

# 의사들이 우유를 권하는 이유는?

- 우유자조금, 우유 인식개선 포럼 개최 -



우유자조금관리위원회(위원장 이승호)는 (주)청년의사와 공동주관으로 지난 5월 31일(수) 연세암병원 서암강당에서 “의사들은 왜 우유를 권하냐”를 주제로 포럼을 개최했다. 6월 1일 세계 우유의 날을 기념해 우유에 대한 객관적이고 올바른 정보를 전달하기 위해 마련된 이번 포럼에는 소비자, 학계, 낙농업계, 언론 등 200여명이 참석해 성황을 이뤘다.

분야별 전문의의 주제발표와 질의응답 순서로 진행된 이번 포럼에서 가천의대 길병원 정형외과 최은석 교수는 ‘청소년의 건강성장과 뼈 건강을 위한 우유섭취’를 주제로 첫 번째 발표자로 나섰다. 최 교수는 “소아청소년기의 우유섭취가 뼈 건강에 확실히 도움”이 되므로 “성별·연령별에 따라 꾸준히 우유를 섭취”할 것을 제안했다. 특히 여학생은 초등학교 고학년 때, 남학생은 중학생 때 우유를 충분하게 섭취하는 것이 성장에 도움이 되고, 칼슘섭취 효과는 3년 이상 지속된다고 강조했다.

연세의대 세브란스병원 노년내과 김광준 교수는 ‘우유와 관련된 오해와 진실’을 주제로 소화불량, 비만, 알레르기, 골다공증 등의 원인으로 누명을 쓰고 있는 우유의 진실을 밝혔다. 김교수는 식품 알레르기는 유전적, 환경적 요인에 따라 모든 식품에서 발생할 수 있는 증상이며, 우유가 암세포 증식을 촉진한다는 일부 주장은 과학적 근거가 없다고 반박했다. 개인 특성에 따라 우유섭취로 얻을 수 있는 장점이 다르기 때문에 “본인에게 맞는 양과 방식을 찾아서 섭취”할 것을 제안했다.



연세리안피부과 이세원 원장은 ‘촉촉한 피부, 건강한 모발을 위한 우유의 효능’을 주제로 미용을 위해 활용할 수 있는 우유의 다양한 효능을 설명했다. 이원장은 피부노화 방지와 피부면역력 및 모발건강 증진을 위해 하루 2컵의 우유 또는 치즈, 요거트를 꾸준히 섭취하는 것이 좋다고 밝혔다.

주제발표 후에는 모바일 어플리케이션을 이용해 질문을 받고 답변을 듣는 실시간 질의응답 시간을 가졌다. 유당불내증의 후천적 발생 가능성, 제품별 우유맛 차이의 원인, 여드름 피부에 우유마사지가 도움이 되는지 등 다양한 질문이 쏟아졌다. 이 중 가장 주목받은 질문은 ‘우유섭취가 성조숙증을 유발하는가’였다. 이 질문에 최은석 교수는 “이차성징이 빨리 나타나는 것은 세계적인 추세”라면서 “우리나라 청소년들의 우유섭취량이 과거보다 오히려 줄었는데 우유로 인해 사춘기가 빨라졌다는 건 말이 안 된다”고 답했다.

한편 이승호 위원장은 “이번 행사가 우유에 대한 유익하고 정확한 정보를 제공하고, 국산 우유와 치즈의 가치를 되새겨보는 기회가 됐으면 한다”고 밝혔다. ㉞