

# 학교 우유 급식의 효과와 발전적 방법의 모색(후편)

— 사례를 중심으로 —

서울 송례국민학교

주임교사 김 창 중

라. 「우유를 먹이면 몸이 충실해 진다.」

체중의 경우에도 경기도 교위 자료를 보면 학교 급식 학교와 비 급식 학교의 체중 증가 비교표에서 +0.6kg+1.2kg의 체중이 차를 보이고 있음을 알 수 있다. 쉽게 말해서 체중이 충실해졌음을 볼 수 있다. 그렇다고 비만 현상을 보인 것은 아니다. 단 백질이 주성분인 우유가 비만 효과를 나타내는 예는 없기 때문이다.(표 No6, No7 참조)

마. 「우유를 먹이면 질병이 잘 안 난다.」

'85년도 체육부 자료를 보자(표No8) 여기에서 심장 질환과 빈혈 외에 기타질병 발생율의 현격한 차를 볼 수가 있다. 급식학교의 경우 1,207명의 아동 중 39명인 3.2%가 발병한데 비해 비급식학교는 112인 9.3%가 발생 6.1%의 차를 발견할 수 있다.

쉽게 말해서 우유를 먹으면 잔병치레는 안하는 튼튼한 어린이로 키울수 있다는 얘기가 된다.

필자의 경우 학급에서 자주 배가 아프다고 하고 소화불량인 어린이의 경우 3개월의 우유 급식을 통해 깨끗이 위염 증세를 치료한 예가 있었다.

필자의 주거지 이웃에 50세가 넘는 남자 성인의

(표No6). 급식·비급식 이동의 체중 증가 비교(Ⅱ)  
가. 1985년도 비교표 (단위 : kg)

성 학 년	구 분 별	비급식학교	비급식학교	차	대상 학교
1	남	20.3	20.3	+0.0	청계· 과천외
	여	19.5	19.9	-0.4	
2	남	22.9	22.7	+0.4	8개교
	여	22.1	17.6	+4.5	
3	남	25.9	25.7	+0.2	
	여	25.7	24.5	+1.2	
4	남	28.0	27.6	+0.4	
	여	27.8	27.0	+0.8	
5	남	31.2	30.5	+0.7	
	여	31.1	29.8	+1.3	
6	남	34.8	33	+1.8	
	여	35.0	35.1	+0.1	
계	남	163.1	159.8		
	여	161.2	153.8		
평 균	남	27.2	26.6	+0.6	
	여	26.9	25.7	+1.2	

경우 10년동안 주체와 술이 원인이된 위염을 여러 가지 시약으로 치료하였으나 완치를 못하다가 최근 3년간 매일 2점의 우유로 위염을 치료하였다고 말하는 증언을 들은 일이 있다.

바. 「우유를 먹으면 인성(人性)이 향상된다.」

수원 고색국민학교 (1985)자료를 보면 급식학교의 경우 1.2차 전후 비교에서 비 급식학교에 비하여 인성별 향상치가 1~4의 차를 보이고 있는데 총동성은 -1의 감소 강하치를 발견할수 있다. 다시 말해서 우유를 먹으면 활동적이고 지배성이 강하며 사회성이 향상되고 특히 안정성이 현격히 향상되는 반면에 총동성은 감소되었음을 알 수 있다. 다시 말

을 쉽게 바꾸자면 우유를 먹으면 매우 활동적이고 지도적 위치에서 서게 되고 매우 안정된 성격을 지니게 되고 남과 잘 사귀고 어울리며 자극에 의한 급격한 행동은 오히려 감소되었음을 알 수 있다.(표No9, 그림No5 참조) 즉, 인간다워짐을 알 수 있다.

필자의 학급의 경우도 수업을 방해하거나 떠들기 잘 하고 천방지축 날뛰는 어린이일수록 무슨 핑계를 대서라도 우유를 먹으려들지 않는 것을 볼 수 있다. 반면에 침착하고 친구가 많고 학급의 임원인 어린이는 우유를 잘 먹고 2개를 사서 1개는 집에 가서

<표No9> 인성검사지(코리안 테스트 센터 발행)를 통한 반응 실시시기 : 1차 84.10, 2차 85.10 (단위 : %)

<표No7>. 1986년도 비교표

(단위 : kg)

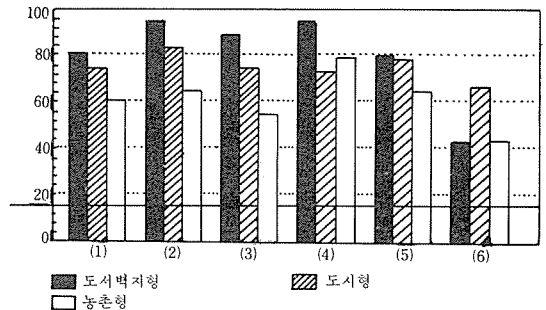
성 학년	구 분	비급식학교	비급식학교	차	대상 학교
1	남	20.0	19.9	+0.1	청계· 과천외
	여	19.5	19.6	+0.1	
2	남	23.0	22.7	+0.3	8개교
	여	22.2	22.0	+0.2	
3	남	26.0	25.6	+0.4	
	여	25.4	23.5	+1.9	
4	남	28.2	27.7	+0.5	
	여	27.9	26.1	+1.8	
5	남	31.3	31.4	+0.1	
	여	30.6	30.6	+0.0	
6	남	35.0	33.2	+1.8	
	여	35.8	34.1	+0.7	
계	남	163.3	160.5		
	여	161.5	155.9		
평 균	남	27.2	26.7	+0.5	
	여	26.9	25.9	+1.0	

출처 : 경기도 교육위원회(1986)

인성별	급 식 학 교			비 급 식 학 교		
	1차	2차	차	1차	2차	차
활동성	59	62	3	57	59	2
지배성	53	56	3	55	56	1
안정성	56	62	6	58	60	2
총동성	61	58	-3	59	57	-2
사려성	52	54	2	51	53	2
사회성	66	71	5	57	60	3

출처 : 수원고색국민학교(1985), 「학교급식연구학교보고서」 p.45.

(%) <그림No5> 인성 및 사회성 발달면



<표No8>. 급식학교와 비급식학교의 질병 발생을 비교

구 분	검사인원	환 자 수	발 병 률	질 병 률		
				심장질환	빈 혈	기타요령
급식학교	1,207명	39명	3.2%	3	4	32
비급식학교	1,207명	112명	9.3%	3	5	104

출처 : 체육부(1985), 85학교급식운영연구협의회 자료, p.14.

먹는다고 집으로 들고 가는 경우를 볼 수 있다.

사. 「우유를 먹으면 예뻐진다.」

필자의 제자인 72년도 미스코리아 「진」유모양도 국민학교 5학년 시절부터 우유를 즐겨 먹더니 세계 미인대회에 한국 대표로 참가하였음을 볼 수 있다. 학급 어린이들의 얼굴과 피부색을 살펴보면 우유를 먹는 어린이들은 대개 피부색이 곱고 탄력이 있으며 예쁘게 몸매가 균형이 잡혀있음을 볼 수 있다.

그래서인지 옛날 중국의 미인 양귀비나 이집트의 여왕 크레오파트라도 우유로 목욕을 하였다고 하지 않았는가? 목욕을 하였더니 먹기는 얼마나 많이 먹었을까?

아. 「우유를 먹으면 근무 능력을 올릴 수 있다.」

필자가 말하면서 서울 숭례국민학교 3학년 교사들은 우유 먹기를 권하는 주인인 나를 싫어했지도 모를 일이다. 그러나, 1교시가 끝나고 2교시가 시작되는 10분 동안에 반드시 야구르트 1개를 마시고 4교시가 끝나면 우유 1컵씩을 마시도록 권장하였다.

그랬더니, 힘겨웁게 월요병을 앓던 교사들이 싱싱한 얼굴로 수업에 열중하는 모습을 볼 수 있게 되었다.

우리 3학년 선생님들은 모이기만 하면 의례히 우유를 마신다. 그래서인지 결국 '조퇴율이 타 학년 교사들에 비하여 극히 저하 되었음을 알 수 있다. 특히, 고령이고 장기 근속교사의 경우 우유를 즐겨 마시고 결근이나 조퇴를 하는 경우를 단 한번도 볼 수 없었다. 역시 우유는 근면하고 성실한 직장인을 만드는 활력소인지도 모르겠다.

자. 「불면증 환자는 우유를 마셔라」

고도로 발달된 현대 산업사회는 신경성 질환을 앓는 현대인을 양산하기도 하였다. 특히, 잡념이 많고 작은 근심이나 걱정이 있는 사람은 불면증에 시달리는 경우를 흔히 볼 수 있다.

이러한 사람은 우유를 자기전에 1컵 들 것을 권하고 싶다. (어린이에게도) 아내의 권유로 잠이 안 오는 어느날 우유 1컵을 마셨더니 즉시 잠이 들 수 있었다. 이에 효과를 본 나는 우리 직장 동료들에게 권하였더니 여러 사람이 효과를 보았다고 증언하였다. 선생님들에게도 우유를 급식해야 한다.

차. 「어린이를 운동 선수로 만들려면 우유를 먹여라.」

운동회를 하는 가을이 오면 학급 선수들을 선발 교내 대회에 출전시키게 된다. 이때에 보면, 의례히 우유를 많이 즐겨 먹는 어린이들이 많은 팀이 승리를 하는 것을 볼 수 있다.

88올림픽 뿐만 아니라 90년대 2천년대의 올림픽에 대비하여서라도 우리는 어린이들에게 많은 우유를 먹여야 한다. 그것이 바로 체육한국을 건설하는 첩경이기도 하다.

카. 「친구를 사귀지 못하는 어린이에게는 우유를 먹여라.」

전술한바와 같이 인성검사 결과에서도 사회성이 많이 향상된 어린이는 역시 어린이 중에서도 우유를 먹는 어린이였음을 알 수 있다.

대가족제도가 무너지고 소가족제도로 변천되더니 이제는 우리 나라도 핵가족제도로 변화되었음을 실감하게 된다.

핵가족의 일원이면서도 부모 밖에는 가족이 없는 단1명의 외톨이가 어린이는 학교에 등교하여서나 마을에서도 외톨이가 되는 경우를 많이 볼 수 있다. 우리 학급의 경우 우유를 먹는 어린이의 수가 증가할수록 어린이들 끼리 서로 어울리고 서로 잘 교류하며 생활하는 경우를 볼 수 있었다. 특히, 초기에는 우유급식 숫자가 적어서인지 협동작업을 요하는 수업이나 토의학습이 매우 어려웠으나 우유급식 숫자가 거의 100%에 육박할 수록 협동작업이나 토의 학습이 잘 이루어지고 외톨이가 살아지고 명랑하고 씩씩하게 서로 잘 어울리는 구름놀이를 많이 볼 수 있다.

## 맺 는 말

우유를 우리 국민은 누구나 잘 먹어야 한다. 특히, 자라나는 어린이에게는 더욱 더 잘 먹어야 한다. 그래서 튼튼하고 씩씩하며 정서적으로 안정되고 침착하며 학문연구에도 몰두하는 국민을 키워야 한다. 보잘것 없는 글이나 많은 분들이 읽어서 우유급식이 잘되고 국민보건 향상과 낙농발전에 작은 보탬이 되었으면 감사하겠다.