 - 적당량

만드는법 : ① 고구마는 껍질을 벗기고 살큰하게 찌서 0.5cm 두께로 썰어 가운데 직경 2cm 정도의 구멍을 내어 링을 만든다. ② 우유와 계란 설탕 소금을 한데 잘 섞어 놓고 ③ 밀가루와 베이킹파우더는 체로 잘 쳐 놓는다. ④ ②에다 ③의 링에 묻혀 튀겨 낸 다음 계피 설탕을 곁고루 묻혀낸다.

## 고구마 핫케익

재료 : 고구마 - 2 개 밀가루 - 3 컵 베이킹파우더 - 1 큰술 우유 - 1 컵 기름 - 3 큰술 계란 - 3 개 소금 - 2 찻술 설탕 - ½ 컵

만드는법 : ① 고구마는 껍질을 벗기고 강판에 간다. ② 우유 기름 계란 소금 설탕을 한데 잘 섞은 후 고구마를 넣는다. ③ 밀가루와 베이킹파우더를 함께 체에 쳐 ②의 액체에 넣고 가볍게 섞는다. ④ 뜨거운 팬에 반죽을 떠 놓고 표면에 구멍이 송송 뚫리면 뒤집어 익힌다. ⑤ 2장씩 포개어 접시에 담고 버터나 시럽을 곁들여 낸다.

\* 감자를 이용해서 핫케익을 만들어도 맛이 있다.

## 닭 순

재료 : 닭살고기 - 200그램 우유 - 2 컵 소금 - 2 작은술 닭살은국물 - 2.5컵 버터 - 4 큰술 밀가루 - 5 큰술

만드는법 : ① 닭을 삶아 살만 200그램정도 발라내어 곱게 찢어 놓는다. ② 후라이팬에 버터

를 넣고 녹으면 밀가루를 넣어 볶다가 닭 삶은 국물을 부으면서 밀가루를 잘 푼다. ③ ②에다 우유를 부어 다시 끓이다가 찢어놓은 닭살을 넣어 스푼을 만든다.

\* 질감이 부드럽고 닭고기 우유 등 양질의 단백질이 들어있어 아기 이유식이나 환자식 노인식에 좋다.

### 보리영양빵

재료: 보리가루- 1컵 밀가루- 3컵 설탕- ½컵

계란- 3개 우유- 2컵 소금- 1큰술 당근- ½컵 완두콩- ½컵 베이킹파우더- 4작은술

만드는법: ① 보리가루 밀가루 소금 베이킹파우더를 섞어 체로 두번 친다. ③ 우유에 설탕 계란을 넣어 잘 젓는다. ③ 당근은 0.5cm 정도의 네모꼴로 썰어놓고 콩은 삶아 놓는다. ④ 1), 2), 3)을 섞어 걸죽하게 반죽을 한다. ⑤ 김이 오르는 찜통에 물수건을 깔고 ④의 재료를 넣어 평평하게 편다음 30분간 쪄낸다.

—————〈토막지식〉—————

### 《牛乳의 健康增進效果》

1. 牛乳는 健康增進의 效果가 있는 營養素가 많다.
2. 牛乳는 消化吸收가 잘 된다.
3. 牛乳는 均衡된 營養을 供給한다.
4. 牛乳는 위의 健康을 增進한다.
5. 牛乳는 젖산 박테리아의 成長을 促進하여 健康을 增進한다.
6. 牛乳는 循環器, 疾病을 誘發하지 않는다.
7. 牛乳, 乳製品은 生産에서부터 消費까지 가장 衛生的으로 處理되고 加工 流通되는食品이다.
8. 牛乳 또는 乳飲料는 清涼飲料와 달라 清涼感和 함께 우리의 湯症을 씻어주고 完全히 均衡된 營養을 供給한다
9. 牛乳는 糖尿病 患者에게 勸奨되는 食品이다.
10. 牛乳는 담석 신장결석을 만들지 않는다.
11. 乳糖分解酵素의 결핍증은 問題가 되지 않는다.
12. 牛乳 過敏症 (Allergy)는 極小數의 사람에서만 볼수 있다.