

# 어린이 間食指導와 우유給食

— 어린이에게 간식으로 우유를 먹이자 —

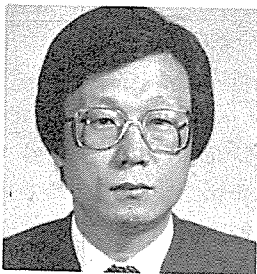
어린이에게 우유 및 유제품(우유를 원료로하여 만든 각종 식품)을 간식으로 많이 먹이자라는 내용으로 글을 써달라는 요청을 받고 매우 당혹했다.

왜냐하면 원유가 과잉생산돼 전지분유를 비롯한 유가공품의 재고가 너무 많이 쌓임으로써 경영난을 겪고 있는 유가공업계를 회생(回生)시키기 위해서는 낙농문제를 근본적으로 해결할 수 있는 방안이 조속히 마련돼야 한다는 보도가 연일 계속 돼왔기 때문이다.

이러한때 우유와 유제품을 어린이의 간식으로 많이 이용하자고 주장하는 필자에게「남아도는 것을 억지로 먹게하려는 알뜰한 술책을 편다」고 반발하는 독자가 있을것이라는 생각이 앞서 망설여지기도 했지만 우유가 완전 영양식품이라는 점을 전제하고 이 글을 풀어나가고자 한다.

아무리 좋은 식품이라도 이유가 어찌됐든 그것을 생산하는 메이커가 어려움을 겪는다면 제품수급에 차질이 있을것은 뻔한 일이며 게다가 품질에도 영향이 미치지 않는다는 보장이 없기때문에 소비자보호 측면에서도 업계를 먼저 살리는 일이 바람직하다는 생각이다.

옛부터 우리 부모들은 자녀들의 건강을 중요시해 어려서부터 보약을 먹이는것을 당연시하고 자랑스럽게 생각해왔다 어렸을때 먹이는 보약은 그 효력이 오래동안 지속되어 커가는동안 병치레를하지 않



(株)保健新報編輯局  
副局長 李 軍 浩

을뿐만아니라 늙어서도 고생하지않고 장수할 수 있다고 믿어온데서 그렇게 해오고 있는것이다.

최근 한국식품공업협회 부설 식품연구소에서 조사 분석한 자료에 따르면 부모들이 자식의 건강을 염려해 종합영양제나 보약을 먹이는 사례가 많은것으로 나타났다.

건강을 위한 약제복용을 대도시의 어린이가 중소도시나 농촌지역의 어린이보다 많이 하고있었으며 이용하는 약제중 종합영양제의 복용비율이 가장 높았다. 지역별로는 종합영양제의 경우 대도시(55.1%)에서 중소도시(57.3%)농촌지역(63.5%)으로 갈수록 복용률이 높았으나 비타민류와 한약은 농촌지역보다 중소도시나 대도시의 어린이들이 더 많이 복용하고 있었다.

이처럼 각종 영양제나 한약을 복용하는 어린이가 많은것은 아직도 특정 약품에 건강을 의존하려는 부모들이 많기때문이다.

차체에 분명히 짚고 넘어가야할 것은 비타민류나 무기질등의 영양소는 우리 몸에 없어서는 안되는 것이지만 이를 외부로부터 섭취 할경우 과잉섭취에 따른부작용도 생각하지 않을 수 없다는 것이다. 식품영양학자들은 식품을 균형있게 섭취하면 인체에서 필요로하는 필수 아미노산을 비롯하여 각종 영양소를 공급받을수 있기때문에 굳이 영양제를 따로 복용하지 않아도 된다고 주장하고 있다. 영양의 결핍은 대부분 섭취하는 식품의 종류가 다양하지 못하고 입맛에 맞는 몇가지 식품만을 골라먹는 편중된 식습관에서 비롯된다는 것이다.

고른 영양소를 섭취하기 위해서는 아무 식품이나 많이 먹는것이 능사가 아니라 다섯가지 식품군을 골고루 균형있게 먹는것이 무엇보다 중요하다고 전문가들은 권고하고 있다.

학자들은 음식물에 들어있는 영양소 가운데 중요한것으로 단백질, 무기질, 당질, 지방, 비타민, 등 5가지를 5대 영양소로 분류해놓고 그 중요성을 강조하고 있다.

이들 영양소를 자세히 살펴보면 단백질은 피와 살을 만드는 역할을 하며 특히 어린이의 경우 성장을 위해서 절대 불가결 한것으로 많은량이 필요하다.

그리고 당질은탄수화물의 중요 구성분으로 지방과 함께 힘을 내게하고 체온을 유지 시켜주는 역할을 한다.

또 무기질은 치아를 튼튼하게 하고 피를 만들고 뼈를 자라게 하는 중요 요소이며 이중 칼슘과 철분은 어린이 성장에 매우 중요한 영양소로 평가되고 있다.

비타민은 적은 양이 필요하지만 몸에있는 노폐물을 내보내고 영양소 등을 받아 들이는 일을 한다.

이같이 중요한 영양소를 균형있게 공급 받기 위해서는 매 끼마다 다섯가지의 식품군이 함유한 음식을 섭취하도록 해야한다.<별표참조>

그런데 최근들어 국민소득수준의 향상과 식생활 패턴이 크게 변모(變貌)되면서 균형식을 추구 하는에 앞서, 간편식 편의식에 대한 의존도가 높아지고 있어, 국민건강에 적신호가 되고 있다는 지적이 나오고있다.

특히 어린이들의 경우 가공식품이 다양화되고 구매 또한 손쉽게 이루어지기 때문에 균것질을 하는 빈도가 높아져 식사를 거르는 사례가 많다고 걱정을 하는 부모들을 우리 주변에서 흔히 볼수있다.

食 1.의 식품연구소가 조사분석한 보고서에 따르면 도시 어린이들이 경우 표2와같이 절대 다수가 매일 균것질을 하고 있다.

이처럼 어린이들이 균것질을 생활화하거나 자기가 좋아하는 인스턴트 가공식품으로 한끼를 때우려는 경향이 있어 영양불균형으로 인한 비만증 소아당뇨등이 빈발, 사회적 문제로까지 대두되고 있다.

성장 발육에 가장 중요한 시기에 있는 어린이들이 영양의 불균형으로 인해 인체구성 또는 신체활동에 문제가 없도록 건전하고 건강하게 키워야 하는것은 어른들의 중차대한 책무(責務)라 아니할 수 없다.

어린이를 건전하고 건강하게 키우기 위해 어른들이 우선해야 할일은 이들이 고른 영양소를 섭취할 수 있도록 올바른 식습관을 길러주는 것이다.

다시말해서 잘못된 영양지식 빼놓아진 식습관을 변화시켜 필수적인 건강유지 자세를 갖게하는 영양교육을 지속적으로 시켜나가야 한다.

특히 최근들어 관심이 높아지고 있는 콜레스테롤

표 1.

다섯가지 기초식품군

구분	몸속에서 하는 일	식품군별	식품	식품명
구성식품	혈액, 근육, 뼈 등 몸의 조직을 만든다.	단백질식품	고기 및 생선류	돼지고기, 닭고기, 토끼고기, 소세지, 쇠고기, 생선, 조개, 굴, 등대.
			알류	달걀, 오리알, 메추리알
			콩류	콩, 두부, 된장, 두유, 비지, 박상, 청국장
		칼슘식품	우유 및 유제품	우유, 분유, 요구르트, 아이스크림, 치즈
뼈째먹는 잔생선	미꾸라지, 붕어, 젓갈, 고기뼈국, 멸치, 방어포, 새우, 잔생선, 양미리			
조절식품	몸의 생리기능을 조절하고 질병을 예방한다.	무기질 및 비타민식품	녹황색 채소 및 해조류	시금치, 당근, 쑥갓, 상치, 깻잎, 고추, 갓, 미나리, 무우잎, 부추, 근대, 냉이, 김, 미역, 파래, 다시마
			담색채소 및 버섯류	배추, 무우, 오이, 양배추, 김치, 콩나물, 호박, 파, 양파, 우엉, 가지, 열무, 버섯
			과일류	사과, 배, 포도, 감, 딸기, 복숭아, 살구, 귤, 포도, 자두, 토마토, 대추, 참외, 수박
에너지식품	체온을 조절하고 힘을 낸다.	당질식품 지방식품	곡류	쌀, 보리, 옥수수, 식빵, 국수, 설탕, 밀가루, 라면, 과자류, 조, 수수, 떡
			감자류	감자, 고구마, 당면, 토란
			유지류	참기름, 들기름, 콩기름, 깨소금, 버터, 마가린, 쇼트닝, 유채유, 마요네즈, 돼지기름, 쇠기름, 참깨, 들깨, 호두, 잣, 땅콩

등 건강에 악영향을 주는 극히 일부분 때문에 인체 구성에 필수 불가결한 식품 섭취를 꺼리게 하여 고르지 못한 영양섭취로 오히려 더 큰 건강문제를 야기시키지 않도록 해야한다.

어린이들에 있어 가장 훌륭한 선생님은 자기 부모 외에 더한이가 없다는 얘기가, 있듯이 부모들의 만가지 하나 하나가 이들에겐 표본으로 보여지는 것이다.

그렇기 때문에 식습관에 있어도 부모를 닮기 마련이며, 그들에서 벗어난다는것은 상당히 어려운 것이다.

그런데 여기에서 한가지 짚고 넘어가야 할일이 있다.

좋은 식습관을 갖고있다 하더라도 본래 우리 전통의 식생활만으로는 서구인들과 같은 체위를 갖기 어려우며 그들의 영양적인 식생활을 영위할수 없다는 점이다.

따라서 우리는 꾸준하게 영양과 열량을 신체조건에 필요한 만큼 섭취할수 있도록 식생활을 개선시켜 나가야 한다.

지난 70년대 이후 경제가 향상되면서 국민의 영양소 섭취와 식품 섭취는 영양과 탄수화물 섭취는 감소하는 방향을 보이나 단백질 지방 철 칼슘 비타민A등의 섭취는 증가하고 있다.

식품 섭취면에서는 곡류(穀類)의 섭취량은 감소하고 육류, 난류, 과일류, 유지류, 어패류 우유 등이 증가 하고있어서 양적 질적인 면에서 상당히 향상되어가고있다.

그러나 86년도 보사부 국민 영양조사에 나타난것을 보면 칼슘 96.9% 비타민A 95.8% 비타민B<sub>2</sub> 92.3%로서 소요량에 미달되고 있다.

또 조사 대상중 소요량의 75%미만을 섭취하는 가구수를 보면 철분 52.5% 비타민A 45.7% 칼슘 38% 비타민B<sub>2</sub> 34.9%로서 우리 국민들에게 문제가 되는

〈표 2〉 식품 섭취 빈도(지역별)

음식명	매 일			2~3일 1번		
	도시	중간	변두리	도시	중간	변두리
라 면	2.2**	2.6	3.2	30.2	34.4	33.1
빵	7.5	8.4	9.3	34.3	34.1	34.0
떡	0.7	0.5	0.9	5.6	6.3	4.5
감자·고구마	3.1	5.0	4.6	15.9	19.5	18.4
옥수수	1.6	1.8	2.3	10.4	10.5	12.4
과자·비스킷	47.3	42.7	42.1	33.6	32.7	32.5
초코렛·사탕	23.8	19.2	18.7	36.2	34.8	31.1
콜라·사이다	10.9	8.2	7.9	32.7	27.9	27.8
꿀 · 잼	9.0	7.4	6.2	13.7	12.8	12.6
우 유	58.9	42.6	42.1	17.5	18.7	17.9
요구르트	27.0	21.0	19.9	27.7	24.9	26.7
아이스크림	26.3	22.2	21.1	37.1	35.3	32.5
두 유	5.1	3.8	4.2	14.5	13.7	13.8
계란	25.7	22.5	23.1	40.4	39.8	37.8
소시지	6.5	5.3	4.3	26.2	21.8	21.0
치즈	2.8	2.7	2.2	8.1	7.2	6.8
햄	4.3	3.2	2.4	14.8	11.9	10.5
사과·배	28.1	24.9	21.7	36.0	34.4	36.1
감	14.4	13.1	13.0	29.5	26.5	27.6
과일쥬스	14.2	10.8	10.2	22.1	20.1	20.2

\* 각 식품별 조사인원 : 도시 3,482명, 중간 3,652명, 변두리 3,617명

\*\* 각 수치는 각 지역별 섭취빈도의 퍼센트를 나타낸다.

영양소 들이다.

식생활이 종전 곡류 의존에서 육류, 어패류 등으로 전환되고 있음에도 주요 영양소의 섭취량이 미달되고 있는것은 고른 영양을 함유 하고있는 우유 및 유제품을 섭취하는 양이 적은데서 비롯된것 같다.

이같은 사실은 우리나라 유아의 계층지에서도 잘 나타나있다 즉 만1세까지는 미국과 비슷한 수치를 보이고 있으나 그후 부터는 떨어지고 있다.

이것은 1년후 이유를 하면서 보충식내용이 부족한데다 우유의 섭취가 부족한데 그 원인이 있다는 지적이다.

그렇다면 우리도 이유기의 어린이로 부터 자라나는 청소년 들에게 우유를 먹이는데 게을리 해서는

안될것 같다.

우유가 건강생활에 있어서 필수식품 이라는 인식이 높아지면서 섭취량이 해마다 증가되고 있지만 서구인들과는 비교도 되지 않는 15% 수준에 그치고 있다.

우리의 식생활이 우유를 식탁에 올려놓을수 있고 전통식단과 어울여 질수 있는것이 아니기 때문에 많이 섭취 하려는데는 상당한 어려움이 있다.

그러나 어린이 와 청소년들에게 우유및 유제품을 많이 먹도록 하여 체위향상과 건강관리를 꾀하도록 하지 않으면 안된다.

다행히 국내(國內)에서 시유(市乳)를 비롯 연유 버터 치즈 분유 아이스크림 등 각종 유제품이 다량으로 생산되고 있기 때문에 부모가 마음만 먹으면 선택해서 섭취 시킬수 있다.

다양한 유제품을 이용 가정에서 요리를 만들어 먹을수 있고 유가공품을 다른식품과 더불어 섭취하는 방법도 찾아 영양과 균형을 갖는 식단에서 즐거운 가족 분위기를 연출한다면 그 의미는 어느것하고도 바꿀수없는 값진것이라 우유는 다른식품이 갖지못하는 114가지나 되는 영양소를 함유하고 있는 완전식품이다.

우유나 유제품을 먹는것을 생활화 하여 우리식생활에서 부족한 영양소인 칼슘 철분 비타민A 비타민B 등을 섭취해야 한다.

다시 말해서 우선 가족간 계획성 있는 간식으로 우유나 우유로 만든 유가공품을 곁들인 음식을 먹도록 하는 것도필요할것 같다.

특히 어린이나 청소년에게 우유나 이를 이용해서 만든 식품을 간식으로 먹도록 습관을 들여주는것은 장래를 위해서 매우 바람직하지 않을까 생각된다.

어린이나 청소년들에게 우유나 유제품을 많이 먹도록 하기 위해서는 가정에서의 지도교육도 필요 하지만 손쉽게 먹일수 있도록 하는 메이커의 자세도 필요하다고 본다. 간식으로 널리 이용될수있는 다양한 유제품을 개발보급하는데 더욱 노력해야 한다는것을 유업체는 잊어서는 안될일이다.

세계 2차대전을 승리로 이끈 영국의 처칠경이 갈파한「가장 훌륭한 투자는 어린이에게 우유를 많이 먹이는것이다」라는 뜻을 우리도 깊이 새겨야한다.