



## 우유와 건강 365일

인제의대부속 백병원 소아과  
부교수 이 종 국

얼마전 퇴근길에 우연히 목격한 것이었지만 매우 진기한 모습들이었다. 경찰서 정문옆 담 밑에서 샘물이 나오고 그 샘물을 담아가기 위해 흰물통들이 긴 행렬을 이루고 있었다. 많은 사람들이 봄비고 어떤 나이 지긋하신 분은 아예 읽을거리까지 준비하여 정좌하고 있었다. 아무리 자연수가 좋지만 건물 밑에서 나오는 물을……그것도 경찰서 담 밑에서……아무리 생각해도 어울리지 않는 모습이였다. 하지만 후에 알고보니 그 샘물은 주위에 벌써부터 소문난 약수란다. 경찰서 신축공사로 인부가 깨진 바위틈에서 흘러나오는 깨끗한 물을 발견하여 밖으로 모이게 하였고 검사결과 식수로 아주 적합한 약수였단다. 이러한 사실이 신문에 보도된 덕분인지는 몰라도 요즘은 그 행렬이 더욱 길어졌고 더욱 많은 사람들이 모이고 있다. 지난번에는 억수같이 비가 쏟아지는 밤늦은 시간인데도 우산을 받쳐 들고 물을 받는 사람들이 있었다. 이 정도면 건강순례자라고 할 수 있지 않을까? 오염되지 않고 깨끗한 물, 소위 생수를 찾는 건강순례자들은 또 있다. 살고있는 아파트뒤로 높지않은 산이 있는데 힘들지 않게 올라 갈 수 있고 시원한 약수도 나오며 운동할 수 있는 시설이 있어 자주 올라 간다. 요즘은 이곳에도 많은 사람들이 봄벼 물한컵 마시기도 힘들다. 커다란 물통을 산꼭대기에서부터 메고 쪼쪼매는 모습을 보면 생수에 대한, 건강에 대한 애착이 눈물겹기까지 하다. 최근들어 정부기관 스스로가

수돗물이 오염되고 심지어 중금속까지 함유되어 있다고 발표하고 있으니 깨끗한 물, 오염되지 않은 물을 찾는 것은 지극히 당연한 일인지도 모르겠다. 하지만 끓인 보리차 한잔보다는 자연수 한컵을 마시고 나면 왠지 그만큼 더 오염된 육체가 정화되고 활력이 되살아나는 느낌을 가지게 되어 더욱 자연수를 찾는 것이 아닌가 생각된다. 도시생활에 찌들고 가공식품, 인공조미료 등에 식상한 현대인들에게는 자연그대로에 대한 막연한 동경이 식생활에도 많은 영향을 주어 신선한 야채나 과일만을 고집하는 사람들이 점차 늘어나고 있는 모양이다. 진초록의 케일즙 한잔에는 엄청난 태양에너지가 담겨 있는 것 같고 그것을 마시면 그 에너지가 몸속에 풀고루 퍼져 역발산의 힘이 솟아날 것만 같으며 주황색의 당근즙 한컵은 뻑뻑찌근한 뼈마디를 마치 갓 보링한 자동차처럼 활기있게 돌게 만든다고 믿는 것이다. 우리집 식탁에도 이러한 자연식의 바람은 여지없이 불어와 아직은 미풍에 머물고 있는 것을 다행스럽게 생각하지만, 아침 식탁을 보면 가관이다. 검정깨 한스푼, 잣 20개, 잣탕으로 넣어 만든 야릇한 맛의 야채즙 한컵 그리고 우유 한봉지, 이 정도면 우리집도 건강순례에 나선 독실한 순례자 대열에 낄 자격이 있지 않을까? 하나 이상한 점은 자연식을 권하는 사람들중에는 우유를 탐탁치 않게 생각하는 사람들이 많다는 점이다. 이상한 일이다. 사람이 세상에 태어나서 제일 먼저 찾는 것이 어머

니의 젖이고 어린애는 그 젖만으로도 아무런 지장 없이 잘 자란다. 사람 뿐 아니라 모든 동물이 각각의 모유에 의해서 자라난다. 이로 미를 때 굳이 전문적인 영양분석을 하지 않더라도 모유는 성장하는데 필요한 모든 영양소를 골고루 가지고 있음을 알 수 있다. 단일(單一) 자연식품으로서 가장 완전한 종합식품이라 할 수 있는 우유가 배척당하는 이유를 모르겠다. 소에서 나와서 그런가? 자연식을 고집하는 사람들의 주장대로라면 그들이 경양하는 태양에너지의 결정체 엽록소만을 먹고 만들어낸 것이 우유인데 왜 그럴까? 어쨌든 우유나 유제품이 성인병에 좋지않게 작용할 수 있다는 이른바 「이상구 신드롬」의 영향으로 시유소비가 격감하여 원유재고가 9천톤이 넘어 낙농가들이 심한 곤란을 겪고 있는 모양이다. 우리나라에서 우유가 식품으로 일반화되기 시작한 것이 얼마되지 않기 때문에 나이드신 분들에게는 우유가 웬지 식연치 않았던 모양인데 우유만 먹고나면 배가 싸르르 아프고 설사하는 경우도 있고, 더구나 미국에서 오신 고명한 박사님이 몸에 안 좋을 수 있다 했더니 그 순간부터 우유가 아예 건강의 적으로 생각되어지는 모양이다. 우유만 먹으면 속이 거북하여 본인 스스로 자신은 우유가 체질에 맞지 않는다고 생각하는 사람들이 있는데 우유를 자주 먹지 않던 사람들에게는 지극히 당연한 일이다. 우유에 많은 카제인이나 유당을 분해한 장내효소가 퇴화되어 있기 때문에 흡수되지 않은 카제인이나 유당이 다른 세균들에 의해 분해되어 장을 자극하기 때문이다. 계속 우유를 복용할 경우 이러한 효소들은 자극을 받아 양이 증가되고 활성화되어 점차 이러한 문제가 없어진다. 실제로 유아시기부터 우유를 먹고 자란 어린이는 심한 경우지만 하루에 2~3리터씩 우유를 먹어도 별 문제없이 전부 소화시킨다.

우유의 역사를 살펴보면 서구 여러나라에서는 이미 오랜 옛날부터 우유를 귀중한 식품으로 이용해 왔다. 기록에 의하면 이집트에선 기원전 4천년전부터 주요 식품으로 이용했고, 바빌로니아에선 기원전 2천년전 부터 소사육하는 법률이 있었다 한

다. 당시에는 우유를 짜서 마실 뿐 아니라 세수를 하는데도 썼다고 하는데 식품 뿐 아니라 화장수로도 이용된 것 같다. 기원전 4백년에는 히포크라테스가 우유를 건강식품으로 추천하기도 하였는데 이 같이 서구문명사에서는 우유가 식품으로 차지하는 역사가 매우 길다. 중국에선 지금부터 4천년전 신농시대에 만들어진 암소의 상이 발견되어 오래전부터 소를 길러왔음을 알 수 있다. 그러나 우유마시는 습성은 없었고 주위의 몽고족을 포함한 유목민들만이 유제품을 이용했었다. 젖소보다는 주로 일소만을 키웠던 것 같다. 우리나라에서 소의 젖을 짜서 이용한 것은 몽고족의 침입이 있었던 고려시대대로 알려져 있다. 일찍부터 우유와 마유를 식품으로 이용하던 몽고족으로부터 전래되었는데 당시에는 궁정이나 극히 일부의 상류층에서만 사용했으며 주로 약용으로 이용했었다. 우유를 줄여 보약처럼 마셨다하는데 연유형태로 사용했던 모양이다. 이조 시대에 내려와 선조 8년(1575년)에 대비인 인순왕후가 돌아갔을 때 선조가 슬퍼한 나머지 건강을 해치자 자주 우유를 드십사고 권하였다는 기록이 있다. 영조 때는 농사철에는 우유의 진상을 중지하고 소를 본고장으로 보내 농사일을 돕게 하였다는 기록이 있는데 이로 미루어 당시에는 젖소가 따로 있던 것은 아니고 일소인 현재의 한우가 주로 사육되었다고 생각된다. 젖소가 도입된 것은 1902년 프랑스인 쇼트에 의해 20두가 들어온 것이 처음이었는데 현재의 신촌역 부근에서 사육되었다고 한다. 본격적인 낙농은 1960년대에 들어서면서 부터이었다. 당시 우유생산량이 연간 1,168톤이었는데 현재는 하루에만 5천톤 가까운 원유를 짜내고 있다하니 엄청난 변화이다. 그 나라의 우유소비량과 생활수준이 비례한다고 할 때 우리나라의 생활수준 향상을 나타내는 좋은 지표로 볼 수 있겠다.

사람이 생활하고 살아가기 위해서는 여러가지 영양소를 필요로 한다. 이러한 것들은 식품을 통해 얻게 되는데 식품에 영양소가 많다고 해서 완전한 식품이라고 보기는 어렵다. 그 식품의 맛이 좋아야 하고 병원균이 없으며 동시에 소화가 잘되어 흡수

가 잘되어야 한다. 또한 값싸게 사먹을 수가 있어야 한다. 이러한 점들을 고려할 때 우유는 완전한 식품이라 할 수 있겠다. 우유의 대부분은 물로서 87.6%를 차지하며 지방이 3.2%를 차지한다. 유지방의 대부분은 불포화지방으로서 영·유아기 신경발달에 필요한 필수지방산을 다량 함유하고 있다. 단백질은 3.0%를 포함하고 있는데 카제인이 주성분을 이루며 우리몸에서 만들어지지 않기 때문에 반드시 외부에서 공급되어야 하는 필수아미노산도 많이 함유되어 있다. 유단백의 특징은 특히 바린, 루신, 아이소루신과 같은 branched chain 아미노산이 많다는 점인데 이들은 근육활동에 절대적으로 필요한 것들이다. 탄수화물은 5.5%가 들어 있으며 락토스가 주성분으로 되어 있다. 유당을 섭취하게 되면 장내 젖산균의 성장이 촉진되며 유해한 병원균은 성장이 억제된다. 이와같은 젖산균의 증식은 장의 생리적 건강을 유지할 수 있게 하는데, 장내 세균에 의해 생기는 영·유아의 요로감염증 예방에도 좋은 효과를 기대할 수 있다. 연전에 스웨덴의 원버그교수가 소아의 요로감염증에 대한 특장을 하면서 요로감염증예방을 위하여 우유를 발효시킨 요구르트 한개씩 마십시다 하여 웃은 적이 있다. 그의 칼슘 등의 무기질과 비타민들이 다량 함유되어 있으며 우유 100cc당 63칼로리가 나오니 200cc짜리 우유 한봉지면 126칼로리를 공급할 수 있다. 3~4세된 아이들이 밥 안먹는다고 걱정하는 부모님들이 많은데 칼로리면에서 우유 한봉지면 밥 반공기 또는 큰 감자 한개반을 먹을 효과를 얻을 수 있으니 밥 잘 안먹는 어린이들에게 비싼 비타민제 먹이느라 애쓸 것이 아니라 우유 한봉지 먹이는 것이 훨씬 어린이들의 건강을 위해 좋을 것 같다.

소위 「이상구 신드롬」이 한참 극에 달했을 때 생후 3개월된 여아를 데리고 한 젊은 엄마가 외래로 온적이 있다. 한집에 시아버지와 같이 사는데 「이상구 방송」을 보고난 후 부터는 애기에게 우유를 못 먹이게 하고 야채즙만을 먹여야 한다고 우기신다는 것이다. 모유는 안나오고 직장도 다녀야 하는데 대신에 염소젖을 먹이면 어떻겠냐고 울상이었다. 염

소젖을 얻기 위해 특별히 염소사육을 부탁까지 하였다고 한다. 이제는 이 정도까지 억지부리는 사람들은 없겠지만 우유보다는 염소젖이 어린이에게 더 좋다고 믿는 사람들은 있는 모양이다. 염소젖과 우유의 전반적인 성분은 비슷하지만 필수지방산은 염소젖이 좀더 많이 함유하고 있으며 소화력도 좋은 것으로 알려져 있다. 하지만 엽산 등의 비타민이 부족하기 때문에 염소젖만으로 키울 경우 거대적아구성빈혈이 올 수 있다. 또한 염소가 브르셀라병에 쉽게 노출될 수 있기 때문에 염소젖은 반드시 끓여 먹어야 한다.

최근들어 우리 사회에도 생활수준이 향상되고 소득이 늘면서 영양실조보다는 과영양상태인 비만이 문제가 되고 있다. 많은 소아들이 비만증을 보이고 있는데 우선 보기에 듬직해서 그런지 별로 심각해하는 것 같지 않다. 지방간 및 소아당뇨가 이들에게서 늘고 있는데 소위 소아성인병이 새로운 소아건강문제로 등장하고 있는 것이다. 이들을 언뜻 보면 모든 영양소가 과포화 상태인 것 같지만 쓸데없이 칼로리만 초과되었지 어떤 영양소는 오히려 부족한 현상을 보이고 있다. 영양소의 양극화현상이라고 할까? 이들의 영양지도에는 칼로리공급을 줄이는 것도 중요하지만 모든 영양소를 골고루 섭취시키는 것도 아주 중요하다. 해서 이들의 식단을 짜는데는 우유가 중요한 몫을 차지한다.

영국의 처칠경이 미래를 위한 가장 확실한 투자는 어린이에게 우유를 많이 먹이는 일이라고 했지만 아무쪼록 우리 어린이들도 편중되지 않은 고른 영양섭취로 건강하게 자랄 수 있으면 좋겠다.

