



## ‘우유한잔’의 행복



우리에게 우유란 성장기 필수식품으로 통한다. 풍부한 칼슘과 영양분이 어린이들의 성장을 돕는다. 때문에 영유아부터 초등학교까지는 우유 섭취가 일반화 되어 있다. 그러나 중등학교를 넘어서 성인이 된 후에는 섭취율이 급격하게 떨어진다. 성인층에서는 백색 시유보다는 커피 등 유음료의 소비가 높다. 성인을 넘어서 노년층으로 가면 그 결과는 더욱더 참담해진다. 초등학교 저학년과 65세 이상 노령인구의 섭취율은 크게 다섯 배 가량 차이가 난다. 노년기에도 충분한 영양 섭취가 필요하지만 이를 소홀하기 쉽다. 누군가 챙겨주지 않는다면 스스로 하기엔 너무나도 어려운 일이다. 누군가 이를 채워 줄 수 있다면...



이혜진  
축산경제신문 기자

“하루 한잔 우유를 드시면 단백질, 칼슘, 인, 비타민A 등을 충분히 공급받아 노인성 치매를 예방할 수 있습니다.”

완주군 봉동면 상신경로회관은 아침부터 분주하다. 삼사십 명의 어르신들이 삼삼오오 모여앉아 순서를 기다리고 있다. 오늘은 완주군 보건소에서 나와 ‘어르신 건강간식

우유 제공 사업’의 일환으로 건강검진을 하는 날이다. 이 자리에 참석하기 위해 바쁜 일도 제쳐두고 모인 할아버지, 할머니들은 보건소에서 나온 선생님들의 안내에 따라 차례차례 기초 건강 검사를 하고 있다. 혹시라도 나쁜 이야기를 들을까 걱정되는 마음에 더러 긴장을 하는 모습을 보이기도 한다.

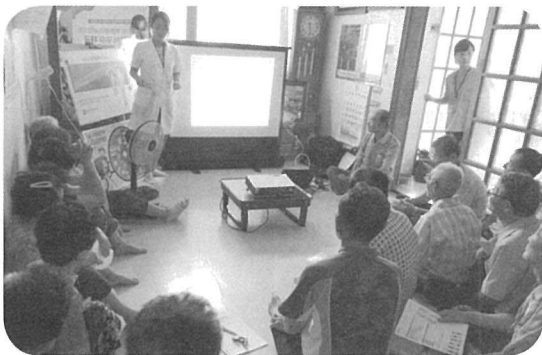
이 날 회관에는 영양사, 운동처방사가 함께해 노인 분들의 건강상태를 체크하고 건강상태에 따른 운동법, 올바른 식생활 교육이 이뤄졌다.



## 우유한잔이면 OK

“우유를 마셔서 그런가 어지럽지 않아”, “기운이 없을 때 우유한잔을 마시면 좋더라구”, “우유 먹고 난 다음부터는 속이 편해” 이날 모인 어르신들은 한결같이 입을 모았다. 우유를 마시니 기운이 나고, 우유를 마시니 든든하다고. 이 한잔이면 이렇게 좋은데 이 한잔을 마시기가 쉬운 일이 아니란다.

“보건소에서 우유를 주니 이렇게 먹고 있지만 한 달에 2~3만원씩 내고 먹으려면 못 먹지...”라고 말끝을 흐린다. 완주군에서는 우유를 제공하는 것 뿐 아니라 영양 교육까지 병행하고 있어 어르신들의 참여도가 높다. 영양사가 직접 찾아와 올바른 식습관을 알려주고 우유의 장점과 노인층이 우유를 섭취해야 하는 이유까지 자세히 설명해 주기 때문이다.



영양사가 우유는 곡물 위주의 편중된 식사로 단백질 섭취가 부족한 노인에게 훌륭한 단백질 보충원이며, 뼈의 노화 방지에도 도움이 된다고 설명하자 이렇게 말했다. “내가 지금 94세인데 우유마시고 100세까지 살아야 겠네” 그 말에 모두 다 웃음이 터졌다.



### 우유와 함께 건강한 쑥쑥

이어진 체조 시간에는 한명도 빠짐없이 모두가 열심이다. 근력을 강화하고 뼈가 튼튼해진다니 너도나도 아이처럼 운동처방사가 알려주는 대로 운동을 따라하고 설명에 귀 기울인다. 하지만 생각처럼 운동이 쉽지는 않다.

농촌지역에서 생활하다보니 고된 농사일로 굳어버린 팔다리와 허리가 뜻대로 움직여지지 않기 때문에 맘처럼 몸이 따라주지 않는다. 운동처방사는 무리하지 않는 선에서 지속적인 운동을 하면 건강해질 수 있다고 웃으며 말한다. 한 번에 무리하지 말고 자주 몸을 움직이는 것이 중요하다고 말이다.

여기저기서 탄식과 한탄이 이어지는 가운데도 모두 다 힘껏 따라하는 모습이다.



### 계속 마실 수만 있다면

“시골 노인에게 2만원은 얼마나 큰 줄 몰라요. 병원에도 간신히 가는 형편에 우유를 사먹는다는건 생각도 못할 일이지... 그래도 보건소에서 우유를 주니 얼마나 좋은지 몰라. 미안하면서도 고맙고 그래.”

어르신들은 하루에 우유한잔이 가져다주는 기쁨은 생각보다 크다고 말한다. “텅 빈 냉장고에 한자리 차지하고 있는 우유를 보기만 해도 든든한데...”, “이제 얼마 남지 않았다고 생각하면 답답하지... 4~9월 한시적으로 실시되는 사업이다 보니 이달이 마지막이야.”, “이달이 지나면 우유는 꿈도 못 꾸지”, “내년까지 기다릴



수 있을까” 처음엔 생소했던 우유가 이제는 보약이 되어버렸다. 우유를 계속 마시고 싶어 보급소에 알아보니 한 달에 2만원은 내야 한다는 말에 전화를 끊었다는 한 할머니는 보건소 직원을 붙잡고 계속 우유를 마시게 해줄 수는 없는 것이냐고 묻는다.

나이가 들어 예전 보다 움직임이 적어지니 밥을 먹으면 속이 불편해 굶기 일쑤였다는 또 다른 할머니는 우유를 마시니 속병이 다 나았다고 했다. 병원에서 주는 약보다 우유한잔이 더 쓸모가 있더라며 웃는다.

그래도 녀 달 동안 하루에 한잔씩 마시다보니 없으면 허전하고 몸도 예전만 못 할 것 같다며 눈시울을 붉히기도 한다. 우리가 소홀할 수 있는 우유한잔이 다른 이에게는 새 생명과 같은 기쁨이다. **▶**

인터뷰

## “어르신들을 보면 계속 드리고 싶어요”



**전수진**  
완주군 보건소 주무관

“노인인구의 영양 상태가 취약한 가운데 특히나 농촌지역의 노인들은 식품구입을 소홀히 하기 쉬워 영양 불균형이 심각한 것으로 나타났다. 때문에 관내 취약계층에게 영양학적으로 도움이 될 수 있는 일을 찾기 시작했다. 간편하고 적절한 영양소를 섭취할 수 있는 것은 바로 ‘우유’였다”

전수진 주무관은 “처음 사업을 시작했을 때만해도 이렇게 호응이 좋을지 몰랐었다”면서 “보건소에서 여러 계층을 대상으로 실시중인 사업들이 있는데 이중 사업 대상자들의 참여와 관심이 가장 높은 편에 속한다”고 말했다. 첫 사업이다 보니 기대와 함께 우려도 많았다고.