

# 牛乳는 國力の 營養이다

서울大學校 農科大學

教授 金 顯 旭

西洋에서 牛乳에 對한 理解와 牛乳를 重要食品으로 利用하여온 것과는 달리 東洋民族 特히 韓國民族은 古來 牛乳를 生産해왔으면서도 牛乳를 모르고 살아왔다.

過去 韓國民族의 食品史를 보면 쉽게 알수있는 바와같이 全般的으로 動物性 蛋白質의 主供給源이 豆類이었음을 알수있다. 우리가 理解하고 있는바와같이 體軀와 體力은 遺傳的인 能力을 最大限으로 發揮시켜 주는것이 均衡되고 充分한 營養分의 攝取, 即 合理的으로 充分한 食品을 攝取하는 것이다.

耕作하여 効率的으로 穀類를 生産하기 힘든 山地가 많은 韓國國土의 山에서 林山物生産보다는 經濟性이 높은 草資源의 開發生産은 合理性이 높고 그 潛在力이 매우 크다.

草資源이 있는 곳에 効率的인 草食家畜인 것소를 増殖하고 牛乳를 増産하여 韓國國土의 利用効率의 莫大한 増進과 國民의 食生活 革命을 가져올 수 있는 酪農業은 民族의 事業이라고 生覺할수있다. 1960年代에 1년에 1인이 40g 程度 消費하던 牛乳가 1970년도부터 急激히 上昇

하여 現在 國民 1人 當 年間 14.4kg의 牛乳를 消費하고 있으며 이러한 急激한 牛乳의 消費增加는 다른나라에서는 찾아보기 힘들다.

現在 우리周圍에서 韓國人 食品構造의 조용한 革命이 일어나고 있다고 할수있다. 또蛋白質의 攝取量도 1980年代 中盤부터 成人의 하루 勸奨量인 70g이상을 攝取할것으로 豫想하고 있다.

牛乳의 營養的 食品의 및 健康増進上的 價値는 이미 常識的인 知識으로 되어있다. 牛乳는 그 營養分의 消化 吸收 利用이 거의 100%에 가까운 高級 蛋白質 食品으로서 3.3%의 蛋白質 3.4%의 脂肪, 4.7%의 乳糖, 0.7%의 灰分을 含有하고 있으며 特히 幼兒期, 成長期, 妊娠期, 受乳期에 蛋白質의 優秀한 供給源이 되고 있다.

6才의 兒童이 牛乳 1kg을 먹으면 하루에 所要되는 에너지의 36% 蛋白質의 160%, 維生素A의 62% 維生素C의 21%, 維生素B<sub>1</sub>의 1백62%, 維生素B<sub>2</sub>의 42%, 維生素B<sub>6</sub>의 1백42%, 칼슘1백49%, 인의1백16%등이 供給된다. 即 우리가 必要로하는 거의 모든 營養素를 가장 골고루 많이 均衡있게 가지고 있는 食品이라고 할수

있다.

牛乳의 營養的 價値 以外에도 牛乳은 치즈, 버터, 요구르트, 아이스크림, 粉乳, 煉乳 등 數 많은 製品으로 加工됨에 따라 우리의 健康과 營養을 지켜주는 同時에 우리의 食生活을 豊饒하게 해주고 있으므로 우리의 食生活 革命의 가장 좋은 項目이 된다고 말할 수 있다.

最近에 牛乳의 消費와 함께 小數의 사람들이 걱정하는 乳糖消化 障礙症과 牛乳 脂肪內의 콜레스테롤이 心臟病을 誘發할 수 있다는 論理는 여러 가지 研究와 調査로서 거의 根據없는 事實로 드러났다. 西歐人種이 아닌 黑人, 東洋人等에서 幼兒期가 지나면 腸內에 乳糖消化 効素가 없어져서 乳糖을 多量攝取하면 가스가 생기고 便이 묽어지며 때로 腹痛이 생기는 乳糖消化 障礙症은 牛乳消化 障礙症과는 區別해야 하며 많은 實驗研究에서 하루에 0.5ℓ 程度의 牛乳을 攝取하여도 아무 支障없이 消化利用 된다는 結果가 韓國學生들이 支援한 實驗研究로서 判明되었으므로 걱정할 必要가 없다. 또 牛乳內의 콜레스테롤은 人體血液內의 콜레스테롤量에 影響을 줄만큼 많이 含有되어 있지도 않지만 美國의 乳脂肪 消費傾向과 心臟病 發生統計를 考察해 보면 實證的으

로 牛乳脂肪이 心臟病發生에 直接原因이 될 수 없음을 理解할 수 있을 것이다.

即 1970년에 美國人은 1910년에 比해 年間 9 파운드의 乳脂肪 攝取減小를 보였으나 이 期間中에 心臟病에 依한 死亡率은 20%에서 .55%로 增加했다.

또 最近의 研究에 依하면 牛乳과 酸酵乳 등은 血中의 콜레스테롤量을 줄이고 癌發生을 豫防해 준다는 報告가 많이 나오고 있다.

人體 營養要求와 比較하여 牛乳에는 維生素D와 鐵分이 좀 不足한 것 외에는 거의 安全한 食品이라고 確言할 수 있다.

이 글에서 우리는 젖소와 牛乳은 韓國의 國土 生産力을 增進시키고 韓國人의 食品革命을 가져올 수 있음을 알아 보았다.

이제 牛乳을 韓國民의 主要食品으로서 土着化시키고 젖소가 健康하게 젖을 생산할 수 있는 풀밭을 더 많이 만들어 나가는 길이 韓民族이 이 땅에서 福되게 오래 살 수 있는 重要한 길중의 하나임을 國民 모두가 깊이 깨달아야 할 것으로 믿으며 政府는 酪農産業育成에 持續的인 努力과 投資를 해야 된다고 믿는다.

## 경 축

88년 서울올림픽개최  
86년 아시안게임개최

우유도 가정마다  
금메달도 가슴마다