



# 완벽한 영양식품 우유

건국대 축산경영학과  
교수 柳濟昌

## 우유는 천재적 두뇌를 만드는가?

우리 인간의 두뇌는 약 10조 개의 뇌세포로 조직되어 있으며, 150억 개의 대뇌피질세포로 구성되어 있다.

이러한 뇌세포는 엄마 배속의 태아에서 부터 태어난 후의 영양에 의해 좌우되며, 두뇌 활동도 매일 섭취하고 영양에 크게 영향을 받게 된다.

특히 우유속에 있는 가락토스를 비롯한 각종 영양소는 두뇌발달을 촉진시킨다는 연구보고가 있다.

그래서 필자는 '70년부터 제자들의 결혼식 주례사에서 항상 신부에게 머리 좋고 튼튼한 아기를 낳기 위해서 임신 중에는 반드시 매일 3병의 우유를 마시라고 권하고 있으며, 시부모님들의 건강장수를 위해 식사후에 우유를 한병씩 드리라고 교육해 왔다.

그리고 자녀가 태어나 엄마 젖을 뗄때부터 최소한 하루에 3병의 우유를 주라고 강조하고 있는데, 그 이유는 우유속에는 대뇌세포가 활동하는데 필수적인 영양소인 단백질, 비타민B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> 등 모든 영양소가 균형있게 들어 있기 때문이다.

사실 엄마들은 누구나 자녀들이 학교에 가면 남보다 우수한 성적을 받아 가지고 오기를 바라고 있다. 그러나 기대만큼 좋은 성적을 올리는 학생은 소수이다. 그것은 대부분의 엄마들이 자녀들의 성적향상을 위한 과학적인 식단을 충분히 연구하지 않고 희망사항만 크기 때문이다.

우리나라의 식생활구조는 쌀밥이 주식인데 쌀밥속에는 2.1%의 단백질이 있으나 그 단백질 중에는 필수 아미노산의 하나인 「라이신」이 부족하여 제한요소로 되어 있다.

그러나 우유속에는 반대로 이 「라이신」이 필요이상으로 많기 때문에 우유밥이나, 밥에 우유를 말아 먹거나, 식후에 1병의 우유를 마시면 보완효과를 가져와 쌀속의 단백질 이용도를 높여주는 효과가 있다.

그리고 또 한가지 중요한 효과는 쌀밥의 탄수화물을 소화할때에는 비타민B<sub>1</sub>이 많이 필요하게 되는데 전술한 바와같이 이 비타민B<sub>1</sub>은 두뇌활동에도 꼭 필요하므로 우유를 마시지 않고 밥만 많이 먹으면 밥 소화에 비타민B<sub>1</sub>이 모두 소비되어 머리활동에 막대한 지장을 받게된다. 그러므로 옛부터 「밥 많이 먹는 자식 미련하다」는 속담이 생긴 것이다. 이제는 「우유 많이 마시는 자식 똑똑하다」는 진리를 깨달아야 할 때이다.

엄마들은 귀여운 자녀에게 무한한 사랑을 주려고 한다. 그러나 그 표현방법을 잘 연구하지 않는 것 같다. 생각과 말만으로 자녀에 대한 사랑을 주었다고 생각하는 것은 비과학적이고 비현실적이라고 생각한다.

머리 좋고 능력있고 적극적인 사고(思考)의 소유자를 만드는 데는 우유를 충분히 주지 않고는 어려울 것으로 생각한다. 그러므로 훌륭한 엄마, 현명한 주부의 첫째 조건은 사랑하는 자녀들에게 얼마나 충분한 우유를 주느냐에 있다.

필자는 우유와 많은 인연을 가지고 있다.

지금으로부터 32년전인 1959년도에 건국대 축산대학의 1기생으로 입학하여, 전원 교비 장학생으로 입학한 학생들이 자치적으로 운영하는 자치회의 초대 식당 부장이란 중책을 맡으면서 대뇌생리영양학에 관심을 갖게 되었으며 학우들의 머리 활동에는 우유가 최고의 식품임을 알게되어 아침 저녁으로 우유를 마시는 식단을 마련하게 되었던 것이다. 이것은 우리나라 역사상 「학교우유급식」의 효시가 되었고 특히 「대학생의 학교우유급식」은 세계에서 처음이라고 생각된다.

그 결과 60명의 학우들이 졸업하여 16명의 훌륭한 박사가 탄생하는 놀랄만한 기록을 얻게 되었다. 그리고 필자는 대학에서 「유학(乳學)」이란 과목의 성적도 100점 만점을 받아 우유와는 천생연분으로 생각된다.

그리고 졸업후 일본에 건너가 낙농목장에서 경영연수를 하는 동안에 매일 10병(2,000ml)의 우유를 마시고, 60마리의 젖소를 혼자서 관리한 경험을 통해서 우유는 대학에서 이론적으로 배운바 되로 완전식품이고 스테미나 식품임을 알게 되었던 것이다.

그래서 우리나라가 선진국이 되기 위한 기본적인 조건인 국민의 체력과 정신력을 세계열강의 선진국 수준으로 끌어 올리기 위해서는 우유를 그들과 같은 수준으로 마실수 있는 낙농산업을 발전시켜야 되겠다고 생각했고, 우리의 낙농업을 하루 빨리 선진국 수준으로 끌어 올리기 위해서는 필수적으로 적정목표의 소득을 달성할 수 있는 낙농경영합리화를 위한 낙농경영학의 이론적 연구가 필요하며, 아울러 효율적인 낙농정책의 개발이 요구된다고 판단하였던 것이다.

그러므로 필자는 축산대학 학도로서의 시대적 사명감 때문에 이것을 절실히 느낀 자신이 낙농경영학을 전공하기로 결심했던 것이다.

그렇지만 매일 젖이나 짜고 밭에 나가서 목초를 재배하든 목동의 신세가 외국의 국립대학 대학원에 진학한다는 것은 거의 불가능한 조건이었고, 무모한 것이라고 충고도 받았었다.

그러나 필자는 평소 「건전한 목표에 절대적 신념으로 최선을 다하면 불가능은 없다」는 진리를 믿고 있었기에 이번 기회를 통해서 새로운 정신과학의 실험도

하기로 했던 것이다.

나는 그동안 우유를 많이 마셨으니 머리의 회전속도는 대단히 빠르므로 조건이 좋았고, 당진 중학교때부터 관심을 갖고 생활속에 활용해온 무한한 지성을 갖고 시간과 공간을 초월해서 활동하는 「잠재의식」의 신비한 위력을 발휘해 보고, 「절대적 신념은 신비와 기적의 근본이다」라고 하는 신념의 신비성을 아울러 실험해 보기 위해 나고야 대학원에 응시하기로 결정했던 것이다.

당시의 상황은 시험 7일전이었으므로 다음과 같은 3단계 정신이론을 생각해 낸 것이다.

합격의 가능성은 「시간과 공간을 초월해서 활동하는 잠재의식을 발동시켜 7일후에 출제될 예상문제를 출제교수의 잠재의식에 들어가 파악한 후에, 그 문제에 대한 해답이 있는 책을 한 보따리 구한 다음, 이 책을 7일동안에 완전히 이해하면 합격할 수 있다」는 고도한 정신과학 이론 밖에 없었다.

이러한 이론은 이제까지 이 지구상에는 발표된바 없으므로 「류제창 정신이론」이라 명명하 바 있다.

이러한 기발한 이론을 실천하는 과정에서 절대적 신념과 우유의 공급은 빼놓지 않았던 것이다.

나는 우유때문에 진학을 결심했고, 우유마시고 기적적인 합격의 기쁨을 맛보게 되었고, 결과적으로 우유덕택에 '70년부터 대학교수의 생활이 시작 되었던 것이다.

### 우유는 우량아 식품

「행복한 가정설계」 이것은 가정주부의 주요 관심사이다.

행복한 가정의 요건중 첫째는 가족모두의 건강일 것이다. 즉 사랑하는 자녀들은 늙음하고 아름답게 국제수준의 체격을 가져야 되며 어른들은 무병하고 건강하게 장수하는 것이리라. 이러한 목표를 달성하는데 빼 놓을 수 없는 식품이 우유이다.

우리나라의 평균체격은 선진국 국민에 비해 크게 떨어지고 있음은 주지의 사실이다. 그것은 우리들의 식생활 구조가 선진국에 비해 너무나 수준이 떨어지기 때문이다.

그러나 성장발육에 가장 우수한 단백질과 칼슘, 인 그리고 비타민B<sub>2</sub>가 풍부한 우유는 오늘의 경제수준에서 엄마들의 마음 먹기에 따라 많이 마실수 있는 가능성이 높다고 본다.

식사후에 송능대신 우유를 1병(200ml)씩 마시게 한다면 175-180cm의 신장은 가능하리라고 확신한다. 그 이유는 우리집의 3총사에게 우유급식 실험을 20년간 실시한 성적이므로 믿어도 되리라고 본다.

### 우유는 노인의 장수식품

행복한 가정의 질서는 효가 근본이다. 늙어가는 부모님께 효도하는 자식의 모습이 인간 본래의 모습이리라.

부모님의 건강을 위해 매일같이 식단을 마련하는데 빠 놓을 수 없는 것이 우유이다.

오랫동안 비 과학적이고 불균형된 식사를 해온 우리들에겐 늙어가면서 많은 문제가 발생된다고 생각한다.

노인을 위한 건강식단을 별도로 마련해 식사하는 계층이 얼마나 되겠는가?

노인들의 장수에 알맞게 하늘이 배합한 완전식품이 바로 우유이다.

우유는 노인들도 98%의 소화율을 보이며, 노인들에게 특히 부족하기 쉬운 칼슘을 가장 잘 흡수할 수 있는식품이다.

일반적으로 노인들이 키가 줄거나 허리가 굽어 젊을 때의 체격을 유지하지 못하는 경우가 많은데, 이것은 매일 600-800mg의 칼슘이 요구되지만 실제로 섭취하는 칼슘이 부족하기 때문이다. 그러므로 매일 우유 3병이상을 마시면 이 칼슘량을 충분히 해결 할 수 있다.

일본의 낙농개척자로 유명한 「구로자와 도리조」선생은 내가 실습한 목장주인이었는데 80세가 넘었는데도 자세가 곳곳하고 사회활동이 활발했으며 젊은 사람과 비슷한 건강을 갖고 있었다. 그 분의 식단은 주식인 우유 6병(1,200ml)이고 현미밥 소량과 과일이 부식같이 보였다. 97세까지 건강하게 장수하였는데 우연한 결과가 아니고 우유의 덕택이라고 믿고있다.

사실 우유는 114가지 영양소가 균형있게 들어 있어 어린이의 성장에서 노인들의 건강유지에 이르기까지 필요한 영양이 골고루 들어있는 완전한 식품일 뿐만 아니라, 알카리도가 0.22로서 우리몸의 체액이나 혈액과 같으므로 알카리성 식품이기 때문에 더욱 건강에 좋다고 본다.

### 우유는 스테미나 식품

스테미나 식품이란 우리몸의 모든 조직과 세포가 정상적이고 활력있게 활동하는데 필요한 영양을 공급해 주는 식품이라고 생각한다.

이 지구상에서 완벽한 스테미나 식품은 바로 우유라고 확신한다.

전술한 바와같이 하루에 10병의 우유가 젖소 60마리를 관리할 수 있는 힘을 주었다는 사실만으로도 인정할 수 있으며, 직장인들이 하루에 3병이상의 우유를 마시고 지칠줄 모르고 땀 수 있는 정력을 유지한다는 사실에 주의해야 된다고 생각한다.

남편의 스테미나에 관심을 갖는 주부들은 어떤 방법으로 얼마나 많이 우유를 남편에게 공급하느냐가 문제이다.

### 우유는 위암과 고혈압의 예방식품

우리 모두의 소원은 건강하게 장수하는 것이리라. 그런데 불치의 무서운 병이 우리의 생명을 위협하고 있다. 특히 우리나라와 이웃 일본은 위암으로 사망하는 사람이 많다. 그것은 식생활의 구조가 잘못되어 있기때문이라고 본다.

1986년도에 일본의 사이다마 의과대학교수인 「야노 가쓰유키박사」가 서울 무역회관에서 「우유와 위암」에 대한 강연을 한바 있는데 당시에 통역을 맡았던 관계로 우유가 위암예방약임을 알게 되었다. 즉 우리의 식생활에서도 흔히 있는 가공생선류와 김치류를 동시에 먹으면 「니트로소아민」이란 발암물질이 생기는데 이러한 식사를 한 후에 우유를 마시면 이 발암물질을 우유가 파괴시켜주므로 우유는 위암의 예방식품임을 연구결과 확신하게 되었다는 것이다.

그러므로 식사후에 커피대신 우유를 마시면 위도

튼튼해지고 위암의 공포로부터 해방될 수 있지 않겠는가?

또한 우유는 성인병의 하나인 고혈압 예방에도 특효한 식품이다.

우유와 경쟁상품을 생산하는 일부 기업들의 악선전으로 우유를 마시면 콜레스테롤치가 높아진다고 하여 우유를 멀리하는 중년들이 있는데 이것은 잘못이다. 우유속에 많은 「트립토판」은 「세로토닌(serotonin)」이란 신경호르몬을 만들어 혈압을 조절하고 숙면시키는 역할을한다. 또한 우유를 마시면 콜레스테롤치가 낮아지며 고혈압의 주범으로 알려진 소금의 해를 줄이는 효과가 있다는 연구보고가 있다.

**우유는 간장과 위장의 보호식품**

양주나 소주등 알콜농도가 높은 술을 마시면 간장이 나 위장을 상하게 한다는 것은 상식적이다. 그러기

때문에 술자리에 앉자마자 우유 한컵을 마셔야 된다.

우유를 음주전에 마시면 위를 코팅해주며 숙취를 방지해 주고, 알콜산화효소를 많게하여 간장을 보호해 준다고 한다.


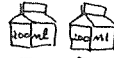


**우유는 최고의 미용식품**

여성들은 항상 아름답고 탄력적인 피부를 유지하기 위해 미용식을 찾아 헤멘다. 그런데 얼굴의 맛사지를 할때 우유를 이용하는 것을 항상본다.

우유를 많이 마시면 아름답고 탄력적인 피부가 되어 화장효과도 크다.

제가 축산대학생 30명을 이끌고 제2회 우유마시기 전국도보캠페인의 지도교수를 맡고 있는이유도 이 때문이다.

## 1일 칼슘섭취 권장량

연령	필요량(mg)	하루에 필요한 칼슘을 우유로 보충하려면 (200ml 통)
갓난아기	400	 (1개반)
어린이	600	 (2개)
어른	600-800	 (2개반)
임신부 수유부	자기나이 필요량에 각각+400, +500	(자기필요량) +  (1~2개더)