

# 우유급식과 내가

## 지켜 본 아들의 성장

김 창 중  
(서울 창동국민학교 교사)

해방후 일본에서는 제 2차 세계대전의 일본이 패망한 이유를 규명하는 사람들중, 일본 국민들의 식생활과 영양관리를 거론시켜 미국이나 연합국에 비하여 뒤떨어지고 있음을 발견하였다는 이야기를 들었다.

그 구체적인 예로서 일본의 어린이들은 채식과 곡류 그리고 약간의 생선류를 많이 먹고 과일을 결드리는데, 연합국의 어린이들은 우선 우유를 필두로 하여 밀가루로 만든 빵과 치즈 버터를 먹고 육류와 채소 과일등 골고루 식품군을 망라한 식단으로 식사가 이루어지고 있음을 알 수 있었다고 한다.

그뒤 전후 경제적인 어려움 속에서도 학교 우유급식을 일본 전역에 걸쳐 실시하여 괄목할만한 성과를 거두고 있다는 얘기는 중요한 의의를 갖는다고 본다.

우리나라도 식생활 개선과 국민영양을 고려하여 많은 낙농가들이 생기고 정책적 차원에서 중우들이 대양주에서 수입되어 지금은 어느곳에 가던지 젖소를 많이 볼 수 있으며 노점 어느 곳에서도 우유를 대할 수 있음은 펍이나 국민건강을 위해서 경하해 마지할 일이 아닐 수 없다.

서론은 그만하기로 하고 본론으로 얘기를 해 보기로 하자.

나는 일찍부터 부계의 건강한 체구를 타고 나지 못하고 한학자의 집안이신 모계의 문약(文弱)한 체질을 타고난 탓인지 어려서는 달리기를 하면 끝에서부터 일등이고 씨름을 하면 늘지는 참패의 쓰라린 경험을 한 탓인지 자녀 건강과 영양관리에 큰 관심을 가지고 생활하게 되었다.

내가 크게 관심을 두는 큰놈의 경유 이유기가 지나자 먹이기 시작한 우유급식과 빵과 치즈 버터를 결드린 식사를 일주당 2~3회에 걸쳐 즐거운 식사시간을 갖도록 하였다.

특히, 교단에 일생을 몸반친 필자가 남의 자녀들은 잘키우려고 애쓰면서 자기 자녀는 잘키우지 못한다면 그보다도 남부끄러운 일은 없을 것이라는 생각에서 식단영양관리 책임을 맡은 아내와 협심하여 우선 우유를 어린것들에게 상식(常食)토록 하였다.

60년대 초반 하더라도 우유를 늘 먹인다는 것은 힘든 일이었으며,

특히 지방 도시에서는 여간 어려운 일이 아니었다.

그래서, 교외로 나가서 양이나 옥우를 하는 목장을 찾아 나섰더니, 다행이도 고아원에서 양유를 생산 판매하는 곳을 발견 우선 아침마다 양유를 먹이는데, 유아에게는 분유를 먹이고 어른들은 양유를 먹다가 5세가 넘자 온가족이 양유를 먹게 되었다.

큰놈이 6세가 되자 우유로 바꾸어서 매일 2컵씩 먹이는것을 습관화 시키는데 성공하였다.

입학기가 되자 키는 125.4cm로 성장하였으며 2학년이 되자 132cm, 3학년이 되자 138.1cm, 4학년이 되자 144cm, 5학년이 되자 149cm로 급성장 다시 6학년이 되자 165cm로 성장하였다.

이에 용기를 얻은 필자는 태권도와 육상, 자전거 유도등을 취미로 시킨것이 놀랍게도 3개월 만에 국가원 태권도 승단심사에서 초단을 승단하게 되고 수유중학교 싸이클 선수단에 선수가 되어 두각을 나타내는가 하면 유도를 배우는 체육시간에는 출중하게 우수한 성적을 나타내게 되었다.

기쁜 일임에는 틀림없었다.

그러나, 늘 학급에서 맨 뒷자리에 앉아서 칠판과의 거리가 멀어 학습효과를 올리는 데에는 큰 지장을 갖어오게 되었다.

그러나, 어쩔 도리가 없었다.

국민학교 1학년 입학 당시에는 저렇게 큰 아이를 입학시켜서 다른 아이들의 기를 죽이느니 반장을 시키려고 한두해는 묵혀서 입학시켰을 것이라느니 항의가 빗발쳤다.

그러나, 나 자신 보다도 내자식을 튼튼하게 길러서 국가와 민족을 위해서 일할 수 있도록 하는 것이 예비된자의 도리라는 생각에서 우유급식을 계속하고 성장에 도움이 되는 농구 태권도 자전거등을 시키는 한편 중학교 입학후에는 4.5km나 되는 거리를 도보 통학을 시켰다.

학교 교장선생님은 물론, 담임교사 체육교사님들이 성장효과에 찬사와 축하의 전화를 주시기

도 하고 교장선생님은 직접 면담을 통해 격려를 해주시고 '수유의 얼굴'이라는 별명을 선생님들은 주시고 쓰다듬어 주셨다.

체육대회 때에는 응원대장을 시켜서 대외적으로 수유의 얼굴로서의 사명을 다하도록 해주셨다.

고등학교에 진학하고 1년이 지나자 180cm라는 거구에 64kg의 몸무게를 자랑하는 성인의 모습을 갖추고 2학년 학생장으로 민주주의 방법에 의하여 선출되는 영광을 차지하게 되었다.

이것이 동기가 되었음인지 시골 처가에는 가은목장이라는 젖소 사육의 목장을 설치 호환을 누리게 되었다.

우유를 규칙적으로 잘먹이고 젖소를 기르고 양을 기르는 목장의 목장주와 목동들에게 감사하는 마음으로 기도를 드린 효과를 보게된 아버로서의 기쁨을 널리 전하게 되었다.

자식자랑은 팔불출의 하나라고 하지만 우유를 성의있게 급식시킨 성장의 효과를 나혼자만 간직할 수가 없었다.

절대로 유전인자에 의한 인간 발육의 효과가 아니라, 후천적인 영양급식 중에도 특히 우유를 규칙적으로 적량을 급식시킨 효과로 놀랄만한 효과를 거둔 필자의 자녀에 대한 성장의 급성효과는 연구의 대상으로 삼기에 충분하리라고 생각되어 피력하는 바이다.

현재 신일고교 2학년(81년 3월 현재)에 1m 80cm의 키에 64kg의 체중을 유지하고 오직 국가와 겨레를 위해 값있게 쓰이기에 부족함이 없도록 키우기에 노력하는 아버의 마음은 오직 우유의 급식에 효과였음을 강조하는 바이다.

여러가지 효과의 이론적 배경도 무수히 많겠으나, 실제 평소 가정에서 실험적 과정을 통하여 얻은 결과라는 점에서 가치있는 제언적 효과가 있으리라고 믿는 바이다.

끝으로 강조하고 싶은 것은 서양사람들의 어

러서부터의 우유급식이 성격상의 잔인성이나 무분별성, 공격적태도라던가 피부 표피에 젖소의 털같은 모발이 솟고 있다고 얘기하는 이론가들도 있다고 하나 우리집 자녀들의 경우는 위와 같은 현상이 전혀 나타나고 있지 않은것을 발견하였으며, 오히려 온순하고 인정이 많으며 다정 다

감한가 하면, 인내심이 강하고 피부에는 별다른 이상점이 없었다.

자녀를 기르는 부모들과 영양학자들 그리고, 학교급식 관계관들에게 자료로서 제공코져 또한, 권장의 의미로 이 글을 보낸다.



— <토막지식> —

牛乳와 母乳의 成分比較

100g 중	칼로리	수 분	단백질	지 방	유 당	회 분
우유(시유)	59	88.6	3.1	3.2	4.7	0.7
모 유	62	88.2	1.4	3.1	7.1	0.2