

억울한 우유의 넋두리



이 상 기
낙농자조금관리위원회 사무국장

최 근 우유에 대한 악성 정보가 빈번하게 인터넷에 유통되고, 심지어는 중앙 유수 일간지 전면광고에 콩물(속칭 두유: 사실은 두유의 「유(乳)」는 젖을 의미하는 것이므로 올바르지 않은 단어)을 선전하기 위하여 우유의 유당을 매도하는, 매우 상도 의가 없는 일부 몰지각한 집단이 국민의 귀와 눈을 현혹시키고 있는 현실로 정부의 무차별적 자유무역협정의 시도와 천정부지의 배합사료 값 인상, 유통업체의 끼워 팔기 압력 가중 등과 맞물려 우리의 낙농경영 환경을 더욱 어렵게 만들어 가고 있는 것으로 판단된다.

요즘 거론되고 있는 우유에 대한 기막힌 오해들은 대략 다음과 같이 요약될 수 있겠다.

- 우유의 칼슘이 키 성장과 골다공증 예방에 도움이 안 된다.
- 우리 국민의 75%가 유당불내증을 갖고 있어 콩물이 대안이다.
- 유지방의 콜레스테롤 성분이 심장 혈관의 병 등 만성병을 늘릴 수 있다.
- 유제품 소비가 유방암 및 전립선암 유발과 관련이 있다.
- 아토피성 피부염의 원인은 우유의 독성 탓이다.
- 더 많은 우유 생산을 위해 성장호르몬을 투여하고 있다.
- 항생제로 오염된 우유가 유통되고 있다.

이와 같은 오해를 가진 사람이 주위에 있다면

아래와 같은 논리로 설명해주면 좋지 않을까?

사람의 키는 20세 정도에 성장을 멈추는데 사춘기 동안이 가장 많이 크는 시기이다. 아동기나 사춘기는 뼈끝의 성장판이 열려있는 시기로, 고른 영양과 충분한 수면, 성장판에 자극을 주는 적절한 운동이 꼭 필요한 것이다. 이 때 완전식품에 가깝고, 저렴하고, 손쉽고 편리하게 구할 수 있는 우유를 매일 2~3잔 마셔주면 키를 키우는 가장 경제적인 방법이라 하겠다. 똑같은 부모에서 태어난 형제 사이에도 성장기 동안 우유 음용의 경력에 따라 어른이 된 후 5~10cm의 키 차이가 나는 것을 가까운 주변에서 관찰할 수 있는 수많은 사례가 확실히 증명해 주는 것이다.

우유와 유제품은 칼슘의 함유량뿐만 아니라 일부 집단이 문제시하는 유당 및 비타민D, 칼슘과 인의 적절한 비율로 체내흡수율이 식물성 칼슘 식품군의 1~5%에 비해, 약 50%로 가장 뛰어나다는 것이다. 20~30대부터 꾸준히 뼈 관리를 하여 노후에 꼬부랑 할머니가 되는 경우가 없어야 할 것이다.

우유 속의 유당은 포도당과 갈락토오스로 구성되어 있는데, 포도당은 뇌에서 이용하는 유일한 에너지이나, 곡식 등 다른 음식으로 대체가 가능하다. 그러나 갈락토오스는 우유에만 존재하는 당으로 뇌와 신경조직의 구성 물질로 사용된다. 또한 대장 내의 유당은 유산균의 활력을 증진시켜 대장암의 예방에도 매우 도움이 되는 등으로 우리 인체에 꼭 필요한 영양성분의 하나인데도 최근 식품업계의 이슈로 떠오른 트랜스지방과 같



은 유해물질로 오해할 수 있도록 과장하여 광고하고 있다. 오히려 우유 속 유당과 단백질 덕분에 우유 칼슘의 체내 흡수율이 상당히 높다는 점을 인식해야 할 것이다.

대부분의 사람들은 엄마 젖을 먹는 젖먹이 때는 소장에서 유당을 분해하는 락타아제의 활동이 왕성하였으나, 유아기인 1.5~4세까지는 활동이 점차 줄어들다가 어른이 되어가면서 활동을 멈춘다. 이와 같이 락타아제의 활동이 없던 사람이 우유를 마셨을 때 속이 거북한 현상을 유당불내증이라 하는데 이는 특수한 문제가 아니라 어릴 때

부터 우유 음용이 습관화되지 않았던 대부분의 사람이 느끼는 일시적이고 단순한 불편함 정도이지 다른 질병을 유도하거나 심각한 수준의 병이 아니다. 즉 소화 가능한 수준으로 유당을 섭취하기 시작하여 유당에 대한 내성을 기른다면 얼마든지 극복 가능한 것이다. 구체적 방법은 아래와 같다.

- 조금씩(한번에 100~200ml) 자주 마신다.
- 찬 우유보다는 따뜻하게 데워서 마신다.
- 빵이나 시리얼과 같은 다른 식품과 함께 섭취하면 소화가 수월하다.
- 치즈나 요거트 등의 저(低)락토오스 유제품으로 섭취한다.
- 유당을 분해하여 나온 시판 우유를 이용한다.

달걀 1개에 200mg의 콜레스테롤이 함유된 것을 감안할 때 우유 1잔에 들어 있는 30mg 정도는 건강에 문제가 되지 않는다. 일반적으로 콜레스테롤을 무조건 나쁜 것, 두려운 것으로 여기지만, 사실상 콜레스테롤은 지나치면 안 되지만 절대 부족해서도 안 되는 뇌나 신경조직에 많이 함유되어 있는 중요한 물질이다. 따라서 비만이나 동맥경화, 당뇨병, 심장병, 뇌혈관 질환이 심각하게 걱정된다면 탈지우유나 저지방 우유를 섭취하는 것이 바람직할 것이다. 낙농선진국들의 동맥경화와 각종 성인병은 철저하게 육식 위주로 고정된 식사, 각종 인스턴트 음식, 탄산음료에 의한 영향이 크므로 우유로 인해서 발생했다고 보기는 어렵다.

유지방에 함유된 공액리놀레산(CLA)이 동맥 내에 포화지방산이 축적되는 것을 억제함으로 인

해서 암과 동맥경화 예방에 효과가 있고, 스펡고 마이엘린 성분은 암세포의 분화와 증식을 억제하고 암세포의 사멸을 유도하는 생리 활성 기능을 가지고 있음도 최근의 연구결과에 속속 보고되고 있다.

아직 장이 성숙되지 않은 아기가 너무 빨리 모유 외의 단백질을 섭취하게 되면 알레르기를 일으키게 됨으로, 생후 1년 미만의 아기에게 생우유를 먹이면 부작용이 올 수 있으므로 주의해야 한다. 식이요법으로 행해지는 아토피성 피부염 치료에는 여러 방법이 있고 세심한 주의가 요구됨으로 전문가와 상의 후에 실행에 옮기는 것이 좋다.

10여 년 전 우리나라에서도 더 많은 우유를 생산하기 위해 극히 일부 낙농가에서 성장호르몬 사용에 관심을 표하는 사람이 있었으나 지금은 아무도 관심이 없을 뿐 아니라, 우유의 웰빙식품적 이미지를 위해서 미래에도 어떠한 시도도 없어야 할 것으로 판단된다.

사실 우리가 먹는 식품 중에 365일 식품의 원료를 납품할 때마다 원료의 안정성에 대해 검사를 받는 것이 우유 말고 또 있는지? 우리 낙농가는 실수로 치료 중인 소에서 유래된 항생제로 오염된 우유를 납품할 경우는 막대한 재산적, 정신적인 피해를 당해야 한다. 더 나아가 전국의 모든 유가공장에서는 위해요소중점관리제(HACCP)를 채택하고 있어서 절대로 항생제로 오염된 우유가 시판될 수 없는 시스템을 구축하고 있다. 그 증거로 시판되는 우유로 가정에서 요거트를 만들어

보면 금방 알 수가 있다. 항생제로 오염이 된 우유는 젖산발효가 일어나지 않는다.

2007년도 낙농자조금사업 중 79.9%(약 69억3천만 원)의 예산을 소비자들에게 매스미디어를 통해서 우유의 우수성을 알리는 목적으로 사용되고 있으나, 실은 주된 대중매체인 TV·라디오 등의 광고에 40억 원을 투입하는 것은 낙농자조금 전체 예산으로 보면 약 46%에 달하는 큰 비중이나, 타 산업과 비교하면 속된 말로 「코끼리 비스킷」에 불과한 것으로 소비자들에게 우유를 제대로 인식시키기에는 광고 노출이 너무 적어 어려움이 많은 것이 현실인 것이다. 이러한 문제점을 보완하기 위해서 TV나 라디오의 정보 프로그램을 이용한 제대로 된 우유 가치 알리기 사업, 일간신문 및 잡지 등을 통한 우유 정보 기사 게재사업, 인터넷을 이용한 우유 홍보 및 「우유의 날」 등의 이벤트사업 등으로 우유 홍보 통합마케팅(IMC)을 펼치고 있으나, 우리 사회가 각 이해집단이 주장하는 정보의 홍수로 가득하기도 하고, 우유 자체가 가지고 있는 기초식품으로써의 전통적이고 고루한 이미지가 모든 면에 있어서 「변화」를 추구하는 요즘 사회의 트렌드(추세)와는 잘 맞지 않는 등의 실무적 애로를 느끼고 있어 이를 극복하기 위하여 많은 고민을 하고 있는 중이다.

내년부터는 소비자 특히 가족의 건강을 책임지고 식품의 선택권을 직접 행사하는 가정주부들에게 우유 요리법이나 우유의 진정한 가치를 머리뿐만 아니라 몸으로 느껴서 우유 애용 실천으로 이어지도록 하는 교육프로그램을 개발해서 전국적으로 보급하는 사업을 꼭 실천해보고자 한다.

그리고 우리 생산자도 각자가 우유홍보대사로 활동할 수 있을 정도의 이론과 실천을 발휘할 수 있도록 교육 및 지도사업을 지속적으로 강화하고자 한다.

젖소가 우유 1kg를 생산하기 위해서는 먹은 사료에서 흡수한 양분을 혈액에 실어 염통에서부터 유방까지 500kg이나 회전을 시켜 주어야하는 중노동(30kg의 우유를 생산하기 위해서는 15톤 덩 프트릭 한대분의 혈액을 매일 유통시킴)의 대가로 얻을 수 있는 완벽에 가까운 식품이다. 특히 흰 우유는 사람의 소화를 돕기 위하여 유해한 병원균을 죽이는 살균과정과 지방을 잘게 부수는 균질과정만 거쳤을 뿐, 아무런 인공 첨가제나 어떠한 방부제도 넣지 않은 완전 자연식품으로, 위생적인 면에서도 선진낙농국보다 훨씬 깨끗한 세계 최고 수준인, 요즘 말로 100% 웰빙식품임을 소비자들에게 인지시킬 필요가 있다는 것이다.

1970년대부터 1990년대 중반까지의 급격한 신장세를 자랑하던 우유시장과는 달리, 정체를 거듭하고 있는 오늘날은 낙농과 관련된 모든 사람들이 한 몸같이 똘똘 뭉쳐 우유시장을 지켜내야 할 것으로 사료되니 각자 최선을 다해 노력해야 하겠다.

우유 한 방울을 생산하기 위하여 젖소와 낙농가의 얼마나 많은 피와 땀이 필요했었는데!

물 값보다 싸게 우유라니..... ☹