



술잔속의 우유여행

송 재 철

울산대학교 식품영양학과 교수
식품공학박사

며칠전 신문, 방송에서 91~92년 쯤에는 낙농제품이 수입개방된다고 하였다. 사실은 어떻게 심각하게 받아들이는 소비자는 그렇게 많지 않은 것 같다. 오히려 소비자들은 뭐니뭐니해도 외제 낙농제품을 접할수 있는 기회다 싶어 내심 좋아할 하고 있을지도 모른다. 그와는 다르게 또 다른 신문기사를 본다. 본인조차도 분유재고가 너무 많아 원유수급에 많은 어려움이 있을 것으로 생각하고 있는데 느닷없이 원유가 부족하고 분유의 재고가 바닥나게 생겨 어떤 경우에는 분유수입까지 검토하지 않을 수 없다는 내용이다. 별희안한(?) 이야기가 다 있는가 싶어 기분이 좋다 말았다 한다. 어떻게 낙농업자들과 유가공업자들은 물론 소비자들도 함께 살수 있는 묘안(?)이 나와야 할텐데.

그렇지 않아도 년말이 되니 무언가가 뒤숭숭하다. 회귀(回歸)와 영락(零落)을 더욱 생각케 하는 계절이다. 허물벗은 나무가지끝에 걸린 차가운 바람과 냉기가 먹고 살아야만 하는 소시민에게는 어쩐지 얼씬스렵고 하늘도 온통 회색으로만 보인다. 손도 찌리고 발도 저리는, 아예 기다림도 없는 피곤한 몸과 마음이 마지막 12월을 더욱 즐겁게 만들고 있다. 새질서 새생활운동이니

범죄와의 전쟁이니 하면서 요란을 떨고 있는데도 여전히 어둡고 추하고 잔인한 모습들이 우리 주위에 쌓여 가고있는 느낌이다.

며칠전 부터 년말 기분이 서서히 고조되고 있다. 술집마다 호텔마다 년말 망년회가 봄비고 있다. 일년내내 얼굴한번 못 보다가 일년분치를 모아서 얼굴도 보고 일년분치 술도 마시고 노래도 부르고 기분도 내고……, 망년의 아쉬움을 더 아쉬워하는 사람들이 더욱 많아질 조짐이다.

문제는 술이다. 술을 안 마시고 해를 넘기면 해가 잘 넘어가지 않는 법이란. 그래서 술을 마신다. 술을 안 마시고는 친구얼굴이 잘 보이지 않고 우정도 쌓이지 않는단다. 또 술을 안 마시고는 너무 부끄러워, 쑥스러워 얼굴들기도 힘들단다. 그리고 노래도 마이크앞에서 제 정신이 아닐 때 한 곡조 뽑아야 구성지게 잘 넘어 간단다.

술말이 나왔으니 말이지 술은 차고로 백약지장(百藥之長)도 되고 폐가망신지근원(敗家亡身之根源)도 되므로 잘 다스리면 보약이 되나 잘못 다스리면 집안은 물론 몸까지 망쳐 버리는 무서운 마력과 매혹적인 매력을 가진 기호 음료로 널리 알려져 있다. 그리스 철학자 아나카리시스는 「술 한잔은 건강을 위해, 두잔은 즐거움을 위해,

석잔은 광란을 위해」라고 술의 절제와 괴력을 상기시켰으며 옛날 스파르타인들은 노예들에게 많은 술을 먹여 연회장에 끌고 들어와서 온갖 행패를 부리도록 하고는 젊은 청년들에게 그 광경을 직접 구경시켜 술에 취하면 그렇게 된다는 교훈을 삼도록 하였단다. 유태인의 탈무드 전설에도 노아(구약성서 창세기에 나오며 아담의 10대째 자손으로 노아시대에 술이 있다는 기록이 있음)가 포도캐배를 할때에 악마가 와서 도와준다고 꼬여, 첫째는 양, 다음은 사자, 그리고 돼지, 원숭이를 차례로 죽여 그피를 포도나무에 뿌리도록 하였다. 그래서인지 사람이 술을 마시기 전에는 양같이 순한데 적당히 마시면 사자와 같이 강해지다가 지나치게 마시면 돼지같이 되며 그리고 완전히 취하면 원숭이짓을 한다고 하였다. 중국에선 4850년전에 의적(儀狄)이라는 사람이 처음 술을 만들어 우왕(禹王)에게 올렸다. 술을 한모금 마신 왕은 「맛이 기가 막히다. 하지만 이 때문에 후세에 반드시 나라를 망칠자가 있을 것이다」라고 하면서 술을 만든 의적(儀狄)을 오히려 멀리 유배시켜 버렸다는 것이다. 또 석가시대에는 금주계(禁酒戒)가 생겼고 술을 마신 사람은 뜨거운 납물을 마시게 하였으며 이마에 화인(火印)으로 낙인을 찍어 술꾼임을 표시하도록 하였다.

술에 관한 이야기중 빼놓을 수 없는 것은 박카스(Bacchus)와 디오니소스(Dionysos) 신(神)에 관한 것이다. 술은 박카스의 선물로 박카스를 후대에는 디오니소스라 하였다. 디오니소스는 누사산에서 수업을 받고 그리스 아타카주에 돌아와 그곳의 이카리오스란 사람에게 포도주 담그는 법을 가르쳐 주었다. 에카리오스는 이 신기한 포도주를 근처 목동들에게 권하였더니 목동들은 달콤한 매혹적인 맛에 취한 나머지 눈앞이 아찔하고 황홀하여 독을 타 먹인줄 알고 당장에 이카리오스를 죽여 버렸다 한다. 그 밖에도 동명성왕의 건국야화, 신라 포석정의 술자리, 붓집 장사들의 의리를 강조한 대포지교(大砲之交), 폭탄주

등 술과 관련한 많은 이야기들이 오늘날까지 전해 내려오고 있다. 술은 사람에게 인간성의 불을 끄고 그 동물성에 불을 붙이며 술이 들어가면 혀가 나오고 혀가 나오면 말을 실수하고 말을 실수하면 몸을 버리고 만다는 사실을 술꾼 그대들은 아는가 모르는가. 그래서 그런지 술만 보면 몸부터 사리는 사람들도 많다. 옛날과 다르게 무식하게(?) 술을 퍼 마시는 사람도 술자리에선 으레 이 건강운운하게 핑계를 대는 경우를 많이 보게된다.

요즈음 고급 술집에 가면 양주와 함께 목이 긴 병우유가 술판에 등장하게 된다. 실제 술과 우유는 물리적 성질상 상극인 셈이다. 여기에서 상극이라는 뜻은 서로 만나면 어울리지 않는다는 뜻이다. 그것은 우유가 술의 기(氣)를 꺾는 묘한 마력을 지니고 있다는 의미에서 생긴 말이다. 그래서 인지 술꾼들은 술마시기전에 너나 할것없이 우유한잔을 마시게 되고 그 우유가 위벽을 코팅(coating)하여 위를 중화하고 위를 보호하여 부드럽게 술을 마실수 있다고 생각하면서 본격적으로 술을 부어라 마셔라 하는 대담함을 유감없이 발휘하곤 한다. 조금은 일리있는 논리이다. 그러나 역시 술도 먹고 기분내면서 건강하게 오래 살자는 어리석은 심뽕겠지

저자가 미국에 유학할 당시 학과 파티장에는 항상 술과 치즈가 가장 중요한 메뉴로 사랑을 받고 있었다. 그들의 술안주에는 유제품이 최고라는 사실을 오랜 경험을 통해 알고 있기 때문이다.

술은 영양가가 없다. 위로 들어간 술은 20%가량이 위에서 직접 흡수되고 나머지 80%는 소장에서 흡수된다. 위와 장에 흡수된 알콜은 곧 혈액속으로 빨려 들어가서 온몸으로 빙글빙글 돌아 다니다가 뇌, 간, 신장, 폐, 피부등 수분이 존재하는 어떤 신체 구석구석까지 스며 들어가게 된다. 그래서 기분이 좋아지고 간뎅이가 커지게 된다. 특히 위의 신경을 자극하여 소화액의 불필요한 분비를 촉진하고 위벽의 근육을 마비시키며

맥박을 빠르게 하여 혈압을 상승시키며 심장의 활동을 과격화하여 혈관을 무한정 넓혀 주게 된다. 문제는 간장의 할일이 많아진다는 사실이다. 간장은 알콜대사가 일어나는 주요 기관으로 정기적, 장기적으로 과음했을 때는 직접 간장이 무리를 느끼게 되며 심한 경우 피로, 식욕감퇴, 황달, 체중감소, 영양결핍증과 더불어 간장이 말을 듣지 않게 된다. 우선 지방간형성과 축적으로 간이 비대해서 소위 간뎡이가 붓게 되는데 이 지경에 이르면 눈에 보이는게 없을게다. 심한 경우에는 지방간형성으로 간 세포가 퇴화되어 간경변증 또는 혈색경변을 유발하여 간 세포가 대량으로 파괴되고 섬유조직이 증식하여 간 조직이 섬유상으로 변함과 동시에 복수가 차고 황달 등의 증세를 볼정 다 보게되는 치명적인 상태에 이르게 된다.

간장의 손상은 영양부족과 염산, 비타민 B₁, B₂, 나이아신, 비타민 B₆ 등 비타민 B그룹이 부족 할때 소장에서 알콜흡수 기능이 저하되어 일어난다. 그러나 간장의 회복과 알콜의 분해에는 아미노산조성이 우수하고 산소에 활력을 주는 성분이 많이 함유된 우유단백질이 직효(直效)이며 심지어 간장의 손상세포를 회복시켜 주는 기능도 동시에 가지고 있다. 실로 우유가 간장약임에

틀림이 없다. 또 우유속에는 각종 비타민그룹이 함유되어 있어서 알콜의 과잉 섭취로 인한 간장의 독성작용을 막아 주어 간기능을 회복시켜 주는데 결정적 역할도 수행하게 된다. 특이할 사항은 우유속에 간장질환을 치료하는 치료제의 성분으로 사용되는 락툴로스(lactulose)라는 이당류가 함유되어 있어 금상첨화격으로 더욱 간장보호에 기여하게 된다.

한해는 그러저럭 저물고 차이코프스키의 「우울한 세레나데」의 음울도, 잔나비울음 구슬픈 차디찬 밤(魏徵의 詩귀절)의 쇠퇴함도 한없는 한해의 아쉬움으로 모두 미완성소설처럼 다음해로 넘어갈 수 밖에 없다.

우유와 유제품의 시장규모가 1조원을 넘고 140만톤의 우유가 처리되는 오늘날의 현실에서 술꾼들의 건강보호를 위해 우유를 추천해야 하는 요즈음의 세태를 그저 감상(感傷)의 기분으로만 돌릴수 없다.

새해에는 원유집유와 분배시스템, 원유의 품질 강화를 비롯한 새로운 기술개발과 소비촉진제도로 포근하고 아늑하게 소비자마음을 감싸주며 우유때문에 제발 싸우지 말라는 충고를 귀담아 들어 줄것을 혼자 중얼거려 본다.

우유를 먹은 사람과 안먹은 사람의 비교

- * 미국 로스엔젤레스에서 지능발달이 늦은 아동만으로 학급을 편성 시험한 결과 우유를 1일 2컵씩 마신반의 낙제생수가 100명중 5명, 우유를 1컵씩 마신반의 낙제생수는 100명중 7명, 전혀 마시지 않는 반의 낙제생수는 100명중 11명이었습니다.
- * 우리나라의 학교급식결과 우유를 마신 어린이는 마시지 않은 어린이보다 신장이 0.7cm, 체중이 1kg, 가슴둘레가 1.1cm더 자랐습니다.
(송천 및 신도국민학교 6개월간 우유급식 결과)