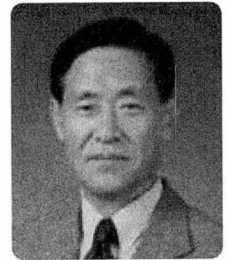


“우유는 역시 최고의 식품이다”



김명길
한국유가공협회 부회장

올 해 2월경에 조선일보 헬스란에 신야 히로미 교수의 무병장수를 위한 건강법이라는 신간서적을 소개한 기사를 읽었다.

우유의 유지방성분은 제조과정에서 공기가 섞여 산화돼 과산화지질이 된다. 때문에 우유를 마시면 장내 환경이 나빠져 나쁜 균이 증식하고, 그 결과로 활성산소, 황화수소, 암모니아 등 독소가 발생해 여러 가지 심각한 병을 일으킨다. 또 골다공증 예방을 위해 우유를 권장하는 사람이 많지만 우유를 마시면 여분의 칼슘을 체외로 배출하려는 인체의 항상성작용 때문에 오히려 체내 칼슘이 줄어들어 골다공증이 촉진된다 라는 내용의 글이다.

그리고 그 기사 윗부분에는 “병 안 걸리고 사는 법”이란 책 표지 사진을 컬러로 실려져 있었다. 그 의도가 짐작 가는바 있어서, 조선일보 해당 기사를 전화로 찾아 항의를 했다. 먼저 우유처리공정을 알고 있느냐고 물었다. 모른다고 답했다. 과산화지질이 생성되려면 상당한 시간 방치를 요하는데 순간적으로 처리되는 그 공정 어디에서 공기와 섞여서 과산화 지질로 변하는가 따졌다. 역시 알지 못한다고 했다.

설사 정신건강이 좀 이상한 저자들이 튀는 책을 썼다 할지라도, 그래도 언론의 대표 격인 조선일보가 검정과정도 거치지 않고, 책 내용 그대로 보도한다면 권위 있는 신문으로서 신뢰성에 문제



가 있다고 따졌다. 전국의 어린이들에게 매일 우유를 마시고 있고, 건강을 위해 우유 1봉씩 정성스레 매일 마시는 국민들에게 미치게 될 그 파장을 짐작이나 하고 있는가. 잘못 기술된 책 내용을 여과 없이 보도한 조선일보가 그 책임을 져야 할 것이라고 했다. 해당기자는 거듭 거듭 사과의 발언을 하고, 사려 깊지 못했음을 시인하고 대신 곧바로 우유가 진실로 훌륭한 식품임을 진솔하게 소개하는 신야히로미 교수의 글을 반박하는 글을 역시 조선일보에 실겠다고 약속했다. 그래서 그 다음 주 모 대학 교수의 우유의 진실 우유비판론에 대한 반론기사가 게재되었다.

우유의 유지방은 '심하게 녹슨 지방'이란 표현

은 한마디로 과장이요, 말도 안 된다. 우유를 섭취한다고 뺏속에 들어있는 칼슘까지 빠져 나가는 것은 더더욱 현실을 모르는 가상이요, 골다공증의 원인이라는 표현은 어불성설이다. 우리나라 사람이 하루에 칼슘의 필요량은 700mg~800mg 정도 필요하지만 보통사람이 500mg정도 섭취하고 있어서 부족한 부분을 우유섭취, 기타 식품으로 보충해야만 하는 현실이다.

외국의 예를 보자. 일본의 중고등학교 급식율이 95% 수준인데도 학교에서 골다공증검사를 실시하고 있으며, 우유급식을 장려하고 있다. 영국에서는 우유마시기 캠페인을 전개하면서 마시기 전에 "씻"하고는 불치병으로 고통 받고 있는 어

린이들을 위한 순간기도를 하고는 마시자라는 운동을 전개하고 있으며, 자라나는 청소년들의 정신 함양 운동을 우유마시기를 통해서 전개하고 있어 우유급식이 늘어나고 있다고 소개된바있다.

미국에서 시작된 3-a-day 우유, 치즈, 발효유 등 하루에 세 번 마시고 먹자는 국가적 운동을 일본에서는 제이밀크에서 이를 모방하여 전개하고 있다. 이는 모두 우수한 유제품의 영양성분과 우유의 칼슘공급이 가장 큰 이유다.

근래에는 웰빙물결이 전 세계로 휩쓸면서 이상한 좀 튀고 싶어 그런 종류의 책들이 난무한다. 그러나 그러한 자극적인 제목의 서적들이 항상 통하지는 않는다. 지난 4월에 동경식품박람회 참석한 길에 동경역 부근 야에스 책방에 들렀더니 식품관련 코너 입구에 그런 종류의 이상한 책들이 독자를 유혹하고 있었다. 「牛乳에는 위험이 가득한?」라는 표지의 책. 「아무리 우유를 마셔도 뼈는 튼튼하게 되지 않는다!」라는 표지문구며, 그러나 수많은 사람들이 지나가면서도 그런 류의 책을 집어 보는 이는 없었다.

우유의 지방은 아테롬 경화의 원인이 되며, 결국은 뇌졸중과 심근경색이라는 생활습관병을 일으킬 위험이 있다는 해괴한 내용에 독자들은 관심이 없었다. 우유에 들어있는 지방은 3~4%에 불과한 적은 양으로 심근경색이나 과산화지질 운운은 난센스다. 우유마시기를 권장하는 사회적 정서에 반하는 또 다른 광고가 신문전면을 장식하고 있는 최근의 예를 보자. 두유전문업체인 J 식품의 광고가 그것이다. “완전식품으로 알려진 우유의 대안”, “콩으로 만든 식물성두유”, “유당

0%의 풍부한 영양”, “유당0%”. 유당이 없는 것이 최고의 식품인양 선전하고 있다.

우유의 칼슘은 유당의 도움으로 60~80%가 뼈에 흡수되도록 하고 있어 유당이 필요하며, 유당은 장내의 유산균 증식에도 도움을 주는 매우 중요한 성분이다. 마치 유당이 해롭거나 문제의 성분으로 소비자를 혼돈케 하고 있으며, 소비자의 정직한 알권리를 흐리게 하는 행위는 기업의 도덕성 문제가 아닐까. 뿐만 아니라 우유소비에 부정적인 부분으로 볼 수 있다. 유당성분으로 소화 안 되는 분을 위해라고 진술하게 소개하는 광고여야 할 것이다.

우유는 지구상에 존재하는 많은 식품 중 가장 우수한 식품이다. 일부고등학교 학생들의 라면, 빵, 고기 등의 식습관으로 칼슘섭취량이 현저히 부족하다는 보고서는 충격적이며, 지나친 육류섭취로 인해 육류에는 인산이 많이 함유되어 있어서 햄버거와 콜라를 즐겨 먹으면 뼈에 저장된 칼슘배설이 촉진될 수 있다고 가르쳐 줘야 할 것이다.

불가피 바람직하지 못한 식사환경에서 칼슘부족을 해결하기 위해서는 우유를 섭취하는 것이 해법이다. 우리나라 중고등학교에 학교우유급식을 국가 차원에서 크게 늘리는 것이 자라나는 청소년들을 건강하게 하는 것이요, 어떤 정책보다 정치인들이 해야 할 첫째 임무라고 생각한다. 더불어 이는 낙농산업의 안정을 가져오는 길이다. ☺