

우리나라 청소년 영양상태 빨간불!

- 학교우유급식 제도화로 청소년의 우유섭취 늘려야 -

자료 : 낙농정책연구소



우리나라 청소년의 영양섭취가 불균형적이어서 학교우유급식을 통한 칼슘섭취가 시급한 것으로 나타났다. 지난해 12년 12월 보건복지부(질병관리본부)가 발표한 2011년도 국민건강영양조사에 따르면, 우리나라 청소년(10세~18세)의 10명중 8명이 칼슘섭취가 영양섭취기준(한국영양학회)에 미달한 것으로 조사되었다.

조사결과를 보면 청소년의 칼슘 권장섭취량에 대한 섭취비율은 59.8%이며, 남학생(63.8%)보다 여학생(55.2%)의 칼슘섭취 비율이 낮았다.

(청소년(10~18세) 영양소별 영양섭취기준에 대한 섭취비율) (단위 : %)

	에너지	단백질	칼슘	인	나트륨	칼륨
전체	98.6	170.1	59.8	129.9	283.1	76.7
남자	99.9	184.8	63.8	137.6	319.1	84.8
여자	97.2	153.2	55.2	212.0	241.6	67.4

* 자료 : 2011 국민건강영양조사(보건복지부, 질병관리본부)

(칼슘섭취 권장섭취량) (단위 : mg/일)

남자		여자	
12~14세	15~18세	12~14세	15~18세
1,000	900	900	800

* 자료 : 2010 한국인 영양섭취기준(한국영양학회)

연구소는 우리나라 청소년의 칼슘 영양섭취기준에 미달하는 비율이 78.8%로 나타나 칼슘부족 현상이 심각하다고 밝혔다.

(청소년(10~18세) 칼슘섭취량 및 영양섭취기준 미만 섭취자비율) (단위 : mg/일, %)

	전체	남자	여자
칼슘섭취량	522.3mg	570.0	412.1
기준 미만 섭취자비율	78.8%	75.5	82.5

* 자료 : 2011 국민건강영양조사(보건복지부, 질병관리본부)

칼슘은 골격과 치아조직을 형성하고 골밀도를 유지한다는 점에서 청소년기의 섭취가 매우 중요한 영양소이니만큼, 국내외 영양학자들은 칼슘이 부족하면 골연화증, 골다공증 등을 유발(Hamet 1995, McCarron 1999)할 수 있다고 밝히고 있다.

주지하듯, 우유 1잔(200ml)에 칼슘함량은 200mg으로 우유는 칼슘의 주요 급원식품으로 통한다.

〈주요 칼슘급원식품의 칼슘 함량〉

(단위 : mg)

우유 1잔(200ml)	잔멸치 1/4컵(20g)	두부 1/5모(80g)	계란 2개(100g)	검정콩 5큰술(50g)	브로콜리 3/4컵(100g)
200	180	145	149	107	103

* 자료 : 농촌진흥청 농촌생활연구소 제6차 식품성분표, '21세기 영양학', 최혜미 외(2006)

이와 관련 식품의약품안전청에서는 지난해 말 보도자료를 통해 어린이를 대상으로 우유 1일 2컵(400ml) 섭취를 권장한 바 있다. 청소년의 칼슘섭취 증대를 위해서 정책적으로 우유 음용 권장이 필요하다는 것을 시사한 것이다.

그러나 우리나라 학교우유급식율은 2011년 기준 52.1%로, 우리나라 청소년의 10명 중 약 5명이 학교에서 우유를 먹지 않고 있어 이에 대한 대책 마련이 시급한 실정이다.

학교우유급식율은 초등학교 80.9%로 가장 높으며, 중학교 33%, 고등학교 22%로 나타나 학년이 올라갈수록 우유급식률이 극히 저조하다.

〈2011년 학교급별 우유급식율 현황〉

(단위 : 명, %)

구분	2010년(A)		2011년(B)		증감(B-A)	
	급식학생	급식율	급식학생	급식율	급식학생	급식율
초등학교	2,682,315	81.3	2,533,583	80.9	△148,732	△0.4
중학교	627,875	31.8	630,424	33.0	2,549	1.2
고등학교	432,145	22.0	468,431	24.1	36,286	2.1
특수학교	19,437	81.5	21,194	86.1	1,757	4.6
합계	3,761,772	51.8	3,653,632	52.1	△108,140	0.3

* 자료 : 낙농진흥회

선진국의 경우와 달리, 우리나라 학교우유급식은 학교급식과 별개로 실시되고 있어, 우유 급식을 실시하지 않는 학교에 있어서는 처음부터 학교급식을 통해 우유를 섭취할 수 있는 기회가 박탈되고 있다. 실제 전세계적으로 학교급식과 우유급식을 분리하여 실시하는 국가는 중국과 한국 정도이다.

서울·제주도와 같은 광역자치단체와 기초자치단체에서 우유를 포함하는 통합무상급식을 실시하고 있으나 이는 전체 학교우유급식 학생수의 9%인 332천명 수준으로, 중앙정부 차원의 제도적 뒷받침이 미흡한 실정이다.

〈학교우유급식 유상 및 무상급식 현황〉

구분	'10년	'11년
유상 급식 학생수	3,260천명(44.9%)	2,839천명(40.5%)
무상 급식 학생수	502천명(6.9%)	814천명(11.6%)

* 자료 : 낙농진흥회

* 주 : 2011년도 무상급식 학생수 814천명 = 482천명(농식품부의 저소득층 지원) + 332천명(지자체 및 교육청 지원)

선진국에서는 올바른 식습관 형성을 목적으로 국가차원에서 학교급식 우유 공급프로그램을 실시하고 있다. EU, 미국 등 대부분의 선진국에 있어서는 우유급식을 학교급식에 통합하여 실시하고 있으며 학생들이 우유를 선택할 수 있도록 하고 있다.

〈주요국의 학교우유급식 상황〉

국가명	급식방법			의무급식	권장량(ℓ)
	보조	무상	유상		
호주	P		N, S		-
오스트리아	N, P, S				0.5
덴마크	P, S		N		0.5
핀란드		N, P, S		○	0.5~0.6
프랑스	N, P, S				-
독일	N, P, S				-
일본			N, P, S	○	0.2
네덜란드	N, P, S				3컵
뉴질랜드			N, P, S		-
노르웨이	P, S		N		0.5
포르투갈		N, P	S		0.2
스웨덴		N, P, S		○	0.5
영국	P	N	S		-
미국	N, P, S				2~3컵
한국			N, P, S		

* 자료 : FAO, 김은미 외(2006)에서 재인용.

* 주 : N = 유치원, P = 초등학교, S = 중등학교

핀란드, 스웨덴, 일본은 모든 유치원과 초중등 학생에게 우유급식을 의무적으로 실시하고 있으며, 미국, 호주, 프랑스, 독일, 영국, 네덜란드 등 대부분의 EU국가와 OECD국가들은 보조, 무상 또는 유상의 형태로 학교우유급식을 실시하고 있다.

또한 연구소는 청소년기의 성장에 필수불가결한 칼슘섭취량이 권장량에 훨씬 미치지 못하고 있는 현실을 감안할 때 학교급식과 우유급식의 통합실시를 통해 우유섭취를 제도적으로 늘리기 위한 방안 마련이 절실하다고 밝혔다.

아울러 통합실시를 위한 제도개선방안으로 학교급식법, 낙농진흥법 등 관련법령을 개정을 통해 법적근거를 마련하고, 교육과학기술부와 농림수산식품부가 공동으로 실시지침을 마련하여 부처간 협조체계를 적극적으로 구축해야 함을 강조하고 있다.

또한 교육적 차원에서 올바른 식습관과 영양교육 및 우유음용에 대한 식생활 지도 교육을 강화하여 실제로 청소년들이 우유를 마실 수 있도록 해야 함도 밝혔다. ☺

