

우유와 건강



서울한서국민학교
교사 최 정숙

드 넓은 초원에서 한가로이 풀을 뜯고 있는 목장의 젖소들을 바라볼때면 마음은 저절로 평화스러워지고 흐뭇해진다. 어렸을 때 시골이기 때문에 소를 몰고 다니며 풀을 뜯어 먹도록 한 적이 있다. 그런데 우리 집 소는 우유를 짜는 젖소가 아니었기 때문에 서운한 감이 있었다. 우유하면 머리속에 떠오르는 것이 있다. 국민학교를 60년대에 다녔는데 내 기억엔 학교에서 급식으로는 옥수수 가루로 찌서 만든 빵을 벽돌 모양으로 잘라서 받아 먹고 옥수수 가루로 죽을 쑤어서 양동이에 담아서 배급 받아 먹었다. 또한 우유도 가루를 받아 먹었는데 그 가루가 어떤것은 딱딱하게 굳은 것도 있고 그것마저 가장 가난한 집 애라고 인정 받아야 가루 우유를 조금씩 타서 먹을 정도였다. 집에 돌아와 식탁이라고 해야 쌀밥도 제대로 배부르게 못 먹을 형편이었다. 우유라는 것은 잘 사는 미국에서나 먹고 사는 줄로 생각했었다. 또한 우유하면 잊지 못할 사연이 있는데 이웃집 순옥이네 동생이 태어났는데 엄마 젖이 모자라서 고개를 넘고 넘어서 목장이 있는 농원이라는 곳까지 가서 소젖을 한 통씩 타 오던 일이 생각난다. 나와 순옥이는 동생인 용민이가 점점 자라나는 것을 보고 보약이

따로 없고 용민이에겐 우유가 없으면 큰일 나겠구나 하고 걱정했었다. 이런 추억을 간직한 채 어느덧 성인이 된 난 한 아이의 엄마가 됐다. 우유에는 칼슘이 많이 포함 되어 있고 소화 흡수율이 좋아서 아이 한테나 산모에게도 매우 좋은 식품중의 하나라고 배워왔고 현장에서 가르치고 있는터라 그런 이유로 임신 말쭙 입덧이 어느정도 가시고 난후 매일 매일 바나나 우유 300cc 짜리를 2개씩은 먹었다. 이럴 즈음 옆에서 권유해 주신 분이 계셨는데 그 분은 임신 했을때 우유를 많이 먹고 분만한 결과 지금은 얼굴 빛도 깨끗하고 어엿하고 건강한 사내아이를 키울 수 있어 뿌듯하다고 했다. “고생 끝에 낙이 온다”라는 말과 같이 우리 나라도 날로 변모하는 경제 발전과 더불어 요즘은 어떤가? 목욕탕 이야기 좀 해 보자. 지금은 단순히 찌든 때만 말끔히 벗기는 곳이 아니다. 우유로 맛사지를 하고 우유로 몸을 행구는 것은 비밀 비재하다. “그 옛날 동화속의 공주님은 우유로 목욕을 할 것이다”라고 생각 했었는데 우리네 보통 사람들도 맘만 먹으면 건강한 몸 매를 가꾸기 위해 우유로 목욕까지 하게 되었으니 참으로 놀라운 발전이다. 더구나 옛날엔 엄마 젖도 제대로 먹지 못하던 요즘 꼬맹이들은 어떤가? 목욕탕에 와서도 우유를 마시면서 숨막히는 탕속의 지루함을 잊고 있다. 특히 현대인에게는 각종의 스트레스가 쌓여 위장계에 질환을 가지고 있는 사람이 많은데 이러한 위산 과다로 인한 고통을 받는 사람에게 우유는 약도 아닌데 그 무서운 위산을 약화시키는 알카리성 식품으로서 가치를 발휘하고 있다. 아이에겐 모유가 제일 좋다고 하지만 아직도 많은 아동들이 우유를 먹고 자란다. 가까운 예로 우리집 아가를 보면, 먹이는 다름아닌 우유인데 우유를 먹고 점점 잘 자라면서 초롱 초롱한 눈동자를 움직이고 해 맑은 미소를 지어 보일 때면 젖을 먹이지 못하는 부모 마음을 약간 누그러 뜨리면서 우유가 없다면 어떡 할까? 하는 걱정도 앞서면서 우유에 대한 고마움도 느껴진다.

때로는 잘 못 먹어 시큼한 우유를 토해 낼때면 냄새가 지독하여 민망하기도 하지만 말이다. 그래서 우유는 아기의 귀중한 보약이요, 생장을 시키는데 없어서는 안 될 중요한 영양분이라고 하니 할 수 없다. 한편 학교에서는 우유가 어떤 과정을 거치는가? 우유 회사에서 냉장차에 실려온 우유는 휴일을 제외하고는 삼천여명의 아동 중 천오백명에게 매일 2교시 끝난 후 우유 급식 시간에 아동들의 손에 쥐어 진다. 때로는 조금 심한 운동 끝에, 뜨거운 여름 날에는 체육 시간이 끝난 후 우유를 마시게 될 때는 다름 아닌 청량제 그것 이상이다. 한편 공부 시간엔 우유의 영양 가치를 배워서 칼슘이 듬뿍 들어 있는 좋은 식품임을 인정받고 아동들의 피와 살이 되고 튼튼한 골격을 발달시키는 일꾼으로 큰 몫을 담

당하는 “외유 내강”적인 회고 고운 피부를 가진 미인의 얼굴을 연상케하는 우유, 우유와 같이 생을 살아가는 인연은 새삼 흐뭇하다. 만일 어린 시절에도 충분한 우유를 많이 먹고 여태까지 커 왔다면 지금쯤 나의 키와 몸매는 어떠했을까? 아마도 건강하고 아름다운 피부와 늘씬한 몸매로 사람들의 눈길을 끌지 않을까! 상상해 본다. 또한 학교에서 우유를 먹고 건강하게 자라나는 아동의 모습에서 우유의 중요성을 인식하고 있다. 아뭏든, 우유를 관리하는 인연을 맺은 현재의 내가 있는 곳에 장족의 발전이 있기 위하여 정부의 적극적인 우유 급식의 확대 실시와 우유를 새롭게 인식하여 건강한 사람이 되기 위하여는 매일 매일 우유를 마시는 것이 생활화 되었으면 한다.

해외소식

탄산우유 美서 開發 곧 市販

營養 그대로 간직... 長期보관법도 연구

사이더처럼 거품이이는 탄산우유가 미국에서 개발된다. 美낙농협회 산하의 낙농연구소가 신제품으로 개발하는 탄산우유는 칼슘·단백질·비타민등 우유에 함유된 영양분은 그대로 간직한채 마실때 입술과 혀바닥에 달라붙는 기분나쁜 얽은막과 많은 사람들이 싫어하는 독특한 냄새와 맛을 제거한 것.

신제품의 연구팀은 우유본래의 짙끄러운 맛대신 초콜릿이나 코코넛, 콜라, 향등을 풍기게하는 방법도 실험하고 있다.

또 알콜성분을 첨가하는 알콜성음료로 개발하는 문제도 거론되고 있다고.

현재 5일을 간신히 넘기는 낙농음료의 보

관기간을 연장시키는 문제가 남아 있으나 유럽에서 널리 사용되고 있는 초고온처리법을 적용하면 이문제도 해결될 수 있을 것으로 보인다.

탄산우유제조법은 통상 소다수를 만들때 사용하는 방법과는 약간 다르나 이것이 특허권을 따기전에는 자세한 정보가 밝혀지지 않을 것이라고.

이 연구소는 신제품의 특허권을 따내 내년 하반기에 전세계에 시판할 예정인데 일본 최대의 낙농제품메이커인 베이지를 비롯, 미국 캐나다 및 유럽국가들의 관련업자들도 큰 관심을 보이고 있다.