

학생과 자녀의 성장경험을 통해본 우유의 놀라운효능

서울 숭례 국민 학교
주임교사 金 昌 鍾

「.....우유는 창조주가 인류에게 준 최고의 선물이다.」

나는 이말을 들은 뒤 이말의 뜻을 새겨 익히고 또, 과연 최고의 선물인가 아닌가를 실험해 보고 싶은 충동을 느낀것은 두가지 이유가 있기 때문이다. 내밀으로 동생이 하나 있었는데 젖이부족하여 우유를 구하려 하였으나 용이치 않아 미움으로 연명하다가 세상을 떠난것이다. 당시만해도 왜정치하인지라 우유를 구하기란 여간 힘드는 때가 아니었다. 또 한가지 이유로는 교직에 처음 발을 들여 놓을 때인 50년대만 하더라도 세계 아동 구호 연맹이 제공하는 분유를 양곡과 함께 섞어서 죽을 만들어 어린이들에게 매일 먹인 일이 있었다. 그러나, 어떤 연유에서인지 우유죽을 먹이고 나면 설사를 하는 일이 많아서 점심시간이 지나고 5 교시 오후수업이 시작 될 무렵이면 변소를 들락거리며 소란을 피우는 바람에 수업을 망치기가 일수였다.

나는 어린이들에게 늘 다음과 같은 말을 강조하는 일을 잊지 않았다.

장차 너희들이 자라서 어른이 되면 저 푸른 언덕에다 목장을 만들고 젖소를 길러 싱싱한 우유를 짜서 자녀들에게 배불리 먹이도록 하여라. 바로 그것이 너희들의 자녀를 튼

튼하게 키우는 지름길이며 나아가서는 나라를 튼튼하게 살찌우는 길일 것이다.

그래서인지 그당시 어린이들이 자라서 지금쯤은 마흔살 내외의 나이는 되었을터이니 낙농 한국의 우유 소비 촉진 캠페인을 별릴 정도로 성장한것도 그들의 힘이 있었을 것이라는 생각이 들기도 한다.

본론으로 이야기를 시작해 보기로 하자
내가 결혼후 자녀를 셋이나 두고 모두 건강하게 자란것도 우유 덕분이라는 생각을 늘 하고 있다.

2 살부터 큰 애가 우유를 먹기 시작했다. 처음 먹일때는 양유였다.

차차 크면서 어른들은 양유를 먹고 어린것들에게는 우유를 먹였다.

놀라운 효능이 일어난것은 큰애가 일학년 입학했을 국민학교때였다.

일학년 입학 당시 큰애의 키는 일미터오십이였으니 말이다.

선생집 애라서 반장을 시키려고 늦게 입학을 시켰다는 웃지도 못할 소리를 듣기도 했다. 더욱 놀라운것은 6 학년이 되자 키는 급속도로 성장하여 일미터 칠십사센티를 기록하게 되었다.

당시 큰애가 다니던 서울 쌍문국민학교는 서울특별시 교육위원회 지정 체육시범학교여

서 체육주임교사인 담당교사가 시범수업을 할때에 시범을 보여 박수갈채를 받았던 일을 기억한다.

그뿐이 아니었다. 우유를 하루에 두컵씩 먹는 효과는 더욱 컸다.

자전거 타기 경주나 태권도 교습도 다른 애들은 3년씩 연습해도 겨우 익힌 실력을 단 3개월만에 독습하여 건강우유식의 우량 성장아의 면모를 과시하게 되었다. 지금은 시내 일류대학에서 경제학을 전공하고 장교 후보생 과정도 함께 밟고 있는 큰애는 키가 일미터 팔십의 거인으로 성장하였으며 중.고 대학과정을 거치는 동안 학교 기수를 비롯하여 대표활동을 독차지 하고 있다. 지금도 큰애는 밥은 먹지 않아도 우유를 먼저 먹는 철저한 우유상식가이자 애호가이다. 유전적 원인에 의해 키가 크고 튼튼한 것이 아니고 우유를 즐겨 먹는 효과로 크게 성장하였다는 것은 둘째인 딸과 비교하여 보아도 알수 있고 그또래의 우유를 잘 먹지 않는 애들과 비교하여 실증적 효과를 볼수 있었다.

또 여러 형제나 친척들에 비하여 의협심이 강한것을 알수 있다.

교통사고로 다리에서 추락하여 신음하는 피해자를 병원에 입원시키고 이름도 안밝히고 오다가 하면 불량배들의 집단 패싸움을 진압하고 유유히 귀가하는 모습을 동네에서 지켜보고는 우리 집에 일러줄 때에는 가슴이 섬찟하면서도 몽클하고 호뭇함을 느꼈다.

그날도 큰애는 우유를 두봉지나 별떡별떡 마시고는 제방으로 갔다.

우유를 상식하면 의협심과 정의감이 생기는가 보다. 나약하고 소심한 애비에 비하여 우유 덕분에 남아의 기상을 타고 자라고 있는 것이다.

우유를 먹는 시간은 늘 일정하다.

아침 식사와 저녁 귀가후 두번이다.

어떤때는 물 대신 우유를 마시고 만다. 그

렇다고 어느 누구의 말인지 모르나 소갈이 털이 많이 난다던가 소갈이 노랑내가 나지도 않는다.

정상적인 남아로 성장하며 강건한 체구를 지니고 있다.

또, 한가지로는 소의 습성을 타고 나서인지 부지런하고 지칠줄 모르는 즐기찬 기상이 있다.

맘홀려 운동을 하고 열심히 공부를 하고 나서는 의례히 우유를 찾는다.

마치 소가 밭에서 일을 하고 냇가에 가서 물을 마시는것 같다.

교단 30년에서 나는 우유에 대한 관심을 늘 잊지 않고 살아왔다.

외국의 원조로 옥수수가루 우유죽을 먹고 자란 어린이들이 자라서 40대 중년이 되고 다시 그들의 자녀들이 부모들 대신 내 교실을 찾아와서 공부를 한다. 우유를 섞어 끓인 옥수수죽 대신 산뜻한 포장에 목장 우유를 별떡별떡 마시는 어린이들을 보며 나는 가슴 뿌듯함을 느낀다.

이 장면에서 나는 관심있는 작은 비교연구를 하게 된다.

우유급식을 적게 하는 학교 어린이들에 비하여 우유급식을 많이 하는 어린이들의 학교 어린이가 비교도 안될만치 키도 크고 원조적 비교 단계부터 성장이 빠르다는 점이다.

환언하면 어려서부터 계속하여 쉬지 않고 우유를 먹는 어린이가 다른 영양식을 많이 한 어린이보다 훨씬 성장이 빠르고 체력도 강하다는것을 입증할수 있다는 것이다. 당국의 승인을 얻지 못하여 자세한 자료 제시는 할수 없으나 놀라운 우유의 급식 효과는 교사들 누구나 아는 상식으로 되고 말았다.

학부모가 찾아와서 어린이들의 불건강을 호소하면 나는 먼저 우유를 급식시킬것을 권장한다. 시중에서 파는 우유보다도 훨씬 짙

55% 정도의 저렴한 가격(180 원짜리가 100 원)으로 공급되고 요구호아동을 학급마다 3 명씩 무상으로 공급하고 있다.

일본이 태평양 전쟁에서 패한 뒤에 제일 먼저 실시한것이 학생들에게 우유를 공급하는 일이었다는 사실은 이미 다 알려진 사실이기도 하다.

또, 우유를 즐겨 먹는 우리집 애들이나 학교 우유급식 아동들의 특징은 학교에서 가장 많은 질병인 식중독이나 위장병이 거의 없다는 사실이다.

우유급식을 하다 보면 배아프다는 소리를 들을수 없는 것이다.

위장을 튼튼히 하는 요소가 우유에 함유되어 있는 모양이다.

다음은 우유를 즐겨 먹지 않으려는 어린이들은 어떻게 먹일수 있을까? 하는 문제가 제기되기도 한다.

문제는 간단하다.

부모나 교사는 자녀나 학생들의 모범을 보이라는 것이다.

부모는 자녀의 거울이다. 라는 말이 있다. 어린이들 앞에서 부모나 교사들이 우유를 맛있게 먹는다면 자연스럽게 어린이들도 우유를 즐

기는 습관을 갖게 되는 것을 알수 있다.

아버지들의 할 일도 있다.

필자가 우리 아이들을 튼튼히 키우고 싶은 심정에서 애써도 안먹는 애도 있게 마련이다. 그래서 생각해낸것이 목장 견학인 것이다.

마침 시골 애들 친척이나 외가에서 목장을 하고 있어서 안성맞춤이었다.

주말을 택하여 어린것들을 데리고 목장을 찾아 젖소와 뛰놀다 돌아오면 목장의 신선함과 추억을 안고 우유를 즐겨 마실줄 안다는 것이다.

누구나 남아는 한번쯤은 시골에서 목장을 경영하기를 꿈꾸고 목장주가 되어 전원풍경을 바라보며 목가를 부르는 꿈을 꾸어보지 않은 사람은 드물 것이다.

나의 보배로운 자녀들, 나라의 동량이 될 우리 어린이들에게 희고 알찬 자연 영양식인 창조주의 귀한 선물을 먹여 튼튼히 살찌우는 것이 바로 부모와 교사들의 의무가 아닌가 생각되어진다.

자식사랑은 삼불출의 하나라는데 우유를 애기하다보니 불출이 된줄도 모르고 우유에 취하고 말았다.

금 언

모든 사람은 동등하다. 그것을
다르게 만든것은 타고나는
것이 아니고 덕에 있을뿐이다.

-볼테에르-