

행복한 예비/초보아빠를 위한 육아가이드북

아빠라서 행복해요



보건복지부 • 인구보건복지협회

발간사

지난 해 우리나라 합계출산율은 1.15명으로 세계 최저 수준의 출산율이 지속되고 있으며, 고령화는 세계에서 유례없이 가장 빠른 속도로 진행되고 있습니다. 이러한 현상이 지속될 경우, 국가경쟁력 저하는 물론, 재정부담 증가, 세대간 갈등 격화 등 개인, 사회, 국가 모두에게 여러 가지 심각한 영향을 끼칠 것으로 우려됩니다.

저출산 주요 원인 중의 하나인 일가정 양립의 어려움을 해결하기 위해서는 여성들의 가사부담 중 중요 부분인 육아에 남성들의 참여가 필요하며 가족의 중요성에 대한 이해, 양성평등적 관점에서 아이를 낳고 키우는 것이 행복하고 소중하다는 가치관 변화가 뒷받침되어야 합니다.

출산율이 안정적인 나라들은 공통적으로 양성평등한 사회, 그리고 아버지의 육아참여가 높은 사회인 것으로 나타나고 있습니다. 여성만의 영역으로 제한되어온 육아는 현재의 낮은 출산율과 밀접한 관련을 맺고 있습니다. 이제는 우리사회도 아버지의 육아참여 확대를 통해서 일가정 양립의 실현, 아이를 낳고 싶은 사회로 나아가야 하겠습니다.

이러한 차원에서『아빠라서 행복해요 - 행복한 예비/초보아빠를 위한 육아가이드북』의 발간은 매우 의미있는 일이라 생각합니다. 본 육아가이드북은 육아에 대한 정확하고 검증된 지식을 전달함으로써 아버지의 육아참여를 촉진함은 물론, 올바른 육아문화를 형성하는데 기여할 것이라고 생각합니다.

아이들이 건강하게 성장하는 것은 어머니와 아버지 두 사람 모두와 사회의 몫입니다. 무엇보다 아버지의 육아 참여 확대는 행복한 가정의 실현, 일-가정 양립을 가능하게 하는 일차적인 기반이 될 것입니다. 아버지가 육아보조자가 아닌 육아주체로서 참여하고, 개인의 행복한 삶을 실현하는데 이 육아가이드북이 유용한 자료로 활용되기를 기대합니다. 감사합니다.

2010년 12월

보건복지부장관 진수희

인사글

안녕하십니까? 출산과 양육에 유리한 환경조성사업은 여성의 양육부담을 줄이고 새로운 육아문화를 만들어 내고자 하는 정부의 저출산사회 대응 중점사업입니다. 우리협회는 이러한 정부정책을 성공적으로 수행함으로써 긍정적인 변화를 이끌어 내고자 노력해 왔습니다.

전통적으로 '육아와 가사는 어머니의 몫'이라는 통념은 가족 안에서의 아버지의 자리를 매우 취약하게 만들었습니다. 또한 아버지의 육아참여가 보조적인 일로 간주되면서 일 - 가정 양립이 현실적으로 어려운 상황을 초래하였습니다. 하지만 최근 다수의 연구들은 아버지의 육아참여의 중요성에 주목하고 있으며, 구체적으로 아버지의 양육태도가 아이의 성장과 발달에 매우 중요한 영향을 미치며, 자녀양육에 적극적인 아버지를 둔 아이가 성인이 된 후 결혼생활과 사회생활에 있어서 매우 성공적이라는 결과를 보여주고 있습니다.

이러한 상황에 맞추어『아빠라서 행복해요 - 행복한 예비/초보아빠를 위한 육아가이드북』을 내놓게 되어 매우 뜻깊게 생각합니다. 본 육아가이드북은 임신 시기부터 자녀의 유아기까지 아버지가 직면하는 육아의 어려움을 해결함으로써 아버지가 육아에 대해 가지고 있는 막연한 불안감을 해소하고, 육아에 자신감을 가지고 참여할 수 있도록 하는 목적으로 만들어졌습니다.

아버지가 아이를 키우면서 느끼는 기쁨과 아이와 함께하면서 경험하는 행복이 바로 저출산 사회 극복의 시작입니다. 아버지를 위한 실질적인 육아정보가 부족한 현실에서 본 육아가이드북이 아버지들의 육아참여를 확대하는 계기를 제공할 수 있기를 기대합니다. 집필진과 관계자 여러분들께 깊은 감사를 드립니다.

2010년 12월

인구보건복지협회장 7½ 영순

목차

머리글

발간사

008

인사글

010

목차

012

여는글

아빠의 육아기

마루치자파란해골의 전투

016

[Post-it] 요즘 속의 고양이

020

예비엄마를 위해

Part 1

할 수 있는 일 Top5

아기 를 기다리며

1. 가족을 위한 브레이크란 우리집을 만들고 싶어요 024

2. 임신한 아내의 기분을 맞추고 싶어요 028

3. 예비엄마와 함께 운동하고 싶어요 031

4. 예비엄마를 위한 영양학식을 알고 싶어요 033

5. 가족을 위한 예비엄마의 단점을 적어보세요 036

육아원칙 123

예비엄마-예비엄마의 육아원칙 세우기요 038

아기용품 고르기

예비엄마-아기 준비하는 아기용품 알아보기요 040

우리아이 성장발달

성후 1주~4주 046

우리아이 건강관리

성후 2개월~12개월 049

우리아이 건강 관리해요 053

1. 아기의 수유를 돋고 싶어요 056

2. 아기에게 이유식을 먹이고 싶어요 060

3. 아기를 목욕시키고 싶어요 062

4. 아기의 기저귀를 긁어주고 싶어요 065

5. 아기옷을 걸어입히고 싶어요 068

Part 2

우리아이

한 살

아빠의 특별 서비스

Top5

우리아이 성장발달	성후 18개월	072
우리아이 건강관리	성후 24개월	075
우리아이 건강관리	우리아이 건강 관리에 체크하세요	078
우리아이	1. 아버지 양치질을 해주고 싶어요	080
두 살	2. 아버지 손톱을 잘라주고 싶어요	082
아빠의 특별 서비스	3. 아버지의 바쁜 출근길을 시작하고 싶어요	084
Top5	4. 아버지와 함께 운동하고 싶어요	088
	5. 아버지와 집에서 재미있게 놀고 싶어요	090
우리아이 성장발달	만 3세	096
우리아이	만 4세	099
세 살	만 5세	101
네 살	우리아이 건강 관리에 체크하세요	104
다섯 살	1. 아버지에게 비례적한 식습관을 길러주고 싶어요	106
아빠의 특별 서비스	2. 아버지에게 그림책을 읽어 주고 싶어요	109
Top5	3. 아이와 나를 이기고 싶어요	112
	4. 아이를 위로 시설을 잘 선택하고 싶어요	118
	5. 학부모 사임을 해보고 싶어요	121

목차

Part 5

어려운 아이들

든든한 가정

우리아이 문제

이렇게 도와줘요

Top10

1. 아이가 영어 나요 126

2. 아이가 성사를 해요 128

3. 아이가 범나이에 걸렸어요 130

4. 아이가 통증해요 132

5. 아이가 계속 기침을 해요 134

6. 아이가 날카로운 물건에 걸렸어요 135

7. 아이가 데쳤어요 136

8. 아이에게 약을 먹여요 138

9. 아이가 아토피예요 140

10. 아이와 병원가요 141

1. 아이가 계속 울어요 144

2. 아이가 밤중에 꼭 깨요 147

3. 아이가 낮잠이 심잖아요/전혀 없어요 149

4. 아이가 무서움을 많이 탄요 151

5. 아이가 임파마년(아해만) 종아리에요 152

[Post-it] 아이가 어린 동생을 괴롭힌다면? 154

6. 아이 고집이 너무 심해요 156

7. 아이가 말을 못해요 158

8. 아이가 너무 신민해요 160

9. 아이가 거짓말을 해요 163

[Post-it] 아이가 속을 심하게 한다면? 165

10. 아이가 자꾸 자기 성기를 만져요 166

[Post-it] 아이가 손가락을 빼다면? 168

우리아이 안전	1. 집에서 172
이렇게 지켜줘요	2. 차 안에서 174
Top3	3. 거리에서 176
	[Post-it] 꼭 알아야 할 응급처치법 lucky 7 178
Part 6	1. 아빠는 아들이 세상을 배우는 창이랍니다 180
아빠로서	2. 너도 부모가 되면 안다던 그 말 181
행복하세요	3. 봄여행 부자가 진짜가 되기까지 182
아빠로서 가장	4. 아이와 함께하는 행복이 삶이니까 이유입니다 184
행복했던 순간	5. 우리 공주님이 무척 기다려져요 186
Top10	6. 친구 같은 아빠가 되어주자 187
	7. 행복바이러스에 추운데 날아요 188
	8. 이제 당신은 끝 지~ 190
	9. 아이에게 험담지와 험담에 걸기호를 주세요 192
	10. 실수 투성이 초보 아빠, 이런 아기 달래기 선수 194
우리아빠 육아점수	나는 몇 점 아빠? 196
부록	색인 198

여는 글

아빠의 육아기

마루치와 파란해골의 전투

한동엽 아버지

“아빠, 놀자!”

집에 들어서자마자 여섯 살 아들이 풀짝풀짝 뛰며 혀 짧은 소리를 낸다.

씻을 사이도 없이 옷을 갈아입고는 아들과 마주 앉는다.

“뭐하고 놀까?”

“태권도 놀이, 난 마루치 할 테니까 아빠는 파란해골 해.”

이내 놀이가 시작되고 아들은 저만치 뛰어가더니, 근처 태권도장 창문
너머로 훔쳐본 발차기를 하며 달려든다.

“으악~, 이런 패씸한 녀석!”

아들의 발차기에 나뒹굴고, 거실 바닥에 벌러덩 쓰러지면 아이는 “이겼다!
이겼다!” 하며 “아라치, 내가 아빠 이겼다” 하며 자랑하러 간다. 이름
대신 별명을 부르는 아내의 회사에서 아내의 별명은 ‘아라치’다.

이렇게 한참을 놀다 보면 아들은 땀으로 흥건해지고, 우린 육조에 물을 받아놓고는 다시 놀이를 시작한다. 공룡놀이도 하고, 코난놀이도 하고, 친구가 되었다가, 악당이 되기도 한다.

아빠랑 실컷 놀고 목욕까지 하고 나면 아들은 책을 읽어달라며, “아빠, 오늘은 책 몇 권 읽어?” 하고 묻는다. 그렇게 두세 권의 동화책을 읽어주면 아들은 새근새근 잘도 잔다.

이렇게 되기까지 적잖은 시간을 어렵게 보냈다. 회사일이 바빠 며칠 동안 아들 얼굴도 못 보던 날도 있었다. ‘가장’이라는 중압감은 생각보다 심했고, 더욱이 외국에서 오래 생활하다가 아이가 태어날 무렵 한국으로 돌아온 터라, 이곳에서 새로 자리를 잡는 것도 쉽지 않았다. 그래서 더욱 직장에 매달렸고, 그 사이 내 아이는 ‘말 뿐인 사랑’ 때문에 힘들어 했다.

이때 ‘결단’을 내렸던 것은 아내였다. 구립어린이집을 그만두고 ‘공동체와 공동체 교육’ 산하의 ‘공동육아’ 어린이집으로 옮겼다. 구립어린이집이 다 그런 것은 아니지만, 짜여있는 프로그램에 따라 움직이고, 아이가 놀지 못하고 ‘교육’을 받는 것이 달갑지 않았다. 맞벌이인 탓에 둘 다 귀가시간이 늦어질 경우도 많아, 아이에 대한 대책이 없었다.

하지만 공동육아에서는 친구 집으로 ‘마실’을 갈 수 있어, 퇴근이 늦더라도 아이가 친구 집에서 놀 수도 있는 장점이 있었다. 무엇보다 ‘어릴 때는 실컷 놀게 하자’는 생각과 아이가 좀 더 자유롭게 자신을 발산할 수 있는 기회를 주고자 했다.

어린이집을 둑기고 우리 부부의 모습도 달라졌다. 피곤하지만 아이와 '놀아주기'가 아니라, 아이와 '함께 놀기' 시작했다. 가급적이면 아이가 자기 에너지를 다 소비할 만큼 충분히 놀기 위한 시간을 보냈다. 플라스틱 장난감을 줄이고, 산에서 주운 나무로 아이의 장난감을 만들었다. 아들은 친구들이 놀러오면 '이거 내 아빠가 만들어 준거다' 라며 자랑하고, 세상에 하나밖에 없는 자신의 장난감에 대해 무척 뿌듯해했다. 아이와 '같이 놀기' 까지는 의식적인 노력이 많이 필요했다. 우리의 부모들이 자식들과 살갑게 놀아준 세대가 아니기 때문에, 우리는 아이와 어떻게 놀아야 하는지 잘 모른다. 그 '모름'을 채우는 과정이 내 아이와 '친구'가 되어가는 길이다. 아이와 지금 친구가 되지 못하면, 우리의 아이가 조금 더 자랐을 때, 아이와 부모의 거리는 지금보다 훨씬 더 멀어질 것이다.

집에 돌아와 쉬지도 못하고, 아이와 놀다 보면 가끔씩 힘에 부치곤 한다. 그럴 때 아내는 내게 "아들이 언제까지 아빠랑 놀자고 하겠어, 지금 많이 놀아"라고 한다. 하지만 어릴 때 아이와 함께 즐거운 시간을 보내고, 아빠에 대한 신뢰가 쌓이다 보면, 아이가 좀 더 자랐을 때도 아빠는 아이의 친구가 되고 멘토가 될 수 있을 것이라 믿는다.

비쁜 일상, 직장에서의 스트레스, 가장으로서의 책임감… 아빠의 어깨는 무거울 수밖에 없다. 여기에 아이와 함께 노는 시간을 보태는 것이 쉬운 일은 아니다. 그러나 아이와 함께 즐길 수 있는 시간도 ‘지금’ 뿐이다.

순간을 즐기지 못하면 ‘내 아이가 세 살 때 좀 더 잘 놀아줬어야 하는 테…’라는식의 후회는 해마다 반복된다. 아이의 성장과 정서발달에 있어 중요하지 않은 순간은 없다.

아빠와 실컷 땀 흘려 눈 뒤, 누가 업어가도 모를 만큼 깊이 잡든 아이의 얼굴을 보라. 그 아이의 얼굴에 펴지는 만족감과 행복, 아이는 꿈속에서도 아빠와 놀고 있을지 모른다. 그것을 바라보고 있는 것만으로도 세상은 더없이 아름답게 느껴질 것이다.





Post-it

요금 속의 고양이(Cats in the Cradle)

노래 Harry Chapin

며칠 전에 아들이 태어났어요. 병床 없이 이 세상에 나왔답니다.

하지만 나는 벼랑길을 타고 데려온 향고,

치러야 할 고지서도 많았습니다.

아들은 내가 없는 사이에 걸음마를 배웠답니다.

내가 알지 못하는 사이 말을 배웠답니다.

그리고 아들은 자라면서 이렇게 말했습니다.

“아버지 같은 사람의 되라요.”

당신도 아시겠죠? “아버지 같은 되 거에요” 말입니다.

요금 속의 고양이와 은 숟가락, 파란 옷의 남자와 이와 달 위의 남자.

“아버지, 언제 집에 와요?”

“모르겠단다. 하지만 집에 돌아가면 그 때 험하게 헤자꾸나.

그 때 좋은 시간을 험하게 보내자꾸나.”

며칠 전에 아들은 열 살이 되었어요. 아들이 말했습니다.

“아버지, 공 고마워요. 우리같이 놀아요. 공 던지는 법을 가르쳐 주요.”

나는 대답했죠. “오늘은 안 돼. 할 일이 너무 많구나.”

아들은 “알겠어요” 말하고 돌아섰지만, 열굴의 미소는 사라졌지요.

그리고 아들은 이렇게 말했습니다. “아버지 같은 사람의 되라요.”

네, 당신도 아시겠죠? “아버지 같은 되 거에요” 말입니다.



있잖아요, 며칠 전에 대학 간 아들이 돌아왔어요.

어엿한 남자로 큰 것 같아서 저는 이렇게 말했습니다.

"아들이, 난 네가 참 자랑스럽구나. 잠시 앉아보렴."

아들은 미소를 머금은 얼굴로 고개를 저으며 말했습니다.

"아버지, 그 보다 자동차 열쇠를 빌려주세요.

나중에 이야기해요. 자동차 좀 쓸게요"

요즘 속의 고양이와 은술가락, 파란 옷의 남자아이와 달 위의 남자.

"아들이, 언제 돌아오니?"

"언제가 되지 잘 모르겠어요. 하지만 아버지, 그 때 흥미가 있어요.

당신도 아시겠죠? 그 때 좋은 시간을 함께 보내요."

저는 오래 전에 은퇴를 했고, 아들은 이미 집을 떠났죠.

저는 며칠 전 아들에게 전화를 걸었습니다.

저는 말했습니다. "괜찮다면 좀 만나고 싶구나."

아들이 답했습니다. "아버지, 저도 그러고 싶어요, 그런 수만 있다면요.

아시겠지만, 새 직장은 문제투성이이고, 아이들은 독감에 걸렸어요.

하지만 아버지와 이렇게 이야기를 하니 좋네요.

정말 아버지와 통화하는데 도어서 반가웠어요."

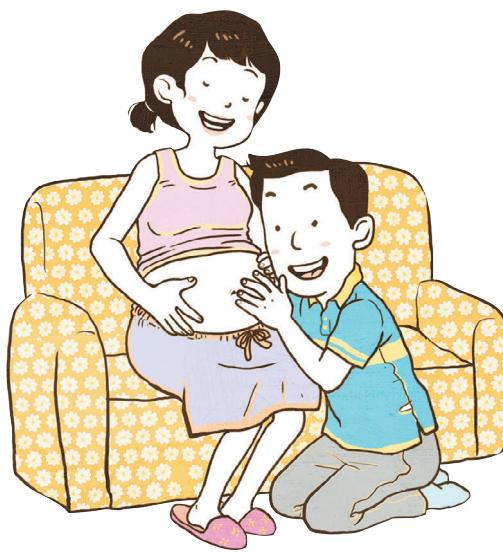
아들과의 전화를 끊으면서, 저는 깨닫았습니다.

아들이 정말 나처럼 자랐구나.

내 아들이 정말 나같이 되어버렸구나.

Part 1

아기 를 봐다 보면



예비엄마를 위해 할 수 있는 일 Top5

육아원칙 123

아기용품 고르기

예비엄마를 위해 할 수 있는 일 Top5

1. 가족을 위해 쾌적한 우리집을 만들고 싶어요

하루 종일 업무에 시달린 우리의 예비아빠. 모처럼 평소보다 일찍 퇴근하게 된 날이면 따스한 샤워 후, 뾰송뾰송해 보이는 이불 속에 몸을 누이고 달콤한 꿈나라로 빠져들고 싶을 테죠. 하지만 벳속의 아기와 함께 24시간을 보내는 우리의 예비엄마. 모처럼 예비아빠가 일찍 퇴근한 저녁이면 든든한 버팀목에 기대어, 하던 일에서 벗어나 쉬고 싶다는 생각이 절로 듣다고 하는데요. 하루에 30분, 아니 10분이라도 좋습니다. 예비엄마와 아기를 위해 쾌적한 우리집을 만들어 보아요.



청소하기, 이것만은 꼭 기억해주세요.

① 아침, 저녁 환기하기

집안 공기는 창문을 닫아두면 순환하지 않아서 오염되기 좋아요. 아침, 저녁 하루 2번! 창문을 열어서 집안을 환기시켜 주세요. 청소할 때, 음식할 때 틈틈이 해주면 더욱 좋습니다.

② '부분청소' 하기

바닥에 떨어진 로션 방울, 우유를 마신 컵을 “에이, 모르겠다”

하며 외면해 본 적 없으신지요. 이렇게 모인 바닥 얼룩, 산더미가 된 그릇에 예비엄마의 한숨이 깊어집니다. 미루지 말고 곧 바로 해결하면 집안일이 크게 느껴지지 않습니다.

③ 상하좌우로 청소하기

청소할 때 빼먹는 곳이 생기기 쉬우니 상하좌우로 해주세요. 청소기와 물결레질은 하루 1번 세트로 하는 것이 좋지만, 매일하고 덤비면 버거운 마음에 자심삼일로 끝날 가능성이 큽니다. 여유가 없을 땐 청소기로 먼지와 머리카락만 쓸어주세요. 가족들이 마시는 집안 공기가 달라집니다.



빨래는 거기, 이것만은 꼭 기억해주세요.

① 빨래는 색깔 분류부터

흰색 옷과 짙은 색 옷을 같이 빨면, 짙은 색 옷에서 염료가 빠져 흰옷을 변색시킬 수 있으니 주의가 필요합니다.

② 주머니 비우기

주머니 속에 남아 있던 휴지와 펜은 세탁물에 증거를 남깁니다. 얼룩덜룩한 세탁물을 안고 낭패감에 젖은 한숨을 내뱉기 전에 미리 빨랫감 주머니 속을 확인합시다.

③ 애벌빨래

애벌빨래는 본 세탁 전의 빨래를 말합니다. 심하게 더러운 옷은 미리 세제를 푼 물 속에 담가두고, 와이셔츠 옷깃이나 소맷 단에 세제를 묻혀둔 후 빨래를 하면 더 깨끗하게 옷을 입을 수 있습니다.

④ 세제 양은 적당히

세제를 많이 넣는다고 빨래가 더 깨끗해지지 않습니다. 효과적인 세제농도는 보통 0.2~0.3%로, 그 이상이 되면 세제 찌꺼기가 옷에 남아 피부트러블을 유발하거나, 옷의 변색을 가져올 수도 있습니다. 세제용기에 표기된 양에 맞게 적절하게 사용합시다.





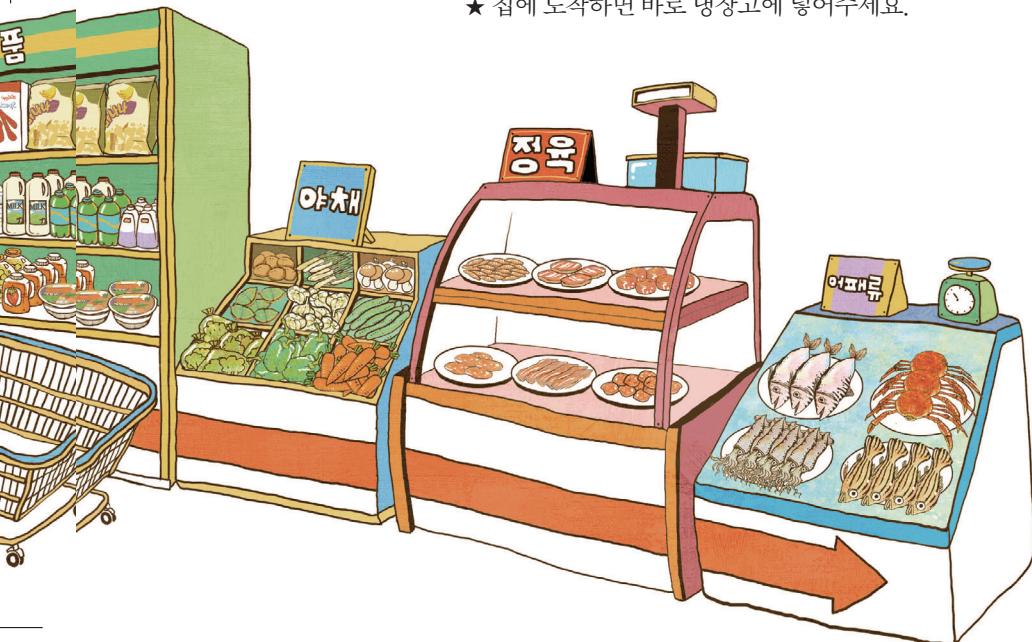
장보기, 이건만은 꼭 기억해주세요.

장보기에도 기억할 것이 있다? 필요한 물품 목록을 메모했다가 카트에 넣으면 되지 뭐 어려울 것 있나 싶지만, 장보기에도 올바른 순서가 있습니다. 식품의 경우, 실온보관 60분이 지나면 세균 수가 급속히 늘어나서 식중독에 걸릴 수 있기 때문입니다.

- ① 생활잡화 ➔ ② 냉장이 필요없는 식품 : 쌀, 통조림, 커피, 리면 등 ➔ ③ 채소, 과일 : 당근, 시금치, 포도, 참외 등 ➔ ④ 냉장이 필요한 가공식품 : 햄, 소시지, 우유, 어묵 등 ➔ ⑤ 육류 : 닭고기, 쇠고기, 돼지고기 ➔ ⑥ 어패류 : 고등어, 조기, 조개, 게 등 ➔ ⑦ 냉동식품과 유제품 : 냉동돈가스, 아이스크림, 우유 등

★ 식품구매는 60분 이내에 끝내 주세요.

★ 집에 도착하면 바로 냉장고에 넣어주세요.



예비엄마를 위해 할 수 있는 일 Top5

2. 임신한 아내의 기분을 맞추고 싶어요

좀 전까지 분명히 웃고 있어서 기분이 좋았다고 생각했는데, 갑자기 말투가 퉁명스러워지는 예비엄마, 혹시 기분이 언짢아진 걸까요? 하루에도 몇 번씩 맑았다 흐렸다 하는 예비엄마 일기도를 보면서, 예비아빠도 롤리코스터를 탄 마냥 기분이 왔다 갔다 합니다. 하지만 내색하지 않고 꾹 참거나, 참지 못하고 뎅달아 화를 내거나, 혹은 “그래서 어쩌라고~”를 외치며 무시해 버렸던 예비아빠들 많으실 겁니다. 미국의 한 연구를 보면 신생아가 있는 아빠의 60% 이상이 산후우울증의 초기 단계인 베이비 블루스를 경험한다고 하니, 예비엄마가 겪는 호르몬 변화를 예비아빠도 함께 겪고 있을지 모르겠네요. 예비엄마는 24시간 아기와 함께하느라 누워도 누운 것 같지 않고, 위가 눌려 소화가 안되고, 냄새에 민감해지고, 갑자기 울적한 기분이 들곤 해서 많이 힘들답니다. 그럴 땐 예비아빠가 이렇게 해주세요.





“그래서 어찌라고”라는 말은 남자 주세요.

예비엄마와 예비아빠의 의견이 충돌할 때 예비아빠들이 내뱉게 되는 말, “그래서 어찌라고~”. 답답한 마음이야 이해하지만, 이 말을 내뱉는 순간, 예비엄마의 마음에는 큰 상처가 생깁니다. 어디까지나 배려하는 대화, 그리고 인내가 필요합니다.



하루에 한 번씩 안부전화를 걸어주세요.

“밥 먹었어?”, “무엇을 먹었어?”, “어디 아픈 데는 없어?”, “오전엔 뭐 했어?” 등 특별히 할 말이 없어도, 짧은 전화 한 통이 예비엄마에게 작은 위안이 됩니다.



예비엄마의 배를 사랑스럽게 쓰다듬어 주세요.

이런 예비아빠의 정성스러운 행동은 태아의 두뇌발달은 물론, 예비엄마의 심신 안정에도 크게 도움이 됩니다.



상냥한 목소리로 태아와 대화나누기 주세요.

예비아빠가 보고, 듣고, 느끼는 모든 것을 밝고 상냥한 목소리로 태아에게 설명해 주세요. 이는 태아가 세상을 배울 수 있는 소중한 교류가 될 거예요.



예비엄마의 스트레스를 줄여주세요.

스트레스는 혈액 내 신경전달 물질인 에피네프린을 증가시켜 태아에게 공급되는 혈류량을 떨어뜨립니다. 이로 인해 태아에게 공급되는 산소와 영양분이 부족해져, 두뇌 손상을 불러올 수도 있다고 합니다. 예비엄마의 스트레스, 이제 예비아빠가 날려 주세요!



예비엄마를 위해 할 수 있는 일 Top5

3. 예비엄마와 함께 운동하고 싶어요

일반적으로 예비엄마가 매우 피곤해 하거나, 예비엄마와 태아에게 위험한 운동이 아니라면 특별히 제한되지 않습니다. 오히려 적절한 운동은 혈액순환을 촉진시켜 임신 중 합병증을 예방하고, 태아의 성장발달을 도우며, 예비엄마가 숙면을 취하는데 도움이 됩니다. 더욱이 출산에 대한 체력강화 차원에서도 적절한 운동은 매우 중요합니다. 운동을 한 예비엄마들이 그렇지 않은 예비엄마들에 비해 제왕절개분만율이 낮고, 저체중아의 비도도 높지 않다는 연구도 있습니다. 하지만 격렬한 운동(산모의 맥박 180/min)은 삼가야 합니다.

임신 중 조깅이나 에어로빅 등을 피해야 한다는 속설이 있지만, 미국산부인과학회에서는 임신 전부터 에어로빅을 했던 예비엄마라면 임신 후 운동을 지속해도 무방하다고 이야기합니다. 하지만 임신 전에 주로 앉아있는 일만 했던 예비엄마가 임신 후 갑자기 운동을 시작하거나, 전에 비해 더 심한 운동을 하는 것은 좋지 않습니다. 특히 임신 중 합병증(임신성 고혈압, 다태임신, 자궁내 태아발육지연, 심장병 등)이 나타난 예비엄마라면 운동을 제한하는 것이 바람직합니다.



임신 초기라면? 하루 30분, 손잡고 밖에서 산책



임신 중기라면? 하루 30분, 가벼운 걷기운동



임신 말기라면? 출산호흡법, 출산 체조, 임산부 요가



피해야 할 운동은? 자전거, 조깅, 등산 등



출산에 도움되는 운동은? 수영

★ 달리기는 척추와 무릎에 부담을 주기 때문에 주의가 필요합니다.

★ 수영은 골반 안에 뭉쳐있던 울혈을 풀어주어 손발저림이나 결립, 허리통증 등을 감소시키고, 고관절을 유연하게 만들어 순산하는데 도움이 됩니다.

예비엄마를 위해 할 수 있는 일 Top5

4. 예비엄마를 위한 영양상식을 알고 싶어요

임신 시 예비엄마와 예비아빠가 하여야 할 일은 태아의 성장을 준비하는 것입니다. 태아 성장에 필요한 영양소는 태아 성장의 90% 이상이 이루어지는 임신 후반기에 주로 필요하지만, 이를 위한 영양소 대사의 변화는 임신 초기부터 일어납니다. 예비엄마의 건강은 태아의 건강과 밀접한 관계가 있고, 예비엄마의 건강은 올바른 영양섭취와 밀접한 관계가 있습니다. 예비엄마가 균형있는 영양섭취를 위해 다양한 식품을 골고루 적당히 먹을 수 있도록 도와주세요.

예비엄마의 적절한 영양소 섭취 여부를 파악하는 방법 가운데 하나는 체중증가를 관찰하는 것입니다. 임신 중 체중증가는 신생아 출생체중과도 연관성이 있어, 특히 임신 전부터 예비엄마의 체중이 저체중이면서 체중증가가 적으면 태아가 저체중으로 태어날 위험이 커집니다. 예비엄마의 임신 전 체중상태, 임신 동안의 활동상태 등 여러 가지 상황에 따라 다르지만 임신기간 동안 적절한 체중증가는 12~15kg 정도입니다.

예비엄마의 적절한 체중증가와 아기의 건강을 위해서 예비엄마가 섭취 하여야 할 영양소는 무엇일까요? 정상적인 예비엄마라면 임신 4개월까지는 추가로 열량을 더 섭취할 필요가 없으며, 5개월부터는 하루에

300kcal 정도의 열량을 추가로 섭취하면 됩니다. 특별한 경우를 제외하고 비타민이나 무기질을 보충제로 추가 섭취할 필요는 없습니다. 그러나 많은 여성들의 경우 임신초기에 체내에 저장하고 있는 철분이 부족할 수 있으므로 철분이 풍부한 식품들을 자주 먹도록 하고, 철분의 흡수를 도와주는 비타민 C도 충분히 먹는 것이 좋습니다.



1일 열량섭취 권장량

표준체중(kg) \times 35(kcal/kg) + 300 kcal/일



300kcal를 더 먹으려면

저지방우유 1잔(80kcal) + 오렌지 1/2개(50kcal) + 계란 1개(75kcal)

+ 식빵 1쪽(100kcal) + 채소 1접시(20kcal)



오렌지 반개와 열량이 같은 과일

사과 1/3개=토마토(소) 2개=단감 1/2개 등



식빵 1개와 열량이 같은 곡류식품

밥 1/3공기=감자 1개=고구마 1/2개=크래커 5개 등



철분이 풍부한 식품들

조개류, 쇠간, 쇠고기, 돼지고기, 계란노른자, 푸른 잎채소 등



비타민 C가 풍부한 식품들

풋고추, 시금치, 고춧잎, 열무김치, 떡기, 오렌지, 토마토 등



예비10급마와이 아기 를 위한 식생활지침

- ① 우유제품은 매일 3회 이상 먹기
- ② 고기나 생선, 과일, 채소는 매일 먹기
- ③ 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹기
- ④ 짠 음식은 피하고 싱겁게 먹기
- ⑤ 술은 절대로 마시지 말기

물을 충분히 마시기

커피, 콜라, 흥차, 녹차 등 카페인 함유식품을 적게 먹기

- ⑥ 활발한 신체활동을 유지하기

예비엄마를 위해 할 수 있는 일 Top5

5. 가족을 위한 예비 10주 빠의 다짐을 적어보요

아빠가 된다는 소식에 “담배를 끊겠습니다”, “술자리를 줄이겠습니다”라고 선서하듯 예비엄마 앞에서 약속했건만, 그 다짐도 직장생활을 하다 보면 작심삼일로 끝나게 되는 경우가 많습니다. 하지만 작심삼일도 3일마다 122번 계속하면 1년을 채운다는 사실. 어려운 목표보다는 오늘 여기에서 바로 시작할 수 있는 작은 일부터 적어봅니다. 아내에게 매일 사랑 한다 말하기, 태어날 아기를 위해 한 달에 한 번 포스트잇 편지 쓰기, 예비엄마와 정기검진 함께 가기 등 아빠가 해줄 수 있는 사랑의 실천은 무궁무진합니다.



가족을 위한 예쁜 다짐 NOTE

할머니

할아버지

세례인

네례인

다시보기

여행지

일정

여행일정

여행지

여행지

여행지

MEMO :



육아원칙 123

여기서는 육아원칙 100개 중 일부만 소개합니다. 육아원칙 세우기 보세요.

부모가 보여주는 육아에 대한 원칙과 소신은 아이가 성인
이 되어서 원만한 대인관계를 맺고, 올바른 가치관을 가지
고 사회생활을 해 나가는데 중요한 역할을 하지요. 물론 육
아에 대한 원칙과 소신은 예비아빠와 예비엄마가 함께 공
감하는 것이어야 합니다. 공유되지 못한 원칙은 우리아이
를 고집쟁이, 신경질쟁이, 거짓말쟁이로 만들 수 있습니다.
우리아이가 다른 사람들에게 사랑받지 못하는 존재가 된다
면 참 슬프겠죠. 예비아빠와 예비엄마가 나누는 육아원칙.
한 번 적어볼까요?

10일마다의 육아일정-비비트 세우기 NOTE

금요일

토요일

일요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

일요일

화요일

수요일

목요일

MEMO :



아기용품 고르기

예비아빠가 준비하는 아기용품 알아보아요



태어날 우리 아기를 위한 아기용품을 아빠의 손으로 직접 준비해 주고 싶다는 생각, 많이들 해보셨을 겁니다. 그렇지만 세상에 넘쳐나는 아기용품 중에서 무엇부터 준비해야 할지, 어떤 것을 고르면 좋을지 많이 막막하셨지요. 매장 점원의 추천을 듣고 사들고 집에 갔다가 예비엄마에게 쓸데 없는 것 사왔다고 편잔을 듣지 않을까 걱정이셨다고요. 그래서 정리해 봤습니다. 예비아빠가 준비하는 아기용품 Best 5. 지금부터 차근차근 살펴보아요.



① 아기 옷 신생아에게는 배냇저고리를 입혀주세요. 배냇저고리는 순면으로 만들어져 연약한 피부를 보호해 준답니다. 봉제 시접과 상표들이 옷 밖으로 정리되어 있는 것이 아기 옷의 특징입니다. 배냇저고리, 내의(상의, 하의)는 4벌 정도씩 준비해 두면 땀, 수유, 대소변으로 옷을 벼렸을 때, 편하게 갈아 입혀줄 수 있습니다. 내의는 긴팔, 반팔이 있으니 계절에 맞추어 준비하는 센스가 필요하겠네요. 그 밖에도 배냇가운, 우주복, 바디수트 등 귀엽고 사랑스러운 아기 옷이 다양하게 있습니다. 선호에 따라 활용도가 그렇게 높지 않을 수도 있으니 누가 물려준다고 하면 손을 번쩍 들어주세요.

생후 1개월 후부터는 신체발달에 맞추어 옷을 입혀 주면 되는데, 생후 1년간 진행되는 아기의 신체발달은 굉장히 빠르답니다. 사이즈는 연령별 발달을 참고해 조금 넉넉하게 준비해 주세요.



국내유아복 사이즈

사이즈	연령	몸무게
70~75	0~6개월	3~8kg
80~85	6~12개월	8~10kg
90~95	12~24개월	10~14kg
100	24~36개월	14~16kg
110	36~48개월	16~18kg



우주복과 내의

상하의가 붙어있는 우주복은 보온효과가 좋고, 상하의가 나누어진 내의는 기저귀를 갈 때 편리하다.

② 젖병과 젖꼭지 젖병은 작은 것부터 큰 것까지 크기별로 다양합니다. 그래서 이왕이면 큰 것을 사는 편이 오래 쓸 수 있어서 좋겠다고 생각하실지도 모르겠네요. 하지만 너무 욕심내지는 말아주세요. 젖꼭지와 젖병도 소모품이라서 교체가 필요하답니다. 변색, 마모 정도, 아기의 발육상태에 따라 교체시기가 다르지만, 통상 젖병은 6개월, 젖꼭지는 2~3개월에 한 번씩 바꿔주는 것이 좋습니다. 젖병과 젖꼭지는 매일 삶아서 소독해 주시고, 물기를 꼭 말려주세요. 그래야 세균번식을 막을 수 있습니다.





수유패드와 유축기

모유수유를 한다면 수유패드(1회용/워셔블)를 준비하자. 수유패드는 모유가 흘러 내리는 것을 방지해주기 때문에 유용하다. 유축기(수동형/전동형)는 젖을 짜서 보관해야 할 경우 꼭 필요하다.

③ **기저귀** 슈퍼에서 흔히 살 수 있는 종이기저귀는 일자형과 팬티형으로 나뉩니다. 신생아 때에는 일자형이 무난하지만, 아기의 활동량이 증가함에 따라 대소변이 옆으로 샐 수 있습니다. 적당한 시기(보통 생후 1~2개월경)에 팬티형으로 바꿔주면 됩니다. 참고로 팬티형이 일자형보다 비쌉니다.

천기저귀는 세탁시간을 고려해 넉넉하게 준비해 두는 것이 좋습니다. 요즘에는 방수기능이 첨가된 천기저귀도 나오고 있습니다.



물티슈

물티슈는 보통 아기들이 소변을 보고 난 후 많이 사용되며, 아기용품, 아기주변 청소에도 사용할 수 있어 편리하다. 대번 후엔 물티슈보다 샤워기를 이용해 닦아 주는 게 좋다. 종류로는 자극이 적어 아기의 손과 입주변을 닦아주기에 좋은 손입전용 물티슈와 살균, 소독기능이 강한 제균물티슈 등이 있다.

④ **목욕용품** 신생아들의 목욕은 엄마 혼자 담당하기엔 어려움이 많으므로, 아빠가 함께한다면 더욱 행복한 시간이 될 수 있습니다. 아기가 목욕을 할 때는 비누, 샴푸/배스, 로션, 파우더, 오일 등이 필요합니다.

로션, 파우더, 오일은 땀띠, 발진, 짓무름, 틈 등을 방지하는 제품이니 계절이나 아기 피부환경에 맞춰 적절히 사용해야 합니다.

아기 목욕용품은 아기들의 민감한 피부에 맞춘 전용 제품들로 식물성, 무형광, 무색소, 무표백제, 무보존제 등 평소에는 접할 기회가 적었던 설명문구들이 복잡하게 적혀있습니다. 무엇이 좋을지 몰라 선뜻 구매하기 고민되신다면 샘플을 사용해 보세요. 샘플은 엄마들이 특히 좋아합니다.

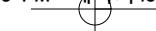
⑤ 아기띠 우리 아기가 태어난지 백일. 이 특별한 시기가 지나면 이제 까지 참아왔던 아기와의 외출이 시작됩니다. 나들이의 필수품, 바로 아기띠가 있습니다. 아기라고 가볍게 봤다가 무게 때문에 놀라는 아빠들이 많습니다. 아기띠는 가격도, 성능도 천차만별입니다. 아기의 몸무게를 잘 분산시켜 주어야 아기를 안아 들었을 때 허리와 어깨에 무리가 적다는 것을 기억해서 제품을 선택해 주세요.



Part 2

우리아이 한 살





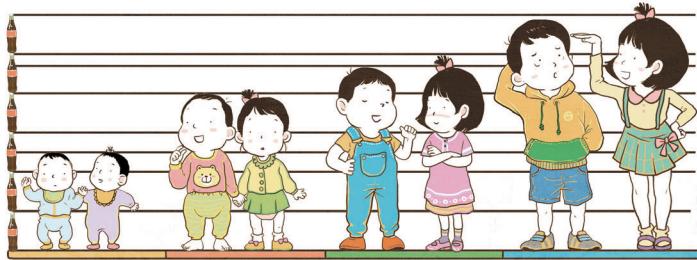
우리아이 성장발달

우리아이 건강관리

아빠의 특별 서비스 Top5

우리아이 성장발달

생후 1주~4주



★ 성장발달과 관련하여 그 내용 및 시기는 아이마다 개인차가 있음을 밝혀둡니다

사랑하는 사람을 만나 가정을 꾸리고 아기가 태어나는 일은 세상에서 가장 아름다운 일이며 축복받은 일 중에 하나일 것입니다. 그러나 이런 기쁨과 동시에 어떻게 하면 우리아이를 잘 키울 수 있을까 하는 걱정과 고민이 시작됩니다. 최근에는 아빠의 육아 참여에 대한 관심이 커지면서 아빠도 엄마처럼 훌륭한 양육자가 될 수 있음을 이야기하고 있습니다. 사랑하는 우리아이를 잘 이해하고 양육하기 위하여 아이의 성장발달에 대한 지식과 이해를 늘리는 것은 멋진 예비/초보아빠가 되는데 중요한 밑거름이 될 것입니다.

신체발달

막 세상과 첫 만남을 시작한 아기는 마음대로 움직이지도 못하고 거의 하루 종일 잠을 잡니다. 낮과 밤의 구별 없이 하루에 보통 18~20시간 정도 잠을 자며 2~3시간마다 잠에서 깽니다. 이때 젖을 먹이고 기저귀를 다시 갈아주고 실내온도를 20~22℃로 일정하게 유지하고, 아기의 울음 (요구)에 민감하게 반응해 주는 것이 중요합니다. 이 시기에 아기는 젖꼭지가 입에 닿으면 빨고, 손바닥을 만지면 주먹을 쥐고, 불편하고 고통스러우면 우는 것과 같은 반사적 행동을 보입니다.

감각발달

신생아는 눈으로 보고, 귀로 듣고, 코로 냄새 맡고, 입으로 빨고, 손으로 만지며 온 몸으로 세상과 만나는데, 그 중 촉각과 청각이 먼저 발달합니다. 그러므로 항상 아기를 상냥하게 안아 주고 달래 주는 것이 좋습니다. 태어난 지 3~4일이 지나면 소리에 조금씩 반응을 보이기 시작하고 사람의 말소리에 반응하기 시작합니다. 시각 능력의 경우 제한적이지만 1개월경에는 사물에 초점을 맞추고 응시하는 것이 가능합니다. 미각과 후각은 서로 긴밀하게 연결된 감각기관으로 아기는 아직 다양한 맛을 느끼지 못하지만 단맛을 더 좋아하는 경향이 있고 냄새를 구별할 수도 있습니다.

정서발달

아기는 태어나면서 기쁨과 슬픔을 느낄 수 있습니다. 이런 감정은 기본적인 욕구의 만족과 불만족을 통해 느끼게 되는 것으로, 만족과 불만족의 경험을 통해 아기는 다양한 감정을 경험하게 됩니다. 아기가 느끼는 만족감이 곧 행복감으로 이어져 정서 발달에 영향을 미치기 때문에, 초보아빠는 아기의 울음에 즉각적이며 일관성 있게 반응하는 것이 좋습니다. 또한 아기와의 눈맞춤은 아기와 양육자 간의 의사소통이며 서로에 대한 좋은 감정 교류의 매개가 됩니다. 신체적 접촉도 감정을 전달하는 좋은 방법이므로 만지기, 가볍게 두드려 주기, 들어올리기, 끌어안기 등을 통해 아기에게 안정감을 주고 관계 형성의 경험을 제공해 주도록 하는 것이 좋습니다.

사회·성발달

아기가 엄마와 애착을 형성하는 것처럼 아빠와도 애착을 발달시킬 수 있습니다. 아기와 긍정적인 사회적 관계를 수립하기 위하여 아기를 자주 보고 만져 주는 것이 좋습니다. 이는 훗날 아기의 긍정적인 사회성 발달에 영향을 미칩니다. 신생아의 사회성 발달을 증진시키기 위하여 아기의 욕구에 신속하게 반응하기, 보기, 안아주기, 토닥거리기, 말하기, 놀아주기, 달래주기를 통해 아기와의 상호작용을 시도하는 것이 좋습니다.

우리아이 성장발달

생후 2개월~12개월

신체발달

이 시기 동안 아기의 신체는 급격하게 발달합니다. 점차 깨어 있는 시간이 많아지고, 신체 협응력이 발달하여 아기 스스로 신체 여러 부분의 근육을 조절할 수 있게 됩니다. 머리와 목을 조절하여 움직이는 것부터 시작하여 일반적으로 6개월경이 되면 자신의 힘을 사용하여 몸을 뒤집을 수 있게 되고, 8개월경에는 혼자 앉을 수 있습니다. 또한 점차 스스로 서고, 기고, 걸을 수 있게 됩니다. 팔과 다리의 움직임 또한 활발해지고 물건을 잡을 수 있게 됩니다. 생후 6개월간 아기는 엉뚱한 움직임을 보이다가 점차 용의주도한 조작을 할 수 있게 됩니다. 목표로 하는 사물에 성공적으로 도달하기 위해서 어깨, 손목, 팔꿈치, 손의 움직임을 시각과 협응시키고 물건을 집는 행동을 자주 합니다. 그러나 집는 강도를 잘 조절하지 못하기 때문에 너무 세게 꼬집어 다른 영아에게 상처를 입히기도 하므로 주의해야 합니다. 팔근육 조절 능력이 생겨 박수를 칠 수 있고, 양손에 사물 하나씩을 쥐고 서로 맞부딪치기도 합니다.

감각발달

영아는 출생 시부터 감각기관을 통해 환경과 접촉하므로 감각기관의 발달은 학습을 위한 기초수단이 됩니다. 초보아빠가 사람, 사물과의 다양한 감각활동을 영아가 참여할 수 있도록 이끌어 주는 것이 좋습니다. 생후 1~2개월 사이의 아기는 인간의 언어적 소리에 대한 선별적 선호를 보입니다. 시각 조절 능력은 생후 4개월이 되면 성인의 수준에 이르게 됩니다. 주위를 집중해서 보는 능력도 발달하게 되는데, 거리가 약 20cm 정도일 때 특히 잘 이루어집니다. 사람과의 피부접촉, 꼭 껴안기, 살짝 건드려 주기 등의 촉각적 경험은 영아의 애착과 정서발달에 도움을 줍니다.

정서발달

아기는 점차 다양한 감정을 나타냅니다. 기쁨, 행복, 무서움, 좌절의 감정표현을 용알이, 울음, 웃음과 같은 소리로 표현하고, 빠르게 발차기, 팔 움직이기, 들썩이기, 스스로 흔들기, 미소 짓기와 같은 신체 움직임을 통해 자신의 정서 상태를 표현합니다. 다른 사람과의 긍정적인 상호작용은 영아가 자신에 대한 좋은 감정을 발달시키는데 도움이 됩니다. 또한 아기의 선호도가 뚜렷해집니다. 아기에게 좋아하는 장난감을 주면 그 장난감을 가지고 노는데 즐거움을 가질 뿐만 아니라 자신들의 세계를 조정할 수 있습니다. 5~7개월이 되면 낮가림을 시작해 낮선 사람에



게 불안해하며 우는 반응을 보입니다. 신체적 기능이 발달함에 따라 영아는 혼자 먹는 것, 입는 것을 더 독립적으로 할 수 있습니다. 자신의 힘으로 가능한 많은 과제를 해보도록 하는 것은 영아에게 독립심을 강하게 해줄 것입니다. “안돼”라는 말이나 단호한 표정과 같은 외적 통제는 때때로 영아들의 행동을 변화시키는데 영향을 미치기도 합니다.

사호! 성발달

이 시기의 영아들은 부모나 친근한 사람들에 대한 분명하고 강한 애착을 가집니다. 아기의 애착은 양육자의 존재여부, 일관성 있는 보호적 배려, 정서적 참여를 통하여 강화됩니다. 또한 영아의 흥미와 기동성은 타인과의 상호접촉을 시도하고 반응하게 하는 데 기여합니다. 그러나 아직 자기중심적 조망을 갖고 있으므로 영아 자신의 희망과 욕구를 타인의 그것과 구분하지 못합니다. 따라서 타인의 요구를 고려하거나 요구에 반응하지 않는 경향이 있습니다.

언어발달

영아의 울음, 쿠잉(목구멍을 울려 낮게 내는 소리), 용알이는 언어를 생성하는 신체적 기제를 발달시키는 데 도움이 됩니다. 영아들은 우연히 낸 소리에서 소리를 발견하고 되풀이하여 재생산합니다. 또한 소리를 실험해 보고 변화를 주기 시작합니다. 용알이는 소리로 하는 놀이입니다.

다. 아기는 여러 가지 말소리로 웅알이를 하며 두세 음절 소리로 연결하기도 합니다.

인지발달

아기는 새로운 물건을 보면 집어서 요리조리 보고, 이 손에서 저 손으로 옮기기도 하며, 바닥에 탕 치거나 떨어뜨리기도 하다가 그 다음에 입으로 가져갑니다. 이런 행동을 통해 물체의 존재와 형태를 인지하게 됩니다. 생후 8개월 정도가 되면 영아의 호기심은 매우 커집니다. 그러나 집중하는 시간은 그리 길지 않습니다. 짓궂을 낸 장난감이라도 색상이나 형태에 조그만 변화를 주면 다시 관심을 가지고 좋아할 수 있습니다. 영아는 점차 자신을 사물과 분리하여 생각하기 시작합니다. 또한 사물과 사람을 볼 수 없을 때에도 그것이 계속 존재한다는 것을 알게 됩니다.

우리아이 건강관리

우리아이 건강 이랑 함께 체크하세요

시기	성장발달 내용	체크	
		예	아니오
생후~ 5개월	1~2개월 머리를 양옆으로 돌리거나 악간 들 수 있습니까?		
	1~2개월 소리를 내기 시작합니까?		
	0~2개월 양육자(부모)에 대한 애착을 나타냅니까?		
	3개월 아기가 충분히(13~15시간) 잠을 잡습니까?		
	4개월 허리 부근을 밀치면 앓을 수 있습니까?		
	5개월 손으로 물건을 잡을 수 있습니까?		



출생 시 신체성장 표준치 : 여아 3.29kg, 49.35cm / 남아 3.41kg, 50.12cm

생후1~2개월의 신체성장 표준치 : 여아 5.37kg, 56.65cm / 남아 5.68kg, 57.70cm

생후5개월의 신체성장 표준치 : 여아 7.51kg, 66.31cm / 남아 7.97kg, 67.56cm

시기	성장발달 내용	체크	
		예	아니오
6개월~ 12개월	6개월	옹알이를 시작합니까?	
	6개월	빛에 따라 눈을 돌릴 수 있습니까?	
	7개월	이기기 손발을 자유롭게 움직이고 혼자 앉는 것이 가능합니까?	
	6~8개월	놀람, 관심, 즐거움, 분노, 슬픔, 공포 등을 포함한 초기감정을 나타냅니까?	
	8개월	뭔가를 잡기 위해 혼자 일어서려고 합니까?	
	8~9개월	엎드려서 길 수 있습니까?	
	9개월	낯선 사람에 대한 불안(낯기림) 경향이 나타납니까?	
	9개월	단어를 이해하기 시작하고 발화하는 단어가 있습니까?	
	9개월	손짓과 몸짓(고개를 끄덕이거나 강아지를 가리키기 등)을 하기 시작합니까?	



생후 8~9개월의 신체성장 표준치 : 여아 8.52kg, 70.99cm / 남아 9.04kg, 72.26cm



생후 12~15개월의 신체성장 표준치 : 여아 9.84kg, 76.96cm / 남아 10.41kg, 78.22cm



예방접종 시 유의사항

- 접종당일은 목욕을 시키지 마시고 쉬게 하세요.
- 접종 후 이상증상이 일어나면 소아과나 보건소 의사와 상담, 진료를 받으세요.



우리나라 표준 예방접종 일정표

국가 필수 예방접종	대상전염병	백신종류 및 방법	0개월	1개월	2개월	4개월	6개월	12개월	15개월
			1회						
	결핵	BCG(피내용)	1회						
	B형간염	HepB(유전자재조합)	1차	2차			3차		
	디프테리아 파상풍 백일해	DTaP			1차	2차	3차		추4차
		Td(성인용)							
	폴리오	IPV(사백신)			1차	2차	3차		
	홍역/유행성 이하선염/풍진	MMR						1차	
	수두	Var						1회	
	일본뇌염	JEV(사백신)						1~2차	
	인플루엔자	Flu					우선접종권장 대상자		
	장티푸스	경구용							
		주사용							
	신증후군 출혈열	주사용			고위험군에 한하여 접종				
기타 예방접종	결핵	BCG(경피용)	1회						
	일본뇌염	JEV(생백신)						1차	
	B형 헤모필루스/ 인플루엔자/ 뇌수막염	Hib			1차	2차	3차		추4차
	A형간염	HepA						1~2차	
	폐구균	PCV			1차	2차	3차		추4차

표준예방일정에 따라 접종하지 못한 경우(지연접종, 미접종 등) 다음 차수에 대한 예방접종일정이 다를 수 있으므로 자세한 예방접종 일정은 방문하실 보건소 및 병의원에 확인하시기 바랍니다.

참고: 질병관리본부 예방접종도우미 (<http://nip.cdc.go.kr>)

아빠의 특별 서비스 Top5

1. 아기의 수유를 돋고 싶어요

모유는 아기가 원할 때 항상 일정한 온도로 즉시 공급할 수 있고, 아기에게 필요한 모든 영양소를 골고루 갖추고 있을 뿐 아니라 신생아의 소화 대사능력에 알맞게 구성되어 있습니다. 또한 모유는 신선하고 무균상태 라 위생적일 뿐 아니라, 다량의 면역물질을 가지고 있어 항균능력이 있다는 장점을 가지고 있습니다. 이 밖에도 모유를 먹이는 것은 아기의 긍정적인 성격형성에 지대한 영향을 끼칩니다. 따라서 불가피한 경우를 제외하고는 모유를 먹이는 것이 좋습니다. 또한 모유를 먹이게 되면 엄마에게도 자연피임의 효과가 있으며, 산후우울증이 예방되고, 유방암 또는 난소암 위험 감소 등의 좋은 영향을 주는 것으로 알려져 있으므로 생후 6개월까지는 모유를 먹이는 것이 바람직합니다.





영유아를 위한 수유자침

- ① 생후 6개월까지는 모유 먹이기
- ② 초유는 꼭 먹이기
- ③ 모유를 먹일 수 없는 경우에만 조제유를 먹이기
- ④ 조제유는 정해진 양대로 물에 타서 먹이기
- ⑤ 수유 시 아기를 안고 먹이고, 수유 후에는 꼭 트림을 시키기
- ⑥ 자는 동안에는 젖병을 물리지 않기

모유를 먹이기 위해서도 준비가 필요합니다. 초보아빠도 미리 알아두세요. 분만 전에는 합물유두의 관리가 필요합니다. 또 지나치게 짜거나 단 음식, 자극적인 음식은 피하는 것이 좋습니다. 임신기부터 주의해 오던 알코올, 카페인, 흡연도 제한하도록 합니다.

출산 후 며칠 간 분비되는 묽고 약간 노란색의 모유를 초유라고 하는데, 초유는 특히 감염과 알레르기 발생에 대한 예방 효과가 크고, 식균작용 세포 뿐 아니라 항산화제 등이 다양 함유되어 있으므로 아기에게 반드시 먹이도록 합니다. 초유가 늦게 나오거나, 아기가 처음에 젖 빼는 것을 힘들어 하고 먹지 않으려 하는 경우라도 분유를 먹이지 말고 젖 빨리는 시도를 계속하는 것이 좋습니다.

초보엄마가 직장맘이거나 직접 모유수유를 할 수 없는 경우에는 유축기 를 이용하여 젖을 모아둡니다. 모유는 냉동시키면 3~4개월, 냉장실에서 8일, 실온에서 8~10시간 정도 보관이 가능합니다. 냉장고에 보관했던 모유를 아기에게 먹일 때에는 흐르는 물이나 미지근한 물에 담가 해동 시켜 체온과 비슷한 온도로 데워주면 됩니다. 단, 해동 시 가열을 하게 되면 면역 물질이 파괴되므로 주의해야 하고, 한 번 데운 모유는 아기가 입을 대지 않았더라도 다시 냉장보관할 수 없습니다. 해동과정에서 지방 성분이 분리될 수 있으나 상한 것은 아니므로 흔들어 섞은 후 먹이면 됩니다.

모유수유가 가능하지 않은 만 2세 미만의 아기에게는 분유수유가 가장 적절한 방법입니다. 분유를 먹이는 양은 개인차가 크기 때문에 아이가 포만감을 느껴 그만 먹을 때까지 충분히 먹이도록 합니다. 그러나 어느 연령이라도 하루에 960ml 이상 먹으면 과다섭취로 비만해질 위험이 있으므로 더 먹으려고 하면 물을 먹이도록 합니다. 2개월이 지나면 위의 용량이 늘어나 4~5시간 동안 먹지 않을 수 있게 되고, 3~4개월이 지나면 밤중에 수유를 하지 않을 수 있게 됩니다. 돌이 지나면 생우유를 먹이도록 합니다.



수유하는 바른 자세

요람식 자세 : 초보아빠의 팔꿈치 안쪽으로 아기의 머리를 받치고 안은 자세

옆으로 눕기식 자세 : 초보아빠가 옆으로 누워 깔린 팔에 아이의 등을 기대게 하여 눕힌 자세

분유수유 시에도 모유를 먹일 때와 같은 자세로 편안하고 안정된 분위기에서 먹이는 것이 좋으며, 분유를 조제할 때 반드시 상품에 표시된 용량대로 물에 타서 조제하여야 합니다. 아기에게 영양을 충분히 주겠다는 생각으로 숟가락에 수북히 담아 분유를 타면 농도가 진해지므로 바람직하지 않습니다.



영아에게 적절한 수유횟수(1일)와 분량(1회)

월령	수유횟수	수유량
1개월 이전	6~10회	60~120 ml
1~3개월	5~6회	120~180 ml
3~7개월	4~5회	150~210 ml
8~9개월	3~4회	180~210 ml
9~12개월	3회 정도	210~240 ml



수유 시 유의할 점

수유 시 젖병을 물리고 잠을 재우지 않는다. 젖병 없이 자는 것을 낯설어하는 아기라면 보리차나 생수 등을 젖병에 넣어 주어서 익숙해지도록 유도한다. 젖병을 빠 채로 자는 것을 습관화하면, 심할 경우 젖니가 완전히 올라오기도 전에 노랗게 식는 것처럼 치아가 썩어서 자랄 수 있고, 앞니 전체가 모두 썩는 '우유병 충치' 가 나타나 일찍부터 치과치료를 받게 될 수 있다. 수유 후에는 보리차를 마시게 하거나, 거즈에 물을 묻혀 잇몸과 혀비단을 닦아 주면 된다. 이때 손가락을 너무 깊숙이 넣으면 아기가 구토를 일으킬 수도 있으니 주의한다.

아빠의 특별 서비스 Top5

2. 아들이에게 이유식을 먹이고 싶어요

이유의 목표는 정상적인 성장과 발육을 유도하면서, 성인형 식습관이 형성되도록 하는 데 있습니다. 오랜 경험에서 나온 ‘세 살 버릇 여든 간다’는 속담에서 보듯이, 만 2세까지 기본적인 성인형 식습관이 갖추어 지도록 해야 합니다. 기본적인 식습관을 형성하기 위해서는 적절한 영양공급을 함으로써 영양의 과부족현상이 없도록 하며, 섭식운동 발달에 대한 훈련과 맛에 대한 균형있는 경험을 제공하는 것이 필요합니다.

이유식 시작 시기는 아기의 체중이 출생 시의 두 배가 되고, 침을 많이 흘리고, 젖꼭지를 빨기 위해 혀를 밖으로 내미는 반사적인 행동이 없어지는 시기인 생후 4~6개월 사이가 좋습니다.

이유식을 만들 때에는 한 가지 식품을 조금씩 먹여보고 점차 양을 늘려 2~3일 진행한 후 문제가 없으면 다음 식품으로 진행하는 것이 좋습니다.

조리 형태는 미음, 죽, 부드러운 고형식, 고형식의 순서로 진행하며, 가급적 조미와 간을 하지 않고 조리하도록 합니다. 싫어하는 음식은 억지로 먹이지 않도록 하고, 수유하기 전 배가 고풀 때 또는 기분이 좋을 때 이유식을 먼저 주어야 아기가 새로운 맛에 적응하기가 쉽습니다.

	4~6개월	7~8개월	9~12개월
곡류	쌀, 찹쌀, 감자	밀, 옥수수, 고구마	보리, 메밀
어육류	-	쇠고기, 닭고기, 조기, 가지미, 계란노른자	돼지고기, 연어, 갈치, 계란흰자
채소류	당근, 무, 시금치	배추, 호박, 양배추	상추, 오이, 표고버섯
지방류	-	들기름, 참기름, 콩기름	면실유, 옥수수기름
우유류	조제유	요구르트, 치즈	
과일류	사과, 배	바나나, 참외, 수박	감, 뮬, 오렌지
공급형태	고운 미음의 형태 (쌀미음부터 시작, 과일은 6개월부터)	입자가 큰 죽 형태 (곡분, 거른아재, 과일즙 등)	부드러운 고형식 (포 sapi은 육류, 빵, 잘 녹는 과자류)
이유식 예	쌀미음, 시금치쌀미음	쇠고기채소죽, 닭고기양배추죽, 생선호박죽	버섯계란찜
공급방법	숟가락으로 먹이는 것을 시도한다.	숟가락으로 먹이는 것에 익숙 해지도록 한다.	젖병으로 혼자 먹을 수 있고, 컵으로 먹일 수 있게 된다.
수유횟수	주식 4회	주식 3회, 간식 1회	주식 2회, 간식 1회
이유횟수	간식 1회	주식 1회	주식 2회



주의가 필요한 음식

계란 흰자, 밀가루, 피넛버터(땅콩), 생선 등은 다른 음식에 비해 알레르기와 연관성이 높으므로 가족력이 있거나 다른 알레르기가 있는 아기에게는 돌 이후 먹이도록 한다. 과일은 6개월 이후에 시작하는 것이 좋으며, 특히 과일 중에서 알레르기와 연관될 수 있는 오렌지주스, 뮬은 7~9개월 이후, 딸기나 토마토는 돌 이후에 먹이도록 한다. 생우유 역시 돌이 지나서 시작해야 한다.

아빠의 특별 서비스 Top5

3. 아기 를 목욕시키고 싶어요



목욕은 아기의 피부를 청결히 할 뿐 아니라, 혈액순환과 신진대사를 촉진시켜 발육을 증진시키는 효과가 있습니다. 비누와 물로 몸을 씻겨주면 세균 감염을 예방하는 데 도움이 됩니다.



목욕 준비물

목욕대야, 아기용 비누, 큰 수건, 면봉, 아기용 목욕수건, 기타 목욕용품(오일, 로션 등), 갈아입힐 옷

★ 아기가 입을 옷은 미리 꺼내어 방바닥에 입히기 편하게 펼쳐 두어 목욕 후 따뜻한 옷을 바로 갈아입힐 수 있도록 합니다.



목욕 시 실내 환경

방 안의 공기를 따뜻하게 덥히고 창문을 꼭 닫아 차가운 바람이 들어오지 않게 합니다. 방의 온도는 24°C 전후가 좋습니다.



욕조의 물 온도

38~40°C 정도가 적당하며, 팔꿈치를 넣어봐서 따뜻한 정도의 온도가 좋습니다.



헹굼 물

목욕시키는 동안 헹굼 물이 식을 것을 고려하여 목욕물보다는 약간 따뜻하게 준비해 놓습니다.



목욕방법

- ① 아기용 목욕수건(거즈나 작은 수건)으로 물로만 얼굴을 부드럽게 닦아준 후, 아기용 비누로 머리를 감기도록 합니다.
- ② 옷을 벗긴 뒤 목욕수건으로 몸을 감싸거나 옷을 입은 그대로 발 끝부터 천천히 물에 넣으며 몸에 물을 조금씩 적셔 줍니다. 이때 아빠가 아기의 목과 허리를 잘 받쳐 주고 엄마가 아기 목욕을 시키거나 서로 역할을 바꾸어 함께 목욕을 시키는 것이 수월합니다.
- ③ 아기의 몸을 물에 담그고 목욕수건 혹은 속옷을 벗긴 후, 목욕수건에 비누로 거품을 내어 목, 가슴, 배, 팔다리, 손바닥, 발바닥 순으로 닦아주도록 합니다. 겨드랑이나 사타구니 등 피부가 겹쳐지는 부분을 유의하여 씻겨 주어야 합니다.
- ④ 조심스럽게 아기의 몸을 돌려 목과 가슴을 받쳐 들고 등과 엉덩이를 씻겨 줍니다. 성기를 씻겨 줄 때 남아는 아래에서 위로, 여아는 위에서 아래로 닦아 줍니다.

⑤ 준비한 행굼 물로 살살 아기의 몸을 씻긴 후, 펼쳐 놓은 큰 수건으로 감싸 누르듯 물기를 닦아줍니다. 배꼽 주위와 귓바퀴 주변에 수분이 남지 않도록 주의합니다.

⑥ 기저귀와 펼쳐진 옷 위에 아기를 놓고 피부가 겹치는 겨드랑이, 사타구니 및 엉덩이 부분에 아기용 파우더를 발라주고, 온 몸에 아기용 오일로 마사지해 줍니다. 얼굴에는 아기용 로션을 발라 줍니다.

⑦ 옷을 입힌 후, 머리를 빗기고 면봉으로 코딱지나 귀의 물기를 제거해 줍니다. 이때 면봉을 귓속 깊이 넣지 않도록 합니다.



목욕 시 유의할 점

목욕 전과정에서 아기와의 교감은 중요하다. “아가야, 이번에는 비누칠을 해 줄께, 기분 좋지? 아유~ 우리 아가 더 예뻐졌네” 등으로 표현하면서, 아기가 목욕 과정을 즐길 수 있도록 해 준다.

수유 직후 목욕은 아기가 토할 수도 있으므로 피한다. 목욕 후 수유를 하는 것이 아기의 갈증을 없애는 데 도움이 된다. 목욕시간은 수유 전후 1시간 정도가 좋다.

아빠의 특별 서비스 Top5

4. 아기의 기저귀를 갈아주고 싶어요

배설은 신체의 생리적 현상 중 하나입니다. 유아의 대뇌가 방광에 소변이 차는 것을 인식하여 배뇨를 할 수 있게 되는 시기는 생후 만 1년이 지난서이며, 그 전까지는 배설이 반사적으로 이루어집니다.

생후 1개월 전까지의 신생아는 배설을 한 뒤 그것을 알리기 위해 울니다. 이때 바로 아기 엉덩이에 묻어 있는 배설물을 닦아 주어야 합니다. 이러한 경험은 아이로 하여금 배설 후 엉덩이가 젖는 상태가 불쾌하다는 느낌을 기억하게 만듭니다. 또한 배설은 아이 건강상태를 알 수 있는 저울, 척도라고 할 수 있습니다. 예를 들어 시금치를 먹은 후의 대변은 녹색을 띠는 등 아기의 몸 상태에 따라 배설물의 색깔이나 상태가 달라집니다.

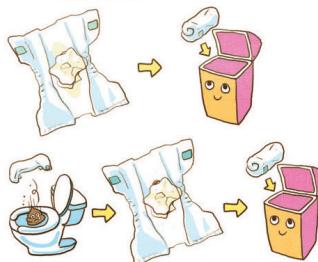
상황에 따라 천 기저귀와 종이 기저귀를 번갈아 사용하는 것이 좋습니다. 천 기저귀는 삼각으로 접어서 사용하고 아기의 몸에 잘 고정시켜 변이 밖으로 새어나오지 않도록 기저귀 커버를 사용합니다. 종이 기저귀의 경우 아무리 흡수력이 좋다고 하더라도 변을 본 상태로 오래 두는 것은 좋지 않으므로, 자주 갈아주어서 기저귀 발진을 예방하도록 합니다.

기저귀 갈아 주는 방법

❶ 늘 기저귀를 차는 아기는 엉덩이가 짓무르기 쉬우므로 기저귀를 푼 상태에서 아기의 양쪽 발목을 한 손으로 잡고 들어 올린 후 물휴지로 닦아 주거나 미지근한 물로 닦아 준 후 잘 마르도록 잠시 그냥 듭니다. 닦아 줄 때 남아는 아래에서 위로 여아는 위에서 아래로 닦아 줍니다.



❷ 소변 기저귀의 경우는 닦아 준 휴지를 기저귀에 놓고 돌돌 말아 버리고, 대변 기저귀의 경우는 변기에 텔어내고 기저귀와 휴지만 돌돌 말아 버립니다.



❸ 깨끗한 기저귀를 펴서 아기의 엉덩이 밑에 놓고 아기용 파우더 등으로 습기를 없앱니다. 남아는 고환 밑에 땀이 차지 않도록 고환을 들어 올려 배 부분의 기저귀를 덮은 뒤 기저





귀 커버 양쪽의 테이프로 고정시킵니다. 이때 사타구니 부분이 너무 헐겁거나 조여지지 않도록 하고, 배 부분에 테이프를 붙일 때도 너무 조이지 않도록 주의합니다.



④ 기저귀를 갈면서도 아이와 대화를 나눕니다. “우리 아기가 오줌 쌌구나. 아유, 기저귀가 푹 젖었네. 불편했지? 이제 아빠가 갈아줄게. 기분이 좋아질 거야. 자~ 기저귀 빼고, 닦고, 분바르고, 다 됐네! 어때 기분 좋지?”



⑤ 기저귀를 갈아 준 후에는 “우리 쭈쭈 할까? 우리 아기 잘도 큰다, 쭈-육-쭈-육”하면서 아이의 다리를 엉덩이 부분부터 발까지, 어깨에서 엉덩이까지 양 손으로 꾹꾹 세지 않게 눌러주며 부드럽게 마사지를 해줍니다. 발바닥을 손가락으로 꾹꾹 눌러주며 자극을 주는 것도 좋습니다.

아빠의 특별 서비스 Top5

5. 아기 옷을 갈아입히고 싶어요

아기의 기저귀를 갈거나 옷을 갈아입히는 일이 초보아빠에게 쉽지만은 않습니다. 신생아 때는 아직 아기의 뼈나 근육이 약하기 때문에 아기를 만지기가 조심스럽고 겁이 날 것입니다. 아기가 몸을 뒤집고 기어 다닐 수 있게 된 다음부터 아기의 옷을 갈아입히기 더욱 어려워질 수 있습니다. 잠깐이면 갈아입힐 수 있을 것 같지만 이 시기 아기들은 몸을 가만히 두지 않고 계속 움직이거나, 옷을 다 입을 때까지 계속 우는 경우도 허다합니다. 그렇더라도 포기하지 말고 아래와 같은 방식으로 아이의 옷을 직접 갈아입혀 주면 어떨까요?



아기의 옷을 잘 선택해 주세요.

윗옷의 경우 되도록이면 앞트임이 된 옷을 골라주세요. 앞트임이 된 옷이 입히기 편리하고 아이가 입을 때도 덜 힘들어 합니다. 앞트임이 되어 있지 않거나 목 부위가 좁은 옷은 아이가 입을 때 순간적으로 시야를 가리기 때문에 아기에게 두려움을 느끼게 하고, 머리부터 옷이 목 부분으로 내려오면서 머리카락은 물론 얼굴 전체를 쓸어내려 싫은 느낌을 줍니다.



온 입술을 고정하는 고정을 아기들이 즐길 수 있게 해주세요.

아기가 만 1세 가까이 되면 팬티를 입힐 때 자신이 다리를 넣으려고 하고 신발을 신기려고 하면 다리를 내밀거나 합니다. 이때 아기가 먼저 하려고 하는 동작을 격려해 주고 “발아 발아 나와라~ 찐!!” 어발이 쑥 나왔네. 이번에는 이쪽 발도 나오라고 하자. “발아 발아 나와라~ 얌!!” 등 옷갈아입는 과정을 즐길 수 있도록 의성어, 의태어를 많이 섞어 가며 말을 걸어 주는 것이 중요합니다.

Part 3

우리아이 두 살

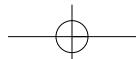




우리아이 성장발달

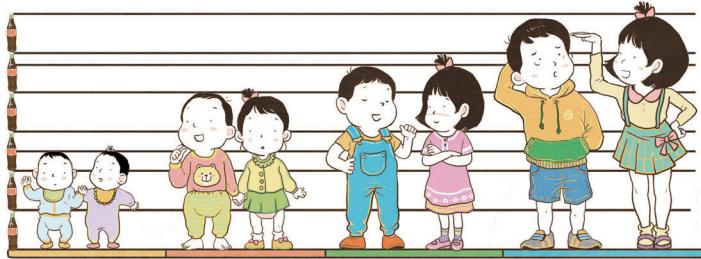
우리아이 건강관리

아빠의 특별 서비스 Top5



우리아이 성장발달

생후 18개월



★ 성장발달과 관련하여 그 내용 및 시기는 아이마다 개인차가 있음을 밝혀둡니다

신체발달

영아가 점차 움직이게 됨에 따라 주변 세계가 확장됩니다. 영아는 걷고, 달리고, 넘어지고, 물건에 부딪치는 등 주변을 바쁘게 움직이며 돌아다니지만 아직 걷는 것이 불안정합니다. 영아는 똑바로 설 수 있도록 조절하는 것을 배우며, 근육이 발달하고, 협응이 이루어지면서 점차 안정되게 걸을 수 있게 됩니다. 사물에 손을 뻗어 그것을 꼭 잡을 수는 있으나 손가락 근육이 덜 발달되었기 때문에 잡았던 물건을 놓는 것이 어려워 때때로 장난감을 던지기도 하므로 주의해야 합니다.

정서발달

영아는 의존성과 독립성 두 가지 모두를 가지고 있습니다. 영아는 자신을 둘러싼 세계의 많은 것들을 불안스럽게 여기므로 적절한 도움을 주는 것이 필요합니다. 동시에 영아는 독립적이고자 하므로 영아 스스로가 과제를 선택하여 완수할 수 있도록 정서적 지지를 해주는 것도 필요합니다. 성취감이 증가되면 자기 자신이 가치 있다고 하는 긍정적인 느낌을 갖게 됩니다. 영아는 가끔 자신이 원하는 것을 얻고자 분노를 표현하기도 하는데, 이런 조작된 분노를 때론 무시해야 합니다. 영아는 “싫어”라고 말하거나 혹은 하라는 것에 반대로 행함으로써 독립성을 추구하기도 합니다. 이때는 지시하는 말을 바꾸어 영아가 흥미있어 할 만한 것에 초점을 맞추는 것이 좋습니다.

사회·성발달

영아는 자기중심적이어서 자신의 관점으로 세상을 바라봅니다. 생후 첫 일년 반 동안 영아는 자기의 몸과 가지고 노는 사물을 “자신”의 일부로 인식하다가 점차 다른 사물, 사람과 “자신”을 구분할 수 있게 됩니다. 영아에게 있어 이 중요한 변별능력은 자아개념을 형성하고, 타인과의 상호작용을 증진시켜 나가는 데 기초가 됩니다. 영아는 타인에 따라 각기 다른 반응을 보입니다. 예를 들어 친숙한 사람에게는 활발하게 반응하고, 친숙하지 않은 사람에게는 조용하고, 위축된 반응을 보입니다.

인자발달

대상영속성(어떤 대상이 눈에 보이지 않거나 만지지 못하게 되더라도 여전히 어딘가에 존재한다는 것을 아는 능력)의 개념이 보다 확고히 형성되는 시기로 영아는 사물을 숨기는 것을 보고 그것을 찾기도 합니다. 또한 자신과 타인 행동의 결과를 관찰하는 데 흥미를 가지며 시행착오를 통해 탐색을 합니다. 이 작은 탐험가는 시도하고, 조사하고, 활동을 실제로 해 보고 그들 행동의 결과를 관찰합니다. 그러나 아직 논리적 근거로 행동하지는 못합니다.

언어발달

이 시기 영아의 언어는 소리와 응알이에 의존하던 것에서 벗어나 아는 단어를 많이 사용하게 됩니다. 많은 유사 단어들을 사용할 줄 알게 되는 것이지요. 영아는 많은 여러 가지 사물에 대해 한 단어를 대표적으로 사용합니다. 예를 들어 “꺄꺄”는 먹는 것 모두를 의미할 수 있고, “엄마”는 여성 모두를 뜻하기도 합니다. 또한 단어의 의미에 유동성이 있어 등근 것은 무조건 “공”이라고 부르기도 합니다. 책을 읽어주는 것은 영아에게 흥미로운 경험을 제공해 줄 것입니다.

우리아이 성장발달

생후 24개월

신체발달

이 연령의 영아는 신체균형의 안정성이 커지고 협응력이 발달하는 모습을 보입니다. 일어서고, 웅크리고 앓고, 손을 뻗고, 다시 똑바로 일어서는 활동들을 비틀거리지 않고 할 수 있습니다. 또한 균형을 잡기 위해 난간을 붙잡고 계단을 오르내릴 수 있을 뿐 아니라 빨리 걷고, 달리고, 두발 점프를 할 수 있습니다. 소근육 또한 발달하여 손가락과 손목을 이전보다 정확히 조정하므로 사물을 탐색하고 비틀어 보며 꼭 쥐었던 물건을 보다 손쉽게 놓을 수 있게 됩니다. 물건을 내려놓거나 던질 때 그 방향이 보다 정확해집니다.

정서발달

영아는 자기 자신에 대해 긍정적인 감정, 부정적인 감정을 계속적으로 발달시킵니다. 이 시기 영아는 자신의 행동에 대한 타인의 반응을 통해 자신의 가치를 인식해 갑니다. 상상력 또한 증가됩니다. 때로는 영아의 상상력이 매우 사실적이어서 공포를 안겨주기도 하므로 정서적 안정감을 줄 수 있어야 합니다. 정서는 격렬한 행동으로도 나타납니다. 장난감 소유에 대한 강한 욕구가 생기기도 합니다.

사호 18방글달

영아는 독립된 존재로 자신을 이해하기 시작하며 “나, 내 것, 너” 등 자신을 이해하는 단어를 많이 사용합니다. 영아는 타인과의 관계를 확장시키며, 타인의 감정이 자신의 행동에 의해 영향을 받는다는 것을 알고 웃음, 위로하기, 우는 것으로 반응할 줄 압니다. 자신의 행동과 타인의 행동을 모방하는 것을 즐기고, 타인을 기쁘게 하려 하며, 자신이 칭찬받는 상황을 만들기도 합니다. 그러나 아직 장난감을 나누어 쓰는 것에는 익숙하지 않습니다.

인지발달

구체적으로 눈에 보이는 것에만 국한되었던 사고가 눈에 보이지 않는 가상적인 상황이나 사물을 떠올릴 수 있을 정도로 확장됩니다. 즉, 대상 영속성 개념이 형성되어 사물이나 사람이 보이지 않을 때에도 계속 존재하는 것을 알고, 타인과 사물들과는 분리된 존재로 자기 자신을 인식합니다. 또한 지나간 사건들을 모방합니다. 내적 표상을 통해 아이디어를 기억하고 나중에 그것들을 재생해 내는 것이지요. 예를 들어 영아는 부모가 자신의 얼굴을 씻는 것을 기억했다가 나중에 인형의 얼굴을 씻기는 것으로 재생하여 모방합니다.

언어발달

영어는 사물에 이름을 붙일 수 있게 되고, 만 2세경에 이르면 어휘력이 급속히 늘어 대략 250~300개의 단어를 이해할 수 있습니다. 자신의 욕구를 표현하고 타인에게 지시하기 위해 언어를 사용합니다. 또한 자신들이 살고 있는 세상을 알기 위해 질문합니다. 두세 개의 단어로 된 문장을 만들 줄 알고, 행동을 전달하는 단어들을 배열할 수 있습니다. 그림, 책, 이야기를 해 주는 것은 영아와의 언어적 상호작용을 촉진해 줍니다. 신체발달과 더불어 긁적거리는 것에 대한 흥미가 계속되기 때문에 충분한 시간을 주고, 다양한 쓰기도구를 제공하여 긁적거리기를 즐기는 것에 대해 관심을 기울여 주어야 합니다.

우리아이 건강관리

우리아이 건강 이랑 함께 체크해요

시기	성장발달 내용	체크	
		예	아니오
18개월~ 24개월	18개월 손을 잡고 계단을 오를 수 있습니까?		
	18개월 주변을 탐색하거나 사물에 대한 호기심이 많습니까?		
	18개월 수평선을 그릴 수 있습니까?		
	18개월 두 단어 구분을 사용해서 말을 합니까? (저기 책, 우유 더, 늑대 아니야, 큰 차 등)		
	24개월 아이가 물건을 제자리에 갖다 놓는 것을 즐깁니까?		
	24개월 아기가 모방행동을 자주 합니까?		



생후 18개월의 신체성장 표준치 여아 11.13kg, 82.55cm / 남아 11.74kg, 83.77cm



생후 24개월의 신체성장 표준치 여아 11.70kg, 84.97cm / 남아 12.33kg, 86.15cm



예방접종 시 유의사항

- 접종당일은 목욕을 시키지 마시고 쉬게 하세요.
- 접종 후 이상증상이 일어나면 소아과나 보건소 의사와 상담, 진료를 받으세요.



우리나라 표준 예방접종 일정표

국가 필수 예방접종	대상전염병	백신종류 및 방법	12개월	15개월	18개월	24개월
	결핵	BCG(피내용)				
	B형간염	HepB(유전자재조합)				
	디프테리아 파상풍 백일해	DTaP			추4차	
	폴리오	Td(성인용)				
	홍역/유행성 이하선염/풍진	MMR		1차		
	수두	Var		1회		
	일본뇌염	JEV(사백신)		1~2차		
	인플루엔자	Flu			우선접종권장 대상자	
	장티푸스	경구용 주사용				고험군에 한하여 접종
기타 예방접종	신증후군 출혈열	주사용			고위험군에 한하여 접종	
	결핵	BCG(경피용)				
	일본뇌염	JEV(생백신)		1차		
	B형 헤모필루스/ 인플루엔자/ 뇌수막염	Hib		추4차		
	A형간염	HepA			1~2차	
	폐구균	PCV		추4차		

표준예방일정에 따라 접종하지 못한 경우(지연접종, 미접종 등) 다음 차수에 대한 예방접종일정이 다를 수 있으므로 자세한 예방접종 일정은 방문하실 보건소 및 병의원에 확인하시기 바랍니다.

참고: 질병관리본부 예방접종도우미 (<http://nip.cdc.go.kr>)

아빠의 특별 서비스 Top5

1. 아이 양치질을 해주고 싶어요

젖니는 대개 생후 6개월경, 영구치는 만 6~7세에 나기 시작하며, 젖니가 더 일찍 나더라도, 3개월 전후의 차이는 정상으로 간주합니다. 대부분의 아기들은 젖니가 나오기 전에 침을 더 많이 흘리고, 손이나 손가락을 입 안에 넣으려 합니다. 이러한 행동을 보일 때에는 아기의 치아가 올라올 때가 임박했음을 예측할 수 있습니다. 대개 처음 나오는 치아는 아래 앞니 두 개가 되는데, 이후에 나오게 되는 치아의 순서는 개개인에 따라 달라질 수 있으므로 순서가 조금 뒤바뀌더라도 염려할 필요가 없습니다. 일단 치아가 올라오기 시작하면 그 때부터는 정말 열심히 구강 관리를 해야 합니다. 젖니는 영구치에 비해 크기가 매우 작고, 두께가 얇아 충치균에 더욱 약하기 때문에 충치가 진행되면 치아 전체로 퍼지기 쉽습니다. 심할 경우 세균이 잇몸 속으로 들어가 한쪽에 형성되어 있는 영구치에 침투할 수 있으므로 예방차원에서 아기의 양치질에 주의가 필요합니다.

12개월 이후 어금니가 올라오고, 치아 사이의 간격이 붙으면 음식이 끼어 썩기 때문에 아기용 부드러운 칫솔을 사용해 꼼꼼하게 닦아줍니다. 이 때 송곳니 자리의 빈 공간과 닿는 어금니, 앞니는 더욱 신경 써서 닦습니다. 아이가 스스로 칫솔질이 익숙해지기 전까지 아이의 양치질은 부모님이 해주어야 합니다.



건강한 젖니 관리 를 위한 생활습관

- ① 돌 전에 밤중 수유를 떼기
- ② 식후, 잠자기 전에는 꼭 양치질을 시키고, 음식을 먹은 후에는 물로 입안을 헹구게 하기
- ③ 간식은 정해진 시간에, 당분이 많은 음식은 하루 한 번으로 제한하기
- ④ 섬유질이 풍부한 식품을 먹이기
- ⑤ 아이 입에 뾰족하거나, 아빠 또는 엄마가 먹던 숟가락을 같이 사용하지 않기

아빠의 특별 서비스 Top5

2. 아이 손톱을 잘라주고 싶어요

아이의 손톱은 제때 다듬지 않으면 길게 자라나 피부에 상처를 입힐 수 있으므로 그때그때 적당히 깎아주는 것이 필요합니다. 그러나 아이에 따라 계속 움직이거나 손톱 자르는 것 자체를 심하게 거부하는 경우가 자칫 손톱을 자르다가 아이의 손에 상처를 내지 않도록 주의해야 합니다. 안전하게 손톱을 잘라주려면 아이의 손가락과 발가락이 움직이지 않게 잘 고정시킨 다음 재빠르게 자르는 것이 좋습니다. 특히 아이가 자고 있을 때 편하게 자를 수 있습니다. 아이의 손톱을 자를 부위가 잘 보이는 타입의 손톱깎이를 사용하여 다음과 같이 잘라 줍니다.

손톱 자르기

- ① 잘라야 하는 손톱을 확인한 후 아빠의 오른손으로 손톱깎이를 들고 왼손으로 자를 손톱의 손가락을 잡고 여러 차례로 나누어 손톱의 끝 부분의 하얀 부분만 자릅니다.
- ② 손톱을 깎을 때는 둑글게 깎거나 양쪽 끝을 바싹 깎지 말고 직선으로 평평하게 깎고 양쪽 끝만 살짝 잘라 주세요. 그리고 잘 다듬어 주세요. 손톱을 깎을 때 수평으로 깎아야 하는 이유는 양쪽 끝을 깊숙이 깎으면 염증이 생길 수 있기 때문입니다.
- ③ 손톱을 깎을 때도 자른 조각이 날려서 아이의 옷 안에 들어가지 않도록 주의합니다.
- ④ 형이나 언니가 있으면 부모가 없는 사이 자신이 본 것을 흉내 내어 동생의 손톱을 깎아주는 행동을 할 수 있으므로, 동생의 손톱 자르는 것을 보여주지 않거나, 아직은 형, 언니가 동생의 손톱을 깎아 주어서는 안 된다고 주의를 주는 편이 좋습니다.



발톱 자르기

아이의 발을 잡아 올려 자르면 불안정해지므로 바닥에 붙인 채 자른다. 발톱도 아이가 잡자는 사이에 자르면 편하다.

아빠의 특별 서비스 Top5

3. 아이의 대소변 훈련을 시작하고 싶어요

대부분의 부모는 아이가 두 돌이 되기 전에 꼭 대소변을 가릴 수 있어야 된다고 생각하여 아이가 18개월만 되도 대소변 가리기에 온 신경을 쓰곤 합니다. 아이를 억지로 변기에 앉히고, 잘 놀고 있는 아이를 불들어 세워 바지를 내리고 나오지도 않는 소변을 억지로 보게 합니다. 옷에 실수라도 하면 아이의 엉덩이를 때리며 혼을 내기도 하고, 옛날에는 키를 씌워 옆집에 가서 소금을 얻어오라고 보내어 공개망신을 주기도 하였지요. 이는 부모가 대소변 가리기와 기저귀 떼기를 발달의 척도로 여기기 때문인데 실제로 대소변 가리기는 아이의 지능이나 운동 신경과는 거의 연관이 없습니다.



똑똑한 아이가 대소변을 잘 가리는 것이 아니라, 대소변을 조절하는 근육(팔약근)의 훈련이 잘됐을 때 비로소 대소변 가리기가 자연스럽게 이루어지는 것입니다. 18개월의 의미는 이때부터 자율신경계에서 방광과 항문을 조절하기 시작하기 때문에 그에 맞춰 근육을 훈련시킨다면 대소변을 가리게 될 수 있다는 것이지, 그 때부터 대소변을 못 가리면 안 된다는 의미가 아닙니다. 아이가 대소변을 가린다는 것은 항문근육의 발달을 뜻할 뿐 아니라, 그만큼 정서 발달이 이루어졌음을 의미하는 것입니다. 그러므로 대소변을 가리는 것 자체도 중요하지만 아이가 스스로 해냈다는 성취감을 가지는 것 역시 중요합니다. 따라서 부모들은 무조건 배변훈련을 빨리 하려고 서두르지 말고 아이가 준비될 때까지 느긋하게 기다리며, 아이가 대소변 가리기에 관심을 갖는 순간을 놓치지 않고 잘할 수 있도록 격려해 주고 방법을 알려 주어야 합니다.

또한 배변 훈련을 일찍 시작한다고 좋은 것이 아닙니다. 아이의 발달은 과정이나 속도가 아이마다 다르기 때문에 대소변 가리기 역시 연령과 상관없이 잘 되지 않을 수도 있습니다. 일정한 시기를 정하기보다는 대소변 가리기 훈련이 가능하다는 신호들(스스로 옷을 벗을 수 있거나, 홍내 내기를 잘하거나, 장난감이나 자기가 좋아하는 물건을 바구니나 상자 안에 넣는 것을 좋아하고, 또한 간단한 지시를 이해하고 따를 수 있으며, 성취하는 것에 자부심을 느끼는 것 등)이 나타나면 시작하는 것이 좋습니다. 무엇보다 먼저 변을 규칙적으로 보고 두 시간 이상은 소변을 보지 않아야 대소변 가리기를 시작할 수 있습니다

일반적인 대소변 가리기의 발달을 보면 12개월 이전에는 대소변을 조절하지 못하며, 15개월이 되면 대변이나 소변을 본 후 알립니다. 18개월에는 대소변을 보고 싶다는 느낌을 알리지만, 동시에 변을 보기 때문에 변기에 앉히기는 어렵습니다. 21개월이 되면 대변을 미리 알리며 24개월이 되면 소변을 미리 알릴 수 있습니다. 27개월이 되면 낮 동안에 대변을 가릴 수 있으며, 30개월에는 낮 동안에 소변을 가릴 수 있습니다. 33개월이 되어서야 밤에도 대변을 가리며, 만 3세가 되면 대체로 밤에 소변도 가리게 됩니다.

대소변 훈련 방법

대소변가리기는 부모가 하는 것이 아니라 아이가 하는 것이므로 아이 자신의 의지로 자연스럽게 이루어지는 것이 바람직합니다.

① 변에 대한 정확한 용어 사용하기 아이의 변을 ‘지지’라고 말하기보다는 “이건 장난감이 아니야”라고 말해 줍니다. ‘취’, ‘웅가’, ‘똥’, ‘오줌’, ‘대변’, ‘소변’ 등의 용어를 정확히 사용하는 것이 좋습니다.

② 시범 보여주기 다른 사람(엄마나 아빠)들이 용변 보는 것을 보여줍니다. 특히 이미 대소변을 가릴 줄 아는 (같은 성) 또래 아이가 변기를 사용하는 것을 보여 주는 것이 좋습니다.

③ 유아용 예쁜 변기 마련하기 대소변 가리기를 연습하기 전에 미리 예쁜 변기를 준비해서 처음 몇 주간은 변기 주변에 아기가 좋아하는 장난감을 놓아두거나, 간식도 준비해 주어 아이가 변기를 의자처럼 자주 앉아 놀면서 변기에 앉는 것을 즐겁게 생각할 수 있도록 합니다. 그 후 점차로 변기의 용도를 알려 주도록 합니다.

④ 변기의 용도 알려주기 아이가 보는 앞에서 기저귀를 들고 대변을 변기 안으로 떨어뜨려 변기가 무엇을 하는 것인지 눈으로 보여 줍니다.



대소변과 관련된 동화책을 읽어 주는 것도 좋다.

억지로 시키거나 야단치지 않는다.

실수했을 때 너그럽게 대하여 죄책감을 갖지 않도록 위로해 주고 성공했을 때(예: 스스로 의사표현하기, 혼자서 변기에 가서 앓기를 시도해 보기, 뒷정리-물 내리기, 옷 올리기 등)는 아낌없는 칭찬을 해 준다.

아빠의 특별 서비스 Top5

4. 아이와 함께 외출하고 싶어요

일반적으로 나들이는 생후 5~6개월 쯤부터 시작됩니다. 그 이전에는 부득이한 경우가 아니라면 장거리 외출을 피하는 것이 좋습니다. 어린아이들은 기분 좋을 때 외출을 하더라도, 낯선 상황에서는 짜증을 부리기 일쑤입니다. 그러므로 외출을 하려고 한다면 아기의 기분이 좋은지, 열은 없는지 미리 체크하고, 잠을 꽂고 재워둘 것을 추천합니다. 또한 전날부터 일기예보를 미리 확인해 날씨를 살피는 것도 중요합니다. 비가 오거나 바람이 부는 날씨나 복잡한 출퇴근 시간, 햇볕이 너무 뜨거운 오후 1~2시경은 피하는 것이 좋습니다. 아이와 외출하기에는 오전 10~12시, 오후 2~5시가 적당합니다.

나들이 장소는 집에서 가까운 곳이 좋습니다. 사람이 많이 몰리거나 거리가 먼 곳은 아이나 부모 모두에게 추억보다는 짜증을 유발할 수 있으므로, 아이와 함께 뛰어 놀 수 있는 집 근처 공원이나 가까운 동물원이 더 쾌적하고 즐거울 수 있습니다. 이제 우리아이와 외출하기 전에 준비해야 할 것을 살펴볼까요?

아이를 위해 준비할 것들

- ① **기저귀와 분유 또는 이유식** 외출하는 동안 쓸 수 있게 충분히 준비해 놓습니다. 분유는 빈닐팩에 1회용씩 넣어 밀봉합니다.
- ② **모자** 너무 조이거나 표면이 거칠어서 이마나 두피를 불편하게 만드는 소재는 피하도록 합니다.
- ③ **여벌옷과 여분의 양말** 갑작스런 기온 변화에 대비해 스웨터 같은 겉 옷을 준비합니다. 그리고 토하거나 대소변이 새어 나오거나 우유를 엎지르는 등의 상황에 대비해 걸옷 한 벌, 속옷 한 벌, 여분의 양말 하나를 꼭 챙기도록 합니다.
- ④ **큰 타월** 간혹 아이가 외출 중 잠이 들거나 기온차이로 추위를 느낄 수 있으므로 아이를 감쌀 수 있는 크기로 준비합니다.
- ⑤ **티슈와 물티슈** 티슈는 분유나 주스, 이유식 등을 먹은 뒤 입을 닦아줄 때, 대변을 본 뒤 엉덩이를 닦아줄 때, 오물이 묻은 손을 닦아줄 때 필요합니다. 물티슈는 휴대용으로 작게 포장된 것이 간편하고, 손수건을 준비했다가 필요할 때 따뜻한 물에 적셔 사용하는 것도 좋습니다.
- ⑥ **비상** 해열제와 소화제, 놀랄 때 먹는 약, 반창고 등을 준비해 놓도록 합니다.
- ⑦ **건강보험증과 이름표** 만약의 상황에 대비하여 이름표, 주소와 이름이 적힌 목걸이나 팔찌 등을 채워 주도록 합니다.
- ⑧ **기타** 물과 간단한 간식, 뜯자리 등을 준비합니다.

아빠의 특별 서비스 Top5

5. 아이와 집에서 자마지 않게 놀이하고 싶어요

대체적으로 엄마가 상황을 감정적으로 판단하는 데 비해 아빠는 논리적이고 분석적으로 판단하는 경향이 있습니다. 그래서 아빠들이 전체적으로 상황을 조망하고 공간감각이 필요한 교육을 잘 할 수 있다고 합니다. 아빠와 엄마의 영향이 서로 조화를 이룰 때 아이는 보다 완전한 인간으로 성장할 수 있습니다. 분명 아빠만이 아이에게 줄 수 있는 좋은 일들, 긍정적 영향이 따로 있는 것입니다.





아이에게 놀이 주세요.

① 아이가 노는 것을 잘 지켜보면서 관심을 두세요

이 시기 아이의 놀이는 그냥 누가 옆에만 있어도 지속될 수 있는 형태이므로 지나치게 관여하거나 가르치려 하지 말고 곁에서 관심을 가지고 지켜봅니다.

② 아이가 요청할 때 도와주세요

도움이 필요해 보이면 “도와줄까?”라고 물어 본 후 도와줍니다.

③ 주변을 안전하게 해 주세요

위험한 물건이나 상황을 제거해 주고 주변을 청결히 합니다.

④ 아이의 흥미와 집중 시간은 매우 짧으므로 아이의 흥미가 변해가는 대로 따라가 주세요.

- 아이가 스스로 잘 놀이하고 있는 경우, 아이를 보고 웃어주거나 고개를 끄덕이는 등의 행동으로 아이의 놀이를 지지하고 격려해 줍니다.
- 아이의 놀이에 직접 참여하지는 않지만 놀이를 촉진시켜 주기 위해서 놀이 방법이나 장난감 등을 제공해 줍니다. (예: 인형을 들고 아무 놀 이를 하지 않고 왔다 갔다만 하는 경우에 아이에게 “아기가 배가 고픈가 봐, 어떻게 할까?”라고 질문하면서 인형에게 우유 먹이는 모습을 보여 줍니다)
- 아이의 놀이에 직접 참여하여 함께 놀아줍니다. (예: 공놀이 등)



아이의 발달을 돋는 놀이 유형

① 아이와 신체놀이를 자주 해 주세요

아빠는 아이와의 대화에 능숙하지 못하지만 엄마에 비해 아이를 던져 받아 안거나 들어 올리는 데 능숙하기 때문에, 아빠와의 놀이 경험은 아이가 사회성을 기르는 데 긍정적인 역할을 합니다. 더구나 아빠와의 놀이는 기발하고 새롭기 때문에 창의력을 키우는 데도 도움이 됩니다. 아이는 아빠가 어떻게 놀아 주었느냐 보다 아빠와 함께 했다는 점에서 만족과 안정을 느낄 것입니다.

② 말놀이, 상징놀이, 사회적 놀이를 해 주세요

아이와 대화를 많이 하도록 합니다. 놀이하면서 서로 마주 보고 눈빛과 대화로 교류하거나 아이와 아빠가 교대로 순서를 정해 놀이하는 것도 좋습니다. (예: 공놀이, 동물소리 흉내 내기, 소꿉놀이 등)

③ 놀이감 놀이를 해 주세요

아이의 연령과 흥미에 적합하고, 안전한 놀이감으로 놀이를 합니다.

- 만 1~2세는 단순 조작이나 구성에 관심을 갖고 반복을 즐기는 시기로, 호기심이 많아 물건들을 무분별하게 만지고 싶어합니다. 또한 노래에 관심을 가지며 음악적으로 표현하고 싶어 합니다. (예: 건반을 누르면 다양한 소리가 나는 것, 북과 같은 기본적인 타악기, 밀고 다니는 소형자동차, 그림카드, 공, 간단한 기능이 있는 각종 블록 등)

- 만 2~3세는 유아의 상상력이 발휘되는 시기로, 움직임을 관찰할 수 있고 스스로 움직이며 놀 수 있는 놀이감을 원합니다.(예: 소리로 즐거워할 수 있는 리듬악기(실로폰), 나무블록, 사실적인 분위기의 소꿉놀이, 단순한 연결장치가 있는 기차, 도화지, 크레파스, 단순한 그림 맞추기, 퍼즐, 밀고 당기는 장난감, 던질 수 있는 가벼운 공 등)



놀이도 양보다는 질

좋은 아빠가 되기 위해서는 아이들과 얼마나 많은 시간을 보냈는가도 중요하지만, 서로에게 얼마나 만족스러운 시간을 보냈는가도 중요하다. 양보다는 질이라는 말은 육아에서도 마찬가지이다.

Part 4

우리아이 세 살,
네 살, 다섯 살



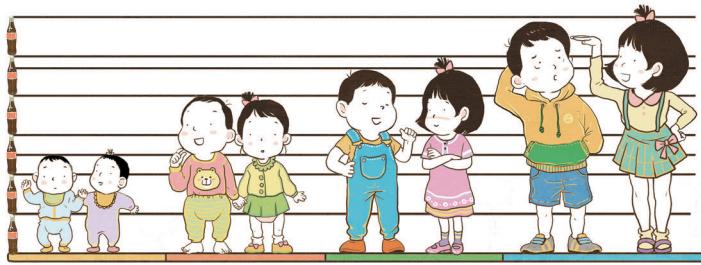
우리아이 성장발달

우리아이 건강관리

서비스 Top5

우리아이 성장발달

만 3세



★ 성장발달과 관련하여 그 내용 및 시기는 아이마다 개인차가 있음을 밝혀둡니다

신체발달

이 시기 유아의 신체성장 속도는 영아기에 비해 둔화되지만 운동기술은 급격히 발달합니다. 기초적인 신체 운동 능력이 발달되면서 신체의 움직임이 더욱 왕성해집니다. 그러나 균형이나 조절 능력은 아직 불완전 해서 성인의 보호가 요구됩니다. 달리기와 같은 대근육 활동을 좋아하고 소근육도 점차 발달하여 단추꿰기, 지퍼올리기, 똑딱단추 잡그기를 시도합니다. 36개월경에는 대부분의 유아가 배변훈련을 끝냅니다.



언어발달

유아의 어휘 수는 지속적으로 늘어납니다. 일상 경험은 새로운 사물의 의미를 파악하고 그전에 학습한 개념을 확장할 수 있는 기회를 줍니다. 시간 개념도 점차 습득하지만 한 문장 안에서 복잡한 시제를 사용하기는 어렵습니다. 문장의 길이도 길어집니다. 또한 완성된 문장을 구사하고 몇 개의 아이디어를 다수의 문장으로 표현할 수 있습니다. 그러나 문법적 오류를 범하기도 합니다. 성인은 글쓰기의 모델이 되므로 유아의 이름을 써주거나 유아가 설명한 대로 그림에 이야기를 써주면 좋습니다. 이를 통해 유아는 쓰기의 의미있는 사용법을 경험하게 될 것입니다.

인지발달

기억력의 증가로 사고의 폭이 넓어집니다. 유아는 사물을 분류할 수 있고, 양, 수, 공간, 시간에 대해 제한적이지만 개념을 형성하기 시작합니다. 상징 능력도 발달하게 되는데 예를 들어 돌멩이를 사과라고 가상할 수 있게 됩니다. 이 시기 유아는 적극적인 탐색가이므로 주변의 세계를 관찰하고 조작하여 정보를 얻으려 합니다. 문제해결을 위해 직접적인 시행착오뿐 아니라 아이디어에 대한 정신적 조작(머릿속으로 생각하기)도 해 보고 추론을 위해 사물에 대한 물리적 조작도 가능하게 됩니다. 사물의 속성에 관한 물리적 지식을 계속해서 구성해 가고 사물들의 관계에 관한 논리수학적 지식도 갖게 됩니다. 언어, 사회적 규칙, 가치 등에 관한 사회적 지식도 습득하는 시기입니다.

사호 1 · 정서발달

자아에 대한 감정이 지속적으로 발달합니다. 이 시기의 유아는 자기에게 도움이 필요하다는 것을 인식하면서도 동시에 독립적으로 행동하고 싶어합니다. 감정 표현 역시 강해집니다. 점차 소유의 개념도 생기고, 타인의 감정을 인식하여 위로와 관심을 말로 표현할 줄 압니다. 그러나 아직 자기중심성이 남아 있습니다. 또한 자아조절력이 증가하여 즉각적 만족에서 지연된 만족을 수용할 수 있게 됨에 따라 차례 지키기가 가능해집니다. 때때로 장난감을 공유해 놀이를 함께 하기도 하고, 짧지만 또래들과 협동놀이를 할 수도 있습니다.

우리아이 성장발달

만 4세

신체발달

신체 운동 능력이 발달하여 한 발로 서서 균형을 잡을 수 있고 놀이시설 물에 오르내리기를 할 수 있습니다. 자신의 신체를 잘 조절할 수 있고 손놀림도 정확해집니다. 손의 섬세한 근육이 발달하고 눈과 손의 협응력이 정교해짐에 따라 작은 조각들을 조립하여 형태를 구성하거나 조각 그림을 맞추는 조작 놀이를 즐깁니다. 세발자전거를 탈 수 있고, 그네와 같은 놀이기구도 스스로 탈 수 있습니다.

언어발달

3~7개의 단어를 사용하여 완전한 문장으로 말을 할 수 있습니다. 글자, 숫자, 단어들을 인식하기 시작하고 읽고 쓰기 위한 모양 변별이 가능해집니다. 언어표현이 정확해지고 질문이 많아집니다. 분명한 발음으로 사물을 표현합니다. 어른의 대화에 흥미를 갖고 주의 깊게 듣습니다. 자신이 상상한 이야기를 할 수 있습니다. 이야기를 듣는 시간이 길어지고 책 속의 그림을 보면서 스스로 이야기를 만들 수 있습니다.

인지발달

탐구력이 증가하며 논리적으로 사고하려 합니다. 기억력과 언어의 표현력이 발달합니다. 사물의 유사점과 차이점을 인식하고 분류할 수 있습니다. 인과관계를 유추할 수 있습니다. 상상과 현실을 구분하여 꿈 이야기를 할 수 있습니다. 수수께끼 놀이를 좋아합니다.

사회·정서발달

또래에 대한 관심이 커지며 특히 동성친구에게 관심이 많아집니다. 그러나 아직 자기중심적인 사고를 하므로 놀이 시 또래와의 갈등과 분쟁이 발생하기도 합니다. 또래를 좋아하고 다른 사람의 요구를 이해하며 규칙을 어느 정도 지킬 수 있으나, 역할을 분담하고 조직적으로 상호작용하여 협동하는 것은 아직 미흡합니다. 모든 감정이 분화되어 표정, 태도, 의사 표현, 동작 등이 풍부해질 뿐 아니라 자신의 감정표현을 조절할 수 있습니다.

우리아이 성장발달

만 5세

신체발달

유아의 신체적 발달은 매우 활발해집니다. 신체적 균형 유지가 가능해지고 민첩성도 발달하므로 여러 가지 운동경기도 즐기고 놀이기구를 타는 것도 좋아합니다. 대근육 발달에 의해 뛰기, 달리기를 할 수 있고, 두 발 자전거를 탈 수 있습니다. 자신의 운동기술을 다양하게 시험해 보고 싶어 하므로 언덕에서 미끄럼틀 탄다거나 계단에서 뛰어내리기, 한발로서 있는 행동을 보이기도 합니다. 건강하게 신체가 발달하게 되면 자신감이 생겨 인지발달이나 사회성 발달에 많은 도움이 됩니다. 신체의 협응 능력과 소근육 발달이 더욱 정교해집니다. 모양에 따라 가위질하기, 찰흙 빚기, 종이접기를 할 수 있는데 결과물이 이전보다 더욱 정확해지고 사실적입니다. 블록을 만지는 것도 매우 원활해져 정확하게 블록을 끼우고 뺄 수 있습니다. 혼자 옷을 입을 수 있는 만큼 단추를 잘 채우고 공 던지기와 받기도 잘 할 수 있습니다.

언어발달

이 시기의 유아는 말하기를 좋아하고 긴 대화를 즐깁니다. 그러나 다른 유아를 놀리고, 흥보고, 욕하고, 상대방을 위협하는 등 언어적 공격성이 나타나기도 합니다. 일상생활에서 자기가 생각하는 바를 자유롭게 표현 할 수 있습니다. 사물에 대해서 만 4세 때보다 깊이 생각하기 때문에 곧바로 대답하지 않고 잠시 더 생각하는 경우가 있습니다. 질문을 이해하고 그에 맞춰 대답하려 합니다. 글씨 쓰는 것을 어렵게 느끼기도 하지만 읽기, 쓰기 학습을 어느 정도 진행합니다. 새로운 단어들에 대해 호기심이 많으므로 모르는 단어들의 의미를 질문하기도 합니다. 이야기나 동 시 듣는 것을 즐기고 자기 나름대로 이야기를 창작할 수 있습니다.

인지발달

놀이방법 등의 차례를 잘 기억합니다. 논리적 사고에 대한 초기 신호가 나타나며 기억력이 증가합니다. 주의집중이 가능한 시간도 20분 정도로 증가합니다. 100 이내의 수에 대한 기본 개념이 형성되며 일상생활에서 수 활용이 가능해집니다. 크기, 모양, 방향, 색깔 등의 간단한 수과학 원리를 습득합니다. 일상생활에서 일어나는 특이한 상황에 호기심을 갖고, 일과 사물에 대하여 다양한 관점으로 생각하기 시작합니다. 시간의 흐름, 사건의 순서 등과 관련된 시간 개념이 발달하기도 하지만 아직 시계를 정확하게 이해하고 읽지는 못합니다.

사소이 · 정서발달

부모와 가정의 울타리에서 벗어나 또래와 어울려 지내는 시간이 증가하고 타인의 평가와 비교해 보는 기회가 많아질 뿐 아니라 정서적 갈등을 겪기도 합니다. 행동이 보다 성숙해지고 자신감과 신뢰감뿐만 아니라 책임감도 형성되어 스스로 하려는 의지가 강해집니다. 이전 연령보다 덜 자기중심적이므로 친사회적 행동이 증가하며, 특별한 우정관계를 형성하기도 합니다. 정서표현이 분명해지고 상상력이 발달됨에 따라 이들에 대한 공포가 증가하기도 합니다. 독립성이 생겨서 부모가 잠시 자리 를 비워도 불안해하지 않고 잘 지낼 수 있습니다. 타인에 대한 감정이입이 생기기 시작해 타인의 분노와 슬픔을 이해하기 시작합니다.

우리아이 건강관리

우리아이 건강 이랑 함께 체크해요

시기	성장발달 내용	체크	
		예	아니오
만 3세	TV소리를 정상으로 하고 시청합니까?		
	삼각형, 사각형, 십자형 등 중복된 도형을 그릴 수 있습니까?		
	세수하기와 양치질이 가능합니까?		
	장롱이나 서랍 등을 열어 탐색행동을 합니까?		
	다양한 블록을 가지고 놀거나 블록쌓기 놀이를 잘 할 수 있습니까?		
	아이가 자신의 옷의 단추를 빼고 끌 수 있습니까?		
만 4세	아이가 자신이 하고자 하는 말을 또렷하고 조리있게 말할 수 있습니까?		
	아이가 다른 아이들과 잘 어울려 놉니까?		
	아이가 한 가지 일에 5분 이상 집중할 수 있습니까?		
	아이가 책과 TV를 볼 때 너무 가까이 다가가서 보거나 찌푸리고 볼니까?		
	아이가 혼자 옷을 입고 벗을 수 있습니까?		
	아이가 역할놀이 하는 것을 좋아합니까?(소방수, 경찰, 가게, 병원 등)		
만 5세	아이가 맛을 알고 음식에 대한 기호(선흐)를 나타냅니까?		
	아이가 예의와 공손한 태도에 대해 인식하는 것이 가능합니까?		
	아이가 쓰여 진 글에 대한 의미를 이해하는 것이 가능합니까?		
	자신의 행동에 대해서 옳고 그름에 대한 기초적인 판단이 가능합니까?		
	퍼즐 그림 맞추기, 구슬 끼기 등 탐색과 조작하는 활동이 가능합니까?		
	동물과 식물 기르기에 관심을 가지고 좋아합니까?		



우리나라 표준 예방접종 일정표

국가 필수 예 방접종	대상전염병	백신종류 및 방법	24개월	36개월	만4세	만6세	만11세	만12세
	결핵	BCG(피내용)						
	B형간염	HepB(유전자재조합)						
	디프테리아 피상풍 백일해	DTaP				추5차		
		Td(성인용)					추6차	
	폴리오	IPV(사백신)				추4차		
	홍역/유행성 이하선염/풍진	MMR				2차		
	수두	Var			◆ 2차접종후 12개월 후			
	일본뇌염	JEV(사백신)	1-2차	3차		추4차		추5차
	인플루엔자	Flu			◆ 우선접종권장 대상자			
기타 예 방접 종	장티푸스	경구용				고위험군에 한하여 접종		
		주사용				고험군에 한하여 접종		
	신증후군 출혈열	주사용			◆ 고위험군에 한하여 접종			
	결핵	BCG(경피용)			◆ 1차접종후 12개월 후			
	일본뇌염	JEV(생백신)	1차	2차		추3차		
기타 예 방접 종	B형 헤모필리스/ 인플루엔자/ 뇌수막염	Hib						
	A형간염	HepA		1-2차				
	폐구균	PCV						

표준예방일정에 따라 접종하지 못한 경우(지연접종, 미접종 등) 다음 차수에 대한 예방접종일정이 다를 수 있으므로 자세한 예방접종일정은 방문하실 보건소 및 병의원에 확인하시기 바랍니다.

참고: 질병관리본부 예방접종도우미 (<http://nip.cdc.go.kr>)

아빠의 특별 서비스 Top5

1. 아동에게 비정직한 식습관을 길러주고 싶어요

하루에 필요한 영양 섭취량을 고려하여 식사에서 부족한 영양은 간식을 통해 보충해 줄 수 있습니다. 간식을 줄 때는 다음 번 식사에 영향을 주지 않을 정도로 양을 조절해 주는 것이 필요합니다.

과자를 간식으로 주는 것은 완전히 금지할 수는 없으나, 그 양과 주는 시간을 조절하도록 합니다. 과자와 탄산음료는 일반식사보다 열량이 많고, 단맛이 강하기 때문에 지나치게 섭취하면 비만을 유도할 수 있으며, 영양가 높은 다른 음식물의 섭취를 줄일 수 있습니다. 특히 TV나 비디오를 보면서 먹는 것은 금해야 하며, 과자를 먹고 난 뒤에는 반드시 양치질을 시키거나 물로 입을 헹구도록 해야 합니다.

만 4세 이전에는 간식으로 견과류(땅콩, 호두, 아몬드 등), 땅콩버터, 등근 사탕이나 코팅된 초콜릿, 핫도그, 포도알 큰 것, 당근이나 샐러리 등을 그대로 주어서는 안 됩니다. 씹거나 삼키는 능력이 아직 발달하지 않아 기도를 막을 수 있기 때문입니다.

간식과 더불어 아이들의 식습관과 관련해 초보아빠들이 신경써야 할 부분은 편식문제입니다. 편식이란 특정한 한 가지 음식만 먹거나, 골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 먹는 것입니다. 아이가 성장과 삶에 필요한 영양소를 두루 섭취하기 위해서는 식품을 골고루 먹도록 해야 합니다. 아이들이 편식을 하게 되면, 몸이 약해져서 병에 걸리기 쉬워지고, 키가 잘 자라지 않거나, 몸이 너무 마르거나 뚱뚱해질 수 있습니다.

식습관과 관련하여 아이들이 음식을 거부하는 모습을 보일 때가 있습니다. 익숙하지 못한 맛과 새로운 형태의 식품, 숟가락이나 컵, 엄격한 식사 시간 또는 강제성을 띤 식사 등이 아이들에게 스트레스를 주게 되어, 그에 대한 반응으로 식사를 거부하게 되는 경우도 있습니다. 또한 유아기 아이들은 자신의 주장을 관철하기 위해 음식거부를 수단으로 이용하기



도 합니다. 자신의 반대의사가 부모에게 받아들여진다는 사실을 알게 되면, 화가 나거나 욕구불만이 있을 때마다 음식을 거부하기도 합니다. 이러한 경우 한두 번 받아 주는 것은 무방하지만 무작정 받아들이는 것은 바람직하지 않습니다. 일단, 음식을 차려 가족과 함께 식사를 하도록 하고 식사가 끝나면 식탁을 치우도록 합니다. 동시에 언제라도 아이가 음식을 찾을 수 있게 준비해 두는 등 아이로 하여금 자연스럽게 음식을 대할 수 있는 환경을 제공해주는 것이 바람직합니다. 계속 먹이려고 애를 쓰게 되면 음식거부 현상이 지속될 수 있습니다.



아이의 건강한 식습관을 길러주기 위한 방법

- ① 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기 등 다양한 식품을 먹이기
- ② 다양한 조리법으로 만들어 먹이기
- ③ 싱겁고 담백하게 조리하기
- ④ 안전한 식품을 사용하기

아빠의 특별 서비스 Top5

2. 아빠에게 그림책을 읽어주고 싶어요

초보아빠들이 아이를 위해 할 수 있는 최고의 서비스 중 하나는 소중한 자녀를 품에 안고서 그림책을 읽어주는 것이 아닐까 합니다. 특히 의성 어와 의태어가 많이 들어 있는 그림책은 좌뇌와 우뇌 모두의 발달을 도와줍니다. 아빠는 목소리와 배경지식에 있어서 엄마와 다르기 때문에, 대개 아이들은 아빠와 책 읽는 것을 좋아한다는 연구가 있습니다. 독서는 아이의 정서를 안정시키고 두뇌발달을 촉진하여 창의적이고, 지식이 풍부한 한 아이로 성장하는데 도움을 줄 것입니다.





그림책을 효과적으로 읽어 주는 방법

- ① 그림책을 과장해서 흥미진진하게 읽어 줍니다. 등장인물에 따라 목소리를 바꾸어 마치 여러 사람이 말하는 것처럼 느끼게 해 줍니다.
- ② 그림책은 언제든지 아이가 가지고 놀고 읽을 수 있게 가까운 곳에 두어서 혼자서도 쉽게 꺼낼 수 있도록 합니다.
- ③ 그림책을 통하여 아이는 조용히 앉아서 집중하는 것을 배우게 됩니다. 아이가 잠시 동안이라도 잘 듣고 나면 칭찬을 해 줍니다.
- ④ 여러 가지 종류의 책을 읽어 줍니다. 사물을 인지할 수 있는 사물 그림책, 상상력을 자극하는 이야기 그림책, 일상생활을 익히게 하는 생활그림책, 숫자나 글자를 익히게 하는 인지학습 그림책 등을 번갈아 가며 읽어주도록 합니다.
- ⑤ 아이는 그림을 통해 배우기도 합니다. 꼭 그림책이 아니더라도 아이에게 집에 있는 잡지나 상품광고 카탈로그를 제공해 줍니다. 아이가 보고 있는 것을 표현하게 하면 어휘가 늘어나고 생각하는 능력이 향상됩니다.
- ⑥ 아이를 무릎에 앉히고 읽어주면 아이는 자기에게 특별한 관심을 기울이는 아빠의 존재를 몸으로 느끼게 될 것입니다.
- ⑦ 책을 읽고 있는 부모의 모습을 자주 보여주도록 합니다. 아빠가 책읽기를 즐긴다면 아이에게도 그 즐거움이 전달될 것입니다.



아빠의 특별 서비스 Top5

3. 아이와 나를 이가고 싶어요

아이들과 함께 가기 좋은 나들이 장소로 한국의 세계유산을 소개합니다. 세계유산은 1972년 유네스코(UNESCO)의 '세계 문화 및 자연유산의 보호에 관한 협약'에 의거하여 세계유산목록에 등재된 유산을 지칭합니다. 인류의 보편적이고 뛰어난 가치를 지닌 각국의 부동산 유산이 등재되며, 그 종류에는 문화유산, 자연유산 그리고 문화와 자연의 가치를 함께 담고 있는 복합유산이 있습니다. 우리나라에는 1995년 석굴암, 불국사를 시작으로 10개의 유산이 등재되어 있습니다. 호기심 많고, 활발한 아이들과 함께 자연과 역사를 느끼고, 아빠의 애과 지식, 지혜를 물려줄 수 있는 행복한 기회를 만나보세요.



석굴암, 불국사(1995년)

석굴암은 신라시대 전성기의 최고 결작으로 그 조형계획에 있어 건축, 수리, 기하학, 종교, 예술이 총체적으로 실현된 유산이며, 불국사는 불교 교리가 사찰 건축물을 통해 잘 형상화된 대표적인 사례로 아시아에서도 그 유례를 찾기 어려운 독특한 건축미를 지니고 있습니다.

해인사 장경판전(1995년)

해인사 팔만대장경은 오랜 역사와 내용의 완벽함, 그리고 고도로 정교한 인쇄술의 극치를 엿볼 수 있는 세계 불교경전 중 가장 중요하고 완벽한 경전이며, 장경판전은 대장경의 부식을 방지하고 온전한 보관을 위해 15세기경에 건축된 건축물로 자연환경을 최대한 이용한 보존과학 소산물로 높이 평가되고 있습니다.

종묘(1995년)

종묘는 제왕을 기리는 유교사당의 표본으로서 16세기 이래로 원형이 보존되고 있으며, 세계적으로 독특한 건축양식을 지닌 의례공간입니다. 종묘에서는 의례와 음악과 무용이 잘 조화된 전통의식과 행사가 이어지고 있습니다.

창덕궁(1997년)

창덕궁은 동아시아 궁전 건축사에 있어 비정형적 조형미를 간직한 대표적 궁으로 주변 자연환경과의 완벽한 조화와 배치가 탁월합니다.

화성(1997년)

화성은 19세기에 완공된 깊은 역사의 유산이지만 동서양의 군사시설이론을 잘 배합시킨 독특한 성으로서 방어적 기능이 뛰어난 특징을 가지고 있습니다. 약 6km에 달하는 성벽안에는 4개의 성문이 있으며 모든 건조물이 각기 모양과 디자인이 다른 다양성을 지니고 있습니다.

경주역사유적지구(2000년)

경주역사유적지구는 한반도를 천년이상 지배한 신라왕조의 수도로 남산을 포함한 경주 주변에 한국의 건축물과 불교 발달에 있어 중요한 많은 유적과 기념물들을 보유하고 있습니다.

고창, 화순, 강화 고인돌 유적(2000년)

고창, 화순, 강화의 선사유적들은 거대한 석조로 만들어진 2,000~3,000년 전의 무덤과 장례의식 기념물로서 선사시대 문화가 가장 집중적으로 분포되어 있으며 당시의 기술과 사회현상을 가장 생생하게 보여주는 유적입니다.

제주 화산섬과 용암동굴(2007년)

제주도는 수많은 측화산과 세계적인 규모의 용암동굴, 다양한 희귀생물 및 멸종위기종의 서식지가 분포하고 있어 지구의 화산 생성과정 연구와 생태계 연구의 중요한 학술적 가치가 있으며, 한라산 천연보호구역의 아름다운 경관과 생물, 지질 등은 세계적인 자연유산으로서 가치를 지니고 있습니다.

조선왕릉(2009년)

조선시대의 왕릉은 조선시대의 국가통치 이념인 유교와 그 예법에 근거하여 시대에 따라 다양한 공간의 크기, 문인과 무인 공간의 구분, 석물의 배치, 기타 시설물의 배치 등이 특색을 띠고 있습니다. 특히 왕릉의 석물 중 문인석, 무인석의 규모와 조각양식 등은 예술성을 각각 달리하며 시대별로 변하는 사상과 정치사를 반영하고 있어서 역사의 흐름을 읽을 수 있는 뛰어난 문화유산에 속합니다.

한국의 역사마을 하회, 양동(2010년)

한국의 대표적 씨족마을이면서 양반마을로서 종가, 살림집, 정사와 정자, 서원과 서당, 그리고 주변의 농경지와 자연경관이 거의 완전하게 남아 있으며, 이들과 관련된 많은 의례, 놀이, 저작, 예술품 등 수많은 정신적 유산들을 보유하며 오늘날까지 그 명맥을 이어오고 있습니다.

그 밖에도 강진 도요지, 서남해안 갯벌, 대곡천암각화군, 설악산천연보호구역, 남해안일대 공룡화석지, 중부내륙산성군, 공주부여역사유적지구, 익산역사유적지구, 남한산성, 염전 등이 잠정목록에 올라있습니다.

자세한 정보는 문화재청 홈페이지 <http://www.cha.go.kr>를 참고하세요.



서울시내 나들이장소

고궁 경복궁, 창경궁, 덕수궁, 창덕궁, 운현궁

유적지, 문화재 흥릉, 사육신공원, 청계천 베를린광장, 환구단(원구단), 흥지문&탕춘대성, 명동성당, 한국문화예술위원회(구 서울대학교 본관), 창의문, 성균관 명륜당, 낙성대공원, 방이동 백제고분군, 세검정, 정릉, 태릉, 최순우 옛집, 정동제일교회, 암사동 선사주거지, 망우리공원, 풍납토성, 몽촌토성, 보라매공원

랜드마크 광화문광장, 불광천 해담는 다리, 반포대교 무지개 분수, 선유교, 63시티, 서울광장, N서울타워

박물관/기념관 롯데월드 민속박물관, 꼭두박물관, 청와대 사랑채, 녹색성장체험관, 서울시민안전체험관, 세종대왕기념관, 아름다운 차박물관, 안중근의사기념관, 윤봉길의사기념관, 국악박물관, 서울역사박물관, 서대문자연사박물관, 한국가구박물관, 겸재정선기념관, 국립민속박물관, 서대문형무소역사관, 복촌문화센터, 국립중앙박물관, 토토의 오래된 물건, 한국은행 본관(화폐금융박물관), 한국잡지박물관, 별난물건박물관, 국립고궁박물관, 경교장, 토이키노, 삼성어린이박물관, 로봇박물관, 용산전쟁기념관

미술관 예술의 전당 한가람미술관, 갤러리 현대 강남, 송은갤러리, 토텔미술관, 문래동 예술촌, 아트선재센터, 간송미술관, 일민미술관, 가나아트센터, 경인미술관, 덕수궁미술관, 갤러리 현대, 서울시립미술관, 생각꿈틀미술관, 성곡미술관, 갤러리 학교, 낙산 공공 미술, 국제갤러리, 금호미술관, 국립현대미술관, 서울시립미술관 남서울 분관, 환기미술관, 소마미술관, 삼성미술관 리움, 대림미술관

도서관 국립중앙도서관 어린이열람실, 서울특별시어린이도서관, 국립어린이청소년도서관, 해오름어린이도서관, 마포어린이영어도서관, 노원어린이도서관, 구로꿈마을도서관, 서대문구립 이진아기념도서관, 송파어린이도서관, 남산티운문화체육센터 어린이도서관, 인표어린이도서관, 용암어린이영어도서관, 어린이청소년도서관, 어린이도서관꿈터

테마파크 롯데월드, 코엑스 아쿠아리움, 서울랜드, 어린이대공원

아빠의 특별 서비스 Top5

4. 아이를 위한 시설 잘 선택하고 싶어요

맞벌이 부부의 경우 자녀를 맡기는 일은 매우 심각한 숙제가 아닐 수 없습니다. 요즘은 맞벌이가 아니어도 아이의 조기교육 내지는 사회성을 길러주기 위해 일찍부터 아이를 어린이집에 보내는 경우도 많이 있습니다. 소중한 아이를 내 자식처럼 생각하고 소중하게 보호하고 교육기관과 선생님을 만나는 것은 매우 중요한 일이지요. 어떤 곳이 우리아이에게 적절할까요?

아이를 맡길 곳을 선택할 때 우선해서 기준으로 삼아야 할 것은 인적 환경입니다. 즉 교사나 시설장이 얼마나 전문성을 가지고 아이를 사랑으로 돌보는가 하는 것입니다. 그리고 물리적인 환경이 중요합니다. 아이들이 때로는 집보다 더 오랜 시간 보육시설에 머물기 때문에 집처럼 쾌적하고 안전한가 하는 것은 매우 중요합니다. 아이들의 건강, 영양과 신체적, 정신적 안전이 보장되는 시설이 갖춰져 있고 또한 이것이 잘 유지 관리가 되어야 합니다. 또한 적절한 프로그램이 중요합니다. 요즘 부모님들이 영어교육을 비롯한 특기교육을 많이 강조하는 경향이 있는데 중요한 것은 아이의 연령과 발달 수준에 맞는 교육이 이루어져야 한다는 것입니다. 부모님들께서 한 번의 방문이나 전화상담으로 시설특성을 모두 파악하기는 어려우므로, 일단 정부나 지자체에서 검증한 기관을

선택하는 것이 안전합니다. 예를 들어 평가인증시설과 서울형어린이집 공인시설이라고 되어 있는 곳이 대표적입니다.

아이의 연령과 기관에 보내려는 목적에 따라 시설 선택이 달라질 수 있습니다. 우선 돌 전 연령에서부터 만 3세 이하의 영아에 해당하며 종일 토록 맡겨야 하는 경우라면 어린이집이 적합합니다. 만 3세 이상의 유아면서 반일 정도만 맡겨도 된다면 어린이집 외에 유치원도 고려해 볼 수 있습니다. 현재 어린이집은 종일제로 0세부터 보낼 수 있습니다. 오전 7시 반부터 저녁 7시 반까지 보육이 가능하며 사정에 따라 시간제, 야간 보육, 휴일보육, 24시간 보육이 가능한 곳도 있습니다(관련 정보검색은 각 지역 보육정보센터 홈페이지 참조. 서울지역은 서울특별시 보육포털 서비스를 통해서도 검색 및 예약가능). 유치원은 종일제가 있기도 하나 연령이 만 3세 이상이어야 합니다.



참고사이트

보건복지부아이사랑보육포털	http://www.childcare.go.kr
서울특별시보육포털서비스	http://iseoul.seoul.go.kr
서울특별시보육정보센터	http://seoul.childcare.go.kr
부산광역시보육정보센터	http://busan.childcare.go.kr
대구광역시보육정보센터	http://daegu.childcare.go.kr
인천광역시보육정보센터	http://incheon.childcare.go.kr
광주광역시보육정보센터	http://gwangju.childcare.go.kr
대전광역시보육정보센터	http://daejeon.childcare.go.kr
울산광역시보육정보센터	http://ulsan.childcare.go.kr
경기도보육정보센터	http://gyeonggi.childcare.go.kr
강원도보육정보센터	http://gangwon.childcare.go.kr
충청북도보육정보센터	http://chungbuk.childcare.go.kr
충청남도보육정보센터	http://chungnam.childcare.go.kr
전라북도보육정보센터	http://jeonbuk.childcare.go.kr
전라남도보육정보센터	http://jeonnam.childcare.go.kr
경상북도보육정보센터	http://gyeongbuk.childcare.go.kr
경상남도보육정보센터	http://gyeongnam.childcare.go.kr
제주특별자치도보육정보센터	http://jeju.childcare.go.kr



아빠의 특별 서비스 Top5

5. 학부모 상담을 해보고 싶어요

아이의 출생과 성장을 지켜보면서 부모들은 많은 기쁨을 얻기도 하지만 때로는 우리아이가 보이는 낯선 행동이나 태도에 어떻게 대처해야 할지, 우리아이가 지금 문제가 있는 것은 아닌지 혼자서는 해답을 얻기 어려운 때를 만나게 됩니다. 그렇다면 자녀를 키우면서 궁금하거나 답답한 것이 생겼을 땐 어떻게 해결하면 좋을까요? 주변을 찾아보면 우리 초보 아빠의 육아를 도와줄 수 있는 기관들이 많이 있습니다. 다음과 같은 기관의 문을 두드려 보면 도움을 얻을 수 있습니다.



정부 및 지자체 운영 보육·육아전문 사이트

사이트명	운영기관	사이트주소
아가사랑	보건복지부, 인구보건복지협회	www.agasarang.org
보육정보센터	지역 보육정보센터	www.childcare.go.kr
아이사랑보육포털	보건복지부, 지역 보육정보센터	www.childcare.go.kr



서울특별시 운영 보육·육아전문 기관

영유아 건강보육지원센터(강동구 보건소 분소 시범운영) 2224-7320

각 지역구 보육정보센터 (seoul.childcare.go.kr) 나눔 정보>관련 사이트 참고)

각 지역구 영유아플라자 (seoul.childcare.go.kr) 나눔 정보>관련 사이트 참고)

위의 사이트와 기관에서 1차적인 상담을 받을 수 있습니다. 상담 후 보다 전문적인 상담이 필요하다고 판단되면, 해당 기관에서 전문기관으로의 안내를 받을 수 있습니다.



기업 및 개인 운영 보육·육아정보 사이트

사이트 명	운영기관	사이트 주소	비고
베이비트리	한겨례	babytree.hani.co.kr	육아 전문 사이트
남양아이	남양유업	http://www.namyangi.com/	출산육아포털
아이맘	보령메디앙스	http://www.i-mom.co.kr	출산육아포털
맘스홀릭베이비	맘스홀릭	http://cafe.naver.com/imsanbu	네이버 육아카페
베베하우스	개인	http://www.bebehouse.com/	출산육아포털
이기네	기탄교육	http://www.agine.co.kr/	출산육아포털
해오름	개인	http://www.haeorum.com/	출산육아포털
베베온	파스퇴르	http://www.bebeon.com	출산육아포털



Part 4 아리랑이 세 살, 네 살, 다섯 살

Part 5

행복한 가정
든든한 가정



우리아이 아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

우리아이 문제 이렇게 도와줘요 Top10

아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

1. 아이가 열이 나오요

어린아이의 열은 대부분 바이러스나 세균에 감염이 되었을 때 발생합니다. 열 자체는 질병이 아니라 감염병에 걸린 아이가 방어력을 발휘하여 감염균과 싸우고 있을 때 관찰되는 한 가지 증상입니다. 다만 열이 아이들을 불편하게 하며 때로는 열성 경련을 일으킬 수 있으므로 아이의 열을 조절해 주는 것이 필요합니다.

우선 아이의 체온을 정확하게 알아야 합니다. 이마를 만져서 열이 있는지 알아보는 것은 부정확하므로, 반드시 체온계로 체온을 재어 보아야 만 합니다. 체온계 종류에 따라 측정방법에 차이가 있습니다. 수은 체온계는 만일 깨쳤을 경우 기화되는 수은을 흡입할 수 있어서 사용하지 않으며 최근에는 전자 체온계를 많이 사용하고 있습니다.

전자 체온계는 아이의 입, 항문 또는 거드랑이에서 체온을 챌 수 있는데, 항문으로 체온을 재는 것이 가장 정확합니다. 직장 체온이 38도 이상이면 열이 있다고 봅니다. 항문으로 체온을 챌 때는 체온계를 잘 닦은 후 바셀린 등의 윤활제를 발라 1cm 정도 살살 삽입한 뒤 체온이 측정될 때까지 잡고 있으면 됩니다. 아이가 만 4~5세 정도라면 입으로도 체온을 챌 수 있습니다. 혀 밑에 놓고 체온을 측정하면 됩니다. 항문 체온계와 입 체온계는 구분하여 사용하십시오.

고막 체온계는 매우 편리하지만 귀지나 측정방법에 따라 오차가 발생할 수 있습니다. 피부 체온계나 비 접촉식 체온계도 사용할 수 있는데 아이



가 너무 많이 울어 채운 재기가 어려울 때 사용할 수도 있습니다.

열이 날 때는 아이의 옷을 가볍게 입히거나 벗기고, 방 온도가 너무 덥지 않도록 하여야 합니다. 열 때문에 아이의 수분 손실이 많으므로 수분을 많이 섭취하도록 하여 주십시오. 열을 떨어뜨리게 하기 위하여 목욕을 시킬 수도 있는데, 이때는 욕조에 29.4~32.2°C의 물을 5cm만 붓고 아이를 앉힌 뒤 스펀지를 사용해 물을 몸에 뿌려 주십시오. 온도계가 없을 때는 손목에 대 보아서 따뜻하게 느껴지는 정도의 물이면 되며, 절대로 찬물을 사용하면 안 됩니다. 아이가 추워서 떨면 열이 더 나게 되므로 일단 아이가 떨면 닦아 주는 것을 중단하고 얇은 옷을 입히거나 얇은 담요를 덮어줍니다. 해열제를 사용한 상태에서 닦아 주어야 더 효과가 좋습니다. 알코올은 절대로 사용하지 마세요.

해열제를 투여할 수도 있는데 아세트아미노펜(acetaminophen), 이부프로펜(ibuprofen)이 가장 흔히 사용되며, 투여 방법에 따라 좌약과 먹는 약으로 구분됩니다. 단, 신생아는 임의대로 해열제를

투여하지 않고, 즉시 병원을 방문하는 것이 안

전합니다. 돌 이전의 영아들도 체온이 38

도 이상인 경우는 병원을 방문하여 심

각한 감염병은 아닌지 확인하여야 합

니다. 즉, 어린아이들의 경우 열이 나

면 병원을 방문하여 열의 원인을

알고 의사의 지시에 따라 해열

제를 사용하는 것이 가장 좋습

니다.



아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

2. 아이가 설사를 해요



아이의 대변 횟수가 평소보다 많아지거나 대변의 물기가 많아지는 것이 설사입니다. 설사는 장에 이상이 발생했을 때 볼 수 있는 한 가지 증상이며 원인에 따라 바이러스나 세균성 장염 등의 감염성 설사와 비감염성 설사로 아주 다양하기 때문에 우리아이의 설사의 원인이 무엇인지 알아보고 필요한 치료를 해야 합니다.

대개 금식은 필요하지 않으며 아이에게 모유나 분유수유를 계속 할 수 있습니다. 좀 더 큰 아이는 부드럽고 기름지지 않은 음식을 주면 됩니다. 설사가 금방 좋아지지 않으면 설사를 통하여 손실되는 수분과 전해질을 보충해 주기 위하여 의사의 처방에 따라 전해질 용액을 투여할 수 있습니다. 전해질 용액은 이온 음료와는 전혀 다른 것입니다.

혹시 아이가 복통을 호소하는 경우, 구토, 탈수 증상을 보이는 경우, 설사에 피나 곱이 섞여 있는 경우에 고열이 동반되고 있다면 반드시 병원을 방문하여야 합니다. 탈수의 증상으로는 소변 감소, 눈물이 안 나옴, 입술이나 혀가 마름, 체중 감소, 눈이 훅하게 들어감, 보챔이나 늘어짐 등이 있습니다.

지사제는 의사의 처방에 따라 필요할 경우에만 투여하여야 합니다. 설사를 통하여 안 좋은 것이 몸 밖으로 나오는 과정을 방해해서는 안 되기 때문입니다. 항생제도 의사의 처방에 따라 필요한 경우에만 사용해야 합니다.

아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

3. 아이가 변비에 걸렸어요

변비는 모든 연령에서 생길 수 있지만, 특히 만 2~5세의 아이들에게 잘 발생될 수 있습니다. 대변을 보는 양상은 아이들마다 다르지만, 이 시기에 대소변을 가릴 수 있게 되고, 어린이 집이나 유치원의 낯선 변기에 대해 거부감을 가지게 되면서 변비에 걸리기 쉽기 때문입니다. 일단 대변을 참게 되면 점점 대변이 딱딱해져서 대변을 볼 때 통증이 점점 더 심해지고, 아이가 배변을 더 참게 되면서 배변 신호에 무뎌지게 되므로 악순환이 됩니다.

일단 배변이 안 되어 고생하고 있는 순간에는 관장을 해 주지만 자주해서는 안 됩니다. 관장은 병원에서 하거나 의사의 지시에 따라 약국에서 관장약을 사서 하면 됩니다. 변비가 심하지 않다면 평소 음식 섭취량이 충분하도록 하고, 과일과 섬유소가 많은 음식을 주며, 충분한 수분을 섭취하여 변이 딱딱해지지 않도록 합니다. 그러나 아이의 변비가 하루, 이를 나타난 문제가 아닌 계속 지속되고 있는 심한 상태라면 음식 조절만으로 해결할 수 없습니다. 병원을 방문하여 대변을 부드럽게 해 주는 약을 처방받아 사용하여야 합니다.



아이의 변비가 외심되는 경우

- ① 대변을 3~4일에 한 번 보며 변이 딱딱해요.
- ② 복통이 심하다가 대변을 보고 나면 호전되요.
- ③ 팬티에 대변을 자꾸 묻혀요.
- ④ 대변을 보면서 힘을 많이 주고 대변 곁에 피가 묻어 나와요.



아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

4. 아기가 토해요



첫 돌 이전의 아이들이 게우는 일은 흔히 있으므로 단순히 게우는 것과 구토는 구별되어야 하겠습니다. 구토는 복근과 횡격막이 강하게 수축하면서 위 내용물이 입으로 나오는 것입니다.

아이가 토하는 원인은 다양합니다. 토하는 아이에게 약부터 주려고 하지 마시고 원인이 무엇인지 알아보고 원인에 따른 처치를 해 주어야 하겠습니다.

신생아기에는 정상적으로도 수유 후 게우는 일이 자주 발생합니다. 트림을 잘 시켜줌으로써 게우는 빈도를 줄일 수 있습니다. 하지만 너무 자주 게워 내거나 토할 경우는 위-식도 역류질환일 수 있으므로 병원을 방문하여야 합니다. 또 생후 2주 이후부터 아이가 토하는 것이 점점 잦아지고, 결국 먹으면 곧 활카 다 토하고, 다시 배고파하고, 또 먹으면 토하는 일이 반복되는 경우는 유문협착증일 수 있으므로 역시 병원을 방문하여야 합니다.

위장염도 아이가 토하는 주요 원인이며 바이러스가 가장 흔한 원인이지만 세균도 원인이 될 수 있습니다. 위장염은 구토 외에도 아이에게 열, 복통, 설사 등의 증상을 일으킬 수 있으며 전염이 되므로 주의하여야 합니다. 위장염의 가장 흔한 원인 바이러스인 로타 바이러스에 대하여는 백신이 가능합니다.

때로는 위장관이 아닌 곳, 예를 들어 중이염, 요로감염, 뇌막염 등의 경우에도 구토를 할 수 있으므로 구토의 원인을 파악하는 것이 중요합니다. 만일 구토물이 녹색을 띠거나 피가 섞여 있을 때, 심하게 복통을 호소할 때, 복부 팽만이 있을 때, 아이가 심하게 보채거나 반대로 늘어져 있을 때, 탈수가 되었을 때, 경련을 할 때는 급히 병원에 가야 합니다.

아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

5. 아이가 계속 기침을 해요

기침은 호흡기에 이물질이 들어오거나 가래 등 배출시켜야 할 것이 있을 때 이것을 내보내기 위한 호흡기의 중요 방어 방법입니다.

대부분 아이가 감기에 걸렸을 때 기침을 하지만 축농증, 후두염, 기관지염, 모세기관지염, 폐렴, 천식 등을 앓을 때도 하나의 증상으로서 기침이 나타납니다. 그러므로 기침하는 아이의 기침만을 줄이려고 할 것이 아니라 원인이 무엇인지 알아서 그 원인을 치료해야 합니다. 특히 아이가 어릴수록 기침을 하면 바로 병원에 가보는 것이 좋습니다.

기침은 호흡기 감염에서 치유되는 과정이기도 합니다. 가래 배출을 돋기 위하여 충분한 수분 섭취가 매우 중요하므로 평소보다 더 많은 수분을 섭취시켜야 합니다. 가래가 너무 끈끈하면 점막에 붙어서 잘 안 나오므로 기침이 더 심해지며, 가래가 못 나오면 기관지가 막히거나 기관지염, 폐렴으로 진행될 수도 있습니다. 기침을 안 하게 하는 약부터 우선적으로 사용하여서는 안 되며, 종합 감기약도 어린이에게는 사용하지 않습니다. 집안의 공기가 건조하지 않게 하고 먼지나 곰팡이 등을 없애며 집안에서 담배를 절대로 피우지 않도록 합니다. 민간요법 중에는 효과가 없거나 오히려 해가 되는 것도 있으므로 먼저 의사와 상의하도록 합니다.

아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

6. 아이가 날카로운 물건에 찔렸어요

아이가 날카로운 물건에 찔리거나 베인 경우 우선 출혈이 멈추도록 깨끗한 거즈 등으로 눌러줍니다. 5분 이상 충분히 눌러 지혈을 하여야 합니다. 지혈대로 묶는 것은 훈련된 사람만 할 수 있으므로 훈련받지 않은 경우라면 절대로 따라 하지 않습니다. 지혈을 하고 다음 조치를 위하여 병원으로 가는 것이 안전하며 병원에서 상처를 치료해야 흉터도 적습니다. 피를 보고 당황하면 아이도 더 울고 보채므로 절대로 당황해서는 안 됩니다.

살짝 베인 상처 등 아주 가벼운 상처를 집에서 처치할 경우에도 지혈을 시키며 상처가 깨끗한지, 이물질은 없는지 확인해야 합니다. 깨끗한 물로 상처를 씻고 항생제 연고를 바른 뒤 소독 거즈나 소독 밴드를 붙여줍니다. 절대로 민간요법에서 사용하는 것들을 상처에 바르면 안 됩니다. 아주 가벼운 상처라도 상처 부위가 빨갛게 되거나 붓거나 고름이 보이거나 다시 피가 나면 반드시 병원에 가야 합니다.

파상풍 예방조치에 대해서는 의사와 상의하도록 합니다.

아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

7. 아이가 데였어요

아이들은 햇볕, 뜨거운 액체나 증기, 화염, 전기, 또는 화학 물질 등에 의하여 화상을 입을 수 있으므로 주의해야 합니다. 화상은 심한 정도에 따라 1도, 2도, 3도 화상으로 분류됩니다. 1도 화상은 피부가 빨갛게 되면서 약간 붓고 화끈거리며, 2도 화상은 물집이 잡히고 아파하며, 3도 화상은 피부의 깊은 부분까지 손상을 받아 신경까지 손상을 입었기 때문에 통증을 느낄 수 있으며 피부가 헉헉거리거나 까맣게 보입니다.



화상이 발생하였을 때 가능한 빨리 찬물에 화상 부위를 식혀야 합니다. 얼음은 사용하지 말고 화상 부위를 비벼도 안 됩니다. 화상 부위의 옷은 달라붙은 상태가 아니라면 벗겨야 하며 가위로 잘라낼 수도 있습니다. 화상 부위에서 진물이 나오다면 소독 거즈로 덮어 줍니다. 절대로 민간요법에서 사용하는 것들을 바르지 마십시오. 병원을 방문하여 후속 조치를 받아야 합니다. 특히 전기나 화학물질에 의한 화상이나, 뜨거운 연기나 김을 들이 마신 경우, 화상 부위가 넓거나 그렇게 넓지는 않더라도 얼굴, 목, 손과 발, 관절, 외음부의 화상은 즉시 병원 치료를 받아야 합니다.



아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

8. 아이에게 약을 먹여요

아이에게 약을 먹여야 할 때는 반드시 정확한 진단에 의한 처방 약을 지시대로 먹여야 합니다. 어린아이에게 의사의 진료 없이 약을 투여해서는 안 됩니다.

먼저 약 봉지를 잘 보십시오. 약 이름, 용량, 먹이는 횟수, 먹이는 방법 등을 확인합니다. 아이들의 약 용량은 주치의가 제일 잘 알고 있으므로 가감 없이 처방대로 줍니다. 아이가 약에 대하여 거부감이나 반감을 가지지 않도록 맨 처음부터 강제로 약을 먹이려고 하지 말고 달래고 긍정



적인 마음으로 약을 줘 보십시오. 모든 약에 다 물약 형태가 있는 것은 아니지만 가루약을 못 먹으면 물약으로 바꿔 볼 수 있습니다. 아이에 따라 물약을 더 싫어하기도 합니다. 의사와 상의하여 음식에 타서 먹일 수도 있습니다. 도저히 안 되어 강제로 약을 먹여야 할 때는 엄마와 아빠가 도와서 한 분은 아이를 잡고 한 분은 아이 입을 벌려 약을 넣어준 뒤 물을 마시게 합니다. 한꺼번에 너무 많이 넣어서 사래가 들지 않도록 주의합니다. 아이가 호전되더라도 약에 따라 투약 기간을 유지해야 하는 경우도 있으므로 의사 상담이 필요합니다.



아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

9. 아토피가 아토피예요

아토피 피부염은 아이들마다 너무나 다양한 증상을 보이므로 일괄적으로 말하기는 어렵습니다. 하지만 아이들이 많이 가려워서 긁고 보채는 것을 보면 안쓰럽습니다. 아토피 피부염은 만성적인 질환이므로 병원을 방문하여 정확히 진단을 받고 심한 정도에 따라 항히스타민제, 보습제, 연고제, 이차 감염에 대한 항생제 등을 처방 받아 꾸준히 치료하도록 합니다. 스테로이드 제제는 의사의 처방에 따라 지시대로 사용하면 안전하니 너무 쓰지 않으려고 해서도 안 됩니다. 오히려 너무나 많은 민간요법 때문에 아이들이 심하게 고생을 합니다.

아토피 피부염이 있는 아이는 면으로 된 의류와 침구를 사용해야 하며, 옷은 너무 짹 끼지 않도록 합니다. 아이를 돌보는 어른도 면으로 된 의류를 사용합니다. 집 먼지 진드기를 피하기 위하여 카펫, 천으로 된 커튼이나 소파 등은 사용하지 않습니다. 세탁할 때에는 55도 이상의 뜨거운 물을 사용하며 세제가 남지 않도록 철저히 헹궈야 합니다. 손톱은 항상 짧고 청결하게 해야 합니다. 피부 보습과 청결 유지는 아토피 피부염에서 아주 중요합니다. 목욕이나 샤워를 1일 1회 하고 3분 이내에 처방 받은 보습제나 연고를 바릅니다. 음식의 무분별한 제한은 오히려 영양 결핍이나 불균형을 초래하므로 의사의 지시에 따라 원인이 되는 식품만 제한합니다. 가능한 식품첨가물이 들어가지 않은 천연식품으로 먹입니다.

아프면 이렇게 돌봐줘요 Top10

10. 아이와 병원가요

아이를 키우는 과정에서 병원 방문은 필수적입니다. 소아청소년과 전문의는 아이들을 위한 전문의입니다. 예방접종이나 아플 때 이외에도 아이를 건강하게 키우기 위한 육아 지식을 얻고 상담 등을 하기 위해 소아청소년과 전문의를 만나십시오.





어이를 병원에 급하게 데려가야 하는 대표적인 경우

① 경련

② 의식이 없거나 늘어져 반응을 잘 안 할 때

③ 열

신생아가 열이 날 때, 또는 3개월 미만의 영아가 38도로 열이 날 때, 열이 지속되거나 해열제로 조절이 안 될 때, 열이 나면서 구토를 할 때

④ 잘 먹지 못하면서 다음과 같은 탈수 증상을 보일 때

- 소변양이 줄거나 기저귀 가는 횟수가 감소할 때
- 기운 없어 하며 처질 때
- 울어도 눈물이 나오지 않을 때
- 혀가 마르고 눈이 움푹 들어간 때

⑤ 대변에 피가 섞여 나오거나 짜장면 색과 같은 검은 변을 볼 때

⑥ 소변색이 붉거나 피가 섞여 나올 때

⑦ 호흡 곤란의 증상이 있을 때

- 숨 쉴 때 가슴과 배 사이가 움푹 움푹 들어갈 때
- 갈비뼈 사이가 움푹 들어가고 코가 벌렁거리는 호흡을 할 때
- 입 주위가 피랗게 변하는 청색증이 나타날 때

⑧ 몇 일째 호전되지 않거나 악화되고 있는 기침

⑨ 열이 나면서 귀가 아프다고 하거나 귀에서 분비물이 흘러나올 때

⑩ 심한 복통을 호소할 때**⑪ 쩔뚝거리거나 팔이나 다리를 움직이지 못 할 때****⑫ 사고 및 중독**

- 잘 멈추지 않는 코피
- 쩔리거나 베인 상처
- 독성 물질 중독 (피부 접촉이나 흡입 혹은 먹었을 때)
- 이물을 삼키거나 기도로 이물이 들어갔을 때
- 2도 이상의 화상
- 머리를 다쳤을 때

이외에도 초보 아빠들께서 판단하기 어려운 상황이 발생하면 응급의료 정보센터에 전화 문의하시거나(국번없이 1339) 병원을 방문하여 상의 하십시오.

아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

1. 아기가 계속 울어요

아기는 울고, 울고, 또 울죠. 아이의 울음은 아기가 힘들다는 것을 알려주는 일종의 ‘신호’입니다. 아기 울음신호는 생물학적으로 아주 유용한 방법입니다. 왜냐하면, 아기의 울음소리를 들은 성인의 혈압과 맥박은 아이가 있건 없건 간에 증가하게 됩니다. 아이를 위해 무엇인가 할 준비를 하는 것입니다. 모유수유를 하는 엄마는 아기의 울음을 들으면 젖이 도는 것을 느낄 수 있습니다.

아기 스스로는 왜 힘든지 모릅니다. 그냥 힘드니까 우는 겁니다. 아이가 왜 힘들어 하는지 알아내는 것은 부모의 몫입니다. 이제 우리가 어떻게 해 주느냐에 따라서 아기가 느끼는 힘든 점이 없어질 수도 있고, 계속될 수도 있습니다.

배가 고파서 울 때는 울음에 일정한 리듬이 있습니다. 찝찝해서 울 때는 좀 더 낮은 목소리로 울고 우는 시간도 좀 더 짧습니다. 심심할 때에도 ‘나에게 관심을 가져달라’고 울음으로 신호를 보냅니다. 이때에는 좀 더 길고 큰 소리로 울게 됩니다.



아기의 움음 대처법

- ❶ 아기가 배가 고플 시간이 되었는지 확인해 보도록 합니다. 우유나 젖을 먹지 않으려 하면 잠시 고무젖꼭지를 물리는 것도 괜찮습니다.
- ❷ 기저귀가 젖었는지 확인해 보도록 합니다.
- ❸ (그래도 달래지지 않으면) 아기를 꼭 안아줍니다. 편안하게 한쪽 어깨에 기대도록 하는 자세가 가장 효과적입니다. 아기 얼굴을 보고 미소를 지어 줍니다. 눈맞춤을 하고, 잘 열리주면 아기가 만족해 할 것입니다. 그 다음 속싸개로 아이 팔다리가 마음대로 움직이지 않게 잘 감싸주도록 합니다.
- ❹ 만약 아기가 계속 울면, 다른 증상은 없는지 확인해 봅니다. 숨은 잘 쉬는지, 맥박이 너무 빠른 건 아닌지(분당 60회 이상), 창백하지는 않은지, 우유를 먹으려 하지 않는지를 확인해 보는 게 좋습니다. 열을 재보는 것도 도움이 됩니다.
- ❺ 초저녁이나 늦은 오후시간, 갑자기 큰 소리로 우는 경우도 있는데, 보통 생후 1개월경 나타나기 시작해서 100일쯤 되면 차차 증세가 없어집니다. 이런 경우를 '영아산통(infantile colic)'이라고 합니다. 영아산통은 아기의 장에 갑작스런 경련이 와서 아기가 복통을 느껴 우는 것입니다. 배에 따뜻한 물주머니나 더운 물을 넣은 병을 대주거나 배를 가만히 쓸어주는 것이 도움이 됩니다. 평소 조용하고 쾌적한 환경을 만들고 부

모가 평온한 모습을 보여주면 예방이 되기도 합니다. 젖을 먹인 후 아기의 등을 가볍게 두드려 트림이 나오게 하는 것도 좋은 방법입니다.

⑥ 열이 있거나 계속 토하는 경우, 설사를 하거나 대변에 피가 섞여 나오는 경우에는 즉시 병원에 가 보는 것이 좋습니다.

⑦ 만약 어떻게 해도 아기를 달랠 수 없다는 생각이 들면서 화가 나거나 좌절감이 들 때에는 주변에 도움을 요청하도록 합니다. 엄마가 아빠에게, 아빠가 엄마에게 그와 같은 도움을 요청할 수 있습니다. 그 같은 요청을 한다고 해서 '나쁜(혹은 무능한) 부모'라고 느끼지 않기를 바랍니다. 오히려 화가 나거나 좌절감을 계속 느끼면서 아이를 돌보는 것이 아이에게 더 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.



아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

2. 아기가 밤중에 꼭 깨요

생후 2개월 동안 아기는 잠을 자면서 잠깐씩 자주 깨게 됩니다. 보통은 아기가 스스로 다시 잘 수 있기 때문에 대부분의 부모는 아기가 깨어났는지도 모른 채 잠을 잘 수 있습니다. 보통 생후 1개월까지는 95%의 아기들이 밤중에 한 번 이상 깨어나 부모를 찾지만, 3개월이 되면 약 70%가 밤 사이 깨더라도 다시 쉽게 잠이 들고, 약 9개월이 되면 78~90%가 밤 사이 잠을 잘 자게 됩니다.

따라서 돌 전 아기가 밤중에 깨어 부모를 찾는다면 조용히 다시 안아 주고 토탕여 주세요. 아기가 조금 울고 보챈다고 해서 부모가 누워있는 아기를 안거나 업게 되면 그런 활동 자체가 아기를 더 잠에서 깨우는 행동이 됩니다.

잠을 재우기 어려운 아기도 있습니다. 이 경우는 대부분 아기가 잠들 때 까지 아이와 같이 신체활동을 하거나 장난을 치게 됩니다. 엄마와 불안정한 애착을 갖는 경우, 아이가 엄마와 떨어지게 될 것을 두려워해서 잠을 자지 않으려고 할 수도 있습니다.

아기를 잘 재우기 위해서는 일정한 '자는 습관'을 키워주는 것이 좋습니다. 잠을 자야하는 시각에는 다른 장난감은 다 치우고, 불을 끄고 자리에 눕습니다. 이때, 너무 깜깜하게 되면 아이의 분리불안이 증가하게 되어 잠을 쫓을 수도 있으니 약한 등을 켜 놓는 것도 도움이 됩니다.

잘 때마다 일정한 노래나 음악을 들려주거나 잠자기 전 해 주는 말(잘자, 사랑해, 꿈나라에서 만나 등)을 정하는 것도 좋습니다. 이런 잠을 재우는 과정에 적극적으로 참여하는 것이 아기와의 관계를 더욱 돈독히 하는데 도움이 됩니다.



아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

3. 아기가 낮가림이 심해요/전혀 없어요

생후 6개월 전의 아기는 특정 대상에게 애착을 형성하지 않기 때문에 다양한 사람들에게 애착을 보일 수 있습니다. 따라서 이 시기의 아기는 낮을 가리지 않고 다른 사람에게도 잘 안기는 모습을 보입니다.

그러나, 생후 6~7개월 정도 되면 아기는 주양육자(엄마 또는 아빠)를 인식하게 됩니다. 따라서 이 시기부터는 주양육자가 아닌 다른 사람이 곁에 오게 되면 낮가림을 하게 되고, 주양육자와 떨어지게 되면 아이는 불안감을 느끼게 됩니다.

많은 아기들은 아이처럼 보이는 사람(실제 아이이든 어른이든 간에)에 대해서는 행복한 반응을 보입니다. 그러나 갑자기 그런 얼굴이 낯설게 느껴지면 울음을 터뜨립니다.

아이가 낮가림을 덜 느끼게 하기 위해서는 우선 조용히 다가가야 합니다. 아기 얼굴을 직접적으로 보지 않고 아이가 낯선 사람을 인식하게 되면, 그때 천천히 아기를 안아보도록 해 줍니다. 이런 과정은 아기에게 익숙한 환경에서 일어나도록 하는 것이 좋습니다. 낯선 환경에서는 아기도 긴장하고 있으므로 낯선 사람에게 노출하는 것은 아기를 더욱 불안하게 할 수 있습니다.

주양육자와의 애착관계에 문제가 있는 경우, 낮가림이 너무 심하거나 전혀 나타나지 않을 수도 있습니다. 즉, 주양육자와의 관계에서 아기가 편안함을 느끼지 못하면 낮선 사람이 있을 때 언제 엄마가 나를 버릴지 모른다는 불안감을 느끼게 되고 이런 불안감으로 하여금 심한 낮가림을 보이게 됩니다. 주양육자가 아기를 돌보는 데 소홀하거나 심한 학대 또는 방임을 하는 경우, 아이는 낮선 사람임에도 마치 엄마에게 대하듯 전혀 낮을 안 가리는 모습을 보이기도 합니다. 또 전반적 발달장애(자폐아)에서도 낮가림이 거의 나타나지 않을 수 있습니다. 따라서 아이가 심하게 낮가림을 하거나 낮을 전혀 가리지 않는 경우에는 소아정신과 의사에게 찾아가 상담을 받아보는 것도 좋습니다.



아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

4. 아이가 무서움을 많이 타요

아이가 기어다닐 수 있게 되면서 아이의 새로운 세계에 대한 탐색이 시작 되는데, 이때 주변 어른들의 반응에 따라 낯선 것들(벌레, 불 등)이 새롭고 신기한 대상이 되기도 하고 무서운 대상이 되기도 합니다.

기질적으로 천천히 조심스럽게 세상을 탐색하는 아이에게 겁이 많다고 여기고 아이가 무서워하는 것을 억지로 시키는 것은 부적절합니다. 간혹 부모들이 겁이 많고 수줍음을 타는 아이에게 공포체험을 시키기도 합니다. 그러나 이런 경험이 조심스러운 기질의 아이에게 오히려 큰 충격을 주게 되어 천천히 탐색하던 행동조차 움츠러들게 합니다.

아이가 무서워하는 대상이나 상황과는 비슷하지만 그보다 덜 무서워하는 대상이나 상황부터 천천히 접근하도록 해 주세요. 부모가 먼저 시범하고, 아이와 함께 시범대로 행동 할 수 있도록 연습해 본 뒤, 아이에게 연습과 연습한 대로 행동하도록 합니다.

낮 동안 잘 놀다가 밤에 혼자 자도록 하면 아이가 무서워하고 자기 싫어하는 것은 어쩌면 당연한 일입니다. 사실, 우리나라에서 어린아이가 자기 방에서 혼자 자는 것은 최근의 경향입니다. 불과 20여 년 전만 해도 같은 방에서 같은 이불을 덮고 옹기종기 모여 오손도손 이야기하다 잠드는 집이 많았습니다. 아이가 혼자 잠들기를 무서워하면 따뜻하게 안아주시고 같이 자 주세요. 그런 태도가 아이의 자립심을 해치지 않습니다.

아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

5. 아이가 엄마만(아빠만) 좋아해요

아이가 만 3세가 되면 부모와의 사이에 큰 변화가 생깁니다. 프로이트는 이 시기를 “오이디푸스 시기”라고 했습니다. 오이디푸스 시기의 남자아이의 경우 엄마와 가장 가까운 관계에 있는 것으로 보이는 아빠를 밀어내려고 합니다. 반대로 여자아이의 경우는 엄마와의 가까운 관계를 유지하기 위해 엄마를 닮아가려고 하지요.

만 4세 정도 되면 남자아이는 아빠가 가진 멋진 모습을 닮으려고 합니다. 그러면 아빠를 대신해 그 자리를 차지할 수 있을 거라는 환상이 있기 때문이지요. 그러나 아빠나 엄마가 이런 자신의 ‘나쁜’ 환상을 알고 혼낼 것이라는 걱정을 동시에 하게 됩니다. 아이는 자신의 감정에 혼란스러울 수도 있습니다.

여자아이의 경우, 만 4세가 되면 아빠를 포함해서 엄마가 가진 모든 것을 갖고 싶어 합니다. 아빠를 대상으로 엄마가 경쟁상대로 느껴지는 것입니다. 이런 마음이 아이에게는 혼란감을 줄 수도 있습니다. 하지만 아빠가 한계를 정해주고 ‘딸’이라는 것을 알려주면, 아이는 점차 안정감을 찾고 더욱 엄마처럼 ‘여성스러워지길’ 바라게 될 것입니다.

이러한 과정들은 자신의 성 주체성을 찾아가는 자연스러운 과정입니다. 따라서 부모님은 이런 아이의 모습에 대해 자연스럽게 받아들이는 것이 좋습니다. 프로이트에 의하면 남자아이가 아빠를 지나치게 따르는 것은 자신의 ‘나쁜 환상’으로 인해 아빠에게 처벌받을 것이라는 두려움에 대

한 무의식적인 보상 행동일 수도 있습니다. 아이가 충분히 아빠를 따르고 좋아하도록 도와주세요. 이것이 아이를 더욱 건강한 남자아이로 성장할 수 있도록 도와주는 것입니다. 여자아이가 아빠를 너무 따르는 것 또한 자신의 여성성을 자신있게 보여주는 행동입니다. 아이가 엄마를 너무 따르는 것은 당연한 것입니다. 아이 입장에서 엄마는 나를 포근하게 감싸주는 가장 안전한 곳이니까요.

어느 한쪽 부모를 너무 좋아한다고 해서 실망할 필요는 없습니다. 다만, 아이가 부모 중 어느 한쪽을 기피한다면 그 이유에 대해서는 유심히 살펴볼 필요가 있습니다. 아이에게 너무 무관심한 부모인 것은 아닌지, 아이에게 너무 엄격하거나 무섭게 대하고 있는 것은 아닌지, 아이가 한쪽 부모와 있을 때 아이의 관심과 상관없는 활동을 해서 아이가 재미를 느끼지 못하고 있는 것은 아닌지 알아봐야 하겠습니다. 또한 엄마(혹은 아빠)의 심리적 문제 때문에 아이가 다가가기 힘들어 하는 경우도 있습니다. 이런 경우 정신과 상담을 받아보시길 바랍니다.



Post-it

아이가 어린 동생을 괴롭힌다면?

엄마, 아빠의 관심과 사랑을 항상 독차지하며 지내던 아이에게 동생은 피할 수 없는 강력한 경쟁자임이 틀림없다. 집안 어른들도 어린 동생에게 항상 더 관심을 보이는 듯 하고, 자신에게 보였던 관심은 동생이 나타나면서 모두 동생에게 빼앗긴 걸로 느낄 수 있다. 아이에게는 일종의 충격적이고 당황스러운 경험이며, 심한 소외감을 느끼게 하는 사건이다. 충격을 받으면 퇴행행동이 나타날 수 있고, 불안, 걱정, 시기, 질투, 분노 등 다양한 심리적인 불안정감이 공격적인 행동으로 이어질 수 있다.

따라서 동생의 출현에 아이가 미리 준비할 수 있도록 임신 시기부터 사전 적응절차를 밟는 것이 좋다. 동생이 태어나면 어떤 점들이 좋을지를 아이의 관점에서 재미있게 알려 주고, 함께 동생을 기다릴 수 있도록 도와준다. 태아인 동생의 초음파 사진을 보여주거나, 엄마 뱃속의 태동을 느껴보도록 해 주는 것도 좋은 방법이다. 출산을 위해 엄마가 병원에 있을 때에도 가능하면 아이가 병실을 찾아가 엄마와 시간을 보내게 하고, 출산 후에도 병원으로 아이를 데려가 동생의 출생을 함께 축하할 수 있도록 기회를 마련한다.

아기가 집에 온 이후, 부모 특히 엄마는 아기 돌보기에 바빠서 의도하지 않게 큰아이에게는 소홀해 질 수도 있는데, 이때 아빠의 역할이 중요하다. 아빠는 이전보다 더 큰아이에게 많은 관심을 보여줘야 한다. 또한 엄마 대신 아기를 돌보는 시간을 가지면서 그 시간 동안 엄마와 큰아이가 충분히 시간을 보낼 수 있도록 해 준다. 이때 밀린 학습을 둘러주는 것 보다는 아이가 원하는 놀이에 함께 동참하는 것이 중요하다. 더불어 아기 돌보는 일의 가능한 많은 부분에 큰아이가 참여할 수 있도록 한다. 아이의 착한 행동을 칭찬해 주면 아이는 동생의 출현으로 자신이 소외되는 것이 아니라

어린 동생과는 다르게 부모를 도울 수 있는 특별한 사람이 되었다는 사실을 느끼고 기뻐할 것이다.

퇴행 행동을 보일 때에도 아단치지 않는다. 몇 개월이 지나면 사라지는 현상이므로 부모가 여유를 가지고 아이에게 편안하게 대해 주어야 한다.

아이에게는 어린 동생이 신기하게 여겨져서 꾹 눌러보거나 찝찝거려 볼 수도 있고, 아기를 돌보는 부모 흉내를 내면서 감당하지도 못하면서 아기를 업어보려고 할 수도 있다. 이럴 때 아기가 다치면 어떻게 하나 하는 걱정에 큰아이를 혼내지 않도록 한다. 아기가 다치지 않도록 옆에서 지켜봐 주고, 동생을 잘 돌보면 칭찬을 많이 해 주는 편이 좋다.



아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

6. 아이 고집이 너무 심어요

18개월에서 만 3세 정도까지의 아이는 자기가 원하는 대로 하려고 고집을 부리고 떼를 쓰기도 합니다. 그래서 말 안 듣는 '미운 두 살'이라고들 하지요. 이 시기는 아이가 스스로 할 수 있다는 자신감을 키울 수 있는 시기이므로, 이런 행동을 무조건 '반항한다'고 생각해서는 안 됩니다. 아이가 극단적으로 악을 쓰고 바닥에서 뒹굴면서 난리를 치는 이른바 '분노발작'이 나타날 수도 있습니다. 이럴 때는 우선 아이가 화가 난 이유를 천천히 살펴볼 필요가 있습니다.

아이가 매사 울고 징징거리는 것도 마찬가지입니다. 자기가 원하는 대로 하고 싶지만, 그냥 이야기해서는 원하는 대로 안 되거나 오히려 혼이 난 경험이 있는 경우, 눈치를 보면 징징거리고는 합니다. 처음부터 무조건 징징거리면서 우는 아이는 거의 없습니다.

고집이 센 아이에게는 먼저 아이의 요구를 분명히 들었다는 것을 알려 줍니다. 그리고 아이에게 몇 가지 중 선택할 수 있는 기회를 줍니다. 그러면 아이는 자신의 요구대로는 안 되더라도 부모가 자신의 요구를 진지하게 들어주고 있고 존중받고 있다고 여기게 됩니다. 아이의 요구를 들어주지 못하는 경우에는 분명한 이유를 설명해 주고 일관성 있는 태도를 취하도록 합니다. 그러면 아이는 아빠와 타협하고 정당한 방법으로 요구하는 것이 더 효과적이라는 사실을 배우게 됩니다.

아이가 떼쓰거나 징징거리는 것이 너무 심하면 ‘생각하는 의자’에 앉히거나 조용한 곳에서 ‘타임아웃’을 할 수도 있습니다. 이때 아이가 화내거나 징징거리는 것을 중단하고 자신의 요구를 말로 전달하면, 잘했다고 칭찬해 준 뒤에 원하는 것을 진지하게 들어주는 자세를 보입니다. 떼쓰거나 징징거리는 행동이 멈추면 아이를 다정하게 대하면서 원래 상황으로 돌아가도록 합니다.

분명한 것은 ‘떼쓰거나 징징거리는 방법으로는 원하는 것을 결코 얻을 수 없다’는 점을 확실히 인식시키는 것입니다. 부모가 화를 내거나 육박지르거나 때리는 행동을 하게 되면 오히려 상황이 악화될 수 있습니다. 부모의 행동을 통해 아이가 합리적인 이유보다는 ‘원하는 것이 있을 때에는 힘으로 제압하면 된다’는 메시지를 얻을 수 있기 때문입니다.

아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

7. 아이가 말을 못해요

대부분의 아이는 돌 경에 ‘엄마’, ‘아빠’, ‘맘마’ 등 첫 낱말을 내뱉기 시작하고, 18개월 정도가 되면 몇 개의 낱말을 정확히 이해하는 행동이나 표현을 보입니다. 만 2세가 되면 두 낱말을 조합하여 문장으로 표현하게 되고 만 3세 말이 되면 아이는 대부분의 문법을 갖춘 완전한 문장을 만들 수 있게 됩니다. 언어 습득은 보통 만 4세 정도에 완성된다고 합니다.

만약 18개월에 아이가 낱말을 이해하는 행동을 전혀 보이지 않거나, 만 2세인데 의미있는 단어를 말하지 못하거나 의사소통을 위한 적절한 행동을 보이지 않는다면, 소아정신과를 방문하여 언어발달 지연의 원인을 평가받는 것이 좋습니다.

아이는 언어적 자극이 많을수록 말을 일찍 시작하고, 더 잘 할 수 있습니다. 부모는 수다쟁이가 된다는 기분으로 아이에게 말을 자주 건네는 것이 좋습니다. 아이의 관심사를 따라가며 설명해 주고, 관심사를 화제로 삼아 대화를 유도할 수 있습니다.

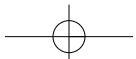
단, 아이에게 억지로 말하도록 강요해서는 안 됩니다. 예를 들어 아빠에게 보여주기 위해 엄마가 억지로 아이로 하여금 아빠 앞에서 말을 하도록 시키고, 오히려 말을 하지 않는다고 혼을 낸다면, 아이는 아빠를 피하게 될 수도 있습니다. 대신 아이가 말을 했을 때 기뻐하고 아이의 요구에 적절하게 반응해 준다면, 언어표현이 강화되어 더욱 말을 잘하게 될 것입니다.



아이 혼자 비디오를 보거나, 혼자 놀이하는 시간을 가급적 줄여야 합니다. 자연스런 상황 맥락이 배제된 채 비디오를 통해 반복적인 언어자극을 집중적으로 받게 되면 오히려 언어발달 장애가 초래될 수도 있습니다. 비디오나 TV를 보게 되더라도 하루에 1시간을 넘지 않도록 조절하고, 시청한 내용에 대해 함께 대화하는 시간을 갖도록 합니다.

아이에게 익숙한 역할놀이(병원놀이, 가게놀이, 소꿉놀이 등)를 하면서 상황에 맞는 언어적 표현을 의도적으로 모방하게 하거나 유도하는 방법도 좋습니다. 책을 보는 습관을 들이는 것도 좋은 방법입니다. 다만 아이가 책에 흥미를 갖도록 하는 것이 우선입니다. 책을 보는 것이 오히려 스트레스가 된다면 책읽기를 억지로 권하더라도 언어발달에 도움을 주지 못할 수도 있습니다. 책을 고를 때는 책 속의 언어가 반복적이고 리듬이 있으며 의성어나 의태어들이 흥미롭게 등장하는 책들이 좋습니다. 점차로 아이의 관심사를 넓혀 다양한 책을 골라 읽도록 합니다. 아이가 흥미있어 하는 책을 골랐다면 이를 반복해서 읽도록 하고, 읽은 뒤에는 이를 화제로 아이와 대화하는 시간을 가져봅니다.

아이가 대화하는 것에 흥미가 적다면, 부모는 먼저 지금까지 아이와 대화했던 상황을 되돌아 볼 필요가 있습니다. 일방적으로 아빠의 생각을 말한 것은 아닌지, 시간에 쫓겨 여유롭게 서로의 생각을 나눌 경험이 적었던 것은 아닌지 생각해 봅니다. 아이가 관심을 갖고 있는 것이 무엇인지 살펴보고 이에 대해 자세한 정보를 얻도록 노력하는 것이 중요합니다. 대화 속에서 긍정적인 경험이 쌓이게 되면 아이는 더욱 대화에 흥미를 가질 것입니다.



아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

8. 아이가 너무 산만해요

건강한 아이라면 당연히 신체활동이 활발합니다. 아이들은 원래 뛰거나 달리고 노는 것을 좋아하지요. 에너지가 많은 아이는 신체활동 뿐 아니라 다른 활동에서도 열정을 보일 수 있습니다. 그러나 간혹 에너지가 많은 수준이 아니라 잠시도 가만히 있지 못하고 계속 왔다 갔다 하며 흥분을 잘 하고, 위험한 행동도 서슴지 않고, 소리를 지르면서 지나치게 수선스러운 모습을 보이는 아이들이 있습니다. 이런 과잉행동을 모두 장애라고 단언할 수는 없지만, 만 3세 이후에도 이와 같은 행동이 계속된다면 ‘주의력결핍 과잉행동장애(attention deficit hyperactivity disorder: ADHD)’의 한 증상이 아닌지 의심해 볼 수 있습니다. 아이가 산만한 행동으로 부주의한 실수를 반복하여 다칠 위험이 커지거나, 어린이집이나 유치원에서 적응하는 데 어려움을 겪는 등 일상생활에서 문제가 반복된다면 ADHD가 아닌지 소아정신과 의사의 진단을 받아보는 것이 바람직합니다.



산만한 아이를 도울 수 있는 일반적인 방법

- ① 공부하는 장소와 노는 장소를 구분해 주는 것이 좋습니다. 아이 방을 마련해서 책, 장난감, 침대, 책상 등을 모두 함께 모아두는 경우가 많은데, 산만한 아이는 차분히 앉아 책을 읽거나 공부를 해야 하는 시간에도 침대 위에서 뛰거나 장난감을 갖고 놀고 싶어하는 경우가 많습니다.
- ② 장난감 수가 너무 많은 것도 좋지 않습니다. 각 영역별로 한두 개의 장난감이면 충분합니다. 오히려 많은 장난감은 산만한 아이에게 너무 많은 자극을 주어 한 가지 놀이에도 충분히 집중할 수 없게 만들기도 합니다.
- ③ 하루에 일정한 시간을 정해 충분히 놀게 해 주도록 합니다. 어린아이 일수록 신체놀이 위주의 놀이가 좋습니다. 놀이터나 마당에서 충분히 뛰어놀게 해서 쌓여 있던 에너지가 방출될 수 있도록 해 줍니다. 아빠와의 놀이시간에 아빠가 좋아하는 게임이나 스포츠 프로그램을 함께 보는 것은 좋지 않습니다. 아이는 뛰어노는 것을 더 좋아합니다. 놀이할 때에도 너무 사람이 많은 장소나 너무 자극이 많은 장소에서는 오래 머무르지 않는 것이 좋습니다. 아이에게 지나친 자극을 주게 되면 흥분하게 됩니다.
- ④ 산만한 아이를 나무라지 않습니다. ‘집중 좀 했으면 좋겠다’, ‘좀 암전해졌으면 좋겠다’, ‘좀 차분히 있어라’ 등은 전혀 도움이 되지 못합니다. 아이가 자신의 하루 일과를 규칙적으로 지낼 수 있도록 해 줍니다.

매일의 일과를 일정한 시간에 반복하도록 아이와 함께 시간표를 만드는 것도 좋습니다. 아침 기상시간, 식사시간, 간식시간, 놀이터에서 놀기, 집에서 놀기, 휴식시간 등을 일정한 시간에 맞춰 할 수 있도록 해 줍니다.

⑤ 아이의 행동을 제지할 때에는 일정한 규칙을 미리 정해 두어, 아이로 하여금 자신의 행동에 대한 결과를 예측할 수 있도록 합니다. 규칙은 아이와 함께 만드는 것이 좋으며, 규칙을 잘 지킬 경우 생기는 보상과 규칙을 어겼을 경우 받게 될 벌칙도 함께 정하도록 합니다. 정한 규칙은 부모가 일관성 있게 적용하도록 합니다.

아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

9. 아이가 거짓말을 해요

많은 부모님들이 '아이가 빤히 눈에 보이는 거짓말을 밥 먹듯 한다.' 혹은 '다 아는 사실인데도 끝까지 아니라고 잡아뗀다'고 분통을 터뜨립니다. 그러나 아이가 솔직하게 고백했을 때 부모로서 어떻게 했는지 잘 생각해 볼 필요가 있습니다.

아이의 거짓말은 대부분 혼나는 것을 피하기 위한 궁여지책입니다. 솔직히 말해도 크게 혼이 나고, 잡아떼다 결국 들켜도 크게 혼이 난다면, 아이는 일단 잡아떼고 보지요. 혹시라도 들키지 않으면 그냥 넘어갈 수도 있으니까요.

혹시 부모 자신이 사소한 거짓말을 그냥 하는 건 아닌지도 생각해 봐야 합니다. 아직 출발하지도 않았는데 '지금 가고 있어'라고 이야기한다던지, 집에 있으면서 '없다고 해'라고 전화에 답하게 만든 적은 없을까요? 이런 부모의 행동을 보고 자란 아이는 '눈에 보이지 않으면 거짓말을 해도 된다'는 교육을 받고 자란 셈입니다.



아이가 거짓말을 할 때 생각해 볼 문제

- 평소 부모가 사소한 거짓말을 하고 있는 건 아닌지 생각해 봅니다. 무심결에 한 거짓말이 아이의 거짓말을 키운 것일 수도 있습니다.

- ② 야단을 너무 많이 치거나 너무 무섭게 하는 건 아닌지 생각해 봅니다. 잘못을 했을 때 너무 심하게 야단치게 되면, 다음에 실수했을 때 아이는 사실대로 말하기 힘들게 됩니다.
- ③ 아이가 하지 말라는 행동을 굳이 하는 이유에 대해 생각해 봅니다. 부모가 너무 엄격하게 간섭하는 건 아닌지, 아이가 다른 아이와 어울리는 데 힘든 점은 없는지, 또는 아이 나름대로 문제해결을 위해 결단한 행동이 부모가 제재한 행동이었던 것은 아니었는지 고민해 보아야 합니다. 아이 입장에서는 문제상황을 해결하기 위해 한 행동이므로 거짓말을 해서 혼나더라도, 다음에 같은 상황이 벌어지게 되면 또다시 거짓말을 할 수도 있습니다.
- ④ 아이가 잘못을 솔직하게 털어놓으면, 정직하게 말한 것에 대해 칭찬해 주어야 합니다. 그리고 실제로 문제가 된 그 상황에 어떻게 할지 진지하게 상담해 주어야 합니다.
- ⑤ 아이가 어떤 거짓말을 했는지 '피의자 조사'처럼 취조하는 형태가 돼서는 안 됩니다. 아이가 솔직하게 말할 수 있도록 최대한 편안한 분위기를 만들어 주도록 합니다. 아이의 말이 의심스럽더라도 일단 사실을 말하고 있다고 믿어주는 것이 필요합니다.
- ⑥ 거짓말을 하면 어떤 벌을 받고 어떤 결과가 생기는지 아이와 미리 이야기합니다. 거짓말에 대한 결과로 무섭게 혼이 나거나 매를 맞게 된다고 하기보다는, 아이가 좋아하는 어떤 활동을 못하도록 하는 편이 바람직합니다.



아이가 욕을 심하게 한다면?

Post-it

보육시설이나 유치원에 다니는 연령의 아이들은 자신이 말한 '욕'의 의미가 무엇인지 정확히 모르는 경우가 대부분이다. 그냥 화나면 하는 말이라고 생각하는 경우가 많다.

말이나 욕은 주로 가까운 사람에게 배운다. 서로 싸우거나 화가 났을 때 무심결에 내뱉은 욕설을 아이가 배울 수 있다. 만약 화가 났을 때 욕이 아니라 다른 말을 했더라도 아이는 그대로 따라할 수 있으며, 욕이나 놀리는 뜻의 행동을 보일 수도 있다. 아이가 가운데 손가락을 들어 올리거나 얼굴을 찡그리고 혀를 날름거리는 행동을 할 수도 있다.

아이가 그런 행동을 할 때에는 우선 아이의 기분이 어떤지 알아보는 것이 필요하다. 아이가 별다른 뜻 없이 보육시설이나 유치원, TV 등 대중매체에서 본 대로 따라하는 것이라면, 그와 같은 행동이나 말에 어떤 의미가 있는지 알려주어 하지 않도록 해야 한다. 만약 아이가 화가 난 상황이라면 잠시 화를 달랠 수 있도록 따로 시간을 주고, 화가 가라앉은 후 그 행동의 의미를 알려준다. 그리고 화가 났을 때 보낼 수 있는 다른 신호를 가르쳐 준다. 부모님이 화가 났을 때 어떻게 침'는지 시범을 보이는 것도 좋다.

아이문제 이렇게 도와줘요 Top10

10. 아이가 자꾸 자기 성기를 만져요

아이가 자신의 성기에 대해 호기심을 가지는 것은 아이의 몸이 성숙해지는 과정에서 생기는 자연스러운 현상입니다. 자신의 성기와 다른 사람의 성기에 대해 관심을 보이는 한편, 자신의 몸과 성기를 만져보기도 합니다. 대개는 아이들이 혼자 있을 때, 심심할 때, 불안할 때나 잠자기 전에 이런 행동을 할 수 있습니다. 이를 유아기의 자위행위라고 합니다.

아이가 이런 행동을 할 때 부모는 너무 과민해져서도 안 되고, 그런 행동을 무시해서도 안 됩니다. '나쁜 행동' 혹은 '더럽다' 고 과민하게 반응하게 되면, 정상적인 성적 행동이나 활동에 대해서도 수치감을 느끼게 만들고, 오히려 성장한 이후 아이에게 성적인 문제를 겪게 할 수도 있습니다. 또한 무시하는 태도로 계속 넘긴다면, 아이는 다른 사람 앞에서 성적 행동을 해도 괜찮다고 잘못 이해할 수 있습니다.





아이의 '유아기 자우이유' 대처방법

- ① 아이가 혼자 있거나 심심해하는 시간이 많은 건 아닌지 살펴보도록 합니다. 아이의 관심을 자신의 몸 이외에 다른 놀이나 운동으로 돌려보도록 합니다.
- ② 불안할 때 나타나는 행동이라면, 부모-자녀관계를 다시 점검해 볼 필요가 있습니다. 나의 어떤 행동이나 표정이 아이를 불안하게 만드는 요소로 작용하고 있는지 자신을 되돌아 보도록 합니다. 또한 아이의 불안을 줄여줄 수 있도록 함께 재미있는 놀이를 해 봅니다.
- ③ 아이가 성기를 만지거나 문지르는 모습을 보았을 때, 당황하지 말고 '그건 나중에 어른이 되었을 때 사랑하는 사람과 하는 거야.'라고 가르쳐 줍니다. 또 아이의 성기는 '어른이 돼서 사랑하는 사람을 만날 때까지 소중하게 간직해야 하는 거야'라고 알려 줍니다.
- ④ 혹시 아이가 성인 영상물에 노출되어 있지는 않은지, 다른 형제나 아이들과 지나친 성적인 놀이를 하지는 않는지, 부모나 주변 어른들이 지나친 노출을 하고 있지는 않은지 확인해 보아야 합니다. 아이가 지나친 성적 자극에 노출되어 있다면, 그런 자극을 줄이는 것만으로도 도움이 될 수 있습니다.
- ⑤ 만일 아이의 성적인 행동이 너무 잦거나, 공공장소에서 반복적인 자위행위를 하고, 어른들의 성교장면을 흉내내는 등 과도한 성적 행동을 자주 보인다면 소아정신과 등 전문가의 상담을 받는 것이 좋습니다.

Post-it

아기나 손가락을 빤다면?

돌 전에 아기가 손가락을 빠는 것은 세상을 탐색하는 하나의 방법이다. 아기는 '빨기'라는 도식(schema)을 사용해서 세상을 알아가는데, 이 때 부모가 나쁜 버릇이라고 생각해서 혼내게 되면 아이는 세상을 탐색하는 것에 대해 두려움을 갖게 된다. 따라서 이 시기 아기들이 손가락을 빠는 모습을 보았을 때에는 아기 손가락이 심하게 망가지지 않도록 손을 감싸주거나 손을 보호할 수 있도록 해 준다.

좀 더 큰 아이가 손가락을 빠는 행동을 보이거나 손톱을 물어뜯는 버릇을 가지고 있다면, 아이가 불안을 느끼고 있는 것은 아닌지 생각해 봐야 한다. 아이가 불안을 느끼게 되면, 더 어렸을 때 위안을 느꼈던 행동으로 돌아가는 일종의 '퇴행'을 보일 수 있다. 아이들에게 가장 흔히 느껴지는 스트레스는 가족 내에 있는데, 대체로 부모나 형제간에서 오는 스트레스이다.





아이의 '도움'을 위한
대처방법

- ① 부모-자녀, 형제간의 관계를 점검해 본다. 아빠와 있을 때 아이는 편안해 하고 있는지, 재미있어 하는지, 속상한 일이 있었을 때 부모에게 말을 하고 있는지, 또 아이가 다른 형제와 있을 때에는 어떤 태도를 보이는지, 역시 편안하고 행복한 모습인지 관찰해 본다.
- ② 아이 입장에서 이야기를 듣는다. 아이에게 있어 속상하고 힘든 일을 부모에게 편안하게 말할 수 있도록 도와준다. 우선 아이 입장에서 속상했을 일에 대해 충분히 공감해 준다.
- ③ 아이의 행동으로 인한 결과를 함께 이야기해 본다. 아이가 스스로 문제점을 찾고 해결방법을 찾는데 도움을 준다.
- ④ 나쁜 버릇이라고 야단을 치고 벌을 먼저 주게 되면 아이는 더욱 스트레스를 받게 된다. 불안감이 심해지면 버릇을 고치기는 더 어려워진다. 손가락을 빼는 행동보다 더 재미있고 편안한 일들이 많이 생기면, 아이는 더 이상 손가락을 빼는 행동에서 위안을 얻지 않는다.

Part 6

o 떠나가서 향복해요



우리아이 안전 이렇게 지켜줘요 Top3

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

우리아빠 육아점수

우리아이 안전 이렇게 지켜줘요 Top3

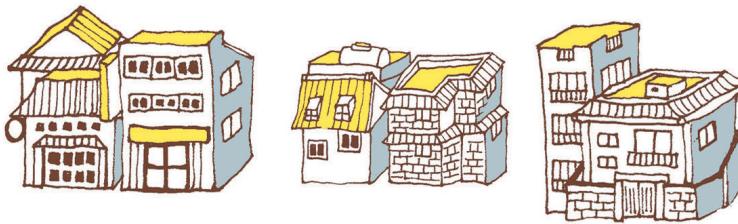
1. 집에서

다음은 아이의 안전을 확보하기 위해 집에서 체크할 최소한의 항목들입니다. 매일 또는 매주 확인하세요.



집에서 지켜야 할 안전수칙

- ① 불필요한 문턱은 없애거나 완만하게 경사지도록 조정합니다.
- ② 날카로운 물건(식칼, 송곳 등)에는 안전덮개를 씌우고 아이의 손이 절대 닿지 않는 곳에 보관합니다.
- ③ 가구의 날카로운 모서리에는 완충장치를 합니다.
- ④ 수도의 온수조절이 원활히 작동되며, 뜨거운 물이 갑자기 나오지 않도록 합니다.
- ⑤ 욕실 바닥에는 미끄럼방지 타일을 붙여둡니다.



- ⑥ 약품이나 아이가 삼킬 만한 작은 물건들은 보이지 않는 곳으로 치워둡니다.
- ⑦ 창문에는 방충망과 방범창살을 설치합니다.
- ⑧ 아이가 젓가락 등 전기가 통하는 물건을 갖다 대지 못하도록 실내 전기콘센트에 안전덮개를 설치합니다.
- ⑨ 가스기구의 안전장치를 확인합니다.
- ⑩ 실내 바닥에 아이가 기거나 걷는 데 방해가 되는 물건들이 없도록 합니다.



가정 내 어린이 안전사고

2009년 접수된 만 14세 이하 어린이 안전사고 11,427건 가운데 63.2%인 7,229건이 가정 내에서 발생하는 등 가정이 안전사각지대로 나타났다. 특히 만 1~3세의 경우가 49.5%(5,655건)로, 걸음마를 시작해 움직임이 많아지는 시기에 사고 발생률이 높은 것으로 나타나고 있다. 안전사고 유형은 주로 추락, 낙상, 넘어짐, 미끄러짐, 놀림, 기임 등의 순이다.

한국소비자원, 〈가정 내 어린이 안전사고 유형별 실태조사(2010)〉



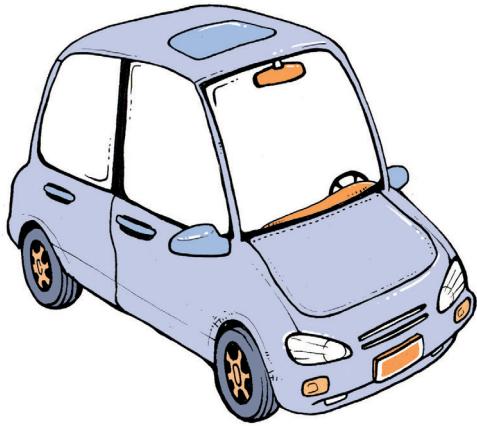
우리아이 안전 이렇게 지켜줘요 Top3

2. 차 안에서

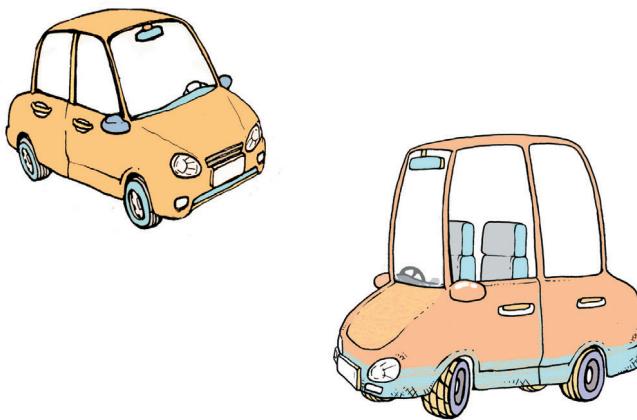


차에서 지켜야 할 안전수칙

- ① 아이를 차에 태우기 전 차 기능에 문제가 없음을 확인합니다.
- ② 정기적인 세차와 환기를 통해 아이가 차 안에서 쾌적함을 느낄 수 있도록 합니다.
- ③ 카시트나 안전띠를 사용하여 충격으로부터 아이를 보호하도록 하며, 아이는 반드시 뒷자석에 앉게 합니다.
- ④ 아이가 차에 타고 내릴 때는 반드시 밖에서 차문을 열고 닫아 줍니다.



- ⑤ 유아와 그 보호자의 안전한 착석을 재확인한 뒤 출발합니다.
- ⑥ 후진은 차에서 내려 아이가 차 뒤쪽이나 차 주변에 없다는 것을 확인한 뒤에 시도합니다.
- ⑦ 아이가 창문을 열지 못하도록 기사석에서 창문 개폐를 통제합니다.
- ⑧ 양보운전을 생활화하며 특히 급정거를 하지 않도록 유의합니다.
- ⑨ 삼각대, 차량용 소화기, 차량용 구급상자를 늘 차내에 비치해 둡니다.
- ⑩ “아이가 타고 있어요”라는 문구를 차 뒷유리에 설치하여 다른 운전자들이 볼 수 있게 합니다.
- ⑪ 아이가 운전자에게 방해를 줄 수 있는 소음이나 장난을 자제하도록 교육합니다.



우리아이 안전 이렇게 지켜줘요 Top3

3. 거리에서



거리에서 지켜야 할 안전수칙

- ① 유모차에 아이를 태우고 걸을 때에는 유모차의 안전벨트를 잡습니다.
- ② 길을 걸을 때는 아이의 손을 잡고 아이를 길 안쪽으로 걷게 합니다.
- ③ 내리막 길이나 혼잡한 길, 지면에 장애물이 많이 있는 길에서는 절대 아이가 뛰도록 두지 않습니다.
- ④ 주차장, 인도가 아닌 울타리가 쳐진 놀이터에서 놀 것을 교육시킵니다.
- ⑤ 추락 가능성이 있는 모든 놀이시설 밑에 충격흡수 장치가 되어 있는지 점검합니다.
- ⑥ 아이와 횡단보도를 건널 때는 초록등이 들어온 뒤에 차가 오는지 살피고 아이의 손을 들고 건넙니다.

- ⑦ 비가 오는 날은 아이가 우산을 바로 들어 전방 시야를 가리고 걷지 않도록 교육시킵니다.
- ⑧ 주위에서 흡연을 하면 아이를 데리고 자리를 피하거나, 금연해 줄 것을 정중히 요구합니다.
- ⑨ 아이와 함께 문을 드나들 때에는 아이가 문을 안전하게 통과할 때까지 문을 잡고 있습니다.
- ⑩ 아이가 급한 볼일을 호소할 경우를 대비하여 늘 아이의 대소변 처리가 가능한 장소와 준비물을 생각해 둡니다.



Post-it

꼭 알아야 할 응급처치법 lucky 7

아이가 반응이 없고 숨을 쉬지 않을 때 → 심폐소생술

- ① 아이를 발견하자마자 119에 신고한다.
- ② 아이를 편평한 바닥에 바로 눕힌다.
- ③ 만 1세 이하 아이의 경우 2, 3번 째 손가락을 이용해서 양쪽 젖꼭지를 이은 선이 가슴 중앙과 만나는 지점의 바로 아래부위를 1분에 100번 이상 4cm 깊이로 눌러준다.
- ④ 만 1세 이상 아이의 경우 손꿈치를 넓적한 가슴뼈 아래 쪽 1/2 지점에 대고 5cm 깊이로 눌러준다. 횟수는 위에서 와 같다.
- ⑤ 30번 가슴 압박 후 고개를 젖히고 턱을 들어 올려 기도를 넓혀주고 아이의 입을 자신의 입으로 덮어 숨을 불어 넣어 아이의 가슴이 부풀어 오르게 한다. 2번 시행한다.
- ⑥ 119 구조대가 도착할 때까지 위의 과정을 반복한다.



아이가 경련을 일으킬 때

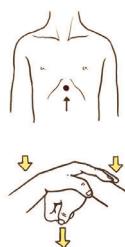
- ① 아이를 바로 눕히고 허를 깨물지 않도록 입안에 작은 수건을 넣어준다.
- ② 경련 중 아이가 주위 물건이나 가구에 몸을 부딪히지 않도록 물건을 치운다.
- ③ 사지를 힘주어 붙잡지 말고 아이의 경련 양상을 잘 관찰한다.
(손과 발의 움직임, 힘주는 정도, 눈이나 입 돌아감, 침흘림, 호흡 양상 등)
- ④ 경련 중에는 입으로는 물을 포함한 아무것도 먹이지 않는다.
- ⑤ 경련이 끝나기를 기다려 인정을 취하게 해 준다.



뼈가 부러지거나 관절이 어긋났을 때 주위의 막대기 등을 이용해서 고정한

후 바로 병원으로 데려간다.

이물질이 기도로 흡인됐을 때 기침, 새파래짐, 목소리가 나오지 않고 목을 움켜짐



① 아이를 발견하자마자 119에 신고한다.

② 만 1세 이하의 경우 아이의 상체를 하체보다

낮게 하고 등을 세게 5번 쳐주고 앞으로 돌려 양

쪽 젖꼭지를 이은 선이 가슴 중앙과 만나는 지

점의 바로 아래부분을 5번 눌러준다.

③ 병원으로 이동하는 중 아이가 호흡을 멈추

면 가슴 압박(심폐소생술)을 실시한다.

아이가 데었을 때 차가운 물에 10분 정도 담가 열기를 식힌 뒤 깨끗한 거즈로 상처

부위를 감싸준다. (바셀린 등을 바르지 않는다.)

아이가 뜯과 같은 뾰족한 물건에 찔렸을 때

① 상처 부위를 깨끗하게 닦은 뒤 소독하고 병원으로 데려간다.

② 찌른 물체가 몸 깊숙이 박혀 있으면 절대 빼지 말고 움직이지 않게 유지한 후 그대로

병원으로 데려간다.

아이가 개에게 상처를 입었을 때

① 상처 부위를 소독한 후 거즈로 싸고 병원으로 데려간다.

② 개 주인에게 개의 광건병 예방접종을 했는지 확인한다.

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

아빠는 아들이 세상을 배우는 창이랍니다

아빠의 말과 행동이 자녀에게 얼마나 많은 영향력을 주는지 31개월이 된 아들의 경험을 적어봅니다. 좋은 경험, 아내가 둘째를 가져 입덧이 심할 때. 내가 아내의 등을 두드리며 “자기야 괜찮아? 많이 아파? 힘내~ 걱정하지마, 괜찮아 질 거야”라는 말로 위로하는 모습을 아들이 보았다. 다음 날, 아내가 화장실에 달려가 입덧을 심하게 하자, 아들이 곁으로 다가가 등을 두들겨주며 “엄마 괜찮아, 내가 도와줄게. 걱정하지마~”라고 하였다. 나쁜 경험, 운전할 때. 앞에서 갑자기 끼어든 차를 보며 나도 모르게 화가 나서 내뱉은 말, “에이씨... 미** 아침부터 빼리리”. 어느 날, 아들이 장난감들이 자기가 의도했던 대로 되지 않자, “에이씨... 빼리리”라고 하였다.

아이들은 스펜지와 같아서 보고 들은 것이 있으면, 그것이 좋은 것이던 나쁜 것이던 그대로 흡수해 버린다. 거울에 비친 것처럼 부모의 모습을 똑같이 표현하는 모습을 볼 때, 자녀들에게 더욱더 모범을 보여야겠다는 생각을 하게 된다. 지금 자녀들이 하는 모습은 부모, TV 등 자녀들이 일상생활을 하면서 접했던 것들을 흡수해 그대로 표현하는 것이다. 자녀가 올바르게 자라나기를 원한다면 아빠, 엄마가 먼저 변해야 하며, 좋은 환경 역시 만들어줘야 한다는 것을 꼭 기억해야겠다.

권오훈 초보아빠

너도 부모가 되면 안다던 그 말

딸내미 가졌을 때부터 지금까지, 소소한 육아일기를 매일은 아니지만 홈페이지에 쓰고 있습니다. 지금 4살인데요, 가끔 짜증날 때, 아이가 보채고 투정부리고 징징댈 때, 지나간 일기들을 들춰보면서 이 말썽꾸러기, 미운 4살 녀석이 얼마나 전까지만 해도 이랬었는데... 하며 미소 짓곤 합니다. 금새더군요. 임신 10개월, 탄생, 백일, 뒤집기, 엉금엉금 기기, 첫돌, 일어서 걷기, 말하기... 지금은 글자까지 배우고 있는 게 너무도 신기하고 또 대견합니다. 가끔 자는 아이를 저희 부부가 물끄러미 바라보며 서로를 대견해 하기도 하구요... 물론, 징징거려 종일 엄마랑 티격태격 하던 것을 하소연하고 들어주는 일도 많지만요. 퇴근버스에서 내리는 걸 50m나 떨어진 곳에서도 얼른 저를 발견하고, “아빠~”하면서 웃음 가득한 얼굴로 한 달음에 달려오는 딸래미를 볼 때마다, 제가 아이를 키우면서 얻는 즐거움과 위안, 보람을 한꺼번에 느끼고 에너지를 얻습니다. 아이가 많이 아플 때는 정말 세상이 노래지더군요. 부모가 아니면 느끼지 못하는 그 아픔, 안타까움... 우리 부모님께 늘 들었던 “너도 부모가 돼보면 안다”라는 말, 정말 절실히 느끼고 있습니다.

예비/초보 아빠 여러분~ 자식은 애물단지가 아니라 우리의 기쁨이고 즐거움이고 희망입니다. 스마트폰 15분만 꺼두고 우리아이들과 챔 있게 놀아주자구요~ 그 이상의 기쁨이 돌아옵니다~

고성준 초보아빠

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

봉어빵 부자가 친해지기까지

결혼 후 4년 만에 어렵게 얻은 아이.. 그러나 임신한 아내와 함께 지낸 시간은 고작 4개월에 불과합니다. 저는 그 당시 직업군인으로 한 달에 받은 훈련과 근무로 임신한 아내를 아무도 없는 강원도 집에 혼자 외롭게 지내게 해야 했습니다. 그러던 중, 임신 28주의 아내에게 조기진통이 왔고, 불안한 마음에 아내를 친정으로 보내야 했습니다. 아내와 떨어져 지내는 동안, 아내는 자신이 미혼모냐며 매일 밤 전화로 하소연을 해왔지만, 달려갈 수 없는 제 마음은 정말 찢어질듯 아팠습니다. 그렇게 힘든 시간이 지나고 2월 6일 자정이 지난 시간, 장인어른의 전화를 받고 출산이 임박한 아내에게 달려갔습니다. 출산도 곁에서 지켜주지 못하면 정말 이혼이라도 당할 것 같기도 했지만, 실은 고생할 아내와 아이가 너무 보고 싶어서 강원도에서 평택까지 한 시간 반만에 날라갔던 것이었습니다. 드디어 아이가 태어났습니다. 하지만 저는 아침에 아이의 얼굴만 잠깐 보고 다시 부대로 복귀해야 했습니다. 부대에 휴가신청을 다시 하고 다시 아이에게 달려가는데 어찌나 보고 싶던지...

더욱이 아이를 처음 만난 순간이란... 솔직히 너무 작은 아이를 처음 만아보는지라 어떻게 안아야 할지, 왜 내가 안으면 아이가 찡얼거리는지... 그런데, 아이의 얼굴을 보는 순간. 아~ 정말 내 아들이구나! 어찌나 나랑 똑같이 닮았는지... 지금도 아들을 데리고 어딘가를 가면 잃어버려

도 아빠랑 아이는 찾겠다는 소릴 매번 들을 정도랍니다. 그렇게 꿈같은 3일의 휴가가 지나고 저는 다시 부대로 복귀해야했지요. 몸조리를 해야 하는 아내와 아이를 두고 부대로 향하는 발걸음은 더욱 천근만근... 그렇게 3개월을 더 떨어져 지내다보니 아이에게 어느새 아빠란 존재는 낯설기만 하더군요. 아이와 아내가 집에 돌아오던 날, 절 보고 아이가 막 우는 통에 난감도 했지만, 앞으로 내가 더 노력해야겠다고 다짐했습니다. 초보아빠인지라 아이가 울면 아내만 간절히 찾게 되고, 아이 뚱기저귀 갈 때면 냄새에 혀구역질이 나더군요. 그렇게 좌충우돌 아이와의 동거가 시작되었는데, 어느새 우리 아들이 20개월이 되었네요. 아이와 목욕도 하고 냄새나던 뚱기저귀 갈 때도 아들의 귀여운 고추와 엉덩이를 어루만지며 장난도 치고. 내가 이렇게 아빠가 되었구나 새삼 매일의 행복을 아이를 통해 느낍니다.

지금은 둘째 임신 중인 아내가 몸이 무거워 첫아이는 제 몫이 되었습니다. 매일 퇴근하고 오면 “아빠~”하고 달려드는 아들과 놀아주느라 허리도 팔도 아프지만... 저만 보면 올던 아들보단 지금이 훨씬 행복합니다!! 초보아빠님들, 그리고 예비아빠님들~ 저처럼 아이와 떨어져 지내게 되면, 아이와 친해지기 위해서는 아이에게 더 많은 사랑과 인내를, 떨어져 지낸 시간, 그 배로 주어도 모자랍니다. 이 땅의 모든 아빠들이 아이들에게 자랑스럽고 든든한 진정한 아버지가 되시길 바랍니다! 저두 앞으로 더 많이 노력하려구요~ 화이팅이요!!

전장훈 초보아빠

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

아이와 함께하는 행복이 살아가는 이유입니다

아내가 25살 때 우리 딸아이를 낳았는데, 제가 텃줄을 잘랐습니다. 12시간의 산고 끝에 낳은 우리 딸아이가 머리를 내미는 순간, 세상이 참 달라 보이더군요. 아이를 신생아실로 보내고 아내에게 나머지 치치를 하는 동안, 저는 신생아실 앞에서 계속 우리 딸아이를 보고 있었습니다. 3시간이나 지난 줄도 모르고 바라보고 있다가, 결국 간호원이 찾아와, “보호자가 있으셔야 산모를 병실로 보내죠!” 하기에, 마지못해 따라 올라갔던 기억이 납니다.

아내가 아이를 낳은 후 첫 미역국을 먹고, 모유를 먹이겠다고 아이를 병실로 데리고 올라왔는데 태변을 보더군요. ㅎㅎ 우리 와이프는 난 죽어도 못 갈겠다 그리고. ㅋㅋ 그래서 제가 처음으로 우리아이 기저귀를 갈았습니다. 참 그때는 변도 예쁘더군요. ^_^ 그리고 아이를 집으로 데려왔는데, 이것저것 생각나는 게 참 많습니다. 욕조에 데운 물을 담아 방에 가지고 와서 목욕을 시키려고 하니, 아이가 쉬를 해서 물을 새로 가져와야 했던 적도 있었고. 아이 기저귀를 갈려고 기저귀를 빼는 그 순간 쉬야를 해서 제 옷을 다 벼렸던 경험도 있었습니다. 그 모든 일들 하나하나가 행복했던 경험입니다. 그리고 가장 기억에 남는 건, 저는 건설회사를 다니고 있어 와이프와 주말부부 생활을 했습니다. 2주에 한 번 집에 가곤 했는데, 아이가 돌이 되기 전쯤이었을 겁니다. 집에 들어서는데

아이가 갑자기 뛰어와서 안기는 겁니다. 우리 떨아이는 빨리 걸어서 8개 월쯤부터 걸었거든요. 그 때의 행복이란... ㅎㅎ 그리고 저는 아무래도 직업상 와이프랑 떨어져 있어야 해서, 와이프가 처가에서 살았습니다. 그래서였는지 아이가 3살 때까지 장인어른을 아빠, 장모님을 엄마라고 부르고, 우리 와이프는 와이프 이름으로, 저한테는 하은이아빠 이렇게 부르더군요. 그래도 그것조차 항상 너무너무 귀엽고 행복했습니다. 그리고 밥을 안 먹어 항상 눈 밑에 다크서클이 있었는데, 15개월에 처음으로 제대로 밥을 먹었다고 와이프가 울면서 전화하고, 영상통화로 보여주던 날도 생각납니다.

지금은 4살 이제 장난기 가득하고 못하는 말도 없지만, 이 아이가 있기에 하루하루 행복합니다. 물론 힘들 때도 있지만, 아이와 함께하는 행복이 더 크기에 살아가는 이유가 됩니다. 아직 아이를 가지지 않거나 준비하고 계시는 분들께 꼭 말씀드리고 싶습니다. 작은 힘들 때문에 아이를 가지지 않겠다 하지 마시고, 또, 아이로 인해 힘들 거란 두려움을 가지지 마시고 사랑으로 기다리시고, 사랑으로 키우셨으면 합니다. ^.^

이명곤 초보아빠

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

우리 공주님이 무척 기다려져요

아직 저는 예비아빠입니다. 26주를 지나는 우리 공주님을 생각하며... 글을 쓹습니다. 첫아이의 소식에 저는 10년을 넘게 피우던 담배를 그 날로 끊었습니다. 저의 아내는 연애하는 6년 동안 그렇게 담배를 끊으라고 말했었지만, 저는 말로만 알겠다고 답하며 자신의 의지부족을 탓하곤 했죠. 하지만 아빠가 된다는 것을 알고 난 후, 저도 모르게 몸이 먼저 담배를 피하게 되더라고요. 지금까지도 그 약속을 잘 지키고 있는 걸 보면 자식이란 정말 보물과도 같습니다.

요즘은 우리 공주님의 태동을 느끼는 재미에 하루하루 행복함을 느낍니다. 책을 읽어주면 저의 목소리가 들리는지 발차기를 얼마나 하는지... 책을 읽다가 너무 감동적이어서 말문이 막히곤 했어요. 손끝에서 전해오는 아이의 한 동작, 한 동작이 머리 속에 그려지는데 요즘은 얼마나 궁금한지 잠이 안 온답니다. 누굴 닮았을까? 너무 궁금하더라구요. 초음파를 보러 갈 때마다 엎드려 있어서 아직 얼굴을 볼 수가 없어서인지 더욱이 궁금하구요. 혼자 꿈에서 상상의 날을 보낸 적도 있습니다. 그리고 아내가 요즘 많은 것이 뻥긴다며 말하는데, 먹는 식습관이 저의 식습관으로 바뀌어가는 걸 느낍니다. 예전에 먹지 않던 음식을 먹는 걸 보면 우리아이도 저의 식성을 닮았나 봐요. 하루하루 불러오는 아내의 배를 볼 때마다 우리아인 얼마나 자랐을까... 요즘은 늘 그 상상하는 재미로 보냅니다. 몇 개월 후면 태어날 우리 공주님을 생각하며, 오늘 하루도 아내와 즐겁게 살고 있습니다.

장태한 예비아빠

친구같은 아빠가 되어주자

제 사무실 책상 위에는 23개월 된 개구쟁이 우리 아들녀석 사진이 오늘도 저를 보며 웃고 있습니다. 잣은 아근과 힘든 업무로 지쳐있을 때, 저의 피로를 풀어주는 피로회복제 미소가 오늘도 저에게 힘을 불어 넣어주네요. 아내가 임신했을 때부터 항상, 태교에 신경을 썼습니다. 뱃속 열 달도 아이에게 영향을 줄 수 있다는 말에, 아내보다도 제가 더 먹는 것, 보는 것, 듣는 것 다 신경쓰며 애지중지 열 달을 보냈습니다. 그리고 아들이 태어났을 때, 마음속으로 다짐한 게 있었는데 “친구같은 아빠가 되어주자”였습니다. 아내가 산후조리할 때, 밤중 모유수유로 힘들어 하는 아내를 대신해, 일 끝나고 돌아와 아무리 지치고 힘들더라도, 처음에는 장모님의 도움을 받으며 이들 목욕 시키는 것을 도와주다가, 이제는 제가 혼자 다 셧기고 있습니다. 아들도 아빠와의 목욕시간을 기다리고, 저 역시 아들과 목욕시간을 함께 보내며 평소에 많이 못 놀아주는 것을 대신합니다. 목욕정이 싹터 지금은 우리 아들, 엄마 손길보다는 아빠의 손길을 더 좋아하고, 애교도 정말 많답니다. 주말에 늦잠이라도 자려 하면, 누워있는 저에게 다가와 눈 위에 뾰뽀하며 아빠에게 “일어나”, “쪽쪽쪽” 뾰뽀를 해댑니다. 그 모습이 얼마나 사랑스럽고, 귀여운지 아들을 열싸 안아 주곤 합니다. 초보아빠라 아직 실수연발 이지만, 이런 저를 “아빠”라고 처음 불러 주었을 때의 행복감을 무엇과 바꿀 수 있을까요? 아프지 않고 건강하게, 하루하루 성장해가는 우리 아들 모습을 볼 때마다, 저 역시 지금보다 더 친구 같은 아빠가 되어 줘야겠다는 마음을 굳건히 해 봅니다.

이동준 초보아빠

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

행복바이러스에 추해 살아요

제 나이 33살. 친구들에 비해 늦게 장가를 가게 되어, 다들 결혼하면 아이부터 낳으라고 성화였습니다. 빨리 아빠가 되고 싶었던 맘이 커서였을까요? 신혼여행 허니문 베이비에 성공해서 눈에 넣어도 아프지 않은 넘 예쁜 딸을 얻었습니다. 첫애가 벌써 5살이 되었습니다. 아내가 산부인과 다녀와서, 임신했다는 전화를 받고, 세상을 다 가진 듯 넘 행복했습니다. 그리고 태명도 제가 지었습니다. “다솜”이라는 예쁜 한글 태명을 지어주고 나서, 열심히 동화책도 읽어 주고, 좋은 곳도 찾아다니며 맛있는 것도 많이 먹으러 다녔답니다. 아내가 임신기간 내내 힘들어 하지 않도록 많은 배려를 해주려고 노력도 했습니다. 아내가 임신중독이어서 만삭이 되었을 때는 발톱 깎는 걸 힘들어 해서 제가 깎아도 주고, 통통 부은 다리도 마사지해 주었고, 항상 아빠가 우리 다솜이에게 어떤 일이 일어나고 있는지 생중계하며 많은 태담도 나눴습니다. 그래서 그런 걸까요? 우리 딸, 정말 아빠와 대화하는 것도 좋아하고, 힘든 일이 있을 때 엄마 보다는 아빠를 더 찾는답니다. 우리 딸이 태어나는 날에는 뱃속에서부터 아빠 목소리에 익숙해 졌는지, 태어나자마자 울었던 우리 딸을 간호사가 제 품에 안겨 주었을 때, 제가 나지막하게 뱃속에 있었을 때부터 자주 들려주었던 노래를 불러주었더니, 신기하게도 울음을 뚫고 그치고 저를 빤히 쳐다보았습니다. 넘 신기하고, 감동이었습니다. 요즘은 우리 딸, 제가 축 쳐져서 퇴

근할 때는 현관 앞에서 부터 엉덩이를 흔들어내며 “아빠 힘내세요” 동요도 목청껏 불러준답니다. 그 모습에 얼마나 힘이 되는지. 그러면 저는 우리 예쁜 딸에게 보답으로 맘 놓고 탈 수 있는 아빠표 무릎 비행기, 목마를 태워주며, 우리 딸이 즐겁게 놀 수 있는 놀이동산으로 변신해 준답니다. 소소한 일상에서의 행복을 느끼며 오늘도 저는 한 가정의 아버지로서, 행복 바이러스에 취해 하루를 마감합니다.

양성혁 초보아빠

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

이제 당신은 푹 자~

모두 잠든 밤 적막감마저 도는 새벽 2시30분. 요즘 제가 잠들었다가 무의식적으로 일어나는 시간입니다. 어김없이 그 시간이 되면 눈이 번쩍 떠지고 옆에 누워있는 딸들의 모습을 하나하나 살펴봅니다. 이제 6살 윤진이, 오늘도 어김없이 자기 키보다 큰 베개를 끌어안고 자고 있습니다. 이제 4살된 윤하, 오늘도 내복을 벗어버리고 팬티만 입고 잠을 잡니다. 이제 2살인 윤솔, 오늘도 엎드려 요가 자세로 잠을 자고 있네요. 그리고 매일 매일 세 아이와 씨름하느라 피곤해 하는 제 아내는 오늘도 아이들과 전쟁으로 벌이다 지쳐 쓰러져 자고 있습니다.

어느새 세 아이의 아빠가 되면서 제가 아내에게 자주 하는 말이 있습니다. 이제 당신은 푹 자. 내가 청소하고, 빨래 널고, 설거지 하고 다 할게. 아침에 일어나면 깜짝 놀랄 꺼야. ^^ 그래서 요즘은 퇴근 후엔 나름대로 열심히 아이들 목욕시키고, 양치질 해주고, 옷 입하는 일들이 일상이 되어 가고 있습니다.

그런데 문제는 밤마다 둘째 녀석이 쉬를 한다는 것입니다. 이제는 안 할 때도 된 나이인데, 동생이 생기다보니 스트레스를 받아 봅니다. 기저귀를 채워도 자동으로 벗어버리고, 방수요를 깔면 느낌이 까칠하다고 그 밑으로 기어들어 갑니다. 둘째와 씨름을 하다가 에잇! 나도 모르겠다~하고 잠이 들어 버리면, 어김없이 등이 축축해져옵니다. 그러면 일어나

서 아이를 셧기고, 이불 빨고, 건조대에 널고. 이러다보면 어느 덧 지금의 시간 새벽 다섯 시. 이제 자야 되나, 좀 더 베티다 출근해야 되나...ㅠ.ㅠ 고민하다가 시간을 보냅니다. 한 며칠 간 매일 밤 이불을 빨고 나니, 이제는 새벽 2시30분이면 저절로 눈이 번쩍 떠집니다. 그리고 아이들 점검에 들어갑니다. 첫째 이상무! 둘째 이상유! 이 녀석, 또 기저귀를 안 차고 잡니다. 쉬하러 가자 그래도 싫다고 합니다. 기저귀를 가져다가 살짝 채워 봅니다. 자동으로 손이 내려옵니다. 셋째 이상무!

오늘도 둘째가 걱정입니다. 오줌을 안 싸고 자야하는데. 하루는 밤에 이불을 빨다가 그냥 자는 아내가 좀 알미워서 투정을 부렸더니, 아내가 말합니다. “셋째 낳고 이제 좀 도와주면서 뭐가 힘들어. 나는 아이 둘을 맨 날 맨 날 이렇게 했는데~”. 사실 아내 말이 맞습니다. 셋째 태어나고 이제야 집안일을 조금 도와주는데 뭐가 그리 힘든지. 아내는 매일 매일 그 아이들과 전쟁을 벌이느라 때론 울면서 지내는데 말입니다. 그 말을 들으면서 과거를 돌이켜 보니, 정말 사랑하는 제 아내에게 잘해야겠다는 생각이 듭니다. 그리고 잠들어 있는 세 딸을 보면서 아내에게 더 고마운 마음이 듭니다. 여보~ 이제 당신은 푹 자~. 내가 다 하고 잘게. ^_^ 여보, 사랑해~

서인규 초보아빠

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

이 이야기에 대해 궁금해하는 기호를 주세요

6살과 3살된 아들들을 둔 아빠입니다. ^_^ 첫아이 임신하여 아내와 함께 산부인과 진료 받으러 같이 가곤 했던 게 불과 얼마 전 같은데... 벌써 홀쩍 자라버린 아이 둘을 볼 때면 쏜살같은 시간의 흐름에 깜짝깜짝 놀라곤 합니다.

사실 직장관계로 큰아이 3살되던 해에 지방에서 서울로 발령을 받아 주말부부 생활을 시작하게 되었습니다. 그 동안 지방에서 요즘 세태에는 보기 드물게 할머님, 부모님, 여동생들과 한집에서 4대가 함께 지내는 생활을 하다가, 홀로 서울에서 떨어져 지내게 되니 처음에는 너무 낯설고 외롭고 그렇더군요. 어쩌다 전화통화할 때 발음도 명확치 않은 3살짜리 큰아이의 '아빠~' 하는 목소리라도 듣게 될 때는 정말 코 끝이 찡해지며 눈물 폐나 나더라구요... 그러다가 둘째아이가 태어나고 나니 평일 근무하는 동안, 두 아이를 보게 될 주말이 그렇게 기다려질 수가 없었습니다.

그러던 둘째아이가 생후 100일도 되기 전 장염 및 합병증으로 지방병원에 입원했다가, 아무래도 큰 병원으로 옮겨야 할 거 같다는 진단에 서울 쪽 병원으로 옮겨 1달간 입원 치료를 하게 되었습니다. 집안도 집안이지만 그 동안 항상 옆에 같이 있어주지 못했던 아빠로서 마음이 너무 아프더군요... 다행히 지금은 건강해진 모습으로 두 형제가 뒹굴며 아웅다웅

노는 모습을 볼 때면 정말 큰 기쁨과 감사를 드리며 살게 됩니다.

아직 제 주변 친구들 중에는 미혼이거나 아이 하나만 둔 친구들이 꽤 있습니다. 앞으로도 특별히 결혼계획이 없거나, 결혼을 하더라도 아이 하나 정도에 만족할 거라는 친구들에게 저는 만날 때마다 이야기합니다. 아이를 낳아보지 않고서는 정말 부모로서의 큰 기쁨을 느낄 수 없고, 경제적인 이유로 아이에게 형제와 함께할 수 있는 기회를 주지 않는 것 만큼 안타까운 일은 없다구요... 현우야... 영진아.... 아빠와 엄마는 너희들이 있어 하루하루가 너무 즐겁고 행복하단다. ^.^

김진산 초보아빠

아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10

실수 투성이 초보아빠, 이젠 아기 달래기 선수

우리 딸래미, 지금 출산한지 3개월 됐는데요. 아내가 임신했을 때부터 태교로 책 읽어주고, 노래 불러주고, 태담 해주고, 남편육아교실 같은데 신청해서 아기목욕법, 임산부 체험 등 많이 노력했는데... 막상 아기를 낳고 보니 남자들이 도와줄 수 있는 부분은 너무 적은 거 같아요.

남편교실에 가서 목욕시키는 법 실습도 해 보고, 책으로도 몇 번을 읽었는데도... 우리 딸 갓 낳아선 꼬물꼬물 너무 작고 가냘파서 씻기기가 겁나더라고요. 얼마 전엔 아내가 아기 목욕시키려고 목욕물을 받아놨는데, 제 딴엔 아내 도와주려고 그 전에 아내가 물온도 맞춰 논 걸 모르고 끓인 물을 더 갖다 넣었다가 아이가 화상입을 빤 했답니다. 얼마나 자지러지게 우는지... 저희 부부도 너무 놀라서 어찌할 바를 몰랐지만 다행히 화상입을 정도의 온도는 아니었나봐요. 괜찮긴 한데 그 뒤로 놀라서 목욕을 시킬려고 하면 기겁을 하더라고요. 요즘은 다시 익숙해졌는지 괜찮아졌지만. 초보엄마, 초보아빠라 처음엔 실수투성이예요. 그래도 이제는 저도 아기 목욕시키기, 기저귀 갈기, 잡투정할 때 안아서 달래주기 선수가 되었네요. 물론 모유수유를 한다고 밤잠 설치는 우리 마눌님 만큼 힘들진 않겠지만요. 저희 딸이 좀 더 커서 처음 말하는 단어가 “아빠”가 되길 기대합니다. 생각만 해도 입가에 미소가 지어져요. 헤헤

^-----^

배상수 초보아빠



예비/초보아빠들이 직접 쓴 '아빠로서 가장 행복했던 순간 Top10'은 보건복지부, 인구보건복지협회가 운영하는 임신·출산·육아 포털사이트 <아가사랑 www.agasarang.org>에서 실시된 행복육아 에피소드 공모 이벤트의 선정작입니다.

우리아빠 육아점수

나는 몇 점 아빠?

항목	평가	
	배점	자가체크
1. 하루에 한 번은 꼭 아이에게 '사랑한다'고 말한다 이틀에 한 번(6), 일주일에 한 번(3), 하지 않음(0)	10	
2. 하루에 한 번은 꼭 아이에게 전화를 하여 관심을 나타낸다 이틀에 한 번(6), 일주일에 한 번(3), 하지 않음(0)	10	
3. 아이에게 권위적인 어투(명령어)를 절대 사용하지 않는다 일주일에 1~2회(6), 하루 1~2회(3), 매일 사용(0)	10	
4. 하루에 한 시간은 집안일에 적극적으로 참여한다 매일 30분 참여(6), 간간히(3), 전혀 인함(0)	10	
5. 아이와 단둘이 있을 경우 좋은 친구가 될 수 있다 아이를 위한 시간 배분(6), 보호하는 정도의 소극적 관계(3), 놀지 않음(0)	10	
6. 아기의 속상한 마음을 위로해 주고, 말과 행동을 통해 적극적으로 표현한다 마음으로 위로(6), 마지못해 달랠(3), 외면(0)	10	
7. 퇴근 후 집에 들어오면 아이와 1시간 이상은 반드시 놀아준다 매일 30분 놀기(6), 간간히 놀기(3), 전혀 안 함(0)	10	
8. 아빠의 중요성을 알고 있으며 즐기면서 육아에 참여한다 소극적으로 참여(6), 억지로 참여(3), 참여하지 않음(0)	10	
9. 육아는 행복한 아빠의 조건이며 아빠가 누리는 권리라고 생각한다 즐겁게 참여하나 권리로 인식하지 않음(6), 아빠의 육아 참여는 보조적인 일(3), 육아는 엄마일(0)	10	
10. 아빠로서 아이를 위해 무엇을 잘할 수 있는지를 항상 고민한다 종종 고민하는 편(6), 최소한(3), 생각하지 않음(0)	10	

자기 테스트 점수 결과

0~100점 범위의 점수, 60점 미만이면 노력해야

100점~90점 나는 좋은 아빠? 100점 아빠

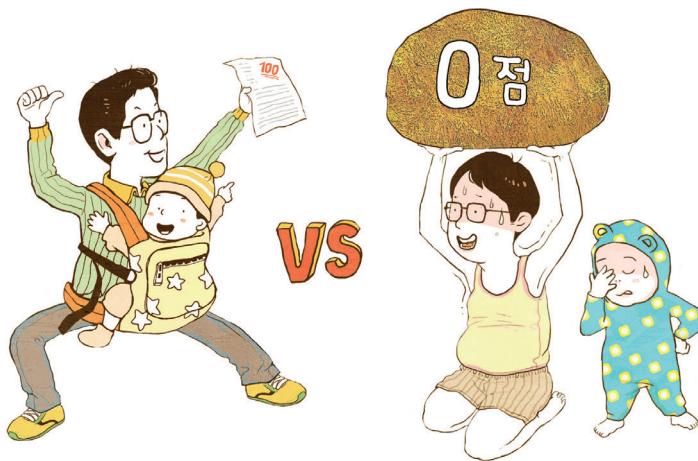
89점~70점 나는 노력하는 아빠

69점~50점 나는 분발해야 하는 아빠

49점~30점 나는 아이가 낚아들어야 하는 아빠

30점 이하 나는 부족한 아빠

0점 나는 0점 아빠





감각발달	46, 49
거짓말	163, 164
고집	156, 157
구토	132, 133
그림책	109, 110
기저귀	42, 65, 66, 67
기침	134, 142, 179
나들이장소	112, 113, 114, 115, 116, 117
낯가림	50, 149, 150
놀이방법	91
놀이유형	92, 93
모유	42, 56, 57, 58, 59
목욕	42, 43, 62, 63, 64
무서워함	151
물티슈	42
배변훈련	84, 85, 86, 87
변비	130, 131
병원에 가야하는 상황	141, 142, 143
보육시설	118, 119
보육정보	120

분유	58, 59
빨래	25, 26
사회성발달	48, 51, 73, 76, 98, 100, 103
산만	160, 161, 162
산모영양	33, 34, 35
산모운동	31, 32
설사	128, 129
손가락 빨기	168
손톱	82, 83
식습관	106, 107, 108
신체발달	41, 47, 49, 72, 75, 96, 99, 101
신체성장표준치	53, 54, 78
이기띠	43
아토피	140
안전수칙	172, 173, 174, 175, 176, 177
약	89, 127, 129, 132, 138, 139
양치질	80, 81, 106
언어발달	51, 74, 77, 97, 99, 102
언어발달지연	158, 159
열	126, 127

예방접종	55, 79, 105
옷	40, 41, 68, 69
외출준비	88, 89
육	165
울음	144, 145, 146
응급처치법	178, 179
이유식	60, 61
인지발달	52, 74, 76, 97, 100, 102
자상(찔린 상처)	35
자위행위	166, 167
잠	47, 147, 148
장보기	27
정서발달	48, 50, 73, 75, 98, 100, 103
젖병	41, 59
주의할 음식	61
청소	24, 25
퇴행	154, 155, 168, 169
편식	107
화상	136, 137, 143



