

“우유에 대한 올바른 인식, 어릴 때부터 우유마시기 습관 길러줘야”

임경숙 대한영양사협회 회장(수원대 식품영양학과 교수)

가족의 건강을 책임지는 가정의 식단은 주부들의 손에 달려 있지만, 국민들의 건강한 식단을 꾸려나가는 사람들은 학교나 공공기관, 대규모 급식소 등에서 근무하는 영양사들이다. 영양사들이 우유의 가치를 바로 알고 이를 국민들에게 권장하며 요리에 응용할 때 우유는 비로소 ‘온국민의 영양공급원’으로서의 진가를 발휘할 수 있다. 이에 전국 14만 3000명의 영양사를 대표하는 임경숙 대한영양사협회 회장을 만나 우유의 영양학적 정점과 함께 우유소비확대 방안에 이야기를 들어봤다.





‘전 국민 우유마시기 습관’ 기르면 안티밀크 사라져

“시골에서 자라다 보니 어릴 적엔 우유를 쉽게 배달시켜 먹지 못했어요. 그래도 다행히 아버지가 영양에 대해서 관심이 많으신 탓에 염소를 키우는 학교 선생님이 직접 짜서 끓인 뒤 병에 담아 배달해주는 염소젖을 먹고 자랐어요. 그래서 제가 이렇게 키가 크지 않았을까 생각해요.(웃음)”

임경숙 회장은 자신의 경험을 미뤄 볼 때 어려서부터 우유 마시기 습관을 들이면 성인이 되어서도 지속적으로 우유를 마시게 되며, 결과적으로 우유에 대한 친밀감을 가져다준다고 강조한다. 이는 최근 이슈화 되고 있는 안티밀크 세력에 대응하는 일만큼 중요하다고.

“우유에 대해서 소비자들이 잘못된 정보를 계속 접하다 보면 안티 밀크가 되겠지만 그것보다 더 시급한 문제는 국민들이 우유마시기를 습관화하는 것입니다. 음식이라는 것은 꾸준히 먹어야지 어느 날 갑자기 섭취한다고 해서 되는 것이 아니거든요. 반복적인 습관을 통한 섭취로 몸이 건강

해 진다고 생각해요. 정말 한두 달 사이에 좋아지는 것이 아니라 10년, 20년 나아가 100년을 내다보면서 건강에 미치는 영양이나 우유의 중요성과 소중함, 우유만이 갖고 있는 특성을 국민에게 잘 알려야 한다고 생각해요. 그로 인해 전 국민에게 우유마시기가 습관화된다면 안티밀크도 자연적으로 사라질 것입니다.”

또한 어린세대에 있어서는 우유 마시는 것이 학습을 통해 습관화가 되어 있지만 중고등학교에 접어들면서 탄산음료를 마시면서 우유를 멀리하는 것을 보면 안타깝다고 한다.

“유치원이나 초등학교 아이들

같은 경우에는 우유 마시기가 습관화가 되어 있어요. 집에서나 유치원 어린이집에서도 간식으로 우유제공하고, 초등학교에서도 중간 급식 형태로 주지만 중학교 들어가면서 아이가 이유식을 먹을 때 엄마젖 끊듯이 우유를 끊는 모습이 안타까워요. 중고등학교 6년 동안 우유를 섭취하지 않다보니 이 아이들이 대학에 들어가고 성인이 되면서 우유를 사먹는 습관이 없어지면서 우유소비는 당연히 줄어들게 되죠. 그래서 어린 시절 유치원이나 초등학교에서 우유를 꾸준히 마실 수 있도록 힘을 쓰는 동시에 중고등학교 시절에 급성장기이기 때문에 영양학적으로 그 무엇보다 필요한 우유를 마실 수 있는 방안을 저희 영양사협회와 함께 이야기 해 나가야 할 것입니다.”

우유 외에 골다공증 예방음식 많지 않아

“우유는 혈당지수를 높이지 않는 식품이기 때문에 당뇨가 있는 사람도 간식으로 먹기에 가장 좋은 음식입니다. 골다공증 뿐 아니라 당뇨예방에도 좋고 치매예방에도 중요한 영양성분 있기 때문에 연세가 드실수록 우유를 잘 챙겨 드시는 것이 중요해요.”

백세시대라 불리는 요즘, 어르신들도 건강에 대한 인식이 높아지기 시작하면서 점점 우유에 대한 인식을 달리하고 있지만 여전히 한국인에게 흔한 유당불내증 때문에 우유를 기피하는 경향이 있다. 이 경우 꼭 ‘우유를 마셔야 한다’는 고정관념을 버리고 요리에 우유를 이용하라고 권장했다.

“어르신의 경우, 우유를 마시면 설사를 하기 때문에 마시지 않는 분들이 적지 않은데 이럴 때는 요리를 통해 우유를 섭취할 수 있는 방법을 알려드리는 것이 좋아요. 예를 들어



크림스프를 만들어 밥과 크림스프, 반찬을 같이 드시면 자연스럽게 우유를 섭취할 수 있는 거겠죠. 그러려면 노인복지관 등에서 이런 우유요리를 식단으로 짜거나, 요리시연회 등을 통해서 어르신들에게 우유요리를 홍보해도 좋을 것 같아요.”

사실 어르신들이 가장 걱정하는 것 중 하나가 낙상에 의한 골절이다. 나이가 들면서 뼈가 약해지기 때문에 외부의 힘을 약간만 받아도 골절이 되는 것. 이는 골밀도가 떨어져서 나타나는 현상으로 우유를 즐기면 자연스럽게 예방할 수 있다고 한다.



“

영양사협회는 초중고등학교에서 일하는 1만명의 영양사들이 있어요. 그분들과 함께 협회차원에서 레시피를 개발한다면 우유요리를 보급하는데 긍정적인 효과를 얻으실 수 있을 거라 생각해요

”

“칼슘을 제대로 섭취하지 않으면 골밀도가 높아질 수 없는데 칼슘을 공급할 수 있는 식품이 우유 이외에 많지 않아요. 예를 들어 멸치나 채소, 견과류에서도 칼슘이 들어있지만 흡수율이 10~20% 정도로 낮죠. 반면 우유는 70% 이상으로 흡수율이 높아요. 그리고 우유 속 유당과 비타민이 칼슘의 흡수율을 높일 수 있는 형태로 함께 들어있죠.”

어린이들 위해 100ml용기 우유도 함께 생산해 주시길

임경숙 회장은 어린이집이나 유치원에서 우유급식을 하지만 자칫 잘못하면 위생상의 문제를 일으킬 수 있기 때문에 기존의 우유 용량보다 작은 100ml 짜리 용기에 담긴 우유를 생산할 필요가 있다고 말한다. 1ml 용기에 담긴 우유를 컵에 따라 제공하고 나면 컵을 씻어야 하는 불편과 함께 컵이 잘 씻기지 않을 경우 위생적으로 좋지 않을 수 있다는 것.

“실제로 아이들이 200ml 우유는 배가 불러서 한 번에 먹지 못하는 경우가 있기 때문에 작은 용량의 우유를 출시해 주셨으면 해요. 소포장 우유를 보급하면 아이들이 흰우유를 부담 없이 자주 마실 수 있고 이 습관이 꾸준히 이어져 우유소비에 긍정적인 영향을 끼칠 것이라고 생각해요.”

초등학교 우유급식의 경우, 교실에서 우유를 나눠줘도 마시지 않는 학생들이 있고, 그것에 대한 불만을 가진 학부모가 있는데 이런 문제점에 대해서는 백색시유 형태가 아닌 급식에서 대안을 찾아야 한다고 말한다.

“초등학교 학생들이 우유를 잘 마시지 않는다면 그 대안으로 우유가 듬뿍 들어간 요리를 통해 우유와 친해지도록 할 수 있어요. 우유를 활용한 단체급식 레시피를 개발해 우유급식을 하는 것과 같은 효과를 얻는 것이지요. 영양사협회는 초중고등학교에서 일하는 1만명의 영양사들이 있어요. 그분들과 함께 협회차원에서 레시피를 개발한다면 우유요리를 보급하는데 긍정적인 효과를 얻으실 수 있을 거라 생각해요.” 