

세계적인 복싱영웅 "무하마드 알리"가 말하는 "우유"



[김 경 남 | 축산기술연구소장]

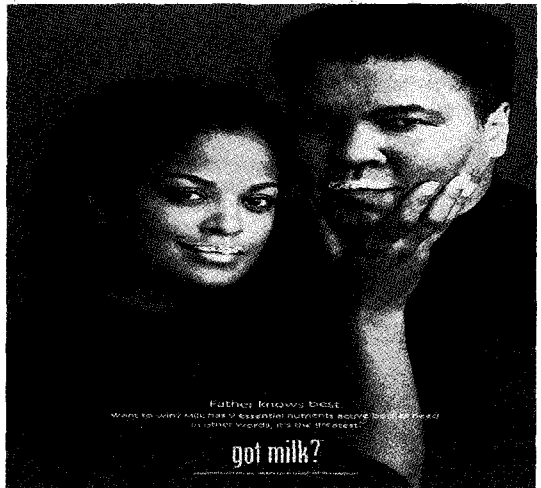
우리는 『나비처럼 날아서 벌처럼 쏜다』라는 말을 잘 기억하고 있을 것이다.

이 말은 우리 모두의 기억 속에 가장 위대한 복서로 남아 있는 "무하마드 라일라 알리"의 전성기 복싱 스타일을 일컫는 말로써, 100kg가 넘는 체중에도 불구하고 경이적인 운동신경에 대하여 모든 스포츠인은 물론 일반인들도 그의 복싱 스타일을 예술의 경지까지 평가하는데 부족함이 없는 찬사라고 할 수 있다.

그의 본명은 "캐시어스 마르셀루스 글레이 주니어"로서 18세 때인 1960년 로마올림픽에서 금메달을 획득하였으며, 22세에 프로복서로서의 헤비급 챔피언에 등극하면서 지금의 알리로 이름을 바꾼 것이다.

금세기 스포츠계의 최고의 신사이며 복싱계의 거물인 무하마드 알리는 최근 미국의 대중적인 "우유 마시기" 캠페인에서 건강 스포츠 음료로써의 우유를 미국인들의 식생활에서 더 많이 섭취하도록 격려하는 많은 유명인사 중 최전선에서 활동하고 있다.

그는 금년 세계적인 시사잡지 "미국의 오늘" (USA Today, 2월 19일)과 "타임지 및 뉴스위크지" (Time, Newsweek, 2월 26일)에서 우유에 대하여 말하기를 『아버지는 잘 알고 있다. 이기기 위한 최상의 것을...., 우유는 활동적인 몸에 필요한 9가지의 필수영양소를 가지고 있다. 다른 말로 하면 이것은 최상의 것』이라고 하였으며, 『우유를 마시는 것은 나의 매일 일정한 훈련 중 빼



우유가 갖고 있는 9가지 필수 영양소는 비타민 A, 비타민 B₁₂, 단백질, 칼슘, 비타민 D, 리보 후라빈, 나이아신, 인(P)으로써, 그 주요 생리적 기능은 젊음을 유지할 수 있게 세포성장을 조절하고, 적혈구 생산으로 신체와 피부에 산소 및 영양성분을 공급해 줄 뿐만 아니라, 근육의 탄력을 유지해 주고 피부를 보호해 주는 호르몬 조절기능을 갖고 있으며 건강한 신체를 지탱해 줄 수 있는 뼈를 튼튼하게 해주는 것은 물론, 불필요한 지방대사를 촉진하여 체중조절을 도와주며 신체세포의 에너지 생산을 상승시켜 주는 등 여러 가지 인체 건강 유지에 중요한 생리작용이 있는 것으로 규명되어 있다.

놓을 수 없는 부분이다.

우유는 내가 좋아하는 음식들과 혼합하여 먹기도 하고 또는 여러 가지 요리를 하여 먹기도 한다. 우유는 나의 스윙을 강력하게 해주기도 하고 링에서 또 다른 힘을 증강시켜 준다』라고 알리는 말하였다.

여기서 우유가 갖고 있는 9가지 필수 영양소는 비타민 A, 비타민 B₁₂, 단백질, 칼슘, 비타민 D, 리보 후라빈, 나이아신, 인(P)으로써, 그 주요 생리적 기능은 젊음을 유지할 수 있게 세포성장을 조절하고, 적혈구 생산으로 신체와 피부에 산소 및 영양성분을 공급해 줄 뿐만 아니라, 근육의 탄력을 유지해 주고 피부를 보호해주는 호르몬 조절기능을 갖고 있으며 건강한 신체를 지탱해 줄 수 있는 뼈를 튼튼하게 해주는 것은 물론, 불필요한 지방대사를 촉진하여 체중조절을 도와주며 신체세포의 에너지 생산을 상승시켜 주는 등 여러 가지 인체 건강 유지에 중요한 생리작용이 있는 것으로 규명되어 있다.

이와 같은 우유를 하루에 240cc 정도 섭취하면 9가지 영양소에 대한 성인의 1일 영양소 소요량의 10~30%까지를 충족시켜주는 것으로 국제낙농협회(IDFA)에서는 과학적인 영양분석 자료를 제시하고 있다.

또한 무하마드 알리가 말했듯이 그가 좋아하는 음식과 혼합하여 먹기도 한다는 것은 유당불내증 등 우유 소화가 잘 안 되는 사람이라 하더라도 하루에 적은 양의 우유를 여러번 나누어 마시거나 다른 식품과 함께 먹거나 또는 유당을 적절히 조절한 우유를 마시면, 계속해서 우유를 즐길 수 있

고 우유로 부터 제공되는 칼슘이나 다른 필수영양소에 결핍되지 않을 수 있다는 것을 의미하며 이와 같은 사실도 우유가공 교육 프로그램의 권위자인 “그레이저”박사(Kurt Graezer)가 뒷받침해 주고 있다.

사람의 신체변화에 따른 우유의 건강기능을 살펴보면, 오늘날 소다음료 등 청량음료를 과다하게 마시는 10대 청소년의 뼈 성장에 절대적으로 부족한 칼슘 필요량은 보충해 주고, 장년 층에서는 균형 있는 영양 섭취로 성인병을 예방하는 등 건강미를 더해주며, 노년기에는 골다공증과 같은 각종 노인성 질병을 방지해 줌으로써 사람의 수명을 연장해 주는데 있어 중요한 역할을 한다는 것은 이미 널리 알려져 있는 사실이다.

따라서 인류의 식품역사와 같이해 온 우유는 앞으로도 지구촌 모든 사람의 건강유지와 풍요로운 삶을 유지해 주는 필수식품으로써 크게 공헌할 것이라는 점에서 우유의 가치를 그 누구도 부인할 수 없을 것이다.

요즘 우리나라에서는 국민건강 증진을 위하여 각종 보도매체를 통한 다양한 우유 마시기 캠페인을 벌리고 있는 이 시점에서, 우리는 한 세기의 위대한 스포츠맨 무하마드 알리가 수 년전 미국 올림픽 개막식 등 사각의 링 밖에서 보여준 그의 정신 그리고 마지막 성화점화식에서 그에게 열광하는 관중들의 함성이 전달해주는 의미를 되돌아보고 전성기 시대에 무하마드 알리가 말한 우유섭취에 대한 메시지를 다시 한번 상기해 본다. (㉞)

〈필자연락처 : 031-290-1500〉