

# “어린이 건강 우유로 관리하자”



대한영양사회  
회장 김병구

## 〈어린이 건강과 영양〉

우리의 일생가운데 어린시절은 생활습관의 기초가 형성될과 동시에 영양이 가장 중요한 시기라고 할 수 있다. 어린이는 몸의 성장속도가 매우 빠르기 때문에 열량이나 영양소의 필요량이 몸의 크기에 비해 아주 높다. 어린이의 체중당 필요한 영양소량을 성인과 비교해보면 (그림-1)에서와 같이 열량 필요량은 성인이 체중 1kg당 40Kcal인데 반해 1~2세 어린이는 100Kcal가 넘으며, 4~6세 어린이는 80Kcal나 된다. 단백질 필요량도 성인은 체중당 1.2g으로 성인과는 다르다. 어린이 영양의 중요성은 출생후에서 만1세까지의 영아기를 비롯하여 국민학교 입학전까지의 유아기, 그리고 국민학교 기간인 학동기와 그후 사춘기에 이르기까지 성장단계별로 특징을 가지고 있다. 영유아기의 특징은 우리의 뇌 발육이 생후 4년 이내에 완성되기 때문에 이 시기에 영양이 좋지 않으면 뇌를 포함한 중추신경계의 발육도 좋지 않고 지능도 떨어지게 된다. 또한 이 시기의 영양불량은 영유아 사망율의 원인으로 지적되고 있으며 성장발육을 지연시켜 성인이 된 후에도 건강한 성인으로 자라기가 어렵다. 이러한 영유아기의 식생활은 우유의 의존도가 매우 높아서 6개월까지는 모유나 조제분유만으로 영양을 공급받게 된다. 그러나 이유기인 6개월부터는 우유외에 다른 식품을 첨가해서 먹이게 되는데, 뉘이 지나 밥을 먹게되

면 우유는 먹이지 않아도 되는 것으로 생각하는 어머니가 종종있는데 이것은 잘못된 생각이다. 우유는 어린이의 두뇌와 신체성장에 매우 중요한 식품으로 일반음식을 잘 먹는 경우에도 하루 1~2컵정도 반드시 먹이도록 해야 한다. 유아기를 거쳐 학동기가 되면 비교적 발육이 일정한 속도로 진행되며, 저학년은 학교생활의 시작으로 활동량이 증가하게 되고, 고학년이 되면 성숙한 어린이는 사춘기에 접어들면서 성장속도가 빠라져 10~12세 여자 어린이의 영양소 요구량은 성인여자와 같게 된다.학동기 식생활에서 유의할 점은 성장과 활동에 필요한 충분한 열량 및 단백질을 섭취하되 비만하지 않도록 하는 것이다. 그러나 이 시기에는 학교의 귀가길등에서 매식하는 습관이 생기기 쉽다. 어린이들이 매식하는 식품을 보면 과자류, 스낵제품, 튀김류등 당질과 지방이 농축된 식품이 많아서 비만의 원인이 되므로 유의해야 한다. 어린이는 영양에 대한 지식이 없기 때문에 스스로 지키기 어려우며, 식품선택이 기호에 좌우되는 경향이 많아서 부모의 도움이 필요하다. 그러므로 농축된 당분식품이나 청량음료, 인스턴트식품의 무절제한 섭취를 피하게 하고, 어린이에게 필요한 영양소가 많이 함유된 우유나 유제품(치즈, 요구르트등)의 섭취를 권장하고, 육어류및 야채등의 식품도 골고루 섭취하도록 배려해야 한다. 사춘기와 청소년기는 모든 연령층 가운데 영양소 필요량이 가장 높은 시기이다. 13~15세 남학생의 영

양소 필요량은 열량이 2,600Kcal, 단백질이 85g으로 성인남자 필요량인 2,500Kcal, 75g보다 높으며, 13~15세 여학생도 열량 2,300Kcal, 단백질 70g을 권장하고 있어서 성인 여자 필요량보다 높다. 그의 칼슘이나 철분의 필요량도 높는데 그것은 이시기가 신체적, 정신적 발육과 더불어 신진대사라 가장 왕성하고, 골격의 형성이 완성되는 시기이며, 여학생은 월경으로 인한 철분 요구량이 증가하기 때문이다. 그러나 우리나라 성장기 청소년들은 정신적으로나 육체적으로 부담이 크다. 과도한 시험경쟁속에서 공부에 매달려 스트레스가 가중되고, 운동할 시간적 여유도 없어서 식욕부진이 되기 쉬우며, 여학생은 미용에 신경쓰느라 식사를 걸르거나 양을 줄여 먹고 있어서 빈혈을 일으키는 등 건강을 해치기 쉽다. 이와같이 어린시절의 영양관리는 성장단계별 특성과 함께 건강한 성인이 되는 기초를 다지는 기간으로 양적, 질적 배려가 필요하다.

#### 〈어린이의 건강과 우유〉

우유는 양질의 단백질과 칼슘, 비타민B<sub>2</sub>의 좋은 급원으로 성장기어린이는 물론 노인에게 이르기까지 권장되는 식품이다. 어린이는 골격과 치아의 형성을 위하여 충분한 양의 칼슘공급이 필요한데 하루 권장량을 보면 6세까지는 400mg, 7~9세는 500mg, 10~12세는 700mg, 13~15세는 800mg이다. 그러나 우리나라 사람들의 칼슘섭취량은 매우 낮아서 1987년 국민영양조사 보고서에 의하면 1일 1인당 평균 464mg을 섭취하고 있어서 권장량의 78%정도이다. 이것은 우리나라 사람들이 우유를 적게 섭취하기 때문인데 1987년 우유섭취량을 보면 하루에 1인당 평균 70g으로, 미국이 1/10, 일본의 1/3에 불과한 양이다. 우유는 천연식품가운데서 칼슘함량이 많아 우유1컵(200ml)속에 약 250mg이 함유되어 있다. 따라서 어린이들이 하루에 2컵의 우유를 마시면 9세까지는 우유만으로도 칼슘권장량을 충족할 수 있고, 13~15세 어린이도 필요량의 60%이상을 얻을 수 있다.

우유속에는 곡류위주의 우리나라 식사에서 부족되기 쉬운 비타민B<sub>2</sub>의 함량도 높다. 비타민B<sub>2</sub>는 에

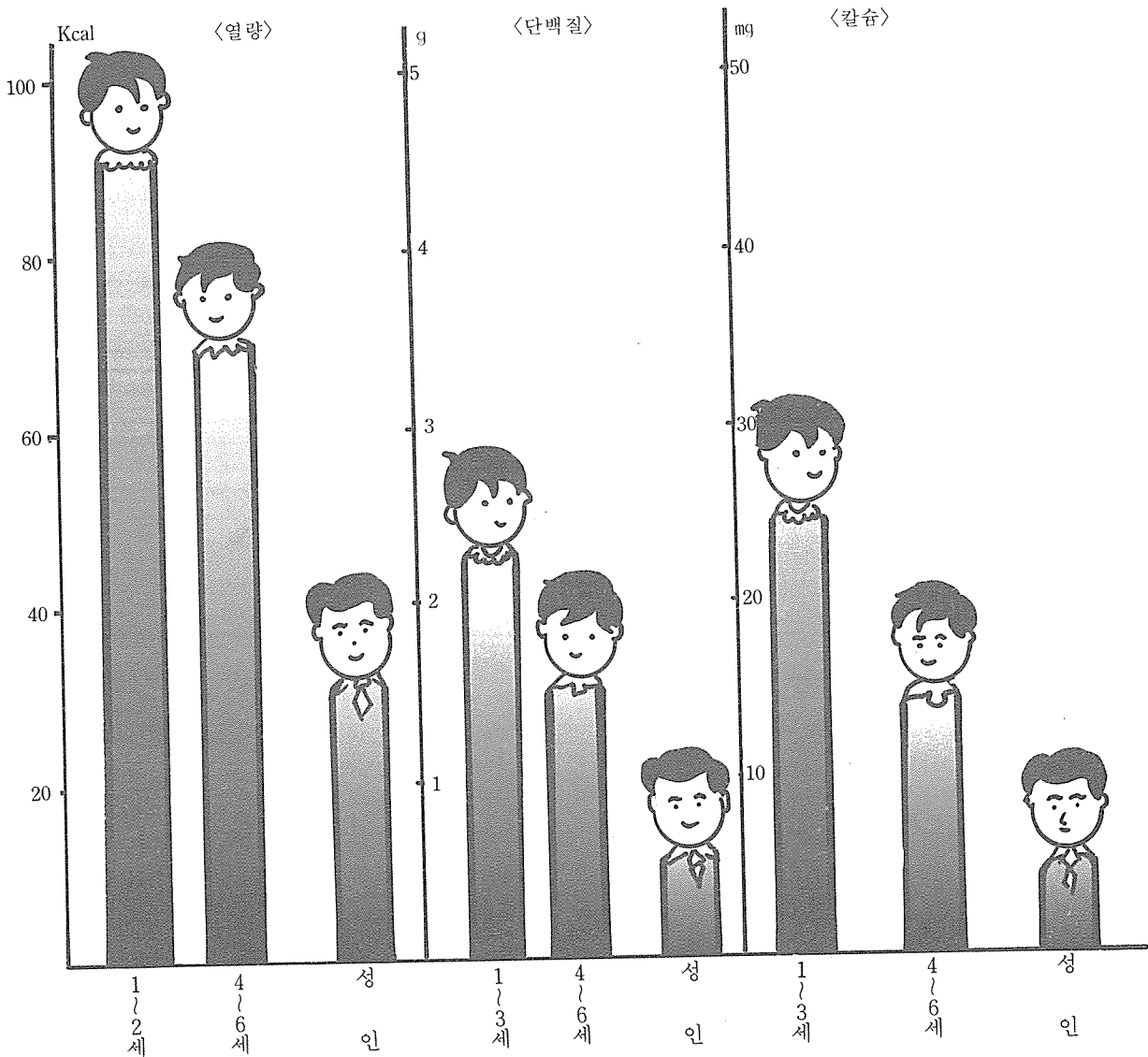
너지대사에 필수적인 영양소로서 섭취량이 부족하면 체내대사의 저하와 함께 피부염, 구각염등의 증상을 일으킨다. 비타민B<sub>2</sub>는 동물성식품에 많이 함유되어 있으며 그중에서도 우유가 좋은 급원식품이다. 과거 농촌어린이 가운데 구각염으로 입가장자리가 갈라지는 것을 보고 어른들이 입이 크다고 하였으나 이것은 비타민B<sub>2</sub>의 부족증세이다. 어린이들의 비타민B<sub>2</sub>권장량을 보면 1~3세는 0.7mg, 4~6세는 0.9mg, 10~12세는 1.4mg인데 우유1컵에는 0.3mg의 비타민B<sub>2</sub>가 함유되어 있어서 2컵의 우유를 마시면 6세 이전까지는 권장량을 거의 대부분 얻을 수 있고, 10~12세도 50%이상을 충족시킬 수 있다. 이외에도 우유에는 양질의 단백질이 있어서 체조직 구성에 중요한 역할을 하며 우유속의 유당은 장내 유산균의 번식을 도와 칼슘과 인의 흡수를 좋게하고 어린이의 두뇌에 필요한 가락토오스의 급원이 된다. 또한 우유속의 지방은 소화 흡수가 잘 될 뿐아니라 지용성 비타민의 공급도 높여준다. 이와같이 우유에는 각종 질이 좋은 영양소가 풍부하여 어린이의 건강을 위하여 매우 고마운 식품이라고 할 수 있다. 따라서 유아기에는 하루 1컵, 학동기부터는 최소한 2컵의 우유를 마시도록 해야하며, 음료이외에도 우유를 이용한 요리와 치즈, 요구르트등을 섭취하도록 해야겠다.

#### [어린이 간식과 우유]

간식은 어린이에게 있어서 영양보급적인 면과 정서적 즐거움의 두가지 의미를 가지고 있다. 위에서 언급한대로 어린이는 체격에 비해 영양소 필요량이 높기 때문에 하루 세번의 식사만으로는 영양을 충족시키는 것이 매우 어렵다. 그래서 식사와 식사 사이에 간식이 필요하며 하루 섭취열량의 10~20%를 간식으로 공급하는 것을 피하고 있다. 간식은 이러한 영양보급적인 의미외에 어린이의 생활에 휴식을 주고 기분전환과 정서의 안정을 위해서도 매우 중요하다. 그러나 간식을 먹는 습관이 나쁘게 되면 식습관형성과 건강에 나쁜 영향을 미치게 된다. 최근에는 먹는 식품은 풍부한 반면에 어린이의 활동범

위는 제한되어 있어서 비만한 어린이가 증가하는 추세이다. 여기에 무질서하게 섭취하는 간식이 한몫을 하는 셈이다. 어린이들의 간식내용을 보면 스낵과자류, 청량음료, 빙과류, 라면등 가공식품이나 편의식품에 편중되고 있고, 특히 스낵제품은 제조과정에서 쇼트닝등 튀김기름을 많이 사용하고 있기 때문에 열량이 높아서 좋지않다. 간식을 주는 시간과 양은 다음식사에 지장을 주지않도록 일정한 양 범

위내에서 주도록하며 내용도 3끼식사에서 부족하기 쉬운 영양소를 보충할 수 있도록 양질의 단백질, 칼슘, 비타민이 풍부한 식품인 우유나 유제품, 과일, 곡류등을 선택하고, 어머니의 정성이 듬뿍 담긴 우유를 이용한 과일, 우유음료, 프렌치토스트 케익요리 등을 가정에서 손수 만들어 주는 것이 바람직하겠



〈그림1〉 체중 1kg당 필요한 영양소량