

## 離乳

이유를 성공시켜 아기의 발육과  
성장을 도우려면 어머니의 정성  
과 노력이 깃들어야 한다.

아기들이 만 한살 되기전에 이유를 시작하지 않으면 안되는 理由에는 여러 가지가 있겠다. 그중 어머니의 건강, 질병, 유아의 기형등에 따르는 문제는 중요한 이유중에 하나일 것이다. 어머니가 건강하고 아기가 잘 자라도 어머니 젖만으로는 부족할 때가 오게된다. 이 부족함을 적당한 다른 음식으로 보충하며 아기가 充分히 소화할 수 있다면 두살될 때 까지도 넉넉히 어머니젖을 계속할 수 있을 것이다. 그러나 아기들은 6개월쯤 되면 벌써 젖 이외에 음식물을 먹고 싶어 하고 손에 닿는 것은 무엇이든가 입에 넣으려고 하는것을 보여주게 된다. 더욱 돌 가까이되면 소화능력도 꽤 늘어가게 된다.

實質의인 경험과 아기들의 관찰모특예(特例)를 제외하고는 보통 모든 아기들의 이유는 6개월부터 10개월 사이에 하는것이 좋으며 우유로 보충하면 좋다. 만약에 6개월 전에 이

유를 해야하는 경우는 젖병으로 먹이면 되고 좀 더 커서라면 “킬”으로 먹이는 것이 좋겠다.

아기들이 젖 이외에 다른 음식을 찾게되고 먹는 방법을 달리한다는 것은 건강과 발육에도 매우 중요하지 단 영아(嬰兒)로 부터 유아(幼兒)로 바뀌는 과정이라는 점으로 보아 심리적인으로도 매우 중요한 것이다. 어딘이가 “킬”으로 먹을려고 애쓸때 젖이나 젖병으로만 먹인다는 것은 한참 배웁은 아이에게 젖을 안주고 있는 것이나 마찬가지라 하겠다. 반면에 아직 빨아 마시는데 재미를 보지 못 하던지 젖 이외에 다른 方法으로 먹어보려는 의욕 조차 없을때 강요한다면 강요한 사람에게 화를 내게 되고 미워하게 까지 된다. 이러한 감정을 잘 달래지 않고 무시해 버린다면 심리적 성장에 큰 영향을 주게 된다. 젖 또는 젖병을 뱉 시기가 지났음에도 불구하고 계속해서 쓴다면 어

린이는 실패 의타적으로 될 것이다. 왜냐하면 다른 方法으로 얻을려고 했던 흥미를 상실했기 때문이며 장기간의 젓 빨기는 성장과는 달리 정서면으로 더 고습적으로 "젓만 빨려고 하게 될 것이다. 아무리 빨려고 해도 다른 方法으로의 욕구를 충족시켜 본 일이 없기 때문에 점차로 어렵게 된다. 만약에 아기가 다른 方法을 찾거나 이유기가 된 아기라면 문제는 달라진다. 받아 먹으려 하고 마실려고 할 것이며 새로운 과정을 밟음으로서 자신 흡족해 하는 것을 볼 수 있을 것이다.

아기들의 이러한 새 生活단계에 들어감에 있어 준비가 필요하게 된다. 눈부시게 키가는 이 시기는 이유에 적응토록 준비되어가는 때라고도 하겠다. 자연스럽게 만족스러운 경험을 갖도록 어머니가 마련해 준다면 아기는 곧 어머니가 하는 방법에 따라오게 될 것이다. 젓 먹이듯 안고 부드러운 말로나 미소 또는 태도로 다른 方法을 시도한다면 덜 서툴러 하며 덜 낯설어 할 것이다.

6개월이 지나면 아기들은 "끓"으로 마실려고 한다. 5개월때 부터 아기로 하여금 적은 "끓"으로 물이나 우유를 가끔 마시게 하여 익숙하게 만들면 좋다. 아기가 혼자 앉게 되고 손에 닿는 대로 입에 물건을 가져가게 될 때는 "끓"으로 먹을 수 있는 능력이 생긴 것이므로 조금씩 연습시키면 된다. 꽤 많은 양을 "끓"으로 취

할 수 있다면 젓이나 젓병으로 먹는 量은 줄여도 된다.

개인에 따라 차가 있으며 점차로 진행시켜야 한다. 이유기에 은 아기들은 새로운 작난이나 새 생활을 찾게 된다. 깨어 있는 시간도 길어지고 어머니와 같이 있는 생활을 즐기게 된다. 만약에 이러한 자연적 요구를 충족 시켜준다면 즐기는 젓이나 젓병을 덜 준다고 해도 사탕을 빼앗긴다는 감정은 없을 것이다.

이렇게 과정을 서서히 밟으면 10개월 전후해서 저절로 이유가 된다. 아기들중에 혹 짐질때만은 젓병을 찾는 아기가 있다. 잔자리에서 혼자 잘려고 애쓰며 찾는 젓 병인데 주어서 안될 必要는 없겠다. 때가 오면 아기 자신이 판단하여 불필요하게 될 것이다.

### 이유를 진행하는 方法

먼저 이유를 세 단계로 나누어 아기의 요구에 따라 즉 개인차에 적응 시키면서 먹이면 비교적 쉽게 된다.

1. 이유 준비 시기 생후 2-3개월
2. 이유를 시작하는 시기 생후 5-6개월.
3. 이유를 마치는 시기 생후 10-12개월.

이유를 시작할 때 먹이는 음식물은 부드럽고 연한 것이 좋으며 파썸이나 국물 같은 액체 모양이 좋다. 이것은 우유를 대신하여 영양을 취하도록

록 하는것 보다 젓 이외의 탄음식물을 먹도록 습관을 기르는 시기이다. 처음에는 익숙치가 않아 잘 먹지 않으나 차차 잘 먹게되는데 이때 먹이는 음식물은 영양보다도 소화가 잘되고 먹기 쉬운것이 좋다. 6개월쯤 되어 본격적 이유가 시작되면 각종 영양분(단백질, 탄수화소, 지방질, 철분, 칼슘, 비타민 등)이 적당히 배합되도록 해야한다. 음식 분량과 종류는 아기에 따라 차차로 증가하여 하루 두차례씩 주고 10개월쯤 되면 이유식이 주식이 되고 젓이나 우유는 보충하기 위한 정도가 되어야 한다. 이때쯤 되면 하루 3-4회 시간을 정해서 규칙적으로 먹게하고 젓이나 우유는 하루 2-3번 정도 “젓” 또는 젓병을 이용하여 아침과 저녁으로 먹이 준다.

### 먹이는 법

생후 2개월쯤 되면 하루 한번쯤은 우유를 젓병으로 먹이는 것이 이상적이라 하겠다. 어느때의 것이든 상관없으나 만약에 오후의 젓시간을 젓병으로 대신한다면 어머니로 하여금 외출할 수있는 시간적 여유도 주게 될 것이다. 단 처음 얼마동안은 어머니가 젓 먹일때와 같이 아기를 안고 주어 아기가 익숙해 질때까지는 남에게 맡기지 않는 것이 현명하다.

젓 이외에 국물 과즙을 젓병에 넣어서 간식으로 주는 우유 혹은 모유

에 부족하기 쉬운 “비타민 C”와 광물질의 보충으로도 좋고 위장을 단련하는 이유 준비도 겸하는 것이다. 근래에 와서는 생후 2-3주 때 부터 “비타민 C” 보충으로 꿀, 도마도, 사과즙 등을 젓병 혹은 숟갈로 먹이는데 처음에는 배로 희석(끓인물)하여 주고 시거나 싱거우면 약간 달게 해서 하루 한번 한차순갈 정도로 시작한다. 변을 잘 살펴 보면서 3-4일 먹여보아 변에 별 다른 변동이 없으면 분량을 조금씩 늘여 하루에 30-50 cc 정도, 보통 오전 간식 시간에 줄이 좋으며 차차 익숙해지면 희석 하지 않은 과일즙을 주도록 한다. 신선한 과일즙을 걸러서 혹은 짜서 주며 끓이거나, 덥혀거나 혹은 얼리지 말고 실내 온도에 먹이도록 한다.

이 때를 같이하여 아기 성장에 필요하며 뼈와 치아 發育에 장애를 가져오는 구루병(佝僂病)을 예방하기 위하여 “비타민” A와 D 또는 대구 간유(Cod liver oil)를 주어야 한다. 보통 빨라서 생후 1개월 부터 시작한다.량은 간유의 종류에 따라 또는 의사의 지시에 따라 달라지나 처음에는 다 1-2 방울씩 시작하여 점차 적량으로 늘린다. 간유는 여름철에도 계속해야 하며 다른 음식에 섞여 먹이는것 보다는 따로 입 깊숙이 떨어트려 줌이 좋으며 또한 아기도 맛을 알게 하여야 한다.

국물은 기름기 없는 맑은 고기 국

물 야채 국물을 조금씩 순갈로 떠 먹이거나 젓병에 넣어 주면 된다. 이것도 한 차 순갈로 시작하여 차차 증량하여 하루 10 순갈 정도되면 다른 음식들을 먹일 수 있게 된다. 젓병 이기전 혹은 간식으로 하루 두어 차례 따로 먹여도 된다. 주의할 것은 국물은 언제나 자극이 없는 것으로 간은 어른보다 훨씬 싱겁게 해야한다.

모유가 부족하여 인공영양으로 분유(粉乾)를 많이 사용하고있다. 최근 인공영양의 성적이 놀라울 정도로 진보되어 분유의 제조에도 많은 영향을 미치고 있다고한다. 아기에 따라서는 규정된 양만으로는 부족되는 경우가 있으므로 이런때는 분량을 조금 늘여도 상관없다. 그런데 개종 성장이 왕성하여 아직 부족해 하는 아기들은 전분유(全粉乳) 또는 조제분유(調製粉乳)를 물에 녹이는 대신 밥물에다 녹여서 먹이면 부족했던 양을 채울 수가 있고 자주먹었던 시간이 길어지는 것을 볼 수 있게 된다. 더욱 좋은 점은 끓은 변이 약간 늘어진다. 이때 밥물은 처음에는 씻은 쌀 한주먹에 물 한되를 끓여 밥알을 가라앉힌다음 위로 가만히 따라서 쓰며 잘 적응이 되는대로 농도를 가하면 된다.

생후 3-4개월쯤 되면 좀 되직한 음식을 시작 할 때이다. 처음 시작할 수 있는 것이 묽은 미음보다는 좀 되직한 미음 또는 옥아용 곡분(穀粉—

Cereals)을 땀힌 우유 또는 조제유에 섞어 처음에는 좀 묽게해서 입속에 넣어준다. 아기는 처음 경련하는 일이라 좀 당황해 하나 몇번 거듭하는 동안에 익숙해 질 것이다. 순갈로 받아먹기에 익숙해지면 약간 되직하게 해서 씹이 먹기도 쉽고 먹이기도 쉽다. 차 순갈로 하루 2회로 시작하여 6개월 뵈을때는 2-3 큰 순갈 정도가 되도록 증량을 한다. 시간은 보통 아침 10시 와 저녁 6시가 적당하다.

이때 또한 시작 해야 하는것에 철분 보충으로 겨란 노른자위가 있다. 새 음식은 한가지씩 종류를 늘이되 두 종류를 동시에 시작하지 말며 자연적으로 주도록 해야한다. 겨란 노른자위는 날 겨란이나 반숙된것이 삶은것 보다 오히려 두드러기를 일으키기 쉬운고로 파민성 체질의 아기에 대해서는 삶은 겨란의 노른자위를 조금씩 먹여서 차차로 습관을 들이게 하여 파민성을 없애도록 하는 수 밖에없다. 양은 배주공 만한 분량을 우유 혹은 국물에 녹여서 순갈로 먹여보며 점차로 양을 늘여 하루 한개정도, 아침과 저녁으로 2회로 먹이는 것이 좋다. 겨란 흰자위는 8개월쯤 뵈을때 조금씩 시작하여 하루 한개씩 먹도록 한다. 반숙, 완숙 또는 찌서 출 수 있다.

외국에서는 여러가지 이유식품(食品)이 판매되고 있어 여간 편리한 것이 아니다.

과일도 뱉혀서 먹이게끔 되어있고 납어지는 차게두던지 비니루로 꼭 떨어서 두면 된다. 집에서 만들 수 있는 것으로는 사과를 살짝 삶아서 체에 걸르던가 “꺼쓰”에 짜서 먹이면 된다. 낮잠 자고 켄후 즉 오후 2시에 주는 것이 좋으며 가능한 한 설탕은 치지 않는 것이 좋다.

잘 익은 “바나나”는 아주 인기이다. 날것으로 먹일 수 있는 유일의 과일로서 두 손갈로 시작하여 3-4큰 손갈쯤 될 때까지 서서히 양을 늘린다. 먹기 쉽게 옥께서 먹인다.

이런 음식들에 잘 적응되며 잘 소화 시키면 점심 식사에 골고려 걸른 채소를 시작할 수가 있다. 채소는 귀한 광물질과 비타민을 함유하며 배설을 돕는다. 섬유질이 적은 여러가지 채소를 끓여서 처음에는 뜬게 걸러서 먹이거나 삶은 겨란 노른자위를 개서 먹여도 좋다. 되직한 미음 또는 곡분을 개여 같이 먹여도 된다. 이때쯤 되면 젓 먹는 시간도 하루 5-6회로 된다.

오전에 한번 먹여도 되지만 음식 분량이 증가하면 오전 오후로 두차례 먹여도 된다. 젓을 조금씩 자주 먹이는 아기는 젓과 젓 사이를 평상시 보다 연장시킨 후 아침 저녁 두차례 먹이는 편이 편리하다. 아기에 따라 양의 차가 있으며 더 먹고 싶어하는 아기는 더 먹여도 무방하나 아기에게 강요해서는 안된다. 6개월 혹은 좀 더 늦게까지라도 조금씩 술술 먹이

는 정도로 하는 것이 좋다.

#### 생후 5-6개월

이유 준비 기간이 손조롭게 끝났으면 이유식을 주기 시작한다. 음식 종류를 늘리고 분량을 늘이던 이때부터는 영양분의 성분과 분량을 생각해서 먹이기 시작해야한다. 하루에 한 종류를 한 손갈씩 더 해가며 주던 역시 유동체에 가깝도록 질쪽하게 덩어리가 없이 만들어 손갈로 먹이든지 잘 받아먹지 못하는 아기는 구멍이 좀 크게 뚫린 젓병으로 먹이든지 “젓”으로 마실 수 있는 아기는 마시도록 도와준다. 이때 흘려서 가슴이 젖지않도록 또한 흘린것을 받을 수 있도록 아래가 큰 포켓으로 된 턱 받침 또는 앞치마를 입히면 신경을 안써도 된다.

미음, 국물, 겨란노른자위를 잘 소화시키면 암죽으로 변하고 채소는 삶아서 옥게든지 체에 받혀서 주도 투한다. 단백질 보급으로 살고기 다진것을 잘 삶아서 같은 방법으로 시작해 보아도 좋다. 어디까지나 새 음식은 조금씩 양을 늘여가야 하며 만약에 싫어하면 주지 말았다가 며칠 후 다시 시작해 볼이 현명하다. 하루에 한 차 손갈로 시작하여 점차로 그 양을 늘여 8개월 될 때쯤 되면 하루 양이 큰 손갈로 3손갈쯤 되도록 주면 족하다.

채소에 익숙해지면 감자 으갠것을 채소국물, 고기국물 또는 우유에 조금 섞어서 일주일에 약 3~4회 줄수

있다. 만약에 즐긴다면 매일같이 한 번씩 쓸 수도 있다.

아기가 5개월쯤 되면 잇몸이 가더워 무엇쯤 씹을려고 한다. 좀 간단히 구운 식빵조각을 질근 질근 씹게 하든지 말지않은 아기 비스켓 같은 것을 식후트 손에 쥐어주면 좋다. 날씨가 습할때가 아니라면 시루떡을 가늘게 썰어 말렸다가 살짝 불에 쪄어 주어도 좋다.

아기가 9개월쯤 되면 좀 단단한 음식을 먹고 싶어한다. 좀 되직한 음식을 주어도 잘 소화시킨다면 어른식 사때 옆에 앉혀서 막 끓인 신선한 채소를 찜 육에서 주던가 건밥에 죽을 생선살 등을 육에서 먹기 좋게 해 준다. 즉 이때부터는 섬유질이 많은 채소는 부드럽게해서 주고 고기는 다진것을 주도록 한다. 어른들과 같이 식사하고 같은 음식을 먹는다는 점에서 아기들은 만족감을 얻게 될 것이다. 과일은 강판에 갈아서 먹이도록 하고 분량은 식욕에 따라서 늘이도록 하고 여러가지 음식을 골고루 섞어 먹이도록 한다.

이때쯤되면 아기들은 “끓”으로 우

유를 마시게되고 하루 세끼 이유식을 먹게 된다. 젖 먹는 아기는 젖먹기전에 우유를 1/2 컵 정도 먹이도록 하면 젖을 떼기 쉽게된다. 그러나 우유를 싫어 하는 아기에게 억지로 먹일 필요는 없으나 될 수 있으면 이때부터는 차차로 母乳는 폐도록 하는 편이 젖 떼기도 쉽고 이유식을 먹이는데에도 편리하다.

이(齒)는 2~3 개 밖에 나지 않았지만 씹어서 먹고 싶어 하는 때인고 트 죽보다 밥을 좋아하고 식빵, 비스켓, 크렛카 등 부스러지는 음식물을 좋아한다. 밥 대신 이런것으로 대용해도 좋다.

생후 10개월쯤 되면 이유 완토 시기로 들어간다. 딱딱하고 질긴것이 아니라면 어른들과 같은 음식을 잘 먹고 잘 소화한다. 하루 세끼 식사를 하고 새벽과 오후 밤중 적당한 시간에 하루 두번 우유를 먹이는 습관을 길러주면 좋겠다. 우유는 칼슘, 비타민 B, 단백질을 취하는데 중요한 음식물이다.

다음은 4개월, 6개월, 10개월, 아기의 하루 메뉴의 한 예이다.

시 간	4 개 월	6 개 월	10 개 월
6~7 a.m (오전)	젖 또는 우유	젖 또는 우유	
8 a.m.			우유, 죽 또는 건 밥, 과일, 겨란,
9 a.m.	굴즙, 비타민 D	굴즙, 비타민 D,	
10 a.m.	밀, 젖 또는 우유	죽, 젖 또는 우유	굴즙, 비스켓, 기 타민 D.
12 정 도			고기, 채소, 우유, 식빵

1 p. m. (오후)		우유, 저란 노른 자위, 채소, 비스킷.	
2 p. m.	채소, 겨란, 노란 자위, 과일, 또는 우유		
4 p. m.	비스킷	비스킷	과일즙 또는 우유 비스킷
6 p. m.	밀 또는 곡, 첫 또는 우유	죽 또는 곡분, 과일, 첫 또는 우유	죽, 과일, 우유
10 p. m.	첫 또는 우유		

### 아기의 음식물에 대한 반응

아기들은 하나같이 다 다르며 무심하여 보이지만 또한 예민하다. 식욕이 더 왕성한 아기가 있다 하던 소화도 더 잘 하는 아기가 있고 새로운 음식을 남달리 싫어하는 아기도 있다. 고트 이상 늘어놓은 것은 규정된 메뉴가 아니라 아기에 따라 種類와 量을 더 해야 할 경우가 있을 것이고 또 덜해야 할 경우가 있을 것이다.

먹이는 요령중에 가장 중요한 것은 즐겨 먹을수 있도록 해주는 것이며 아기들로 하여금 밥먹는 시간을 기다릴수 있도록 해야한다. 아기들은 자신의 필요에 따라서 자연적인 조절을 하게된다. 싫어하는 음식을 억지로 먹이든가 먹고싶어하지 않을때 억지로 많은 분량을 먹이려 한다면, 혼자 먹게 한다면, 주의 환경이 산만하면 좋은 식사 습관은 안 생기게 된다.

식욕의 차는 많은 것이다. 식사마

다 다르고, 나날이 다르고, 음식마다 다르다. 좋은 방법은 처음 기본종게 약 15~20분간 먹게하고는 음식을 다 먹었든, 말든 치우도록 하면 훨씬 마음 편하게된다.

만약에 어떤 음식에 싫증을 보이면 치우고 잊어버리게 하였다가 한 일주일 후 아주 적은 양으로 다시 시작해 본다. 특히 아기가 배앓아 할때나 또는 아기가 좋아하는 음식에 섞어주면 좋다. 절대로 두가지 새로운 음식을 동시에 시작하지 않는다. 또한 만약에 싫어서 내 뱃는다고 하여 야단을 치거나 억지로 먹이려 해서 안된다.

그러다가 하루 사이에 뜻하지 않게도 아기가 숟질을 쥐고 자기 혼자 먹으려고 하여 어머니를 놀라게 할 것이다.

이렇게되면 한참 지저분을 떨어야 한다. 그렇다고 해서 절대로 달려서는 안되며 자라는 과정의 한 단계라고 알아 차려야 한다. 붙직한 밥찰침 또는 알치마를 돌려주고 결과만

손 가까이 준비해 놓고는 마음대로 하도록 해줄 것이다.

### 주의 점

…가능하다면 주치의와 의논하여 이유를 시작 할 것이다.

…엄마가 月經이 始作될때는 이유를 삼가함이 좋다.

…만약에 젖을 잘 빨지 못한다면 지 아기가 만족해 하지않으면 이유를 시작해서는 안된다.

…氣分이 안 좋거나 미열이 있다면지, 기침, 감기에 걸렸다면 아기에 게 옮기지않도록 “마스크”를 着用토 록한다.

…여름 삼복 더위에는 조유등을 신 선하게 두어 두기 힘든고로 피치 못 할 사정 이의라면 쭈 기다렸다가함이 좋다.

…감기, 구토, 심한 설사 등 병이 났을 때는 이유식을 일시 중지하거나 양을 줄인다. 다시 시작 할 때에는 소량으로 시작하여 아기 상태에 따라 전에 먹던 분량으로 속히 늘이도록 한다.

…음식물에 병균이 침입 하지 않도록 깨끗이 다룰 것이며 비눗물르 씻고 가끔 끓이는 것을 게을리 해서 는 안된다.

### 좋은 식사 습관

단순 하면서도 잘 익혀서 일정한 시간에 기분 좋게 먹을 수 있게 마련 해 준다면 자연스럽게 좋은 식사 습관이 길러지는 법이다. 아기들은 무심하여 보이지만 입맛도 까다롭고 기분파 인고로 밥그릇 분위기불 잘 맞추도록 할 필요가 있다.

아기들이 좋아하는 색깔있는 그릇으로 잘 깨어지지 않는것이 좋으며 음식도 적량을 색깔 맞추어 먹음직스럽게 한 그릇에 담아주는 것이 좋다.

식사전후에 불수적으로 손과 얼굴을 씻어 주는것도 좋은 습성을 길러주는 한 예이다.

젖은 기저기를 잘아주고 용변을 보제한 후 식탁에 앉힌다든지 미리 알침마와 수건을 준비해두면 음식을 먹이는 도중 중단되는일을 막을 수 있을 것이다.

한가한 저녁식탁에는 아기도 한류끼어 같이 먹게 함은 가족의 일원으로서 社會生活의 첫 디딤으로서 아기에게 훌죽함을 줄 것이다.

明朗한 분위기 속에서 담화하며 먹는 음식은 자라는 아기의 嚙齧만 될 뿐아니라 어른들과 함께 즐기는 습관도 기를 수 있고 정서발육에도 큰 도움이 될 것이다.