



## 건강에 유익한 우유, 어떻게 마시는 것이 좋을까?



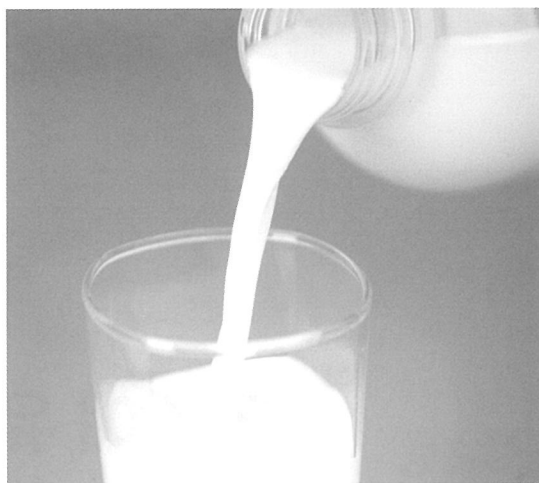
이해정 교수  
을지대학교 식품영양학과

매일 규칙적으로 우유를 마시는 사람이 마시지 않는 사람에 비해 건강할까요? 라고 물으면 당연히 그렇습니다! 우유에는 우리나라 사람들에게 부족한 영양소인 칼슘뿐만 아니라 다양한 영양소가 함유되어 있다. 우유에는 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 필수아미노산, 인, 리보플라빈을 비롯한 114가지 영양소를 골고루 함유하고 있어 '완전식품'으로 불리며 특히 성장기 어린이들과 칼슘 섭취가 부족한 여성들이 칼슘을 가장 손쉽게 섭취할 수 있는 식품이다.

또한 멜라토닌 전구체도 함유되어 있어 숙면을 유도하고 심신의 안정에 도움이 된다. 하지만 최근 들어 국민 1인당 우유 소비량이 계속 줄어들고 있다. 이는 저 출산, 커피섭취의 증가, 두유, 주스, 탄산음료 등 대체음료의 수요증가를 원인으로 볼 수 있다. 칼슘 섭취 수준은 국민 건강 및 노후 뼈 건강과 밀접한 연관성이 있다. 현재 우리나라 국민은 대부분 칼슘을 권장량보다 매우 낮게 섭취하고 있으며, 특히 성장기인 12~18세의 칼슘 섭취는 권장 섭취량의 54%로

매우 심각한 상태이다. 부족한 칼슘 섭취를 늘리기 위해서는 생체 흡수율이 높은 우유를 섭취하는 방법이 가장 좋다. 실제로 우유를 섭취하는 그룹에서 골밀도가 증가하고 대사증후군, 비만의 위험도가 감소하였다는 연구들이 많이 보고되어 왔다. 최근 하루에 우유 세잔 이상 섭취할 경우 심장병 등의 사망위험이 높아진다는 스웨덴의 연구결과가 작년에 보고되면서 ‘우유와 건강과의 연관성’에 관한 논란이 있었다. 그러나 축산 바로 알리기연구회에서는 동물성 식품을 과도하게 섭취하는 서구인을 대상으로 조사된 자료로 우유 섭취량이 하루 반 컵도 못 미치는 한국인에게 바로 적용할 수 없다는 입장을 밝혔다.

우유 섭취의 중요성은 우리나라 국민의 건강을 위해 제정된 보건복지부 식생활 지침에서도 찾아볼 수 있다. 보건복지부 식생활 지침에 따르면, 임신·수유부는 우유를 매일 3컵 이상, 영유아는 우유 및 유제품으로 매일 2회 이상, 어린이는 매일 2컵 정도, 청소년은 매일 2컵 이상, 성인은 간식으로 유제품을 매일 섭취, 어르신은 다양한 우유제품과 두유를 매일 섭취하기를 권장하고 있다. 하지만, 비만 또는 유당불내증인 경우 섭취방법에 대한 가이드가 없으며, 음주, 흡연, 스트레스 등의 다양한 건강행태 패턴과 아침결식 등 식생활 패턴에 따른 섭취 가이드도 없



는 실정이다. 이에 필자와 연구진은 현재 우리나라의 대표적 대규모 데이터인 국민건강영양조사 자료를 이용하여 우유 섭취현황 추이와 건강과의 관련성 분석 및 선행연구 검토를 통해 과학적 근거를 연구하고, 우유 소비자 설문조사를 통해 우유섭취를 어렵게 하는 요인들을 분석하여 우유 섭취가이드라인(안)을 개발하고 있다. 아직 개발을 완료하지는 않았지만, 주요 내용은 다음과 같다. 생애주기에 따른 섭취량을 제시하고, 비만인 경우에는 저지방우유를 권장하며, 유당불내증인 경우에는 요구르트를 대안으로 제시하면서 차츰 우유 섭취량을 늘릴 수 있는 팁을 주고자 한다. 또한 아침결식을 하는 사람들에 있어서는 권장량에 부족한 만큼 더 섭취할 수 있도록 하고, 흡연이나 음주를 하는 사람들의 우유 섭취량이 부족할 수 있으므로 우유를 더 섭취하도록 가이드를 제시할 예정이다. 