

학교 우유

급식의 중요성

金 命 鎬

연세대학교 의대교수

1. 건강의 기초는 어렸을 때 이루어진다.

사람의 일생을 건축에 비유 한다면 영유아기는 마치 건물의 기초와 같은 것이다.

건물이 기초가 튼튼해야, 오래 쓸 수 있고 기초가 잘 되어야 건물내외의 장치도 잘 할 수 있다.

지금도 우리들의 기억에 새롭게 남아 있는 이리(裡里) 열차폭발사건때 역부근의 건물이 다 쓰러졌어도 일제때 지어놓은 건물 하나가 쓰러지지 않고 그대로 남아 있었는데 그 이유는 그 건물이 기초공사를 잘 했기 때문이라는 말을 들은 적이 있다.

이렇듯 건물, 더욱이나 고층건물에 있어서 기초가 얼마나 중요한지 모른다.

사람의 건강 특히 영양면에서 볼 때 영아기 또는 유아기에 영양소의 균형이 잡인 모유, 우유 기타 이유식 또는 보통 음식물을 잘 먹임으로 일생 살아나가는 데 기초가 잡힌다는 것이다.

어렸을 때 가려 먹거나 충분한 영양을 못취해 주었을 때 성장과 발육에 지장을 주어 후에 아

무리 잘 먹어도 보상할 수 없게 된다는 것이다.

그래서 손쉽게 구할 수 있고 가장 영양소가 고르게 포함된 우유를 어렸을 때 먹인다는 것은 꼭 권하고 싶은 일이다.

음식은 습관을 들이기에 달려있다.

40~50년전만 해도 토마토를 못먹는 사람이 흔했다.

그런데 오늘날은 토마토를 못먹거나 안먹는 사람을 찾아보기 힘들 정도이다.

그 이유는 누구나 토마토를 먹는데 길들이고 습성화되기 때문이다.

우리 가정에서는 적어도 어린이들이 우유를 안먹는 일이 있어서는 안되겠다.

언제나 즐겨 먹도록 습관을 들여야 한다.

우리 어린이는 어렸을 때부터 잘 먹고 병에 걸리지 않도록 잘 살피주고 건강히 사는 법을 가르쳐서 성장과 발육도 잘 되고 건강한 일생을 지내는 기초를 닦아 주도록 해야 한다.

2. 왜 학교급식에서 우유를 먹여야 하나.

10여년전의 일이다.

주한 미국 국제개발처(USAID)로 부터 연구비를

얼어 국민학교 아동의 영양 조사와 그 가족의 식생활을 조사한 일이 있다.

도시, 번두리, 평야지대, 해안 어업지대, 산악지대에 있는 국민학교 한군데씩을 택하여 각 학교에서 약 1,000명의 학생전체에 대한 도시락 조사를 하고, 그 중에서 250명씩은 임상중세 유무를 알기 위한 신체검사, 혈액 특히 빈혈에 대한 검사, 장내 기생충검사 그리고 소변검사를 하였다.

또 한 학교에서 20명씩은 각 가정에서 어떤 식생활을 하고 있는가 세밀한 조사를 하였다.

지금도 기억에 새로운 것은 산악지대 국민학교 학생중에서 많은 영양결핍증을 발견 했다는 것이다.

예를 들어서 5학년 여학생 인데 눈알이나 눈안도 거칠게 보였고 윤기가 없었으며, 입가장자리가 깨지고, 입술은 헐고, 얼굴에는 하얀 버짐이 여기 저기 끼고, 팔의 피부를 만져 보면 닭살과 같이 거칠 거칠하였다.

더욱이나 앞가슴을 벗겨 보았을 때 젖가슴은 아무것도 없이 편편하였다.

이러한 여러가지 영양결핍증이 보이는데 그 이유는 1년 내내 주식으로 먹는 것은 우수수인 것을 알았다.

부식도 김치와 우거지국 그 외에는 어쩌다가 닭알 정도였다.

이 애들을 보고는 우유를 먹도록 하라고 권했지만 과연 먹었을까 지금도 생각이 난다.

이와 반대로 해안 어업지대 국민학교 학생의 신체검사에서는 5학년 여학생들 중에서 영양 결핍증에 걸려있는 학생을 보기 힘들었으며 눈알이나 눈알에 윤기가 있었고 입가장자리도 깨끗하고 얼굴에 버짐도 없었으며 팔의 피부는 부드러웠으며 앞가슴은 제법 볼썽이 튀어나와 있었다.

이 학생들은 산악지대에 비해서 먹는것이 영양적이었다.

즉 시장에서는 큰 고래를 늘어놓고 고래고기를 싼 값으로 팔고 있어서 학생들 가정에서도 손쉽게 고래고기를 사다가 먹고 있었으며 마을 앞 바다에는 누구나 그물로 걸우어 올수 있는 미역이나 다른 먹을 수 있는 해초가 뚱뚱 떠돌아다니고 있었다.

이것도 학생들의 좋은 식품이었다.

그뿐 아니라 이곳 학생들은 많은 수가 우유를 먹고 있었다.

오늘날 많은 나라에서는 학교급식을 하고 있다.

학교급식의 중요성은 성장과 발육면에서 영양면에서, 그리고 질병관리면에서 생각할 수 있다.

즉 각국의 학생들의 영양실태에서 나타난 바에 의하면 세계 제 2차대전 후 많은 나라가 식생활개선으로 보다 나은 학생들의 신체발육치를 보이고 있으며 우리나라에서도 점차 학생들의 체위가 향상되고 있다.

가장 좋은 예로는 이웃 일본의 전후 현상인데 그들은 식량사정의 호전과 백미 일변도의 식생활에서 탈피한 부식의 증가 그리고 우유의 중요음료화 등 일련의 식생활습관의 변화로 영양소 섭취량의 전체적인 향상이 이룩되었다고 한다.

특히 그들의 과거 20년간의 학령기 아동의 체위 변화, 신체발육은 유전적인 요인보다 영양소 섭취가 큰 영향을 미친다는 것을 대규모 인체실험을 통해 실증하고 있다.

영양면에서 볼때 영양과 성장 및 발육은 밀접한 관계에 있기에 앞서 설명한대로 학령기 아동은 끊임없이 성장과 발육을 하고 있으므로 발육에 지장이 없도록 충분한 영양소의 공급이 필요하다.

우리나라 아동들의 영양상태에서 가장 문제가

되는것은 단백질이다.

일본에서는 현재 국민학교에서 단백질의 기준 섭취량을 1일 26.9그램(그중 동물성은 13.6그램)으로 정하고 있다.

미국은 이와는 달리 타입 A(Type A)의 학교급식에 포함된 식품을 분석해 볼때 단백질을 9.2그램 정도밖에 섭취시키지 않고 있다.

여하튼 일본의 경우 우유 200그램을 매일 급식에 포함시켜서 122칼로리의 열량과 6.0그램의 단백질을 취하고, 미국서도 우유 1/2파인트(약 235g)를 매일 공급하고 있다.

질병관리면에서 볼 때 앞서도 말했거니와 1967년 주한 미국 국제개발처(USAID) 지원하에 국민학교 아동의 영양조사에서 나타난 영양결핍으로 발생한 증상이나 질병을 볼 때 어촌, 산촌, 농촌 및 도시지역의 어느 지역에서나 리보플라빈(비타민 B₂)과 비타민 A의 결핍으로 인한 환자가 적지 않았지만 특히 산촌이나 도시변두리에 거주하는 아동중에 더욱 많았다.

또 1974년부터 오늘에 이르기까지 경기도 용인군 남곡국민학교는 우리나라에서도 자랑할만한 학교급식 시범학교인데 74년 처음 조사에서는 30%에 해당하는 학생 중에서 비타민 결핍증을 볼 수 있었다.

그러나 우유를 위시해서 균형잡힌 급식으로 이와같은 증상은 점차 줄어든 것을 발견하였다.

만일 각 학교에서 우유를 먹이는데 적극성을 띠고 급식을 추진한다면 영양 부족으로 오는 질병은 예방할 수 있을 것으로 본다.

여기에 학교급식의 중요성이 재강조되는 것이다.

위에서 말한대로 학교급식의 의의와 역할은 다원적이고 총괄적이라고 말할 수 있다.

교육활동이 이루어지는 하루동안의 학교생활에서 식사시간 즉 학교급식이 이루어지는 시간

은 매우 중요하다.

3. 달라진 식생활과 학교급식

우리의 식생활은 많이 달라졌다.

그러나 이웃 일본의 경우 고유의 화식요리의 형태는 양식을 도입하여 완전히 절충식 음식으로 변해짐을 더욱 뚜렷히 볼 수 있다.

최근에도 일본에서 이루어진 국제회의에 참석했는데 아침 식사는 된장국도 나오지만 사라도 나와 화식과 양식을 함께먹는 기분이었다.

이뿐아니라 우리나라에서도 많은 가정에서 종전의 식탁과는 매우 달라진 것을 본다. 동시에 최근에는 인스턴트 식품이 많이 개발되어 살기가 매우 편리해졌다.

그러나 우리의 식생활이 만족스러운 것만은 아니다.

너무 짜게 먹고 맵게 먹고 또 김치에 우거지 국 거기에 나물이나 더해서 하루 세끼를 비슷한 메뉴로 되풀이 하는 가정도 많다.

영양을 고르게 먹는 가정보다 오히려 단순하고 부족한 영양섭취의 식생활을 하는 가정이 더 많을 것으로 안다.

이러한 상황에서 우리가 힘써야 할 일이 몇가지 있을 것이다.

첫째는 각 가정에서 식생활의 시범적인 모델 개발이 되어야 하겠고 우유와 같이 간단히 구득되고 여러가지 영양소를 고루 가지고 있는 음식물을 먹도록 권장하고 실천하는 일이며

둘째는 이러한 실천이 어려운 가정의 어린이를 위하여 학교 급식에서 우유의 공급을 한다는 것이다.

언젠가 벨기에에서 세계적 영양학자가 내한하여 이분을 모시고 세종호텔의 한식 부페를 먹기 위해서 안내를 한 일이었다.

식사를 하면서 이분은 한국음식은 세계에서 자

량할만한 음식이라고 진심에서 울어나는 찬사를 했다.

영양소가 고루 들어있고 보기에 아름다우며 먹어서 맛있으나 한가지란 고치면 되겠어요, 라고 말했다. 그 한가지란 한국인은 너무 짜게 먹는다라는 것이다.

필요이상으로 소금을 많이 먹는다라는 것이며 이것만 고치면 한국인의 식생활은 나무랄 것이 없다는 것이었다.

짜게 먹는 결과 고혈압이 늘고 있고 지금은 모르는 여러가지 문제도 앞으로 발견될 것이라는 것이다.

사회가 변천하고 시대가 많이 달라졌다.

우리 생활도 점차 수준이 높아져 가고 있다.

우리의 식생활도 합리적이고 영양적이며 간편하게 개선되어야 한다.

아침 식사는 빵 한개, 닭알 하나, 우유 한병이면 되는데 그 비싼 연료를 써 가면서 시간 들여가면서 밥을 짓고 찌개를 끓이고 할 필요가 없지 않느냐 말하고 싶다.

외국생활을 하면서 보면 김치를 1년내내 먹지 않고도 견딜 수 있는데 어떤분은 이틀이 멀다고 김치를 안먹으면 못견디고 심지어 고통하고 있는것을 본다. 이것은 마음 먹기에 달려 있고 습관에 따라서 생기는 문제이다.

우리가 오늘날 도시생활에서 아파트 이용을 많이 하게 되는데 김치 향아리, 된장, 고추장 향아리를 가지고 다니는 이사, 또 그 양식 아파트에 이러한 향아리때가 준비하게 있는 것(꿀)은 아무리 보아도 시정되어야 할것 같다.

4. 우유는 충분히 공급될까

우리나라에서 한때 우유가 남아 돌아가고 있다는 신문보도가 있었다.

이것은 결코 실지로 남아 돌아갔다는 말이 아닌줄 안다.

그것은 어떤 지방에서 낙농 사업을 개발하여 우유를 생산해도 수요가 잘 안되었다는 이야기다.

일본의 경우를 보면 빵과 우유 또는 쌀밥과 우유가 학교 급식의 중요한 일부를 차지하고 있는데 급식용 우유 확보를 위해서 학교 급식회가 중심이 되어 특별한 정책과 계획을 세우고 있는 것을 볼 수 있다.

우리나라에서도 우유를 이용하는 인구가 점점 늘어나고 있는 것은 숨길 수 없는 사실이고 과연 이렇게 늘어나는 우유의 수요에 대하여 공급이 따를 것인가 걱정도 해 보게된다.

일부 조사에 따르면 우리나라 국민소득은 1978년 현재 연간 1,242 불인데 그간 3-4년간에 1인당 연간 우유섭취량은 1975년도 4.6kg로부터 8.8kg로 늘어났다고 한다.

최소한 영, 유아용과 학교급식용 우유는 확보 되었으면 하는 마음 간절하다.

5. 우유는 위생적이어야 한다

단체급식에서 자칫하면 발생하는 것이 식중독 사건이다.

식중독의 원인은 여러가지가 있겠으나 식품위생상 다음과 같은 몇가지 점을 주의해야 한다.

그렇지 않으면 학교급식을 통한 우유나 우유제품이 관련된 식중독이라도 발생해 놓으면 아무리 우유를 많이 생산해서 우유를 누구나 많이 먹도록 권장해도 공든탑이 하루 아침에 무너질 가능성이 있다.

우유의 생산과정이 중요하다.

우리나라 젖소 예도 여러가지 병이 있다는 수의사들의 말을 들었다.

즉 건강한 소로부터 위생적인 우유를 얻자는 것이다.

미국과 같은 나라에서도 한때 결핵에 걸린 소를 없애기 위해서 많은(백만마리) 소를 도살한 일이 있다. 우유를 통한 결핵으로 어린이들이 뼈나 관절, 결핵에 걸리는 사실을 명심해야 하겠다.

다음에는 우유를 짤때 우유를 짜는 사람이 위생적이고 건강해야 할 것이다.

요즘 냉동장치 없이 우유통에 넣어서 우유를 운반하는 것을 가끔 본다.

특히 농촌에서 젖소 몇마리 가지고 우유를 짜서 우유처리장 까지 운반할때 가는데 땀별밑에서 그대로 운반해서 되겠느냐 하는 문제이다.

겨울에는 문제가 없어도 여름철에는 문제가 있다고 보아야한다.

그 다음에는 우유나 우유제품에 대한 저온멸

균법에 의한 소독이다.

지금은 각 우유처리장에서 위생적으로 자동장치된 소독기에 의해 소독을 잘하고 있는 것으로 안다.

그러나 우유공장으로부터 각가정에 운반할 때 보면 자전거 뒤에 실어서 각 가정으로 배달하는 것도 보게 되고 각 가정에는 도처럼 잘 소독된 우유를 위생적으로 보관을 못하거나 안먹고 놓아 두었다가 끌여서 먹기 때문에 영양분은 파괴되는 경우가 많다.

우유는 찬것을 그대로 먹는 습관을 들이는 것이 좋을 것이다.

도처럼 좋은 영양식품인 우유를 학교급식에 넣어 모든 성장기 학생들에게 먹여서 성장과 발육에 큰 도움을 주며 영양 결핍으로 오는 질병을 예방하기 위해 위생적인 우유공급이 바람직하다.

토막지시

우유의 健康增進効果

1. 우유는 건강 증진의 효과가 있는 영양소가 많다.
2. 우유는 消化 吸收가 잘 된다.
3. 우유는 균형된 영양을 공급한다.
4. 우유는 위(胃)의 건강을 증진 한다.
5. 우유는 젖산균의 성장을 촉진하여 건강을 촉진한다.
6. 우유는 심장 질환을 유발하지 않는다.
7. 우유, 유제품은 생산에서 부터 소비까지 가장 위생적으로 처리하고, 가공 유통 되는 식품이다.
8. 우유 또는 유음료는 清涼飲料와 달라 우리의 갈증을 씻어주는 동시에 완전히 균형된 영양을 공급한다.