

우유의 좋은점과 우유먹기를 권장한 편지

이글은 지난 1월 15일 편지가족모임 중앙회(회장 황인호) 주최로 열린 제2회 편지가족 편지 쓰기 대회에서 금상을 차지한 어린이의 글을 소개하고자 한다. (편집자 註)

보고싶은 정영이에게

금상

서울·경동국민학교

6학년 강수연

정영아, 안녕?

심술긋은 동장군도 이제 조금 기가 꺾였나 보다. 6학년도 이제 다 끝나 가는데, 그동안 잘 있었겠지?

난 지금 편지가족 모임 중앙회 주최로 열린 편지 쓰기 대회에 참가 중이란다. 여기는 비록 편지쓰기 대회가 열리고 있는 곳이지만, 사람들이 자꾸 이야기를 해서 그리 정숙한 분위기는 아니야.

그렇지만 모두들 멀리있던 친구와 다시 만났으니 까, 할 말도 많을것 아니니? 나는 도리어 깔깔거리고 웃으며 소곤소곤 속삭이는 아이들이 부럽단다. 아는 아이도 없고 말동무도 없기 때문이지. 하지만 네 생각을 하면서 난 편지로나마 너에게 말 할 수 있게 된 것을 다행으로 생각하고 있어.

이 긴 겨울방학을 뭘하며 보내고 있니?

나는 책 읽기에 정신이 없단다. 새로 산 책, 만화책... 가리지 않고 읽는 중이야.

집안의 모든 책을 꺼내어 읽다보니 헌책에 까지도 관심을 가지고 보게 되었어.

그런데, 그 헌 책들을 정리하다가 책 표지가 다 떨어져 나간 잡지책을 봤는데, 그 책의 첫장에 여려장의 사진이 실려 있었단다. 좀 더 자세히 들여

다 보았더니, 우유를 맛있게 마시고 있는 사람들의 사진이었어. 난 참 이상하게 생각했지.

‘맛있지도 않고 달지도 않은 우유를 왜 마실까? 입맛이 이상한 사람들인가 보다.’

원래 우유에는 관심이 없었기 때문에 그 책을 집어 넣었는데 넣다가 잘못해서 떨어 뜨렸지 뭐니. 그런데 책속에 흰 종이가 한장 있었어. 그 종이에다 낙서라도 하려고 펴 보니, 우유에 대한 모든 것이 싹여 있지 않겠니? 난 이것을 읽고 사람들이 왜 우유를 맛있게 마시는지 알게 됐단다. 너무 잘 들어봐, 응?

우유에는 무려 114가지의 영양소가 들어 있대. 어린이는 1일 3컵, 어른은 2컵만 마시면 보약이 필요 없다는 구나. 그만큼 우유는 놀라운 만치 풍부한 영양소들을 갖추고 있다는 걸 지금이야 알았어. 이것 뿐만이 아니야. 비만 이라고 알지? 우유는 비만도 방지해 주는 식품이래. 나는 몸이 뚱뚱해서 걱정인데, 예전에 우유를 먹지않은 이유가 우유가 맛이 없기도 했지만 몸이 더 뚱뚱해 질까봐 더욱 먹지 않았단다.

그런데 도리어 우유가 비만을 방지하는 식품이었다니 우유를 먹지 않은것이 후회 되더구나.

또 충치예방에도 그만이고, 중고생 언니 오빠들이 걱정하는 여드름도 우유를 많이 먹게되면 효과가 있다는 거야. 한마디로 말해서, 놀랐어.

나도 이마에 여드름이 나기 시작했는데, 우유를 마시면 나올거야. 요즘은 위암으로 고생하는 사람이 많다고 하더구나. 우유는 발암물질을 무독화하여 위암도 예방하는 놀라운 식품이기도 하대.

성장발육, 두뇌개발 촉진, 성인병, 피부노화 등 셀 수 없을 정도로 많은 장점을 가지고 있는 우유를 이제 알게 된 것이 정말 아쉬웠단다. 너도 이제 내 말을 듣고 우유에 대해 알게 되었지? 우유가 몸에 좋은 식품이라는 것을 안 뒤로 난 많은 것을 뉘우쳤어.

학교에서 급식받던 우유를 쓰레기통에 버린일, 먹지 않고 그냥 뒤서 써도록 한일, 엄마 몰래 화단에 뿌린일... 우리들의 몸에 더없이 좋은 우유를 이처럼 마구 버리는 것은 잘못이었다는 것을 깨닫게 되었다.

정영아!

넌 평소에 몸이 건강하지 못했었지? 그런 네게

우유를 권하고 싶구나.

옛 친구로서, 지금은 멀리 떨어져 있어도 다시 만날 날을 위해 둘 다 건강해야 하지 않겠니?

하루에 3 컵씩 우유를 마셔봐. 그러면서 너와 내가 만날날을 기다리자.

한번 생각해 보렴, 정영아.

만약 너와 나뿐 아니라 우리나라 국민 모두가 하루 3 컵 혹은 2 컵씩 마신다면 우리나라가 어떻게 되겠는가 말이야.

‘체력은 국력’이라고 하잖니? 아마 세상에서 제일 강하고 미래가 밝은 나라가 될거야. 너도 믿겠지? 우리가 나중에 크거든, 아니 지금부터라도 우리나라 국민 모두가 우유 먹는 습관을 기르도록 힘 써 보자.

그럼 이 다음에 우리가 다시 만나는 날은 건강하고 밝은 모습으로 만나자.

우유 많이 먹는 것 잊지 말고.

안녕!

1988년 1월 15일

서울에서 너의 친구 수영이가

