

생후 2개월 아기

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아기가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아기의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 2개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아기의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아기가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아기가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 말을 걸거나 들어 올리면 차분해진다
- 상대의 얼굴을 바라본다
- 아기에게 다가가면 좋아한다
- 아기에게 말하거나 미소를 지을 때 미소를 짓는다

언어/의사소통 발달지표

- 울음 소리 이외의 소리를 낸다
- 시끄러운 소리에 반응한다

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- 움직임에 따라 상대를 주시한다
- 수 초 동안 장난감을 본다

움직임/신체발달 발달지표

- 배를 대고 엎드렸을 때 머리를 치켜든다
- 양쪽 팔과 양쪽 다리를 움직인다
- 손을 살짝 편다



의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아기가 함께 하는 일에는 어떤 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아기가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아기에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아기가 조산아로 태어났습니까?

자신의 아기는 자신이 가장 잘 압니다. 기다리지 마세요. 귀하의 아기가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아기의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아기를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아기를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.
cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아기를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

American Academy
of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아기가 배우고 성장하도록 돋기

아기의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아기의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아기의 담당 의사와 선생님과 상의하세요.



- 아기에게 긍정적으로 반응합니다. 아기가 소리를 낼 때 신나게 행동하고 웃으며 이야기하세요. 이는 대화에서 번갈아 "대화"를 주고받는 법을 가르쳐 줍니다.
- 아기가 언어를 습득하고 이해하는 데 도움이 되도록 아기에게 이야기하고, 책을 읽어주고, 노래를 불러줍니다.
- 아기를 껴안고 안아주며 시간을 보냅니다. 이는 아기가 안전하고 보살핌을 받는다고 느끼는 데 도움이 될 것입니다. 귀하가 아기를 안거나 아기에게 반응하는 행동이 아기를 응석받이로 만들지는 않을 것입니다.
- 아기에 반응하는 것은 아기가 배우고 성장하도록 도와줍니다. 아기와 함께 있을 때 전자기기 사용 시간을 제한하면 아기에게 즉각 반응하는 데 도움이 됩니다.
- 스스로를 보살피십시오. 양육은 힘든 일일 수 있습니다! 스스로 기분이 좋을 때에 새로 태어난 아기와 즐거운 시간을 보내기가 더 쉽습니다.
- 아기가 느끼는 것과 필요한 것을 알기 위해 아기의 신호를 인지하고 이에 대응하는 방법을 배웁니다. 귀하의 기분은 좋아지고 귀하의 아기는 안전하고 사랑받는다고 느낄 것입니다. 예를 들어, 아기가 소리를 내면서 귀하를 바라보며 귀하와 "놀려고" 합니까? 아니면 아기가 고개를 돌리거나, 하품하거나, 혹은 쉬고 싶어서 까탈스러워집니까?
- 아기가 깨어 있을 때 엎드리게 하고 장난감을 아기 앞의 눈높이에 둡니다. 이렇게 하면 아기가 머리를 들어 올리는 연습에 도움이 됩니다. 아기를 혼자 두지 마십시오. 아기가 졸린 것처럼 보이는 경우, 안전한 잠자리(담요, 베개, 범퍼 패드 또는 장난감이 없는 단단한 매트리스)에 똑바로 등을 대고 눕힙니다.
- 아기에게 모유 또는 분유만 수유합니다. 아기는 생후 약 6개월 동안 다른 음식, 물 또는 다른 음료를 마실 준비가 되어 있지 않습니다.
- 징후를 찾아 아기가 배고픈 때를 알아챕니다. 손을 입에 대거나, 고개를 유방/우유병 쪽으로 돌리거나, 입맛을 다시거나 입술을 핥는 등 배고픔의 징후가 있는지 관찰합니다.
- 입을 다물거나 엄마의 젖 /우유병에서 고개를 돌리는 등 아기가 배부른 징후를 찾습니다. 아기가 배고프지 않은 경우, 수유를 중단해도 됩니다.
- 절대로 아기를 혼들지 말고 다른 사람이 혼들지 못하도록 하십시오! 아기의 뇌를 손상시키거나 심지어 사망을 초래할 수 있습니다. 아기를 안전한 장소에 두고 아기가 울 때 화가 난다면 아기와 떨어지십시오. 5~10분마다 아기를 확인하십시오. 갓난아기의 울음은 종종 생후 첫 몇 개월 동안 심해지지만 그 이후엔 호전됩니다!
- 일정한 시간에 잠을 재우고 정해진 시간에 수유합니다. 이는 아기가 앞으로 무슨 일이 일어날 지 배우기 시작하는 데 도움이 될 것입니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



징후 감지. 조기 대응.

생후 4개월 아기

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아기가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아기의 발육에 관한 중요한 실마리를 제공합니다. 만 4개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아기의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아기가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.



이 연령까지 대부분의 아기가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 관심을 끌기 위해 스스로 미소를 짓는다
- 아기를 웃게 하려고 할 때 싱긋(아직 완전히 웃지 않음) 웃는다
- 주의를 끌거나 자신에게 집중하도록 하기 위해 상대를 바라보거나 움직이거나 소리를 낸다

언어/의사소통 발달지표

- "우우", "아아"(옹알이)와 같은 소리를 낸다
- 아기에게 말을 걸면 대답하여 소리를 낸다
- 사람의 목소리가 나는 쪽을 향해 고개를 돌린다

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- 배가 고프면 엄마 젖이나 우유병을 보고 입을 벌린다
- 자신의 손을 관심 있게 바라본다

움직임/신체발달 발달지표

- 아기를 안고 있을 때 머리를 받쳐주지 않아도 머리를 흔들림 없이 유지한다
- 손에 장난감을 놓으면 그것을 잡는다
- 팔을 사용하여 장난감을 흔든다
- 손을 입으로 가져간다
- 배를 대고 엎드렸을 때 팔꿈치/팔뚝으로 몸을 밀어 올린다

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아기가 함께 하는 일에는 어떤 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 좋아하는 것은 무엇입니까?
- 아기가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아기에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아기가 조산아로 태어났습니까?

자신의 아기는 자신이 가장 잘 압니다.

기다리지 마세요. 귀하의 아기가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아기의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아기를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아기를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.
cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아기를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아기가 배우고 성장하도록 돋기

아기의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아기의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아기의 담당 의사와 선생님과 상의하세요.



- 아기에게 긍정적으로 반응합니다. 아기가 소리를 낼 때 신나게 행동하고 웃으며 이야기하세요. 이는 대화에서 번갈아 "대화"를 주고받는 법을 가르쳐 줍니다.
- 아기가 장난감에 손을 뻗고, 장난감을 차고, 주변을 살펴볼 수 있는 안전한 기회를 제공합니다. 예를 들어, 아기를 안전한 장난감이 있는 담요 위에 둡니다.
- 아기가 안전한 것들을 입안에 넣고 살피도록 합니다. 이는 아기가 학습하는 방식입니다. 예를 들어, 날카롭지 않거나 뜨겁지 않고 목에 걸려 질식할 만큼 작지 않은 물건을 보고, 듣고, 만지게 합니다.
- 아기에게 말을 하고, 책을 읽어주고, 노래를 들려줍니다. 이는 나중에 말을 배우고 단어를 이해하는 방법을 배우는데 도움이 될 것입니다.
- 전자기기 사용(TV, 전화, 태블릿 등)은 사랑하는 사람과의 영상 통화만으로 제한합니다. 전자기기 사용은 만 2세 미만의 아기에게는 권장되지 않습니다. 아기는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다.
- 아기에게 모유 또는 분유만 수유합니다. 아기는 생후 약 6개월 동안 다른 음식, 물 또는 다른 음료를 마실 준비가 되어 있지 않습니다.
- 아기에게 딸랑이나 나이에 맞는 알록달록한 사진이 있는 형겁책과 같이 손으로 잡기 쉬운 안전한 장난감을 주십시오.
- 아기가 하루 종일 움직이고 사람 및 물체와 상호작용할 시간을 갖도록 하십시오. 아기를 그네, 유모차 또는 바운서에 너무 오래 두지 않도록 하십시오.
- 일정한 시간에 잠을 재우고 정해진 시간에 수유합니다.
- 아기를 눕혀 밝은 색상의 장난감을 보여줍니다. 장난감을 천천히 왼쪽에서 오른쪽, 위에서 아래로 움직여 아기가 장난감의 움직임을 보는지 확인합니다.
- 수 분 동안 아기가 "운동"(아기의 몸 움직임)하도록 도우며 노래를 하고 아기에게 말을 겁니다. 아기의 팔과 다리를 부드럽게 구부리고 위아래로 움직입니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

생후 6개월 아기

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아기가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아기의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 6개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아기의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아기가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아기가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 친숙한 사람을 안다
- 거울에 비친 자신의 모습을 보는 것을 좋아한다
- 웃는다

언어/의사소통 발달지표

- 상대와 번갈아 가며 소리를 낸다
- “메롱”을 한다(혀를 내밀고 투레질을 함)
- 꽥꽥 소리를 낸다.

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- 물건을 탐색하기 위해 입 안에 넣는다
- 원하는 장난감을 잡으려고 손을 뻗는다
- 더 이상 먹고 싶지 않으면 입을 다문다

움직임/신체발달 발달지표

- 뒤집기를 한다
- 배를 대고 엎드렸을 때 팔을 곧게 펴고 몸을 위로 밀어 올린다
- 앉아 있을 때 손으로 기대어 몸을 지탱한다

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아기가 함께 하는 일에는 어떤 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 좋아하는 것은 무엇입니까?
- 아기가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아기에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아기가 조산아로 태어났습니까?

자신의 아기는 자신이 가장 잘 압니다. 기다리지 마세요. 귀하의 아기가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아기의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아기를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아기를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요. cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아기를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아기가 배우고 성장하도록 돕기

아기의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아기의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아기의 담당 의사와 선생님과 상의하세요.



- 아기와 함께 “따라하기” 놀이를 합니다. 아기가 미소를 지을 때 귀하도 미소를 짓습니다. 아기가 소리를 낼 때 귀하는 이를 따라합니다. 이는 아기가 사교성을 배우는 데 도움이 됩니다.
- 잡지나 책의 알록달록한 그림을 보며 매일 아기에게 “읽어주고” 이에 대해 이야기합니다. 아기가 응답이를 하고 “읽을” 때에도 반응해줍니다. 예를 들어, 아기가 소리를 내면, “그래, 그건 강아지야!”라고 말합니다.
- 새로운 것들을 손으로 가리키고 아기에게 이름을 알려줍니다. 예를 들어, 산책을 할 때는 자동차, 나무, 동물을 손으로 가리킵니다.
- 아기에게 노래해 주고 음악을 틀어줍니다. 이는 아기의 두뇌 발달에 도움이 될 것입니다.
- 전자기기 사용(TV, 전화, 태블릿 등)은 사랑하는 사람과의 영상 통화만으로 제한합니다. 전자기기 사용은 만 2세 미만의 아기에게는 권장되지 않습니다. 아기는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다.
- 아기가 무언가를 보면, 그것을 손으로 가리키고 그것에 대해 이야기합니다.
- 아기를 엎드리거나 눕게 하고 장난감을 손이 닿지 않는 곳에 둡니다. 아기가 몸을 뒤집고 장난감으로 손을 뻗도록 유도합니다.
- 아기의 기분을 읽는 법을 배웁니다. 아기가 기분이 좋으면 현재 하던 행동을 계속하세요. 아기가 기분이 나빠지면 하던 행동을 멈추고 아기를 달랩니다.
- 언제 이유식을 시작해야 하는지와 어떤 음식물이 질식의 위험이 있는지를 아기의 담당 의사와 상의하십시오. 모유 또는 분유는 여전히 아기에게 가장 중요한 “주식”입니다.
- 아기가 배고프거나 배가 부른 때를 알아보십시오. 음식을 가리키거나, 숟가락을 향해 입을 벌리거나, 음식을 볼 때 흥분하는 것은 배가 고프다는 징후입니다. 음식을 밀어내거나, 입을 닫거나, 음식에서 고개를 돌린다면 배가 부르다는 것입니다.
- 아기가 진정할 수 있는 방법을 배우도록 도와주십시오. 아기에게 부드럽게 말하고, 안아주고, 흔들거나, 노래를 불러 주거나, 손가락이나 공갈 젖꼭지를 빨도록 합니다. 아기를 안거나 흔들어주는 동안 아기가 좋아하는 장난감이나 봉제 인형을 줘도 됩니다.
- 아기가 앉아있는 동안 아기를 받쳐 줍니다. 앉아서 스스로 균형잡는 것을 배우는 동안 아기에게 주변을 둘러보도록 하고 장난감을 주어 보게 합니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



징후 감지. 조기 대응.

생후 9개월 아기*

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아기가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아기의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 9개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아기의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아기가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아기가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 주변에 낯선 사람이 있으면 수줍어하거나, (귀하에게) 달라붙어 있거나, 두려워한다
- 행복, 슬픔, 분노, 놀라움과 같은 여러 얼굴 표정을 보인다
- 아기의 이름을 부르면 쳐다본다
- 귀하가 아기를 떠날 때 반응한다(바라보거나, 손을 뻗거나 운다)
- 까꿍놀이를 할 때 미소를 짓거나 웃는다

언어/의사소통 발달지표

- “마마마마”와 “바바바바” 등의 다양한 소리를 낸다
- 귀하가 들어올릴 수 있도록 팔을 듣다

인지력 발달지표 (학습, 사고, 문제해결)

- 시야에서 물체가 사라지면 찾는다(예: 숟가락 또는 장난감)
- 두 개의 물건을 맞부딪친다

움직임/신체발달 발달지표

- 스스로 앉은 자세를 취한다
- 한 손에서 다른 손으로 물건을 옮긴다
- 손가락을 사용하여 음식을 자신 쪽으로 “긁어” 모은다
- 남의 도움 없이 앉는다

* 성장발달 검사를 받아야 할 시간입니다!

생후 만 9개월째에, 귀하의 아기는 미국 소아과 학회(American Academy of Pediatrics, AAP)가 모든 아기들에게 권장하는 일반 성장발달 검사를 받아야 합니다. 의사에게 아기의 성장발달 검사에 대해 물어보세요.

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아기가 함께 하는 일에는 어떤 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 좋아하는 것은 무엇입니까?
- 아기가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아기에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아기가 조산아로 태어났습니까?

자신의 아기는 자신이 가장 잘 압니다.

기다리지 마세요. 귀하의 아기가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아기의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아기를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아기를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.
cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아기를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on
the App Store

GET IT ON
Google Play

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아기가 배우고 성장하도록 돋기

아기의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아기의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아기의 담당 의사와 선생님과 상의하세요.



- 아기의 소리를 따라 하고 그러한 소리를 이용해 간단한 단어를 말합니다. 예를 들어, 아기가 "바바바"라고 말하면, "바바바"를 반복한 다음 "바다"라고 말합니다.
- 장난감을 아기의 손이 닿지 않는 바닥이나 놀이용 매트 위에두고 아기가 장난감을 잡기 위해 온전히 기어가거나, 한쪽 다리로 기어가거나, 혹은 굴러가도록 격려합니다. 아기가 장난감에 도달할 때 축하해 주십시오.
- 아기에게 "안녕"이라고 손을 흔들거나 "아니오"라고 머리를 흔들도록 가르쳐 줍니다. 예를 들어, 떠날 때 손을 흔들며 "안녕"이라고 말하십시오. 또한 아기가 단어를 사용하기 전에 원하는 것을 말할 수 있도록 간단한 아기 수화를 가르쳐줄 수도 있습니다.
- 까꿍과 같은 놀이를 합니다. 천으로 귀하의 머리를 덮고 아기가 이를 잡아당기는지 확인합니다.
- 블록상자에서 블록을 꺼내 놓고 다시 아기와 함께 상자 안에 담으면서 놀아줍니다.
- 아기와 함께 내 차례, 네 차례와 같은 게임을 합니다. 이 게임은 장난감을 서로 주고받으면서 해 보십시오.
- 아기에게 "책을 읽어줍니다". 책을 읽어줄 때 책에 있는 그림에 대해 이야기해도 좋습니다. 예를 들어, 책이나 잡지를 보는 동안, 그림을 가리키면서 이름을 말해줍니다.
- 전자기기 사용(TV, 태블릿, 전화 등)은 사랑하는 사람과의 영상 통화만으로 제한합니다. 전자기기 사용은 만 2세 미만의 아이에게는 권장되지 않습니다. 아기는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다.
- 질식 위험 및 아기에게 먹이기 안전한 음식에 대해 알아보십시오. 손가락으로 직접 음식을 먹고 소량의 물이 든 컵을 사용하는 연습을 하도록 합니다. 아기 옆에 앉아 함께 식사 시간을 즐기세요. 음식을 흘릴 것을 예상하십시오. 학습은 지저분하고 재미있습니다!
- 귀하가 원하는 행동을 하도록 요구합니다. (긍정적인 어투로) 예를 들어, "일어서지 마"라고 말하는 대신에 "앉아야지"라고 말합니다.
- 아기가 다양한 맛과 질감을 가진 음식에 익숙해지도록 돋습니다. 음식은 부드럽거나 으깨거나 곱게 다진 것이 좋습니다. 아기가 첫 시도에서 모든 음식을 좋아하지는 않을 겁니다. 거듭해서 여러 음식을 먹어볼 기회를 줍니다.
- 아기가 울더라도 슬그머니 몰래 떠나는 대신 귀하가 떠날 것을 아기가 알 수 있도록 빠르고 쾌활한 인사말을 합니다. 아기는 스스로를 진정시키는 방법과 앞으로 무슨 일이 생길지를 알게 될 것입니다. 귀하가 돌아왔을 때 "아빠(엄마) 왔다!"라고 말하여 아기에게 알립니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

생후 12개월 아기

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아기가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아기의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 12개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아기의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아기가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아기가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- ▢ 짹짜꿍과 같은 게임을 함께 한다

언어/의사소통 발달지표

- ▢ "안녕"하며 손을 흔든다
- ▢ 부모를 "마마" 또는 "빠빠" 또는 다른 특별한 이름으로 부른다
- ▢ "안돼"를 이해한다(안된다고 말하면 잠시 멈추거나 중단함)

움직임/신체발달 발달지표

- ▢ 물건을 잡고 일어선다
- ▢ 가구를 잡고 걷는다
- ▢ 컵을 잡아 주면 뚜껑이 없는 컵에 있는물을 마신다
- ▢ 작은 음식 조각 같은 물건을 엄지와 검지를 써서 집는다

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- ▢ 컵 안에 블록을 넣듯이 용기에 무엇인가를 넣는다
- ▢ 담요 밑의 장난감을 찾듯이 귀하가 숨기는 것을 찾는다

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아기가 함께 하는 일에는 어떤 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 좋아하는 것은 무엇입니까?
- 아기가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 귀하의 아기가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아기에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아기가 조산아로 태어났습니까?

자신의 아기는 자신이 가장 잘 압니다. 기다리지 마세요. 귀하의 아기가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아기의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아기를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아기를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.
cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아기를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아기가 배우고 성장하도록 돋기

아기의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아기의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아기의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아기의 담당 의사와 선생님과 상의하세요.



- 아기에게 "원하는 행동"을 가르칩니다. 무엇을 해야 하는지 보여주고 아기가 해낼 때 긍정적인 단어를 사용하거나 포옹과 뽀뽀를 해줍니다. 예를 들어, 아기가 애완동물의 꼬리를 당기면, 애완동물을 부드럽게 어루만지는 방법을 가르쳐주고 아기가 그렇게 할 때 안아주도록 합니다.
- 귀하가 하고 있는 일에 대해 아기에게 말하거나 노래를 해줍니다. 예를 들어, "엄마는 네 손을 씻고 있어" 또는 "이렇게 손을 씻는 거야"라고 노래합니다.
- 아기가 말하고자 하는 바를 토대로 말을 덧붙여 단어 또는 문장을 완성합니다. 만일 아기가 "타"라고 말한다면 "응, 트럭"이라고 대답하고, "트럭"이라고 말한다면, "응, 그것은 큰 파란색 트럭이야"라고 대답합니다.
- 귀하가 원하지 않는 것에 아기가 관심을 보일 경우 장난감을 주거나 아기를 움직여서 빠르고 일관되게 아기의 주의를 돌립니다. 위험한 행동에 쓰기 위해 "안돼"라는 말을 아끼십시오. "안돼"라고 말할 때, 단호하게 말하십시오. 엉덩이를 때리거나, 소리를 지르거나, 오랫동안 설명하지 마세요.
- 아기가 탐색할 수 있는 안전한 장소를 제공합니다. 집을 아기에게 안전하게 만드십시오. 예를 들어, 날카롭거나 깨질 수 있는 물건은 아기의 손이 닿지 않는 곳으로 옮기십시오. 의약품, 화학물질 및 세척제를 잠금장치가 있는 곳이나 안전한 곳으로 치워 두십시오. 모든 전화에 독극물 관리센터 전화(800-222-1222) 번호를 저장합니다.
- 아기가 가리킬 때 단어로 반응합니다. 아기들은 가리키면서 무언가에 대해 물어봅니다. 예를 들어, 다음과 같이 말합니다. "컵 줄까? 컵 여기 있어. 이게 네 컵이야." 만일 아기가 "컵"을 말하려고 한다면, 아기의 시도를 축하해주십시오.
- 트럭, 버스 또는 동물과 같이 흥미로운 것을 가리킵니다. 이는 귀하의 아기가 다른 사람들이 가리킴을 통해 자신에게 "보여주는" 것에 주의를 기울이는 데 도움이 될 것입니다.
- 전자기기 사용(TV, 태블릿, 전화 등)은 사랑하는 사람과의 영상 통화만으로 제한합니다. 전자기기 사용은 만 2세 미만의 아이에게는 권장되지 않습니다. 아기는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다.
- 아기에게 물, 모유 또는 흰 우유를 줍니다. 아기에게 주스를 줄 필요는 없지만, 줄 경우 하루에 4온스 이하의 100% 과일 주스를 주십시오. 아기에게 과일 음료, 탄산 음료, 스포츠 음료 또는 가향 우유와 같은 설탕이 든 음료는 주지 마십시오.
- 아기가 다양한 맛과 질감을 가진 음식에 익숙해지도록 돋습니다. 음식은 부드럽거나 으깨거나 곱게 다진 것이 좋습니다. 아기가 첫 시도에서 모든 음식을 좋아하지는 않을 겁니다. 아기에게 거듭해서 여러 음식을 먹어볼 기회를 줍니다.
- 아기에게 새로운 돌보미(보호자)와 친해질 시간을 줍니다. 좋아하는 장난감, 봉제 동물 인형 또는 담요를 가져와서 아기를 편안하게 해줍니다.
- 아기에게 냄비와 팬 또는 드럼이나 심벌즈와 같은 작은 악기를 주세요. 아기에게 두드려서 소리를 내보라고 하세요.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

생후 15개월 유아

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아이가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아이의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 15개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아이의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아이가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아이가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 다른 아이가 놀이를 할 때 장난감을 용기에서 꺼내는 것과 같이 다른 아이가 노는 것을 따라 한다
- 자신이 좋아하는 물건을 보여준다
- 신날 때 손뼉을 친다
- 봉제 인형이나 기타 장난감을 끌어안는다
- 애정을 보여준다(상대를 포옹하거나, 껴안거나 뽀뽀한다)

언어/의사소통 발달지표

- 공의 "고" 또는 멍멍이의 "멍"과 같이 "마마"나 "빠빠" 이외의 한두 단어 말하기를 시도한다
- 익숙한 사물의 이름을 말하면 그 사물을 본다
- 몸짓과 단어로 지시를 주면 따른다. 예: 손을 내밀면서 "장난감 줘."라고 말하면 장난감을 준다
- 무엇인가를 달라고 요청하거나 도움을 구하려고 손으로 가리킨다

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- 전화, 컵 또는 책 등의 물건을 올바른 방식으로 사용하려고 노력한다
- 블록처럼 작은 물체를 최소 두 개씩 쌓는다

움직임/신체발달 발달지표

- 스스로 몇 가지 조치를 취한다
- 손가락을 사용하여 스스로 음식을 먹는다



의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아이가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 아이가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아이에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아이가 조산아로 태어났습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 여러분입니다.

기다리지 마세요. 귀하의 아이가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아이의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아이를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아이를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.
cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아이를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아이가 배우고 성장하도록 돋기

아이의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아이의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아이의 담당 의사와 선생님과 상의하십시오.



- 아이가 말하는 법을 배우도록 도와주십시오. 아이의 초기 단어는 완벽하지 않습니다. 아이가 말하는 것을 따라하고 추가합니다. 아이는 공을 "고"라고 말할 수 있으며 귀하는 "공, 맞아, 그건 공이야"라고 말하면 됩니다.
- 아이가 물건을 가리키면 아이에게 물건의 이름을 말해주고 아이가 어떤 소리를 내는지 잠시 기다린 후 아이에게 물건을 건네 줍니다. 아이가 소리를 낼 경우, 아이의 말을 인정하고 물건의 이름을 반복합니다. "그래 맞아! 컵."
- 아이가 귀하의 일상 활동을 도울 수 있는 방법을 찾습니다. 외출 전에 아이가 신발을 가져오게 하거나, 공원을 갈 때 가져갈 가방에 간식을 넣게 하거나, 양말을 바구니에 넣도록 합니다.
- 일정한 수면 및 식사 패턴을 갖습니다. 아이를 위해 차분하고 조용한 취침 시간을 만드십시오. 아이에게 파자마를 입혀주고, 양치질을 해주고, 책 1~2권을 읽어줍니다. 1~2세의 아이는 하루에 11~14시간의 수면(낮잠 포함)이 필요합니다. 일정한 수면 시간으로 수면이 더 쉬워집니다!
- 모자와 같은 다양한 것을 아이에게 보여주십시오. 아이에게 물어보십시오. "모자로 무엇을 할까? 머리에 쓰는 거야." 귀하의 머리에 쓴 다음 아이에게 주어 아이가 귀하를 따라하는지 보십시오. 책이나 컵과 같은 다른 물건을 사용해서 이렇게 하십시오.
- 몸동작을 하며 "(버스 차바퀴)Wheels on the Bus" 같은 노래를 합니다. 아이가 일부 동작을 하려고 하는지 확인합니다.
- 아이가 느끼는 것 같은 감정(예: 슬픔, 화남, 짜증남, 행복함)을 말합니다. 귀하의 말, 얼굴 표정, 목소리를 사용하여 귀하가 생각하는 아이의 감정을 보여주십시오. 예를 들어, "밖에 나갈 수 없어서 짜증나지, 그렇지만 때리면 안 돼. 집안에서 할 수 있는 게임을 찾아보자."
- 아이가 떼를 부리고 성질을 내는 생떼를 예상하십시오. 이 연령에서는 정상이며 아이가 피곤하거나 배고픈 경우 그럴 가능성이 더 높습니다. 생떼는 나이가 들어감에 따라 더 짧아지고 더 적은 빈도로 발생해야 합니다. 아이의 주의를 분산시킬 수 있지만, 아무것도 하지 않고 생떼를 부리게 놔 두어도 괜찮습니다. 아이에게 진정하고 다른 일로 넘어갈 시간을 줍니다.
- 아이에게 "원하는 행동"을 가르칩니다. 무엇을 해야 하는지 보여주고 아기가 해낼 때 긍정적인 단어를 사용하거나 포옹과 뾰뽀를 해줍니다. 예를 들어, 아이가 애완동물의 꼬리를 당기면, 애완동물을 부드럽게 어루만지는 방법을 가르쳐주고, 아이가 그렇게 할 때 안아주도록 합니다.
- 전자기기 사용(TV, 태블릿, 전화 등)은 사랑하는 사람과의 영상 통화만으로 제한합니다. 전자기기 사용은 만 2세 미만의 아이에게는 권장되지 않습니다. 아이는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다.
- 아이가 블록을 가지고 놀도록 권장합니다. 귀하가 블록을 쌓고 아이가 블록을 쓰러뜨릴 수 있습니다.
- 아이가 뚜껑이 없는 컵을 사용해서 물을 마시도록 하고 숟가락으로 먹는 연습을 하도록 합니다. 먹고 마시는 법을 배우는 것은 지저분하지만 재미있습니다!

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

생후 만 18개월 유아*

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아이가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아이의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 18개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아이의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아이가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아이가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 상대에게서 한 발짝 물러나지만 상대가 가까이 있는지 확인한다
- 흥미로운 것을 가리켜서 상대에게 알려준다
- 손을 씻어줄 수 있도록 손을 내민다
- 책의 몇 페이지를 함께 본다
- 팔을 소매 안으로 밀어넣거나 발을 들어 올려 옷을 입히기 쉽도록 돋는다

언어/의사소통 발달지표

- "마마" 또는 "빠빠" 이외에 3개 이상의 단어를 말하려고 한다
- "이리 줘."라고 말하면 장난감을 주는 것과 같이 몸짓 없이 단순히 내린 1단계의 지시를 따른다

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- 빗자루 청소와 같은 집안일을 따라한다
- 장난감 차 밀기와 같은 간단한 방식으로 장난감을 가지고 논다

움직임/신체발달 발달지표

- 다른 사람이나 물건을 잡지 않고 혼자 걷는다
- 낙서를 한다
- 뚜껑이 없는 컵으로 물을 마시며 때때로 쓸을 수 있다
- 손가락으로 직접 먹는다
- 숟가락 사용을 시도한다
- 도움 없이 소파나 의자에 오르내린다

* 성장발달 검사를 받아야 할 시간입니다!

생후 만 18개월째에, 귀하의 아이는 미국소아과학회(American Academy of Pediatrics, AAP)가 모든 아이들에게 권장하는 일반 성장발달 검사 및 자폐증 선별검사를 받아야 합니다. 의사에게 아이의 성장발달 검사에 대해 물어보세요.

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아이가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 아이가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아이에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아이가 조산아로 태어났습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 여러분입니다.

기다리지 마세요. 귀하의 아이가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아이의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아이를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아이를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요. cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아이를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아이가 배우고 성장하도록 돋기

아이의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아이의 학습과 두뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아이의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아이의 담당 의사와 선생님과 상의하십시오.



- 긍정적인 단어를 사용하고 보고 싶은 행동("원하는 행동")에 더 주의를 기울입니다. 예: "네가 장난감을 얼마나 잘 치웠는지 봐." 보고 싶지 않은 것에는 주의를 덜 기울입니다.
- "시늉" 놀이를 유도하세요. 아이에게 숟가락을 주어 봉제 동물 인형에게 밥을 먹이는 시늉을 할 수 있도록 합니다. 차례대로 시늉을 합니다.
- 아이가 다른 사람의 감정과 긍정적으로 반응하는 방법에 대해 배울 수 있도록 돋습니다. 예를 들어, 아이가 슬픈 아이를 보면 이렇게 말하십시오. "슬퍼 보이네. 곰인형을 가져다 주자."
- 아이가 주변에 무엇이 있는지 생각하는 데 도움이 되도록 간단한 질문을 합니다. 예를 들어, "저게 뭐야?"라고 질문합니다.
- 아이가 뚜껑이 없는 컵을 사용해서 물을 마시도록 하고 숟가락으로 먹는 연습을 하도록 합니다. 먹고 마시는 법을 배우는 것은 지저분하지만 재미있습니다!
- 간단한 선택지를 주십시오. 아이가 두 가지 중에서 선택할 수 있도록 합니다. 예를 들어, 옷을 입을 때 빨강색 또는 파란색 셔츠를 입고 싶은지 물어봅니다.
- 일정한 수면 및 식사 패턴을 갖습니다. 예를 들어, 아이가 식사를 하거나 간식을 먹을 때 아이와 함께 테이블에 앉습니다. 이는 가족의 일상적인 식사 시간을 정하는데 도움이 됩니다.
- 전자기기 사용(TV, 태블릿, 전화 등)은 사랑하는 사람과의 영상 통화만으로 제한합니다. 전자기기 사용은 만 2세 미만의 아이에게는 권장되지 않습니다. 아이는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다. 아이와 함께 있을 때 아이의 말과 행동에 반응할 수 있도록 자신의 전자기기 사용 시간을 제한하십시오.
- 아이의 담당 의사 및/또는 선생님에게 아이가 배변 훈련을 받을 준비가 되었는지 물어보십시오. 대부분의 아이는 2~3세까지 배변 훈련에서 성공하지 못합니다. 준비가 되어 있지 않은 경우, 스트레스와 좌절을 초래하여 교육이 더 오래 걸릴 수 있습니다.
- 아이가 떼를 부리고 성질을 내는 생떼를 예상하십시오. 이는 이 연령에서 정상이며 아이의 나이가 들어감에 따라 더 짧아지고 덜 자주 발생해야 합니다. 주의를 분산시킬 수는 있지만 생떼를 모른 척해도 괜찮습니다. 아이에게 진정하고 다른 일로 넘어갈 시간을 줍니다.
- 가능한 경우 아이를 마주보고 아이의 눈 높이로 몸을 낮추어 내려가서 아이와 이야기합니다. 이는 아이가 말뿐만 아니라, 눈과 얼굴을 통해 귀하가 말하고 있는 것을 "보는" 데 도움이 됩니다.
- "이건 네 코고, 이건 내 코야"와 같은 말을 하면서 아이의 코와 자신의 코를 가리켜 신체 부위의 이름을 아이에게 가르쳐주기 시작합니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

생후 24개월(두돌) 유아*

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아이가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아이의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 2세까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아이의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아이가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아이가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 누군가 울 때 잠시 멈추거나 슬퍼 보이는 것과 같이 다른 사람이 다치거나 화가 날 때 알아차린다
- 새로운 상황에서 반응하는 방법을 보기 위해 상대의 얼굴을 바라본다

언어/의사소통 발달지표

- "곰이 어디에 있지?"와 같이 질문할 때 책의 사물을 가리킨다
- "우유 더"와 같이 적어도 두 단어를 함께 말한다
- 아이에게 보여 달라고 요청할 때 최소 두 개의 신체 부위를 가리킨다
- 키스를 보내거나 예라고 고개를 끄덕이는 것과 같이, 단지 손을 흔들거나 가리키는 것보다 더 많은 몸짓을 사용한다

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- 한 손을 사용하는 동안 다른 한 손으로 무엇인가를 잡는다.
예: 용기를 잡고 뚜껑 열기



- 장난감의 스위치, 손잡이 또는 버튼을 사용하려 시도한다
- 장난감 접시에 장난감 음식을 옮겨 놓는 것과 같이 동시에 두 개 이상의 장난감을 가지고 논다

움직임/신체발달 발달지표

- 공을 찬다
- 뛴다
- 도움을 받거나 받지 않고 몇 계단을 걸어 올라간다(기어 올라가지 않는다)
- 숟가락으로 먹는다

* 성장발달 검사를 받아야 할 시간입니다!

만 2세에, 귀하의 아이는 미국소아과학회(American Academy of Pediatrics, AAP)가 모든 아이들에게 권장하는 자폐증 선별검사를 받아야 합니다. 의사에게 아이의 성장발달 검사에 대해 물어보세요.

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아이가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 아이가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아이에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아이가 조산아로 태어났습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 여러분입니다.

기다리지 마세요. 귀하의 아이가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아이의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아이를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아이를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.
cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아이를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

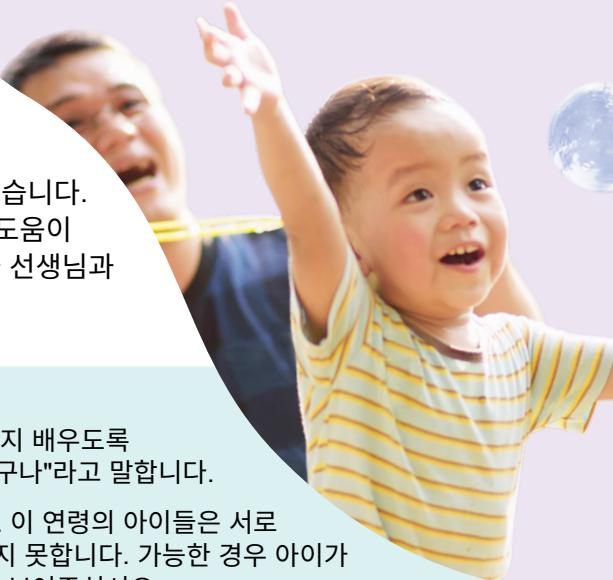
American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아이가 배우고 성장하도록 돋기

아이의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아이의 학습과 두뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아이의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아이의 담당 의사와 선생님과 상의하십시오.



- 아이가 아직 단어를 명확하게 말할 수 없는 경우에도, 단어가 어떻게 들리는지 배우도록 도와주십시오. 예를 들어, 아이가 "나나 더"라고 말하면, "바나나 더 먹고 싶구나"라고 말합니다.
- 또래들과의 놀이 (플레이데이트, 놀이약속) 중에 아이를 면밀히 관찰합니다. 이 연령의 아이들은 서로 옆에서 놀지만, 장난감과 같은 사물을 공유하고 문제를 해결하는 방법을 알지 못합니다. 가능한 경우 아이가 남과 공유하고, 번갈아 사용하며, 말을 하도록 도와 다툼을 해결하는 방법을 보여주십시오.
- 아이가 플라스틱 컵 또는 낱킨과 같은 물건을 테이블로 가져가게 하여 귀하가 식사 준비하는 것을 돋도록 하십시오. 아이의 도움에 고마움을 표하십시오.
- 아이에게 공을 주어 차고, 굴리고, 던지도록 합니다.
- 아이에게 어떤 일이 일어나거나 어떻게 문제를 해결하는지 가르치는 장난감을 줍니다. 예를 들어, 아이에게 버튼을 누르면 어떤 일이 일어나는 장난감을 줍니다.
- 아이가 신발, 모자, 셔츠와 같은 어른스러운 옷을 차려입고 놀게 합니다. 이는 아이가 시늉 놀이를 시작하는 데 도움이 됩니다.
- 아이가 매번 식사 시 원하는 만큼 많이 또는 적게 먹게 합니다. 유아들은 항상 매일 같은 양이나 같은 종류의 음식을 먹는 것은 아닙니다. 귀하가 할 일은 건강한 음식을 제공하는 것이며, 음식을 먹을 지 여부와 얼만큼 먹을지를 결정하는 것은 아이의 몫입니다.
- 일정한 수면 및 식사 패턴을 갖습니다. 아이를 위해 차분하고 조용한 취침 시간을 만드십시오. 아이에게 잠옷을 입혀주고, 양치질을 해주고, 책 1~2권을 읽어줍니다. 이 연령대의 아이들은 하루에 11~14시간의 수면(낮잠 포함)이 필요합니다. 일정한 수면 시간으로 수면이 더 쉬워집니다.
- 아이의 담당 의사 및/또는 선생님에게 배변 훈련에 대해 질문하여 아이가 시작할 준비가 되었는지 확인하십시오. 대부분의 아이는 2~3세까지 배변 훈련을 할 수 없습니다. 너무 일찍 시작하면 스트레스와 좌절을 유발하여 교육이 더 오래 걸릴 수 있습니다.
- 아이가 잘 도와줄 때 긍정적인 단어를 사용하십시오. 장난감이나 세탁물을 바구니에 넣는 등 간단한 집안일을 도와주도록 합니다.
- 밖에서 "제자리에, 준비, 출발"을 하면서 아이와 함께 놀아주십시오. 예를 들어, 그네에서 아이를 뒤로 당깁니다. "제자리에, 준비...."라고 말한 다음 기다렸다가 그네를 밀 때 "출발"이라고 말하십시오.
- 아이가 귀하와 함께 간단한 미술 과제를 하도록 하세요. 아이에게 크레용을 주거나 종이에 핑거페인트를 묻혀 그것을 주변으로 번지게 하고 점을 그려 탐색하게 합니다. 아이가 볼 수 있도록 벽이나 냉장고에 걸어둡니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

만 30개월 유아*

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아이가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아이의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 30개월까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아이의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아이가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아이가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 다른 아이들 옆에서 놀며 때때로 함께 놀기도 한다
- "나를 봐!"라고 말함으로써 자신이 무엇을 할 수 있지 보여준다
- "치우자."라고 말할 때 장난감을 치우도록 돋는 등 말을 들으면 간단한 일상을 따른다

언어/의사소통 발달지표

- 약 50개의 단어를 말한다
- "강아지가 달린다"와 같이 하나의 동작 단어와 함께 두 개 이상의 단어를 말한다
- "이게 뭐지?"라고 가리키면서 물을 때 책에 있는 것의 이름을 말한다
- "내가", "나" 또는 "우리"와 같은 단어를 말한다

인지력 발달지표(학습, 사고, 문제해결)

- 마치 블록이 음식인 것처럼 인형에게 먹이는 것과 같이 물건을 사용하여 시늉을 한다

- 무엇에 닿기 위해 작은 의자에 올라서는 것과 같은 간단한 문제 해결 능력을 보인다
- "장난감을 내려놓고 문을 닫아"와 같은 2단계의 지침을 따른다
- "어떤 색이 빨간색이지?"라고 물으면 빨간 크레용을 가리키는 것과 같이 최소한 한 가지 색을 알고 있음을 보여준다

움직임/신체 발달지표

- 문 손잡이를 돌리거나 뚜껑을 여는 등 손을 사용하여 물건을 돌린다
- 헐렁한 바지나 단추없는 재킷과 같은 일부 옷을 스스로 벗는다
- 두 발로 땅에서 뛴다
- 책을 읽어줄 때 페이지를 한 번에 하나씩 넘긴다

* 성장발달 검사 시기입니다!

만 30개월째에, 귀하의 아이는 미국소아과학회(American Academy of Pediatrics, AAP)가 모든 아이들에게 권장하는 일반 성장발달 검사를 받아야 합니다. 의사에게 아이의 성장발달 검사에 대해 물어보세요.

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아이가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 아이가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아이에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아이가 조산아로 태어났습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 여러분입니다.

기다리지 마세요. 귀하의 아이가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아이의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아이를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 귀하의 주 또는 지역의 조기 개입 프로그램에 전화하여 귀하의 아이를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.
cdc.gov/FindEI에서 자세한 내용 및 관련 전화번호를 확인하세요.

아이를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned를 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아이가 배우고 성장하도록 돋기

아이의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아이의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아이의 담당 의사와 선생님과 상의하십시오.



- 아이가 자신의 관심사를 따르고, 새로운 것을 시도하며, 새로운 방식으로 물건을 사용할 수 있는 "자유 놀이"를 장려하십시오.
- 긍정적인 단어를 사용하고 보고 싶지 않은 행동보다는 보고 싶은 행동("원하는 행동")에 더 주의를 기울입니다. 예를 들어, "Jordan에게 장난감을 준 방식이 좋아"라고 말합니다.
- 아이에게 간단하고 건강한 음식 선택권을 제공합니다. 아이가 간식으로 무엇을 먹을지 또는 어떤 옷을 입을지 선택하도록 해주십시오. 선택지를 2개 또는 3개로 제한합니다.
- 아이에게 책과 이야기에 관한 간단한 질문을 합니다. "누가?" "무엇을?" "어디에서?"와 같은 질문을 합니다.
- 아이가 다른 아이들과 함께 노는 방법을 배우도록 돋습니다. 아이를 도와서 어떻게 남과 물건을 공유하고, 차례대로 쓰며, "말"을 사용할지를 보여주십시오.
- 아이가 종이에 크레용으로, 쟁반에 면도 크림으로, 또는 보도에 분필로 "그림을 그리도록" 하십시오. 귀하가 직선을 그으면 아이가 따라하는지 확인합니다. 선을 잘 그리면 원을 그리는 방법을 보여줍니다.
- 아이가 공원이나 도서관 같은 곳에서 다른 아이들과 놀게 합니다. 지역 놀이 모임 및 취학 전 프로그램에 대해 알만한 사람에게 질문합니다. 다른 아이들과 놀면 아이가 나눔과 우정의 가치를 배우는 데 도움이 됩니다.
- 가능한 한 많이 가족 식사를 함께 하십시오. 모든 사람에게 동일한 음식을 제공합니다. 서로 함께 있는 것을 즐기며 식사하는 동안 전자기기 사용(TV, 태블릿, 전화 등)을 피합니다.
- 전자기기 사용 시간(TV, 태블릿, 전화 등)은 어른이 함께 할 때 하루 1시간 이하의 어린이 프로그램으로 제한합니다. 아이는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다.
- 큰/작은, 빠른/느린, 켜기/끄기, 그리고 안/밖과 같은 단어를 사용하여 아이에게 물건을 설명합니다.
- 아이가 도형이나 동물이 그려진 퍼즐 또는 색이 칠해진 간단한 퍼즐을 맞추는 것을 도와줍니다. 아이가 퍼즐 조각을 제자리에 놓으면 그 조각의 이름을 말해줍니다.
- 아이와 바깥에서 놉니다. 예를 들어, 아이를 공원으로 데려가서 놀이 기구에 올라타거나 안전한 지역에서 달리기를 합니다.
- 아이가 각 식사 시 원하는 만큼 많이 또는 적게 먹게 합니다. 귀하가 할 일은 건강한 음식을 제공하는 것이며, 음식을 먹는 지 여부와 얼마나 먹을지를 결정하는 것은 아이의 몫입니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

만 3세 유아

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아이가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아이의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 3세까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아이의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아이가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아이가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 어린이집에 데려다 줄 때와 같이 아이와 헤어진 후 10분 이내에 진정된다
- 다른 아이들을 의식하여 함께 논다

언어/의사소통 발달지표

- 최소 두 번 이상 주고받는 내용이 있는 대화를 나눈다
- “엄마/아빠 어디 있어요?”와 같이 “누가,” “무엇을,” “어디에서,” 또는 “왜”가 포함된 질문을 한다
- 질문을 받으면 “뛰어요”, “먹어요” 또는 “놀아요”와 같이 그림이나 책에서 어떤 행동이 일어나고 있는지 말한다
- 질문을 받으면 이름을 말한다
- 대부분의 경우 다른 사람이 이해할 수 있을 정도로 이야기를 잘한다

인지력 발달지표 (학습, 사고, 문제해결)

- 아이에게 동그라미를 그리는 방법을 보여주면 그린다
- 아이에게 주의를 주면 가스레인지와 같은 뜨거운 물체를 만지지 않는다

움직임/신체발달 발달지표

- 큰 구슬 또는 마카로니와 같은 물건을 함께 (끈이나 실에) 펜다
- 헐렁한 바지나 재킷과 같이 일부 옷을 혼자서 입는다
- 포크를 사용한다

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아이가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 아이가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아이에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아이가 조산아로 태어났습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 여러분입니다. 기다리지 마세요. 귀하의 아이가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아이의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아이를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 무료 평가를 위해 지역 공립 초등학교에 전화하여 귀하의 아이를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.

아이를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned에서 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아이가 배우고 성장하도록 돋기

아이의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아이의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아이의 담당 의사와 선생님과 상의하십시오.



- 아이가 귀하의 도움을 받아 자신의 문제를 해결하도록 장려합니다. 질문을 해서 아이가 문제를 이해하도록 돋습니다. 아이가 해결책을 생각해 보고, 한번 시도해보고, 필요한 경우 더 많이 시도해 보도록 돋습니다.
- 아이의 감정에 관해 이야기하고, 아이의 감정을 설명하는 데 도움이 되는 단어를 알려줍니다. 화가 날 때 심호흡을 하거나, 좋아하는 장난감을 껴안거나, 조용하고 안전한 곳으로 가도록 교육하여 아이가 스트레스를 받는 감정을 관리하도록 돋습니다.
- 놀이할 때 손을 조심스럽게 사용하는 것과 같이 아이가 따라할 수 있는 몇 가지 간단하고 명확한 규칙을 정합니다. 규칙을 어기는 경우, 그 대신 어떻게 해야 하는지 보여줍니다. 나중에 아이가 규칙을 따르는 경우, 이를 인정하고 축하해 줍니다.
- 아이와 함께 책을 읽으십시오. "이 그림에서 어떤 일이 일어나고 있지?" 및/또는 "다음에는 어떤 일이 일어날 것 같아?"와 같은 질문을 합니다. 아이가 대답을 하면, 더 자세한 내용을 물어보십시오.
- 숫자 세기 놀이를 합니다. 신체 부위, 계단, 그리고 매일 사용하거나 보는 사물의 개수를 셹니다. 이 연령대의 아이들은 숫자와 숫자 세기에 대해 배우기 시작합니다.
- 아이에게 실제 쓰이는 단어를 사용하여 아이가 쓰는 것보다 긴 문장으로 말하기를 통해 아이의 언어 능력이 발달하도록 돋습니다. 예를 들어, 아이가 "나나 줘"라고 말하는 것을 반복한 다음 "바나나를 주세요."라고 말하면서 보다 "어른스러운" 단어를 사용하는 방법을 보여줍니다.
- 아이가 식사 준비하는 것을 돋도록 하십시오. 과일과 채소를 씻거나 섞는 것과 같은 간단한 과제를 줍니다.
- 아이에게 2단계 또는 3단계의 행동을 요구하는 사항을 지시합니다. 예: "네 방에 가서 신발과 코트를 가져오렴."
- 전자기기 사용 시간(TV, 태블릿, 전화 등)은 어른이 함께 할 때 하루 1시간 이하의 어린이 프로그램으로 제한합니다. 아이의 침실에 전자기기를 두지 마십시오. 아이는 다른 사람과 이야기하고, 놀고, 상호작용하면서 배웁니다.
- "거미가 줄을 타고 올라갑니다(Itsy Bitsy Spider)" 또는 "반짝 반짝 작은 별(Twinkle, Twinkle, Little Star)"과 같은 간단한 노래나 전래동요를 아이에게 가르쳐 줍니다.
- 아이에게 종이, 크레용, 색칠공부 책이 들어 있는 "활동 상자"를 줍니다. 아이와 함께 선과 도형을 색칠하고 그립니다.
- 아이가 다른 아이들과 놀도록 장려합니다. 이는 아이가 우정의 가치와 다른 사람들과 어울리는 방법을 배우는 데 도움이 됩니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

만 4세 유아

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아이가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아이의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 4세까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아이의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아이가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아이가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 놀이 중에 다른 무언가의 흉내를 낸다(선생님, 수퍼히어로, 개)
- 주변에 놀 사람이 없으면 "Alex와 놀아도 돼요?"와 같이 다른 아이들과 함께 놀아도 되는지 묻는다
- 울고 있는 친구를 안아주는 것과 같이 아프거나 슬픈 다른 사람을 위로한다
- 놀이터에서 높은 곳에서 뛰어내리는 등의 위험한 행동을 하지 않는다
- "도우미"가 되는 것을 좋아한다
- 자신이 있는 장소에 맞게 행동을 바꾼다(예배 장소, 도서관, 놀이터)

언어/의사소통 발달지표

- 4개 이상의 단어로 문장을 말한다
- 노래, 이야기 또는 전래동요에 나오는 몇 가지 단어를 말한다
- "축구를 했어요."와 같이 하루 중 발생한 일 중 적어도 한 가지에 대해 이야기한다
- "코트는 왜 필요하지?" 또는 "크레용은 왜 필요하지?"와 같은 간단한 질문에 답변한다

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아이가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 아이가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아이에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아이가 조산아로 태어났습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 여러분입니다. 기다리지 마세요. 귀하의 아이가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아이의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아이를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 무료 평가를 위해 지역 공립 초등학교에 전화하여 귀하의 아이를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.

아이를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned에서 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아이가 배우고 성장하도록 돋기

아이의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아이의 학습과 뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아이의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아이의 담당 의사와 선생님과 상의하십시오.



- 아이가 새로운 장소와 새로운 사람을 만나는 것에 대해 준비를 하도록 도와주십시오. 예를 들어, 이야기를 읽어주거나 역할극(흉내놀이)을 해 아이가 편안해지도록 도울 수 있습니다.
- 아이와 함께 책을 읽으십시오. 아이에게 이야기에서 어떤 일이 일어나고 있는지, 그리고 다음에 무슨 일이 일어날 거라고 생각하는지 물어보십시오.
- 아이가 색깔, 모양 및 크기에 대해 배우도록 돋습니다. 예를 들어, 아이가 낮 시간 동안 보는 것의 색깔, 모양, 크기를 질문합니다.
- 아이가 "자신의 말"을 사용하여 물건을 달라고 하거나 문제를 해결하도록 장려하되, 어떻게 해야 하는지를 보여주십시오. 아이는 자신이 써야 하는 단어를 모를 수 있습니다. 예를 들어, 아이가 "제가 한 번 해봐도 될까요?"라고 말하도록 도와주십시오. 무턱대고 다른 사람에게서 무언가를 빼앗는 대신에요.
- 아이가 다른 사람의 감정에 대해 배우고 긍정적으로 반응할 수 있도록 돋습니다. 예를 들어, 아이가 슬픈 아이를 보면 이렇게 말하십시오. "슬퍼 보이네. 곰인형을 가져다 주자."
- 긍정적인 단어를 사용하고 보고 싶은 행동("원하는 행동")에 주의를 기울입니다. 예를 들어, "그 장난감을 아주 사이좋게 나눠서 놀고 있구나!"라고 말합니다. 보고 싶지 않은 것에는 주의를 덜 기울입니다.
- 아이가 하지 않았으면 하는 행동("원치 않는 행동")을 하면 안되는 이유를 아이에게 간단하게 말해줍니다. 대신 아이가 할 수 있는 다른 일을 선택하도록 합니다. 예: "침대 위에서 뛰면 안 돼. 밖에 나가서 놀거나 음악을 틀어 놓고 춤을 출래?"
- 아이가 공원이나 도서관 같은 곳에서 다른 아이들과 놀게 합니다. 지역 놀이 모임 및 취학 전 프로그램에 대해 질문합니다. 다른 아이들과 노는 것은 아이가 나눔과 우정의 가치를 배우는 데 도움이 됩니다.
- 가능한 경우 아이와 함께 식사를 하십시오. 귀하가 과일, 채소, 통곡물과 같은 건강한 음식을 맛있게 먹고 우유 또는 물을 마시는 것을 아이가 보도록 합니다.
- 차분하고 조용한 취침 습관을 만드십시오. 잠자리에 들기 전 1~2시간 동안 전자기기 사용(TV, 전화, 태블릿 등)을 피하고 아이의 침실에 전자기기를 놓지 마십시오. 이 연령의 아이는 하루에 10~13시간의 수면(낮잠 포함)이 필요합니다. 일정한 수면 시간으로 수면이 더 쉬워집니다!
- 아이에게 역할놀이 의상, 요리하는 시늉을 위한 냄비와 프라이팬, 블록쌓기와 같이 상상력을 자극하는 장난감이나 물건을 줍니다. 아이가 요리하는 가짜 음식을 먹는 시늉을 하는 등 상상 놀이에 함께 합니다.
- 아이가 "왜"라고 물으면 충분한 시간을 들여서 대답해줍니다. 답을 모른다면 "모르겠어"라고 말하거나 아이가 책이나 인터넷 또는 다른 어른에게서 답을 찾을 수 있도록 도와줍니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.

만 5세 유아

아기의 이름

아기의 나이

오늘 날짜

발달지표는 중요합니다! 아이가 놀고, 배우고, 말하고, 행동하고, 움직이는 방식은 아이의 발육에 중요한 실마리를 제공합니다. 만 5세까지 나타나는 발달지표를 확인하세요. 아이의 정기 건강검진을 위해 소아과 의사를 방문할 때마다 이 체크리스트를 지참하고 아이가 이미 도달한 발달지표와 앞으로 기대되는 발달지표에 대해 상담하세요.

이 연령까지 대부분의 아이가 하는 행동:

사회적/감정적 발달지표

- 다른 아이들과 게임을 할 때 규칙을 따르거나 차례대로 번갈아 가며 한다
- 귀하를 위해 노래를 하거나, 춤을 추거나, 연기를 한다
- 양말 짹 찾기 또는 식사 후 식탁 치우기 등 집에서 간단한 집안일을 한다

언어/의사소통 발달지표

- 자신이 듣거나 만들어낸 적어도 두 가지 사건이 포함된 이야기를 한다. 예: 고양이가 나무에 걸려 소방관이 고양이를 구했다
- 책을 읽어주거나 이야기를 말해주면 그에 대한 간단한 질문에 답한다
- 적어도 3번 이상의 주고받음이 있는 대화를 이어간다
- 간단한 운율(모자-과자, 해-새, 숯가락-젓가락 등)을 사용하거나 인식한다

인지력 발달지표 (학습, 사고, 문제해결)

- 10까지 센다
- 1에서 5 사이의 숫자를 가리키면 숫자를 말한다
- "어제", "내일", "아침" 또는 "밤"과 같이 시간에 관한 단어를 사용한다
- 활동 중 5~10분 정도 집중한다. 예: 이야기 시간이나 미술 공예 시간 중(전자기기 사용 시간은 해당하지 않음)
- 자신의 이름에서 몇 개의 글자를 쓴다
- 글자를 가리키면 글자를 말한다

움직임/신체발달 발달지표

- 일부 단추를 채운다
- 한 발로 깡충깡충 뛴다

의사와 공유할 기타 중요한 사항...

- 귀하와 아이가 함께 하는 일은 무엇입니까?
- 아이가 좋아하는 행동은 무엇입니까?
- 아이가 하는 것이나 하지 않는 것 중 귀하가 우려하는 것이 있습니까?
- 아이가 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못합니까?
- 귀하의 아이에게 특별한 건강 관리가 필요하거나 아이가 조산아로 태어났습니까?

아이를 가장 잘 아는 사람은 여러분입니다.

기다리지 마세요. 귀하의 아이가 하나 이상의 발달지표를 충족하지 못하거나, 한 때 하던 행동을 더 이상 하지 못하거나, 다른 우려사항이 있는 경우, 조기에 대응하세요. 아이의 담당 의사와 상의하고, 우려사항을 공유하고, 성장발달 검사에 관해 질문하세요. 귀하 또는 의사가 여전히 우려하는 경우:

1. 귀하의 아이를 더 자세히 진단할 수 있는 전문의에게 의뢰를 요청합니다.
2. 무료 평가를 위해 지역 공립 초등학교에 전화하여 귀하의 아이를 도울 서비스를 받을 수 있는지 확인하세요.

아이를 돋는 방법에 대한 자세한 내용은 cdc.gov/Concerned에서 확인하세요.

기다리지 마세요.
조기 대응은 실제로
차이를 만들어낼 수
있습니다!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

아이가 배우고 성장하도록 돋기

아이의 첫 번째 선생님으로서, 귀하는 아이의 학습과 두뇌 발달을 도울 수 있습니다. 이러한 간단한 팁과 활동을 안전한 방법으로 시도해 보세요. 아이의 발달에 도움이 되는 방법에 관한 질문 또는 추가 아이디어가 있는 경우, 아이의 담당 의사와 선생님과 상의하십시오.



- 아이가 독립심을 느끼고 어떤 일이 일어나는지 알아보기 위해 "말대답"을 시작할 수 있습니다. 부정적인 단어에 신경쓰지 마십시오. 아이가 주도하고 독립적으로 할 수 있는 대안 활동을 찾습니다. 좋은 행동을 알아차리면 반드시 구체적으로 알려줍니다. "잠잘 시간이라고 했을 때 얌전히 있었어."
- 아이에게 무슨 놀이를 하고 있는지 물어보십시오. "왜?" 및 "어떻게?"라고 물어 아이가 답변을 늘려갈 수 있도록 도와주십시오. 예를 들어, "멋진 다리를 만들고 있구나. 그것을 왜 거기에 놓았니?"라고 말합니다.
- 퍼즐이나 블록 쌓기와 같이 아이가 물건을 끼워 맞추도록 하는 장난감을 가지고 노십시오.
- 아이가 시간을 이해하기 시작하도록 돋기 위해 단어를 사용합니다. 예를 들어, 요일에 대한 노래를 부르고 아이에게 오늘이 무슨 요일인지 알려줍니다. 오늘, 내일, 어제와 같이 시간에 관한 단어를 사용합니다.
- 아이가 완벽하게 하지 않더라도 혼자서 하도록 하십시오. 예를 들어, 침대를 정리하거나, 셔츠 단추를 채우거나, 컵에 물을 따르도록 합니다. 아이가 이러한 행동을 할 때 이를 축하하고 꼭 필요하지 않은 것을 "교정"하지 않도록 노력하십시오.
- 아이와 귀하의 감정에 대해 이야기하고 이름을 불입니다. 책을 읽고 등장인물이 느끼는 감정과 그들이 그렇게 느끼는 이유에 대해 이야기합니다.
- 끝말 맞추기 게임을 합니다. 예를 들어, "고양이는 무슨 말로 끝나지?"라고 말합니다.
- 아이에게 게임 규칙을 따르도록 가르칩니다. 예를 들어, 간단한 보드 게임, 카드 게임 또는 시몬 가라사대(Simon Says)를 합니다.
- 아이가 화가 날 때 갈 수 있는 공간을 집 안에 만드십시오. 아이가 현재 안전하며 필요한 경우 진정하기 위해 귀하에게 와도 된다는 것을 알 수 있도록 아이에게 가까이 계십시오.
- 아이의 전자기기 사용 시간(TV, 태블릿, 전화 등)에 대한 한도를 하루 1시간 이하로 설정합니다. 가족을 위한 미디어 사용 계획을 세우십시오.
- 아이와 식사를 하고 가족들과 대화하는 시간을 즐깁니다. 모든 사람에게 동일한 음식을 제공합니다. 식사 시간 동안 전자기기 사용(TV, 태블릿, 전화 등)을 피하십시오. 아이가 건강한 음식을 준비하도록 돋고 함께 즐길 수 있도록 하십시오.
- 아이가 그림을 보고 이야기를 하면서 "읽도록" 격려합니다.
- 기억력과 주의력을 돋는 게임을 합니다. 예를 들어, 카드 게임, 3목두기(Tic Tac Toe), 아이 스파이 놀이(I Spy), 또는 Hot and Cold 게임을 합니다.

추가 팁과 활동을 보려면 CDC의 발달지표 추적기 앱을 다운로드하세요.

이 발달지표 체크리스트는 표준화되고 검증된 성장발달 검사 도구를 대체하지 않습니다. 이러한 발달지표는 대부분의 아이들(75% 이상)이 각 연령별로 할 수 있는 것을 보여줍니다. 분야 전문가들이 현재 이용 가능한 데이터와 전문가 합의에 기반하여 이러한 발달지표를 선택했습니다.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



정후 감지. 조기 대응.