

# 오늘도 아이들과 함께 흰 우유를 마신다!



김 찬 희  
원주단관초등학교 영양교사

**외**할아버지를 생각하면 얼굴이 떠오르지 않는다. 그렇지만 외할아버지를 생각하면 아련하게 떠오르는 추억이 하나 있다. 너나 할 것 없이 너덕하지 못하던 시절 끔찍하게 아끼셨던 당신 따님을 보러 오시는 날이면, 언제나 삼각형 팩에 든 커피우유 두개와 흰 우유를 사오셨다. 매번 먹는 흰 우유 보다 달짝지근하며 약간의 쓴맛이 나는 커피우유에 우리가 욕심을 부리면 그것은 엄마 똥이라며 손도 못 대게 하셨다. 그러시는 외할아버지가 어린마음에 너무 야속하게 느껴져 입을 돼지처럼 뻐물고 심술을 부렸었다. 그래서 지금도 가끔은 그때를 생각하며 삼각형 팩에 든 커피우유를 마시며 외할아버지를 떠올리곤 한다.

그리 먹을거리가 흔하지 않았던 시절에도 흰 우유보다는 커피우유가 더 맛나게 보여 손이 갔었는데, 먹을거리 흔한 지금의 아이들은 더욱 그러하다. 딸아이도 초코우유를 더 좋아하고 아이들에게 우유를 먹으라고 이야기 하다 보면 “냄새가 싫어요.” “배가 아파요.” “먹고 나면 입안에 남는 느낌이 싫어요.” “학교 급식용 우유는 맛이 없어요.” “그냥 먹기 싫어요.”라고 먹기 싫은 이유는 참으로 다양하다. 그래서 그런지 학교에서 급식으로 나오

는 흰 우유는 매년 학생들이 가장 먹고 싶은 우유였음에도 불구하고, 일정한 시기가 지나면 교실책상 위, 한 여름 뜨거운 날 책가방속에서, 가끔은 운동장에서 버려지는 현상을 발견하는 것은 어렵지 않은 현실이다.

이처럼 먹지 않고 버려지는 우유를 조금이라도 줄여보기 위하여 흰 우유를 다 먹어야 한다는 단서 조항을 달고 일주일에 두어 번 아이들이 좋아하는 초코 우유나 딸기우유를 급식하기도 하는데, 특별한 우유가 나오는 날이면 그동안 남아돌던 우유 수량은 신기하게도 여기저기서 모자라 확인하며 찾아다니기 일쑤였다. 그러나 학교 급식용 우유에 대해 「가공우유 중 원유 함량이 99.0%이상」이라는 조항이 있는데도 불구하고, 이러한 방법들이 실시되곤 했다. 사실 영양적인 문제를 고려한다면 많아야 원유함량이 35%에 지나지 않으며 당분 함량도 많은 가공우유를 학교에서 급식하는 일은 바람직하지 않은 것임에 틀림이 없다.

5학년 창작동화(한국아동문학인협회 '01년 발행) 중 김학선 선생님께서 쓰신 「탕수육을 먹으며」라는 동화를 보면 이런 장면이 나온다. “오늘도 교실에는

우유가 많이 남았습니다. 친구들이 잘 먹지 않아서입니다. 돈을 내고서도 친구들은 흰 우유가 맛없다고 먹지 않습니다. 선생님이 애원을 하며 먹으라고 말해도 소용이 없습니다.”

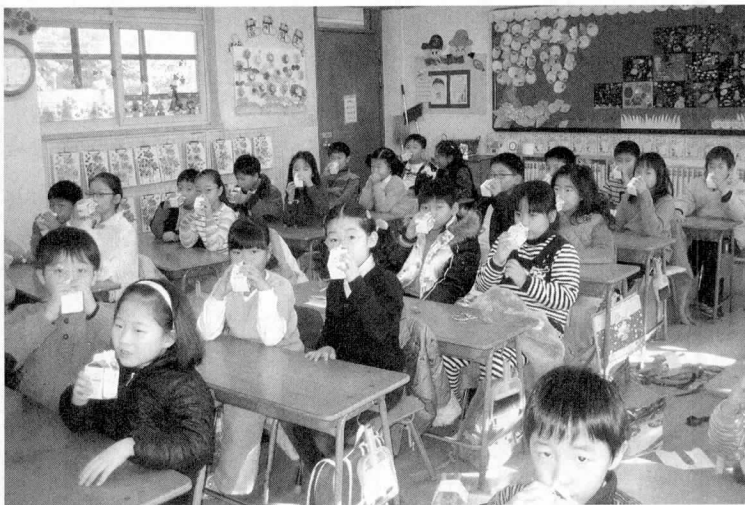
담임선생님은 학급의 아이들에게 흰 우유를 먹게 하기 위하여 이처럼 애원을 하기도 하고, 혼을 내기도 하시며 함께 우유를 마시고, 우유를 먹은 아이를 확인을 하기 위하여 다 먹은 우유팩에 이름을 써서 버리도록 하기도 한다. 막말로 누구를 위한 일인지도 잘 모르는 아이들에게 이렇게 애써서 우유를 먹게 하는 이 일로 인해 가끔은 속이 상한다. 하지만 어린 시절을 건강하게 보내지 못했고 지금도 건강상의 이유로 하고 싶은 일을 다 못하는 안타까움이 크기 때문에, 이런저런 이유를 대며 흰 우유를 밀어내는 아이들에게 언제나 이렇게 말한다. “크고 튼튼한 집을 짓고 싶다면 기초공사를 튼튼히 해야겠죠? 우리 몸도 마찬가지입니다. 오늘 먹는 음식 하나하나가 우리 몸을 튼튼히 할 벽돌이 될 거예요.”라고 말이다.

그래서 배운 일이고 제일 잘 할 수 있는 일이 지금하고 있는 일이라, 아이들 몸에 좀 더 튼튼한 벽돌을 쌓아주기 위하여 영양적으로 완전한 식품인

흰 우유를 먹일 수 있는 방법을 연구하였다. 우유를 잘 먹는 아이들에게는 다양한 제품을 주별로 순환하여 급식을 실시함으로써 아이들이 느낄 수 있는 단순?지루함을 일부 해소할 수 있도록 하고, 우유를 잘 못 먹는 아이들을 위하여 지금의 ‘개별화 교육을 통한 맞춤우유급식’을 실시하게 된 것이다. 제목이 거창하게 들려 대단한 것처럼 들리지만 이 프로그램은 단순하고 지극히 개인적인 생각에서 시작되었다.

우리 모두 태어나 엄마 젖을 먹으며 아무 문제없이 자랐는데, 왜 문제가 되지? 아토피를 제외하고, 아이들이 우유를 먹을 때 흔히 문제를 발생시키는 것이 유당 불 내증(Lactose intolerance)이다. 개체가 자주 사용하는 기관은 더욱 발달하고 반대로 그다지 사용하지 않은 기관은 점차 퇴화한다는 라 마르크의 용불용설(用不用說)에 비추어 보자면, 성장하면서 우유를 적게 먹어 우유를 분해하는 효소인 락타아제(Lactase)의 수가 줄어들거나 퇴화되었다고 할 수 있겠지? 그렇다면 다시 효소가 활성화 될 수 있도록 우리 몸을 서서히 적응 시키면 되지 않을까? 라는 생각에서 출발했다. 개인별로 20ml~200ml까지 조금씩 먹으면서 양을 차츰 늘려 가기로 하고 학부모님과 상담하여 오랫동안 우유를 먹지 않은 아동과 초코가루 혹은 가공우유와 함께 먹을 때 문제가 발생하지 않은 아동들을 대상으로 학교 급식실에서 함께 먹기 시작하였다.

어려운 일을 시작할 때는 언제나 “네가 이기나? 내가 이기나? 하는데 까지 해보자.”라는 속마음으로 하는데, 이번에도 어렵겠지만 늦어도 한 학기나

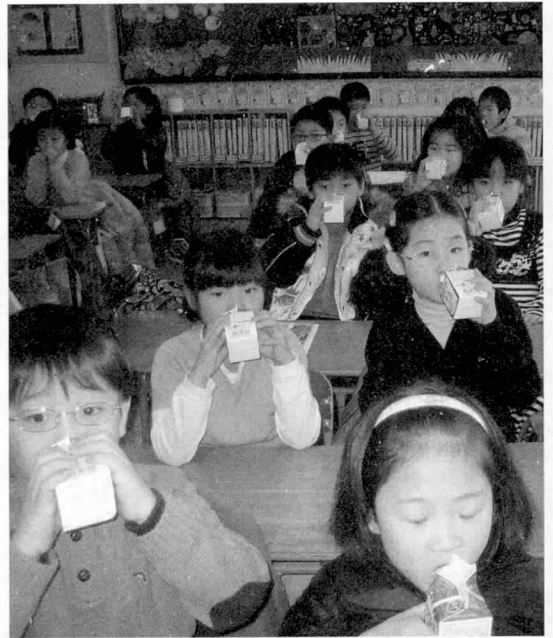


일 년 안에는 결과가 나오겠지 하는 각오를 하고 시작한 일이었지만, 걱정과 다르게 개별적인 교육을 하고 상담하는 동안 아이들은 언제나처럼 예상치 못한 즐거움을 안겨 준 일이 되었다. “우유 200ml를 먹는 아동의 영양이 KTX를 타고 가는 것이라면 20ml를 먹는 너는 무슨 기차를 타는 것일까?”라는 질문에 통일호, 비둘기호 정도를 예상했는데 은주는 내가 생각지도 못한 “증기 기관차요!”라고 대답한다.

이미지 연상법을 이용해 “먹기 싫은 것을 먹을 때는 가장 맛있는 음식을 먹고 있다고 상상을 해보라”고 가르친다. 맨 처음 10ml밖에 안 먹는다 해 진땀을 빼게 했던 미경이가 며칠 만에 150ml를 먹어 깜짝 놀라 물어 봤더니, “학교 급식실에서 먹는 우유 컵의 색깔이 갈색이라 난 초코우유를 먹는다는 상상을 하며 먹어요.”라고 대답한다.

첫날 20ml를 먹은 후 남은 우유를 주며 “남은 우유는 선생님이 드세요.” 하며 교실로 돌아가는 아이를 붙잡아 그날 먹은 영양량을 200ml를 다 먹을 때와 비교하여 설명해 준다. 시간이 지나 아이들이 먹을 수 있는 우유의 양이 점점 늘어날 때는 “선생님이 먹는 우유의 양이 점점 줄어들면 선생님의 마음은 좋을까요? 나쁠까요?”라는 질문에 아이들은 자신 있게 “좋아요.”라고 대답한다. 이렇게 아이들과 함께하는 시간을 즐기면서 그동안 쌓아왔던 정에 이끌려 200ml를 다 먹게 되는 날, 조그마한 학용품을 예쁜 포장지에 리본을 달아 선물로 줄 때면 뉘그러서 이루어 낸 것 같아 기분이 좋아진다.

장이 안 좋아 평소에 찬 음식을 먹으면 설사가 잦은 아동에게는 학교 급식실에서 따뜻하게 데워서 우유를 먹게 한다. 따뜻한 우유는 찬 우유와 다르게 더 고소한 맛이 나 먹기에도 좋고 건강에도 도움이 되리라 생각했고, 학교급식 시간에는 우유를 먹고 문제가 없었는지 담임선생님과 함께 확인을 한다. 이같은 방법들을 실시한 후에도 개선이 안



되거나 의사소견서 혹은 보호자 의견서를 제출한 아동을 위해서는 소화를 도울 수 있는 우유, 혹은 요구르트를 먹을 수 있도록 한다. 그러므로 우유 급식을 제외하는 아동은 극히 소수의 아동에 불과하다. 여러 가지 방법을 실시 한 후에도 우유에 적응하지 못하거나 건강상의 이유가 있어 우유를 먹을 수 없는 아동을 최종적으로 선별하여 우유급식을 제외하고 있기 때문인 것이다. 즉 우유급식 희망여부를 조사하여 급식을 실시하기 보다는, 학생들에게 우유급식의 중요성을 강조하는 교육을 적극적으로 실시하고 판단하는 것이 바람직하다고 보는 것이다.

흔히 아토피 유발물질이 우유·달걀 등으로 알고 있어 정확한 검사 없이도 우유를 거부하는 경우가 왕왕 있다. 그러나 은영이 어머니는 은영이가 아토피증상을 갖고 있음에도 불구하고 우유를 먹을 수 있기를 원하셨고 만약 우유를 먹는 도중 증상이 심해진다면 중단하기로 의논을 한 후 모험처럼 시도하였는데 다행히 은영이의 증상이 더 심해지

않았다. 그러므로 아토피가 있는 아동의 경우는 검진기관에서 신뢰할 수 있는 검사를 통하여 우유에 대한 알레르기(Allergy)가 있는 아동에게만 선택적으로 우유를 제외하는 것이 좋다고 본다. 이는 아동은 성장기 단계이기 때문에 성인과 달리 영양을 충분히 섭취해야 하고 성장 촉진을 저해하는 일이 없도록 신중을 기하여 음식을 선택하고 제한하여야 하기 때문이다.

현재 학교급식용 우유는 200ml로서 초등학교 저학년이 한 번에 먹기에 많은 양이므로 유가공업체에서는 가공처리상 여러 어려운 점도 있겠지만, 초등학교 저학년용으로 소량의 우유급식 제품을

생산해주면 하는 바램이다. 덩으로 우유팩에는 아이들의 호기심을 자극할 수 있는 예쁜 그림을 그려 준다면 더욱 좋겠다는 생각을 해본다. 굳이 우유급식 말고도 학교급식 업무가 다양하고 많아, 사실상 우유급식에만 많은 시간을 두고 지도업무를 할 수 없다. 이러한 현장의 애로사항을 정부를 비롯, 관련업 종사자들이 이해하여 주기를 바란다.

아이들 몸에 튼튼한 벽돌이 쌓이고 있는 것처럼 빠르게 성장하고 있는지 당장은 눈으로 확인 할 수도 없지만, 반드시 그렇게 되리라 믿고 아이들의 건강한 미래를 위하여 나는 오늘도 아이들과 함께 흰 우유를 마신다.☺

### 원주 단관초등학교의 맞춤형 우유급식 프로그램

#### □ 운영개요

- 우유 알레르기·특이체질 등의 사유로 우유를 먹지 못하는 학생들을 학급마다 1차로 담임교사가 선별 후 학부모 및 학생에 대한 영양상담 및 개별화 교육을 통해 맞춤 프로그램 운영

#### □ 주요방법

- 1) 따뜻한 우유급식
  - 해당학생 : 찬 우유를 먹을 때 거부감 혹은 복통이 있는 학생
- 2) 개인차에 따른 용량으로 우유급식
  - 해당학생 : 오랫동안 우유를 먹지 않는 경우, 가공우유 혹은 우유에 초코, 코코아 성분의 첨가제를 혼합하여 섭취시 아무런 증상이 없는 경우, 락타아제가 부족한 학생
  - 개인차에 따른 우유급식을 실시 → 당일 섭취한 영양량에 대한 교육 → 점심시간에 이어부 조사 → 학생별로 점차(20ml부터 200ml까지) 늘려 급식
- 3) 요구르트, 혹은 락토프리 우유로 대체 급식
  - 해당학생 : 상기 1), 2)의 방법을 일정기간 실시하여도 차도가 없는 학생
- 4) 우유급식 대상에서 제외
  - 해당학생 : 상기 1), 2), 3)의 방법 실시 후에도 변화가 없거나, 아토피 등의 질환으로 의사 소견서를 제출한 학생
- 5) 이외 모든 학생들은 담임교사의 지도로 우유급식
  - 주별 순환급식 실시
  - ; 백색시유 → 칼슘강화 우유 → 어린이 우유 → 오메가-3 강화우유 등