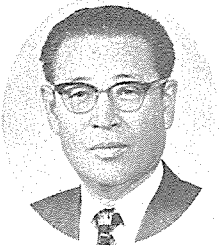


먹거리와 우유



한국먹거리 연구회
회장 김민환

1. 머리말

우리나라의 근대화를 위한 당면 과제는 너무나 많이 산적해 있다. 정치적인 최대 관심거리는 민주화의 달성에 달려있으나 국민을 위한 더욱 본질적인 문제는 역시 의·식·주(衣食住)이고 그 중에서 가장 중요한 것은 이른바 식량문제의 참다운 해결책이 아닌가 한다.

그러한 연유에서 우리의 생명유지와 신체발육 및 건강증진에 필요한 영양소를 빠짐없이 갖추고 있는 “우유”의 생산(낙농업)과 가공(유가공업)부문의 발전저해 요인이 근본적으로 어디에 숨어 있는지를 넓은 뜻의 식량적 차원에서 밝혀볼 필요가 있다고 생각한다. 현실적으로 그 발전의 장애요인은 기술 및 경제적인 측면, 즉 ① 우유의 사육 및 착유, ②

수유 및 가공, ③ 판매 및 소비 ④ 가격대책, ⑤ 수출입 정책 등에서 찾을 수 있겠으나 이러한 문제들은 각 해당분야에서 전문적으로 다루어 오고 있으므로 여기에서는 일체 논급을 생략하고 우리나라의 특수한 사정에 의하여 곡류에 지나치게 편중된 “식량”의 개념을 바로잡고 “우유”는 좋은 “먹거리”라는 새로운 개념을 정립함으로써 우유생산과 소비의 필요성을 입증하고자 몇가지 중요한 사례와 통계자료를 들어 이 글을 쓰는 것이다.

2. “식량”이란 말의 정체

우리나라에서 널리 쓰고 있는 문제의 “식량”이란 말은 통일된 정의가 있는 것도 아니면서 인간의 생명을 유지케 하는 먹을 거리라는 뜻으로 막연하게 각계 각층의 주관적 판단아래 1910년 일제 침략을 받은 그 때부터 아무렇지도 않게 줄곧 써온 일종의 관용어(慣用語)이며 그 가진바 개념이 세대에 따라 다음과 같이 흔들리고 있는 어휘(語彙)다.

첫째: 최근 신문을 비롯한 각종 언론학계 및 공공기관에서 우리나라의 식량자급도는 50%미만이란 것을 공공연하게 발표하는 현상을 볼 수 있다.

한가지 예를 들어 보면 한국 농촌경제 연구원에서 발표한 1985년도 식품수급표(FOOD BALANCE SHEET)의 중요식품 자급율에 나와있는 곡류 자급도 49.2%란 수치를 식량 자급율이라고 잘못 인용하고 있는 것이다. (별표1참조) 만약 그것이 결코 잘못이 아니라고 주장하는 사람이 있다면 이러한 해석은 곡류가 곧 “식량”이란 것을 뜻하고 그렇다면 본고에서 말하고자 하는 “우유”는 식량이 아니다.

별표 1을 다시 자세히 살펴보면 곡류 자급율을 49.2%의 내역에 있어 쌀 103.4%, 보리 63.5%, 밀 0.3%, 옥수수 4.1%로 되어 있음을 확인할 수 있다. 그리고 그 표의 아래쪽에

表 1. 85年度 主要食品 自給率表

食 品 名	國內生產量	國內消費量 ²⁾	自 給 率 ³⁾
1. 穀 類 ¹⁾	6,414 千M/T	13,043 千M/T	49.2 %
(쌀)	5,682	5,497	103.4
(보 리)	571	899	63.5
(밀)	10	2,983	0.3
(옥 수수)	133	3,245	4.1
2. 薯 類	1,467	1,346	109.0
3. 豆 類	296	1,194	24.8
(콩)	254	1,130	22.5
4. 種 實 類	76	72	105.5
5. 菜 蔬 類	7,106	7,248	98.0
6. 果 實 類	1,461	1,560	93.6
7. 肉 類	689	692	99.6
(쇠 고 기)	117	120	97.5
(돼 지 고 기)	345	345	100.0
(닭 고 기)	156	126	100.0
8. 鷄 卵 類	311	311	100.0
9. 牛 乳 類	1,006	1,000	100.6
10. 魚 貝 類	2,670	2,060	129.6
11. 海 藻 類	447	282	158.5
12. 油 脂 類	59	381	15.5
計	22,002	29,189	75.4

註 1) 其他 穀物(호밀, 조, 수수, 메밀 등) 包含.

2) 國內消費量 = 食用 + 加工用 + 飼料用 + 種子用 + 減耗量

3) 自給率 = $\frac{\text{國內生產量}}{\text{國內消費量}} \times 100(\%)$

年度別 主要食品 自給率 推移(1978~85)

食 品 名	年 度								
	78	79	80	81	82	83	84	85	
1. 穀 類 ¹⁾	63.9	62.6	58.3	41.9	52.6	50.3	48.9	49.2	
(쌀)	103.9	85.7	95.1	66.2	93.7	97.6	97.5	103.4	
(보 리)	119.9	117.3	57.6	72.7	85.9	129.0	103.9	63.5	
(밀)	2.1	2.4	4.8	2.7	3.4	6.0	0.6	0.3	
(옥 수수)	6.0	3.4	5.9	6.1	4.9	2.8	3.1	4.1	
2. 薯 類	100.0	99.9	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	109.0	
3. 豆 類	62.9	47.3	40.1	34.9	37.8	31.1	28.3	24.8	
(콩)	59.3	43.4	35.1	29.7	32.4	25.7	23.5	22.5	
4. 種 實 類	81.9	83.9	68.7	77.8	82.6	85.7	87.7	105.5	
5. 菜 蔬 類	99.2	100.2	100.2	100.4	100.1	100.5	99.5	98.0	
6. 果 實 類	99.9	97.7	98.6	100.8	100.8	100.5	100.2	93.6	
7. 肉 類	88.4	94.3	97.4	94.7	91.3	92.1	97.9	99.6	
(쇠 고 기)	64.3	75.4	93.0	74.2	57.0	57.4	85.0	97.5	
(돼 지 고 기)	96.6	98.7	97.5	99.5	100.0	100.0	100.3	100.0	
(닭 고 기)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
8. 鷄 卵 類	100.0	99.6	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
9. 牛 乳 類	98.5	101.9	109.7	91.9	97.1	97.7	100.8	100.6	
10. 魚 貝 類	138.5	137.4	132.7	129.3	125.3	120.8	126.3	129.6	
11. 海 藻 類	148.6	178.0	177.1	148.5	167.9	141.2	153.7	158.5	
12. 油 脂 類	39.6	17.9	19.0	13.7	6.7	10.4	12.2	15.5	

註 1) 其他 穀物(호밀, 조, 수수, 메밀 등) 包含.

자급율 계산 = $\frac{\text{국내 생산량}}{\text{국내 소비량}} \times 100 (\%)$ 란

공식이 있다. 따라서 쌀, 보리, 밀, 옥수수만의 국내 생산량과 국내 소비량을 비교한 가중평균의 곡류 자급율일뿐 그 49.2%란 수치안에는 우유는 물론이고 축산물, 수산물과, 채소와 유지 등이 포함되어 있지 않은것이 확실한데도 이를 인용하는 사람들은 마치 넓은 뜻의 식량 즉 먹을 거리 전부를 포함한 식량 자급율이 50%미만인 것같이 현혹시키고 또 “식량”을 주곡에 편중된 개념으로 사용하고 있음을 주목해야 한다.

이 표의 식품분류인 곡류, 서류, 두류, 종실류, 채소류, 과일류, 육류, 계란류, 우유류, 어패류, 해조류, 유지류중에서 우유류의 자급율은 100.6%로 명시되어 있고, 12종 전체의 가중평균에 의한 식품자급율은 75.4%로 나타나 있다. 따라서 총 식품자급율 75.4%는 넓은 뜻의 식량자급율임에도 불구하고 이 수치보다는 오히려 곡류자급율에 더관심을 쏟고 있다. 만약 이 75.4%가 식량자급율이 될수 없다고 한다면 식품 수급표자급율의 계산공식을 재검토 해야 할것이며 이 75.4%는 바로 총 먹거리 자급율에 해당한다고 보아 마땅하다.

또한 이 “식품수급표”란 책의 머리말에 보면 「이표는 국민에게 공급되는 식품의 수급상황과 1인1일당 식품 수급량 및 영양 공급량 등을 제시하고 있으므로 식량수급정책(食糧需給政策)의 기초 자료로 또는 국민 영양 및 식생활 개선을 위한 연구자료로 널리 이용될 것이다」라고 기록되어 있으나 이 “책”의 전내용에 있어 “식량”이란 낱말은 머리말중에 단 한번보일 뿐이다. 이로 미루어 볼때 영어의 FOOD를 전부 “식품”(食品)이란 말로 대응하고 있음이 분명하여 이 식품수급표에서는 “식량”의 참뜻을 알 길이 없는 것이다.

둘째: 1969년4월12일 FAO한국협회에서는 문교부 장관에게 식량의 뜻에 관한 통일적 해석을 의뢰 하였는데 동년4월18일 「식량은 광의로 해석하면, 곡물뿐만 아니라 모든 음식물의 재료를 뜻하나, 사회통념상 곡물을 위시한 수식물을 뜻하는 것임」이란 회신을 받은 바 있었다.(필자 편저 “먹거리”p275~p277 참조)

위와같은 문교부 장관의 “식량”에 대한 유권해석은 국민소득이 낮았던 그 때에는 사회통념상 타당하였을지 모르겠으나 오늘날 국민소득이 2000\$ 이상이 되었으며 국민식생활의 성향이 크게 바뀌었는데도 아직까지 교육의 기본방침이 그 테두리를 벗어나지 못하고 있으므로, 주식물이 아닌 “우유”를 포함한 대부분의 먹을 거리는 “식량”이 아니라고 해야 할 것이다. 이와같은 유권해석의 영향을 받아 현재의 국민학교 사회교과서 5-1을 보면 “식량”이 되는 농작물 중 중요한 것은 쌀, 보리, 밀, 콩, 옥수수, 조, 고구마, 감자, 등이 있다고 가르치고 있으며, 발달하는 원예농업과 축산업, 임산자원과 산림녹화, 발전하는 수산업 등의 항목에서는 식량에 대한 언급이 전혀 없는 것이다. (국교사회5-1 p90~p103 참조)

위와같은 문교부의 교육방침이 계속되고 있는한 주무 농림수산부가 아무리 “식량”의 개념을 먹을 거리를 다 포함하는 뜻으로 넓히려한다해도 국민의 머리 속에 뿌리박혀 있는 곡류 편중의 잘못된 “식량”개념을 바로잡기는 실로 어려운 일이다. 또 “우유”의 소비가 현재상태로서는 한국인 영양권장량의 요구에 아직까지 35%정도 밖에 되지 않는데도 현재 낙농 산업이 공급과잉으로 고초를 겪고 있음을 볼때 “식량”이란 말의 정체는 참으로 애매하고 그 영향은 뿌리 깊다고 할 것이다. (표 3의 우유쪽 참조)

셋째: 우리나라 국어사전 20종류에 나타난

“식량”이란 말의 유래와 뜻의 변천 과정을 알아 보면, 1920년 일제 때 조선총독부가 편찬한 「조선어 사전」에는 “식량”이란 말이 전혀 보이지 아니하고 오직 나타난 것은 양식(糧食)뿐이다.

다음 1946년 문세영이 펴낸 「조선어 사전」에서 보면 “식량”은 “양식”으로 되었고, “양식”은 “먹고 사는 곡식”으로 풀이 되어 있음을 확인하게 된다.

그후 1961년 이회승 편저의 「국어 대사전」에서는 “식량”은 “양식”, “양식은 먹고 사는 곡식”, “먹을 거리” “식량”으로 풀이되어 있다.

그로부터 십수년이 흐른 후 1974~1980년까지 출판된 17종의 국어 사전을 모조리 조사해 보면 “식량”을 식용이 되는 곡식, 사람이 먹는 곡식, 또는 먹고사는 곡식 등 곡식 쪽이 7종이고, 먹을 거리, 식물의 자료 등 먹을 거리 쪽으로 기울어진 것이 13종이 됨을 발견할 수 있으나, 아직까지 국민에게 큰 영향력을 주고 있는 것은 곡식 쪽이 더 강하다 할 수 있어 통일적인 풀이가 안되고 있는 것이다.

넷째: 주무 농림수산부가 “식량”이란 한자 그대로의 원형을 지키면서 그 가진 바 개념을 먹을 거리 쪽으로 외연(外延) 확장해 보려 한다면 앞서 말한 첫째로부터 셋째까지의 잘못된 개념(병)을 고치지 않고서는 실효를 얻기가 어려울 것이다. 보건사회부를 중심한 기관 단체 학계 등에서는 “식량”이 곡식쪽에 깊숙이 기우려져 있다하여 “식품”(食品)이란 말을 쓰는 경향이 생겼고, 문교부는 식량, 식품도 먹을 거리를 뜻하는 말의 한자어는 “식료”(食料)가 옳겠다는 판단에서 중학 사회 1(하) p111~p115 에는 식료자원(食料資源)을 가르치고 있으면서 이제와서는 정부 관련 부처들을 중심한 기관 단체 학계에까지 FOOD란 말을 다 같이 “먹을 거리”의 넓은 뜻으로

나타내고자 억지 주장을 하게되는 새로운 형태의 혼란을 자아내고 있음을 볼 수 있다.

한편 이웃 일본에서는 현재 “식량”은 거의 곡식쪽에 국한시키고, 식품은 가공 식품쪽으로 기우러지고, 식료(食料)란 말은 순 일본말의 다베모노(たべもの)와 같은 개념에서 자원적인 “먹을 거리”의 개념으로 정착시켜 식료정책(食料政策)을 펴고 있는 것이다.

위에서 “식량”이란 말의 정체를 살펴 보았으며 이제 어느정도 독자도 그 뜻을 알 수 있으리라 믿는다.

이 “식량”의 애매한 개념을 수정하고자 하는 농림수산부의 대표적인 자세는 1980년 12월 11일자로 당시 주무장관 명의로 전국민에게 발표한 아래의 답화문 중에서 더욱 명료하게 입증되고 있다.

「우리는 그 동안 쌀밥만이 주식인양 잘못된 인식하여 왔읍니다. 보리, 감자, 고구마, 축산물, 채소, 과일, 생선따위는 주식으로서 훌륭한 식량자원입니다. —중간생략— 우리도 하루 빨리 주식개념을 영양위주로 바꾸어 모든 식량자원을 활용토록 하여야 하겠읍니다」라고 호소한 내용의 참 뜻을 헤아려 보면 “식량”은 바로 순 우리말의 “먹을 거리”에 해당하는 말이 될 것이다.

따라서 참다운 종합적인 식량문제 해결의 가장 빠른 지름길은 이러한 시점(時點)에 있어 국민의 공감대를 가질 수 있는 알맞는 한 낱말(예: FOOD와 같은 온전한 말)을 확고히 정립시킴으로써 일관성 있는 정책수행이 보장되는 데 있다고 본다.

3. 되살아 나는 “먹거리”와 영양

학교 교과서에서 일찌기 배운 말도 아니고 국어 사전에 한 낱말로 뚜렷하게 실려 있는 것도 아니면서 우리 민족이면 누구라도 알 수 있는 말 “먹을 거리”가 있다. 이 “먹을 거

리”의 준말이 곧 “먹거리”다.

은 인류의 식생활 양식은 시대, 종족, 지역에 따라 다르다. 그러나 “먹거리”는 양(洋)의 동·서, 고·금(古·今)을 불문하고 한결같이 써 온 영어의 FOOD와 그 뜻이 일치하고 있음은 결코 우연이라고 생각하지 않는다.

들과 산과 내와 넓은 바다에서 가꾸고 거두어 들이는 모든 자원적인 “먹을 거리”와 공장에서 다채롭게 가공되고 새로이 만들어지는 모든 식품과 주방에서 못 먹을 폐기물을 없애고 식탁위에 올려놓은 모든 음식물은 모두 이 “먹거리”란 큰 개념안에 담겨질 수 있다.

이 넓은 뜻의 “먹거리”란 말을 일상 생활은 물론 학술, 교육, 정책, 언론, 행정용어 등에 자연스럽게 쓰게될 때 우리 겨레의 삶은 비로소 대자연의 오묘한 섭리에 맞추어 영양에 기준한 참 삶을 누릴 수 있을 것이다.

말은 정신을 지배한다고 한다. 우리 민족은 오랫동안 한문 글자의 고정관념에 사로잡혀 살아 왔다. 이를 입증하는 사례들을 앞에서 살펴 본바와같이 “식량”이란 말의 정체에서 엿볼 수 있으며 축산물을 식량적 차원에서 다루어야 한다는 발상과 수산의 식량화란 구호들의 고정관념에서 벗어나기 위하여는 이 “먹거리”란 말을 씌으로써 해결될 수 있다는 시대적 요구에 의하여 이 “먹거리”란 말은 되살아 나고 있는 것이다.

우리는 전통(傳統)을 자랑 하기만 할것이 아니라 그를 재창출(再創出)하여야 한다. 나이 젊은 사람들은 “먹거리”란 말이 생소하고 중년층에서는 이 말이 한문계 말과같이 어떠한 권위성이 없고 상스러운 일종의 비속어라 하여 거부반응을 보이고 있는 것도 부인할 수 없는 사실이다. 하지만 이 “먹거리”란 말은 벌써 1975년 배달말학회 한글 학회 등에서 정식으로 인정하였을뿐 아니라 일부 선각자들은 이 말 쓰기를 많이 주장하고 있으며

권위 있는 사전에 올려져 이 말의 쓰임은 날이 갈수록 폭넓게 되살아 나고 있는 것이다. 이미 이 “먹거리”란 말은 1976년 6월7일자 동아일보 사설에서 식량의 개념을 “먹을 거리” 또는 “먹거리”로 수정할 것을 거론하였음을 비롯하여 점차 일반사회에서 활용하고 있다. (필자 편저 “먹거리”1986. 참조)

이 “먹거리”란 개념은 영어의 FOOD와 같이 영양과 나누어서 생각할 수 없는 동전의 앞뒷면과 같다. 따라서 우리가 영양을 섭취하는 것은 살기위한 목적이며 “먹거리”를 골고루 먹자는 것은 그 목적을 달성하기 위한 것이다.

“먹거리”는 사람이 먹고 사는 데 필요한 모든 물건의 총칭이라고 간명하게 새로 나온 이희승 편저 국어 대사전에 올려져 있으며 이를 다시 영양적으로 상세히 표시하면 고기, 생선, 알류 및, 콩류 등의 단백질, 본고에서 다루고 있는 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선 등의 칼슘, 채소 및 과실류 등의 당질(탄수화물) 및 각종 유지류의 지방질 등 다섯가지의 영양물질을 총칭하는 것이며 이 모든것이 “먹거리”란 낱말에 잘 어울려 수렴될 수 있는 것이다.

일찌기 1945년에 창설한 UN-FAO의 헌장 1조에 「영양(먹거리) 및 농업에 관한 정보를 수집 분석, 판단하며 보급한다. 단 농업이란 용어 및 파생어는 어업 해산물을 포함한다」라고 표시되어 있음을 볼때 “영양”과 “먹거리”는 분리할 수 없는 일체성을 띠고 있음을 입증하고 있는 것이다.

여기에서 말하는 FOOD는 그 뜻이 식량인 아니고 “먹거리”와 일치하고 있는데도 불구하고 FOOD란 말을 식량, 식품 또는 식료 따위로 번역하는 것은 불합리하므로 “먹거리”란 우리 말로 재창출(再創出)하여 사용하는 것이 타당할 것이다.

최근 이 “먹거리”란 말이 더욱 널리 쓰이

고 있는 실례의 일단을 소개해 보면 지난해 12월10일 한국 식량영양 경제학술 협의회가 마련한 “2000년대를 향한 국민의 식량과 영양의 과제”라는 제목의 세미나에서 “먹거리와 영양”이란 말이 자연스럽게 쓰여진바 있으며, 지난해 12월16일 제27차 전국 농업기술자 대회의 결의문에서 “은 국민들의 생명의 양식인 먹거리 증산의 사명을 다할 것이다”라고 표현하기로 했다. 또 위 대회에서 국회 농수산 위원장은 “국민의 먹거리를 안정적으로 공급하여야 한다”라고 말했다. 그리고 금년 1월에 발간된 “세계를 바꾼작물”이라는 책에서는 「인류의 먹거리나라의 먹거리」란 말을 쓰고 있다. 또한 대한 양계협회의 1987년 3월호 월간에서는 「먹거리문제 어떻게 할 것인가?」란 제목의 기사가 나오고 있는 등 많은 사람들이 널리 쓰고 있는 추세에 있다.

표3 「식품(먹거리)수급표에 의한 식품 실공급량과 한국인 영양 권장량의 비교표」의 내용을 살펴보면 “먹거리”의 뜻을 나타내는 여러가지 낱말의 인식도와 영양관계에 대한 새로운 문제점의 핵심을 잘 파악할 수 있을 것으로 안다. 표2의 물음에 대한 집계표에서 문제의 초점이 되고 있는 우유에 대한 경향만을 우선 간추려 보면 다음과 같은 경향치를 파악할 수 있다.

표 2. 우유를 “먹거리”로 인식한 집계

번 호	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
먹을 것에 대한 낱말	식 량	식 품	양 식	식 료	식 물	먹을거리(먹거리)	먹 이
표 2 - 1 1977년도의 물음의 답	18%	54%	30%	43%	13%	85%	22%
표 2 - 2 1987년도의 물음의 답	18%	66%	24%	32%	14%	100%	8%

위의 표에서 보는 바와같이 7개의 낱말 중 “먹거리”를 제외한 각 낱말들은 그 개념의 인식도가 각각 달라 어떠한 질서를 찾아볼

수 없으나 오히려 “먹거리”만은 공통적으로 가장 높은 인식도의 비율을 나타내고 있다.

또한 표3에 의한 내용에 있어 우유가 그 자급율은 100.6%로 나타나 있지만 영양 권장량에 비하여 그 생산량을 늘려야할 정도가 65%나 되어 실자급은 35%정도에 끝이고 있는데 크게 주목하여야 할 것이고 수입의존도가 높은 식품류에는 콩류, 곡류, 유지류가 나타나 있고 생산량을 더욱 높여야할 식품류에는 알류, 우유류, 감자류가 나타나 있음에 대하여 큰 관심을 갖어야 하겠으며 실공급량의 권장량에 대한 과부족과 식품수급표에 의한 자급율 간에는 큰 차이가 있음을 발견할 것이다.

특히 표3에 대하여 이해를 구하고자하는 것은 국민 1인1일당인데 비하여 한국인 영양 권장량은 성인남자 20~49세의 기준으로 1인1일당을 비교한 불합리성이 지적될 수 있고 영양권장량을 국민 1인1일당으로 환산하는 데는 아직까지 우리나라의 통계 미비로 인하여 많은 문제점이 있어 구체적인 수치를 산출 못하고 있으나 그 계산의 오차(誤差)는 개략 15% 전후가 낮아질것이 예상되므로 표3의 정확도 보다도 그 경향치의 파악에는 이 표3으로서 큰 지장이 없겠다는 정도에 있다

4. 우유는 완전한 먹거리

서양말에 “Cow is a foster of Human”이란 속담이 있다. “우유는 사람의 유모(乳母)란 말이다.” 오랜 역사가 흘러가는 사이에 사람들이 우유의 귀중한 가치를 알게되고 많이 즐겨 먹어온 탓이라 할 것이다. 식량을 바로 곡식이라고 연상한 우리나라에서는 이러한 속담이 좀 어색하게 들리기만 할 것이다. 우유를 음료의 한 종류라고 생각하는 풍조를 없애기 위하여서도 “먹거리”란 새로운 개념을 창출해 내야 할 것이다.

마치 젖먹이의 갓난아기가 생후 약6개월동안 어머니의 젖만으로 충분히 성장할 수 있는 것과 마찬가지로 송아지가 일정기간 건강하게 성장 발육하는 데는 오로지 소젖에만 의존하고 있는 것을 볼 때, 다시 한번 대자연의 오묘한 섭리에 경탄하게 되고 이야말로 완전 무결한 과학적 조화라 할 것이며, 종교적으로 볼 때, 창조주의 전지 전능함을 알것만 같다.

사람을 비롯한 포유동물(哺乳動物)에 있어 새끼를 키우기 위한 젖의 성분은 대개 그 나름대로의 생명을 유지 발전시키기 위한 필요 영양소를 모두 갖추고 있음을 영양계에서 일찌기 과학적으로 밝혀내고 있는바 소젖의 성분은 아래와 같다.

특히 우유 단백질 중에는 20종의 아미노산을 전부 포함한 완전 단백질로 되어 있으며 지방에 있어서도 11개의 이미 밝혀진 지방산을 포함한 지방과 관련된 필요한 물질이 포함되어 있고 유당(乳糖)에는 젖에만 있는 당(糖)으로써 젖의 탄수화물을 대표하고 있다한다. 이 외에도 필요한 미량요소가 빠짐없이 포함되어

우유(소젖) 성분표

열량(kcal)	수분(%)	단백질(g)	지방(g)	당질(g)	칼슘(mg)	철(mg)
63	87.6	30	3.2	5.5	60-100	1.8

우유중 바이타민(Vitamin) 류

A (lu)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)
120	0.28	0.10

있음이 밝혀지고 있는 것이다.

이와같은 모든 성분을 구비하고 있으므로 산모(產母)가 젖이 없으면 유모(乳母)의 젖을 먹여 키우듯이 소젖은 아기의 생명을 유지하고 정상적인 성장을 도울 수 있는 일체의 요소를 가진 완전한 “먹거리”인 것이다.

그러나 여기에서 분명히 밝혀둘 것은 우유의 성분이 어머니의 젖만큼 완전하다는 것은 아니다. 다만 우유가 사람의 몸에 월등히 적합하다는 것이다.

사람마다의 체질과 연령과 건강 상태등에 구애됨이 없이 적합한 영양소를 모두 갖춘 “먹거리”란 있을 수 없는 것이다. 어떠한 “먹거리”는 열량이 많아도 단백질이 부족하고 어떤 “먹거리”는 바이타민을 많이 포함하고 있으나 단백질과 지방질이 적다는 식으로 구성되고 있는 것이 상례라할 것이다.

그러나 우유만은 어린 아기가 태어나서 자라는데 아무런 지장이 없을뿐만 아니라 젊을 때로부터 늙을 때까지 부족한 영양 성분을 보충 또는 강화시켜 줌으로써 편식의 폐단을 막아주고 항상 건강을 유지케해 주는 참으로 좋은 “먹거리”인 것이다.

5. 맺는 말

결과적으로 지금까지 서술한 먹거리와 우유의 관계를 살펴볼때 우유는 훌륭한 먹거리임에 틀림없다.

따라서 보다 합리적으로 생산및 신제품을 개발 加工하고 소비자가 많이 먹도록 권유하여 낙농산업의 발전과 국민 영양향상에 기여 하므로써 먹거리와 우유의 앞날은 밝아질것이라 확신한다.

식품군별	한국인영양권장량 (1인1일당) (성인남자20~49세, 2,500Kcal)		식품수급표에 의한 식품수급량 (1985) (국민1인1일당2,686.81Kcal)		실공급량의 권장량에 대한 과부족	실공급량의 권장량에 대한 %	식품수급표에 의한 자급율 %	「주」3)에 해당하는 수입의존도가 높은 식품류	「주」4)에 해당하는 생산량을 더욱 늘려야 할 식품류
	식품명	중량(g)	식품명	중량(g)					
1. 고기·생선 알 및 콩류	고기	40	육류	45.19	+ 5.19	113.0	99.6		
	생선	50	어패류	84.04	+ 34.04	168.1	129.6		
	알	50	달걀류	17.12	- 32.88	34.2	100.0		34.2
	콩	15(두부70) 10(된장30)	콩류	29.36	+ 4.36	117.4	24.8		24.8
	소	165	계	175.71	+ 10.71	106.5	93.2		
2. 군유유제품 배채먹는생선	우유	180	우유류	63.02	-116.98	35.0	100.6		35.0
	멸치	10							
	소	190	계	63.02	-126.98	33.2	100.6		
	녹황색채소	150	채소류	270.05	-112.08	72.0	98.0		
	담색채소(김치포함)	250	해조류	17.87					
3. 곡류 및 감자류	파	100	과실류	72.76	- 27.24	72.76	93.6		
	소	500	계	360.68	-139.32	72.1	100.2		
	곡류(잡곡포함)	450	곡류	507.86	+ 57.86	112.9	49.2		49.2
	감	100	감자류	32.46	- 67.54	32.5	109.0		32.5
	설소	5	설탕류	32.02	+ 27.02	640.4			
4. 곡류 및 감자류	소	555	계	572.34	+ 17.34	103.1	54.8		
	유	30	유지류	25.25	- 4.75	84.2	15.5		15.5
	계	3	종실류	1.24	- 1.76	41.3	105.5		
	소	33	계	26.49	- 6.51	80.3	29.8		
	합	1,443	계	1,198.24	-244.76	83.0	75.4		

「주」.1) 이 표는 한국인 영양권장량의 20~49세 성인남자 1인 1일당 필요량과 농촌경제연구원 식품수급표의 1인 1일당의 실공급량을 비교한 것으로 한국인 영양권장량에 의한 국민

1인당의 평균량을 정확히 환산한 수치로 대체로 비교하면 이 표의 수치보다는 약간 낮아질 것으로 추측됨.

2) 한국 농촌경제연구원의 식품수급표 주요식품 자료에는 쌀, 콩, 견과류가 포함되어 있지 않음.

3) 콩류, 곡류, 유제품은 실공급량이 권장량을 충족시키고 있는 데도 자급율이 낮은 것은 수입에 의존하고 있음을 알 수 있음.

4) 알류, 우유류, 감자류의 자급율은 100% 이상이나 실공급량이 권장량의 절반에도 미치지 못하고 있으므로 생산량을 늘려야 할 것으로 사료됨.

5) 인구문제연구소에서 작성한 한국인 영양권장량 사용.