

건강생활 동반자! 생애주기에 따른 우유의 가치!

인류의 역사와 함께 해 온 우유! 의학의 아버지 히포크라테스는 ‘우유는 가장 완전한 식품’ 이라고 하였으며, 윈스턴 처칠은 ‘어떤 사회든 어린이에게 우유를 먹이는 것만큼 훌륭한 투자는 없다’ 고 하였다. 그러나 우유는 최근, 다양한 시각에서 바라보는 걱정과 우려의 목소리로 새로운 국면을 맞이하고 있다. 이에 우유가 좋다! 아니다! 라는 논쟁을 하기 보다는 우유의 의미와 가치를 재조명해 보고자 한다.

김정현 교수
배재대학교 가정교육과

요람에서부터 시작하는 우유

영유아에게 모유 공급 시기가 지나고 이유식이 완료되는 시기에 우유 섭취는 필수적이다. 그 이유는 우유는 유아에게 필요한 영양소가 양적·질적으로 균형적으로 구성되어 있을 뿐만 아니라 영유아에게 우유 섭취는 부족한 영양소의 보충과 함께 일반식사로 진입한 후 우유 섭취 습관의 강조에도 그 의미가 있다. 영유아에게 있어 우유 칼슘은 키 성장뿐 아니라 최대의 골량을 축적하는데 필수적이므로, 올바른 성장과 발달에 중요한 역할을 하고 있다. 그런데 우리나라 영유아의 칼슘 섭취량은 연령별 한국인 권

장섭취량에는 못 미치는 수준이었으며, 동일한 연령의 미국 영유아의 평균 칼슘 섭취량에 비해 크게 낮은 수준이었다. 따라서 충분한 칼슘섭취를 위한 올바른 우유섭취 행동을 확립할 수 있는 시기이므로, 최적의 성장발달과 성인기 이후의 만성적 질병 예방 및 건강 증진을 위해서 유아 시기부터 우유 및 유제품을 충분히 섭취하는 습관을 갖는 것은 매우 중요하다.

학교교육 기반 국가 미래 원동력 우유

우리나라의 아동 및 청소년 시기는 학교교육



에 노출되는 시기이다. 이 시기는 지속적 성장과 활발한 신체활동에 필요한 에너지 공급, 면역력 유지 및 성장에 필요한 영양소 공급이 매우 중요한 시기이므로, 양적·질적 균형 잡힌 식생활이 무엇보다도 중요하다. 이 시기에 우유는 성장 발달에 필수적인 식품으로의 위상을 가지고 있다. 우유 칼슘은 치아와 뼈를 구성하는 주요 성분이고, 우유 유당 및 단백질 등은 뇌세포 생성을 위한 중요한 영양소가 되므로 두뇌 발달을 촉진하고, 머리를 좋게 하는 식품이다. 또한 성장 시기의 우유 섭취는 안정된 정서와 원만한 성격을 형성시켜 준다고도 알려져 있으므로, 학교교육 기반으로 올바른 식생활 행동과 영양교육 및 우유 섭취 행동을 위한 바람직한

영양 및 식생활 지도 교육을 강화하여 청소년들의 우유 섭취를 적극 권장할 수 있도록 해야 할 것이다.

성인, 특히 여성의 건강 지킴이 우유

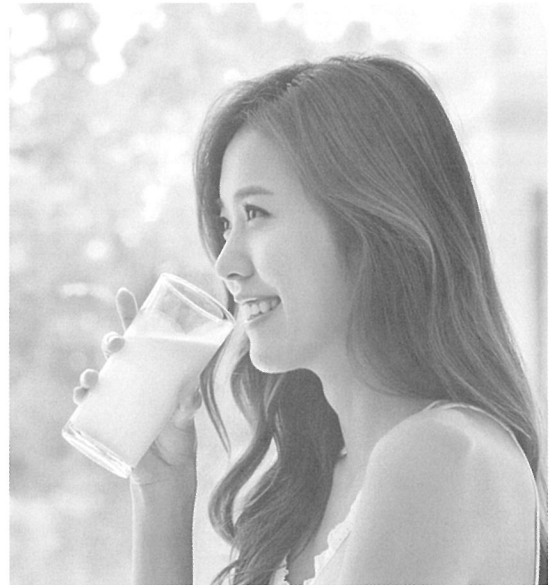
우유는 성장기 어린이와 청소년 뿐만 아니라 성인에게도 필요한 중요한 식품이다. 특히 여성에 있어서는 더욱 그렇다. 한국인에게 부족하기 쉬운 영양소는 우유에 많이 함유되어 있는 칼슘과 비타민 B2 등으로, 특히 여성이 임신을 하면 에너지와 다양한 영양소 필요량이 증가하는데, 그 중에 더욱 중요하게 다루어져야 할 영양소

중에 하나가 칼슘이다.

임신 중 충분한 칼슘이 공급되지 않으면 혈중 칼슘농도를 유지하기 위해 골격에 있는 칼슘이 유출되어 사용되게 되므로, 임신부는 칼슘이 몸에서 빠져나오지 않도록 칼슘 섭취에 주의해야 한다. 임신 중 칼슘이 부족하면 임신성 고혈압이 생길 수도 있고, 출산 후에는 골다공증이 온다고 알려져 있다. 이에 임신기 여성의 경우는 우유 3~4잔을 섭취를 권장하고 있다. 또한, 우유는 성인 여성의 월경 전 증후군에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 월경전증후군 여성에게 칼슘섭취량을 증가시켰더니 음식에 대한 투정, 불쾌한 기분과 고통의 정도가 상당히 개선되었다고 보고가 있다.

또한 우유가 체중 조절에 효과가 있다는 연구로 인하여 비만인 사람들을 대상으로 우유 섭취를 통한 칼슘이 지질합성을 억제하여, 이는 곧 항비만 효과를 가지고 있다고 보고되었다. 따라서 성장기 이후에도 건강한 골 건강 상태를 유지하기 위해서는 성인들도 우유의 섭취는 꾸준히 계속되어야 한다.

특히, 중년 여성의 골격 건강에는 우유 섭취의 의미가 더욱 가중된다. 여성이 남성에 비해 수명은 길지만, 골격 건강에서는 여성이 남성에



비해 영양취약집단이다. 여성은 모든 연령 집단에서 남성에 비해 골질량이 상대적으로 낮고, 특히 폐경 이후에는 골소실은 급속하게 빨라져 골량에 심각한 영향을 받는다고 알려져 있다. 여성은 일생의 후기 1/3은 폐경 후기이므로, 폐경 후 건강관리는 더욱 중요한 이슈라고 할 수 있는데, 중년 여성의 폐경 후 골격 건강을 위한 칼슘 섭취를 잘 하기 위해서는 올바른 우유섭취 행동이 중요하다. 또한 폐경기 여성을 대상으로 우유 섭취량과 혈중 중성지방, 총 콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, ALP 수준과의 관련성을 분석한 결과, 폐경 여성은 동맥경화증의 예방과 심혈관계 질환의 발병률 감소를 위해서도 하루 한잔 이상 우유 섭취의 권장을 제언하고 있다. 그러나 우리나라 중년 여

성들은 미국은 물론 일본보다도 우유의 섭취량이 훨씬 낮은 것으로 알려져 있다. 얼마 전, 미국의 캘리포니아에 살고 있는 한국 중년 여성들의 우유 섭취량과 골다공증과의 관련성에 대한 연구에서는, 미국에 이민 온 한국 여성들은 여전히 우유 섭취율이 낮고, 우유 섭취율이 낮은 여성들은 골다공증과의 관련성이 높은 것으로 보고되어 칼슘을 위한 우유섭취의 중요성을 다시 강조할 수 있었다.

어르신들의 건강한 즐거움 우유

건강한 노년의 삶을 유지하기 위해 필요한 가장 중요한 것은 질병의 예방이며, 효율적인 예방을 위해서는 가장 기본이 되어야 하는 것은 먹거리 관리 즉, 영양소의 적절한 공급이다. 특



히 성인기 이후 나이가 먹어감에 따라 골 소실이 증가하면서 골량의 감소는 피할 수 없기 때문에, 골다공증 등의 골격 건강에 문제가 생길 수 있다. 노인이 되어 골 감소 또는 골다공증은 치료가 어렵기 때문에 예방 차원의 노력을 기울이는 것이 중요하며, 무엇보다 손쉬운 해결책은 칼슘의 함량 및 체내 이용률 면에서 가장 우수한 우유를 좀 더 많이 섭취하는 것이 중요하다. 노인의 생리학적 관점에서 보면 노인 골 손실 예방을 위해서는 비타민 D의 역할은 매우 중요한데, 이렇게 칼슘과 비타민 D를 동시에 함유한 식품이 우유이다.

미국의 연구에서도 남성보다는 여성의 경우, 특히 중년 여성의 골격 건강에 우유 섭취는 필수적이라고 하였다. 우유는 노인 건강에 필요한 영양급원인, 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민과 미네랄 등 각종 영양성분을 골고루 함유하였을 뿐만 아니라, 흡수율도 높은 식품이며, 저작(咀嚼)이 어려운 노인에게 있어서도 쉽게 섭취할 수 있는 식품이다. 특히 우리나라와 같이 우유를 적게 소비하는 층으로 분류된 노인들의 신체적 소비적 특성에 맞게 우유나 유제품을 기초로 노인용 특수 영양식품 및 노인 전용 우유, 혹은 특화 우유 등의 다양한 제품 개발과 연구 및 홍보를 통하여 우유와 유제품의 소비 증진을 도모하고 노인 건강에 기여할 수 있으리라 본다.

생애주기별 우유 섭취는 사회·경제적 발전에 기여

생애주기별로 의미가 있는 우유의 가치는 국가 경쟁력의 원동력으로 이어진다. 얼마 전, 세계적인 경제전문 저널인 영국 주간지 '이코노미스트'에 캘리포니아 대학의 Justin Cook은 우유를 소화할 수 있는 사람이 많은 집단은 그렇지 못한 집단보다 자원을 보다 효율적으로 활용한다는 연구보고를 하였다. 우유를 마시는 사람들이 많은 집단의 경우는 가족으로부터 우유를 추출하여 식품으로 섭취한 것은 물론 가축을 경작, 비료 등 다양한 형태로 활용할 수 있었고,

우유의 지방, 단백질, 비타민, 무기질 등의 우유 영양소는 식사 습관에 균형을 맞추고 질병 발생률을 낮추는 데 기여하기 때문에 우유가 사회·경제 발전에 큰 기여를 하여, 보다 빠르게 사회·경제 발전을 이룰 수 있었고, 오늘날 상대적으로 더 부유하게 되었다는 것이다.

그러므로 인류의 역사와 함께 해 온 우유는 단순히 식품으로서의 의미가 아닌, 개인으로는 일생을 통하여 함께 해야 하는 가치, 즉 생애주기에 따라 가치가 있는 건강생활의 동반자이며, 더 나아가 국가 경쟁력을 이려져 사회·경제적 발전의 기여하는데 그 가치가 있을 것이다. 