

우유는 건강의 필수식품

서울대 명예교수

洪 文 和 박사

기억하시는 분도 있을 것으로 생각하지만 작년 1월 30일에 「우유가 국민건강에 미치는 영향」이라는 학술 세미나가 개최된 바 있다. 보건전문지인 「보건신보」사가 주최하고 농수산부, 보건사회부 및 한국유가공협회가 후원하여 서울신문사 사옥인 프레스센터에서 열렸다. 사계의 권위있는 학자들이 초청되어 ① 우유가 성인병에 미치는 영향(식이요법적 측면), ② 우유가 어린이 성장에 미치는 영향(영양학적 측면), ③ 우유와 국민건강 및 ④ 우유의 소비촉진 방향등이 발표되었다. 그와 같은 세미나가 열리게 된 목적은 세미나 초청장을 보면 알 수 있다.

『최근 국민소득수준이 향상됨에 따라 우유의 소비도 급증하고 있습니다. 그러나 국민들의 우유에 대한 인식은 아직도 부족하여 단순히 건강, 자연식품이라는 정도로 생각하고 있는 실정입니다. 이에 국민의 건강과 밀접한 관계가 있는 우유의 본질과 인체에 미치는 의학적 측면에서 우유의 효능등을 올바르게 파악함으로써 우유의 소비증대를 꾀하는 동시에 국민체력과 건강증진을 도모하기 위하여 학술세미나를 개최기로 했습니다.』 큰 강당을 가득히 메운 청중들의 진지한 경청태도로 보아 한국인의 우유에 대한 인식이 크게 향상되었을 것으로 기대되었다. 그와같은 세미나가 있는지 1년반이 지난

오늘날에 있어서도 미국에 비하면 비교도 되지 않는 소규모의 낙농을 지니고 있는 우리나라가 생산된 그나마의 우유 및 그 제품을 소비하지 못하여 낙농 및 유가공업체가 경영의 위기에 처해 있다는 것은 한심하고도 걱정스러운 일이라고 아니할 수 없다.

옛날 속담에 「藥補는 不如食補」(약을 먹어 몸을 보하는 것은 음식으로 하는 것보다 못하다)는 말이 있다. 우유가 이상적인 남녀노소를 불문하고 우유만 올바르게 복용하면 그렇게 좋은 보약이 따로 있을 수 없다. 따라서 성경책에도 사람이 살기 좋은 낙토를 형용하여 「젖과 꿀이 흐르는 땅」이라고 하지 않았던가. 우리나라 사람처럼 보약을 숭상하는 민족이 없다. 글썽 얼마나 보약을 좋아 하는지 전세계의 녹용생산량의 약 7~8십 퍼센트가 우리나라에서 소비되고 있다는 것이다. 그뿐인가 경제성장의 덕택으로 생활이 향상됨에 따라 녹용외에도 별의 별 보약이라는 것들이 유행되고 있다. 이런 사실만 보아도 우리의 우유에 대한 인식이 얼마나 빈약한 것인가를 알 수 있다. 결코 경제적능력이 부족해서 우유를 소비하지 못하는 것이 아니라 그것을 알 필요가 있다. 운동경기만 보더라도 우리나라 선수들이 재치가 있는 동시에 초반전에서는 크게 유리하게 보이다가도 끝판에 가서는 끈기와 지구력이 모자라서 승리를 걷우

지 못하는 경우가 많다. 결국은 영양섭취 문제인데 서양선수들의 스태미너를 당해낼 수 없는 것은 그네들이 우유를 물처럼 마시고 육식을 우리의 밥먹듯이 하기 때문이다. 바로 1년후로 박두한 올림픽에서 좋은 성적을 낼려면 체력을 늘리는 것이 무엇보다도 필요하다. 그럴려면 우유의 소비량을 늘리는 것이 무엇보다도 먼저 시급한 문제이다.

우리의 체질이나 식사가 아주 흡사한 옆나라인 일본을 생각하여 보시라. 해방전까지만 하더라도 체격이 왜소하다고 하여 왜놈이라고 깔보던 우리가 인제는 점점 일본에 비하면 작은 체격으로 되어가고 있다. 일본 사람은 다리의 힘이 약하기 때문에 마라톤이나 축구는 하지 못하는 것으로 알아 왔는데 오늘날은 어떤가. 마라톤에 2시간 7~8분대 선수들이 일본에는 있다.

그와 같이 체위가 향상되고 체력이 강해진 것은 그네들의 식생활이 획기적으로 개선되었기 때문이다. 즉 백미쌀밥을 주식으로 하고 부식물은 소량을, 그나마도 식물성인 부식물을 주로 먹어오던 일본의 식사패턴이, 쌀밥 소비량은 줄이고 그대신 우유, 생선, 육류등 부식물을 많이 먹는 패턴으로 바뀌었다. 쌀밥은 부식처럼 먹고 부식물을 주식(主食)으로 먹는 방향으로 바뀌었기 때문이라고 할 수 있다. 우리나라의 우유소비량이 탄 나라에 비해서 어떤가를 알아보면 우리나라의 1986년도 1인당년간 소비량이 27.8kg이며 뉴질랜드는 우리나라의 22배, 미국은 10배, 일본은 2.4배나 되고 있다.

각국의 국민 1인당 연간 우유소비량

(1986년 (단위 : kg))

한 국	27.8	덴 마 크	497.4	스 웨 덴	357.2
뉴질랜드	613.0	영 국	462.6	네덜란드	285.4
프 랑 스	506.7	카 나 다	391.2	미 국	262.8
스 위 스	505.8	서 독	382.3	일 본	67.1

우유를 많이 마시고 있는 사람들에 있어서는 우유를 주식(主食)으로 쳐서 비용을 계상 하고 있으나 우리나라 일본은 아직도 우유가 식비가 아니고 보건위생비로 생각되고 있다. 이와같은 현실을 머리에 두고 우유에 대한 인식이 새롭게 할 필요가 있다.

2.

인류가 우유를 마시기 시작한 것은 5천년 전 이집트시대부터라고 되어 있으며 일본은 우리나라의 백제로 부터 소를 수입하였으며 백제에서 일본으로 간 우리의 복상(福常)이라는 사람이 우유를 짜서 처음으로 일본 왕에게 진상하였드니 왕이 아주 가상하게 생각하여 복상에게 「藥使主」라는 성(姓)을 내려주었다는 역사가 전해 내려오고 있다. 그렇다면 우리나라는 우유에 있어서도 일본보다는 선진국이 있었음을 알 수 있다.

우유는 인체에 필요한 영양소를 모두 함유하고 있는 이상적인 영양식품, 말을 바꾸어 말하면 완전식품이라는 것은 새삼스럽게 말할 나위도 없다. 우유뿐만 아니라 모든 것이 갓난 새끼를 순조롭게 성장시키는 작용이 있다. 동물들이 출생하여 자기네 모유만을 빨아먹고 성장하는데 생후 체중의 2배가 되는데 필요한 날짜를 보면 다음과 같다.

사람 120일, 말 60일, 소 47일, 산양 22일, 양 15일, 돼지 14일, 고양이 9.5일, 토끼 9일, 개 6일인데 판것은 아무것도 먹지 않고 어미의 젖만 먹고도 이렇게 성장되는 사실을 본다면 젖이 얼마나 이상적인 완전식품인가를 알 수 있다. 우유의 주된 영양소는 단백질이 3%전후, 지질이 3~4%, 당질이 4~5%, 미네랄이 0.7%정도이다. 특히 단백질은 필수(必須) 아미노산 8종을 죄다 함유하고 있다. 단백질은 인체를 구성하는 영양소인데 단백질을 만드는 기본 재료가 아미노산인것은 누구나 다 아는 사실이

다. 현재 아미노산이 20여종 알려져 있는데 그 중에서 우리의 몸속에서는 합성할 수 없는 아미노산이 8종있으며 그 8종의 아미노산은 필수 아미노산이라고 한다. 우유속에는 필수 아미노산이 균형있게 풍부하게 들어 있다.

다음이 지질인데 우유속의 지질은 유화지방(乳化脂肪)으로 되어 있기 때문에 영양가가 크며 소화흡수가 잘 되기 때문에 특히 어린이들에게 좋다. 미네랄중에서는 칼슘 함유량이 많고 칼슘의 흡수가 필요한 인, 비타민 D, 양질의 단백질 등이 충분하기 때문에 우유속의 칼슘은 흡수되기 쉬운것이 특징이다. 우유의 흡수 이용율이 얼마나 좋은가를 알아보면 단백질은 섭취량의 98%, 지방과 당질은 99%, 칼슘은 53%가 된다. 칼슘의 흡수율이 단백질이나 지질에 비하여 떨어지지만 탄 식품속의 칼슘과 비교하여 보면 우유의 칼슘이 얼마나 흡수율이 좋은가를 알 수 있다. 예컨대 채소속의 칼슘의 흡수이용율은 10~20%, 멸치나 정어리의 칼슘의 흡수 이용율은 기껏해야 20~40% 밖에 되지 않는다. 옛부터 병자나 허약한 사람의 건강식품으로서 우유를 마시게 하는 것은 우유의 소화율이 좋기 때문이다. 오늘날처럼 영양섭취량이 충분한 시대에 구태어 우유를 마실 필요가 있겠느냐고 생각하는 사람도 있을는지 모른다. 아닌게 아니라 웬만한 현대인은 누구나 모두 영양과잉 상태가 되어 비만증이나 모든 성인병의 원인이 되고 있다. 현대인의 영양섭취과잉은 사실이기도 하지만 그 반면에 영양소의 균형이 잡히지 않은 언밸런스 상태이기 때문에 여러가지 몸의 이상이 생기는 동시에 성인병의 원인이 되기도 한다. 현대인의 식생활에서 부족되고 있는 영양소가 칼슘·비타민A 와 B₂ 등이다. 이와같은 현대인의 영양부족을 보완하는 데는 우유가 제일이라는 것을 강조하고 싶다. 요새 별의별 자연식이니 건강식이니 하는것이 유행되고 있지만 우유처럼 이상적인 건강식품을 제쳐놓고 먼 산을 쳐다보며 헤매이는 현대인을 보면 안타까

운 생각을 금할 수 없다. 특히 칼슘에 대해 서한마디 더하고 싶은것은 칼슘은 누구에게나 모두 필요하지만 특히 자라나는 어린이들과 여성에게 더욱 필요하다. 여성들이 폐경기가 지나면 뼈가 약해져서 골절이 생기기 쉬우며 구부러져서 허리나 다리관절에 이상이 생기기 쉽다. 칼슘은 뼈에만 필요한 것이 아니라 정신을 안정시키는 작용이 있다. 스트레스에 충만한 현대사회를 건강하게 살아 나가는데는 칼슘의 정신 안정작용이 절대로 필요하다. 또 우유의 칼슘이 위궤양과 위암을 예방하는 효과가 있다고 하여 주목되고 있다. 비타민A 가 부족되면 눈, 입, 소화기관, 기관지등의 점막에 지장이 생기기 쉽다. 감기, 독감, 폐염등이 비타민 A 부족으로 생긴다. 또 비타민 B₂ 의 부족은 구각염(口角炎) 설염(舌炎)등의 원인이 되며 시력에도 영향을 주어 약한 광선에도 눈이 부시며 눈물이 흐르고 눈이 가려운 증상이 생긴다. 이와 같은 증상들은 우유에 의하여 말끔하게 없앨 수 있다. 그렇다면 하루에 우유를 얼마만큼 마시는 것이 이상적일까. 성장기의 아이들은 400ml 성인인 200ml, 노인, 임부, 아기에게 젖을 먹이는 여성은 더 많이 마실 필요가 있다. 그런데 문제가 하나 있는데 사람에 따라서는 우유를 마시면 설사를 하기 때문에 마시기를 꺼리는 사람이 있다. 차거운 우유를 급히 마시면 위가 아프고 설사가 생긴다. 이런 사람은 우유를 조금씩 마셔서 익숙해 지면 우유속에 들어있는 유당(乳糖)을 분해하는 효소가 생긴다. 우유는 될 수 있는대로 천천히 마셔야 한다. 우유는 위궤양 치료에 좋다고 하였는데 하루는 여섯봉지 정도를 마시는 치료법도 있으며 위산과다 증이나 위궤양이 있는 사람은 우유를 많이 마시는 것이 좋다.

3.

우유는 중·노년기에 하루도 빼놓을 수 없는

성인병 퇴치의 특효약이다。」 이와같은 제목으로 팜플렛을 저술한 한국축산학회 회장이시며 고려대학교 교수이신 김영교박사의 글에서 우유의 효능을 발췌하여 보기로 한다. 우선 목차만 보드라오

1. 우유를 한병이상 마시는 사람은 장수한다는 사실이 일본에서의 8년간의 조사에서 밝혀졌다.

2. 우유는 살결의 노화를 일으키는 독소를 없애주므로 우유를 잘 마시는 사람의 살결은 언제까지나 젊다.

3. 우유는 혈압을 내려 뇌졸중이나 노망증세를 일으키는 혈관장애를 방지할 수 있음이 실험결과로 알게 되었다.

4. 가장 안전하고 효과가 큰 체중감량은 우유와 유청(乳清)을 충분히 섭취하며 식사의 양을 줄인다. (유청이란 우유에서 치즈를 만들때 남은 액체를 말한다.)

5. 우유를 매일 마시는 노인은 동맥경화의 징조인 손발이 저리는 증상이 일어나지 않는다.

6. 우유를 마시면 설사하는 사람에게 설사하지 않는 가장 좋은 우유 마시는 방법이 알려졌다(이 항목은 후에 다시 한번 상세하게 소개하기로 함).

7. 콜레스테롤을 줄이고 혈관을 강화하는 우유의 옛센스인 유청(乳清)

8. 우유에는 점막을 강하게 하는 특효 비타민이 많으므로 감기에 잘 안 걸리게 하는 효과가 크다.

9. 여성에 많은 냉증이나 빈혈을 고치는 비결은 철분이 많은 식품을 우유와 함께 먹을 것.

10. 술마시기 전에 마시는 한병의 우유는 술의 독을 크게 줄여서 숙취를 방지하고 간장을 보호한다.

대개 이상과 같은 효과가 있는데 이것을 본다면 우유 없이는 건강을 확보할 수 없다고 하여도 지나친 말은 아닐 것이다.

사람들에 우유를 권하면, 우유가 좋은 것은

아는데 우유를 마시면 배탈이 나기 때문에 마시고 싶어도 마시지 못한다는 사람이 적지 않다. 그런 사람을 위하여 우유를 마셔도 배탈이 나지 않는 방법을 다시 한번 소개하고자 한다.

우유를 마시면 배가 끓으면서 설사를 하는 원인은 우유속에 들어있는 유당(乳糖)을 소화하는데 필요한 락타제라는 효소가 창자속에 적기 때문이다. 이와같이 우유를 마시면 설사를 하는 증상을 「우유불내증」(牛乳不耐症)이라 하는데, 요새는 그대신 「유당불내증」 또는 「저(低) 락타제증」이라고 한다. 우유를 마시면 설사하기 쉬운 저 락타제증은 유전적이며 백인보다는 황색인종에게 많다는 것도 알려지고 있다. 그러나 그런 사람도 매일 우유를 마셔서 훈련을 하면 차츰 설사를 하지 않게 된다는 사실을 알 필요가 있다. 무엇보다도 중요한 것은 한꺼번에 마시는 우유의 양을 적게하여 몇번에 나누어서 마시면 된다. 그렇게 하면 자기가 갖고 있는 락타제에 알맞는 양이되어 설사를 하지 않게 된다.

한가지 더 생각하여 볼 것은 우유가 위암발생을 억제하는 작용이다. 앞의 80~90%는 생활 환경에 원인이 있다고 알려져 있는데 우리나라와 일본은 암 중에서 위암의 발생율이 가장 많다. 그것은 쌀밥을 주식으로 하는 생선이나 채소등의 염장식품(塩藏食品)을 많이 먹는 동시에 뜨거운 음식을 즐기는 식생활과도 관계가 있다고 되어 있다. 그런데 일본사람들로서 서양에서 사는 2세 3세등은 위암 발생율이 적는데 그것은 식생활이 서양화되기 때문이라고 풀이되고 있다. 그러나 식생활을 구태어 서양화하지 않고도 위암의 발생을 억제하려면 식사후에 적당량의 우유를 마시는 습관을 지키는 것이 가장 좋다는 것이 알려지고 있다. 식품중의 위암 원인물질을 우유가 억제하는 작용이 있기 때문이다. 우유가 노화촉진물질을 분해하여 노화를 방지하고 백내장(白內障)의 예방에도 효과가 있다는 것이 알려지고 있다. 우리나라의 옛날 의학 고전(古典)인 동의보감을 보면 노인을 봉

양하는데는 우유를 상복하는 것이 가장 좋다.
(牛乳常服最佳)라는 문구가 나오며 우유죽(牛乳粥)을 만들어 먹는것도 노인음식으로 가장 좋다고 되어 있다. 이런것을 미리 알고있던 우

리나라인데 오늘날 와서는 우유를 가장 적게 마시는 나라가 되어 버렸으니 이야말로 시대의 역행(逆行)이 아닌가.

