



體質에 따른 乳製品選擇과 健康

梨花女大 醫大生化學校室 教授
醫學博士 成 樂 應

우리나라 牛乳消費量은 歐美國의 그것에 비하면 1/30程度이고 日本國의 約 1/5程度라고 한다. 물론 그들 나라에서는 牛乳 그 自體量의 消費도 많으나 人工營養兒가 우리의 몇곱이 되기 때문에 調製粉乳의 消費가 많고 치즈, 버터, 아이스크림의 消費가 많아 亦是 牛乳消費가 많은 것으로 되어 있다. 우리 實情은 얼마전까지만 하여도 母乳에서 떠나면 그것으로 乳類와의 關係가 끊이는 사람이 온 國民의 大部分으로 되어 있었다. 約 30年前만 하여도 市內 一般國民學校兒童의 牛乳攝取狀態는 約 1~2%에 지나지 않았었다. 그것이 요즘 市內 國校生에 있어서의 消費傾向은 約 40%로 되어 있으며 아파트村 兒童에 있어서는 約 80%가 每日 200~300ml의 牛乳를 마신다고 되어 있다. 젖먹이 아이에 있어서 牛乳는 母乳와 더불어 完全食品으로 되어 있다.(生後 6個月頃까지) 離乳期가 지나고 부터는 우리나라의 境過 不足한 一部 營養素補充이 대단히 훌륭한 食品으로 되어 있다. 牛乳의 成分中 우리가 離乳後 健康과 連繫시켜 生覺할것은 우리가 常食하고 있는 食品中 가장 不足하기 쉬운 動物性蛋白質과 칼슘分이다. 蛋白質은 約 5%程度 含有되고 있으나 必須아미노酸 配合比로 볼때는 하루에 牛乳 300ml 程度 마신다면 動物性蛋白質供給에 많은 도움을 준다고 生覺된다. 특히 칼슘은 約 60~100mg%가 含有되어 있어 우리 食品과 같이 칼슘分이 不足한 狀態에서는 큰 뜻을

지니고 있는 食品이라고 할수가 있다. 其他 牛乳에 含有된 成分은 모두가 그나름대로의 健康에 좋은 效果를 나타내고 있다.

사람은 누구나가 健康하게 오래 生命을 維持하기를 바라고 있고 그것이 가장 바람직스런 幸福이라고 하고 있다. 그러나 그 健康을 제대로 간직하기 爲하여는 우리가 살고 있는 모든 條件을 健康을 爲하여 充足시켜야 하게 되어 있다. 이들 健康을 爲한 因子中 80%以上을 차지하고 있는것이 食生活이다. 그러나 우리의 食生活은 아직도 均衡이 제대로 이루어지지 못하고 있다. 動·植物性食品이 차지하고 있는 比率이 80%以上이다. 그 結果 糖質이나 食品纖維의 攝取에는 큰 支障이 없으나 動物性蛋白, 脂肪, 칼슘, 비타민A, 비타민B₂等 營養素攝取에 있어서는 크게 問題가 되어 왔던것이 事實이다. 그래서 過去 우리 國民의 體格은 歐美人에 比하여 倭小하였고 體力이 형편없이 떨어지고 있었으며 骨格成長에 異常이 많았고 成人이 되고 나서는 칼슘不足으로 因한 骨多孔症, 齒牙缺損等이 많았고 어린이에 있어서는 維生素B₂ 缺陷으로 因한 口唇炎, 口角炎等이 相當數 發見되고 있어 우리國民은 어린 時節부터 健康하게 成長하였다고 보다는 營養失調狀態에서 一生을 마쳤다고 할수가 있었다. 사람이 平生 삶을 사는 過程을 보면 健康과 疾病이 한 線上의 兩端에 있는 狀態에서 이두 條件사이를 往來하며 一生을 마친다고

할수가 있다. 그래서 우리는 우리의 身體的條件을 健康쪽이 가깝게 있도록 하고 있으며 언제나 半健康 쪽에 있도록 努力하게 되어 있다. 그러나 過去 우리의 狀態는 半疾病에서 疾病쪽으로 가깝게 살고 있었다고 할수가 있다. 그러든 中 最近에 와서는 經濟發展이 제대로 이루어지고 國民이 더욱 좋은 體格, 더욱 힘있고 끈기있는 體力를 願하게 되면서 食生活 向上이 이루어지게 되었고 그로 因하여 牛乳 및 乳製品 消費가 제법 增加하게 되었다. 그래서 前述한바와 같이 30代以下에 있어서는 相當數가 每日 牛乳 또는 그 製品과 接하게 되면서 體格이 눈부시게 커지고 體力이 向上되어 88올림픽 大會에서 생각지도 않은 10余個의 金메달을 얻게 되어 世界스포츠 強國으로 뛰어오르게 되었다. 그 結果에 對하여 各分野別로 그나름대로의 解釋을 하고 評價하고 있으나 그 모든 것은 사람이 한 것이고 사람은 事實 크고 보아야 하고 힘이 있어야 하며 끈기가 있는것이 最優先條件이라고 볼때 알게 모르게 向上된 食生活의 德分이며 特히 牛乳와 그 製品消費 增加가 큰 役割을 하였다고 생각한다.

더구나 牛乳의 攝取로서 우리나라에 가장 많은 癌으로 손꼽히는 胃癌을 豫防할수가 있다고 되어 있다. 그것은 胃를 各種 刺戟性食品으로부터 保護할수가 있다는 것이다. 一部人士들 中에는 牛乳를 마시는 것으로 血中 콜레스테롤值가 增加된다고 걱정들 하고 있으나 歐美人같이 하루 牛乳消費量이 1000ml를 넘고 있는 境過에 問題가 되는 것이 지 우리같이 1日 消費量이 50ml도 되지 못하는 狀態에서 미리 겁먹을 것 하나도 없으며 도리어 攝取量을 增加시켜 1日 200~300ml (약1~2홉)까지 增加시킬 必要가 있다고 생각된다.

乳製品의 種類

體質에 맞는 乳製品 選擇이란 말을 하기 前에 먼저 우리나라에서 現在 生産되고 있는 乳製品에 對하여 알아볼 必要가 있다고 생각된다.

첫째가 우리가 흔히 말하는 牛乳이다. 이것은 搾乳된 것을 牛乳工場에서 高温殺菌 또는 滅菌(1-

35℃, 30紗), 低温殺菌(65℃, 30分)等 方法으로 殺菌 또는 滅菌한 것으로 包裝方法에 따라 다르게 市中에서 販賣되고 있다. 요즘 잠잠하여 졌으나 牛乳의 消毒法에 對한 某會社의 一方的 宣傳으로 많은 物議가 일어난 적이 있으나 아직까지는 消毒法自體를 牛乳攝取에 따르는 效果의 差는 問題가 되지 않는 것으로 되어 있다. 더구나 人工營養兒는 물론 調製粉乳를 利用하고 있어 一般 牛乳는 어린이나 成人用이고 보면 牛乳를 마시는 目的에 따라서는 더우기 큰 問題가 없다고 본다.

그다음이 粉乳이다. 粉乳에는 全脂粉乳, 調製粉乳 등이 있으며 主로 人工營養目的으로 利用되고 있다.

그다음은 牛乳를 1/4로 濃縮시킨 練乳가 있다. 이것도 人工營養目的으로 利用되기도 하고 其他 目的에 쓰이고 있다. 한편 버터 製造過程에서 부득이 얻어지는 脫脂粉乳가 있다. 其他 乳糖을 一部分解시킨 低乳糖乳도 있다. 또한 치즈와 버터는 牛乳에서 얻어지는 製品이고 牛乳에 乳酸菌을 利用하여 醱酵시킨 醱酵乳가 있다. 其他 아이스크림도 乳製品의 一種이라고 할수가 있다. 위에 列舉한 牛乳 및 그 製品에는 그 외에도 많은 種類가 있으나 우리나라에서 가장 흔히 流布되고 있는 것을 몇가지 提示하였다.

이들 製品은 각기 그 使用目的이 있을 수 있고 役割이 다르다. 그 中 體質과 關係되며 부득이 그것에만 依存해야 할것 몇가지를 列舉코져 한다.

1. 低乳糖乳 : 우리나라를 爲始한 東洋人은 成人이 되면서 腸內에 乳糖分解酵素가 자취를 감춘다. 그래서 牛乳를 마시면 乳糖이 消化되지 않게 되어 腸壁에서 水分을 腸內로 끌어내고 乳糖이 吸收되지 못하고 大腸으로 가게 되어 그곳에서 腸內細菌에 의하여 醱酵가 되면서 가스가 생기게 된다. 그 結果 배속에 가스가 차고 배가 아파지며 설사를 하게 된다. 이런 症狀은 牛乳를 계속 마시면 約85%에서는 2~6個月內에 乳糖分解酵素가 다시 살아나서 消化吸收를 사키게 된다. 그러나 나머지 15%에서는 酵素가 다시 나타나지 못한다. 이런 體質에서는 低乳糖乳를 마시거나 醱酵乳를 마시게 하면 된다. 요즘 젊은이들은 離乳가 지나고서도 牛

乳는 繼續 마셨기 때문에 위에서 말한 그와같은 症狀은 없는 것으로 알고 있다. 그러나 위에서도 지적한 바와 같이 약 15%에서는 症狀의 輕重은 있으나 問題가 있을수 있어 低乳糖乳라든가 醱酵乳라도 마시는 것이 健康을 爲하여 利롭다고 생각 된다.

2. 치즈와 버터는 牛乳成分中 前者는 蛋白質, 後者는 脂肪을 주로 하여 만든 食品이다. 치즈는 蛋白質供給, 칼슘供給을 爲하여 훌륭한 食品이며 특히 成長基 어린이에 있어서는 1日 약 30~50g의 供給은 바람직 스텝다. 한편 버터에 對하여 코레스테롤을 무서워 아예 피하는 분이 많으나 우리의 버터 消費量은 1日 1人當 0.5g도 안된다. 美國人같이 1日 1人當 100g 以上일 경우 問題가 되는 것이 지 1日 20~30g 程度는 비타민A 供給을 爲하여도

必要하다고 생각된다. 우리는 現在 우리가 무엇을 어떻게 먹고 있는가를 먼저 잘 알고 피할 것을 피하여야 한다. 歐美人이 피한다고 우리는 먹지도 못하면서 미리 겁부터 먹는다는 것은 옳은 생각이 아니라고 본다. 그러나 一部成人에서 치즈의 過用이 頭痛을 招來하거나 血壓을 높이는 體質이 있다. 이런때는 自己스스로가 判斷할 것이 아니라 專門醫와 相議하여 決定하는 것이 옳다고 본다.

3. 우리나라도 아이스크림消費가 요즘 相當히 增加되었다고 한다. 아이스크림도 乳製品의 하나라는 點을 考慮하여 먹도록 하고 그 製品의 程度를 낮추는 것으로 體質增加를 막을수도 있다고 생각된다.

4. 體質上 肥滿의 傾向인 사람에 있어서는 脫脂乳를 마시도록 하는 것이 옳다고 본다.

유제품의 종류

- (1) 액상 유제품 - 시유, 딸기우유, 초콜렛우유, 커피우유, 비타민D 강화우유, 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, 모짜레라치즈 등), 가공치즈, 호상 요구르트, 액상요구르트, 냉동요구르트.
- (7) 유가공 부산물 - 유당, 농축유청 단백질, 유청분말, 버터밀크.
- (8) 모조 유제품 - 마가린, 커피크리머, 우유를 섞은 두유, 모조아이스크림.