

이유식의 실제 상담에

Practical Consultation on Weaning Diet

하 정 훈

하정훈 소아과의원

Jeong Hun Ha, MD

Dr. Ha Pediatrics

E-mail : 28253@hitel.net

J Korean Med Assoc 2006; 49(8): 731 - 8

Abstract

Weaning is the process of getting babies used to food other than breast milk or formula milk. Homemade baby food is preferable, including a varied selection of foods, starting from rice porridge followed by adding meat, vegetables, and fruits as appropriate. Baby food gradually becomes solid until the age of one when the babies can eat rice without further preparation. Avoid salt till the age of one, and even thereafter try not to make the baby food salty. Start adding meat from six months, and include meat on a daily basis when the baby is growing fast. Babies can self-feed by hand at 8 months of age and then can learn how to use a spoon. If the time to start weaning is too delayed or the way of weaning is not appropriate, feeding problems may ensue, which can potentially lead to developmental problems. It is important to remind that the weaning process is not just giving baby food as a source of nutrition for growth? It is a way of building a family bond and is a starting point of nourishing a healthy eating habit.

Keywords : Complementary feeding; Solid foods; Infant nutrition

핵심용어 : 이유식; 고형식; 영아 영양

이유식

모유는 아기에게 최고의 음식이다. 세계보건기구에 서는 적어도 두 돌까지는 모유 수유를 권장하고 있으며 미국소아과학회에서는 적어도 돌까지는 모유를 먹이고 돌이 지나서도 엄마와 아기가 원하면 얼마든지 더 먹여도 좋다고 권장하고 있다. 하지만 아기들이 평생 모유만을 먹고 살 수는 없다. 모유만으로 충분한 영양을 섭취하던 아기가 만 6개월이 되면 모유만으로는 충분한 영양을 섭취하지 못하게 되므로 이유식을 시작하게 된다. 충분한 칼로리도 중요하지만 철분과 아연 등의 미세원소들은 두 돌까지 급격한 성장기에 부족하기 쉬운 것들로 이유식을 통해서 충분히 섭취되어야 한다. 생후 만 2세까지는 성장과 건강, 그리고 행동발달에 매우 중요한 시기로 이 시기에 적절한 영양을 섭취하지 못해서 성장발달 등에 지연이 생기면 그 이후에 따라잡기 힘들며 사춘기를 넘어 어른이 되어서도 영향을 받게 된다. 6~24개월까지의 아기들은 어른과는 다른 방법, 다른 음식을 먹게 되므로 이 점을 미리 알아두는 것이 성장기 아이들의 적절한 영양공급을 위해서 꼭 필요할 것이다.

이유식의 시기별 구분

절대적인 구분은 아니지만 우리나라에서는 이유식을 나이에 따라 시기별로 구분하는 경우가 많다. 초기 4~6개월, 중기 6~8개월, 후기 9~11개월, 완료기 12개월 이후가 되나, 아기들마다 이유식의 시작과 진행속도가 다르기 때문에 절대적인 기준은 아니다. 쉽게 생각해서 6개월에 쌀죽부터 시작해서 12개월에 진밥을 먹인다고 생각하면 된다.

개월별 이유식의 흐름

만 4개월 이전에는 이유식을 하지 않고 만 4~6개월부터 이유식을 시작한다. 만들어 먹이는 것이 중요한데, 처음에는 쌀죽부터 시작을 해서 2~3일에 한가지 음식을 첨가하게 된다. 어린 아기 때부터 음식을 골고루 먹이는 것이 중요하기 때문에 밥, 채소, 고기, 유제품 등 5가지 식품군을 골고루 이용해서 이유식을 만들어 먹여야 한다. 처음에는 아기가 잘 먹지 못하기 때문에 죽으로 갈아서 주는 것이 좋지만, 7개월이 되기 전에 갈지 않은 음식을 주는 것을 연습하고 서서히 덩어리 음식을 먹이기 시작해서 돌이 되면 어른처럼 밥을 먹을 수 있게 연습을 해야 한다. 이유식은 우유병에 넣어 먹여서는 안되고 숟가락으로 먹여야 하고 주스같은 액체 음식은 컵으로 먹여야 한다. 처음에는 이유식을 모유나 분유와 연달아 먹이면 하루종일 먹는 것으로 시간을 보내는 사태를 막을 수 있다. 보통 9개월경이면 하루에 3번 이유식에 간식을 두 번을 먹게 된다. 돌까지의 이유식에는 간을 하지 않는 것이 원칙이다. 그리고 두 돌까지는 가능하면 간을 적게 하는 것이 짜게 먹지 않는 습관을 들이는 데 중요하다. 평생 아기를 먹여줄 수는 없다. 8개월이 되면 아

기가 스스로 먹을 수 있도록 손으로 집어먹을 수 있는 음식을 아기에게 주고 숟가락으로 혼자 먹는 연습을 시작해야 한다. 늦어도 18개월이 되면 아기가 혼자서 숟가락을 이용하여 음식을 먹는 것을 완료하여야 한다.

이유식 시작 시기

이유식은 아기가 모유 외에 다른 음식을 먹을 준비가 되어야 먹을 수 있다. tongue-push reflex가 사라지고 아기가 어른이 먹는 것을 보고 입을 오물거리며 관심을 가지게 되면 이유식을 시작할 수 있다. 하지만 모유를 먹는 아기는 만 6개월부터, 분유를 먹는 아기의 경우는 만 4~6개월 사이에 이유식을 시작하는 것이 일반적이다. 만 4개월 이전에는 모유, 분유나 물 이외에는 먹이지 않는 것이 권장된다. 과일도 만 4개월 이전에 먹이는 것은 권장하지 않는다. 그리고 알레르기가 있는 경우에는 모유를 먹이던, 분유를 먹이던 만 6개월부터 이유식을 시작하는 것이 좋다.

이유식 먹이기

1. 이유식은 만들어 먹이는 것이 원칙

이유식보다는 고품식이 더 정확한 용어이다. 이유식은 단순하게 아기에게 필요한 칼로리와 영양만을 보충하는 것이 아니다. 언제가는 밥을 먹게 될 아기에게 죽으로 시작해서 밥을 먹는 방법을 가르치는 것이다. 음식을 만드는 엄마를 보면서 아기는 엄마의 사랑을 느끼게 되고, 엄마가 만들어 주는 여러가지 맛있는 음식을 먹으면서 미각을 키우며, 식사를 하면서 엄마와 아기가 눈을 맞추고 대화를 하면서 반응적 먹이기(responsive feeding)를 하면 더 잘 먹일 수 있고 두뇌 발달에 도움이 된다. 그러므로 우리나

라에서 시판되는 타서 우유병으로 먹게 되어 있는, 깡통에 들어 있는 가루 이유식은 바람직한 형태의 이유식이라고 할 수 없다. 선식같이 곡류가 주 성분인 가루도 이유식으로는 권장되고 있지 않다.

2. 이유식은 아기가 먹는 것

시장이 반찬이란 말이 있다. 아기들은 배고프면 먹고, 한번 먹을 때 충분히 먹고, 배부르면 그만 먹는 것도 배워야 한다. 그리고 스스로 먹는 것이 매우 중요한데, 너무 조금하게 먹이지 말고 아기의 리듬에 맞추어서 먹이는 것이 중요하다. 잘 먹지 않는다고 강제로 먹여서는 안 된다. 잘 먹지 않는 경우는 시간을 가지고 서서히 먹는 것을 격려해주는 것이 중요하다. 물론 아기가 좋아하는 음식을 주고 음식의 질감과 조리법을 다르게 해주는 것도 중요하다.

3. 이유식은 앉아서 먹이자

이유식을 처음 시작할 때의 자세는 무릎에 앉히거나, 안고서 먹이거나, 아기용 기대는 의자에 앉혀서 먹이는 것이 좋다. 6~7개월쯤 되어서 아기가 머리를 가누고 혼자 앉을 수 있다면 식탁에 아기 자리를 만들고 좀 높게 만들어진 아기용 의자같은 것을 준비해 혼자 앉아서 먹을 수 있게 해주는 것도 좋다. 식사중에 돌아다니면서 먹는 습관을 들여서는 절대로 안된다. 반드시 한 곳에 앉아서 먹게 하는 것이 좋다.

4. 이유식 먹이는 시간

편한 시간을 선택할 수 있다. 가능하면 매일 일정한 시간에 일정한 분위기로 이유식을 먹이는 것도 한가지 방법이다. 모유 수유아의 경우는 첫 이유식 시작을 오후 늦게 나 저녁에 시작하는 것도 바람직한데, 이 때는 모유의 양

Table 1. Frequency of feeding when weaning

| |
|---|
| 4 ~ 6 months of age: once a day |
| 6 ~ 9 months of age: once or twice a day try three times a day, if tolerable, along with between-meals snacks |
| 9 ~11 months of age: three times and twice of snacks between meals |

이 적은 때이기에 아기가 배가 고파서 이유식을 잘 먹을 수 있다.

5. 이유식의 횟수(Table 1)

영양이 떨어지는 음식을 이유식으로 먹일 경우는 이유식을 더 자주 먹여야 할 수도 있다. 한번에 충분한 양의 이유식을 먹을 때까지 수유와 이유식은 붙여서 먹이는 것이 좋다.

이유식 음식 첨가

이유식은 한번에 한가지 음식을 첨가하면서 음식에 대한 이상반응이 없는지 확인하면서 진행하는 것이 좋다. 적어도 2~3일 간격을 두는 것이 좋은데, 알레르기가 있는 아기의 경우 1주 정도의 간격을 두는 것이 좋다.

이유식의 양

이유식은 한 숟가락부터 시작해서 서서히 양을 늘여가는 것이 좋다. 6개월 이전에는 연습 삼아 먹이더라도 6~8개월이 되면 이유식으로 먹는 영양이 전체 영양에서 21~32% 정도가 되며 9~11개월이 되면 그 양이 많이 늘어서 43~45% 정도가 되어서 이유식과 수유가 거의 같은 비율의 영양을 담당하게 된다. 12~23개월이 되면 모유나 우유 등의 수유보다는 이유식이 주식이 되고 전체

Table 2. When at what to give for weaning (if no history of food allergy)

| |
|--|
| Rice porridge: 4 ~ 6 months |
| Fruits: 4 months |
| Juice: 6 months |
| Eggs: 6 months (yolks) ~ 12 months (whites) |
| Vegetables: 4 months (spinach) ~ 6 months (carrot and cabbage) |
| Fish: 6 ~ 12 months |
| Tofu: 7 months |
| Meat and poultry: 6 months |
| Yogurt: 8 months |
| Gelatin, pudding, cheese, and spaghetti: 8 ~ 9 months |
| Seasoning (other than salt): 9 months |
| Fresh milk: 12 months |

영양의 61~64% 정도를 이유식으로 먹게 된다. 이유식으로 얻는 열량은 6~8개월에는 하루 250kcal, 9~11개월에는 450kcal, 12~24개월에는 하루 750kcal 정도이다. 이유식을 먹더라도 성장과 두뇌발달에 필요한 에너지와 칼슘 및 지방의 적절한 섭취를 위해서 모유나 분유는 적어도 돌까지는 일정량 이상을 먹어야 하는데, 6개월 이전에 적어도 600cc, 6~12개월 사이는 적어도 500~600cc는 먹어야 한다.

이유식의 굳기

4~5개월에는 유동식으로 물기가 많아야 한다. 쌀죽으로 말하면 흔히 10배죽 정도로 시작하는데, 이는 쌀 : 물이 1 : 10이 되게 만든 죽이다. 초기에는 묽은 스프 정도의 굳기에서 서서히 더 굳게 해서 스푼을 기울이면 약간씩 떨어지는 정도로 먹인다.

6개월부터는 처음에는 갈아주지만 잘 먹게 되면 서서히 음식의 농도를 높이고 완전히 갈지 않은 음식을 첨가한다.

7개월부터는 갈지 말고 충분히 익혀서 부드럽게 된, 약간의 덩어리가 있는 것을 주어야 한다.

8개월이 되면 손으로 집어먹는 음식을 줄 수 있다.

12개월이 되면 아기는 가족이 먹는 음식을 먹을 수 있는데, 조금 더 무르게 요리하고 목에 걸리지 않게 작게 자르며 짜지 않고 자극적이지 않게 먹이는 것이 좋다.

씹어서 먹어야 하는 견과류 그대로나 떡, 포도알같은 것은 이유식 시기에는 먹이지 말아야 한다. 기도에 걸리면 위험할 수 있다.

음식별로 시작할 수 있는 나이는 아직 명확히 정해진 철칙은 없다. 나라마다 학자마다 조금씩 견해가 다르다.

이유식을 늦게 시작했을 때

1달이나 1달 반 정도에 다른 아이들을 따라갈 계획을 세우고 이유식을 진행하는 것이 좋다. 쌀죽을 시작했으면 수일 내로 바로 고기가 들어가고 별다른 이상이 없다면 수일 후에 바로 채소가 들어가는 식으로 이유식의 진행속도를 빠르게 한다.

손으로 먹는 연습이 중요

손가락을 아직 능숙하게 쓸 수 없는 아기들은 손으로 집어먹으면서 스스로 먹는 연습을 하게 된다. 두 손가락으로 음식을 집어먹는 것이 가능한(pincer grip이 되는) 8~10개월쯤 되면 아기들은 본격적으로 손가락으로 음식을 집어먹을 수 있기 때문에 집어먹을 수 있는 음식을 식탁에 놓아서 아기에게 주어야 한다.

이유식을 할 때 음식

이유식을 할 때 기본 음식은 쌀죽, 채소, 고기, 과일이다. 이런 식품들을 빨리 확보하는 것이 매우 중요하다.

1. 곡 식

이유식을 처음 시작할 때 권장되는 음식은 우리나라나 미국이나 공통적으로 쌀이다. 우리나라에서는 쌀죽을 만들어 먹이는 것을 권장한다. 보통 10배죽으로 처음에 시작하는데 10배죽이란 쌀가루 : 물이 1 : 10의 비율로 만든 죽을 말한다. 최근에는 철분이 보강된 라이스 시리얼이 수입되면서 이것을 이용해서 이유식을 시작하기도 한다. 이유식 초기에 여러가지 곡식을 섞어 주는 것은 별 장점이 없다. 특히 여러가지 곡식을 갈아 만든 것으로 시작하는 것은 권장하지 않는다.

2. 고 기

우리나라에서는 고기 하나만 잘 먹여도 이유식의 반은 성공한 셈이 된다. 어른들과는 달리 성장기의 아기들에게 고기는 매우 중요한 음식이다. 일반적으로 만 6개월부터 고기 종류를 시작할 수 있는데 고기 육수만 주는 것이 아니고 고기 그 자체도 갈아서 주기 시작하는 것이 좋다. 기름기를 제거한 살코기만 주어야 하고 질긴 부위는 제거하고 주어야 한다. 소고기, 닭고기, 생선, 계란 등의 음식은 동물성 단백질 뿐 아니라 철분과 아연 등 미세원소의 공급에도 매우 중요한 역할을 한다. 특히 생후 6개월쯤 되면 철분과 아연은 모유만으로 보충하기 힘들기 때문에 고기를 먹이는 것이 매우 중요하다. 아토피성 피부염이 있는 아기도 고기는 잘 챙겨서 먹이는 것이 중요하다. 만일 정상 몸무게로 태어난 모유 수유 아기가 만 6개월에 철분이 많은 고형식을 시작하지 않는 경우 하루에 몸무게 1kg 당 1mg 정도의 철분약을 먹이는 것이 권장된다.

3. 채 소

채소는 과일보다 먼저 먹이는 것을 권장하는 경우가 많은데 처음에 섞어주는 채소로는 흔히 완두콩, 강낭콩, 시

금치, 당근, 사탕무, 고구마, 호박같은 것이 있다. 특히 비타민 A가 풍부한 채소를 먹이는 것이 중요하다. 하지만 시금치, 당근, 배추는 만 6개월 이전에 사용해서는 안된다. 이런 종류의 채소는 nitrate라는 화합물이 다량 함유된 경우가 있으며, 이는 6개월 이전 아기에게 methemoglobinemia을 유발시킬 위험이 있다.

4. 과 일

과일은 색깔별로 다른 영양소를 가지고 있기 때문에 색깔별로 골고루 선택해서 먹이는 것이 가장 손쉬운 방법이다. 신선한 과일을 먹이는 것이 좋은데, 7~8개월 정도까지는 부드럽게 익혀서 으깨주는 것이 좋다. 사과나 배, 복숭아, 포도, 살구 등은 흔히 처음부터 먹일 수 있고 오렌지와 귤은 적어도 6개월 지나서 먹이는 것이 좋다. 토마토나 딸기는 알레르기 유사한 증상을 일으키는 경우가 있기 때문에 돌이 지나서 먹는 것을 권장하기도 한다.

5. 주 스

주스는 만 6개월 이전에는 먹여서는 안되고 만 6개월부터 주더라도 우유병에 넣어주지 말고 컵으로 먹여야 한다. 지나치게 주스를 많이 먹으면 성장부진과 비만이 생길 수 있고 키도 적게 자랄 수 있다. 하루에 권장되는 주스의 양은 6~7개월에는 50cc 정도, 돌까지는 하루에 120cc 정도, 돌이 지난 아기에게도 1~6세까지는 120~180cc 정도, 7~18세 사이의 아이들에게는 240~360cc 정도이다. 목이 마를 때는 과일 주스보다는 물이 갈증을 해소하는 데 더 좋다.

6. 탄산음료와 차

최근에 이유식 만드는 차를 사용하는 경우를 종종 볼 수 있는데, 이들 음식은 철분의 흡수를 방해할 수도 있으

므로 피하는 것이 좋다. 탄산음료는 칼로리는 있으나 영양분이 거의 없기 때문에 성장기의 아기들에게는 피해야 하는 음식이다.

7. 소금

이유식을 할 때는 적어도 돌까지는 소금간을 하지 않는 것이 원칙이다. 돌까지 소금의 권장량은 하루에 0.2g 정도이며 하루에 1g 이상의 소금을 먹어서는 안된다. 이 양은 너무나 적기에 모유나 분유를 먹는 것만으로도 이미 충분히 많은 소금을 먹는 셈이 된다. 그러므로 돌 전에는 이유식을 만들 때 간을 하거나 소금이 숨어있는 김치나 된장같은 음식을 주어서도 안된다. 돌이 지났어도 가능하면 간은 적게 하는 것이 좋다. 한번 짜게 먹는 습관이 든 아기는 싱겁게 주면 먹지 않으려 하기 때문에 주의하여야 한다. 1~3세 사이 아이에게 권장되는 소금은 하루에 2g, 4~6세 사이는 3g 이하의 아주 적은 양이다. 상품으로 파는 음식에는 영양 성분표가 붙은 것이 많은데 우리나라에서는 나트륨이라고 표기되고 수입품에는 소듐(sodium)이라고 표기된 것이 바로 소금 성분이다. 나트륨 양에 2.5를 곱하면 그것이 그 음식에 포함된 소금의 양이 된다.

8. 우유

돌이 지나면 우유를 먹일 수 있는데 하루에 400~500cc 정도 먹일 수 있다. 단 철분이 풍부한 고기같은 음식을 잘 먹고 있어야 한다. 우유에는 칼슘 뿐 아니라 성장과 두뇌발달에 필수적인 지방을 풍부하게 함유하기 때문에 꼭 먹이는 것이 좋다. 모유를 먹이는 아기는 두 돌까지는 모유 대신 우유를 먹일 필요가 없다. 두 돌 전에는 저지방 우유를 먹이거나 지나치게 지방을 제한하여도 안된다. 성장기의 어린 아이들은 에너지 보충과 필수지방산

및 지용성 비타민의 충분한 섭취를 위해서 하루 총 섭취 칼로리 중에 30~45%는 지방으로 섭취하여야 하기 때문이다. 두 돌부터는 몸무게가 잘 늘고 있고 식사를 제대로 하는 아이라면 저지방 우유를 시작할 수 있다.

9. 꿀

돌 전에 먹어서는 안된다. infant botulism의 위험성이 있기 때문에 끓여서 먹여도 안된다.

처음 먹은 음식에 이상반응을 보이는 경우

새로운 음식을 첨가한 후에 토하거나, 설사를 하거나, 몸에 발진이 생기는 등 이상반응이 나타나면 새로 첨가한 음식을 중단하고, 심각하지 않은 이상반응일 경우는 일단 의심이 되는 음식은 1~3개월 정도는 먹이지 말고 그 다음에 소량을 다시 시작해 볼 수 있다. 다시 시작했을 때 이상반응을 또 일으키면 이번에도 3개월 정도 연기하거나 필수적이지 않은 음식인 경우는 이유식 기간 동안 먹이지 않을 수도 있다. 어릴 때 이상반응을 일으킨 음식이라도 대개의 경우는 한 두살이 되면 먹일 수 있다. 심각한 알레르기를 일으킨 음식을 다시 먹일 때는 의사의 지시에 따르게 해야 한다.

알레르기 아기 이유식 먹이기

이유식은 만들어 먹이는 것이 중요하다. 만 6개월부터 시작하고 반드시 한번에 한가지 음식을 첨가하고 일주일에 한가지씩 첨가한다. 음식이 원인이 되는 아토피성 피부염의 경우 처음에 음식을 첨가할 때 반응을 잘 살펴서 문제를 제거하는 것이 매우 중요하다. 한참을 먹고 난 후에는 식품에 대한 반응이 downregulate되어서 명확하게

알기 힘들 수도 있기 때문이다. 또한 여러가지 음식을 섭취하고 난 후에는 여러가지 항원에 대한 IgE가 생성되면 검사로 확인하기 힘들 수 있다.

먹어서 이상이 없는 음식을 함부로 제한해서는 안되지만 알레르기의 가족력처럼 high risk가 있는 아기들에게 음식 알레르기를 예방하기 위한 미국소아과학회의 다음의 권장사항은 지키는 것이 좋다.

- ① 고형식은 만 6개월 이전에는 시작하지 말라.
- ② 치즈나 요구르트같은 낙농제품은 돌 전에 먹이지 말라.
- ③ 계란은 2세 이전에 먹이지 말고 견과류와 물고기는 3세 이전에는 먹이지 말라.

알레르기가 있으면 먹지 못할 음식도 많고 먹이고 싶지 않는 음식도 많다. 물론 의심되는 음식을 먹이지 않으면 알레르기가 잘 생기지 않을 수도 있다. 하지만 성장기의 아이들에게 음식을 함부로 제한하다가 성장발달에 심각한 문제가 생길 수도 있을 뿐 아니라 머리도 나빠질 수 있다. 쉽게 이야기 하면 밥, 고기, 채소, 과일, 모유나 분유 등 5가지 식품군을 잘 챙겨야 한다. 특히 알레르기 때문에 먹지 못하는 음식이 많은 경우 꼭 대체 음식을 확보하여야 한다.

아플 때 먹는 이유식

아프게 되면 아기들은 이유식을 잘 먹지 않는 경우가 많다. 이런 경우 절대로 아기에게 음식을 강요해서는 안된다. 아픈 아이들은 수분이 더 필요하기 때문에 물을 더 먹이려고 노력하는 것이 좋다.

아기가 좋아하는 맛있는 음식을 주고 좀 더 부드럽게 요리해주며 자극적인 음식은 피하는 것이 좋다. 이유식을 잘 먹지 않는 경우는 모유를 좀 더 자주 먹이는 것 역시

도움이 된다. 하지만 회복기에 접어들면 모유는 평소에 먹던 양으로 줄이고 이유식을 평소보다 좀 더 많이 먹이려고 노력해야 한다.

이유식과 변

이유식을 하게 되면 변의 양상이 바뀔 수 있다. 첨가되는 당분과 지방 때문에 냄새가 심해지기도 한다. 배귀를 좀 더 뽀기도 하고 냄새가 지독해지기도 한다. 갑자기 변을 보지 않는 경우도 있고 먹은 음식 색깔이 그대로 나오는 경우도 있다. 당근같은 것은 먹은 것이 그대로 나오기도 한다. 대개는 문제가 없으며 좀 더 익혀서 주는 정도로 충분하다.

음식의 안전

조리시 손을 잘 씻고 조리기구를 청결히 해야 한다. 만든 이유식은 바로 먹이는 것이 제일 안전한데, 야채가 들어간 음식은 아기가 한번에 먹지 못할 만큼 만들었다면 미리 덜어서 냉장 보관했다가 다음날 먹일 수도 있다. 하지만 과일에 비해서 조리한 야채는 쉽게 변질되기 때문에 냉장고에 보관하더라도 하루 이상을 보관해서 먹이는 것은 권장하지 않는다. 과일을 퓨레 형식으로 만든 것은 3일 정도 보관해서 먹일 수 있다. 먹다가 남은 음식을 보관해서 먹여서는 안된다. 🚫

참고 문헌

1. Dewey K. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. World Health Organisation, 2003
2. American Academy of Pediatrics. Section on Breastfeeding.

- Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics* 2005; 115: 496 - 506
3. American Academy of Pediatrics. *Caring for your baby and young child*. 4th ed. Bantam Book 2004
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition: Kleinman R, ed, *Pediatric Nutrition Handbook* 5th ed. Elk Grove Village, IL 2003: 299 - 312
5. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition: Kleinman R, ed, *Pediatric Nutrition Handbook* 5th ed. Elk Grove Village, IL 2003: 593 - 607
6. Hardy SC, Kleinman RE. Fat and cholesterol in the diet of infants and young children: Implications for growth, development, and long—term health. *J Pediatr* 1994; 125: S69 - 77
7. Kathryn GD. Complementary Feeding and Breastfeeding. *Pediatrics* 2000; 106: 1301
8. Michaelsen KF, Triis H. Complementary feeding: a global perspective. *Nutrition* 1998; 14: 763 - 6
9. Briefel RR, Reidy K, Karwe V, Jankowski L, Hendricks K, Toddlers' transition to table foods: Impact on nutrient intakes and food patterns. *J Am Diet Assoc* 2004; 104: S38 - 44
10. Torrejon CS, Castillo—Duran C, Hertrampf ED, Ruz M. Zinc and iron nutrition in Chilean children fed fortified milk provided by the complementary national food program. *Nutrition*, 2004; 20: 177 - 80
11. Berthold K. Complementary Foods and the Development of Food Allergy. *Pediatrics* 2000; 106: 1285
12. Berthold K. Lipids in Complementary Foods. *Pediatrics* 2000; 106: 1294
13. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition, The use and misuse of fruit juice in pediatrics. *Pediatrics* 2001; 107: 1210 - 3
14. Michaelsen KF. Cow's milk in complementary feeding *Pediatrics* 2000; 106(5): S1302 - 3
15. Samuel JF. Potential Renal Solute Load: Considerations Relating to Complementary Feedings of Breastfed Infants. *Pediatrics* 2000; 106: 1284



Peer Reviewer Commentary

김 영 훈 (가톨릭의대 소아과)

본 논문은 최근 관심이 많아진 이유식이라는 주제를 가지고 실제로 진료실에서 상담할 때 필요한 지식을 알기 쉽게 기술하고 있다. 특히 소아과 교과서에서도 얻을 수 없는 실제적인 내용들이 포함되어 있어서 소아과 의사뿐 아니라 전공의, 다른 분야 의사에게도 큰 도움이 될 것으로 생각된다.