

## 우유는 영양음료수



서울 강서구 목동 신시가지APT 201동304호

주 부 이 명 혜

얼마전 일이다.

유가공협회의 주최로 우유에 관한 글짓기 대회가 있었다. 5학년인 큰 아이는 장학금이 욕심이 나는지 자기것은 물론 동생의 롤라 스케이트까지 장담을 하면서 응모를 하겠다고 제법 허세를 부렸다. 평소에 어느정도 글짓기 실력을 알고 있었던지라 나도 권해 보았고 써 놓은 원고를 보니 제법 괜찮았다 싶었다.

응모를 하고 한편으론 기대도 해 보면서 방학과 함께 태풍과 물난리에 우울하고 착잡한 날을 보내고 있던 중이었다. 그런데 7월 30일 아침 아이의 친구가 와서 우리집의 전화번호를 묻고 가더니 선생님께서부터 전화가 왔다.

우유에 관한 글짓기에서 우수상을 받았다는 것이었다.

전학온지 얼마 되지 않은 관계로 연락이 두절 되었던 듯 싶었고 그때는 이미 시상식이 끝나 있어서 협회로 와서 상장과 장학금을 받아 가 달라는 것이었다. 우리는 오후에 시골에 갈 예정이었으나 내일로 미루고 두아이와 함께 협회로 갔다.

협회의 직원은 아주 친절하게 맞아 주셨고 여직원은 우리에게 우유를 주셨다. 평소에도 우유를 좋아하였던지라 두아이는 탁자위에 놓자마자 얼른 마셨고 이것을 본 간부께서는

“우유 한잔 더 즐까?”

아이들은 무안하였던지 얼굴을 붉히며 아무런 대답을 못하였다.

나는 더 마시고 싶어하는 아이들의 마음을 알기 때문에 평소 같으면 나의 것을 밀어 놓았겠지만 그날은 나도 마시고 싶다는 생각이 들었다.

평소 마시던 우유와는 달리 우유협회에서 주시는 우유는 더 맛이 있을거라는 기대를 하면서

“이거 마실래?”

형식적인 질문을 하였고 아이의 답변도 듣기 전에 내가 마셨다.

더 맛이 있을거라는 예상속에서 마신 우유는 예상했던것 이상으로 담백하고 고소하게 느껴졌으며 청량음료에만 익숙해 있던 나에게 우유가 손님접대용의 훌륭한 음료수가 된다는 점을 알게 해 주었다.

부회장님으로부터 상장과 장학금을 받고 나오면서 왜 나는 그동안 이렇게 좋은 음료를 두고 청량음료와 주스만 가까이 했는지 모르겠다는 생각을 하였다. 우유를 음료수라기 보다는 식품으로서의 가치를 더 강하게 갖고 있었던 듯 싶었고 그래서 집에 오신 친지나 친구에게 커피나 주스를 대접했으며 다른 맥의 방문에서도 역시 우유를 마셔본 기억이 없는것 같았다.

우리 주위에서 가장 손쉽게 받아 마실 수 있고 가격또한 저렴하며 영양 많은 우유를 이제 부터라도 음료수로서 대접하고 주변의 친구들에게도 권하여야겠다는 생각을 하였다.

우유는 어린이들에게 키가 커지고 튼튼하게 자라게 해준다. 또한 두뇌발달을 촉진하여 머리를 좋게하며 충치를 예방하는등 어린이에게는 거의 필수적인 영양소로 알고 있다. 그러나 어린이못지않게 성인에게 더 절대적으로 필요하다고 본다.

우유와 발효유제품을 먹음으로써 소화기관

의 암세포 성장과 장내 유독물질의 생산을 억제하고 콜레스테롤을 저하시켜 순환기질환의 발생률을 낮추어 준다. 그리고 당분의 섭취를 억제해야하는 당뇨병 환자에게 가장 적합한 식품이며 유지방 단백질은 위벽과 간장을 보호하여 음주전의 우유 한병은 술독을 줄이고 숙취를 방지할 수 있다.

특히 여성에게는 피부를 매끄럽게 해주고 노화를 방지하며 30대 이후에 많은 번비는 물론 우리가 매일 먹는 콩계란, 시금치, 김등 철분이 든 식품과 함께 우유를 마시면 냉증과 빈혈에 빼놓을 수 없는 식사법이니 현대인의 건강식품이며 종합영양제라고도 볼수 있겠다.

우유는 송아지의 유일한 먹이로서 우유만 먹음으로써 생명을 유지하고 정상적인 성장을 할수 있을만큼 사람에게도 영양적으로 완벽한 자연식품이라고 생각한다.

「백악관의 식탁에 하루도 우유가 빠지는 날이 없게 하자」고 미국의 대통령 존. F. 케네디도 말하였듯이 이제 우리도 식탁은 물론 손님에게도 우유를 대접하여 우리가족의 건강과 행복을 주부들이 가꾸어야 할 것이라고 생각한다.

하루 두잔씩의 우유를 마심으로써 나와 내 주위의 모든 사람들이 더 젊고 건강하고 그리고 아름답게 일생을 살아가기를 바란다.

