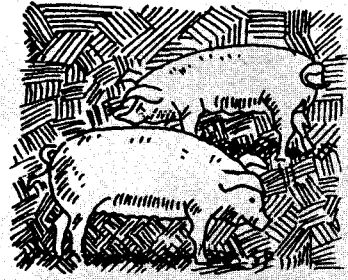


칼슘 소동이란 무엇인가?



본회 사무국장
농학박사 박 신 호

얼마전에 미국의 낙농잡지를 다시 펼쳐보다가 “칼슘에 관한 소동이란 무엇인가?”라는 제목의 기사에 접하게 되었다. 그전에 한번 읽은 잡지였는데 내용을 읽지도 않고 그대로 지나쳤던 기사였다.

“종축개량”지에 지난 호부터 우유소비를 위한 기사를 실기 시작하면서 부터 무슨 좋은 기사가 없을까 하고 열심히 찾던중 무슨 구세주나 만난것 같은 기분이 된 것이다. 여기에 그 기사 내용에서 중요한 골자를 요약하여 소개하고자 한다.

이 기사는 다음과 같은 문장으로 부터 시작이 되고 있다.

“칼슘이야말로 실로 낙농산업의 구세주가 되는 것인가?”

칼슘에 관한 새로운 뉴스란?

아주 간단하게 어린이들은 우유를 많이 마셔야 뼈가 튼튼하여지고 치아가 건강하게 된다고 말해왔다. 이것은 잘 알려진 사실이다. 어른들에게도 역시 필요한가?

물론이다. 그리고 최근의 연구결과는 다음과 같은 중요한 사실을 강조하고 있다.

○ 골조송증(골다공증) 또는 골연골증이라고 하는 뼈의 질병으로 미국사람중 무려 약 2천만 명이 걸려있다는 것이다. 특히 이중의 대부분이

여자라는 것이다. 최근에 건강을 연구하는 학자들에 의하면 살아가는 동안 충분한 칼슘의 섭취만이 이 병에 걸리지 않는 가장 효율적인 방법이라는 것이다. 그리고 어렸을 때부터 계속 섭취하는 것이 효율적이라는 것이고 첨가제형태로 섭취하는 칼슘은 우유나 유제품으로 부터 섭취하는 칼슘보다 효율이 떨어진다는 것이다.

○ 최근의 연구결과는 또한 우유의 칼슘은 결장암이 걸리지 않게하는 효과가 있다는 것이다.

○ 미국과 일본을 포함한 세계의 몇개지역에서의 연구결과는 칼슘의 섭취량이 낮으면 고혈압 증상이 많아진다는 사실을 보여주고 있다. 또한 혈압이 좀 높은 사람중에서 어떤 사람들은 칼슘의 섭취로 혈압이 낮아진다는 것이다.

이러한 사실이 왜 낙농산업에 좋은 소식이 되는가?

영어로 굿뉴스(good news)라는 말은 성경에 나오는 복음이란 말과 같다. 복음이란 말은 구원을 받는다는 말이고로 칼슘의 중요성과 건강한 생활에 관한 새로운 연구결과들은 바로 낙농산업을 지원하여 줄 것이라는 복음이 될지도 모르겠다.

미국농무성의 발표에 의하면 미국식품 공급에 있어 우유와 유제품이 전체 칼슘공급의 76%를 차지하고 있다는 것이다. 그러므로 미국사람들

이 칼슘을 더 섭취하여야겠다고 생각하면 우유와 유제품을 더 먹으면 된다는 분명한 사실을 우리는 알게 된 것이다. 미국낙농위원회의 보고에 의하면 미국에 있어서 15세이상의 여자들이 필요로 하는 칼슘을 우유나 유제품으로 부터 공급을 받으려고 할것 같으면 미국에는 우유가 남는 일이 없어지게 될 것이라는 것이다.

더 나아가서 오랫동안 투쟁하여 온 우유안에 있는 콜레스테롤이 염려가 없다는 결론에도달하였기 때문에 우유에 대한 더 좋은 소식들이 마련되고 있는 것이다.

우유의 영양가를 집중적으로 연구하고 있는 연합유가공협회의 연구위원회에서는 인간의 건강과 장수를 위하여 이렇게 여러면에서 좋은 우유와 유제품에 대하여는 보다 적극적이고도 효율적인 광고를 할 수 있게 되었다고 좋아하면서 이 기쁜 소식을 보다 널리 전하여야 한다고 강조하고 있다.

이 기쁜소식을 어떻게 전파할 것인가?

미국에 있어서는 광고와 영양교육프로그램을 통해서 소비자와 영양전문가에게 이 기쁜소식을 전달하고자 한다.

1984년에 낙농위원회, 연합유가공협회등의 우유소비에 관련된 단체들이 칼슘으로 무장한 새로운 모습으로 우유시장전략에 뛰어들었다.

낙농산업에서 우유소비확대를 위한 광고비의 약 30%는 우유와 유제품의 칼슘에 관련된 분야에 사용하였다. 그리고 주로 그 대상을 부인에게 초점을 맞추었다. 그러면서도 우유, 치즈, 버터 등에 들어있는 자연의 칼슘을 특별히 강조하였다. 각각의 유제품에 들어있는 이 질이 좋은 칼슘은 인공적으로 첨가되는 칼슘과 어떻게 다른가에 초점을 맞추었다. 사실 칼슘의 중요성이나 인체에서 차지하는 필수성이 이렇게 최근에 발견된 것은 아니다. 그렇기 때문에 칼슘강화식품이나 의약품이 헤아릴 수 없이 시장에 많이 나와 있다. 그리고 약을 무슨 보약처럼 드는 현대인들은 필요한 칼슘을 무슨 비타민제모양으로 먹으면 된다고 생각하게 되나 인체에게 있어서 자연

상태의 칼슘보다 더 좋은 것은 없다는 사실을 강조하였다.

뿐만아니라 화학적으로 만들어진 칼슘을 섭취하게될 때 칼슘뿐만 아니라 다른 화학성분도 섭취하게 되는 점도 왜 우유와 유제품의 칼슘이 좋은 것인가를 설명하는데 사용되었다.

교육프로그램에 있어서는 각종 세미나, 각종 간행물, 간단하게 설명한 리후렛등 활용할 수 있는 기회나 매체등을 최고도로 활용하였다. 한가지 재미있는 사실은 이러한 교육프로그램에 참석하였던 사람들에게 6개월후에 활동상황을 조사하여 본 결과 67%가 우유나 유제품을 더 먹도록 권장하는 일에 참여하였고 85%가 인쇄물을 소비자에게 배포하였다는 것이다. 그리고 또한 미국농무부의 발표에 의하면 이 칼슘에 관한 집중적인 선전이 시작된 1984년에는 전년도에 비하여 7.1%의 우유와 유제품의 소비가 증가하였다는 것이다.

칼슘첨가제에서도 칼슘섭취를 할 수 있는가?

미국에서 칼슘의 중요성에 관한 대대적인 홍보작전이 벌어지니까 칼슘첨가제를 제조하는 회사들이 신이 났다. 그래서 식품에 인위적으로 칼슘을 보강한 식품이란 선전이 요란하게 나오게 되어 소비자를 혼란에 빠트렸다.

이럴때에 네브라스카의 크레이튼대학교수인 히니박사는 식품자체에 들어있는 천연칼슘이 인공적으로 만든 칼슘제보다 월등하게 우수하다는 것을 밝혀냈다.

그중에서도 우유나 유제품에 들어있는 칼슘이 특히 우수한 것임을 발표하였다. 영국에서 발행된 MMB의 선전문에 의하면 우유안에 있는 유당이 우유칼슘의 흡수를 돕기 때문에 우유를 마신다는 것은 칼슘흡수에 있어 단연 제일이라는 사실을 알려주고 있다.

히니박사는 인공적인 칼슘제를 먹으면 사람이 필요한 칼슘이외의 다른 화학성분도 함께 섭취하여야 한다는 사실을 잊지말아야 한다고 강조하고 있다.

버지니아대학의 히버트박사나 뉴욕대학의 여러 학자들은 다음과 같은 말로 자연상태의 칼슘섭취를 권장하고 있다. 즉 "미국사람들은 인공칼슘(pill)을 섭취할 것이 아니라 식품안에 들어있는 칼슘을 섭취하여야 할 것이다."

우리나라는 어떻게 할 것인가?

지난번에도 비슷한 설명을 하였지만 우리는 눈에 보이지 않는 뼈에 대해서는 관심을 덜 쏟고 있는 것이 사실이다. 그리고 어렸을 때 뼈가 한번 형성되면 그만인 것으로 착각하고 있다. 그런데 뼈는 마치 건축물의 골격과 같은 것이고 항상 살아있어서 칼슘이 녹아나고 축적되고 그리고 이 칼슘이 혈압을 조절하고 그리고 뼈가 제대로 되어있어야 건강하고 민첩하게 오래 살다는 사실에 대하여는 잘 모르고 있다.

1인당 우리의 약 10배의 우유를 소비하는 미국에서 약 2천만명이 골조송종(Osteoporosis)에 걸려있다고 한다. 물론 우리나라에서는 생선을 많이 먹기 때문에 식품에서의 칼슘공급을 받고 있다.

미국의 의학박사들이 지적하였듯이 칼슘은 매일 매일 권장된 양을 섭취하여야 한다는 것이다. 생선만들 매일 먹을 수 있는 것은 아니지 않은가?

우유는 매일 마실 수 있기 때문에 우리도 점차 칼슘의 공급을 우유와 유제품에서 받도록 개선하여 나갈 필요가 있는 것이다. 그렇게 되면 국민의 신체적인 건강도 가져오고 2세대의 골격도 키지고 그리고 아울러 우리나라의 산야를 이용한 낙농산업도 발전이 되게 되니 일석사조의 효과를 가져오는 폭이 되는 것이다.

이제 남은 문제는 이 기쁜 소식을 누가 어떻게 전할 것인가? 하는 것이다. 학자들에게 더욱 연구를 시키는데도 인쇄물을 만드는 데도 T.V에 광고하는데도 모두 돈이 들어간다. 그러나 누가 돈을 어떻게 낼 것인가? 하는 문제부터 해결하여나가야 한다. 이제는 생산자도 이 기쁜 소식을 전하는 일에 참여하여야 할 때이다.

누가 할 것인가? 미국에는 낙농위원회라는 것이 있다. 영국이나 뉴질랜드 같은 나라에도 각각 그나라의 형편에 알맞는 기구가 있다. 일본에는 우유보급협회가 있고 금년도 회장은 사료협회 회장이 맡아보고 있다. 우리나라도 우리의 형편에 맞는 기구가 설치되어야 한다고 본다. 그래서 이 기구가 원유의 집유, 검사, 우유의 소비, 생산 조정방향 등의 임무를 맡아야 할 것으로 본다.

아름다운 봄에는 우유의 칼슘으로부터 시작된다는 이 좋은 뉴스를 전달하기 위해 우리 모두 힘을 합칠 때이다.

23 p에서

양축가가 일아이 할 일

- 인공수정시 혈종의 확인으로 끈친교배를 방지해야 합니다.
- 인공수정 후 반드시 정액·인공수정증명서를 발부받아 잘 보관하여야 합니다.
- 여기서 생산된 후대속은 계속 등록되도록 하여야 하며 등록 신청시에는 정액인공수정증명서를 첨부하여 제출 하여야 합니다.
- 정액인공수정증명서를 받으실때는 정액 스트로우와 비교하여 같은 것인가를 확인하여야 합니다.