

한방이유식에 대한 小考 - 식료찬요(食療纂要)의 내용을 중심으로 -

윤혜준 · 이진용 · 김덕곤

경희대학교 한의과대학 소아과학교실

Abstract

A Study of Weaning Infant from the Mother Using the Oriental Medicine - Focusing on the Contents of SikRyoChanYo -

Yoon Hye Joon · Lee Jin Yong · Kim Deog Gon

Department of Pediatrics, College of Oriental Medicine, Kyunghee University

Objectives

The purpose of this study is to suggest a way of weaning infant from the mother using an oriental medicine.

Methods

Investigating the method of weaning infant from the mother using an oriental medicine, SikRyoChanYo.

Results & Conclusions

There are two ways of weaning baby off from the mother using an oriental medicine. One way is a method of weaning ingredients analysis by oriental medicine. Another way is using an oriental medicinal. Weaning method using an oriental medicine can especially improve infant's health although we need more studies to prove this conclusion.

Key words : Weaning, Oriental medicine, Oriental medical weaning, SikRyoChanYo

I. 緒 論

이유(離乳)라고 하는 것은 영양적으로는 젖이나 우유만으로 영양을 받던 영아에게 반고형식(半固形式)을 주기 시작하여 그 정도, 양, 종류를 증가시켜 고형식으로 이행해 나가는 과정을 말하며, 기능적으로는 젖이나 우유를 빼는 것으로부터 음식물을 부수어 삼키는 것으로 발달해 가는 과정이다¹⁾. 이유식의 시작 시기는 생후 4~6개월, 체중 6~7kg이 될 때가 적당하며²⁾, 이

유의 목적은 크게 영양소의 공급, 전신 발달의 촉진, 바른 식습관의 확립, 질병의 예방을 들 수 있다³⁾. 몸에 질병이 발생하면 대사 작용이 증가되어 열량의 소비가 증가하며, 이때 영양을 충분히 공급해주지 않으면 급속한 영양결핍으로 인하여 전신적으로 근육이 위축되며, 장기의 단백질유량이 감소하고, 면역반응이 약해져 상처치유가 늦어지며 사망률이 증가한다²⁾.

영아는 질병에 걸렸을 시 약물의 복용이 용이하지 않는데, 한의학에서는 고대로부터 ‘藥食同源’이라 하

■투 고 : 2011년 11월 25일, 수 정 : 2011년 12월 14일, 채 택 : 2011년 12월 16일
■교신저자 : 윤혜준, 서울특별시 동대문구 회기동 1번지 경희의료원 한방병원 소아과
(Tel : 02-958-9172, Fax : 02-958-9171, E-mail : jacc1982@hanmail.net)

여, 食物과 藥物의 한계를 명확히 그어놓지 않고 음식이 적당하면 약과 마찬가지로 祛邪除病의 효과를 거둘 수 있다고 하였으며⁴⁾, ‘약을 쓰기 전에 먼저 음식으로 먹는 식품을 사용하여 병을 치료하고, 그것으로 안될 때 약을 사용하라’고 하였다⁵⁾.

최근 이러한 사상에 입각한 각종 식이요법들이 서적이나 매스컴을 통해 각광받고 있으며, 오래전부터 우리나라에서도 이러한 식이요법이 존재하였고, 동의보감을 비롯한 한의학 서적에 관련 내용이 기재되어 있다. 그 중에서도 ‘식료찬요’는 현존하는 문헌 가운데 우리나라 최초의 식이요법서로서, 조선시대 어의(御醫)인 전순의(全循義)가 저작한 책이다. 이 책은 질병 또는 증상으로 구분된 45개의 門으로 구성되어 있으며, 음식치료법으로 쓰일 수 있는 간편한 처방을 기술한 142개의 조문으로 이루어져 있다. 45개의 門중에는 ‘傷寒’ ‘心腹痛/脇痛’ ‘咳嗽/喘息’ ‘諸熱/不眠’ ‘嘔吐/咳逆’ ‘泄瀉’ ‘大便不通’ ‘驚癇/癲狂’ 등 한방소아과에서 주로 다루고 있는 질환 및 증상들이 포함되어 있으며, ‘小兒諸病’이라는 門이 있어 여러 소아의 증상에 따른 22개의 조문이 수록되어 있다⁶⁾.

이에 본 내용에서는 식료찬요에 기재되어 있는 내용 중 소아의 질병 치료 및 예방에 도움을 줄 수 있는 조문을 예로 들어, 이것을 현대의 이유식으로 활용할 수 있는 방법에 대해 고찰해 보고자 한다.

II. 本 論

1. 이유식의 개요

1) 시작시기

영유아는 약간의 영양소를 체내에 비축하고 태어나지만 생후 5~6개월 정도가 되면 그 양이 고갈될 뿐만 아니라 무기질의 부족현상을 초래하게 되는데⁷⁾, 특히 적혈구의 구성성분인 철분은 생후 3개월이 지나면 어머니로부터 받았던 영양분이 고갈되기 시작하므로 보충시켜 주어야 한다. 또 모유만으로는 무기질, 단백질, 특히 lysine, methionine, leucine, valine, phenylalanine 같은 아미노산과 필수지방산 그리고 총열량도 부족하게 되어 이유식의 섭취가 불가피하게 된다⁸⁻¹¹⁾. 따라서 생후 4~6개월 혹은 체중이 6~7kg이 되었을 때를 이유식의 시작시기로 본다. 이 때가 되면 건강한 유아는 수저를 바라보고 어른이 먹을 때 입을 오물거리고 무엇이

든 입을 가져가 자연적으로 이유식을 먹으려는 의욕을 보이게 된다. 미숙아는 정도에 따라서 1-2개월 늦게 시작해도 좋다.

2) 이유의 단계

이유는 생후 4개월에서 1세에 걸쳐 이루어지며 편의상 이유초기, 중기, 후기로 나누는데, 이유초기는 이유 시작 후 1-2개월 즉 생후 4-6개월로, 하루 한 번 미음, 계란 노른자, 야채 미음, 굵은 과일즙 등의 반유동식을 숟가락으로 주어 모유나 분유 이외의 음식에 습관을 들이는 시기이며, 충분한 양을 먹지 못하므로 이유식 후에 모유나 우유를 보충해서 먹인다. 이유중기는 생후 7-9개월로 묽은 죽, 으갠 야채나 생선, 완숙한 계란 등의 반고형식을 하루 2번 주며, 이유후기는 생후 10-12개월로 죽밥, 잘게 썬 야채, 다진 고기 등 고형식을 하루 3번 준다. 이유식이 영양의 주공급원이 되는 1세가 이유 완료시기로 어른과 같이 하루 3끼 밥을 먹고 오전과 오후에 간식을 준다. 생선, 계란, 고기 등의 단백질로 영양분의 1/3을 섭취하고 그 외 5가지 식품군을 고루 섭취하며 모유는 횟수가 줄어 아침과 밤에만 먹고 분유는 하루에 400mL 정도로 양이 줄게 된다. 갈증은 우유가 아니라 물로 보충해 준다.

3) 이유식의 재료

이유기의 아기는 신체 및 두뇌 발달이 왕성하므로 각 식품이 지닌 영양소를 고려하여 풍부한 영양가를 가진 식품들을 균형있게 선택하여 공급해야 한다. 식품군별 이유식의 재료는 하기의 표(Table 1)와 같다¹⁾.

2. 한의학과 이유식

한의학에서 음식을 통한 질병의 예방과 치료에 대한 언급은 아주 오래전부터 시작되었다. 중국 서주시대(西周時代: 기원전 11~7C) 궁중에는 식의(食醫)가 있어 황제의 음식 보건 영양을 관리하며 질병을 예방하였으며, 이러한 식의 제도는 당나라 때에 들어와서 더욱 체계화가 이루어졌고 3000년 전부터 약선(藥膳)이라고 해서 요리 자체를 병의 치료에 이용해 왔다. 우리나라에서도 <동의보감>의 목초비방편 등을 보면 여러 한약재와 식품이 질병의 예방과 치료에 응용됨이 설명되어 있다¹³⁾.

한의학에서 이유식에 대한 직접적인 언급은 없으나 이와 관련된 기록을 찾아보면, <育嬰家秘> “雖有谷肉, 不可與之, 以亂其腸 胃中和之氣”, “생후에 너무 일

Table 1. Ingridents of Weaning¹⁾

곡분류	곡물이나 빵, 국수, 감자 등의 탄수화물이 높은 열량을 공급한다. 이유 단계에 따라 초기에는 미음, 중기에는 죽, 후기에는 죽밥으로 하여 이유 단계에 따라 수분의 양을 조절하고 충분히 익히는 것이 중요하다. 빵죽이나 으갠 감자를 줄 수도 있고 이유 말기에는 국수를 잘게 부수어서 줄 수도 있다.
과일류	계절 과일은 비타민과 무기질이 많고 맛이 좋아 가미하지 않아도 잘 먹는다. 이유 초기에 즙을 내어 먹일 수도 있지만 수저로 긁거나 강판으로 갈아서 주는 것이 좋다.
야채, 콩류	비타민, 무기질, 철분이 많이 함유되어 있고 섬유질이 많아 배변을 수월하게 한다. 이유 초기에는 삶아서 체에 걸러주고 이후에는 으개거나 잘게 잘라서 준다.
계란	흰자는 최고의 아미노산 식품이고 노른자는 철분, 비타민이 많다. 유화지방으로 소화가 잘 된다. 이유 초기에는 노른자만 주고 이후에는 계란 전체를 준다. 알레르기의 가족력이 있는 아기는 흰자를 이유 후기에 시도한다.
생선 및 육류	단백질, 비타민, 철분의 주 공급원이다. 6개월 이후에 주는데 곱게 다져서 다른 음식과 섞어서 준다. 닭고기는 소고기보다 소화가 잘 되고 소간은 철분이 풍부하다. 생선은 육류보다 부드럽고 소화가 잘 되나 불포화도가 높은 지방산이 많아 변질되기 쉬우므로 신선한 것을 사용한다. 소시지나 햄은 식품 첨가물과 염분이 많이 함유되어 있어 좋지 않다.
유제품	요구르트는 우유를 살균한 후 유산균을 첨가하여 발효시킨 식품으로 소화가 잘 되며, 우유를 싫어하는 아이에게 특히 좋다. 치즈는 소화가 잘 되고 지방, 비타민, 철분 등 영양가가 많다. 생우유는 조제 분유보다 간편하기는 하나 철분이나 비타민이 부족하므로 이유식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 1세 전후에 주는 것이 좋다.

Table 2. Water Ratio of Weaning Stage²⁾

초기 (10배죽)	쌀죽	쌀1:물10 끓기 시작하면 약한 불에서 약 1시간 정도 끓인다
	밥죽	밥1:물5 끓기 시작하면 약한 불에서 약 20분 정도 끓인다
중기 (7배죽)	쌀죽	쌀1:물7 끓기 시작하면 약한 불에서 약 1시간 정도 끓인다
	밥죽	밥1:물3 끓기 시작하면 약한 불에서 약 20분 정도 끓인다
후기 (5배죽)	쌀죽	쌀1:물5 끓기 시작하면 약한 불에서 약 1시간 정도 끓인다
	밥죽	밥1:물2 끓기 시작하면 약한 불에서 약 20분 정도 끓인다

Table 3. Applincation of Weaning¹⁾

		4~6개월	7~9개월	10~12개월
횟수	모유나 분유	4회	3회	2회
	이유식	1회	2회	3회
시간	모유나 분유	6,14,18,22시	6,14,22시	11,16시
	이유식	10시	10,18시	8,13,18시
종류	곡류	미음	죽	죽밥
	야채류	거른 것	으갠 것	잘게 자른 것
	달걀	완숙 노른자 1/4개	완숙 2/3개	완숙 1개
	생선,고기류	생선 가루	으갠 것	잘게 다진 것
	과일류	과즙	긁은 것	잘게 다진 것

적 곡식 또는 육식을 먹이면 腸胃의 中和之氣를 어지럽게 한다”, <活幼精要> “凡小兒有不可食之物, 不可不知, 今具于後 … 栗者, 蕨菜, 炒豆猪肉, 生葱與密, 魚蝦濁膩, 生冷鷄卵, 鷄羊煎炒, 蔥蒜油麵”, “소아들에게는 음식을 조심해야 한다. 예를 들면 밤, 고사리, 돼지고기, 볶은 콩, 생과, 꿀, 생선, 새우, 날계란, 굵거나 볶은 양고기, 닭고기, 마늘, 기름기 많은 음식은 일상적으로 금하는 것이 좋다”, <古今醫統> “大都乳哺不可太過, 諺云; 小兒常病, 傷於飽也, 又忍三分飢, 吃七分飽, 亦至論也”, “소아의 병은 대개 과식에서 오므로 정량의 七分정도를 먹인다”, <格致餘論> “但是發熱難

化之物, 皆宜禁絕”, “음식 중 熱이 많고, 소화되기 어려운 음식을 피한다”, <醫學綱目> “多喜後食乳食, 多成驚癇 大哭後食乳食, 多成吐瀉”, “너무 기쁘거나 슬플 때에 소아에게 젖을 먹이거나 또는 음식을 먹이면 안 된다” 등으로, 소아의 음식섭취에 있어 주의해야할 점들을 이야기하고 있다¹⁴⁾.

3. 식료찬요

식료찬요는 현존하는 문헌 가운데 우리나라 최초의 식이요법서로서, 어의인 전순의의 저작으로 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 전문서이며, <향약집성

방> <의방유취> <보제방> <본초강목> 등의 한의 학 서적을 참조하였다⁶⁾. 전순의는 30여 년간 궁중 어의 로서 활동하였기 때문에 <조선왕조실록-세종,문종,단 종,세조>에서 찾을 수 있다¹⁵⁾. 전순의가 일상적으로 쓰이는 음식치료법으로 간편한 처방을 모아 45문(門) 을 만들어 바치자, 세조가 직접 식료찬요라 이름을 내 리고 전순의에게 서문을 쓰라고 명하신 것으로 세조 4년(1460) 11월에 완성된 책이다. 식료찬요의 序에 “古 人 이 처방을 만드는데 먼저 음식으로 치료하는 것을 우선으로 삼고, 음식으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다고 하였으며, 음식섭취로 얻는 힘이 약에 비 하여 절반 이상이 된다고 하였다. 또 말하기를 병을 치 료하는데 당연히 五穀, 五肉, 五果, 五彩로 다스려야 하는데 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 있겠는가” 라고 하여 음식치료의 중요성을 밝히고 있다.

식료찬요는 총 45문으로 나누어져 있는데 이를 관련 증상별로 나누어 나열해 보면, (1)諸風 (2)傷寒 (3)心腹 痛/脇痛 (4)咳嗽/喘息 (5)脾胃/反胃 (6)腰痛/脚氣 (7)眼 目 (8)耳鼻 (9)咽喉/口舌 (10)五噎 (11)諸氣 (12)諸虛 (13)諸暑 (14)諸熱/不眠 (15)嘔吐/咳逆 (16)霍亂/轉筋 (17)黃疸 (18)水腫 (19)諸渴 (20)脹滿 (21)積聚 (22)酒病 (23)諸血 (24)骨蒸勞 (25)泄瀉 (26)諸痢 (27)諸淋 (28)蟲 毒 (29)大便不通 (30)小便不通/數 (31)諸汗 (32)諸痔 (33)骨鯁 (34)諸瘡癰/丹毒 (35)癰疽/肺癰 (36)癭瘤/漏瘡 (37)墜墮損傷 (38)諸犬咬 (39)諸蟲傷 (40)婦人諸疾 (41)

妊娠諸病 (42)產後諸病 (43)落胎半產 (44)小兒諸病 (45)驚癇/癲狂 이다. 이들 각 門 은 증상에 따라 다시 세부 조문으로 나뉘어지는데, 여기에서 증상에 따른 음식 치료를 자세히 설명하고 있다⁶⁾.

식료찬요에 등장하는 식품들은 현재 우리가 일상생 활에서 사용하고 있는 식재료들과 크게 다르지 않으며, 치료제로 기술되어 있는 식품 또는 한약재들을 식품군 별로 나누어 살펴보면 아래의 표와 같다(Table 4). 식품 의 분류는 ‘식품재료학’에서의 분류기준에 의거하여 이루어졌으며¹⁶⁾, 흔히 한약재로 분류되는 치료재료들의 경우에도, 약재로 쓰이는 부분을 기준으로 하여 식품 과 함께 분류하였다. 위의 분류기준에 속하지 않는 치 료재료들은 ‘기타’에 기술되어 있다.

Ⅲ. 考察

이유(離乳)라고 하는 것은 영양적으로는 젖이나 우 유만으로 영양을 받던 영아에게 반고형식(半鼓形式)을 주기 시작하여 그 정도, 양, 종류를 증가시켜 고형식으 로 이행해 나가는 과정을 말하며¹⁾, 이유식의 시작 시기 는 생후 4~6개월, 체중 6~7kg이 될 때가 적당하다²⁾. 이 시기의 영아는 질병에 걸렸을 시 약물의 복용이 용 이하지 않는데, 한의학에서는 고대로부터 ‘藥食同源’

Table 4. Classification of Food Material or Medicinal Herb Reported in Sikryochanyo

곡류	울무, 피, 좁쌀, 맷쌀, 찹쌀, 보리, 기장, 밀	
두류	팥, 대두, 녹두	
서류	마, 칩	
종실류	밤, 잣개, 들깨, 도토리, 연자, 비자, 마자인, 도인, 자소자, 옥리인, 총자, 검실, 순무씨, 토사자, 산조인, 배추씨, 동마자, 호두, 우방자	
채 소 류	근채류	생강, 무, 총백, 마늘, 우엉, 염고, 맥문동, 고향강, 인삼, 생지황, 백모근, 황기, 상백피, 오가피
	경엽채류	파, 부추, 죽순, 아욱, 배추, 질경이잎, 고수풀, 쇠비름, 순채, 형개, 소엽, 창이자, 구기자나무잎, 쪽, 통초, 백합
	과채류	동과, 창이자
버섯류	적복령, 백복령, 뽕나무버섯	
과일류	수박, 배, 감, 모과, 능금, 석류, 대추	
육류	가축류	돼지, 양, 소, 개, 토끼, 사슴, 여우, 노루, 오소리, 자라, 멧돼지, 살쾡이
	기금류	닭, 구관조, 꿩, 거위, 참새, 오리, 도요새, 메추리
난류	계란	
우유 및 유제품	우유, 양유	
어 패류	어류	가물치, 뱀장어, 잉어, 붕어, 조기, 송어
	연체류	오징어
	패각류	살조개, 홍합, 굴, 맛조개, 가리맛조개
해조류	다시마, 해조	
유지류	참기름	
조미료	된장, 꿀, 설탕, 식초	
향신료	후추, 겨자, 정향, 산초, 계피	
기타	술, 누룩, 황백피, 곱피, 쌀겨, 쌀뜨물, 백반, 엿, 아교, 송절, 인절미, 건식방, 생선의 뼈를 태운 재	

이라 하여, 食物과 藥物의 한계를 명확히 그어놓지 않고 음식이 적당하면 약과 마찬가지로 祛邪除病의 효과를 거둘 수 있다고 하였다⁴⁾.

식품과 식용 한약재를 이용하여 질병을 예방하며 치료하고 건강을 증진시키는 방법을 약선(藥膳)이라 하고, 단순히 식품만을 이용하는 방법을 식료(食療) 또는 식치(食治)로 분류하여 설명할 수 있는데¹⁷⁾, 이유식에 한의학의 개념을 도입할 때에는 두 가지의 측면이 모두 필요할 것으로 생각된다. 즉, 한약재를 이유식에 직접적으로 사용하는 측면과 이유식의 재료로 많이 사용하는 식재료들을 한의학적 관점에서의 재해석하는 측면을 함께 고려할 수 있다.

이유식에 사용하는 재료들을 영양학적으로 접근한 내용은 여러 이유식 관련 서적에서 쉽게 찾아볼 수 있는데, 이 외에 한의학적인 효능과 주치를 함께 고려하여 재료를 선택한다면 질병의 예방과 치료에 도움을 줄 수 있다. 예를 들어, 배추의 경우 비타민과 무기질, 섬유질이 풍부한 야채로 이유식에는 중기부터 사용이 가능한데¹²⁾, 한의학적으로는 성미가 甘, 平하며 解熱除煩, 通利腸胃, 利小便, 皮膚병 皮膚病 예방의 효능이 있다. 즉 열을 내리고 가슴에 열이 몰려 가슴이 답답한 것을 없애주며, 장위를 원활히 소통되게 하고 소변을 원활하게 하며, 皮膚病과 皮膚病을 예방하므로, 肺에 熱이 많은 체질, 소화기가 건조하여 쉽게 갈증을 느끼는 사람, 腸胃가 깨끗하지 못한 사람, 소변이 조금 나오고 붉은 사람에 식용으로 하면 좋다¹⁸⁾. 이러한 재료의 한의학적 성질 및 효능을 보호자에게 알기 쉽게 설명함으로써 이유식의 재료를 선택할 때 영아에 좀 더 적합한 식품으로 선택하는 것이 가능해지며, 이는 영아의 건강을 증진시키는 방법이 될 수 있다.

한약재를 이유식에 활용할 때의 약재 사용 용량 및 조리방법에 대한 연구는 아직 충분히 이루어져 있지 않으나, 김¹⁹⁾ 등의 저서에 의하면 약재를 미지근한 물이나 뜨거운 물에 담가 불린 뒤 다시 팔팔 끓여서 우린 물을 물 대신 조리에 사용하며, 보통 약재 2g에 물 1컵(200ml) 정도의 끓기가 적당하다. 재료에 따라 끓인 약재를 곱게 다져서 다른 이유식 재료와 함께 섞어 조리할 수 있으며, 같은 약물을 1주일 이상 사용하는 것은 주의를 요한다고 하였다.

또 한가지의 방법은 한약의 쓴맛을 약하게 하여 거부감없이 복용할 수 있도록 하는 제형방법인 증류당전을 이유식 제조에 응용하는 방법이다. 증류당전은 약물을 오랜 시간동안 끓이면서 나오는 수증기를 냉각하

여 액화시키는 것으로 한의학 문헌의 ‘노법(露法)’이라는 방법에 근거하여 무색투명한 한약을 제조한 것이다. 증류한약은 정신과 기(氣)가 몸에 비해 왕성한 0세부터 13세 사이의 소아들에게 특히 효과가 있는 제형으로 한약의 쓴 맛이 약해져 거부감없이 복용할 수 있으며, 분유나 이유식에 타서 복용시킬 수 있다²⁾.

<식료찬요>는 옛날부터 우리나라에서 존재하던 식이치료법들을 당대 최고의 한의사인 御醫 전순의가 <향약집성방> <의방유취> <보제방> <본초강목> 등의 한의학 서적을 참조하여 새롭게 편제한 식이요법서이므로 한방이유식의 구체적인 활용을 고찰함에 있어 참고가 될 수 있다. 특히 이 책을 구성하고 있는 45門에는 ‘傷寒’ ‘心腹痛/脇痛’ ‘咳嗽/喘息’ ‘諸熱/不眠’ ‘嘔吐/咳逆’ ‘泄瀉’ ‘大便不通’ ‘驚癇/癲狂’ 등 한방소아과에서 주로 다루고 있는 질환 및 증상들이 포함되어 있으며, ‘小兒諸病’이라는 門이 별도로 편제되어 있어 소아의 식이치료를 적용할 수 있는 내용이 많다. 그 중에서 대표적으로 이유식으로의 적용이 용이할 것으로 판단되는 조문을 예로 들어 설명해 보고자 한다.

傷寒門에 ‘傷寒發熱 若口渴 宜服西瓜水梨 皆可止渴 退餘熱. 상한으로 인한 열병에 구갈이 있으면 마땅히 수박과 배를 먹는데 모두 갈증을 그치고 여열을 없애준다’라는 내용이 나온다⁶⁾. 수박은 성미가 甘, 寒하며 清熱解暑, 除煩止渴, 利尿의 효능이 있으므로 열이 많은 체질, 입에 구내염이 쉽게 생기는 사람, 여름에 무더운 시기, 몸에 수분이 부족해져 입이 마르고 갈증이 나는 사람, 소변이 조금 나오고 붉은 사람에게 식용으로 사용하면 좋다. 배는 성미가 甘, 微酸, 涼하며 生津潤燥, 清熱化痰, 潤肺利咽하는 효능이 있으므로 열이 많은 체질, 소변이 노랗고 빨간 사람, 체내 수분이 부족해져 입이 마르고 갈증을 느끼는 사람, 폐가 건조하여 목소리가 잘 나오지 않는 사람, 변비가 있는 사람, 장부가 마르고 건조한 사람, 가을의 건조한 계절 등에 식용으로 하면 좋다¹⁸⁾. 수박과 배는 모두 이유식 초기부터 적용이 가능한 식품이므로¹²⁾ 질병이 걸린 상태의 회복식으로 뿐만 아니라, 감기가 자주 걸리거나 열이 자주 나는 영아의 이유식 재료로 우선적으로 고려하여 예방의학적 차원의 활용을 해 볼 수 있다.

小兒諸病門에 ‘治小兒風熱嘔吐, 壯熱頭痛, 驚悸夜啼, 乾葛一兩挫, 以水一升半, 煎取汁, 去滓, 下米, 一合, 煮粥食之. 소아의 풍열구토, 장열두통, 경계, 야제를 치료하려면 건갈(말린 칩) 1냥을 썰고 물 1되 반에 달여 그 즙을 취하고 찌꺼기를 제거하여 멍쌀 1홉을

냉어 죽으로 삶아 먹인다'라고 하였다⁶⁾. 갈근은 性味가 凉 甘辛하여 발산시키는 성격을 가지고 있어 脾胃 二經에 들어가 陽明胃經의 要藥이 된다. 양명은 肌肉을 주관하므로 肌表에 邪氣가 鬱滯하여 身熱이 不退할 때 解肌發汗시키며, 풍한과 풍열표증에 모두 응용할 수 있고, 胃氣를 고무시켜 生津하는 효능이 있으며 비위의 清陽之氣를 昇發하므로 설사와 이질을 치료한다²⁰⁾. 위의 조문에 나와있는 조리법을 현대의 용량으로 환산해보면, 갈근 37.5g에 물 2705.85mL로써 이유식에 적용하기는 너무 많은 용량이므로 조정이 필요하다. 상기 기술한 한방이유식에서의 약물 농도와 이유식 단계별 쌀과 물 비율을 참고하여 조정을 해보면, 이유식 초기를 기준으로 했을 때 갈근 1g을 넣고 불려서 우려낸 후 끓인 물 100mL에 쌀 10g을 넣고 약 1시간 가량 끓여주면 되며, 이유식의 단계에 따라 쌀의 용량을 증량하여 만들 수 있다. 이 정도의 물기로 이유식을 만들 경우 한약의 쓴 맛은 대부분 감소되지만, 그럼에도 불구하고 이유식의 적용이 어렵다고 판단되는 영아에 있어서는 증류당전의 방법으로 제조한 당제를 이유식에 적용하도록 처방해주는 방법을 생각해볼 수 있다.

이와 같은 방식으로 이유식에 한의학을 도입하면, 한약 복용이 용이하지 않은 영아기 환자의 증상완화에 도움을 줄 수 있으며, 한약제 뿐만이 아니라 일반 이유식 제조에 자주 사용되는 식품들도 한의학적 측면의 효능을 함께 고려하여 사용하게 되면 질병의 치료뿐만 아니라 예방의학적 차원에서 큰 의의를 가질 수 있다. 장복 및 다용의 폐해가 없도록 하기 위해서는 한의사와의 상담이 필요하며, 앞으로 다양한 형태의 한방이유식을 활용할 수 있으려면 적용되는 약물의 약력 및 맛을 고려한 적절한 사용용량을 밝히는 연구가 좀 더 구체적으로 이루어져야할 것으로 사료된다.

IV. 結論

한방이유식의 활용과 관련하여 식료찬요의 내용을 참고로 고찰해 본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 이유(離乳)라고 하는 것은 영양적으로는 젖이나 우유만으로 영양을 받던 영아에게 반고형식을 주기 시작하여 고형식으로 이행해 나가는 과정을 말하며, 이 시기의 영아는 질병에 걸렸을 시 약물의 복용이

용이하지 않은데, 한의학에서는 고대로부터 '藥食同源'이라 하여, 음식이 적당하면 약과 마찬가지로 祛邪除病의 효과를 거둘 수 있다고 하였다.

2. '식료찬요'는 조선시대 어의(御醫)인 전순의(全循義)가 저작한 식이요법서로써, '傷寒' '心腹痛/脇痛' '咳嗽/喘息' '諸熱/不眠' '嘔吐/咳逆' '泄瀉' '大便不通' '驚癇/癲狂' '小兒諸病' 등의 조문에 소아에게 적용 가능한 한의학적 식이요법들이 수록되어 있다.
3. 이유식에 사용하는 식품을 한의학적 측면으로 해석하고, 한약재를 이유식에 사용함으로써 영아기 아이들의 질병을 치료하고 예방할 수 있으며, 이를 위한 지속적인 연구가 필요하다.

V. 參考文獻

1. 홍창의. 홍창의 소아과학 제9판. 서울. 대한교과서(주). 2009:85-7.
2. 김기봉 외 14명. 한방소아청소년의학. 서울. 도서출판 의성당. 2010:125-7.
3. 모수미, 최혜미, 구재옥, 이정원. 생활주기영양학. 서울. 효일문화사. 1998:160-2.
4. 심선호, 정명수, 송용선, 이기남. 식이요법에 대한 동서 의학적 고찰. 한국전통의학지. 2000;10(1):136.
5. 박성혜. 약식동원에 입각한 약선식의 이해와 활용. 동의생리병리학회지. 2005;19(6):1520-7.
6. 김종덕. 우리나라 최초의 식이 요법서 식료찬요. 서울. 예스민. 2006:9.
7. Lee GG, Kim JY, Lee CH. Studies on the effects of amylase addition to rice extraction on the rheological properties of the extrudate for weaning food base. Korean J. Food Sci, Technol. 1994;26:670-8.
8. Choi JC, Lee JY, Lee SW. Comparative studies on domestic weaning foods. Korean J. Dairy Sci. 1992;14:77-85.
9. Song YS. The present stunt of infant feeding in Korea and suggestions for its improvement. Korean J. Nutr. 1991;24:282-91.
10. Jung YJ. Weaning practice for infants in Daejeon city. Korean J. Nutr. 1982;12:23-6.
11. 전승균. 어린이의 영양개선책 이유식 세미나. 대한소

- 아과학회 영양위원회. 1990:24-40.
12. 황만기, 김정오, 김경미. 내 아이 최고로 키우는 이유식 & 유아식. 서울:효성출판사. 2004:16-22.
 13. Kang MS. A study of Yaksunryori menu development a plan. Suwon:MS Thesis Kyunggi University. 2002:22-5.
 14. 정규만. 동의소아과학. 서울. 행림출판사. 1992:90-3.
 15. 윤중빈, 전병훈, 김영목. 전순의의 의학사상과 저작내용에 관한 소고. 동의생리병리학회지. 2007;21(2): 353-61.
 16. 김은미, 박문옥, 안선정, 유혜경, 이영옥, 이정실. 식품 재료학. 경기:광문각. 2011.
 17. 조영신, 윤수경, 김명희. 한약재 및 약선 식재료의 인지도에 관한 연구-서울지역을 중심으로-. 동아시아식생활학회지. 2006;16(1):77-84.
 18. 김호철. 한방식이요법학. 경희대학교 출판국. 2003: 214, 222.
 19. 김윤상, 신동길, 이상용. 소문난 이유식. 서울:웅진리빙하우스. 2007:202-3.
 20. 전국한의과대학 본초학공동교재 편집위원회. 본초학. 서울:도서출판 영림사. 2004:186-7.