

# 즐거운 간식시간과 우유 마시는 기쁨



북한산국민학교  
양호교사 유 귀 덕

드높은 파란가을하늘을 찌르듯 미루나무 들이 더욱 치솟고 있다. 그런 저런 것 아랑곳 하지 않고 씩씩하게 뛰어노는 아이들의 힘찬 모습들은 가을 운동회를 연상케 한다. 둘째시간의 멜로디 끝종과 함께 각반 우유당번 아이들이 죽 양호실 앞 복도로 집합하여 자기반 우유상자를 들고가는 뒷모습에서 어린 학생들의 건강을 담당하고 있으면서 영양상태에 얼마나 노력했나 생각해 본다.

금년 3월 본교에 부임하면서 호뭇한 생각이 들어 한 사례를 보면서 반성할 기회도 주어졌다. 우리학교는 중간체조시간 직후 우유급식 지도와 함께 아이들이 간식을 먹고 있다. 어느 아이는 빵과 우유, 감자나 고구마 같은 것을 먹는 아동들도 있다. 그러므로써 우유급식 지도는 자연스럽게 교육이 되고 있고 학부모들의 반응도 좋은 편이다. 우리 세대는 어린시절 우유구경도 제대로 못하여서 학교 급식때 우유를 찌서 먹은 기억이 난다. 지금은 우유가 풍부해져 학교급식까지 장려하고 있으니 건강하고 튼튼한 어린이들을 키우기에는 참 좋은 세대

다. 각 가정에서나 어느 사무소에서든 우유 마시는 사람들이 많이 늘고 있어서 체력은 국력이란 말이 실감케 한다. 양호교사 회의때 선생님들의 말씀이 고학년 일수록 우유급식 아동이 떨어진다는데 우리학교 같은 경우는 학년 구별없이 거의 비슷한 분포라서 우유급식 지도는 선생님들께서 각별히 신경을 쓰시고 장려를 적극적으로 하는데 따르는것 같다. 가정통신이나 어머니교실을 통해서 우유는 질병치료 및 예방을 위해서도 권장되고 있는 식품이며 우유는 이유식을 시작한 어린이에서부터 노인에 이르기까지 반드시 필요한 식품으로 어린이는 하루 1~2컵 성인은 1컵 이상을 매일 마시는 것이 건강유지를 위해 필요하다는 것도 여러번 홍보교육을 했었다.

특히 산업사회에서는 바쁜 생활에 쫓겨 자칫 건강에 소홀하기 쉬운데 이때 우유를 마시는 것은 건강 영양면에서 아주 좋은 방법이라 생각 된다. 요즘은 가공식품의 발달과 식생활 개선으로 우유뿐 아니라 버터 치즈 요구르트, 아이스크림등의 우유로 만든 여러가지 제품을 쉽게 섭취할 수 있으므로 우유는 민감한 반응을 보이는 사람에게나 혹은 기호에 따라서 우유성분의 영양소를 섭취할 수 있다. 우리 주위에서 보면 우유는 아이들만 먹는걸로 잘못 하는데 앞에서 말한것처럼 우유는 남녀노소 구분하지 않고 연령에 따라 우유에 양도 증가하여 마셔야 함에도 노인들은 마시면 배탈이 난다고 하시는 분들도 종종 들곤 하였는데 처음 마실때에는 천천히 입안에서 씹으면서 마시라고 홍보하면 노인들도 노후 건강관리에 도움이 될수 있으리라 생각한 다.

그리하여 밝은사회 건강한 사회 장수하기 위해서라도 우유의 가치를 재인식 하고 많은 우유와 우유에 따른 홍보책자가 하루속히 농촌이나 어촌에도 보급 되어서 우리의 세끼 식단에 잘 활용하여 선진국조에 앞장설 수 있는 우리 국민이 되기를 간절히 바란다.