

[목 차]

서언

I. 무스타크 캠페인의 특징

II. 유명인물 및 캐릭터의 우유홍보

III. 후원 프로그램과 경품대회

1. 장학금 후원
2. 프로농구(NBA) 신인선수 후원
3. 우유마시기와 경품대회
4. 우유광 사진 콘테스트

IV. 우유의 유익성 홍보

1. 우유는 새로운 할리우드 식품
2. 우유의 아름다움
3. 비만방지과 저지방 낙농제품
4. 골다공증 예방과 우유
5. 혈압예방과 우유
6. 전국일주 칼슘 순회교육
7. 자판기에 의한 향미 우유공급
8. 우유 소화장애의 극복

V. 결론



[김 경 남 | 축산기술연구소장]



미국의 우유 홍보 "갓밀크·무스타크 캠페인(III)"

〈지난호에 이어〉

6. 전국일주 칼슘 순회교육

골다공증 예방을 위한 칼슘의 역할에 관한 교육을 미국전역 100개 도시를 순회하면서 실시하였는데, 이는 움직이는 우유 무스타크 캠페인 행사로써 참가자들의 뼈의 밀도를 측정하고 그에 대한 진단 및 처방들을 제시하는 등 소비자들의 우유의 가치를 실감있게 느끼게 하는 특징있는 프로그램이다.

이 프로그램은 6개월 간의 교육일정 중에 뼈의 밀도검사를 동반하는 여행으로써 소리 없는 도둑이라 일컫는 골다공증을 사전에 검사할 수 있는 시스템이다. 전문가들이 100개 도시 450여 방문지를 순회하면서 800명의 뼈 밀도검사를 실시하였다. 그리고 대동한 영양전문가들은 14,000명 이상을 대상으로 골다공증 예방 컨설팅을 하였다. 이들 중 70% 이상은 전혀 전문가와 골다공증에 대하여 의논하지 않는 것으로 조사되었다.

칼슘이 풍부한 식단은 하루에 3회정도 우유 및 유제품을 섭취할 수 있도록 구성하는 것이 가장 우수하며 2천8백만 미국인들이 위협받고 있는 골다공증의 위험을 줄일 수 있는 가장 중요한 요인이다.

미국 농무성(USDA)과 공동으로 실시된 국가 식품 소비실태 조사에 의하면 불행하게도 많은 사람들이 그들의 식생활에서 우유대신 청량음료나 기타음료로 대체되고 있으며 "칼슘순항" 캠페인 참여자의 60%는 우유 및 유제품을 소량 섭취하는 것으로 조사되어 대부분의 사람들은 골다공증 조기에방에 열쇠가 되는 그들의 식단과 생활스타일은 깨닫지 못하고 있는 것으로 나타났다.

이번이 실시된 미국 전역에 걸친 사업은 골다공증은 예방될 수 있으며 치료될 수 있는 질병임을 깨닫게 하는데 그 의의가 크다고 하겠으며 국민들이 각자의 식생활에서 방지할 수 있는 요소들을 알게 한 것이 가장 큰 성과라고 하였다.

최근 50대 이상 여성 중 50%, 남성 중 13% 이

상이 골다공증의 위험이 있는 것으로 나타나고 있는바 골다공증의 전문가인 레이몬드(Raymond)씨는 골다공증 예방을 위한 4가지 방법을 다음과 같이 소개하고 있다.

- ① 칼슘과 비타민 D 성분이 풍부한 균형있는 식단
- ② 정상 체중을 위한 적절한 운동
- ③ 건강한 생활유지를 위한 금연 및 적당한 음주
- ④ 주기적인 뼈 밀도검사 및 필요시 적당량의 투약이라고 하였다.

미국 낙농협회가 실시한 전국 일주 캠페인을 통하여 얻은 수확은 참여자들의 85%가 1일 3회 정도 우유 및 유제품을 섭취한다는 약속을 하였는데 캠페인 전에는 12% 정도만이 규칙적으로 우유 및 유제품을 섭취하고 있었다. 이와같은 효과를 바탕으로 현지조사 및 컨설팅을 순차적으로 확대하는 계획을 수립하여 추진하고 있다.

7. 자판기에 의한 향미 우유 공급

액상우유 판매전략 차원에서 낙농농가, 액상유 가공업체 및 자판기제조회사와 공동으로 2001년에 5개월간 미국의 중고등학교를 대상으로 실시한 우유급식실태 조사결과에 의하면 자판기(Vending machine)에 의한 우유판매는 유업체에 대한 새로운 마케팅 기회를 제공할 수 있을 것으로 기대되고 있다.

사실상, 대부분의 학교에서는 식당에서 한 종류의 우유용기만을 제공하고 있으며 극히 일부의 학교에서만 우유 자판기를 설치하여 초코렛, 딸기향이 첨가된 우유 뿐만 아니라 혼합우유 등을 공급하여 까다로운 10대들에게 어필하고 있다. 대부분의 학생들은 자판기 판매에 대단한 관심을 표명하였으며 그들이 원하는 시간과 장소에서 사용할 수 있다면 우유는 청량음료 등 경쟁음료에 비하여 더 많이 소비될 것이라는 흥미있는 분석결과가 나왔다.

특히, 학교에 우유자판기가 널리 보급된다면 학교급식을 통한 우유 소비량 증가는 대략 74백



맨디무어

올리우드의 톱배우, 톱가수들 중 몇몇이 붉은 카페트를 내려오고 있다. 만디무어는 머리와 어깨가 다른 대부분의 사람들보다 위에 있다. 175cm의 균형잡힌 키에 무어는 10대에 건강식품과 건강 음료를 먹고 마신 것이 그녀를 안전하게 클 수 있는 잠재력을 도왔다고 확신한다. 다른 10대들을 돕는 것은 칼슘이 풍부한 우유를 마시는 것을 포함하여 건강 다이어트의 이익을 이해하는 것이고 이것은 10대의 성장을 도울 수 있다. 무어는 우유수염 캠페인에서 새로운 유명인사가 되었다.

“한번 그리고 다시. 또 다시. 튼튼한 아이를 원하십니까?
우유안의 칼슘이 아이가 튼튼하게 자라도록 도와줍니다.
그리고 당신이 골다공증에 대한 신경을 꺼도 됩니다.
때문에 마시세요.”



세라워드

만 1, 즉 4% 정도의 증가가 예상된다고 보고하고 있다. 이 조사의 결론은 유가공업자들은 학생들에게 새로운 우유제품을 공급하여 청량음료 및 주스류에 비하여 우유를 많이 선택할 수 있게 할 뿐만 아니라 우유벤딩머신은 가공업자에게도 이익을 줄 수 있을 것이라고 하였다.

이 조사보고에서 나타낸 결과를 보면

- ① 학생들은 교내 자판기를 통하여 우유를 선택하기를 원하며
- ② 자판기를 통해서 판매되는 우유종류는 9대1로 향미우유가 백색시유에 비하여 선호도가 높았으며
- ③ 자판기 판매는 유업체 및 자판기 운영자 모두에게 유익한 사업이라고 하였다.
- ④ 폐기되는 양은 양적으로나 비용적으로 크게 문제되지 않는다고 하였다.
- ⑤ 학생수는 자판기에 의한 우유의 판매속도를 결정하는 주요인이다.

칼슘결핍량은 특히 9세~18세 청소년층 여성

의 90% 남성의 70%가 칼슘 필요량을 충분히 섭취하지 못하기 때문인 것으로 보고되고 있어 그 심각성이 크게 대두되고 있다. 학생들의 식단에서 칼슘은 충분히 섭취하지 못하는 대부분의 남녀학생은 칼슘이 풍부한 우유대신 단맛의 소다음료 등을 섭취하고 있으며 미국 건강학회지의 3학년에서 8학년사이의 학생대상 조사결과에 의하면 학생들의 총 청량음료 섭취는 4배정도 증가한 반면 우유섭취는 감소되는 것으로 나타났다.

또한 최근 미국정부에서 발간된 보고서에 의하면 학교에서의 상업광고는 식당에 있는 자판기형태로 공급되는 청량음료와 공급계약이 증가하고 있는 추세이다.

이와같은 결과로 오늘날 미국 학교 단체급식에서는 청량음료와 같은 기타 음료에 맹공격 당하고 있는데 그 이유는 최근 학교당국이 재정적자를 충당하기 위하여 청량음료 및 스낵류 제과회사가 그들의 제품을 학생들에게 직접적으로 마케팅하는 것을 허용하고 있기 때문이다.

한편, 향미우유에 대한 미국의 소아과 의사들의 조사결과에 의하면 6~11세 대상 어린이 중 60% 이상이 칼슘 결핍에 있으며 초코렛과 같은 향미우유는 청량음료를 대체할 수 있는 매력적인 것으로써 어린이들에 대하여 충분한 칼슘 공급은 물론 맛을 즐겁게 해줄 수 있는 두가지 측면을 동시에 만족시켜 줄 수 있다고 하였다.

특히, 뼈는 은행의 계좌와 같아서 어린이들이 노년기를 대비하여 칼슘을 축적하고 저장할 수 있다고 하였다. 소아과 의사들의 의견 중 60% 이상은 무지방 또는 저지방 초코렛 우유는 칼슘을 강화한 오렌지 주스에 비하여 30% 이상 경쟁력이 있으며 대두우유에 비하여 9% 이상 경쟁력이 있는 칼슘원 중 최고의 음료라고 하였다.

학부모들은 음료수와의 전쟁에서 우유 단체급식체계를 개선사항으로 일회용 플라스틱 용기의 흥미있는 디자인과 다양한 향을 추가한 우유공급을 단체급식에서 요구하고 있다.

8. 우유 소화장애의 극복

락토스가 들어있지 않은 우유는 유당불내증을 방지하기 위한 하나의 선택이다.

그러나, 록스바일(Rockville)에 있는 영양연구소장 웹(webb)씨에 따르면 사람들이 보통의 유제품을 편안하게 소비할 수 있게 도움을 주는 몇 가지 간단한 이용단계를 소개하고 있다.

이와같은 이용단계에 따르면 유당불내증을 극복하고 상당량의 낙농제품을 음식물로 소비함으로써 충분한 양의 칼슘량을 섭취할 수 있다는 것이다. 사실상 모든사람은 물론, 심지어 가장 심각한 유당 불내증을 가지고 있는 사람도 공복 상태가 아닌 식사와 함께 우유를 섭취한다면 한번에 한잔의 우유를 마실 수 있다.

웹(webb)씨가 제시한 유당불내증을 극복하기 위한 비결을 보면

① 매우 조금, 빈번히 적은양을 마신다.

- 만약 한번에 한컵 또는 그 이하로 양을 제한



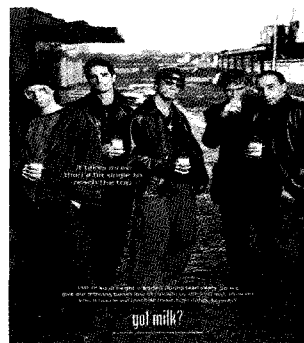
리안 라임

“14살의 컨츄리 싱어로서 나는 마음이 깨질 정도의 노래를 들어왔어. 하지만 뼈가 부서지지 않는, 웬줄 아니? 우유를 마시는 걸로 뼈가 강하게 되는데 충분한 칼슘을 얻을 수 있기 때문이지. 그러면 나이가 들어서 생기는 골다공증에 대해 염려하지 않아도 돼. 마치 19살처럼”

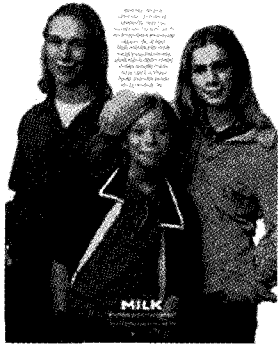
순위차트 “싱글부분 최고에 오르는 것 보다 우유 마시는 것이 중요하다.

성인키의 15%는 10대에 성장한다. 우유를 마시는 동안 많은 칼슘의 공급으로 성장을 한다.

어쨌든, 우리 큰 키로 자라는 것이 어때요?”



백스트리트보이스



헨슨

우리가 작곡할 때 마시는 게 뭐 줄 알아? 음 우유.
 너도 그래봐. 왜냐하면 10명중 8명은 칼슘이 충분하지 않
 기 때문이지.
 그러나 하루에 적어도 얼음 넣은 우유 3잔을 마시면 뼈에
 칼슘이 보충되고, 강하게 성장하지. 사실 우리는 새 앨범이
 나 우리의 형제 작크(Zac) 중 어느 것이 크고 빠르게 클
 지 알 수 없어.

한다면 유당이 들어있지 않은 우유는 필요하지 않을 것이다.

- ② 공복상태 보다는 음식물과 함께 우유를 마신다.
 - 고탄 음식물은 천천히 소화되고 체내에서 유당을 소화시킬 수 있는 시간을 갖게 하여 유당불내증을 감소시키거나 아예 없애는데 도움을 준다.
- ③ 치즈와 요구르트를 즐겨라. 우유를 치즈로 가공할 때, 대부분의 유당은 제거된다.
 - 요구르트는 락토스를 분해하는데 도움을 주는 효소가 들어있어 유당불내증을 완화시킨다.
- ④ 만약 필요하다면 처방전 없이 살수 있는 소화제를 구입한다.
 - 락토스 분해효소 알약을 찾아 유제품을 먹기 전에 섭취하거나 락토스 분해 효소를 일반 우유에 첨가하여 섭취한다.

○ 유당불내증은 정도가 문제이다.

퍼드대학 가정소비학 교수인 사바이노(Savaiano)박사의 최근 논문에 의하면 유당불내증은 모든 사람에게 있어서 전혀 없거나 또는 심각한 수준의(all-or-nothing)조건이 아니라는 것이 규명되었다. 대신에 정도의 문제이나 사람마다 유당 분해 능력은 다양하며, 대부분의 경우 유당 불내증은 꽤 다루기 쉽다고 하였다.

그는 실제로 문제는 해결의 한부분이라고 단언했다. 유당불내증인 사람은 보다 많은 우유를 섭

취하고 그 상태를 관리해야만 한다. 즉 락토스(lactose)에 노출시키는 것은 소화관이 락토스 분해능력의 증진에 도움을 준다.

“우리의 연구는 소화관내에서 박테리아의 놀라운 적응을 보여주었다.”고 그는 말했다. 소량의 우유를 장시간 동안 마시는 것에 의해 장내 박테리아는 효과적으로 락토스를 분해할 수 있는 소화효소를 만들기 시작할 것이고 우유에 대한 내성이 만들어 질 것이다.”

유당불내증에 대한 해로운 인자가 제거 될 때 그 증세도 줄어들 것이다. 사람들이 어떤 것을 소비하는지 알지 못하도록 처리한 이중차단 실험에서 우유를 아침식사와 함께 한잔 그리고 저녁식사와 함께 한잔을 마시게 했지만 거의 모든 사람이 아무런 증상을 나타내지 않았다.

“사바이아노” 박사는 미국내 아프리카계 여성 청소년을 대상으로 조사한 칼슘 식사 연구에서 우유를 싫어하고 유당불내증인 소녀들은 우유를 섭취한 첫째날에는 여러 가지 문제점이 발견되었으나, 2주 동안 낙농제품을 중심으로 칼슘함량이 높은 식사를 계속 섭취한 다음 재검사하였을 때 모든 사람에게 있어 유당불내증 증상을 나타내지 않았다는 연구결과를 발표하였다.

○ 유당불내증과 우유 섭취량

만약 당신이 한컵의 양 또는 그 이하의 우유를 마신다면, 유당이 제거된 우유(lactose free milk)

또는 유당소화 보조제 등이 필요하지 않을 것이다.

연구 결과 유당불내증을 가지고 있는 많은 사람들이 유당이 들어있지 않은 우유와 보통의 우유를 각각 한컵씩 마셨을 때 심각한 증상이 나타나지 않은 결과를 얻었다.

특히 심각한 유당 불내증을 가진 것으로 알려진 30명중 9명은 유당을 소화시키는데 아무런 문제를 나타내지 않았으며, 나머지 21명은 하루에 한컵씩 일주일간 우유를 계속 마셨을 때 설사 증후가 있긴 하였으나 약간의 내성이 생겼다. 이와 같은 결과에서 실제로 하루 한컵의 우유를 마실 경우 유당불내증에 대한 내성이 생긴다고 결론지었다.

그리고 사실상 유당소화가 잘 안되는 소비자의 경우에도 여전히 하루에 두컵 정도의 우유를 마시고 있으나 특별히 불편한 점을 느끼지 않고 있다. 특히 이와같은 소비자들은 적은 양의 우유를 다른 식품과 섭취하거나 공복에 우유를 마시지 않는 것이 좋으며 유당이 없는 우유를 섭취하거나 또는 유당 함량이 적은 숙성치즈를 섭취하거나 요쿠르트를 섭취하는 것이 좋다고 설명하고 있다.

○ 신체는 우유에 적응하는 것을 배울 것이다.

매일 소량의 우유를 마시거나 당신의 몸을 유당에 약간 노출시키는 것은 실제로 증상을 예방하게 될 것이다. 심각한 유당불내증인 사람들을 두 그룹으로 구분하여 락토스(Lactose) 또는 덱스트로스(Dextrose)를 공급하고 대비 그룹은 위형제(placebo)로써 설탕을 공급하였다.

그리고 10일 후 참여자들에 대하여 처리를 서로 바꾸었다. 참여자들의 락토스 분해 능력을 테스트하고 그들의 증상을 조사한 결과 비록 락토스의 양이 처음의 두배까지 점차적으로 증가되더라도 참여자들의 증상은 심화되지 않았다. 실험 말기에 위형제를 공급한 참가자들에게 락토스 또는 덱스트로스를 공급했을 때 그들은 락토스를 섭취한 그

룹에서는 유당소화 이상 증상이 50% 감소되었으며, 락토스 소화능력이 크게 향상되었다.

실제적으로, 대장에 자연적으로 존재하는 박테리아는 락토스를 빠르게 분해하고 소량의 가스가 생산되게끔 락토스에 대한 적응성이 나타났다. 우유와 같이 락토스가 함유된 식품을 규칙적으로 섭취하기 원하는 사람들을 위해 이러한 적응방법은 간단하고 경제적인 해결 방법이 될 것이다.

한편, 미네소타대학의 연구진에 따르면 음식물과 함께 우유를 마시는 것은 유당불내증 증상을 완화시키는데 도움을 줄 수 있는 효과적인 전략이라고 하였다. 사람들이 비록 유당불내증을 가지고 있더라도 우유소화장애 증상 없이 하루에 우유 두잔(아침에 한잔, 저녁에 한잔)을 즐기는 것이 가능하다고 보고했다.

V. 결론

이상에서 미국의 우유 소비촉진을 위한 체계적이고 과학적이며 적극적인 캠페인과 인터넷을 통한 우유의 우수성에 대한 교육프로그램 중 주요 내용을 살펴보았다.

국내 우유 소비확대를 위한 홍보가 효과적으로 추진되려면 단순한 캠페인이나 일시적이며 산발적인 행사위주의 홍보를 지양하고 중장기적이며 체계적인 홍보전략하에서 연령계층별, 직업별 소비자의 우유 소비목적을 충족시켜 주는 내용구성은 물론 기호성을 만족시켜 줄 수 있는 품질고급화와 다양한 제품개발에 주력하여야 하겠다.

이를 위해서는 학교 등 단체급식 및 유통개선 등 여러 가지 정책지원의 효과성 제고는 물론 객관적이고 과학적인 자료를 바탕으로 우유자체가 갖고 있는 완전식품으로써의 우수성을 널리 알리고 최종 소비자의 자율적인 구매의식을 감동시킬 수 있는 전략수립과 효과적인 추진이 무엇보다도 중요하다고 생각한다. ☺

(필자연락처 : 031-290-1559)