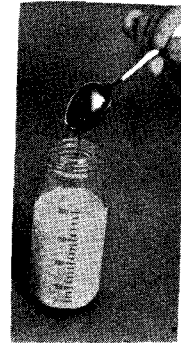




離乳期の 營養問題



離乳期の 營養問題は 무엇인가?

離乳의 開始時期는 언제가 適合하며

離乳實施의 요령은 무엇인가?

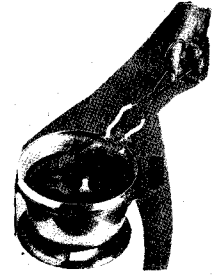
大韓醫學協會 副會長

大韓小兒科學會 保健委員長

梨花女大 小兒科 主任教授

医博·朴 鍾 茂

後進國家의 共通된 社会保健問題라면, 文盲者(無智한 사람), 貧困者(窮乏한 零細民), 病弱者(病者와 虛弱者)가 많은것이 特徵으로 들 수 있을 것이다. 또 文盲(無智)과 貧困 그리고 疾病의 三者는 서로가 密接한 關聯性을 지니고 있음으로, 後進性을 免하기 爲해서는 이 세가지 社會 經濟 文化 問題를 根本的으로 같이 解決하도록 努力해야 할 것이다. 한 國家의 國力은 그 國民의 体力에 달려 있고, 國民의 体力은 그 國民의 營養과 体育에 달려 있다. 人間의 体格, 體質, 体力의 基礎가 成長發育이 旺盛한 嬰幼兒期부터 이루어진다는 事實을 確實히 認識한다면, 國民營養問題의 焦點은 嬰幼兒(期)와 妊産婦에 優先的으로 두어야 할 것이다. 小兒은 成人과는 달리 生命과 健康維持, 活動 그밖에도 旺盛한 成長發育이라는 特殊性을 지니고 있으며, 一生을 通해 成長發育이 가장 旺盛한 時期는 40週間の 胎兒



기와 生後24個月間, 그리고 13才~16,17才의 思春期……의 3期이며, 그중에서도 가장 重要한 時期는 嬰幼兒期라고 할 것이다. 이 時期의 營養과 發育은 一生을 通한 強健과 成長의 基礎가 되는 것이다. 嬰兒期의 가장 適正한 發育과 營養의 最大難關이라면 離乳라는 閘門이요 고개질이라 할 것이다. 父母된자, 育兒의 責任을 지닌 사람은 어린애가 이 離乳의 閘門을 잘 通過하여 無事히 넘겨 주도록 最善의 努力을 다하여야 할 것이다.

離乳의 定義(意味)

이유(離乳)라면, 젖을 떼다는 뜻이지만, 그 참다운 뜻은, 젖 以外의 보다 나은 食物(飲食物)을 주는 것을 뜻한다. 母乳나 牛乳 또는 牛乳製品이 完全食品이기는 하나, 嬰兒(乳兒)가 一定한 時期에 達하면 젖(乳汁)만으로는 完全한 發育을 期待 할 수 없으므로 乳汁(젖) 以外에 嬰兒(年令)에 알맞는 食品을 各種營養素의 必要量, 消化, 吸取等을 考慮하여, 調理法도 流動食, 半流動食, 半固形食…의 順序를 옮겨가며 專門醫師의 指導를 받아 가면서 徐徐히 着實하게 進行시켜 幼兒期의 完全食品인 混食·雜食으로 옮겨 가야할 것이다.

社會, 經濟, 食生活樣式이 다른 東洋人에 있어서는, 離乳期에 食品이 자칫하면, 低熱量(低카로리), 低蛋白, 低Ca, 低鐵分 狀態에 기우려져, 營養失調, 發育障害에 빠지기 쉬운 現實이다.

離乳食品이 갖추어야할 7個條件:

- 1) 各營養成分이 잘 調和配合된 完全食品.
- 2) 嬰兒의 年令에 따라 消化吸收가 잘 되도록 調理.
- 3) 離乳食品은 漸進的으로 耐容量을 늘려가는 訓練.
- 4) 食單(메뉴)는 즐겨먹을 수 있도록 單調롭지 않고 高루고루게.

- 5) 一般家庭에서도 손쉽게 調理할 수 있는것.
- 6) 衛生的으로 만들어지고, 取扱되도록.
- 7) 離乳에 經濟的負擔이 너무 들지않고, 알맞는 費用. 離乳食品購入의 便宜.

離乳開始時期:

歐美先進國에서는 大概 4個月頃부터 離乳를 始作하는 傾向이 많고 大多數 後進國에서는 8, 9個月부터 始作하는 傾向이 있다. 最近에는 2個月에 始作하는 先進國의 傾向도 있으나, 이와같이 離乳開始時期는 育兒에 對한 慣習, 社會, 經濟的인 生活水準, 離乳食品供給, 民族 等에도 關係가 깊어 一律的으로 離乳時期를 언제가 가장 適期라고 推薦하기가 어렵다. 生後 2個月程度에서 果汁(쥬스)나 스프等을 주기 始作하는 것은 普通이나, 半流動食 비스켓等을 주기 始作하는 것은, 4~5個月에 널리 實施하는 바이다. 그러나 母乳나 牛乳 營養兒는 大概 6個月程度에서 本格的인 離乳를 始作하는 것이 常例처럼 되어있다. 正常的으로 發育하는 嬰兒라면, 體重 7 kg(斤)에 達하면, 離乳를 始作해도 좋다고 推薦한다. 흔히, 泄瀉하기 쉬운 여름철에는 離乳始作을 삼가는것이 좋다고 하나 반드시 가을까지 延期할 必要는 없고, 衛生에 特別留意해 가면서 徐徐히 離乳를 進行시켜가면 되는 것이다. 離乳準備에 있어 授乳時間을 規則的으로 고쳐 두는 것이 前提條件이고, 小兒科專門醫師의 指導를 받아가며 離乳를 成功的으로 進行시켜야 할 것을 거듭 強調하는 바이다.

離乳順序 및 實踐方法:

離乳實施의 요령은, 流動食에서→半流動食→半固形食으로 옮겨 가는 것으로, 時期를 第一期(離乳準備練習期)－生後 4~6個月.

第二期(離乳準備期)－6~8-9個月,

第三期(本格的 離乳期)－9~12個月,

第四期(離乳完了期)－12～18個月,

第一期(4～6個月)에는, 母乳나 牛乳에다, 다른 半流動食品을 주어 빨고, 씹고, 넘기는 練習(訓練)을 시킬 必要가 있다.

이 때에는 實果汁, 野菜汁, 미음, 穀粉(米粉, 小麥粉), 푸딩, 제리, 비스킷, 離乳用 씨어리얼(파우더-후레이크) 등을 必要한 乳汁量에 添加하여 주도록 하되 離乳食品의 分量 및 回數는 月令과 体重에 따라 漸次的으로 늘려가며 進行시켜야 하며, 小兒科 專門醫의 指導를 받도록 함이 安全하다.

第二期(6個月～9個月)에 들어서면, 여러가지 食品에 익혀가며 보다 消化되기 쉬운 形態로 調理하여 주도록 한다. 죽(15% 암죽), 牛乳죽, 빵우유죽, 豆腐, 卵黃, 全卵, 국수(면), 전과실(전사과), 카스테라, 生鮮(白味) 등을 消化 잘 되도록 調理하여 極少量式 주기 始作하여 차차 量을 늘여가도록 한다. 牛乳量과 回數를 줄여가면서 市販의 各種 綜合(또는 總合)離乳食品(파우더-또는 후레이크)을 50gm～100gm 程度를 代替 또는 添加하여 本格的인 離乳를 進行시킨다.

第三期(9個月～12個月)에 이르러서는, 量을 漸次 늘여가면서, 濃縮된 굳은 食品으로 바뀌가면서 주도록 하되, 全粥, 食빵, 토스트, 卵豆腐, 煮燒魚, 국수(면), 魚卵, 牛肝, 煮果(전과실) 등을 잘게 다져서, 消化 吸收 잘 되게끔 하여 增量해 나간다.

第四期(12個月～18個月)：嬰兒의 必要한 熱量의 3分之2 以上이 乳汁(母乳나 牛乳) 以外의 食品으로 補給되게 되면 離乳完了라고 할 수 있다. 따라서, 1日에 母乳나 牛乳를 1, 2回程度 繼續 주더라도, 1日3回 軟飯과 軟菜, 豆腐, 卵, 肉, 魚 등으로 一般食品(成人)에 가까운 雜食으로 移行케 한다. 離乳完了의 理想的인 時期는 滿一年 程度이지만, 母乳나 牛乳보다 훨씬 營養價가 높은, 安全한

食品을 代替할만한 것이 없는 後進國家에서는 젓을 12個月쯤 되어 急作스럽게 띠어 놓아도 別 道理가 없으므로, 오히려 18個月程度까지 繼續하여 먹이면서, 徐徐히 離乳하는 것도 考慮할만 하다.

離乳에 있어서의 여러가지 注意事項：

離乳開始의 時期, 離乳食品의 選擇, 離乳實施의 順序 및 進行方法, 離乳完了의 時期에 對하여는 이미 略述하였으나, 몇가지 問題點과 指針을 간추려 보기로 하면,

離乳開始의 時期는, 先進國家와 後進國家에 따라 다르며, 先進國家에서는 빨리 離乳食品을 주기 始作하는 最近傾向이며, 後進國家에서는 아직까지도 늦어지는 習慣이 있다. 또 같은 國家環境에서도, 個人에 따라, 醫師의 推薦에도 各各 差異가 있다.

經濟的 條件이 許容되고, 離乳食品이 손쉽게 入手할 수 있다면 可及的 빠른수록, 食餌訓練(練習)으로도, 營養補充에도 큰 도움이 된다. 그러나, 離乳完了를 先進國家에서처럼 12個月以內에 마칠 것 인가는 考慮할 點이다. 왜냐하면, 母乳營養인 境遇에는 特히 母子間의 愛情과 精神的 關聯性이 圓滿히 맺어지는 利點이 크다. 또 母乳나 牛乳보다 營養學的으로 못한 죽이나 밥으로만 바꾸는 式의 離乳는 適當치 못한 것이다. 離乳實施의 順序 및 進行方法도 各個人에 따라, 推薦하는 醫師에 따라 相當한 差異가 있지만, 大体로 비슷한 定해진 要領이 있어 月令에 따라 3乃至 4段階(時期)로 나누어, 少量式, 漸次的으로 種類의 調和, 質의 變化, 量的 變更를 進行시켜 가도록 한다. 基本離乳食品表(圖表), 質 및 量變更表 등을 作成하여, 順序를 밝히 進行시켜가도록 勸奨할 것이다.

離乳食品의 選擇 및 調理供給에 對하여도, 營養素의 供給源에 따라 炭水化物源, 蛋白質源, 脂肪(油脂類)源, (含水炭素源) 野菜類 및 果實類, 調味料 등



五個種目에서 各種必要營養素를 取하도록 調和된 食餌를 調理하도록 努力할 것이다. 完全 營養 食品으로서의 總合(綜合)離乳食品을 取하기 為해서는, 熱量의 分布가 蛋白質 15%, 脂肪 35%, 含水炭素 50%의 比率로(또는 學者에 따라서는 10% : 25% : 65%) 食品配合이 되었을때에 嬰幼兒의 發育이 良好하다고 한다. 單一食品을 使用할때는 亦是 各種 營養素의 含有量과 含有比例를 考慮하여 잘 配合하여 食用토록 하여 離乳期에 빠지기 쉬운 低熱量(카로리), 低蛋白, 低카루슘 等 榮養失調 欠乏에 '빠지지 않도록 注意努力해야 한다.

離乳期에 있는 嬰兒가 發育함에 特히 必要한것은 蛋白質이며, 塩類(Ca(石灰), Fe(鐵分)), 바이타민(비타민)이다. 따라서, 蛋白質의 量과 質을 動物性과 植物性蛋白으로서 食品에 依해 嬰兒에 가장 알맞게 供給이 되도록 努力하는 同時에 貧血을 予防하기 為한 鐵分攝取, 加熱로 破壞되기 쉬운 Vitamin C, B의 保存에 留意해야 한다. 穀物을 主食으로 하는 東洋人이 牛乳나 肉類, 버터를 主食으로 하는 西歐人과는 달리 嬰兒의 離乳食에 있어서도 西

歐兒들은 含水炭素의 添加에, 東洋兒들은 高蛋白質의 補強에 重点을 두고 있는것이 特徵임을 銘心해 두어야 할 것이다.

病에 對한 抵抗力이 弱하고, 消化機能이 未熟한 嬰兒에 있어서는 離乳食生産, 取扱에 있어 清潔, 衛生, 調理에 特別 留意해야 할 것이며, 調理前에 充分한 手洗, 清潔한 食器處理, 食品의 衛生的, 榮養學的 調理에도 細心한 注意가 要求된다.

離乳進行途中 泄瀉, 消化不良症에 걸리는 嬰兒를 흔히 보는데, 이는 大概 不潔, 細菌感染, 調理不適, 授與方法의 欠陷等에 依하는 수가 많다. 離乳의 直接責任者는 어머니이므로, 離乳食만드는 方法, 즐거먹도록하는 手段, 發育과 營養狀態를 評價할 줄 아는 育兒의 知識習得과 忍耐와 努力이 切實히 要求되는 바이다. 끝으로 가난하고 바쁜 어머니들에게 離乳라는 育兒의 難關을 無事히 또 自身있게 넘겨 주도록 하기 為해, 安心하고 勸할 수 있는 至適의 離乳食品이 生産供給되고, 또 育兒의 躉잡이의 役割을 担当할 小兒科醫師와 育兒相談所의 協力이 잘 이루어지기를 希求하는 바이다.

(아십니까?) 生活(生活) 體育(體育)

비타민의 所要量은?

비타민의 洪水時代라고나 할까. 라디오에 신문에 텔레비전에 비타민제의 광고는 그야말로 홍수처럼 쏟아져 나온다. 식후에 비타민, 피로 회복에 비타민, 머리가 좋아지는데 비타민, 老化 防止에, 成長增進에..... 하여간 모든 면에 비타민만 복용하면. 만사형통이라는 '투다.

실상, 비타민제는 그만큼 많이 팔리고 있고, 또한 人體에 비타민이 필요하다는 것은 營養學의 발달에 따라 명백해졌다. 더구나 食品이 加工·保存되었다가 供給되는 경향에 따라 비타민이 파괴되는 수도 많으므로, 그만큼 維生素의 補給은 필요시되는 것이다. 특히 우리네 白米族(?)은, 비타민

B1과 B2를 비롯하여 A, D, C 모두가 자칫 不足해지기 쉬운 상태에 놓여 있다. 그래서 어떤 비타민을 어느 만큼 섭취해야 하는냐는 것이 문제되고 있는 것이다.

우선, 玄米에서 白米를 만드는 과정에서 잃어지는 비타민인 B1과 B2를 보급·섭취해야 한다. 더구나 白米의 澱粉質을 分解하는데 가장 중요한 역할을 하는 것은 B1이므로, 이 B1만은 충분히 보급할 필요가 있다. 빵의 경우도 또한 마찬가지다.

이 B1의 所要量은 하루에 1mmg이라고 되어 있지만, 이것은 주로 외국인의 겨울철에 한한 것이며, 봄부터 여름철엔 더 많아진다. 澱粉食을 主食으로 삼고 있는 우리네는 1.5~2.0mg쯤은 될 것이다. 더구나 이것은 體內에서 쓰여지는 量이므로 食物로서는 더 많이 섭취해야 한다. 腸에서 파괴

되는 수가 있기 때문이다. 腸에는 B1을 파괴하는 酵素를 지닌 菌(아노이리나제)이 있는 것이다.

그러나, 비타민所要量이란 그만큼이면 충분하다는 것이 아니라, 그 以下면 缺乏症(B1不足이면 脚氣, B2면 口角炎, C면 壞血症, A면 夜盲症, D면 軟骨病)을 일으킨다는 最少限의 量인 것이다.

예컨대, 비타민 C에 관해서는 하루 所要量 50~60mmg이라고 되어 있지만, 抵抗力을 강하게 하고 적극적으로 건강을 유지케 하려면 적어도 500mmg 이상은 섭취해야 하는 것이다.

이런 실정이므로, 비타민을 효과적으로 사용하려면, 所要量보다도 훨씬 많이 섭취해야 하는 것이다. 조금씩 이것 저것 다 섭취하려 드느니보다는, 不足해지기 쉬운 것을 重點으로 충분히 섭취하여야 할 것이다.