

한국인의 건강과 우유



유 태 종

고려대학교 교수

병이 없으면 건강하다고 생각하는 경향이 있으나 지금 당장 병을 앓고 있지 않다고 해서 건강하다고 보기는 어렵다.

일을 조금만 해도 피로해지고, 사소한 운동으로도 가슴이 뛰고 숨이 가쁘며, 자주 졸음이 오고 또는 머리가 아파지거나 하는 등의 증세는 일상생활에서 많이 경험하고 있는 경우가 많다.

건강이란 일시에 나빠지는 것이 아니고 이런 사소한 것들이 신체의 어딘가에 불완전한 기능에 작용하거나 축적되어 가기 때문이다. 이런 것들이 되풀이 됨으로써 차차 신체의 각 기관에 나쁜 영향을 주어 성인병이 싹트기 시작한다.

20~30대는 젊고 힘이 좋아 웬만큼 무리를 해도 통하며 질병에 대한 두려움과 인식이 약하다. 그러나 40대가 되면 체력의 쇠퇴가 일어나고 질병에 걸리기 쉽게 된다. 이 시기 이후에 걸리기 쉬운 질병을 성인병이라 부르고 있다.

고혈압·동맥경화·뇌졸중·심장병·당뇨병, 만성간염, 간경변, 만성신염, 통풍, 암 등이 대표적인 질병이다.

이들 질병은 분명히 중년층에 많으며 치명적인 경우가 많다. 그러나 어느 경우이든 장년기 이후에 조기발견과 건강관리에 의해 많이 예방할 수 있다는 공통점을 가지고 있다. 건강관리의 비결은 극히 음식·운동·휴식·스트레스 해소로 정리되고 있는데 이 중 식생활이 갖는 비중이 가장 큰 것이다.

식품은 사람이 필요로 하는 모든 영양소를 하나도 빠뜨리지 않고 골고루 가지고 있는 것이 하나도 없다. 그런 가운데서 영양소의 종류, 양, 이용효율면에서 판단할 때 인류에게 「가장 완전한 가까운 식품」이 우유로 알려져 있다. 이러한 사실은 이미 기원전 4백년 경에 히포크라테스에 의해 기록되고 있다.

우유가 식품으로서 우수하다는 것은 사람이 필요로 하는 모든 영양소를 골고루 가지고 있

으며 이들 영양소의 흡수이용률도 높고 맛도 좋기 때문이다.

200ml의 우유 한 병을 마시면 대개 그 사람의 영양소요량 중 칼슘은 1/3~1/2, 비타민 B₂는 1/4~1/3, 비타민 A는 1/10~1/7, 단백질은 1/10을 공급할 수 있게 된다.

이집트의 고대 조각에서 추정된 바에 의하면 이미 기원전 6천년전에 이미 젖소를 사육하고 우유를 마신 것으로 추정되고 있다.

우유를 언제부터 사람이 이용해 왔는지 정확히 알 수는 없다. 인류가 소를 가축화한 이래소는 인류의 생존을 결정지은 중요한 동물이었으며 인류가 발전하며 오늘날의 문명사회를 이룩하는데 가장 큰 몫을 했다고 할 수 있다.

우유의 이용은 원래 서부 아시아에서 시작되었다고 한다. 가축이 점차 일반화되면서 인도, 버마, 몽고·시베리아·북유럽·동서유럽까지 우유이용권이 확대되었으나 동남아·중국·한국·일본은 우유를 이용하지 않는 식생활을 형성해 왔다.

젖소를 기르고 젖을 짜서 매일 먹고산 민족이 건강하고 원기가 있으며 3대 문명발상지의 민족들은 예외 없이 우유와 유제품을 주식으로 하면서 문화를 발전시켜 왔고 세계를 정복하고 문명을 발전시킨 민족들도 모두 우유와 유제품을 많이 먹고 살아 왔다.

현재 국민의 수명이 평균 70세이상인 스웨덴·노르웨이·네덜란드·덴마크·프랑스·영국·스위스·캐나다·미국 등은 1년간 1인당 우유 소비량이 400kg을 넘고 있다.

그러나 평균 수명이 30~50세인 여러 나라 사람들은 우유 소비량이 매우 낮다. 평균 수명이 80이 넘었다고 자랑을 하게 된 일본은 수명은 것만큼 우유의 소비도 증가하고 있다.

그러면 우유가 성인병과 어떠한 관계가 있는가를 살펴 보기로 한다.

① 고혈압과 우유

고혈압증에서 유발되는 뇌졸중, 심장병, 신장병 등으로 희생되는 사람이 점차 늘어나고 있다. 한참 활약할 수 있는 사람이 갑자기 뇌졸중 등으로 희생되는 것은 사회적으로나 가정적으로도 큰 손실이 아닐 수 없다.

그러나 일찍 고혈압을 발견해서 잘 치료하면 미연에 방지할 수도 있는 것이다. 본태성 고혈압증의 식이요법은 감염요법과 감식요법이 기본으로 되어 있다. 과잉의 소금이 고혈압증의 발병을 촉진하고 증상을 악화시킨다. 따라서 싱겁게 먹으면 혈압이 내리게 된다. 그런데 식이요법에서 또 하나 중요한 것은 칼륨이 많이 들어 있는 식품을 먹는 일이다.

일반식품 중 칼륨함량이 많은 것은 채소, 곡식, 과일, 감자, 고구마 등 식물성 식품이며 동물성 식품으로는 우유가 대표적이다.

칼륨이 많은 것으로 알려져 있는 사과 100g 중에는 칼륨이 110mg이 들어있다. 그런데 우유에는 150mg이나 들어 있다. 우유 중의 대표적인 무기질은 칼슘인데, 칼슘은 혈관을 튼튼하게 하는데 필요한 영양소이다.

낙농업에 종사하고 있는 낙농가들은 뇌졸중에 의한 사망율이 다른 사람보다 낮다는 조사도 있다. 이것도 우유나 유제품에 의해 칼슘이 풍부하게 보급되어 뇌의 혈관이 튼튼해지기 때문이라고 알려져 있다.

고혈압인 동물에게 칼슘을 급여해서 혈압이 저하되었다는 실험보고도 있다. 일반적으로 짜게 먹는 한국인의 식사에는 칼륨이나 칼슘이 많이 필요한데 이들 영양소는 항상 부족한 형편이다. 소금의 해를 줄이고 고혈압을 예방하는 칼슘이나 칼륨의 보급원으로서 우유는 매우 이상적인 식품인 것이다.

② 동맥경화와 우유

동아프리카에 살고 있는 마사이족은 용맹하

기로 유명하다. 유목생활을 하고 있는 이들은 하루 평균 4~5ℓ의 우유와 발효유 그리고 양고기를 많이 먹고 있다. 소의 선지를 식사에 곁들여 먹는 습관을 가지고 있다.

이렇게 많은 동물성 지방을 먹으면 혈액 중의 콜레스테롤치가 높을 것으로 생각되나, 실은 반대로 평균적으로 낮은 것이다. 뿐만 아니라 동맥경화성 질병이 거의 없는 것으로 유명하다.

지금까지의 상식으로는 매우 납득하기 어려운 일인 것이다. 여러 연구자들이 우유와 콜레스테롤과의 관계를 조사하였는데 그 대부분의 결과는 우유를 마시면 형태 중의 콜레스테롤이 감소한다는 것이다.

동맥경화증을 일으키는 위험인자로써 혈액중에 지방질(콜레스테롤 포함)이 높은 것 이외에 고혈압·담배·비만·운동부족·술 등을 들 수가 있다.

우유와 탈지유는 어떤 생화학적 기전으로 동맥경화의 진행을 억제하는 것으로 평가할 수 있는 것이다.

③ 뼈의 노화와 우유

얼마전까지만 해도 우리나라에선 노인의 상장이 등과 허리가 굽은 것이었고, 지팡이가 노인의 필수품이었다.

그러나 지금은 70~80의 노인도 지팡이 신세를 지지 않는 사회로 바뀌고 있는데, 이것은 다름아닌 칼슘의 공급이 이전보다 원활해졌기 때문이다. 노인이 허리가 아프다는 이른바 요통은 그 원인 중 가장 많은 것이 골조송증(골다공증)이다.

골조송증이란 뼈에 작은 구멍이 뚫어져 있는 상태이다. 그래서 통증이 일어나기 쉬운 것이다.

그 원인은 뼈의 노화에 있는 것이다. 뼈의 주성분이 칼슘인 것은 이미 설명한 바와 같은데, 뼈도 생명을 가지고 있으므로 칼슘을 공급해 주지 않으면 차차 칼슘이 뼈에서 방출되어 노화를

초래하게 된다. 칼슘의 공급은 그만큼 중요한데 그렇다고 칼슘만 먹어도 뼈에 잘 흡수되지 않는다. 칼슘을 뼈에 결합시키려면 단백질이 함께 있어야 한다.

우유에는 단백질도 풍부하게 들어 있고, 언제나 손쉽게 구할 수 있으며, 거주장스러운 조리도 필요치 않은 장점을 가지고 있다.

우유는 그대로 마실 수 있는 편리함도 있으나 요리에 이용하는 것도 좋은 것이다. 채소를 우유로 삶는 것도 재미있는 조리법이다. 밥을 물대신 우유로 짓는 밀크라이스도 좋은 아이이다.

우유와 유제품 중의 칼슘은 대체로 60~80%가 장에서 흡수되는데 그 흡수에는 우유 중에 들어 있는 유당의 도움이 매우 큰 것으로 알려져 있다. 칼슘의 함량이 많은 멸치나 채소 등은 그 흡수율이 20~40%에 지나지 않는다.

④ 당뇨병과 우유

당뇨병은 인슐린이라는 호르몬이 작용이 충분치 못해 체내에서 당질이 잘 이용되지 않고 오줌에 섞여 나가게 된다.

당뇨병은 과식·운동부족·스트레스 등에 의해 생기는 것으로 알려져 있다. 당뇨병은 특별한 특효약이나 식품이 있을 수 없다. 따라서 올바른 식이요법을 믿고 실행하게 되면 건강한 사람과 마찬가지로 사회활동을 할 수 있으며, 장수도 가능한 것이다.

그런데도 조금만 마음으로 특별한 비법이나 식품에 의존하려다 중세를 더욱 악화시키는 경우가 많은 것은 안타까운 일이 아닐 수 없다.

당뇨병인 사람이 금해야 할 식품은 따로 없다. 즉 무엇을 먹어도 괜찮기 때문에 자유롭게 변화를 줄 수 있는 잇점이 있다. 지금까지 당뇨병이라면 단 것이나 밥같은 곡류를 제한해야 하는 것으로 생각해 왔다. 그러나 이것은 잘못된 것이고 우선 전체 열량을 줄여야 한다. 부족한

것은 더 먹고, 지나친 것은 줄이는 식사계획을 세워 실행해야 하는 것이다.

당뇨병환자는 우유나 계란을 기본적으로 꼭 먹어야 한다. 그래야 양질의 단백질 공급에 지장이 없게 된다.

⑤ 간장병과 우유

간장의 기능이 저하되면 전신의 영양 상태도 떨어진다. 이러한 간기능을 정상으로 유지하려면 간장이 필요로 하는 영양소를 항상 공급해주어야 한다.

우유 단백질에 함유되는 함황 아미노산인 메치오닌은 간을 보호해 주는 귀중한 영양소가 많아 튼튼한 간을 유지하기 위해선 우유와 유제품을 애용해야 한다.

⑥ 암, 궤양과 우유

한국인은 위가 약하며 위암·위궤양·위염 등

위와 관련된 질병이 많다. 일반적으로 급성위염(폭음·폭식에 의하는 경우가 많다.)→만성위염→위궤양→위암이라는 과정을 거치는 일이 많다. 외계에서의 자극이 체력한계를 넘게 되면 체내에는 거기에 따르는 파괴적 반응이 나타나는데 그 중의 하나가 위궤양·십이지궤양·암 등이다.

육체적, 정신적 훈련에 의해 체질을 강화시키는 일도 중요하나 그와 더불어 균형 잡힌 식생활로 좋은 영양상태가 유지되게 해야 한다.

그러기 위해서는 신체가 필요로 하는 모든 영양소가 부족되지 않게 보급해야 하는데 우유는 다른 식품에서 부족되기 쉬운 영양소를 보충하는데 가장 적합한 것으로 알려져 있다.

