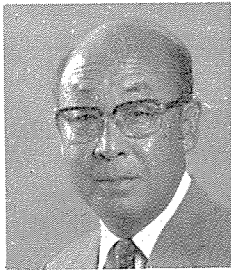


---

# 우유가 가져다 주는 행운

---



농수축산신보 회장  
엄익채 박사

우리 나라도 고도 산업화 시대로 깊숙히 드러가고 있다. 멀지 않아 개인소득이 5000불대가 될 것이라고 한다.

그러한 원인과 지구촌이란 말이 서슴없이 씌어지는 지금이라 식량 패턴도 엄청나게 변해가고 있다.

보리 고개라는 낱말도 이제는 어슴-푸레 50대 이상에게나 기억속에 아물거릴뿐 해방후 세대는 잘 이해가 가지않게끔 변했다.

쌀과 된장만 있으면 연명을 하였든 때는 이미 태고(太古)적 이야기로 퇴색하고 말았다.

일년에 몇차례 그것도 국으로나 끓여먹든 육류가 지금은 하루세끼도 먹게끔 양으로나 값으로나 흔하게 되었으니 만일 조상들이 이시대에 다시 되살아나셨다면 기절 초풍을 할것이라 생각된다. 옛날이나 지금이나 살기 위해 먹는 것은 매한가지지만 옛날에는 목숨을 부지하기 위해 먹었으나 지금은 어떻게 하면 멋진 삶을 살고 더 건강하게 더 좋은 육체적 환경을 유지 하기 위해 먹는다고 하여도 과언은 아닐 것이다.

옛날에는 별로 생각조차 못하면서 먹고 마셨는데 지금은 어떤가?

칼로리를 따지고 영양가를 따지고 더 나아가서는 날신한 몸매를 유지하기 위해 피로를 줄이기 위해 무척 마음을 쓰는 것이 현실이라 하겠다.

그래서 비타민 미네랄, 칼슘 등을 마구 먹어대는 현실을 볼때(물론 쾌적한 삶을 위해 마음쓰는 것이 잘못 되었다는 것은 아니다). 한심스럽기도 하다.

장수 하기위해 신경을 쓰며 건강 식품을 찾고 각종 영양소나 적절한 운동으로 더 건강하고 더 오래 살고싶은 심정은 누구나 마찬가지리라.

남보다 건강하고 오래오래 살고싶다는것은 인지상정(人之常情)일 것이다.

문제는 지나치면 모두가 허사임을 한번쯤 반성하면서 자신의 건강관리를 해보는것이 좋지 않을까 한다.

더욱이 최근에는 공해가 심하다보니 음식물에 과민할 정도로 신경을 쓰게된것을 나무랄수는 없다.

심지어 세계에서 가장 질 좋은 물을갖고 있는 하나님의 축복받은 우리들이 냉수 한대접 제대로 먹지 못하게 되었으니 할 말이 없다.

이러한 원인인지는 몰라도 최근에는 성인병이라는 고혈압 당뇨 암등 피질이 젊은층에 까지 퍼져 나가고 있는 현상을 볼때 먹고 마시는 일이 그리 간단하게 처리 될수 없다고 하겠다. 그래서 내게 건강의 비결을 물을때 나는 이렇게 답변한다.

좋다는 것 건강 식품이라는 것 장수식품이라는 것 만을 편식하지 말자 구미에 당기는 것을 이것 저것 골고루 먹는 것이 가장 좋은 방법이라고 그리고 꼭 우유를 마실것을 강조한다.

우유 이야기가 나왔으니 지난날 웃지 못할 사건을 털어 놓겠다.

내가 국민학교때 나는 이웃의 권고로 천주교에 입교 세례를 받게되어 원산에 있는 성당에 5시간이나 걸어서 오전 아홉시에 도착 하였다.

당시 원산 교회 신부님은 독일인으로, 촌놈이고 12살 밖에 안되는 내가 무척귀여웠는지 세례후에 직접 자기 방으로 데리고 가서 아침 식사를 같이 나누게되었다.

보리빵 2개에 쇠고기 절인것 큰것 한쪽, 감자 삶은것 2개 그리고 옥수수삶은것 반접시에 한물한컵이 식탁위에 놓여 있었다.

신부님은 귀엽게 내 머리를 쓰다듬어주시면서 모자라면 더 출테니 맛있게 먹으라면서 손수 나이프와 포크를 써서 가르쳐 주시는 것이었다.

나는 수줍고 부끄러워 어찌할바를 몰라서 찢찢때고 있으니 손수 고기는 찢어주고 커다란 스푼을 갖어다가 소금 후추등을 쳐서 먹게 해 주었다.

나는 무슨 맛인지 분간도 못하고 떨리는 손으로 되내로 먹어치웠다.

결에서 내 물골을 미소로서 지켜 보시는 신부님은 제 자식같이 자애로운 모습으로 도와 주시는 것이었다.

음식을 먹고나니 흰물을 마시란다. 도대체 그것이 무슨 물인지 알수 없을뿐 아니라 나는 약인줄 알고 사양을 하니 우유라면서 마시라는 것이다.

우유란 말을 처음 듣는 나는 망서리다가 모처럼 주시는 것이니 눈 딱 감고 한숨에 드리켰다.

구역질이 나는것 같기도 하고 이상 야릇한 비릿내가 나서 한동안 진정시키는데 곤욕을 치렀다.

그랬더니 신부님께서 이것은 소에게서짠 소젖으로 이것을 늘 마시면 몸도 튼튼해지고 키도 힘도 세어진다면서 자주들리면 얼마든지 출테니 앞으로 염려 말고 달래서 먹으라는 것이었다. 이것이 내가 우유를 마신 첫번째 경험이다.

그후 중학교에 진학하고 폐렴에 걸려병원에 입원, 40일간 우유로 끼니를 잇는 바람에 우유와 친숙하게 되었으나 그때 우유 값이 비싸 그후로는 별로 대하지 못하였다.

해방후 많은 분유가 쏟아져 나왔으나 별로 흥미를 못 붙이다 지금 부터 18년전 부터 거의 매일 우유 몇잔씩을 마시곤 할뿐 아니라 내 사무실의 음료수는 그 흔한 커피 대신 우유를 권하고 있는 실정이다.

6.25후 군에서 나와 다시 직장에 복귀한 뒤 거의 매일 술을 마시다보니 장이 나빠지고 모든일이 귀찮게 될때가 많때 집사람의 권유로 우유를 마시면서 위장도 좋아질뿐 아니라 지금 1년 365일 동안 350일은 술을 마시는데 별탈 없이 건강을 유지하는 것은 확실히 우유 덕분이라고 본다.

우리 집에는 70대 이모님 두분이 계시는데 생선이나 육류는 걸르는 날이있어도 채소와 우유는 하루도 걸르는 날이 없다.

덕분에 두분다 건강 하게 지내고 있는 것을 보면 어떤 이론적 근거에 의한 것이 아닌 경험에 비추어 우유가 특별히 노인에게 좋다는 산 증거라 하겠다.

언젠가 신문지상에 쓴 일도 있지만 일본의 어느 대학에서 2년이상 토끼와 쥐를 통해 시험한 결과를

보면 우유를 투여해준 쥐나 토끼가 우유를 먹이지 않은 쥐나 토끼 보다는 암에 걸리지 않을뿐 아니라 즉 항암 역할뿐 아니라 이미 암이 진행중인 것도 더 확산하지 않는다는 결론을 얻어 세계 암학회에 보고하였다는 실험 논문을 본적이있다. 이 정도로 우유는 확실히 암에 특효음료라고 나는 확신 한다.

뿐만 아니라 칼슘등으로 노인들의 척추에 특별한 영향을 미쳐 등이 꾸부러지는 일을 막게 해 준다는 것은 널리알려진 사실이다.

어린이들의 성장 발육에 도움이 된다는등 그 공은 이루 헤아릴수 없음을 우리가 다 아는 바이다.

여기서 또한가지 당뇨에 우유가 특별한 효과를 낸다는 사실이다.

내가 아는 모 기계회사의 30대 청년이 당뇨로 심한 불편을 겪어 의욕을 잃고 만사가 귀찮아져 극도의 노이로제에 걸렸는데 우유를 마시고 6개월만에 혈당치가 정상으로 회복 하였을뿐 아니라 노이로제도 없어지고 하루종일 뛰다싶이 일을 하여도 피곤을 모르고 살고있는 것이다.

이것은 결코 거짓이 아닌 실제 있었고 현재도 그

분은 우유 예찬에 침을 튀길 정도이다.

당뇨병에 좋은 우유 마시는 방법은 간단 하다.

우유 한컵에 양조식초(지금 시중에는 설탕 화영 등 좋은 양조식초가 있음)를 소주잔 반정도 타서 1~2분 두었다가 스푼으로 저어 마시면 된다.

하루 2~3차례 마시는데 신것을 싫어하는 사람은 처음에는 자기 입에 맞도록 적게 탕다가 점차 초의 양을 느리면 된다(화학식초는 절대안됨)

우유에 식초를 타면 유당과의 결합으로 약간 응어리 같은 것이 생기는데 바로 이것이 당뇨에 좋은 것이다. 이외에도 우유의 예찬을 하자면 끝이 없으나 이상은 내가 경험한 것으로 믿어도 좋겠다.

우리가 산다는것 더욱이 오래 산다는 것도 중요한 일이라 하겠으나 몸에 별 질병 없이 건강하게 사는 것이 제일 기쁜일이며 그것이 본인의 행복일뿐 아니라 그가 함께 하는 가족 가정의 행복이라고 볼 때 별로 힘드리지 않고 행복을 찾는 길을 가는것이 중요 하다고 하겠다.

다행히 내가 체험한 것이 여러분에게 도움이 되었으면 한다.

### 유제품의 종류

- (1)액상 유제품 - 시유, 딸기우유, 초콜렛우유, 커피우유, 비타민D강화우유, 저지방우유, 멸균시유, 유아용 조제유.
- (2)지방성 유제품 - 크림, 버터, 저지방크림.
- (3)농축 유제품 - 가당연유, 무당연유, 농축조제유, 농축유청.
- (4)건조 유제품 - 탈지분유, 전지분유, 분말크림, 조제분유.
- (5)냉동 유제품 - 아이스크림, 셔벳, 아이스밀크
- (6)발효 유제품 - 자연 치즈(철타치즈, 모짜렐라치즈 등), 가공치즈, 호상 요구르트, 액상요구르트, 냉동요구르트.
- (7)유가공 부산물 - 유당, 농축유청 단백질, 유청분말, 버터밀크.
- (8)모조 유제품 - 마가린, 커피크리머, 우유를 섞은 두유, 모조아이스크림.