

아이 변의 색깔은 어떻게 결정되나 변의 색은 간에서 만들어지는 담즙색소인 빌리루빈의 색이다. 그러나 요구르트를 마시면 흰빛을 띠는 등 먹은 것에 따라 색이 바뀌거나 소화액이 더해져 변색되기도 한다. 장내에 음식물이 머무는 시간, 효소의 분해력, 장내 세균의 종류와 활동성, 음식 종류 등에 따라 색이 달라질 수 있다.

건강한 아이의 변 색깔1. 황색 간장에서 나올 때 담즙의 색은 기본적으로 갈색이다. 이것이 담낭으로 들어갔다가 나올 때에는 진한 녹색이 되며, 십이지장으로 들어가면 진한 황색으로 바뀐다. 자연스럽고 건강한 변의 색깔이다.

건강한 아이의 변 색깔2. 녹색 담즙색소는 장내에 오래 머무르면 산화되어 녹색이 된다. 그 상태 그대로 배설되면 녹색 변을 보는 것이다. 즉, 녹색도 자연스러운 현상이므로 걱정하지 않는다.

건강한 아이의 변 색깔3. 썩색 담즙은 장내에 오래 있을수록 색이 변한다. 따라서 이유식이 진행됨에 따라 음식을 소화하는 시간이 길어지면 점점 농축된 색이 되어 썩색 변이 나오기도 한다.

병에 걸린 아이의 변 색깔1. 빨간색 아이 변에 출혈이 있는 경우에는 혈액이 변에 어떻게 묻어 있는지가 중요하다. 변 전체에 스며든 것처럼 붉을 때는 장중첩증이나 세균성 장염(식중독)이 우려되므로 반드시 병원 진료를 받아야 한다.

병에 걸린 아이의 변 색깔2. 흰색 담도폐쇄증, 로타바이러스 위장염, 장관 아데노바이러스를 의심해 볼 수 있다. 또 췌장과 관련한 병으로 지방변이 생겨 군데군데 하얗게 묻어 나오는 경우도 있다. 어떤 경우든 흰색 변이 나온다면 질병을 암시하는 것이다.

병에 걸린 아이의 변 색깔3. 검은색 위나 소장 등 소화관 위쪽에서 출혈이 일어난 것일 수 있으므로 반드시 진찰을 받아야 한다. 그러나 아이가 코피를 들이마셨거나 엄마 유두에 난 상처로 인해 피를 먹은 경우라면 걱정하지 않아도 된다.

변에 섞여 나오는 것1. 먹은 것이 그대로 나온다. 채소를 먹은 뒤 섬유질을 소화시키지 못해 그대로 배설하는 경우가 있는데, 변의 상태가 평상시와 같다면 문제없다.

변에 섞여 나오는 것2. 점액질이 섞여 나온다. 소화관의 점막이 자극받아 점액이 그대로 배설되는 경우로, 특별히 걱정할 필요는 없다. 단, 점액이 많으면 감염됐을 가능성이 있으므로 병원 진료를 받는다.

변에 섞여 나오는 것3. 검은색 알갱이가 섞여 있다. 지방덩어리인 흰색 알갱이에 섬유질이 섞인 상태이다. 담즙에 의해 섬유질 색이 검게 변한 것이다. 녹황색 채소를 먹은 경우 색이 더욱 짙다.

변에 섞여 나오는 것4. 흰색 알갱이가 군데군데 보인다. 지방이 제대로 흡수되지 않았거나 지방이 많은 음식을 먹었을 때 나온다. 유지방이 응고된 것으로 걱정할 필요 없다.

변에 섞여 나오는 것5. 피가 묻어 나온다. 변의 일부에 피가 묻어 있으면 항문 가까이 있는 점막이 찢어진 항문열상일 확률이 높다. 군데군데 피가 섞여 있다면 대장의 면역세포 집합체가 튀어나와 변이 지나갈 때 출혈이 일어난 것일 수 있다.

아이변의 굳기 중 물기 많은 변 - 이유식이 진행되어 고형식을 먹으면 아 이변은 서서히 딱딱해진다. 수분 섭취량이 많으면 묽어지기도 한다. 단, 아이가 땀을 많이 흘리는 여름에는 수분 섭취량이 많아도 변이 단단할 수 있다.

아이변의 굳기 중 어른처럼 굵은 변 - 아이가 오랫동안 변을 보지 못했거나, 변비가 있을 때 굵은 변을 본다. 장 기능에 문제가 있을 수 있으므로 병원에 가서 검진을 받아본 후 식이요법과 약물을 통해 치료한다.

아이변의 굳기 중 떼굴떼굴 굴러가는 변 - 아이 변은 어른 변에 비해 묽은 것이 보통이다. 그런데 토끼 똥처럼 떼굴떼굴 굴러가는 딱딱한 변을 보는 경우에는 변비에 걸렸을 가능성이 높다. 장에 경련이 나타나는 경우에도 이런 변을 볼 수 있다.

아이변의 굳기 중 열이 난 뒤 녹변을 본다거나 케칩 같은 붉은색 변을 보는 경우, 쌀뜨물처럼 하얀 물변을 보는 경우는 병원에 가야 한다. 세균에 감염됐거나 출혈이 일어난 것일 수 있다.

변을 보는 횟수 중 변을 잘 안 본다 - 아이가 잘 먹고 잘놀다면 장시간 변을 보지 않더라도 일단 지켜본다. 분유수유 중이라면 정해진 농도로 수유하며, 유산균제를 함께 타서 먹이면 도움이 된다.

변을 보는 횟수 중 먹을 때마다 변을 본다 - 아이가 잘 먹고 잘 놀다면 별문제 없지만, 간혹 증세가 심해지는 경우가 있으므로 진찰을 받아서 정확한 원인을 파악한다.

대변보는 횟수는 언제부터 줄어드나? 이유식을 진행하면서 대변을 보는 횟수가 줄어들기 시작해 생후12개월이 되면 하루에2~3회 변을 본다. 모유에 비해 상대적으로 딱딱한 이유식을 소화하는 데 시간이 걸려 배변의 횟수가 줄어드는 것.

어떤 변이 설사인가? 평소보다 굉장히 묽은변으로 횟수도 늘 난 상태. 묽어도 횟수가 평소와 같고 냄새가 약하며 아이가 여느 때처럼 활기차면 설사라고 하지 않는다. 구토와 발열 등의 증상을 동반하거나 물이나 음식을 전혀 먹지 못하는 경우에는 반드시 병원 진료를 받아야한다.

#### 설사할 때 돌보는 요령

탈수가 되지 않도록 끓여서 식힌 물이나 유아용 이온음료 등을 자주 먹이고 음식으로 에너지를 보충해주되, 위장에 부담이 적고 소화가 잘되는 것으로 먹인다. 모유를 먹는 아이는 섭취량을 줄이고, 분유는 평소보다3분의2 정도로 묽게 타서 먹인다. 또 엉덩이가 짓무르지 않도록 신경 쓰고 기저귀를 갈아줄때는 엄마손을 깨끗이 씻어야2차 감염을 예방할 수 있다.

#### 변비는 어떻게 알 수 있을까

평소보다 변이 딱딱해지고 횟수가 줄어 고 통을 동반한다. 2~3일 정도 변을 보지 않아도 아이 기분이 좋고 식욕도 있다면 괜찮다. 그러나 아이가 고통스러워하거나 식욕이 줄고 변이 딱딱해 항문이 찢어질 경우에는 병원 진료를 받는다.

#### 변비일 때 처치법

장운동을 촉진하고 당분으로 변을 묽게 만들어주기 위해 과즙을 먹인다. 배꼽 주위를 주무르거나 마사지를 해주는 것도 좋고, 다리를 구부렸다가 펴주는 체조도 효과가 있다. 항문 주위를 엄지손가락

으로 눌러 자극을 주거나 올리브유를 바른 면봉으로 항문을 자극해주면 즉각적으로 효과를 볼 수 있다.

Q 변의 냄새로 아이 건강을 체크할 수 있을까?

A 아이가 세균에 감염되었다면 변에서 쉰 냄새가 난다. 시큼한 냄새가 난다면 바이러스에 의한 감염을 의심할 수 있다. 그러나 매번 이런 냄새가 나는게 아니라면 감염되었다기보다 일시적 증상일 가능성이 높다. 감염되면 매번 지독한 냄새가 난다.

### 수유기의 아이 변

모유를 먹는 경우 아이 변은 묽고 잿다. 모유에 함유된 유당이 대장의 수분흡수를 억제하기 때문이다. 간혹 흡수가 잘되어 며칠동안 변을 보지 않기도 한다. 달걀노른자 같은 색깔로 시큼한 냄새가 난다. 하루 3회에서 8회 사이의 변을 보고, 간혹 10회 이상 보거나 거품변을 보기도 한다.

모유를 먹는 0개월의 아이의 변은 부드러우며 묽고 질척질척한 느낌의 황색 변. 수유를 시작한 후 한동안 지속된다.

모유를 먹는 1개월의 아이의 변은 젖을 먹을 때 이러한 변을 보는 경우가 많다. 오렌지 색깔에 가깝고 때로는 알갱이가 섞여 나온다.

모유를 먹는 2개월의 아이의 변은 처음보다 황색이 진해진다. 간혹 흰색 알갱이가 섞여 있으며 끈적 끈적하다. 요구르트 같은 냄새가 난다.

모유를 먹는 3개월의 아이의 변은 수분이 많아져 질척질척한 느낌이다. 약 노란 황색으로, 종종 흰색 알갱이가 섞여 있다.

모유를 먹는 4개월의 아이의 변은 장이 약하면 묽은 변을 본다. 이틀에 1회 보거나, 일주일 가까이 변을 보지 않는 등 횟수가 일정치 않다.

분유를 먹는 경우 아이 변은 연한 황색 변을 본다. 모유 먹는 아이의 변에 비해 수분이 적어 진흙 형태를 띠며, 진한 황색 변이나 녹색변을 보는 경우가 많다. 횟수는 하루2~4회. 간혹 변에 흰색 알갱

이가 섞여 나오는데, 이것은 분유의 지방성분이 완전히 흡수되지 않은 것이므로 걱정하지 않아도 된다.

분유를 먹는 0개월의 아이의 변은 분유를 먹을 때마다 변을 본다. 하얗고 자잘한 알갱이가 섞인 황색 변, 수분이 많아 기저귀에 스며든다.

분유를 먹는 1개월의 아이의 변은 평소에는 부드러운 묽은 변을 보지만 가끔은 딱딱한 변도 본다. 밤중 수유 후에도 변을 본다.

분유를 먹는 2개월의 아이의 변은 하루1회. 배변 횟수가 안정된다. 녹색과 황색을 섞은 것 같고, 같은 색의 알갱이가 섞인 경우도 있다.

분유를 먹는 3개월의 아이의 변은 황색과 녹색의 중간색으로 끈적끈적해 수분이 적다. 시큼한 냄새가 난다.

분유를 먹는 4개월의 아이의 변은 하루 평균 회 정도 변을 본다. 진한 녹색을 띠는 황색으로 질퍽질퍽하다.

혼합수유를 하는 경우 아이 변의 묽기는 모유와 분유를 먹는 아이의 중간정도이다. 모유와 분유의 비율에 따라 달라지는데, 모유 비율이 높으면 노란색에 가까운 묽은 변이고, 분유 비율이 높으면 알갱이가 섞인 변을 주로 본다. 하루4~5회 변을 보고 약간 시큼한 냄새가 난다.

혼합수유를 하는 0개월 아이의 변은 맑은 황색으로 흰색 알갱이가 섞여 있다. 수분이 많아 변이 묽다.

혼합수유를 하는 1개월 아이의 변은 변비가 있어 3~4일에1회 정도 변을 볼 때의 상태. 황토색이 강하며 녹색이나 흰색 알갱이가 섞여 있다.

혼합수유를 하는 2개월 아이의 변은 모유를 많이, 분유를 적게 먹는 경우의 변. 수분이 많은 샛노란 황색 변. 흰색 알갱이가 섞여 있기도 한다.

혼합수유를 하는 3개월 아이의 변은 모유보다 분유를100ml 정도 더 먹는 경우의 변. 녹색이 감도는 황색 변이다.

혼합수유를 하는 4개월 아이의 변은 분유를 모유보다 많이 먹는 경우의 변 상태. 진한 녹색이다.

## 이유기의 아이 변

이유기의 초기 4개월, 5개월 아이변 - 이유식을 시작하면 일시적으로 변이 묽어지기도 한다. 아이의 장이 적응하지 못해 2~3일 동안 설사를 할 수도 있지만 며칠 지나면 되직해지고 횡수도 줄어든다.

이유기의 생후4개월 아이변 - 엉덩이에 달라붙을 정도로 변에 끈기가 있으며 황색 또는 녹색이 감돈다.

이유기의 생후5개월 아이변- 끈적끈적한 느낌이 강하다. 감기약을 먹으면 녹색이 감도는 검은색 변이 나오기도 한다.

이유기의 중기 6개월, 7개월, 8개월 아이변- 변의 모양과 횡수 등이 아이마다 매우 다르다. 먹을 수 있는 음식이 늘어나면서 먹은 것이 그대로 변으로 배설되는 경우도 있다.

이유기의 생후6개월 아이변 - 갈색변으로 정착된다. 갑작스러운 발진이나 경기를 일으키면 변이 묽어진다. 횡수가 늘고 양이 적어진다.

이유기의 생후8개월 아이변 - 하루1회 규칙적으로 변을 본다. 당근, 무 등 먹은 음식물이 그대로 배설되는 경우도 있다.

이유기의 후기 9개월, 10개월 아이변- 먹는 양이 늘어나고 딱딱한 변을 보는 경우가 많지만 개인차가 있다. 황색 변은 적어지고 녹색이나 다갈색을 띠는 변으로 바뀐다.

이유기의 생후9개월 아이변 - 하루3~4회 정도 변을 본다. 색깔은 황색에서 갈색으로 바뀌고 냄새도 어른과거의 같아진다.

이유기의 생후10개월 아이변 - 달걀 으깬것, 채소류, 과일을 먹은 아이의 변. 하루에1회 변을 보며 짙은 다갈색이다.

이유기의 완료기 11개월, 12개월 아이변 - 영양의 대부분을 음식에서 섭취하므로 변의 색과 굳기, 냄새도 점점 어른변과 비슷해진다.

이유기의 생후11개월 아이변- 검은 빛깔을 띤 아이 변. 먹은 음식물이 간혹 섞여 나온다.

이유기의 생후12개월 아이변 - 구운 생선이나 시금치를 먹으면 변이 좀 더 검어진다.

## 병에 걸린 아이 변

장중첩증에 걸린 아이변 : 장이 창자속으로 말려들어가는병, 내장에서 출혈이 일어나 변이 딸기잼처럼 붉다. 1~2분 정도 자지러지게 울다가5~15분간 증상이 없는 상황이 반복된다.

위궤양, 십이지 궤양에 걸린 아이변; 위나 십이지장에 출혈이 생겼거나 비타민K 결핍으로 인한 내장 출혈이 있을 때에는 타르 변이라 부르는 검은색 변을 보기도 한다.

담도폐쇄증에 걸린 아이변; 담즙이 지나는 길이 태어날 때부터 막힌 병, 담즙색소인 빌리루빈이 변에 섞이지 않아 흰색 변을 본다. 황달로 이어지기도 하므로 조기에 치료해야 한다.

백색변성설사에 걸린 아이변; 겨울부터 봄에 걸쳐 유행하는 로타바이러스가 원인이다. 구토로 시작해 쌀뜨물 같은물이 나오며 변에서 시큼한 냄새가 난다. 탈수가 될수있으므로 빨리 진찰을 받는다.

배변훈련 언제 시작해야 할까? 1. 혼자 걸을 수 있을 때: 대소변을 가린다는 건 아이가 용변을 보고 싶다고 느낀 후 변기에 도착할 때까지 배변을 참았다가 배출하는 것을 뜻한다. 그러기 위해서는 뇌신경이 충분히 성숙해서 이 모든 과정을 통제해야 한다. 아이가 혼자 걸을 수 있다면 뇌신경 근육을 제대로 통제하고 있다는 뜻이므로 배변 훈련을 할 준비가 됐다고 볼 수 있다.

배변훈련 언제 시작해야 할까? 2. 소변 간격이2시간 이상일 때: 2시간마다 소변을 본다는 것은 방광에 소변을 저장할수 있고, 소변이 마려워도 어느 정도 참을수 있다는 걸 뜻하기에 배변 훈련을 시작하기에 무리가 없다.

배변훈련 언제 시작해야 할까? 3. 배변 의사를 표현할 수 있을 때: 엄마가"쉬할까?" 하고 물었을 때 아이가 알아듣고, 대소변을 보고 싶을 때 스스로"엄마 쉬~"하며 제대로 의사표현을 할 수 있어야 배변훈련을 시작할 수 있다.

배변훈련 언제 시작해야 할까? 4. 만2세부터 시작해도 늦지 않다: 대부분의 전문가는 배변 훈련 시기를 생후18~24개월로 잡으라고 조언한다. 엄마가 아무리 배변 훈련을 시키려 해도 아 이 몸이 준비되지 않으면 대소변 가리기가 불가능하기 때문에 그 기간을 충분히 넉넉하게 잡는 것이다. 또 아이가 배변 훈련 때 받을 스트레스를 줄여주고 싶다면 그리고 배변 훈련을 한결 쉽고 빠르게 마치고 싶다면, 그 시기를 생후24개월로 늦춰 잡으라고 권한다.

배변훈련 1단계 - 변기와 친해지기. 아이가 사용할 변기를 정한다. 무턱대고 아이를 변기에 앉히려  
고 하면 실패할 확률이 높다. 아이가 좋아하는 캐릭터가 그려져 있거나, 멜로디가 나오는 아이진용  
변기를 구입한다. 이른 변기로 배변 훈련을 시작할 예정이라면 아이용 시트를 변기에 부착한다. 또  
받침대를 마련해주면 아이 혼자 변기에 오르내릴 수 있어 성취감을 느낄 수 있고, 아이가 안정된 자  
세를 취할 수 있다.

변기를 의자처럼 사용한다. 변기에 앉힌 채 간식도 먹이고 책도 읽어 주고 재미난 이야기도 들려준  
다. 아아 이름을 적은 스티커를 스스로 변기에 붙여 보게 하면 '내 것'이라는 생각에 변기에 좀 더  
애착을 가질 수 있다.

목욕 전후 변기에 앉혀본다. 변기에 어느 정도 익숙해지면 맨살에 닿는 변기의 감촉에 적응할 수 있  
도록 목욕 전후에 아랫도리를 벗기고 변기에 앉혀 본다. 이때 절대 대소변에 대해 언급하지 않는 것  
이 중요하다. 이 단계에서는 아이 가변기를 친숙하게 느끼도록 해야 한다.

배변훈련 2단계 - 변기의 쓰임새 알려주기. 기저귀 벗기를 서서히 시도한다. 지금까지 아이가 알던  
변기의 용도를 변경해준다. "지금까지 변기에서 재미있게 잘 놀았지? 이제는 변기에 오줌이나 똥을  
누는 연습을 해볼까?" 하고 말한 다음 아이가 대소변을 보고 싶어 하는지 살핀다. 아이가 사인을 보  
내면 즉시 기저귀를 벗기고 변기에 앉힌 후 "자, 이제 변기에 앉아서 쉬해보자" 식의 말로 아이를 격  
려한다. 이때 아이가 변기를 거부하거나 욕실 바닥을 향해 오줌을 싸도 화를 내지 않는다. 아이가  
내려오고 싶다고 하면 내려주고, 변을 보지는 않고 그냥 앉아있기만 하면 "다음에 다시 한번 해보자"  
하고 부드럽게 말해준다. 이 과정을 아이가 변기에 대소변을 볼 때까지 반복한다.

모방할 수 있는 모델을 찾는다. 대소변을 가릴 줄 아는 친한 언니나 형이 변기를 사용하는 모습을  
보여주면 아이의 모방심리를 자극할 수 있다. 언니나 형이 없으면 부모가 모델이 되어준다. 단, 이성  
모델은 아이에게 혼동을 줄 수 있으므로 동성 모델을 보여준다.

일정한 장소에 변기를 둔다. 아이용 변기는 항상 일정한 장소에 두어 아이 스스로 변기를 찾아갈 수  
있게 한다. 쉽게 찾을 수 있도록 개방된 장소에 두고, 화장실 변기를 두는 경우에는 문을 닫지 않는다.



폐쇄적인 느낌은 아이에게 불안감을 줄 수 있다.

아이가 변기에 앉아 있을 때 물을 내리지 않는다. 아이가 앉아 있는 상태에서 변기 물을 내리지 않도록 주의한다. 아이는 스스로 본 용변을 자신의 일부로 생각하기 때문에 그것이 변기 안으로 빨리 내려가는 모습을 보면 충격을 받거나 변기에 대해 두려움을 느낄 수 있다.

배변훈련 3단계 - 기저귀 떼기. 팬티를 입히되 자주 갈아입힌다. 팬티에 오줌을 싸면 기저귀에 비해 축축한 느낌이 심해서 아이에게 소변을 가리고자하는 동기를 부여해줄 수 있다. 그렇고 축축한 팬티를 갈아입히지 않는 것은 절대 금물. 배변 훈련에서 중요한 것은 대소변을 가리지 못했을 때의 축축하고 더럽다는 느낌이 아니라, 대소변을 가렸을 때 깨끗하고 기분 좋다는 느낌을 갖게 하는 것이므로 팬티는 더러워진 즉시 깨끗한 것으로 갈아입힌다.

변기에 앉히는 횟수를 늘린다. 아이가 단 한 번이라도 변기에 대소변을 보았다면 점차 횟수를 늘린다. 배변 패턴을 잘 파악해두었다가 용변 볼 시간이 되면 팬티를 벗기고 변기에 앉힌다.

아이가 대소변을 보고 싶다고 말할 때까지 기다린다. 변기에 앉혔을 때 거부감 없이 용변을 보는 단계가 되면 이번에는 아이 스스로 용변을 보고 싶다고 말할 때까지 기다린다. 변의를 느끼기도 전에 소변을 보게 하면 방광이 가득찬 느낌을 경험할 수 없어 의사표현이 늦어질 수 있다.

당분간 잠잘 때 기저귀를 채운다. 낮에 기저귀를 뗐다 해도 잠잘 때만큼은 채우는 것이 좋다. 잠자는 아이를 깨워 화장실에 데려가는 것보다는 잠들기 전에 소변보는 습관을 들이고, 기저귀가 아침까지 보송보송하면 충분히 칭찬해준다. 이러한 패턴이 반복되면 서서히 기저귀를 떼고 팬티만 입힌채 재워본다. 이때 이부자리에 오줌을 싼다고 아이에게 화를 내거나 벌을 주는 것은 금물이다.

배변 훈련에 숨은 아이 심리의 비밀

'똥고집'이라는 말이 있다. 실제로 배변 훈련이 힘들었거나 부모와 갈등을 많이 겪은 경우는 이후 고집스럽고 경직된 태도를 보이는 경향이 있다. 배변 훈련이 편안하면 아이는 변을 보면서 일종의 쾌감을 맛본다. 변의를 느끼고 스스로 항문을 조절해 변을 배출한다는 것 자체를 긍정적으로 받아들인다. 반면 강압적 배변 훈련을 한 아이는 규칙에 얽매이고 무슨 일에도 강박을 느낄 수 있다. '배변'

이라는 생애 최초의 미션을 스스로의 의지로 성공할 기회를 놓친 것이 이유이다. 이 시기에는 아이와 함께 변을 확인하면서 반가워하고, 아이가 힘들어하지 않도록 컨디션을 조절해주어야 한다.

## 아이 잠과 어른잠의 차이

사람의 수면은 크게 렘(rem)수면과 논 렘(non-rem)수면으로 나뉜다. 전자가 얇게 자면서 꿈을 꾸는 수면, 후자는 꿈꾸지 않고 깊게 자는 수면을 의미한다. 논 수면은 다시 4단계로 나뉘는데 1·2단계가 비교적 얇은 잠이며, 3·4단계가 깊은 잠이다. 대부분의 사람은 하룻밤 동안 논-렘수면의 1·2단계와 3·4단계를 모두 거치며, 이후에는 꿈을 꾸는 렘수면 단계를 겪는다. 이러한 잠의 단계가 4~6회 반복되면 하룻밤이 지나간다. 어른은 이 수면 주기를 거치는 데 90분 정도 소요되지만, 영·유아기 아이는 훨씬 짧은 60분마다 한번씩 주기가 순환된다. 반면 꿈을 꾸는 렘수면 시간은 어른보다 훨씬 길다. 아이가 자다가 자주 움찔거리고, 몸을 뒤척이며, 깬 것 같지만 자고 있고, 깊이 잠든 듯하다가 눈을 번쩍 뜨고 우는 이유가 바로 이 때문이다.

## 0세, 1세, 3세의 최적의 수면 패턴

1개월 수 -밤잠시간은8시간30분, 낮잠시간은8시간, 낮잠 횟수는4회, 총 수면 시간은16시간30분

3개월 수 -밤잠시간은10시간, 낮잠 시간은5시간, 낮잠 횟수는3회, 총 수면 시간은15시간

6개월 수 -밤잠시간은11시간, 낮잠시간은3시간15분, 낮잠 횟수는2회, 총 수면 시간은14시간15분

12개월 수 -밤잠시간은11시간, 낮잠시간은2시간45분, 낮잠 횟수는2회, 총 수면 시간은13시간45분

18개월 수 -밤잠시간은11시간, 낮잠시간은2시간, 낮잠 횟수는1회, 총 수면 시간은13시간30분

24개월 수 -밤잠시간은11시간, 낮잠 시간은2시간, 낮잠 횟수는1회, 총 수면 시간은13시간

36개월 수 -밤잠시간은10시간30분, 낮잠시간은1시간30분, 낮잠 횟수는1회, 총 수면 시간은12시간

## 아이의 얼마나 잘까?

태어나 만 3세까지는 하루의 절반 이상을 자면서 보낸다. 특히 생후3개월까지는15시간 이상을 자면서 보낸다. 생후2개월까지는 밤에 얇은 잠을 자므로 밤잠과 낮잠의 비율이 거의 같을 정도로 낮잠

시간이 길다. 그러다 생후3개월이 되면 밤 잠시간이10시간 정도로 늘어난다.

잠 못 자는 아이는 두뇌 발달이 활발히 이루어지지 않는다. 잠이 부족하면 제일 먼저 뇌가 부담을 느낀다. 잠이 부족하면 어른도 활동적인 사고를 할 수 없듯이, 아이도 숙면을 취하지 못하면 일상생활만으로 뇌에 과부하가 걸린다. 한 연구에 의하면 태어난 후3년간 수면 습관이 불규칙하던 아이는 읽기 와 수학, 공간 지각 능력 등 학습 능력의 발달이 느린 것으로 밝혀졌다. 아이의 잠은 단순한 수면이 아니라, 그림책 한권을 보는 것보다 나은 양질의 두뇌 운동이라는 사실을 잊지 말아야 한다. 잠 못 자는 아이는 스트레스가 만성화된다. 잠을 못자 피로감을 느끼면 흥분 호르몬인 아드레날린이 과잉분비된다. 잠이 부족한 날 아이가 평소보다 활발하게 노는 듯 보이는 것은 이 때문. 코르티솔 역시 잠이 부족할 때 분비되는 호르몬으로, 뇌를 깨워 신체 활동량을 증가시킨다. 언뜻 보면 긍정적 호르몬처럼 보이지만 두 가지 모두 스트레스와 관련한 호르몬으로, 지속적으로 분비될 경우 스트레스가 만성화될 수 있다. 폭 재우지 못했다면 다음 날은 신경 써서 잠을 재운다.

잠 못 자는 아이는 사고력 발달이 지연된다. 사물을 응시하고 만지는 과정, 스스로 몸을 움직이는 과정에는 사고력이 필요하다. 잠이 부족하면 움직임도 움직임으로 인한 뇌 자극도 무뎌 수밖에 없으므로 뇌 발달, 특히 사고력 발달이 지연된다.

잠 못 자는 아이는 성장호르몬이 제대로 분비되지 않는다. 성장호르몬의 75~80%는 숙면 중에 분비된다. 이 호르몬은 단백질 합성을 촉진해 뼈와 연골, 근육 등 신체 발달을 돕는다. 즉, 머리카락이 자라고 걸음마를 하고 웅얼이를 하는 등 아이의 모든 성장과 발달 과정에 영향을 미친다고 할수 있다.

0개월부터 12개월 아이의 수면을 방해하는 요소인 영아산통: 백일 이전 아이에게 많이 나타나는 영아 산통은 수면 트러블의 대표 원인이다. 보통으로 밤잠은 물론 낮잠도 폭 재우기 어렵고, 수면 훈련도 할 수 없다. 다행히 백 일 무렵이면 저절로 사라지므로 이 시기부터 수면 패턴을 바로잡으면 된다.

0개월부터 12개월 아이의 수면을 방해하는 요소인 식도역류: 신생아는 탈이 나지 않아도 젖을 잘

게워 낸다. 생후1주 미만 아이 중85%가 하루 한 번 이상 토하며6주 미만 아이 중10% 정도는 성장에 문제가 없어도 가끔 토한다. 다른 질병이 없는데 젖을 자주 게워낸다면 신생아 식도역류일 수 있다. 이런 아이는 누우면 위와 식도가 평행이 되므로 역류 가능성이 더욱 높아진다. 따라서 안아서 재우고 충분히 소화된 후 눕힌다.

0개월부터 12개월 아이의 수면을 방해하는 요소인 밤중수유: 분유수유아의 경우 생후6개월 이전에, 모유수유아의 경우 생후9개월 이전에 밤 중 수유를 끊어야 바람직한 수면 습관을 들일 수 있다. 모유수유아는6개월 즈음부터, 분유수유아는 생후4개월 즈음부터 먹는 양과 수유 간격을 서서히 늘려가면서 밤중수유 끊기를 준비한다. 이때 젖이나 젖병을 물고 잠들지 않게 하는 것이 중요하다.

0개월부터 12개월 아이의 수면을 방해하는 요소인 늦게 잠드는 습관: 낮잠을 제대로 못 잤거나 피곤할 때까지 버티다 늦게 잠자리에 들면 피곤해서 꿀아떨어지는 것이 아니라, 오히려 자다 깨서 올 가능성이 더 높다. 흥분 호르몬이 영향을 미치는 상태에서 잠들었기 때문.

잘 재우는 요령1. 칭얼거릴 때는 안아서 천천히 흔든다. 아이를 세워서 안으면 엄마 몸과 딱 달라붙어 아이가 안정감을 느낀다. 이 자세에 서 등을 톡톡 두드려준다. 처음에는 약간 빠르게 두드려주다가 서서히 느리고 여유로운 리듬으로 흔들어준다. 아이가 긴장을 풀고 잠에 빠져들기 직전에 요 위에 살짝 내려놓는다. 이때 아이가 잠에서 깨어 칭얼거리면 손을 잡아주거나 가슴을 부드럽게 두드려준다.

잘 재우는 요령2. 아이와 나란히 눕는다. 나란히 누워 같은 리듬으로 숨을 쉬다 보면 어느새 엄마와 아이의 호흡이 딱 맞아 떨어진다. 이런 현상을'인입 현상'이라고 한다. 아이 옆에 누운 상태에서 아이에게 들리도록 숨을 내쉬고 들이마신다. 아이 가 엄마 리듬에 맞추는 것이 느껴지면 호흡 리듬을 느리게 바꿔나간다. 엄마가 먼저 잠들 수 있는데, 엄마의 숨소리가 아이에게 그대로 전달되어 아이도 서서히 잠에 빠져든다.

바른 수면 습관들이기1. 생후6주부터 훈련을 시작한다. 생후6주 이후엔 대부분의 아이가 한번 잠들면 길게 잘 수 있다. 이 무렵부터 수면 습관을 들이기 시작한다. 엄마가 임의로 시간을 정하는 것

은 무의미하며, 아이가 졸려 하는 때를 찾아서 자는 시간과 노는 시간의 간격을 일정하게 유지한다.

바른 수면 습관들이기2. 수면 의식을 한다. 아이를 재우기 전 항상 같은 행동을 반복한다. 예를 들어 아이가 졸려 하면 기저귀를 확인하고, 마사지를 해주고, 자장가를 불러주는 등 같은 행동을 매일 반복한다. 아이는 엄마가 이 같은 수면 의식을 하면 잠을 자야 한다고 생각해 스스로 잠을 청한다. 잠자리에서 일어났을 때도 일정한 의식이 있으면 좋다. 아이가 정해둔 시간에 일어나지 않으면 커튼을 걸어 아침 햇살을 비춰주고 손발을 마사지해준다.

바른 수면 습관들이기3. 잠자리 환경을 조성한다. 아이가 잠들기 최소2시간 전부터 잠을 잘 잘 수 있는 환경을 조성한다. 조명을 낮추고 잔잔한 음악을 들어두는 것이 좋다. 가족 모두 편안한 옷으로 갈아입고 함께 눕는 등 정적인 분위기를 연출한다.

바른 수면 습관들이기4. 잠자기 전에 목욕을 시킨다. 목욕 시간은 이른 편이 좋다. 기분 좋게 잠에 빠질 정도로 긴장이 풀어지는 데는 시간이 걸리기 때문이다. 저녁을 먹고1시간 뒤인8시 정도가 적당하다.

애착 유형 중 안정애착: 생후12~18개월 아이를 대상으로 한 애착 실험에서 애착이 안정적으로 형성된 아이는 낯선 곳에 갔을 때 엄마가 옆에 있다면 편안하게 놀고 탐색을 한다. 엄마가 자리를 비우면 울거나 불안한 모습을 보이다가 다시 엄마가 나타나면 안정을 되찾는다. 가장 흔하며 가장 긍정적인 애착 유형으로 아이가 금세 안정되는 이유는 엄마를 자신의 안전 기지라고 여기기 때문이다. 힘들고 불안할 때면 언제든지 엄마에게 안겨 에너지를 충전할 수 있다고 믿는다. 이런 아이는 순한 기질을 타고났을 수도 있으나, 엄마가 아이의 신호에 민감하고 일관성 있게 반응한 경우가 많다.

애착 유형 중 불안정 저항 애착: 엄마가 옆에 있어도 낯선 곳에서 놀거나 탐색하지 않고 엄마 곁을 떠나지 못한다. 엄마가 자리를 비우면 몹시 불안해하고 화를 내거나 크게 울음을 터뜨리며, 엄마가 다시 나타나도 쉽게 진정되지 않는다. 엄마에 대한 신뢰가 부족하기 때문이다. 이런 유형의 아이는 평소에도 자주 보채거나 요구가 많고, 엄마가 잠시만 눈에 보이지 않아도 불안해한다. 아이가 까다롭고 예민한 기질을 타고났을 수도 있지만, 엄마가 화를 자주 내거나 아이의 요구에 제때 반응하지

않고 일관성 없는 양육을 했을 가능성이 높다.

애착 유형 중 불안정 회피 애착: 회피 애착 유형의 아이는 엄마 존재에 별로 신경을 쓰지 않는다. 함께 있을 때나 자리를 비웠을 때, 낯선 환경에서도 불안해하지 않는다. 엄마와 떨어질 때도 울지 않는 대신 다시 만날 때도 엄마의 접근이나 관심을 회피하거나 무시한다. 이런 경우 아이가 자폐 성향을 가졌을 가능성이 있다. 또는 엄마가 애정 표현을 잘하지 않았거나 아이 돌보기가 미숙해 아이와 접이 적었는지 점검해볼 필요가 있다.

애착 유형 중 불안정 혼란 애착: 저항 애착과 회피 애착 유형의 특성을 동시에 보이는 아이도 있다. 낯선 곳에서 자리를 비운 엄마와 다시 만났을 때 엄마를 보고도 마치 얼어붙은 것처럼 꼼짝하지 않거나, 도망치다가도 엄마 곁에서 떨어지지 않으려 하는 등 일관성 없고 혼란스러운 행동을 보인다. 이런 경우 아이가 정 서적 문제가 있거나 양육자에게 학대받는 등 환경이 불안정했을 가능성이 있다.

애착을 강화하는 육아법1. 눈 맞춤과 맨살 접촉을 꾸준히 한다. 갓 태어난 아이가 맨살로 만나는 바깥세상은 엄마 자궁과는 완전히 다른 공간이다. 아이가 낯선 세상에서 가장 따뜻하고 안정감을 느끼는 순간은 엄마 품에 안겨 익숙한 심장 소리를 들을 때이다. 아이는 누군가 자신의 피부를 만져줄 때 '나'라는 존재를 확인하며, 타인에 대한 느낌도 안정감을 받게 받아들인다. 특히 스킨십은 애정호르몬이라 불리는 옥시토신의 분비를 증가시켜 행복감과 사랑, 편안한 감정을 느끼게 한다. 눈 맞춤도 일종의 스킨십이다. 아이는 눈맞춤을 통해 비언어적 소통을 배우고 관계 능력을 키워나간다.

애착을 강화하는 육아법2. 빠르고 민감하게 반응한다. 아이와의 애착을 안정적으로 형성하는 엄마들의 대표 특성은 민감성, 반응성, 일관성이다. 예를 들어 아이 울음소리를 듣고 배가 고픈지, 기저귀가 젖었는지, 추운지 민감하게 알아차리는 능력이 필요하다. 또 아이의 욕구에 적절하게 반응을 보여야 한다. 마지막으로 엄마의 기분에 따라 욕구를 잘 해결해주었다가 또 어떤 때는 한참 동안 방치하는 등 비일관적 양육을 하지 않는 것이 중요하다.

애착을 강화하는 육아법3. 공감 반응을 충분히 해준다. 울 때 엄마가 안고 올려주며 공감 반응을 하면 아이는 안정감을 느낀다. 또 기분이 좋아 방긋 웃을 때 엄마도 함께 웃는 모습을 보며 같은 감정을 나누는 경험을 한다. 이런 과정은 애착과 사회성 형성의 기본일 뿐 아니라, 아이의 정서 조절 능

력을 기르는 데 매우 중요하다. 특히 공감 반응은 아이 뇌의 '거울뉴런'을 발달시키는데 결정적 역할을 한다. 거울뉴런은 관찰이나 간접 경험만으로도 마치 자신이 그 일을 직접 하는 것같이 느끼도록 만드는데, 타인과 의사소통하고 사회성을 발휘하는 데 핵심 역할을 한다.

애착을 강화하는 육아법4. "안 돼"라고 정확히 알려 안정감을 준다. 아이를 키우면서 항상 웃어주고 모든 요구를 들어줄 수는 없다. 또 그렇게 한다고 애착이 잘 형성되는 것도 아니다. 오히려 위험하거나 해서는 안 되는 일을 정확히 인지시켜줄 때 아이는 양육자가 자신을 지켜준다는 믿음을 갖는다. 아이가 고집을 부리기 시작할 때 엄마가 일관성 있게 안되는것을 제한해야 한다. 이렇게 할 때 아이 마음속에 자신을 수용해주는 '좋은 엄마'와 무섭게 제한하는 '나쁜 엄마'의 모습이 통합되어 '무서울 때도 있지만 충분히 좋은 엄마'라는 이미지가 자리 잡는다.

엄마 자신의 성향과 애착 유형을 파악한다. 엄마와 아이가 잘 맞으면 애착도 훨씬 쉽게 형성된다. 잘 맞다는 의미가 반드시 둘의 기질이나 성향이 비슷해야 한다는 뜻은 아니다. 예를 들어 엄마는 내향적인 데 아이는 외향적이고 활동적일 때, 엄마가 아이의 활동적 면을 좋아하고 신나게 놀아줄 에너지가 있으면 애착이 잘 형성된다. 아이와의 관계가 힘들다고 느끼면 엄마의 성향이나 애착 유형을 파악해 서로 맞춰나갈 방법을 찾아야 한다.

애착을 강화하는 육아법5. 아이와 같이 사는 것을 원칙으로 한다. 맞벌이 가정의 경우 어쩔 수 없이 아이를 외가나 친가에 맡겨 키우며 주말에만 만나기도 한다. 그러나 부모와 오랫동안 떨어져서 자란 경우 할머니나 친척과 애착을 형성하게 되고, 아이는 두 명의 애착 대상자 사이에서 혼란을 겪는다. 특히 나중에 부모와 함께 살 때 부모와 아이 모두 부적응 문제를 겪기 쉽다. 떨어져 지낸 때는 안쓰러운 마음에 아이의 요구를 거의 들어주고 함께 놀아주는 시간을 많이 갖다가 함께 생활할 경우 그동안 보지 못한 부정적 면들도 보이고 훈육도 해야 한다. 이때 부모는 아이를 어떻게 해야 할지 난감하고, 아이는 부모가 냉정하다고 느끼며 여러 가지 문제를 겪을 수 있다. 1년 떨어져 지내면 관계를 회복하는데 2~3년 이상의 시간과 노력이 필요하다.

애착을 촉진하는 놀이1. 담요 배 태우기(7개월부터 12개월) : 아이를 담요에 눕히고 엄마가 눈을 마주치며 담요를 흔든다. 담요의 부드러운 촉감과 포근한 느낌이 애정욕구를 채워준다.

애착을 촉진하는 놀이2. 과자 숨바꼭질(12개월부터 24개월) : 작은 과자3~4개를 은박지로 싸 뒤 엄마의 옷소매나 주머니, 몸 어딘가에 숨긴다. 아이가 숨겨놓은 과자를 찾아서 먹게 한다. 자연스럽게 스킨십을 할 수 있으며, 은박지를 벗기며 소근육 협응능력을 키울 수 있다.

애착을 촉진하는 놀이3. 손발 윤곽선 그리기(12개월부터 24개월) : 종이 위에 아이 손과 발을 올리게 한 뒤 윤곽선을 그린다. "예쁜엄지", "귀여운 새끼손가락" 등 아이 몸에 대해 이야기를 들려주면 긍정적인 신체상을 갖는 데 도움이 된다. 아이가 움직여 손발 윤곽선 그리기가 어렵다면 물감을 묻혀 찍기 놀이를 한다.

애착을 촉진하는 놀이4. 숨 터치 놀이(12개월부터 24개월) : 아이에게 눈을 감게 하고 숨으로 눈, 코, 입, 볼 등을 부드럽게 터치한다. 눈을 뜨면 어느 부위를 터치했는지 알아맞히게 한다.

애착을 촉진하는 놀이5. 날아라 장풍놀이(25개월부터 26개월) : 아이와 마주보고 앉아서 손을 잡거나 아이를 엄마의 무릎에 앉힌다. 아이가 엄마를 향해 바람을 불게 한 뒤, 엄마는 뒤로 쓰러진다. 아이가 놀이를 이해하면, 역할을 바꿔 해본다. 아이와 눈맞춤을 늘리고, 자기 힘을 과시할 수 있는 놀이.

애착을 촉진하는 놀이6. 풍선 치기 놀이(25개월부터 36개월) : 바닥에 풍선이 닿지 않도록 최대한 오랫동안 풍선을 주고받는 놀이, 재미있게 놀면서 에너지를 발산하고, 풍선을 주고받으며 상호작용이 촉진된다.

베이비 마사지가 좋은 이유1. 적절한 스킨십은 엄마와 아이가 교감하게 한다. 갓 태어난 아이의 뇌는 외부 자극을 받으면서 발달하는데, 대부분의 자극은 피부 접촉을 통해 일어난다. 엄마가 아이의 피부를 자극하면 아이는 엄마의 냄새와 웃는 표정, 말소리를 들으며 편안함을 느끼고 피부 접촉을 통해 만족감과 안정감을 얻는다. 스킨십은 아이에게 정서적 안정감을 줄 수 있는 가장 손쉬운 방법이며, 아이는 자신이 사랑받고 있다는 것을 느끼면서 엄마 아빠와 애착관계를 형성해 나간다. 특히 오래 울어 지쳤을 때, 마음이 다쳤을 때 경험하는 따뜻하고 부드러운 스킨십은 엄마 아빠에 대한 굳은 믿음을 심어준다. 엄마 역시 아이와의 접촉을 통해 모성애를 키울 수 있다. 스킨십이 가장 필요한 시기는 생후 두 돌까지인데, 이 기간에 엄마와의 애착관계가 잘 형성된 아이는 신체적·심리적으로보다 건강한 아이로 자랄 수 있다.



베이비 마사지가 좋은 이유2. 병에 대한 면역력을 키운다. 스킨십을 하면 세로토닌이라는 호르몬이 분비되어 마음이 편안해지고 쉽게 잠들 수 있다. 소화나 배설 능력이 좋아지고 순 환기와 호흡 기능이 향상되는 효과도 얻을 수 있다. 마사지를 하는 동안 따뜻하게 눈을 맞추고, 골고루 부드럽게 피부를 쓰다듬으며, 엄마의 목소리와 체취 등에 익숙해진 아이는 세균에 대한 면역력이 높다는 연구결과도 있다. 외상을 입었을 때도 치료한 후 스킨십을 충분히 해서 마음을 어루만져주어야 한다.

베이비 마사지가 좋은 이유3. 여러 감각을 동시에 자극하게 해서 두뇌 발달을 돕는다. 스킨십은 효과적으로 감각을 통합해준다. 갓 태어난 아이는 보고, 듣고, 느끼고, 맛을 보지만 아직은 자신이 자극받고 있다는 것을 인지하지 못한다. 아이가 본다 고 해도 단순히 눈앞에 그림이 펼쳐진 것일뿐이지, '내가 이것을 보고 있구나'라 고 자각하는 것은 아니다. 또 각각의 감각은 단순한 자극을 줄 뿐 상호 연결되지 않은 상태이다. 촉각은 신생아기부터 민감하게 발달하므로 스킨십은 아이의 뇌 신경을 자극하며, 따로 느끼는 감각을 서로 통합해주는 역할도 하는데, 아이가 이처럼 독립적인 감각을 연결해가는 과정은 두뇌를 놀라운 속도로 발달시킨다. 마사지를 하는 동안 아이와 눈을 맞추고 소곤 소곤 이야기를 나누면 효과가 배가된다.

베이비 마사지가 좋은 이유4. 원만한 대인 관계의 기본이 된다. 스킨십을 충분히 받고 자란 아이는 대인 관계에서도 긍정적이고 감정을 표현하는 데 어려움이 없다. 스킨십을 통해 엄마 아빠와의 애착 관계가 잘 형성되어 첫 대인 관계를 원만하게 터득한 아이는 자신감을 갖게 되어 긍정적이고 밝은 성격으로 자라기 때문이다. 반면, 스킨십이 부족한 아이는 다른 사람을 의심하고, 친밀해지는 것을 불안하게 여겨 정서적으로 냉담해지면서 감정 표현을 억압하는 경향이 강해 사회성이 떨어질 수 있다.

아토피피부염인데 마사지를 해도 될까? 아이가 몸을 만지는 것에 민감하지 않다면 해도 된다. 단, 증세가 심할 땐 상처 부위를 치료해주는 것이 우선이다. 상처부위는2차 감염의 우려가 있으므로 그 부위를 빼고 마사지를 한다. 아토피피부염이라도 오일을 바르고 마사지해주면 건조함과 가려움을 막는데 도움이 된다.

## 마사지

소화를 도와주는 가슴 배 마사지: 가슴마사지를 꾸준히 하면 아이의 심장과 폐기능이 강화된다. 배 마사지는 소화기관과 배설기관의 활동을 원활하게 해준다. 가슴과 배를 마사지할 때는 아이에게 무리가 가지 않도록 손힘을 조절한다. 아이가 밤낮이 바뀌어 밤에 자면서 자주 깰 때는 가슴 마사지를, 변비나 설사를 자주 할 때는 배 마사지를 해주면 효과적이다.

소화를 도와주는 가슴 배 마사지 방법1. 양손바닥을 아이 가슴위에 올려놓고 잠시 쓸어준 다음, 가슴에 하트를 그리듯 마사지한다.

소화를 도와주는 가슴 배 마사지 방법2. 두손을 가슴 중앙에 놓고 그대로 어깨 뒤로 밀어내듯이 쓰다듬어 넘겼다가 다시 중앙으로 돌아오는 동작을 반복한다.

소화를 도와주는 가슴 배 마사지 방법3. 아이의 배를 쓸어내리듯 부드럽게 마사지한 후 두다리를 잡고 무릎을 굽혀 가슴에 댄다.

소화를 도와주는 가슴 배 마사지 방법4. 손가락 끝으로 피아노 건반을 치듯이 아이의 오른쪽에서 왼쪽배로 마사지해나간다. 배속의 가스배출을 도와주는 효과가 있다.

장기가 튼튼해지는 손. 팔마사지: 손바닥에는 모든 장기와 연결된 신경이 분포해 있어 고루 마사지 해주면 장기가 튼튼해진다. 손가락은 말초신경이 모인 두뇌 각 부위의 반사 지역이므로, 손가락 하나하나 정성 들여 세심하게 마사지하면 혈액순환과 두뇌 발달에 직접적 영향을 미친다. 아이가 무언가를 붙잡고 일어서기 시작하면 팔의 근육을 많이 사용하는데, 이때 손과 팔을 마사지해주면 근육 발달과 긴장 완화에 도움이 된다.

장기가 튼튼해지는 손. 팔마사지 방법1. 아이팔을 잡고 겨드랑이에서 손목 방향으로두손을 교대로 밀착해 천천히 쓸어준다.

장기가 튼튼해지는 손. 팔마사지 방법2. 양 엄지손가락을 이용해 손목에서 손가락 방향으로 손바닥을 교대로 밀어 올려준다.

장기가 튼튼해지는 손. 팔마사지 방법3. 손가락을 잡고 엄지에서 새끼손가락까지 하나씩 잡아 하듯 부드럽고 세심하게 만져준다.

집중력을 높여주는 발·다리 마사지: 발을 마사지하면 아이 머리가 좋아지고 집중력이 높아진다. 또 발바닥에는 손바닥과 같이 장기와 연결된 신경세포가 분포해 있어 마사지를 해주면 전체적 신체 발육에도 좋은 영향을 미친다. 발과 다리 마사지를 해주어야 할 결정적 시기는 아이가 걷기 시작할 무렵. 이 시기에 발 마사지를 꾸준히 해주면 갑자기 늘어난 다리의 피로감을 해소하는 데 큰 도움이 된다. 또 아이의 다리 골격이 휘어지는 것을 방지하고 근육과 뼈 성장을 도와준다. 아이를 바닥에 똑바로 눕힌 상태에서 마사지한다.

집중력을 높여주는 발·다리 마사지 방법1. 아이의 다리를 들고 한손으로 발목을 잡은채 다른 손으로 허벅지에서 발목방향으로 다리를 쓸어올린다.

집중력을 높여주는 발·다리 마사지 방법2. 다리를 든 상태에서 두 손으로 다리를 살짝 비틀어준다. 엉덩이부터 발목까지 올라가며 한다.

집중력을 높여주는 발·다리 마사지 방법3. 한 손으로 아이 발목을 잡은 후 다른 손으로 발바닥은 물론 발가락 끝까지 세심하게 눌러준다.

성장발달에 좋은 등 마사지: 성장기 아이의 척추를 곧게 만들고 성장을 도와주는 중요한 마사지 중 하나이다. 아이가 걷기 시작하면 신체 각 부위의 긴장이 등의 척추를 따라서 모이기 때문이다. 꾸준히 하면 근육의 긴장이 해소돼 성장 발달에 큰 도움이 된다. 마사지할 때 아이를 반드시 바닥에 눕힐 필요는 없다. 아이의 고개를 옆으로 돌려 엄마 무릎에 엮드리거나 편안하게 안은 자세로 한다. 등마사지는 아이의 기가 위로 치밀어 오르는 것을 막아줘 긴 울음 등으로 인한 분노와 서러움을 가라앉히는 데도 효과적이다.

성장발달에 좋은 등 마사지 방법1. 아이를 안은 채 손을 아이 등에 가볍게 얹어 가로 방향으로 지그재그 엇갈리게 마사지한다.

성장발달에 좋은 등 마사지 방법2. 등에서부터 엉덩이를 지나 발목 뒷부분까지 전체적으로 길게 쓸어내린다.

성장발달에 좋은 등 마사지 방법3. 손가락 끝으로 통의 위쪽에서 아래쪽으로 부드럽게 어루만지듯

마사지한다.

좋은 인상을 만드는 얼굴 마사지: 생후12개월 이전이라면 아직 아이의 얼굴형이 잡히지 않은 상태이다. 이때 부드럽게 얼굴을 마사지해주면 얼굴형을 예쁘게 잡아주고 좋은 인상을 만들 수 있다. 얼굴 마사지는 수유로 인한 얼굴 근육의 긴장을 풀어주는 데도 효과적이다. 단, 아이얼굴뼈는 연약하므로 꺾꺾 누른다기보다 만져주면서 눈맞춤을 한다는 느낌으로 부드럽게 해야 한다. 밤에 잠을 이루지 못해 아이가 계속 칭얼거릴때 관자놀이 부위를 지압하듯 마사지 해주면 잠을 잘 잔다.

좋은 인상을 만드는 얼굴 마사지 방법1. 손가락 끝으로 아이 얼굴을 쓰다듬어준다. 작은 원을 그리며 지압하듯 눌러준다.

좋은 인상을 만드는 얼굴 마사지 방법2. 두손으로 귓바퀴선을 따라 턱까지 쓰다듬어 얼굴형을 잡아주듯이 마사지한다.

좋은 인상을 만드는 얼굴 마사지 방법3. 양 검지손가락 끝으로 코의 옆선을 따라 콧대를 세우듯 살살 눌러준다. 이어 입술부위도 마사지한다.

### 증상에 맞는 경락 마사지

밤에 울면 간유 경혈 누르기: 한의학에서는 잠투정이 심한 아이는 간 기능이 좋지 않다고 본다. 이럴 때는 간유 경혈을 자극해 증상을 완화한다. 화를 잘 내고 짜증이 심한아이, 신경질이 심한 아이에게도 간유 경혈을 마사지해주면 좋다. 간유경혈은 견갑골 아래 부위로, 척추좌우 바깥으로 손가락 두마디 정도 나간곳에 위치한다. 눌러주면 간의 기를 받아들여 마음을 차분하게 만든다.

낮가림이 심하면 문 경혈 누르기: 낮가림이 심하거나 쉽게 긴장해 잘 우는 아이는 마음을 안정시키는 극문 경혈을 자극해주는 것이 좋다. 표정이 굳어있고 낮선 상황에 적응하지 못하는 아이에게 효과적이다. 극문경혈은 팔안쪽 중앙에 있다. 이 부위를 엄지손가락으로 지그시 눌러주되 힘을 너무 주지 않는다. 긴장을 풀어주는 것이 목표이므로 평소에도 수시로 해주어야 효과를 볼 수 있다.

식욕이 없으면비유 경혈 누르기: 소화와 흡수 기능을 관장하는 비유 경혈, 위장 기능과 관련 있는 중완 경혈을 자극하면 효과를 볼 수 있다. 소화불량은 물론 입술이 잘 마르고 피부가 까칠한 아이,

나른함을 쉽게 느끼는 아이에게도 효과적이다. 비유경혈은 간유경혈보다 손가락2개 너비만큼 아래로 내려와 위치한다. 위장의 통증이나 식욕부진, 부종 등의 증세가 나타날 때 손가락으로 눌러주면 증상이 가라앉는다. 마사지를 하다가 아이가 아파하면 즉시 멈추고 상태를 지켜보다가 다시 진행한다. 감기에 잘 걸리면 대추 경혈과 풍문 경혈 누르기: 감기에 잘 걸리는 아이는 경락으로 호흡기 기능을 강화해준다. 호흡기계를 관장하는 대추 경혈과 풍문경혈을 자극하면 쉽게 지치는 아이, 피부가 약한 아이에게도 좋다.

목을 앞으로 구부리면 목뒤의 뼈가 튀어나온 부위가 있는데, 이 목뼈 사이에 대추경혈이 있다. 풍문 경혈은 대추경혈에서 두번째 돌기 아래의 좌우 바깥쪽으로 손가락1개 너비 정도 나간곳에 있다.

베이비 마사지의 기초1. 엄마와 아이가 서로에게 익숙해지는 생후2~3개월경에 시작하는 것이 좋다.

베이비 마사지의 기초2. 누르는 강도는 어른에게 하는 마사지의10분의1 정도로 약하게 해야 한다.

베이비 마사지의 기초3. 마사지 효과를 높이기 위해서는 아이가 기분 좋은 시간을 선택한다. 잠자고 있을 때는 잠을 깨울 수 있으므로 하지 않는다.

베이비 마사지의 기초4. 수유 직후나 음식을 먹은 직후에는 되도록 하지 않는다. 배가 부른 상태에서 하면 마사지 도중 토할 수 있기 때문. 음식을 먹었다면 적어도30분이 지난 뒤에 한다.

베이비 마사지의 기초5. 머리카락 등을 가볍게 쓰다듬는 것부터 시작해 마사지 부위를 조금씩 넓혀나간다.

베이비 마사지의 기초6. 특별한 방법이나 과정이 정해진 것은 아니므로 무리하게 과정을 따라 하려고 하지 말고 몸의 한 부위를 몇 분씩 만져주다가 다른 부위로 범위를 넓혀나간다.

베이비 마사지의 기초7. 아이가 좋아하지 않으면 무리하게 진행하지 않는다. 좋은 것이라는 생각으로 억지로 하면 아이의 근육을 긴장시켜 역효과를 낼 수 있다. 마사지를 하기 전 아이를 안아주고, 마사지를 하는 동안 아이와 눈을 맞추며 꾸준히 말을 거는 등 아이가 마사지를 좋아할수 있게 노력한다.

베이비 마사지의 기초8. 하루도 거르지 않고 몇 분이라도 꾸준히 한다.

베이비 마사지의 기초9. 마사지가 끝나면 따뜻한 물을 적신 타월로 몸을 닦아내고 물을 먹인다. 마

사지가 끝난 뒤 아이가 기분 좋게 잠들었을 때는 깨우지 말고 그대로 재우는 것이 좋다.

아기 피부의 특징1. 약하고 민감하다. 아기 피부는 성인 피부에 비해 얇고 민감하다. 특히 신생아는 피부를 보호하는 각질층이 성인에 비해 30%나 얇고 세포 간 간격이 넓다. 연구에 따르면 만3세까지는 연령이 증가할수록 각질층의 두께 또 한 두꺼워지고, 피부를 통한 수분 손실량이 줄어드는 경향이 있다고 한다. 또 생후2~3개월 이후부터 만7세까지는 성인 피부에 비해 피지선도 부족해 수분 손실이 더욱 커진다. 생후2~3개월 동안에는 임신 중 엄마에게 전달받은 성호르몬의 영향으로 피지 분비가 왕성하다.

아기 피부의 특징2. 면역 체계가 불완전하다. 면역력이 약한 아이는 성인에 비해 피부 질환이 쉽게 생긴다. 아토피피부염 역시 면역 체계의 이상으로 생긴 것. 또 영·유 아는 체중에 비해 피부 표면적이 넓어 피부를 통해 각종 유해 성분이 흡수될 가능성이 높다. 따라서 유아화장품을 고를 때는 성분을 꼼꼼하게 확인해야 한다.

아기 피부관리 원칙1. 피부 자극을 최소화한다. 매일 5~10분 정도, 38~40°C의 미지근한 물로 가볍게 목욕한다. 뜨거운 물로 너무 자주 샤워하면 아기 피부가 건조해질 수 있으므로 온도와 목욕 시간을 잘 지킨다. 또 때밀이는 각질층을 인위적으로 탈락시키는 목욕법이므로 피부가 건조하고 각질층이 얇은 영·유아에게는 피하는 것이 바람직하다.

아기 피부관리 원칙2. 목욕 후 3분 내에 보습한다. 목욕 후 수건으로 톡톡 두드려 몸에 남은 물기를 가볍게 닦아낸 뒤 3분 이내에 보습제를 발라준다. 목욕 후 3분이 지나면 피부 수분 함량이 30% 이하로 떨어지기 때문. 또 보습제를 바른 후 20~30분간은 차갑거나 건조한 공기를 피해야 보습 효과가 높아진다.

아기 피부관리 원칙3. 자외선 차단이 중요하다. 피부가 연약한 영·유아는 자외선에도 취약하다. 자외선은 평생에 걸쳐 피부에 축적되기 때문에 어려서부터 관리하는 것이 중요하다. 생후6개월까지는 자외선 차단제 대신 양산, 모자, 가리개 등으로 자외선을 차단해주어야 한다. 생후6개월부터 24개월까지는 얼굴 등 햇빛에 주로 노출되는 부위 위주로 유아 전용 자외선 차단제를 발라준다. 24개월 이후

부터는 몸 전체에 유아 전용 자외선 차단제를 사용해도 괜찮다.

유아용 스킨케어 제품 고를 때 주의할 점1. 성분 표시를 꼭 확인한다. 유아용 화장품은 구입할 때는 특히 제품에 함유된 성분 표시를 꼼꼼하게 확인해야 한다. 제품 뒷면에 작은 글씨로 표시되어 지나치기 쉽지만 세심하게 살펴볼 것. 향료나 인공색소, 알코올, 파라벤 등 화학 방부제를 사용하지 않은 제품을 고른다.

유아용 스킨케어 제품 고를 때 주의할 점2. 화장품 성분에 대한 자세한 내용은 대한화장품협회의 화장품 성분 검색 시스템([kcia.or.kr](http://kcia.or.kr)), 화장품 정보 제공 앱'화해' 등을 통해서 확인할 수 있다.

유아용 스킨케어 제품 고를 때 주의할 점3. 약산성이나 중성 제품을 고른다. 신생아 피부는 태어날 때 중성에 가까웠다가 일주일 정도 지나면 pH 5~5.5의 약산성으로 바뀐다. 건강한 성인 피부도 마찬가지. 약산성 피부는 세균, 박테리아 등 알칼리성을 띤 세균을 막아주는 역할을 한다. 이때 pH 7 이상의 알칼리성 제품을 사용하면 약산성인 피부 보호막이 손상될 수 있다. 따라서 pH 7 이하의 약산성 제품이나 중성 제품을 사용하는 것이 좋다.

유아용 스킨케어 제품 고를 때 주의할 점4. 사용 전 알레르기 반응 검사를 해본다. 제품을 사용하기 전 알레르기 반응 테스트를 해보는 것이 안전하다. 소량의 제품을 아기 팔이나 다리에 바른 후 24시간 동안 피부에 반응이 있는지 확인하면 된다. 세정제는 손을 닦아 테스트한다. 아기가 가려워하거나 제품을 바른 부위에 발진 등 이상 증세가 보이면 사용하지 않는다. 피부 반응이 늦게 나타나는 경우도 있으므로 새로운 제품을 사용한 뒤에는 아기 피부를 유심히 관찰해야 한다. 번거롭더라도 매장을 방문해 테스트용 샘플 제품을 받아 테스트하면 제품을 샀는데 쓰지 못하는 일이 생기지 않는다.

세정 제품 고르는 방법: 비누, 보디 워시와 샴푸 등 세정제를 고를 때는 무색소, 무향 약산성 제품을 선택한다. 일반 비누나 보디 워시는 알칼리성인 경우가 많으므로 아기에게 사용하지 않는다. 안심하고 사용할 수 있도록 눈에 넣어도 따갑지 않은 제품을 고르자. 쉽게 건조해지는 아기 피부를 위해 히알루론 산 등의 보습 성분이 풍부하게 함유된 세 정제를 사용하면 더욱 좋다.

보습 제품 고르는 방법: 건강한 피부는 각질층의 30% 정도가 수 분으로 이루어져 있다. 보습제는 이

러한 각질층의 수분을 유지하도록 도와준다. 로션, 크림, 오일3가지 제형으로 나눌 수

있는데 로션, 크림, 오일 순으로 보습력이 강하다. 일반적으로 여름에는 비교적 산뜻한 젤 타입이나 로션 타입을 많이 사용하고, 겨울에는 오일이나 크림처럼 보습력이 강한 제품을 사용한다. 제품을 발랐을 때 지나치게 끈적이지 않고 피부가 촉촉하다면 아이에게 맞는 제품, 반대로 피부가 건조하거나 끈적한 느낌이 든다면 다른 타입의 제품을 사용해본다.

자외선 차단제품 고르는 방법: 자외선 차단지수와 성분을 고려한다. 자외선 차단 지수는 크게 자외선B를 차단하는 정도를 나타내는SPF 지수와 자외선A를 차단하는 정도를 나타내는PA 지수로 나뉜다. SPF는50까지 있고 숫자가 높을수록 차단 효과가 높다. SPF 30은 자외선B를97% 차단하는 것으로 알려져 있다. 한편PA 지수는 뒤에 붙은+ 개수 가 많을수록 자외선A를 효과적으로 차단하는데, PA+부터PA++++까지 총4 단계가 있다. 유아의 경우SPF 30, PA++의 제품을 사용하면 무리한 자극 없이 일상적인 햇빛을 차단할 수 있다. 한편 자외선 차단 제품의 성분은 크게 빛을 반사시키는 물리적 차단제와 빛을 흡수하는 화학적 차단제로 나뉘는데, 화학적 차단제는 민감한 아기 피부에 자극적일 수 있으므로 유아용 선크림은 되도록 물리적 차단제를 고르는 것을 추천한다.

Q 유아용세제는 어떤 기준으로 골라야 할까?

A 세제 전성분을 꼼꼼히 확인해 합성계면활성제나 형광증백제 등 유해성분이 함유되지 않았는지 확인한다. 세탁 후 섬유에 남은 세제 성분이 민감한 아이 피부에 자극을 줄 수 있기 때문. 또 물에 잘 녹는 액상 세제를 선택하면 섬유에 남은 세제 잔여물을 줄일 수 있다.

유치 관리, 중요한 이유1. 영구치에 충치를 유발한다. 영구치는 만6~7세에 나오기 시작하는데, 유치의 충치가 심한데도 치료하지 않고 방치하면 충치에 생긴 고름이나 세균이 잇몸 속으로 들어가 잇몸 안쪽에 이미 형성된 영구치에 침투한다. 따라서 심할 경우 영구치가 나오기도 전에 충치가 될 수 있다.

유치 관리, 중요한 이유2. 영구치가 늦게 나올 수 있다. 유치가 빠지면 그 부분을 잇몸이 덮는데, 치아를 뽑은 시기가 오래될수록 잇몸은 더욱 단단해진다. 유치를 일찍 뽑을 경우, 잇몸이 너무 단단해



저 영구치가 뚫고 나오지 못하기도 한다. 또는 단단한 잇몸을 피해 서 물렁한 안쪽이나 바깥쪽을 뚫고 나와 이가 고르게 나지 않는다.

유치 관리, 중요한 이유3. 얼굴 골격의 균형이 맞지 않는다. 치아가 튼튼해야 다양한 음식을 골고루 먹을 수 있다. 음식을 씹는 동작은 소화 작용뿐 아니라 얼굴의 골격을 예쁘게 발달시키는 데도 커다란 영향을 미친다. 아이는 턱 구조가 완전히 자리 잡은 상태가 아니기 때문에 치아에 문제가 생겨 음식을 잘 씹지 못하면 아래턱의 성장이 제대로 이루어지지 않거나, 변형되어 얼굴형에도 영향을 미친다.

유치 관리, 중요한 이유4. 고른 영양 섭취를 방해한다. 치아우식증으로 앞니가 심하게 썩었거나, 어금니 충치가 심한 경우 아이는 딱딱한 음식을 씹기 싫어하고 부드러운 음식만 찾는다. 이렇게 되면 편식 습관이 생겨 고른 영양을 섭취하기 더욱 어려워진다.

유치 관리, 중요한 이유5. 발음이 부정확해진다. 치아가 비뚤비뚤하거나 치아우식증으로 유치가 빠지면 발음이 썩 수 있다. 특히 앞니가 빠지면 발음이 부정확하다. 정확한 발음과 언어능력을 향상시키기 위해서도 유치 관리가 필요하다. 국민건강보험공단에서는 생후18개월 이후 영·유아를 대상으로 총3회 구강 검진을 실시한다. 우편으로 영유아 검진표가 발송되면 해당 기관에서 무료로 받을 수 있다.

## 유치 나는 순서

0~6개월경에는 이가 안나고7~8개월경에는 밑에 이가2개정도 난다. 8~9개월경에는 위에 이도2개정도 나고10개월경에는4개정도 난다. 12개월경에는 밑에 이도4개정도 난다. 14~16개월경에는 밑에 이와 위에 이가 듬성듬성 나기 시작하고16~20개월경은 어금니 부분을 제외한 모든 이가 난다. 20~30개월경에는 어금니도 포함해 모두 다 나게 된다.

충치가 생기는 이유1. 세균이 원인인 세균성 질환이다 전문용어로 치아우식증이라고 한다. 충치는 뉘탄스라고 하는 세균에 의해 치아에 생기는 세균성 질환이다. 보통 충치라고 하면 벌레가 파먹어 이가 까맣게 썩어 들어가는 걸로 생각하지만, 실제로는 당분을 먹은 후 생긴 산이 치아를 삭게 만드

는 것. 설탕이나 탄수화물을 먹으면 소화 가 되면서 산을 만들어내는데, 이렇게 만들어진 산이 오랜 시간 치아에 남아 있으면 치아를 살살 녹여 충치를 일으킨다.

충치가 생기는 이유2. 유치는 충치균에 더 약하다. 치아는 사람의 몸에서 가장 단단한 곳이지만, 산에는 매우 약한 특징이 있다. 특히 유치는 영구치에 비해 크기가 매우 작고, 법랑질이나 상아질의 막 두께가 영구치의 반 정도밖에 되지 않아 충치균에 더욱 취약하다. 법랑질에서 치수까지의 길이도 짧아 충치가 진행되면 금세 치아 전체가 썩는다.

충치가 생기는 이유3. 뽀뽀를 하거나 음식을 나눠먹어도 생긴다. 뽀뽀를 통해 다른 사람의 입안 세균이 옮을 수 있다. 그러나 입안에 균이 있다고 해서 바로 충치가 생기는 것은 아니다. 류탄스균은 양치질을 하면 없어지기 때문에 자주 양치를 하는 등 충치가 생길 수 있는 환경을 미리 제거한다.

생후6개월에서 12개월 충치가 잘 생기는 부위: 젖병을 빠는 아이는 잇몸과 닿는 앞니의 윗부분이 잘 썩는다. 특히 분유를 먹이는 경우 아이의 이가 하얗게 녹아나지 않는지 살펴본다. 약간 탈색된 것처럼 보여도 속으로는 상당히 썩어 있는 경우가 많다. 치아의 홈 부분이 누렇게나 갈색을 띠는 경우도 충치일 가능성이 있으므로 치아색 을 자주 확인한다.

생후12개월에서 24개월 충치가 잘 생기는 부위: 벌어져 있던 잇새 간격이 붙으면서 치아 사이에 음식이 끼어 썩기 쉽다. 충치가 진행되고 있는 경우 치아표면이 거칠어 광택 이 나지 않고 색이 누렇게 변해 있다. 자세히 들여다보면 하얗거나 새까만 점이 보이기도 한다. 치아가 평소에 보던 색과 좀 다르고, 양치질을 했는데도 색이 돌아오지 않는다면 충치가 생긴 것이다.

건강한 치아는 치아 표면에 윤기가 흐르고 잇몸이 선명한 핑크빛을 띠는 상태, 잇몸을 눌렀을 때 단단해야 한다.

생활속 충치 예방법1. 이가 나면 칫솔질을 시작한다. 치아 표면에 남은 음식 찌꺼기는 충치균 이 서식하기 좋은 환경. 음식을 먹인 뒤에는 반드시 양치질을 시킨다.

생활속 충치 예방법2. 칫솔질은 엄마가 꼼꼼하게 해준다. 엄마와 아이가 뒤에서 감싸 안고 거울을 보면서 이를 닦아주면 효과적이다. 젖먹이라면 젖을 먹인 뒤 끓여서 식힌 물을 몇 모금 먹이거나 가

제 손수건을 적셔서 잇몸과 혀를 닦아준다.

생활속 충치 예방법3. 섬유질 식품을 자주 먹인다. 섬유질 식품은 유탄수화물에 의해 산성화된 입안을 중성으로 되돌리는 역할을 한다. 오래 씹어야 해서 씹는 동안 많은 양의 침이 나오기 때문. 치아 표면에 있는 치석을 제거하는 효과도 있다.

생활속 충치 예방법4. 인스턴트식품을 먹이지 않는다. 당분이 많이 함유된 케이크나 콜라, 아이스크림, 라면 등은 대표적 산성식품으로 치아건강을 해치는 주범이다. 반면 과일 과채소, 해조류 등은 알칼리성식품이므로 자주 먹이는 것이 치아 건강에 좋다. 특히 산성을 알칼리성으로 바꿔주는 다 시마, 미역, 콩과 녹황색 채소를 매일 꾸준히 먹이면 아이의 치아를 튼튼하게 만드는 데 도움이 된다.

생활속 충치 예방법5. 유산균 음료를 많이 먹이지 않는다. 흔히 요구르트 같은 유산균 음료는 좋다고 생각하기 쉽다. 하지만 대부분의 유산균 음료에는 단백질이나 칼슘은 거의 없고, 설탕 함유량이 매우 높다. 특히 젖병에 요구르트를 넣어 먹이는 것은 치아우식증을 유발하는 아주 나쁜 습관이다.

생활속 충치 예방법6. 입에 직접 뽐뽐하지 않는다. 부모가 충치가 있는 경우 뽐뽐을 하면 침을 통해 충치균이 전염될 수 있다. 치료가 끝나기 전까지는 뽐뽐을 삼간다. 엄마가 음식을 입으로 잘라서 아이 입에 넣어주거나 엄마와 아이가 같은 숟가락으로 음식을 먹는 것도 엄마의 충치균을 아이에게 옮기는 위험한 행동이다.

생활속 충치 예방법7. 치아에 불소를 덮어준다. 치솔질이 치아 표면에 남은 음식물 찌꺼기와 충치균을 청소해준다면 불소도포는 치아 표면을 튼튼하게 만들어준다. 치아 표면에 일정량의 불소를 덮으면 법랑질이 강해져 충치균이 만들어내는 산의 공격을 잘 견딜 수 있다. 특히 유치는 법랑질이 무르고 약하기 때문에 불소도포를 해주면 충치를 효과적으로 예방할 수 있다. 보통3~4개월 정도 불소 효과가 유지되므로 불소 도포는4개월마다 해주는 게 적당하다.

생활속 충치 예방법8. 치아 표면을 매끄럽게 해준다. 실런트는 플라스틱 계통의 복합 레진 성분으로 어금니 표면의 홈을 메워 충치를 예방하는 방법이다. 어금니 표면은 음식물을 잘 씹을 수 있도록 가느다란 틈새 작은구멍으로 이루어져 있는데, 이 틈새에 음식물과 플라크가 잘 끼어 충치가 생기기 쉽다. 충치의60%가 어금니 충치이므로 실런트로 홈을 매끄럽게 메우면 충치를 예방할 수 있다.

생활속 충치 예방법9. 치솔은 한 달에 한 번씩 교체해준다. 치솔모가 옆으로 벌어지기 시작하면 첫

솔을 교체해준다. 대개1~2개월 사용하면 교체해야할 상태가 된다. 칫솔을 보관할 때는 가급적 칫솔모가 서로 닿지 않도록 해야 칫솔을 통해 충치균이 옮는 것을 막을 수 있다. 칫솔을 구입할 때는 모양도 살펴야 한다. 아이는 구강 내부가 작으므로 손잡이가 곧고 칫솔 머리가 작은 것이어야 구석구석 닦을 수 있다. 칫솔 면은 울퉁불퉁한것보다는 일자로 된 것이, 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 것이 좋다.

유치 건강을 위한 생활법1. 돌 전에 밤중 수유를 뗀다. 주스나 유산균 음료를 먹인 후에는 반드시 양치질을 한다. 음식을 먹인 후 물로 입안을 행군다. 잠자기 전 입안을 행구거나 양치질한다. 간식은 정해진 시간에만 먹인다. 과자나 아이스크림처럼 당분이 많은 음식은 하루에 한번 이상 먹이지 않는다. 시금치처럼 섬유질이 풍부한 채소 등을 매일 반찬으로 만들어 먹인다. 빵과 고기보다 채소와 해산물을 더 자주 먹인다. 식사 후3분 이내에 양치질을 시킨다. 양치질을 못하는 날에는 유아용 자일리톨 캔디를 먹인다(18개월부터). 엄마와 아이가 서로 다른 손가락으로 밥을 먹는다.

유치 건강을 위한 생활법2. 양치질은 엄마가 해준다. 아이 입에 뽀뽀를 하지 않는다.

소아치과 치료비는 얼마나 될까?

일반검진 비용은1만원 내외이며, 불소도포 비용은2~3만원 선이다. 치료가 필요한 경우 검진 비용에 치료비가 추가되는데, 건강보험 적용을 받지 못하는 항목의 치료비는 병원마다 다르다. 건강보험 적용을 받는 항목으로는 신경치료 실란트, 아말감, 레진 치료 등이 있다. 아말감 치료비는 개당1만원 선이고, 레진 치료비는 개당2만5000원 선이다. 단, 레진은 영구치 치료에 한해 건강보험을 적용한다.

월령별 이 닦는 방법

이가 안 났을 때 이 닦는 방법: 잇몸을 마사지해주면 혈액순환이 잘되고 잇몸도 건강해져 유치가 튼튼해진다. 끓여서 식힌 물에 가제 손수건을 적셔서 손가락에 감아 잇몸과 입천장, 혀를 닦아준다.

아랫니2개 났을 때 이 닦는 방법: 실리콘 핑거 칫솔이나 끓여서 식힌 물에 적신 가제 손수건으로 이와 잇몸, 입천장, 혀를 닦아준다. 아이 치아의 결은 가로 방향에 가까우므로 좌우로 닦는 것이 기본.

아랫니. 윗니2~4개씩 났을 때 이 닦는 방법: 생후11개월이면 아랫니4개, 윗니2개가 난다. 아이에 따라 아랫니2개, 윗니4개 가 나기도 한다. 1단계 유아용 칫솔을 연필 쥐듯이 잡고 물을 적셔 치아의 앞면과 뒷면을 닦는다. 이가 나지 않은 부위는 끓여서 식힌 물에 적신 가제 손수건을 둘째 손가락에 감아 문질러 닦아준다. 아이가 칫솔을 싫어하면 실리콘 소재의 핑거 칫솔을 사용해본다. 입안에 칫솔 넣는 걸 아예 거부할 땐 깨끗이 소독한 가제 손수건을 손가락에 감아 닦거나 맨 손가락으로 닦아 줘도 괜찮다.

아랫니. 윗니4개씩, 어금니 위아래2개씩 났을 때 이 닦는 방법: 어금니가 나면 치아 표면을 잘 닦아야 하므로 유아용 칫솔을 사용한다. 송곳니 자리의 빈 공간과 닿는 어금니의 앞니는 더욱 신경 써서 닦아준다. 아직 물을 뱉어내는 능력이 없으므로 치약 사용은 뒤로 미뤄도 괜찮다. 아이 등을 엄마 가슴에 대고 아이를 앉힌 뒤 입안이 잘 보이게 벌린다. 아랫니, 윗니, 어금니 순으로 바깥쪽을 먼저 닦은 뒤 안쪽을 닦는다.

아랫니. 윗니8~10개씩 났을 때 이 닦는 방법: 본격적인 칫솔질이 가능한 시기이므로 불소 치약을 칫솔에 콩알 크기로 묻힌 후 좌우 또는 작은 원을 그리며 닦는다. 책 상다리로 앉아 아이 머리를 엄마 허벅지에 기대고 누힌 자세로 이를 닦은 후 입 안을 행구고 뱉어내게 한다.

치아의 구조 중 법랑질은 치아의 가장 바깥 면으로 우리 몸에서 제일 단단한 곳. 96%가 무기질로 구성되었다. 상아질은 유연성이 있는 조직으로 법랑질에서 받은 충격을 어느 정도 흡수해준다. 상아질 내에는 미세한 관이 있는데, 신경과 연결되어 있어 상아질이 노출되면 이가 시리다.

치아의 구조 중 치수는 감각을 느끼는 신경 부위라 시린 것만 느낀다.

치아의 구조 중 치관은 밖으로 드러난 치아 표면부터 잇몸까지.

치아의 구조 중 치근은 잇몸이 시작되는 부위부터 상아질의 끝부분까지를 가리킨다.

이가 안 났을 때 양치방법1. 끓여서 식힌 물에 적신 가제손수건을 엄마의 둘째 손가락에 감는다.

이가 안 났을 때 양치방법2. 아랫잇몸 앞쪽을 좌우로 닦은 뒤 안쪽을 닦는다. 어금니 잇몸부터 시작해 좌우로 닦는 것이 좋다.

이가 안 났을 때 양치방법3. 윗잇몸을 아랫잇몸과 같은 방식으로 닦는다.

이가 안 났을 때 양치방법4. 입천장을 바깥으로 쓸어내듯 닦은 뒤 가제손수건을 행귀 혀를 안쪽에서 바깥쪽으로 쓸어내린다.

아랫니2개 혹은 아랫니, 윗니2~4개씩 났을 때 가제손수건의 경우 양치방법1. 끓여서 식힌 물에 적신 가제손수건을 엄마 손가락에 감아 아래 앞니 바깥면을 좌우로5회 정도 닦는다. 안쪽 면도 좌우로5회 닦는다.

아랫니2개 혹은 아랫니, 윗니2~4개씩 났을 때 가제손수건의 경우 양치방법2. 가제손수건을 행귀 나머지 잇몸과 혀를 닦는다.

아랫니2개 혹은 아랫니, 윗니2~4개씩 났을 때 유아용 칫솔의 경우 양치방법1. 유아용 칫솔에 물을 적셔 이의 앞면을 닦아준다.

아랫니2개 혹은 아랫니, 윗니2~4개씩 났을 때 유아용 칫솔의 경우 양치방법2. 이의 뒷면을 같은 방식으로 닦은 뒤 끓여서 식힌 물에 적신 가제손수건으로 이가 나지 않은 부위를 닦아준다.

아랫니 윗니4개씩, 어금니 위아래2개씩 났을 때 양치방법1. 칫솔모를 아랫니 바깥에 대고 좌우로5회 닦고 안쪽은 좌우나 아래에서 위로 쓸어 올리듯5회 닦는다.

아랫니 윗니4개씩, 어금니 위아래2개씩 났을 때 양치방법2. 칫솔모를 윗니의 바깥에 대고 좌우로5회 닦고, 윗입술을 들어 올린 뒤 안쪽을 좌우로5회 닦는다.

아랫니 윗니4개씩, 어금니 위아래2개씩 났을 때 양치방법3. 아래 어금니의 표면을 좌우로5회 닦고 바깥 면을 좌우로5회 닦는다. 안쪽면은 칫솔이 잘 닿지 않으므로 칫솔의 앞쪽을 이용해5회 이상 문지른다. 위 어금니도 마찬가지로 닦는다.

아랫니 윗니4개씩, 어금니 위아래2개씩 났을 때 양치방법4. 앞니와 어금니 사이에 송곳니가 자랄 잇몸을 살살 문질러 닦고, 나머지 잇몸을 골고루 문질러준다.

아랫니. 윗니8~10개씩 났을 때 양치방법1. 아랫입술을 젖혀 아랫니가 잘 보이게 한 뒤 바깥 면, 안

쪽면 순으로 좌우로5회씩 닦는다.

아랫니. 윗니8~10개씩 닦을 때 양치방법2. 윗니의 바깥에 칫솔을 대고 좌우로5회 정도 닦는다.

아랫니. 윗니8~10개씩 닦을 때 양치방법3. 윗입술을 들어 올린 뒤 윗니 안쪽을 좌우로5회 닦는다.

칫솔 앞부분을 이용하면 닦기 쉽다.

아랫니. 윗니8~10개씩 닦을 때 양치방법4. 아래 어금니 표면과 바깥 면을 좌우로5회씩 닦는다. 생후 28개월 이후엔 입안을 행구고 뱉어내게 한다.

미세먼지란? 먼지는 대기 중에 떠다니는 입자상 물질 을 말하는데, 미세먼지는 먼지 중에서 지름10 마이크로미터(nm)보다 작은 먼지를 말한다. 1mm의100만분의1에 해당 하는 크기로, 일반 머리카락 두께의60분의1 수준이다. 미세먼지 중에서도 지름 이2.5 $\mu$ m보다 작은 미세먼지는 따로 구분해 초미세먼지라고 한다.

미세먼지는 석탄이나 석유 같은 화학연료를 태우거나, 자동차를 운행할 때, 공장을 가동할 때1차적으로 발생한다. 또1차 오염 물질이 공기 중의 수증기나 암모니아 등과 결합해 황산염, 질산염 같은2차 오염물질을 만들기도 한다. 2016년 환경부 발표에 따르면 국내 미세먼지는 황산염, 질산염 등이 58.3%를 차지하며 탄소류와 검댕이16.8%, 광물6.3%, 기타18.6%로 이루어져 있다.

#### 미세먼지의 위험성

미세먼지는 눈코인후 점막 ·피부 등 신체 노출 부위에 직접 닿아 알레르기성 결막염, 비염, 기관지염 등을 일으킬 수 있다. 또 크기가 매우 작아서 호흡기와 혈관을 통해 몸속에 들어가 곳곳에 악영향을 미친다. 미세먼지는 폐렴·폐암·뇌졸중·천식 등을 악화시킨다고 알려져 있으며, 호흡기가 약한 영·유아의 성장을 방해하기도 한다. 2013년에는 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)에서 미세먼지를 '사람에게 암을 일으키는 것으로 확인된1군 발암물질(Group 1)'로 지 정하기도 했다.

Q 황사와 미세먼지는 어떻게 다를까?

황사는 미세한 모래 먼지가 바람을 따라 이동하다가 서서히 떨어지는 현상으로, 주로 토양 성분으로

이루어져 있다. 이와 달리 미세먼지는 화학연료를 태우거나 공장과 자동차 배출가스 등 인위적 과정에서 주로 발생하며, 중금속 등 여러 가지 유해물질이 들어 있다는 점에서 황사와 구별한다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙1. 야외활동을 자제한다. 미세먼지 예보나 실시간 농도가 '나쁨' 이 상이면 어린이, 노약자 등 대기오염에 민감한 사람은 장시간 외출하거나 운동 등 야외 활동을 하지 않는 것이 바람직하다. 운동을 하면 호흡량이 많아져 미세먼지를 흡입할 가능성도 높아지기 때문. 부득이하게 외출할 경우 미세먼지를 막아주는 보건용 마스크를 착용하고 외출시간을 최소화한다. 미세먼지와 직접 접촉을 줄이기 위해 긴소매 옷을 입고 모자를 쓰는 것도 도움이 된다. 미세먼지 농도가 '매우 나쁨' 이 상이면 건강한 사람도 무리한 외출은 자제하고, 대기오염에 민감한 계층은 되도록 외출을 삼간다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙2. 환기도 자제한다. 미세먼지 농도가 '나쁨' 이 상이면 환기를 하지 않고 공기청정기 등을 이용해 실내 공기를 정화하는 것이 원칙. 하지만 실내에서 연기가 나는 요리를 하거나 며칠 동안 창문을 닫고 생활하면 공기청정기를 가동하더라도 실내 공기가 나빠질 수밖에 없다. 이럴 때는 하루2~3번, 각각3분 이내로 창문을 열어 환기할 것을 권한다. 환기한 후에는 공기청정기를 가동해 실내공기를 관리하면 좋다. 공기청정기를 구매할 때는 공기청정기 인증(CA)을 받은 제품인 지사용 공간의 크기에 알맞은 제품인지 미세먼지를 제거하는 헤파(HEPA) 필터를 적용한 제품인지 확인한다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙3. 물걸레 청소를 한다. 환기를 한 후 청소할 때는 바닥에 먼지가 날리지 않도록 물걸레 청소를 하는 것이 좋다. 이때 물걸레 청소는 물론 살균까지 가능한 스팀 청소기를 사용하면 효과적이다. 진공청소기는 한번 빨아들인 먼지가 다시 새어 나오지 않도록 하는 밀폐 시스템을 제대로 갖추지 않은 제품이면 오히려 미세먼지를 퍼뜨릴 가능성이 있으므로 구매 시 미세먼지 방출량을 꼭 확인한다. 2010년 이후 출시된 진공청소기는 미세먼지 방출량을 의무 표기하고 있다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙4. 외출 시 보건용 마스크를 착용한다. 미세먼지 예보나 실시간 농도가 '나쁨' 이 상이면 어린이나 노약자 등은 외출 시 보건용 마스크 꼭 착용한다. 식품의약품



안전처에서 인증한 제품은 포장에 '의약 외품 표시와 KF80, KF94, KF99 등의 표시가 있으므로 구매 시 확인하자. KF는 Korea Filter'의 약자로, KF80은 평균0.6μm 입자를 80% 이상 걸러내고, KF94와 KF99는 평균0.4μm 입자를 각각 94%와 99% 이상 차단한다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙5. KF 뒤에 붙은 숫자가 클수록 미세먼지T 입자 차단 효과는 크지만 숨쉬기가 힘들다. 일반적으로 호흡기가 약한 노약자, 어린이, 임산부의 경우 KF80으로도 충분하다. 호흡곤란이나 두통 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고 의사와 상담한다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙6. 외출 후 옷의 먼지를 꼭 털다. 미세먼지는 입자가 작아 옷에 붙으면 잘 떨어지지 않는다. 집으로 들어가기 전 밖에서 바람을 등지고 옷의 먼지를 꼼꼼히 털어야 미세먼지가 집 안에 유입되는 것을 막을 수 있다. 미세먼지가 심한 날 입은 의류와 소품은 바로 세탁하면 더욱 좋다. 매번 세탁하는 것이 부담스럽다면 의류관리기나 빨래 건조기를 활용해 가사 노동의 부담을 더는 것도 방법이다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙7. 외출 후 깨끗이 씻는다. 외출 후 미지근한 물과 저자극성 비누로 손과 발, 얼굴에 묻은 미세먼지를 깨끗이 씻어낸다. 콧속을 물로 씻어내는 것도 중요하다. 미세먼지는 머리카락 사이 두피에 특히 잘 쌓이므로 미세먼지가 심한 날 외출했다면 머리 감는 것이 좋다.

미세먼지 심한 날 지켜야 할 생활수칙8. 하루8잔 물을 마신다. 미세먼지가 심한 날은 물을 하루 8~10잔 마시는 것이 좋다. 수분 섭취가 부족하면 호흡기 점막이 건조해져 미세먼지가 더 쉽게 체내에 침투하기 때문이다. 또 물을 충분히 마시면 오염물질 배출에 도움이 된다.

#### 미세먼지 예보등급

예측농도가 좋을때는 미세먼지는 0~30, 초미세먼지는 0~15 정도이다.

예측농도가 보통일때는 미세먼지는 31~80, 초미세먼지는 16~35이다.

예측농도가 나쁨일때는 미세먼지는 81~150, 초미세먼지는 36~75이다.

예측농도가 매우나쁨일때는 미세먼지는 151이상, 초미세먼지는 76이상이다.

※미세먼지 예보는 1일간 가로, 세로, 높이 각각 1m의 공간에 있는 미세먼지 무게의 평균을 기준으로

정한다. 이때 마이크로그램(g)은1g의100만분의 무게이다.

※미세먼지 예보 결과는 환경부 에어코리아 홈페이지([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr))를 통해 확인할 수 있다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙1. 외출 시기와 시간을 계획한다. 돌 전에는 갑작스러운 체온 변화를 겪지 않도록 아침과 저녁 시간은 피하고 따뜻한 오후 시간대에 외출한다. 돌 전에는3~4시간, 두돌까지는6시간 정도, 세 돌까지는 준비를 철저히 하면 하루 종일 코스로 나들이를 할 수 있다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙2. 몇 시에 음식을 먹고, 얼마가 지난 뒤 용변을 보는지 아이 나름대로 생활 리듬이 있다. 특히 배변 시간을 알아두면 외출이 더욱 편안해진다.

아이 상태를 살펴 결정한다. 되도록 아이의 컨디션이 좋을 때 외출한다. 아이가 젖을 안 먹거나 적게 먹을 때, 잠을 자지 못하고 칭얼대는 등 평소와 다른 모습을 보인다면 외출 계획을 미룬다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙3. 외출하기30분 전에 수유한다. 젖을 먹고 나서 바로 외출하면 외출 중 토하거나 컨디션이 급격히 나빠질 수 있으므로 외출30분 전에 미리 수유를 마친다. 아이는 산만한 곳에서는 잘 먹지 못하므로 외출해서 수유할 경우 되도록 조용 한곳을 찾는다. 젖 먹는 자세가 나쁘거나 위생 상태가 좋지 않으면 체하기 쉬우므로 편안한 자세를 잡아준다. 물수건을 준비해서 수유하기 전 아이 입과 손을 청결하게 닦아주는 것도 잊지 않는다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙4. 걷지 못해도 신발을 신긴다. 유모차에 앉아만 있다고 신발을 신기지 않으면 발이 차가워 감기에 걸리기 쉽다. 가벼운 보행기 신발을 신긴다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙5. 모자를 씌우고 옷을 여러 겹 입힌다. 외출 중 모자는 여러모로 유용하다. 날씨가 갑자기 추워질 때는 효과적으로 체온을 유지해주고 챙이 넓은 모자는 햇빛을 가려준다. 겨울에는 니트나 털 소재보다는 도톰한 면이나 패딩 모자를 씌워야 피부에 자극이 적다. 옷에 부착되어 있거나 고무줄이 달린 모자는 바람에 날리지 않아 편리하다. 옷은 얇은 것으로 여러 겹 입힌다. 두꺼운 옷은 움직임이 불편하고 실내외를 오가야 할 때 체온을 조절하기 쉽지 않다. 여분으로 크기가 넉넉한 타월이나 카디건을 준비하면 요긴하다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙6. 밀트임이 있는 바지를 입힌다. 야외에서 기저귀를 갈 때 바지를 모두 벗기면 체온 변화가 심해 감기에 걸리기 쉽고, 기저귀 갈기가 번거로워 애플 먹는다. 따라서 밀

트임 바지를 입히면 편리하다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙7. 기저귀 가방은 솔더백이나 배낭형이 좋다. 유모차를 끌고 다니려면 엄마의 손이 자유로워야 한다. 어깨에 메거나 유모차 손잡이에 걸 수 있는 솔더백이 유용하다. 또 아기띠를 착용할 경우에는 배낭형 가방이 여러모로 편리하다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙8. 꼭 필요한 물품의 리스트를 정해 짐의 부피를 줄인다. 필요하다고 해서 챙긴 것은 사용하지 않을 때가 많고, 빼먹은 짐은 꼭 필요할 때가 생겨서 이것저것 넣다 보면 어느새 기저귀 가방이 가득 찬다. 필요한 물품 리스트를 만들어 외출할때마다 참고한다.

외출 시 지켜야 할 기본 원칙9. 외출에서 돌아오면 깨끗이 씻긴다. 집에 돌아오면 따뜻한 물에 목욕을 시켜 오염물과 세균 등을 제거한다. 아이가 피곤해할 때는 목욕을 미루고 가제손수건 을 적서 닦아주어도 좋다. 씻기기 전에는 반드시 엄마손부터 닦고, 씻은 후에는 잠을 재워 피로를 풀어준다.

#### 월령별 외출 노하우

생후0~2개월 외출 노하우: 목을 가누기 어려운 시기이므로 외출할 때는 아이를 옆으로 안는다. 베란다나 집 앞에서 외기욕, 생후 한 달 후 병원에 진료받으러 가는 정도의 외출이 적당하다.

생후3~5개월 외출 노하우: 외출 중 잠이 들 수도 있으므로 유모차를 이용해 편안하게 외출한다. 호기심이 생겨 밖에 나가면 고개를 돌려 소리 나는 곳을 바라보는데, 이런 행동은 주위 세계에 대한 탐구를 적극적으로 시작했다는 뜻으로 이때 다양한 자극을 하면 좋다. "와~ 예쁜꽃이구나" 하며 아이에게 말을 걸어 준다. 근처 공원이나 동네 슈퍼 정도 나가는 것이 적당하다.

생후6~11개월 외출 노하우: 컨디션이 좋아 보여도 바깥세상의 자극으로 피곤한 상태이므로 수분을 자주 보충해주고 틈틈이 조용한 곳에서 재운다. 백화점 나들이가 가능하고 자동차로 근거리 여행도 할 수 있다.

생후12~24개월 외출 노하우: 아이 혼자서 걸어 다닐 때라 안전사고에 주의를 기울여야 한다. 안전하게 돌본다고 안고 다니기보다 아이 스스로 움직이게 하는 것이 성장을 위해 중요하다. 유모차에 억지로 태우거나 엄마가 앞질러 사사건건 행동을 막지 않아야 하는데, 이 경우 요령이 필요하다. 외출 장소로는 공원이나 동물원, 산이나 바다 등 아이의 호기심을 유발하는 곳이 좋다. 4시간 거리의 해외

여행도 가능하다. 단, 수분 보충과 충분한 휴식 등 이전 시기의 외출 후 돌보기 원칙을 그대로 지켜야 한다.

#### 0세에서 1세 아이를 위한 외출 준비물 챙기기

부모가 안거나 업거나 혹은 유모차에 태우고 이동해야 한다. 아기띠는 아이를 앞으로 안기 때문에 괜찮지만, 캐리어는 아이를 볼수 없으므로 아이가 불편하지 않은지 수시로 확인한다. 조금씩 자주 먹는 시기이므로 먹을거리와 관련한 짐은 줄이지 않는다. (3~4시간외출 기준)

카시트, 유모차, 아기띠, 여벌 옷1~2벌, 벌레 기피제, 가제 손수건8~10장, 물티슈1팩, 살균 텀블러 400~450ml, 일회용 기저귀3~6장, 장난감1~2개

- 분유수유시 휴대용 분유통1~3칸, 젓병과 젓꼭지1~3개 또는 일회용 젓병과 모유 저장팩 각각5개
- 그 외 선택 용품 이유식1회 분량, 텍받이1~2개, 과자 등 간식, 비닐봉지1개, 기저귀 커버1개, 내의1벌, 유축기, 방수요 커버, 파우더1통

#### 0세에서 1세 아이를 위한 외출 준비물 가볍게 짐 싸는 요령

- 1 텍받이, 기저귀, 젓병, 베이비로션 등은 쓰고 나서 버릴 수 있는 일회용품을 최대한 활용한다.
- 2 인형 등 덩치가 큰 것은 공기를 빼면 부피가 줄어드는 지퍼백을 이용한다.
- 3 분유는1회 분량씩 나누어 담는다.
- 4 모자나 수건, 기저귀는 작게 접어 부피를 줄인 뒤 작은 파우치에 담는다.
- 5 수납공간이 많은 가방에 종류별로 칸칸이 담는다.

#### 연령별 외출 준비

0개월, 1개월, 2개월 외출 준비 : 짐도 많고, 아이도 엄마도 함께 외출하는 것에 익숙지 않으므로 남편이나 부모님 등 도와줄 사람과 동행한다. 외출 전 미리 아이에게 젓을 먹이고 기저귀를 갈아준다. 아이의 체온을 유지하기 위해 포대기나 싸개를 준비한다. 대중교통을 이용할 때는 번잡한 출퇴근 시간대를 피한다.

3개월, 4개월, 5개월 외출준비 : 앞으로 메는 아기띠나 유모차를 이용하고 무릎을 덮어줄 수 있는 타월을 준비한다.

수분 보충을 위해 끓여서 식힌 물을 젖병에 담아 보온·보냉가방에 넣어 가져간다.

엄마의 손놀림이 자유롭도록 가방은 배낭형을 이용한다.

사고의 위험이 없는지, 잘못 삼킬 만한 것은 없는지 아이 눈높이에서 체크한다.

6개월, 7개월, 8개월, 9개월, 10개월, 11개월 외출 준비 : 백화점이나 마트에 갈 경우 기저귀를 갈고 수유할 수 있는 곳이 따로 있는지 미리 체크한다. 외출해서는 아이가 긴장한 상태이므로 기저귀를 자주 갈아주고, 때에 맞춰 수유를 해서 긴장을 풀어준다. 아이 옷은 쉽게 입히고 벗길수 있는 것으로 준비한다. 장난감을 준비해서 기저귀를 갈아주거나 한곳에 오래 머물 때 갖고 놀게 한다.

12개월, 13개월, 14개월, 15개월, 16개월, 17개월, 18개월, 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 외출 준비 : 장시간 외출이 가능하므로 수분을 보충하기 위한 음료와 간식을 충분히 준비한다. 주변에 위험한 것이 없는지 살펴본 뒤 되도록 자유롭게 놀게 한다. 기온변화나 강한 햇빛을 주의한다. 여행할 때는 여러 곳을 돌아다니기보다 한곳에 머물며 휴식을 취하는 것이 좋다.

신생아부터는 딜럭스형 유모차. 튼튼하고 안정감이 있어 신생아부터 사용할 수 있다. 대부분 양대면 기능이 탑재돼 있어 보호자 얼굴을 보며 안정감을 느낄 수 있다. 단, 차체가 크고 무거워서 휴대와 보관이 쉽지 않은 게 단점이다. 접거나 펴는 법이 너무 어렵지는 않은지 구입 전에 직접 접고 펴보자. 공간을 많이 차지하므로 보관 장소가 충분한지 살펴본다.

생후8개월부터는 휴대형 유모차. 휴대형 유모차는 가볍고 크기가 작고, 접고 펴는 법도 간단해 외출용으로 적합하다. 가격도 부담스럽지 않은 것이 장점. 딜럭스형이나 절충형에 비해 승차감이나 안정감은 떨어진다. 아이가 스스로 몸을 잘 가눌 수 있을 때 주로8개월 이후 사용하길 권한다. 접었을

때 한 손으로 들 수 있을 만큼 작고 가벼운지 확인한다. 카시트와 호환되는 제품을 고르면 활용도가 높다. 아이를 앉혀보고 무게중심이 한쪽으로 쏠리지 않는지 체크한다.

신생아부터는 절충형 유모차. 딜럭스형 유모차와 휴대형 유모차의 장점을 모은 형태로, 딜럭스형 유모차의 안정감과 휴대형 유모차의 휴대성을 두루 겸비했다. 유모차를 한 대만 구입할 예정이라면 절충형을 추천한다. 등받이 각도조절 기능이 150도 이상이어야 신생아에게 적합하다. 충격을 완화해 주는 서스펜션 장치가 적용했는지 확인한다. 접었을 때 스스로서는 셀프 스탠딩 기능을 갖춰야 외출 시 편리하다.

유모차 선택 기준1. 안전장치는 많을수록 좋다. 안전벨트는 잡아주는 방향 수에 따라 3점식과 5점식으로 나뉘는데, 다섯 방향에서 잡아주는 5점식이 좀 더 안전하다. 최근에는 6점식도 많이 선보이는데, 남자아이라면 급소를 압박하지 않도록 보호해 주는 6점식 벨트를 사용하는 것이 좋다. 벨트 길이를 조절할 수 있는지도 확인한다.

유모차 선택 기준 2. 바퀴가 부드럽게 움직여야 한다. 회전할 때마다 바퀴가 멈추지 않고 부드러우면서 자연스럽게 움직이는지 확인한다. 손잡이 높이를 보호자 키에 맞게 조절할 수 있는지, 손잡이가 손안에 잘 들어오는지도 중요하다. 바퀴에 장착된 서스펜션 또한 확인한다. 서스펜션은 불규칙한 노면의 충격을 흡수하고 분산하는 역할을 하기 때문에 안정적인 승차감을 위해서는 꼭 필요한 장치이다.

유모차 선택 기준3. 브레이크 성능이 중요하다. 브레이크는 안전상 가장 중요한 요소다. 브레이크를 쉽게 잡을 수 있는 구조인지, 고정장치는 튼튼한지 꼭 확인한다. 경사진 곳에서도 유모차가 밀리지 않도록 뒷바퀴 잠금장치가 있는지도 체크한다. 평지처럼 보이더라도 경사질 수 있으므로 유모차를 세워둘 때는 항상 바퀴를 고정해야 한다.

유모차 선택 기준4. 접고 펴는 법이 빠르고 간편해야 한다. 유모차를 빠르고 쉽게 접을 수 있는지가 인한다. 외출 시 유모차로 이동하기 어려운 계단을 오르내릴 때 손쉽게 유모차를 접고 펼 수 있어야 한다. 또 휴대형 유모차는 자동차나 비행기에 싣는 일이 많은 프로 쉽게 접하는지 꼭 확인해

본다.

유모차 선택 기준5. 햇빛가리개는 길이를 단계별로 조절하는 것이 좋다. 캐노피, 차양막 등으로 불리는 햇빛 가리 개의 길이가 짧으면 햇빛에 쉽게 노출된다. 필요시 햇빛을 충분히 막아주면서도 아이의 시야를 가리지 않도록 단계별 조절이 가능한 제품을 고른다. UV 차단과 방수 기능까지 있으면 더욱 좋다.

유모차 선택 기준6. 햇빛가리개 대신 수건이나 천으로 그늘을 만들어서는 안 된다. 유모차 안은 통풍이 되지 않고 열이 유지되어 심하면 열사병으로 이어질 수도 있기 때문이다. 따라서 처음 유모차를 구입할 때 덮개가 크고 깊이 내려오는 모델을 구입해야 한다.

유모차 선택 기준7. 등받이와 발판 각도를 조절할 수 있는 것이 좋다. 원하는 각도로 기대거나 누울 수 있도록 등받이 각도 조절이 되는 제품을 선택한다. 등받이 각도가 150도 넘어가는 유모차를 A형 유모차라고 하는데, 신생아 때는 A형 유모차를 꼭 사용해야 한다. 발판 각도를 조절할 수 있으면 아이 발을 편안하게 놓을 수 있어 좋다.

유모차 선택 기준8. 최근 유모차의 트렌드는 다기능이다. 다기능 유모차는 양대면 기능, 서스펜션, 쉬운 폴딩 등 여러 가지 기능을 두루 갖추고 있다. 성장발달에 따라 유모차를 종류별로 구매하던 예전과 달리 하나의 유모차로 모든 필요를 충족해 주는 것이다. 하지만 다기능 제품도 저마다 내세우는 기능이 다르므로 어떤 기능이 가장 필요한지 알아보고 그에 맞는 제품을 구매한다.

유모차 선택 기준 9. 바퀴와 프레임은 물티슈로 닦는다. 바퀴는 브러시로 털고 물티슈로 닦은 뒤 말린다. 프레임은 물티슈로 닦은 뒤 녹이 생기지 않도록 마른걸레로 한 번 더 닦아 준다. 일반 물티슈 대신 유아용 제균티슈를 사용하면 더욱 효과적이다. 이러한 과정이 번거롭다면 유모차 바퀴 커버를 구매해 씌우는 방법도 있다.

유모차 선택 기준10. 유아용 탈취제를 수시로 뿌린다. 유모차를 좀 더 청결하게 관리하고 싶다면 항균 탈취 기능이 있는 유아용 탈취제를 수시로 뿌려주자. 약20~30cm의 거리를 두고 골고루 뿌린 뒤 말리면 된다. 유아용 탈취제를 고를 때는 피부염, 천식 등을 유발하는 자극 물질이 없는지 확인해야 한다.

유모차 관련 용어 중 양대면이란 아이와 보호자가 마주 볼 수 있도록 회전이 가능한 기능을 말한다.

유모차 관련 용어 중 서스펜션이란 충격을 완화해 주는 장치로, 바퀴와 프레임 등에 적용한다.

유모차 관련 용어 중 트래블 시스템이란 신생아용 바구니 카시트를 유모차에 장착해 사용할 수 있는 기능이다. 셀프 스탠딩 유모차를 접었을 때 바닥에 눕히지 않고 세워둘 수 있는 기능이다.

## 유모차 관리법

분리형 시트는 손빨래한다. 시트를 분리할 수 있다면 벗겨내 30°C 이 하의 미지근한 물에 유아 전용 중성세제를 풀어 손빨래한다. 충분히 행군 후 물기를 짜고 그늘진 곳에서 말린다. 시트가 분리되지 않으면 솔로 닦는다. 시트를 분리할 수 없는 경우, 중성세제를 푼 미지근한 물을 솔에 묻혀 닦는다. 물로 행군 뒤 마른걸레로 닦고 거꾸로 얹어 그늘에서 말린다.

## 카시트 고르기

바구니형 카시트(0~10kg, 신생아부터 12개월)

바구니 형태라서 아이를 눕힐 수 있다. 아이와 시트가 마주 보는 뒤보기 방식으로 장착한다. 손잡이가 있어 이동 시 아이를 깨울 필요가 없고, 집에서도 바운서나 요람으로 사용할 수 있다. 유모차에 장착할 수 있는 제품을 선택하면 경제적이다. 일반적으로 12개월까지 사용 가능하므로 돌 전에 사용할 일이 많은지 따져보자. 유모차에 장착할 수 있는 제품은 어떤 모델과 호환되는지 미리 알아본다. 휴대성이 높은 제품이므로 무겁지는 않은지, 쉽게 설치할 수 있는지 확인한다.

컨버터블 카시트(0~25kg, 신생아부터 7세)

앞보기와 뒤보기가 모두 가능하며, 신생아 때부터 사용할 수 있다고 하지만 목을 가눌 수 있을 때부터 앉히는 게 안전하다. 컨버터블 시트는 만4세까지 사용하는 것이 일반적이지만, 최근에는 만7세까지 사용 가능한 올라운드 카시트도 인기다. 사용 가능한 연령이 제품마다 다르므로 사용가능한 체중을 꼭 확인한다. 신생아 사용 시 이너시트의 크기가 적당한지, 목을 제대로 고정해 주는 장치가 있는지 꼼꼼히 확인한다. 좌석이 360도로 회전가능한 제품을 선택하면 태우고 내릴 때, 방향 전환할



때 편리하다.

주니어 카시트(9-36kg, 12개월부터 만11세)

제품에 따라 12개월부터 만11세까지 사용 연령의 폭이 넓고 다양하다. 아이의 성장 단계에 따라 목받침 높이는 물론 어깨너비까지 조절할 수 있는 제품, 등받이를 떼고 부스터 시트(앉은 높이용 의자)로 활용 가능한 제품도 있다. 사용 가능한 연령이 제품마다 다르므로 사용 기간을 꼭 확인한다. 카시트 크기와 높이, 각도를 얼마나 조절할 수 있는지 살핀다. 사용 기간 동안 예상하는 아이의 성장 정도와 카시트의 최대 크기를 비교해 본다.

카시트 선택 기준1. KC 안전마크를 확인한다. 카시트는 안전성이 무엇보다 중요하다. 국내 판매 제품은 기본적으로 한국건설 생활환경시험연구원에서 인증하는 KC 안전마크가 있는지 확인한다. 추가로 유럽, 미국, 호주 등 해외 안전 인증까지 받았다면 더욱 믿을 수 있다. 최근에는 최신 유럽 안전 기준인 i-size 인증 제품이 인기를 끌고 있다.

카시트 선택 기준2. i-size는 측면 충돌시험, 키성장에 맞춘 개발, 긴뒤보기 기간 등을 포함한 인증 기준이다.

카시트 선택 기준3. 측면 안전장치가 있는지 살핀다. 2016년 교통안전공단의 발표에 따르면 차량 간 교통사고의 40% 이상이 측면 충돌 사고다. 따라서 프레임이 카시트 측면을 넉넉히 감싸는지, 카시트 측면을 쿠션으로 충분히 보강했는지 살펴본다. 유럽 i-size 등 측면 충돌 시험을 포함한 해외 인증을 통과한 제품이면 더욱 믿을 수 있다.

카시트 선택 기준4. ISOFIX 적용 제품을 고른다. ISOFIX는 국제 표준 유아용 카시트 고정 장치로, 카시트 자동차를 연결하는 부분을 규격화한 것이다. 안전벨트를 이용하는 기존 방식에 비해 설치하기 쉽고 잘못 설치할 일이 적다. 우리나라는 2010년부터 출시하는 모든 차량에 의무적으로 ISOFIX를 적용했다. 2010년 이전에 출시 한 자동차는 ISOFIX 시스템을 적용하지 않은 경우도 있으므로 카시트를 사기 전에 자동차 제조사에 ISOFIX 시스템을 적용했는지 확인해 본다.

카시트 선택 기준5. 사용 가능 기간을 알아본다. 같은 종류의 카시트라도 제품에 따라서 사용가능

연령이 다르다. 따라서 몇 년간 사용할 수 있는지 알아보고 카시트를 구매한다. 아이의 성장에 따라 목받침 높낮이 조절과 어깨 부분 확장, 등받이 탈착 등이 가능한 제품을 구매하면 더 오래 사용할 수 있다.

카시트 선택 기준6. 비슷한 성능이면 가벼운 제품이 좋다. 카시트 무게는 5kg부터 15kg까지 다양하다. 사고가 났을 때 카시트가 차량과 분리 되면 아이와 부딪칠 수 있는데, 이때 상대적으로 가벼운 제품이 충격 또한 적다. 또 바구니형 카시트는 들고 다녀야 하므로 가벼운 제품을 고른다.

카시트 선택 기준7. 시트 분리형 제품을 고른다. 카시트는 길게는 10년 가까이 사용할 수 있으므로 청결하게 관리하는 게 중요하다. 따라서 시트 커버를 분리할 수 있는 제품을 고른다. 시트는 분리해 손빨래한 뒤 그늘에 말린다. 심하지 않은 오염은 그때그때 물티슈로 닦아내고, 과자 부스러기나 먼지 등도 수시로 털어내거나 핸디 청소기로 흡입한다. 수시로 유아용 향균 스프레이를 뿌려서 깨끗하게 관리하는 것도 방법이다.

#### 카시트의 정확한 사용시기 확인법

한국건설생활환경시험연구원에서는 사용 몸무게에 따라 카시트(~III그룹까지 다섯 등급으로 분류해 인증하고 제품에 표시한다. 예를 들어 I그룹과 II그룹 표시가 있다면~25kg의 아이가 사용할 수 있는 제품이다. 흔히 0+그룹, I 그룹, II 그룹 인증을 모두 통과한 제품을 올라운드 시트라고 부른다.

#### 몸무게와 사용연령에 따른 그룹 구분

0그룹은 10kg 미만 만1세 이하 아이가 사용한다.

0+그룹은 13kg 미만 만2세 이하 아이가 사용한다.

I그룹은 9~18kg 만1세부터 4세 아이가 사용한다.

II그룹은 15~25kg 만3세부터 7세 아이가 사용한다.

III그룹은 22~36kg 만7세부터 11세 아이가 사용한다.

※ 우리나라 카시트 안전 검사에는 키에 대한 별도의 기준이 없다. 따라서 사기 전에 연령별 평균 앞은키와 카시트 크기를 비교해 언제까지 사용 가능할지 판단해보자. 산업자원부 기술표준원의 발표

에 따르면 2005년 기준 만4세 만7세, 만11세의 평균 앉은키는 각각 58cm, 66cm, 77cm 안팎이다.

카시트 잘 앉히는 법 1. 카시트는 뒷자리에 설치한다. 보호자가 아이 상태를 확인하기 위해 조수석에 카시트를 설치하는 경우가 종종 있다. 하지만 사고 시 조수석에 에어백이 터지면 아이가 목을 다치거나 질식할 위험이 있다. 따라서 카시트는 반드시 뒷자리에 설치한다. 또 전방 사고 시 운전자는 본능적으로 오른쪽으로 핸들을 꺾기 때문에, 뒷자리 중에서도 조수석 뒷자리에 설치하는 것이 가장 안전하다.

카시트 잘 앉히는 법 2. 신생아는 뒤보기로 앉힌다. 신생아는 몸에 비해 머리가 크기 때문에 앞을 보고 앉으면 주행 방향에 따라 머리가 앞으로 쏠려서 목과 척추에 무리가 갈 수 있다. 따라서 적어도 12개월까지는 뒤 보기로 앉혀 등받이에 무게가 골고루 분산되도록 해야 한다. 24개월까지 뒤보기로 앉힐 수 있는 제품을 골라 뒤보기 기간을 늘리면 더욱 좋다.

그림책 선택의 기준 1. 첫 그림책은 윤곽이 뚜렷한 초점책을 고른다. 생후 6개월 이전에는 눈의 초점을 맞추기 어렵다. 따라서 첫 그림책은 시각자극을 돕는 초점 그림책이 효과적이다. 특히 생후 2~3개월에는 명암 대비가 뚜렷한 흑백 초점책이 적당하다. 또 아기나 어린 동물이 등장하는 사물 그림책도 아이가 자신과 동일시하기에 적당하다.

그림책 선택의 기준 2. 감각자극 그림책으로 놀이한다. 생후 5~6개월이면 눈앞에 보이는 것은 무엇이든 잡으려 하고, 곧장 입으로 가져간다. 입으로 빨고 물고 씹으면서 만족감을 충족하는 시기이기에 아이가 입안에 넣어도 안전한 촉각 자극책을 쥐어주면 아이는 스스로 책을 탐색하며 여러 가지 자극을 동시에 받는다. 아이가 혼자서 들 수 있고 책장을 넘기기 좋은 재질로 만든 책은 감각을 자극하면서 책과 친해질 기회를 안겨준다.

그림책 선택의 기준 3. 단순한 그림의 개념 그림책을 고른다. 돌 전에는 사물 이름이나 모양을 알려주는 개념 그림책을 고르되 단순한 그림이 그려진 것이 좋다. 생후 6개월 전에는 윤곽선이 뚜렷하게 원색으로 그려진 사물 그림을 한 면에 꽉차게 구성한 책이 가장 이해하기 쉽다. 돌 무렵에는 파스텔 톤의 부드러운 색채로 그린 책을 보여주면서 다양한 시각 자극을 준다. 생후 24개월 전후에는 좀 더

세밀한 사물 그림책을 보여주면서 관찰하도록 한다.

그림책 선택의 기준4. 일상생활과 가까운 주제의 책을 고른다. 생후12개월 무렵이면 먹기, 목욕하기, 잠자기 등 일상생활 습관을 배우고 익숙해져야 한다. 이때 아이의 생활과 밀접한 주제를 표현한 그림책은 호기심을 자극하고, 생활 습관을 들이는데 도움이 된다. 특히 음식과 관련한 주제는 아이가 가장 먼저 흥미를 보이곤 한다. 배변 훈련을 하는 두 돌 전후가 되면 익숙한 아기 동물들의 똥 이야기 등을 그린 책을 보여준다.

그림책 선택의 기준5. 인지와 애착을 발달시키는 까꿍책을 읽어준다. 까꿍 놀이 그림책은 대상영속성을 알려 주는 데 매우 효과적이다. 대상영속성은 눈앞에 있던 물건이 잠깐 사라져도 영원히 없어지는 게 아니라는 개념을 아는 것이다. 특히 엄마아빠가 잠깐 안 보이더라도 다시 나타난다는 믿음을 줄 수 있어 애착형성과도 매우 밀접한 연관이 있다. 까꿍책은 앞 장에서는 사라졌다가 책장을 넘기면 다시 나타나는 식의 구성이나 플랩북이 스릴과 재미를 주는데 적당하다.

그림책 선택의 기준6. 자주 쓰는 의성어와 의태어로 구성된 책을 고른다. 첫말을 하는 돌 전후부터 언어가 눈부시게 발달하는 생후24개월 전후에 의성이 와 의태어가 풍부한 책을 보면 말 배우기에 많은 도움이 된다. 의성어, 의태어는 말의 리듬과 운율을 살리기 좋아 아이가 잘 기억할 수 있고 꾸준히 접하면 언어에 대한 감각도 좋아진다. 너무 낯선 단어보다는 일상생활에서 자주 쓰는 의성어, 의태어로 구성된 책이 좋다. 짧은 동시나 동요 그림책도 리듬감을 살려 읽어주면 말 배우기에 많은 도움이 된다.

그림책 선택의 기준7. 반복 구조가 재미있는 책을 고른다. 아이는 같은 책을 계속 읽어달라고 하거나 매번 똑같은 부분에서 웃음을 터뜨리곤 한다. 생후 36개월까지 아이는 수없이 많은 반복을 통해 세상을 배워나간다. 그림책도 반복 구조로 이루어진 것을 고른다. 단, 구조가 단순하더라도 작은 반전 등 재미 요소를 살린 책이어야 한다.

Q 그림책, 언제부터 보여줄까?

A 개인차가 있으나 대부분 생후3개월 무렵부터 보여준다. 생후3개월부터는 목을 가누며 사물을 쳐다보는 시간이 길어지고, 시력이 발달해 가까이 있는 사람의 얼굴 윤곽도 볼 수 있다. 초점을 맞추

려면 생후6개월은 되어야 하지만, 그 전에도 윤곽이 뚜렷한 그림을 보고 엄마 아빠의 목소리를 들으면서 뇌의 신경회로를 강화할 수 있다..

아이에게 장난감이 필요한 이유1. 놀고 싶은 욕구를 자극한다. 장난감은 아이를 놀이 세계로 이끄는 매개체이다. 아이는 놀면서 오감을 발달시키고, 주 양육자와 애착을 더욱 견고히 형성하며, 학습을 하기도 한다. 이는 태어나 몇 년 동안 감각운동과 관련한 대뇌피질이 집중 발달한다는 뜻이다. 딸랑이, 촉감책, 치아발육기 겸용 놀잇감 등 각 감각을 자극하는 장난감을 하나씩 구입해 아이의 오감을 두루 자극하는 것이 좋다.

아이에게 장난감이 필요한 이유 2. 신체 발달을 촉진한다. 장난감은 아이의 움직임을 촉진해 신체 발달을 돕는다. 아이는 딸랑이 소리가 나면 그쪽으로 고개를 돌리고, 모빌이 움직이는 대로 시선이 따라간다. 조금 자라면 북을 두드리고, 승용 장난감을 밀고 타면서 몸이 민첩해지고 협응력도 좋아진다.

아이에게 장난감이 필요한 이유3. 두뇌 발달에 좋다. 아이가 온몸의 근육과 감각을 사용하면서 재미있게 놀 때, 아이 뇌의 뉴런들이 활발하게 연결된다. 또 블록처럼 시행착오를 겪으며 조작하고 탐색하는 장난감은 사고력과 창의력을 발달시킨다.

아이에게 장난감이 필요한 이유4. 상상력과 정서 발달을 돕는다. 창의력은 도파민이 전두엽 영역에서 방출될 때 전두엽이 활성화되면서 발달한다. 아이가 장난감을 가지고 놀거나 이리저리 조작하면서 재미를 느끼면 도파민 같은 신경전달물질이 자연스럽게 분비된다.

좋은 장난감의 기준1. 오감을 자극해야 한다. 아이는 세상에 태어나면 생존하기 위해 가장 원초적 감각부터 발달시켜 나간다.

좋은 장난감의 기준 2. 발달 단계에 맞아야 한다. 신생아는 흑백을 구별하고 약15cm 앞의 사물을 볼 수 있을 정도의 시력이므로 화려한 것보다 단순한 흑백모빌이 알맞다. 한창 기고 서서 움직이기 좋아하는 아이에게 책이나 블록을 주는 것은 아이의 발달 욕구에 맞지 않는다. 장난감을 미리 사두기보다 앉기, 걷기 등 신체 발달의 큰 변화나 소근육 발달, 언어 표현 정도 등을 파악해 알맞은 것

을 구입한다.

좋은 장난감의 기준 3. 안전하고 세척하기 쉬워야 한다. 안전성은 장난감 선택의 기본 조건이다. 모서리가 날카롭지 않으며 물고 빨아도 안전해야 한다. 국가통합인증마크인 KC 마크는 안전성이 입증된 제품에 부착되므로 이 마크가 있는지 확인한다. 집에서 손쉽게 세척하고 소독할 수 있는 제품을 고르면 더욱 좋다.

좋은 장난감의 기준 4. 아이의 기질과 성향에 맞아야 한다. 아이 기질이나 성향에 따라 장난감에 대한 호불호가 갈린다. 그러나 아이가 좋아하는 장난감만 쥐여주면 고른 자극을 경험하기 어렵다. 만 1~2세 아이라면 기질에 맞는 장난감과 보완하는 장난감 7:3 정도 비율로 맞춰준다. 이후 만 2~4세 무렵이면 6:4 정도로 기질을 보완하는 장난감 비율을 조금씩 늘려간다.

좋은 장난감의 기준 5. 몸을 움직여 놀면서 시행착오를 경험할 수 있어야 한다. 스마트폰과 태블릿 PC 등 첨단 기기 사용이 무조건 나쁜 것은 아니지만, 영·유아기에는 터치 몇 번으로 쉽게 조작하는 장난감 비중이 높아지는 것을 경계해야 한다. 대·소근육을 충분히 활용하고 여러 차례의 시행착오를 거치는 장난감이 성장발달에 더욱 좋다.

#### 아이 유형에 따른 기질 맞춤 장난감과 기질 보완 장난감

활동적이고 자극추구형 아이의 기질 맞춤 장난감은 거울이나 손인형, 고리 끼우기, 공, 골차, 승용 장난감. 동적이고 시각적 변화가 확실한 것이 흥미를 끌 수 있다.

활동적이고 자극추구형 아이의 기질 보완 장난감은 큰 퍼즐, 블록 쌓기, 미술 놀잇감, 구슬 꿰기, 병원놀이, 레고 블록 등, 시지각 협응이 가능하고 직접 만들어 가시적 결과를 내는 제품이 집중력 향상에 도움이 된다.

차분하고 소극적 아이의 기질 맞춤 장난감은 봉제 인형, 퍼즐, 비눗방울 놀이, 놀이용 피겨 등. 안정감을 주고 상상력을 자극하는 장난감이 정서 발달에 효과적.

차분하고 소극적 아이의 기질 보완 장난감은 치아발육기, 형겅 주사위, 악기, 서프라이즈 상자, 그네, 점토, 세발자전거 등. 활동량을 늘릴 수 있는 장난감이나 악기처럼 감정을 표현할 수 있는 장난감.

고집이 세고 자기 몰입형 아이의 기질 맞춤 장난감은 목욕장난감, 모양 분류 상자, 팽이, 블록 등 집중해서 놀이할수 있거나 스스로 해결하며 노는 장난감.

고집이 세고 자기 몰입형 아이의 기질 보완 장난감은 형겅공, 슈퍼놀이, 공구놀이, 컵쌓기, 과일 자르기, 주방놀이 등 다른 사람과 함께 놀고 순서나 규칙을 지키는 장난감이 상호작용능력을 촉진함.

#### 월령별 대표 장난감

생후0개월부터 2개월 대표 장난감은 단순한 흑백 모빌부터 시작한다. 신생아 때는 단순한 모양의 흑백 모빌이 적당하다. 또 소리 듣기를 좋아하는 시기이므로 딸랑이를 흔들며 알려주거나 소리나는 모빌을 걸어주어도 좋다.

월령별 대표 장난감1. 모빌: 생후2개월까지는 명암을 통해 사물을 구분하므로 흑백모빌을, 이후에는 색 대비가 분명한 컬러모빌을 달아준다. 아이가 눈을 치켜뜨지않고 볼 수 있는 각도에 달아주고, 시선을 돌릴 수 있도록 가끔 위치를 바꾼다.

월령별 대표 장난감2. 딸랑이: 손으로 잡고 흔들 수는 없으나, 엄마가 흔들어주면 눈을 크게 뜨거나 소리 나는 쪽으로 고개를 돌리며 반응을 보인다. 처음에는 정면, 생후2개월부터는 옆에서 흔들어준다. 입으로 빨고 탐색할 수 있는 형겅 딸랑이도 좋다.

월령별 대표 장난감3. 사운드짐: 아이가 편안하게 들을 수 있는 클래식 음악, 잔잔한 피아노, 첼로 등 악기 소리, 물·바람 등 자연 소리 등을 다양하게 들려준다.

생후3~6개월 대표 장난감은 부드럽게 만지고 빨 수 있는 장난감이 좋다. 대근육 발달이 왕성해 주변에 있는 물건을 발로 차거나 팔을 흔든다. 손으로 쥐는 물건은 모두 입으로 가져가 물고 빨면서 형태와 질감을 탐색한다. 소리 나는 장난감과 촉각 장난감 등 크기가 작은 장난감으로 다양한 자극을 준다.

월령별 대표 장난감1. 오뎅이: 옆드린 채 한참 동안 고개를 가누기도 하고, 배밀이도 하므로 아이 앞에 오뎅이를 놔두면 잡으려고 몸을 앞으로 움직인다. 이런 동작은 자연스럽게 기기를 유도할 수

있다. 너무 크거나 무겁지 않은 것으로 고른다.

월령별 대표 장난감2. 치아발육기: 이가 나기 전에는 잇몸이 근질근질해서 무엇이든 씹으려 한다. 치아발육기는 잇몸을 부드럽게 자극하기 좋은 장난감, 또 손으로 잡고 입으로 가져가는 동작이 시각과 소근육의 협응을 돕는다.

월령별 대표 장난감3. 촉각 장난감: 처음에는 부드러운 형겅 소재가 적당하다. 이후 소재를 다양하게 하고 차츰 까칠한 느낌으로 바꿔준다. 촉각을 자극하고 손 놀이가 활발해져 두뇌 발달에도 효과적이다.

생후7~9개월 대표 장난감은 손가락으로 짚 수 있는 장난감을 준다. 혼자서도 안정감 있게 앉을 수 있으므로 두 손이 자유로워진다. 손으로 물건을 잡고 흔들면서 탐색할 수 있으므로 손을 마음껏 사용하고, 손으로 만졌을 때 변화가 나타나 다양한 움직임의 촉진을 장난감이 좋다.

월령별 대표 장난감1. 모양 끼우기: 도형을 끼우는 장난감을 제공하되, 끼우는 칸이 넓찍하고 칸의 개수가 적은 것으로 골라야 아이가 쉽게 할 수 있다. 도형 부속물은 5개를 넘지 않는 것이 좋다.

월령별 대표 장난감2. 물놀이 장난감: 움직임이 많아지기 때문에 목욕 시키기가 힘든시기이다. 이럴 때 아이에게 물놀이 장난감을 쥐여주고 집중해서 놀게 하면 손힘을 길러주고 인지 발달에도 도움이 된다.

월령별 대표 장난감3. 악기 장난감: 입으로 불어서 소리를 내는 것은 아직 어렵다. 입을 대기만 해도 멜로디가 나오는 나팔이 호기심을 자극할 수 있다. 복은 막대를 쥐고 두드려도 좋지만, 맨손으로 두드리는 것도 힘을 조절하는 데 도움이 된다.

생후10~12개월 대표 장난감으로는 걸음마를 도와주는 장난감을 선택한다. 기거나 걸으면 행동 범위가 넓어진다. '기기, 서기, 잡고 걷기' 순으로 걸음마의 기초를 도와주는 장난감을 골라 운동 발달을 촉진한다. 또 첫발을 터뜨리는 시기이므로 소리를 내거나 말을 하도록 언어 발달을 유도하는 장난감이 좋다.

월령별 대표 장난감1. 그네: 흔들리는 그네에 앉아도 몸의 균형을 잘 잡을 수 있도록 안전대가 설치



된 것을 고른다. 생후10개월 무렵부터 이용한다.

월령별 대표 장난감2. 봉봉가: 치에 태워 뒤에서 밀어주는 놀이를 시작한다. 촉각과 청각을 자극하고 손의 협응력을 키워준다. 너무 무겁지 않은 것이 좋다.

월령별 대표 장난감3. 롤러코스터: 나무 구슬이나 나무판은 매끄럽게 마무리되어야 하며, 처음에는 너무 복잡하지 않고 꼬임이5개 미만인 것을 고른다.

월령별 대표 장난감4. 아기걸음마: 혼자 걸음마를 하기 전에 붙잡고 걷거나 등을 곧게 펴고 걷는 연습을 할 수 있다.

생후13~18개월 대표 장난감으로는 신나는 신체놀이 장난감이 좋다. 걸음마를 시작하면 아이는 의기양양해지고 에너지이저처럼 설 새 없이 움직인다. 이때 마음껏 신체 에너지를 발산하지 못하면 짜증이 심해지거나 엉뚱한 고집이 생길 수 있다. 몸놀이를 자극하는 장난감은 아이의 정서 발달에도 도움이 된다.

월령별 대표 장난감 1.볼텐트: 방 안에 놓아주면 아이만의 공간이 생긴다. 움직일 때마다 볼의 감촉도 느낄 수 있어 촉각을 자극하는 데도 유용하다.

월령별 대표 장난감 2. 공: 색감이 선명하고 부드러운 촉감의 공을 고른다. 크기는 어른 축구공보다 작은 것이 좋으며, 발로 찼을 때 발등이 아프지 않아야 한다.

월령별 대표 장난감 3. 사운드 완구: 버튼을 누를 때마다 다른 소리가 나 청각을 자극한다. 소리에 반응하며 언어능력을, 소리를 구별하며 인지력을 키울 수 있다.

생후19~24개월 대표 장난감으로는 대화를 촉진하는 장난감을 고른다. 두돌 전후는 언어 발달의 황금기이다. 대화를 많이 나눌 수 있고 맘을 유도하는 장난감이 좋다. 또 자아개념이 강해지고, 혼자 하고 싶은 일도 많아지므로 혼자서 즐길 수 있는 장난감이 도움된다.

월령별 대표 장난감 1. 역할놀이 장난감: 소꿉놀이나 병원놀이 장난감은 아이의 생활과 밀접하기 때문에 쉽게 역할놀이를 시도해볼 수 있다. 엄마와 아이가 되어보기도 하고 의사와 환자 역할을 하면서 자연스럽게 대화가 많아지며 아이의 상상력도 향상된다.

월령별 대표 장난감 2. 모래놀이 장난감: 모래놀이는 촉각을 자극하고 눈과 손의 협응력을 길러준다. 놀이터에서 모래 놀이를 할 경우 위생상태가 걱정된다면 모래 놀이 장난감 키트를 구매해 집에서 모래놀이를 할 수 있다.

월령별 대표 장난감 3. 인형: 아이의 상상력과 감정 표현이 풍부해지는 시기이므로 감정이입을 할 수 있는 인형을 사주고 함께 역할놀이를 해본다.

월령별 대표 장난감 4. 컬러 찰흙: 여러 색깔을 섞어가며 놀 수 있도록 색깔이 다양한 것을 고른다. 또 손에 묻어나지 않고 오래 써도 굳지 않는 것이 좋다.

생후25~36개월 대표 장난감으로는 상상력 발달을 돕는 것이 좋다. 좋아하는 놀이와 싫어하는 놀이의 구분이 확실해진다. 억지로 권하기보다 아이가 좋아하는것 위주로 놀다가 다른 놀이를 시도한다. 정서발달이 활발한 시기이므로 표현력을 발휘할수있는 장난감이 좋다.

월령별 대표 장난감 1. 칠판: 집안이 아이의 낙서장이 되는 시기이다. 아이가 그림을 그릴 수 있도록 커다란 칠판을 준비해 마음껏 그리도록 도와준다.

월령별 대표 장난감 2. 음식 만들기 장난감: 음식을 만들고 나눠주는 놀이는 애착과 자신감을 길러준다. 자신이 어머니 요리사인 것처럼 상상하도록 역할놀이를 한다.

월령별 대표 장난감 3. 세발자전거: 활동량이 늘어나는 아이의 대근육을 발달시킨다. 견고하고 모서리가 매끄러운지, 바퀴가 잘 굴러가는지 살핀다.

장난감이 너무 많으면 애착과 집중을 방해한다. 만1세 아이가 집중하는 시간은 약20초, 만2세는 1분 정도이다. 또 아직 상대와 같이 노는 데도 미숙하다. 따라서 이 시기에 너무 많은 장난감을 주면 아이는 이것저것 건드려보기만 할 뿐 집중력을 발휘하거나, 엄마와 상호작용하는데 관심을 갖기 어렵다. 집중력을 기르려면 동시에 여러 가지 장난감을 주는 것보다 한 가지씩 단계적으로 주는 것이 좋다. 아이가 잘 갖고 놀지 않거나 개월수에 맞지 않은 것은 치우거나 따로 보관해 시선이 분산되지 않도록 한다.

고집의 이유에 따라 대처하기 1. 자아발달에 따른 고집은 받아준다. 순하던 아이도 두 돌 전후가 되면 고집쟁이로 변하곤 한다. '나'에 대한 개념이 생기면서 '내 것', '내가 먼저', '내가 하고 싶은 것이 중요해지기 때문이다. 이때 엄마는 뭐든 자기가 해보려는 아이 때문에 골머리를 앓곤 한다. 하지만 이 시기 아이는 무엇이든 스스로 해보는 경험을 통해 자율성을 느끼는 것이 매우 중요하다. 만일 크게 위험하지 않고 아이가 일상생활이나 놀이에서 도전해보려는 고집을 부리면 스스로 하도록 놔두는 것이 좋다.

고집의 이유에 따라 대처하기 2. 폭력적 행동은 제지한다. 다른 아이 것을 갖겠다고 빼앗거나 때리고 던지는 행동은 제지해야 한다. 아직은 구체적 이유를 설명해도 잘 이해할 수 없기 때문에 "안 돼"라며 짧고 정확하게 말한 후 엄한 표정으로 알린다. 두 돌 전후 아이는 엄마가 말리기 전에 손이 먼저 나간다. 이 시기에는 아이 가까이에서 있다가 엄마가 손으로 막아서 행동을 제지한다.

고집의 이유에 따라 대처하기 3. 폭발적 떼쓰기는 잠시 기다려준다. 떼쓰기는 좌절감의 또 다른 얼굴이다. 원 하는 대로 할 수 없다는 것에 대한 분노이자 슬픔의 표현이다. 생후 24개월 전후에는 드러눕기, 발 구르기, 숨 넘어가도록 울기 등 떼쓰기가 절정에 이른다. 이 같은 분노 폭발 상태에서는 위험한 일이 없도록 옆에서 지켜봐주면서 기다리는 것이 현명하다. 아이도 이 시간을 통해 감정을 정화한다. 조금 진정이 되면 아이를 안아준 다음 잘못된 것에 대해 이야기한다.

훈육의 원칙 1. 정말 금지할 일인지 먼저 생각한다. 정말 금지해야 할 일인지, 과잉 통제하는 것인지 구분할 필요가 있다. 아이가 말을 듣지 않으면 엄마도 화가 나서 금지하게 되는데, 이런 악순환을 줄이고 아이의 자율성을 키워야 한다. 금지를 많이 당하면 정말 반항적인 아이가 될 수 있다.

훈육의 원칙 2. 미리 감정을 읽어준다. 감정 읽기는 아이가 떼쓰기를 시작하기 전에 불을 끄는 작업이다. 아이 입장에서 욕구가 좌절되어 떼를 쓰는 것이기 때문에 속상한 마음을 읽고 공감해주어야 한다. 그 과정에서 자기 감정의 원인이 무엇인지 알게 되고, 이를 바탕으로 감정을 조절하는 연습을 하게 된다.

훈육의 원칙 3. 제지는 일관성 있고 단호하게 한다. 야단을 치거나 제지할 때는 일관성이 무엇보다 중요하다. 또 오래 실랑이를 하면 훈육하려는 내용의 초점이 흐려지기 때문에 짧고 단호하게 말한다.

이때 높은 톤의 큰 목소리보다는 낮고 굵은 목소리로 전달하는 것이 효과적이다.

훈육의 원칙4. 고집 센 아이에게"안돼", "하지 마" 라고 말하면 욕구를 좌절시킨다고 느껴 더 심하게 반항한다. 의미는 비슷하지만"그만", "잠깐이라고 하면 주의를 환기시킬 수 있고, 제지당한다는 느낌이 덜하다.

훈육의 원칙 5. 떼쓸 때 요구를 들어주지 않는다. 떼쓰기가 습관이 된 아이 중'이렇게 하면 원하는 것을 들어준다'는 나름의 공식을 터득했기 때문인 경우가 있다. 조금 고집을 부릴 때는 안 된다고 했다가 폭발하면 요구를 들어주는 부모가 가장 위험하다. 들어 요구라면 차라리 떼쓰기 전에 흔쾌히 들어주는게 낫다.

훈육의 원칙 6. 부모의 감정을 조절한다. 아이가 떼쓰고 고집을 부리면 부모도 평정심을 잃고 자칫 아이와 싸우는 상황이 된다. 하지만 부모가 함께 화를 내며 폭발하면 아이는 감정을 조절하는 방법을 보고 배울 모델을 잃게 된다. 화낼 때보다 나는 너와 다르다'는 어른스러운 태도를 보일 때 부모로서 권위는 더 선다. 부모도 자신만의 분노조절 방법을 터득해야 한다