

소비자 시각으로 바라본 우유소비 활성화 방안



김 천 주

(사)대한우유클럽연합회 회장

우유는 질 좋은 단백질, 흡수하기 좋은 칼슘, 리보플라빈 등이 넉넉히 들어 있고, 다른 동물성 단백질에 비해 가격이 저렴하여 가장 권장되는 식품이다.

또한 음주 후 마시는 우유는 우유의 지방과 단백질이 위와 장에서 분비하는 알콜분해효소의 분비를 완만하게 하는 작용을 해주며, 우유 지방중의 비타민 A는 위벽에서 피막현상을 일으켜 위를 보호하는 것으로 보고되고 있다고 하니 전국의 음식점이 후식으로 우유를 내놓도록 홍보하여 소비자에게는 건강을 그리고 원유공급자에게는 적절한 공급과 수요를 이룰 수 있게 되지 않을까 생각한다.

과 거 우리나라는 농경사회로써 벼농사를 통해 쌀이 주식이며, 서양에서는 감자나 밀이 주식으로 이는 쌀보다는 단백질의 질이 떨어져서 단백질의 주요 공급원으로 우유가 더 활용되었다.

이렇듯 서양에서는 우유의 생산과 소비가 많아 그에 따른 우유의 조리법도 발달할 수 있었으며, 많은 서양음식들에 활용하고 있다. 근래에는 식생활의 서구화와 건강에 대한 관심으로 우유나 유제품의 생산과 소비가 점차 증가하고 있는 추세지만 아직도 충분한 섭취가 이루어진다고 보기는 어렵다.

또한 우리나라는 시유(먹는 우유)를 통한 소비에 의존하고 있어 현재 우리의 우유수급정책에 맞지 않아 많은 낙농가와 육우농가가 곤란을 겪고 있다.

그동안 농림부가 축산농가를 위한 여러가지 정책을 내세웠고 한국낙농육우협회나 유가공협회, 서울우유협동조합 등 각 분야에서 나름대로 원유수급에 대해서 노력을 통해 유가공제품의 수급을 도모해 왔다.

그 예를 보자면, 우유를 이용한 가공식품에는 수분을 제거시켜 농축시킨 무당연유나 가당연유, 지질함량을 감소시킨 탈지우유나 분유, 지방층으로 만든 크림이나 버터, 단백질을 추출하여 발효 또는 가공처리한 치즈, 우유의 젖산을 발효시켜 만든 요쿠르트 등이 있다.

또한 우유의 종류도 환자용 우유, 유아용 우유 등 특수 목적에 따라 성분을 강화시키거나 조절된 기능성 제품들이 다양하게 만들어지고 있으며, 냉동유제품으로는 아이스크림, 샤벳 등이 대표적이며 요즘은 냉동요구르트도 시판되고 있다.



이밖에도 가공우유 가공사의 부산물을 이용한 유당, 농축유청단백질, 유청분말, 버터밀크 등이 있으며, 마가린이나 커피크림 우유를 첨가한 두유 등의 모조 유제품도 생산되고 있다.

그러나 세계시장개방으로 인한 외국의 유제품의 수입량이 갈수록 증가함에 따라 국산유제품이 소비자의 선택에서 가격경쟁에서 밀리고, 원유소비가 감소되었기 때문에 우리나라 원유생산량이 수요를 능가할 만큼 공급이 확산된 요인으로 인해 공급에 따른 수요가 따르지 못하고 있다.

이러한 최악의 상황에서 금년 3월 황사현상이 일어나 초·중고등학교가 휴교함에 따라 초·중고학생들이 소비하는 시유 및 유제품 물량이 남아서 한 때 혼란을 겪었고 앞으로 5일제 근무가 전반적으로 시행된다면 지금껏 소비하던 물량보다 감소되니 그만큼 재고가 될 수밖에 없는 여건과 환경에 놓이게 된 현실이다.

따라서 우리 소비자들도 정부나 낙농조합, 유가공협회 등에게 역할을 넘기고 인이하게 있을 때가 아니라 소비자도 원유공급에 적극동참해서 낙농가의 안정과 식품경제발전에 같이 협력해야만 할 당위성에 봉착한 것이다.

즉, 단일식품 중 우수한 영양적 조성으로 이루어진 몇 안 되는 완전식품인 우유에 대한 인식을

바꾸고, 수요를 늘리기 위해 노력해야겠다.

우선 우유에 대한 정보와 인식의 전환을 통해 소비자 각자가 우유의 소비량을 늘려야 한다. 우유에는 어린이의 성장 발육에 필수적인 역할을 하고 청소년들의 골격형성 및 두뇌 발달은 물론 장년기에서도 각종 성인병의 예방 기능의 성분이 들어 있다든지, 우유 중에는 약 120여 가지의 영양소와 각종 생리활성물질이 존재하므로 신체의 성장과 각 기관의 발육 그리고 면역부활 기능, 질병예방과 치료기능까지 갖추고 있으므로 영유아, 어린이로부터 이유기, 성장기 어린이, 청년기, 장년기, 노년기의 모든 계층의 신체 조건에 따라 그 단계에 맞게 그 양과 종류를 구분하여 권장해야 한다.

다음으로 평균수명이 증가함에 따라 인구의 노령화가 증가되고 있다는 현실을 고려했을 때 우유는 꼭 필요한 식품이다. 인구의 노령화에 따라 중요시되는 점이 건강, 즉 바로 균형적인 영양을 유지하는 것이다. 그러나 노인들은 식품섭취가 적어 그에 따른 영양섭취도 적은 것으로 알려져 있다.

특히 동물성식품의 섭취 비율이 낮아서 단백질, 칼슘, 리보플라빈 등의 영양권장량의 75%미만 섭취자가 많은 것으로 드러났다. 노년기의 생활의 질을 높이기 위해 건강의 중요성을 생각할

때 가장 손쉽게 이를 해결할 수 있는 방법이 우유를 마시는 것이다.

우유는 질 좋은 단백질, 흡수하기 좋은 칼슘, 리보플라빈 등이 넉넉히 들어 있고, 다른 동물성 단백질에 비해 가격이 저렴하여 가장 권장되는 식품이다.

또한 전문가의 제안을 빌리자면 우리나라 사람들은 음식을 통해 짜고 맵고 필요 이상의 염분을 과도하게 섭취하고 있다.

그래서 위암유발이 다른 나라에 비해 상대적으로 많다는데, 위를 보호하려면 식후 우유를 1컵 정도 마시면 자극성을 중화시켜 위암을 예방할 수 있다고 한다.

고혈압의 경우에도 아직까지 정확한 원인을 잘 알고 있지는 못하나 현재 알려진 사실중의 하나는 나트륨의 과잉섭취 및 칼슘섭취의 부족도 관련이 있는 것으로 알려지고 있다.

그러나 우리의 대부분의 식생활에서 나트륨의 섭취는 많고 칼슘 섭취는 부족한 양상을 보여주고 있다.

따라서 날로 증가하고 있는 고혈압의 증가를 줄이기 위한 방안으로 고혈압의 예방과 치료를 위해서 나트륨 섭취를 줄이고 칼슘섭취를 늘리는 방법으로 덜 짜게 먹고 우유를 많이 마시는 것이 좋다.

또한 음주 후 마시는 우유는 우유의 지방과 단

백질이 위와 장에서 분비하는 알콜분해효소의 분비를 완만하게 하는 작용을 해주며, 우유 지방중의 비타민 A는 위벽에서 피막현상을 일으켜 위를 보호하는 것으로 보고되고 있다고 하



니 전국의 음식점이 후식으로 우유를 내놓도록 홍보하여 소비자에게는 건강을 그리고 원유공급자에게는 적절한 공급과 수요를 이룰 수 있게 되지 않을까 생각한다.

이러한 이유가 아니라도 우유 한 컵(200ml)에는 약 120kcal의 열량을 함유하고

있어 열량을 필요로 할 때 손쉽게 마시므로써 바빠서 식사를 하지 못한 경우나 영양을 보충하기에는 더없이 좋은 식품인 것이다.

결론적으로 현재 우리나라의 식생활은 우리나라의 경제, 사회현상, 문화적 환경과 함께 변화하고 있으며, 이에 따른 우리의 건강, 증가하는 질병의 증세도 다양하게 나타나고 있다.

따라서 햄버거, 피자 등 인스턴트 음식보다는 전통적인 식사패턴이 건강에 좋다는 것으로 나타나고 있다. 그러나 그런 식사패턴은 현대인들이 필요로 하는 칼슘섭취를 충분히 제공해 주지는 못하고 있다.

그래서 세대별, 연령별 우유의 섭취 증가는 필수적인 것이며, 소비자 스스로가 그것을 인식 개선하기 위한 노력을 아끼지 말아야 할 것이다. (㉠)

(필자연락처 : 02-752-4227)

♣ 낙농가는 우유사랑! 소비자는 우유사랑! ♣