

—
초보
아빠를
위한
육아
가이드
—

같이 하는 함께육아
가치 있는 행복육아



초보
아빠를
위한
육아
가이드

같이 하는 함께육아
가치 있는 행복육아



아이를 키우면서 받는 스트레스의 절반은
일어나지 않은 미래를 불안해하는 데서 옵니다.
걱정에 에너지를 모두 써서 아이와의 소중한 현재를 즐기지 못합니다.
오지 않을 미래가 지금 나에게 이미 와 있는 현재를 잡아먹지요.
그러면 정말 그런 미래가 올지도 모를 일입니다.
육아에서 걱정만 줄여도 절반은 쉬워집니다.

-서천석의 <하루 10분 내 아이를 생각하다> 중에서-

초보 아빠 _____ 님께 드림



들어가며

아빠가 될 준비,
지금부터 시작해볼까요?

- 12 건강한 임신을 위한 첫걸음
- 13 산전·산후우울증 이해하기
- 16 육아 갈등 현명하게 대처하기



01

임신과 동시에 '똑똑한' 아빠 되기

- 20 임신 시기별 남편이 해야 할 일
- 24 태담 태교, 임신 중 아기와 친해지기
- 26 다둥이 임신도 궁금해요
- 28 아내의 진통 시작, 남편은 무엇을 해야 할까요?
- 30 우리 아이가 태어났어요

02

우리 아이 잘 크고 있나요? (성장발달)

- 34 신체발육 및 성장발달 지표
- 39 소아 예방접종
- 43 영유아 건강검진



03

영유아 건강을 위한 안전 가이드

- 46 영유아 시기 대표적 질병과 증상
- 53 위급상황 응급처치



04

초보 아빠, 안전하고 즐거운 육아 시작하기

- 60 신생아 돌보기 4대 미션
- 66 울음소리 해석하기
- 68 수면 교육은 이렇게!
- 70 신생아 주의사항
- 73 오감자극 아빠표 놀이법 10가지
- 75 면역력을 높여주는 튼튼 마사지





05

아빠가 차려주는 이유기 보충식&유아식

- 80 이유기 보충식(이유식)
- 88 아빠표 영양 만점 유아식
- 92 건강한 식습관 형성방법
- 95 영유아기 양치 습관 기르기



06

우리 아이 감격적인 순간

- 100 아이가 아장아장 걸음마를 시작했어요
- 102 아이가 종알종알 말을 시작했어요
- 104 아이의 기저귀 탈출, 함께 응원해요!



07

아빠와 함께 놀아요

- 108 아이와 데이트 하기 좋은 곳 추천
- 110 아이는 좋아하고 아빠는 쉽게 놀아줄 수 있는 놀이



08

올바른 양육을 위한 Tip

- 116 아이와의 애착 형성
- 118 아이의 '기질', 알고 계신가요?
- 121 아이가 떼를 부리기 시작했어요!
- 123 아이와 즐겁게 책을 읽으려면?
- 127 아이가 벌써 스마트폰 홀릭이에요
- 129 아빠의 육아 스트레스, 어떻게 풀어야 할까요?
- 132 아빠의 성교육
- 134 연년생·쌍둥이 육아
- 135 아이의 자존감을 높여주는 아빠의 대화
- 137 아이의 창의성을 키워주는 아빠의 질문
- 139 육아 고민 상담: 100인의 아빠단이 제공하는 육아 솔루션

부록 1

N년차 슈퍼대디의 좌충우돌 육아 일기

2

올바른 양육법 알아보기

어려운
것



아빠가 될 준비, 지금부터 시작해볼까요?



이 책은 이 세상 모든 아빠의 새로운 여정을 돕기 위한 안내서입니다.
아마도 여태까지의 삶에서 아빠의 역할은 처음이거나, 더 커다란 책임감과 함께 돌아왔겠죠.

아빠로서의 여정은 늘 도전적이고 놀라운 순간들로 가득할 거예요.
걱정할 필요는 없습니다. 이 안내서가 모든 순간마다 도움이 될 테니까요.
이제 건강한 임신과 소중한 아기를 맞이할 준비를 해야 할 때입니다.

아빠의 역할은 바로 여기에서부터 시작됩니다!

- 01 건강한 임신을 위한 첫걸음
- 02 산전·산후 우울증 이해하기
- 03 육아 갈등 현명하게 대처하기



이

건강한 임신을 위한 첫걸음

임신을 준비하는 여성은 건강한 출산을 위해 검진을 통해 건강상태를 확인해야 합니다. 비만 등 위험요인을 찾아내어 예방하고 조기에 치료해서 임신과 출산을 위한 건강한 몸 상태를 만드는 것이 좋습니다.

임신 전 관리

‘임신 전 관리’는 가장 적합한 건강상태에서 임신할 수 있도록 하는 일종의 사전준비입니다. 이를 통해 태아의 건강문제를 예방 또는 최소화하며, 임신 중 합병증을 줄이고 관리할 수 있으므로 매우 중요합니다. 임신을 계획하는 모든 여성은 임신 전에 병원을 방문하여 위험 요소가 있는지 확인하고, 필요하다면 적절한 처치를 해야 합니다.

임신 전 관리는 적절한 이학적 검사와 혈액검사를 통하여 이루어 집니다. 구체적으로는 개인과 가족의 병력이나 유전력, 과거 감염 경험, 예방접종 상태, 부인과적 문제, 개인 환경, 음식 습관, 기형유발 물질에 대한 노출 정도, 약물사용, 음주와 흡연 여부, 선행 혈전증 유무, 선천성기형, 수술이나 임신의 합병증 및 환경적 요소 등이 포함됩니다.

풍진, B형간염, 결핵균, 수두, 파보바이러스 B19 등의 검사를 시행할 수도 있으며, 특히 의료기관 종사자에게는 거대세포 바이러스, 고양이를 키우는 사람에게는 톡소포자충증 등의 감염 여부를 확인하는 검사를 권고합니다. 이외에 사람면역결핍바이러스감염(HIV), 임균, 클라미디아, 매독균 등 성병의 감염여부도 확인합니다.

임신 전 여성은 고혈압, 당뇨 등 내과적 기저질환이 있는지 확인 하고, 영양 상태와 식습관을 태아에게 이롭게 바꾸어야 합니다. 술, 담배 및 약물의 오남용도 당연히 삼가야 합니다. 비만은 임신 및 주산기 예후를 나쁘게 하는 위험 요소이므로 임신 전 건강한 식이요법과 강도 높은 운동을 통하여 체중을 감량하는 것이 좋습니다. 엽산은 임신 3개월 전부터 하루 400mcg 이상 섭취할 것을 권고합니다.





02

산전·산후우울증 이해하기



부부의 삶은 임신 후, 그리고 아이가 태어난 순간부터 크게 달라집니다. 기쁨도 크지만 그만큼 부담감도 커지게 마련이지요. 새로운 변화가 자칫 산전·산후 우울증으로 이어지지 않도록 부부가 서로의 마음을 보듬어주는 현명한 자세가 필요합니다.

산전우울증

무슨 일이든 처음 겪는다면 크고 작은 스트레스를 유발합니다. 특히 여성에게 임신, 게다가 첫 임신이라면 엄청난 스트레스를 동반합니다. 이전에는 한 번도 경험해보지 않은 여러 신체적 변화가 생겨날 뿐 아니라, 경력 단절 등 사회환경적 변화도 일으킬 수 있으니까요. 이런 변화는 임신 중 우울감을 증대하며, 실제로 임신부의 약 10%가 임신 중 우울감을 느낍니다. 이러한 임신 중 우울증은 유산, 조산, 고혈압, 저체중아 출산 등의 위험도를 높이므로 주의를 기울여야 합니다.



산후우울증

사람은 누구나 우울감을 느끼고, 산모도 예외는 아닙니다. 실제로 많은 산모가 아기가 태어난 후에 이전보다 감정 기복이 심해지고, 사소한 일에도 쉽게 눈물이 난다고 호소합니다. 아이를 얻은 기쁨은 그 무엇에도 비할 바가 아니지만, 한편으로는 잘 키울 수 있을지 걱정되어 불안해지고, 막중한 책임감에 스트레스를 받기 때문입니다. 여러 감정이 복합적으로 교차하면서 심리적으로 불안정해지고, 피로감, 두통, 건망증, 불면증 등 신체적 증상이 생길 수 있습니다.

이처럼 출산 후에 우울감을 겪는 증상을 산후우울증이라고 합니다. 산후우울증은 우울감의 정도에 따라 세 단계로 나뉩니다. 첫 단계는 경미한 우울함으로 산모 10명 중 중 3~7명이 산후 6~12주에 느낍니다. '베이비 블루(Baby Blue)' 또는 '매터니티 블루(Maternity Blue)'라고 합니다. 다음 단계는 중간 정도의 우울감으로 산모 10명 중 1~2명 정도가 느끼며, 우리가 흔히 이야기하는 '산후우울증(Postpartum Depression)'이 이것입니다. 마지막 단계는 강한 우울감을 느끼는 '산후정신병(Postpartum Psychosis)'으로 약 0.1~0.2%의 산모에서 나타납니다. 베이비블루나 매터니티블루의 경우, 1~2주쯤 지나면 자연스럽게 우울감이 개선되지만, 산후우울증과 산후정신병은 3주 이상 지속하는 특징이 있습니다.

▶ 엄마의 산후우울증, 왜 위험할까요?

매스컴에 보도되는 산후우울증으로 인한 사건사고들은 심각한 산후우울증이나 산후정신병을 방치한 경우가 대부분입니다. 산후우울증은 산모 본인과 가족은 물론, 아이에게도 나쁜 영향을 미칠 수 있으므로 증상이 심하다면 반드시 치료를 받아야 합니다. 특히 산모가 자신이 느끼는 우울감의 원인을 아이라고 생각하면 육아에 소홀해지고, 안정적인 애착 관계를 쌓기 어려워집니다. 따라서 산후우울증을 예방, 대비하려면 남편의 세심한 관찰이 필요합니다. 출산 후, 부부가 평소보다 더 많은 대화를 나누기를 권합니다. 만약 아내가 많이 힘들어한다면 함께 상담을 받아보는 것도 좋습니다.

▶ 엄마들이 느끼는 우울감의 원인은 무엇일까요?

1 환경적인 변화

출산 후에 몸도 제대로 추스르지 못했는데 1~2시간마다 수유하다 보면 수면 시간이 절대적으로 부족해집니다. 제대로 못 잔 상태에서 서툰 손길로 아기를 돌보느라 신체적, 정신적 피로감이 극에 달하게 되고, 이는 우울감으로 이어질 수 있습니다.

2 육아에 대한 강박과 두려움

완벽한 엄마가 되어야 한다는 강박은 육아를 더 힘들게 하고, 스스로 자신을 지치게 만드는 요인이 됩니다. 또 자신의 사소한 실수 하나로 아기가 다치거나 잘못될 수 있다는 막연한 두려움도 산후우울증의 원인으로 꼽힙니다.

3 호르몬의 변화

임신 중에는 태반에서 에스트로겐, 프로게스테론 등과 함께 피로를 느끼지 못하게 하는 호르몬이 왕성하게 분비되지만, 출산과 동시에 호르몬 분비가 현저히 줄어듭니다. 출산 직후에는 체내에 누적되어 있던 잔여 호르몬으로 인해 그다지 피로를 느끼지 못하다가, 에스트로겐 분비가 줄어들면서 점차 감정적인 변화와 극도의 피로감을 느끼게 됩니다.

4 변해버린 피부와 체형

여성이 임신과 출산을 겪으면 신체적인 균형이 무너집니다. 피부에 잡티가 늘어나고 체형이 달라지는 변화를 겪은 산모는 큰 스트레스를 느낄 수 있습니다. 육아가 수월한 편이라면 그나마 다행이지만, 그렇지 않다면 스트레스가 더욱 심해질 수 있습니다.

5 주변 사람에 대한 서운함

출산 후, 산모가 가장 의지하는 존재는 바로 남편입니다. 그러다 보니 오히려 남편의 사소한 행동 하나하나에 서운함을 느끼기가 쉽습니다. 또 힘든 상황에서 산모 혼자만 아기를 돌보느라 고군분투한다는 생각에 억울함이 들기도 합니다.



+ 아빠도 산후우울증을 겪을까요?

갓 태어난 아이의 뺨을 자르는 순간, 아빠도 새롭게 태어납니다. 이 세상에 나를 닮은 존재가 생겨났다는 경이로움을 느끼는 동시에 가장으로서 아이를 위해 최선을 다해야 한다는 부담감이 양쪽 어깨를 짓누르죠. 아빠도 산후우울증이 생길 수 있을까요? 정답은 '예스'입니다. 아빠 역시 엄마 못지않게 아이가 태어난 후에 심리적 변화를 겪습니다. 특히 배우자의 임신과 출산, 육아 등 중요한 생애 전환기에 아빠가 겪는 스트레스 지수는 매우 높다고 알려져 있습니다.

아빠의 산후우울증은 호르몬의 영향을 많이 받는 엄마와 달리 육아에 대한 부담감과 책임감, 가정에서의 소외감 등 출산 후 바뀌는 환경적인 변화 때문인 경우가 많습니다. 최근에 부는 '프렌디 대디'나 '아빠 육아' 열풍 역시 아빠의 육아 부담감을 가중하는 원인이기도 합니다. 가계를 책임지고 육아에도 적극적인 아빠가 되고 싶지만 현실이 녹록지 않다 보니 심리적인 스트레스가 클 수밖에 없는 것이죠. 아빠의 산후우울증은 대부분 시간이 지나면서 자연스럽게 사라지지만, 만약 일상생활에 지장을 줄 정도의 우울감을 느낀다면 이 또한 반드시 치료가 필요합니다.



03

육아 갈등 현명하게 대처하기

가족은 가장 가깝고 믿을 수 있는 관계지만, 종종 소소한 갈등 탓에 자칫 감정의 골이 깊어지기도 합니다. 우리 아이를 잘 양육하려면 양육자 사이의 배려와 협력이 무엇보다 중요합니다. 아이와 부모, 조부모가 모두 행복해지는 방법은 무엇인지 알아봅시다.

▶ 부부간 갈등상황 및 대처방법

안정된 부부관계는 자녀 양육에 매우 중요합니다. 하지만 아내도 남편도 부모라는 역할을 처음 수행하기에 육아 방식의 차이로 인한 갈등이 생기기 마련이죠. 어찌 보면 각자 양육 받은 방식이 다른 두 사람이 함께 아이를 양육하는 과정에서 갈등이 발생하는 것은 당연한 일일 수도 있습니다. 육아 중에 부부 사이에 발생하는 역할 갈등은 어떻게 해결해야 할까요? 각자가 중요하게 생각하는 점을 모두 반영한 부모의 역할이 중요합니다.

부모의 역할 갈등은 자녀에 대한 기대감의 차이 때문에 생겨납니다. 따라서 갈등이 발생했을 때, 서로 부모로서 어떤 부분을 중요하게 생각하는지 이야기하고 상대방에 협조하는 태도가 필요합니다. 예를 들어, 상대방이 “밥 먹을 때 아이가 돌아다니게 놔두면 버릇이 나빠질 수 있으니 혼내야 한다”라고 한다면, 이 부분을 수용하고 내 의견도 말하면서 협력해야 합니다. 다음과 같은 대답이 바람직합니다.

당신은 아이가 바른 자세로 식사하는 것이 중요하다는 거죠? 나도 잘 기억해두고 그렇게 가르쳐볼게요. 그런데 당신도 알다시피 나는 요즘 아이의 몸무게가 늘지 않아서 걱정이예요. 그래

서 아이가 밥 먹는 시간 자체를 즐겁게 느끼고 잘 먹게 하는 것부터 연습시키는 중이에요. 물론 당신 뜻도 중요하니까 아이가 어느 정도 기분 좋게 잘 먹기 시작하면, 바르게 앉아서 먹는 연습도 시킬게요.”



▶ 조부모와의 갈등을 예방하는 방법

아이를 키우면서 조부모의 도움을 받을 때, 가장 신경 써야 할 부분은 바로 '공백 없는 돌봄'입니다. 이를 위해서는 양육자들의 역할 분담이 무척 중요합니다. 만약 한 사람이 아이를 종일 돌보기 어렵다면 아이 돌보미, 어린이집 등 다양한 보조 양육자들이 필요합니다. 요즘에는 양가의 조부모가 아이를 돌보는 경우가 많은데요. 조부모는 그 누구보다도 가깝고, 어떠한 조건 없이 아이를 사랑해줄 분들일 테니까요. 하지만 아무래도 세대가 다르다보니 부모와 조부모의 양육 방식이나 문화 차이로 인한 소소한 문제들로 갈등이 일어나기도 합니다. 어떻게 해야 주 양육자로서 조부모와의 육아 갈등을 잘 풀여갈 수 있을까요?



1 사전에 충분히 대화를 나누세요

민감한 양육비 문제부터 양육 방식, 일정 공유와 협력, 바라는 점이나 지켜야 할 점 등 문제가 생길 만한 요소에 대해 사전에 충분히 대화하고 조율해야 합니다. 무엇보다 각자의 역할을 구체적으로 정하는 것이 중요합니다. 가령 어린이집 선택, 문화센터 보내기 등 교육과 관련한 문제는 부모가 맡고, 나머지 부분을 조부모가 맡는 식으로 역할을 분명히 나누는 편이 좋습니다.

2 평소에 감사의 마음을 자주 표현하세요

부모님이 아이를 돌봐주시며 힘들어하시는 모습을 보면 고마움보다는 죄책감이 앞서는 경우가 많습니다. 하지만 죄송한 마음보다는 감사한 마음을 더 많이 전달하는 방식이 좋습니다. 아이를 맡기거나 데려올 때, "요즘 회사에서 어머니 이야기를 하면 다들 부러워해요. 어머니 덕분에 저도 직장 일에 집중하며 마음에 안심이 돼요."라고 말하거나, "아이 돌보느라 고생하셨는데 이번 주말에 꽃구경이라도 다녀오세요"라며 여행을 보내드리는 것도 좋은 방법입니다. 의외로 부모님들은 그런 말 한마디에 위안을 받으며, 당신이 아직도 자식들을 도울 수 있다는 사실에 큰 성취감을 느낀답니다.

3 조부모의 입장을 이해하세요

조부모에게 육아란 결코 쉬운 일이 아닙니다. 체력적으로 쇠약하고 여유롭게 지내야 할 노년에 다시 육아에 뛰어들다는 사실 자체가 심리적인 부담으로 작용하기도 합니다. 게다가 자신의 아이를 키우던 30여 년 전과 지금의 육아 환경이 크게 달라 어려움을 겪기도 합니다. 아이의 놀이나 간식도 생소하고 낯설어서 어떻게 놀아주고, 무엇을 먹여야 할지 모르는 경우가 많습니다. 이런 일들은 젊은 자녀 부부와 갈등을 빚는 원인이 되죠. 그러므로 아이의 부모는 조부모와의 차이를 인정하고 그들의 마음을 헤아릴 줄 알아야 합니다. 상대방에 대한 이해와 배려가 있어야만 갈등을 줄일 수 있습니다.



01



임신과 동시에 ‘똑똑한’ 아빠 되기



이를 얻었다는 기쁨도 잠시, 초보 아빠는 걱정이 많습니다.
임신한 아내를 위해, 곧 만날 아이를 위해 무엇을 돕고 준비해야 할지 막막하기만 하죠.

걱정하지 마세요!
누구보다 똑똑한 아빠가 되는 방법이 바로 여기에 있습니다.
지금 막 아빠가 된 당신을 응원합니다.

- 01 임신 시기별 남편이 해야 할 일
- 02 태담 태교, 임신 중 아기와 친해지기
- 03 다둥이 임신도 궁금해요
- 04 아내의 진통 시작, 남편은 무엇을 해야 할까요?
- 05 우리 아이가 태어났어요



01

아내의 임신 시기별 남편이 해야 할 일

아빠가 된다는 것은 분명 행복한 일입니다.
 하지만 한편으로는 '내가 과연 좋은 아빠가 될 수 있을까?'라는 걱정이 앞서기도 하지요.
 예비 아빠가 아내의 임신 시기별로 해야 할 일을 알려드립니다.

1개월

1cm

1g

태아 사과 씨만 한 크기. 아직 사람의 형태를 갖추진 않았지만, 탯줄이 형성되고 신체 조직이 발달하면서 혈액순환과 심장 박동이 시작되는 때입니다.

엄마 기초체온이 상승하면서 감기처럼 약간의 열감이 느껴지며 몸이 나른해집니다. 일상생활은 가능하지만, 이유 없이 피곤하고 졸려서 쉬고 싶을 때가 많습니다.

아빠 우선 임신을 진심으로 기뻐해 주세요! 이제 아빠가 될 준비를 시작할 때입니다. 엄마에게 엽산제를 챙겨주세요. 태아의 신경관 발달은 임신 4주 안에 완성되므로 임신 초기에는 엽산 섭취가 무엇보다 중요합니다. 엄마의 몸 안에 엽산이 부족하면 신경관 결손으로 유산하거나 선천성 기형아를 출산할 확률이 높아져요.



“**엄마에게 엽산제를 챙겨주세요. 태아의 신경관 발달은 임신 4주 안에 완성되므로 임신 초기에는 엽산 섭취가 무엇보다 중요합니다. 엄마의 몸 안에 엽산이 부족하면 신경관 결손으로 유산하거나 선천성 기형아를 출산할 확률이 높아져요.**”

태아 두뇌와 척추가 생깁니다. 머리, 근육, 뼈, 간장, 치아 등이 형성되기 시작하면서 점차 사람의 형태를 갖춘 2등신이 되어갑니다.

엄마 몸의 변화가 보이기 시작합니다. 유방이 탕탱해지면서 통증이 느껴지고 소화가 잘 안 되거나 구토 등의 입덧을 시작합니다. 입덧이 심하면 구토감 때문에 대중교통으로 출퇴근하는 것도 고역입니다.

아빠 입덧이 심할 경우에는 엄마가 냄새에 민감해집니다. 입에 맞는 잘먹는 음식이 있는지 확인해보세요. 물도 못 마실 정도로 구역, 구토가 심해지면 전해질 불균형이 올 수 있어 산모 및 태아가 위험해질 수 있습니다. 엄마가 잘 먹는 음식을 챙겨주고, 음식 섭취가 너무 모자란 것은 아닌지 확인해주세요.

2개월

2~3cm 

4g 

3개월

8~9cm 

20~30g 

태아 뇌세포가 거의 완성됩니다. 피부에 솜털이 나고, 땀샘과 피지선이 발달하고, 눈, 코, 입, 귀 등 얼굴의 윤곽이 뚜렷해져요.

엄마 입덧이 가장 심해지는 시기로 두통, 우울감, 변비, 설사를 동반할 수 있습니다. 몸이 힘들니 스트레스가 커져서 갑자기 기분이 저하되고 신경질적으로 반응하거나 눈물을 흘리기도 합니다.

아빠 산부인과 정기검진은 가능한 한 동행하세요. 함께 병원에 가면 아내의 몸에 나타나는 변화와 임신 기간에 주의해야 할 점을 직접 들을 수 있습니다.

태아 태반이 완성되고 생식기가 드러나 성별을 구별할 수 있습니다. 손과 손가락의 움직임이 발달하고, 뼈 조직이 생성되어 갈비뼈가 나타나며 팔과 다리에도 관절과 뼈가 생깁니다.

엄마 눈에 띄게 아랫배가 불러옵니다. 자궁이 커지고 무게가 늘면서 슬슬 관절이 아프기 시작합니다. 이 시기부터는 임부용 속옷, 임부복으로 바꿔 입는 편이 좋습니다.

아빠 엄마의 영양상태는 태아발달에 중요하므로, 질적으로 균형있는 영양소가 필요합니다. 특히, 임신 중기에는 빈혈이 생기기 쉽습니다. 임신 16주부터 분만 전까지 보건소에서 무료로 지원해주시 아내가 잊지 않도록 꼭 챙깁니다.

4개월

16~18cm 

110~120g 

“ 임신 중기에는 갑작스러운 체중 증가로 피부의 표면적이 넓어지고 피부 진피의 단백질인 콜라겐이 갈라져 탄살이 생깁니다. 탄살 방지 크림이나 오일을 가슴, 배, 허벅지, 엉덩이 등에 아침저녁으로 발라서 예방하면 좋아요 ”

태아 양수 안에서 자유자재로 돌아다니고 미각, 청각, 촉각이 생깁니다. 웃거나 울고, 찡그리는 등의 표정도 짓습니다.

엄마 배와 가슴이 커지고 태동을 느낄 수 있습니다. 임신 안정기에 들어섰지만, 상체가 뒤로 젖혀지는 자세 때문에 요통이 생길 수 있습니다. 피곤하거나 배가 뭉치면 바로 쉬어야 합니다. 이 시기에는 태고 여행도 가능합니다.

아빠 시기에 아내는 갑작스러운 체중 증가로 피부의 표면적이 넓어지고 피부 진피의 단백질인 콜라겐이 갈라져 탄살이 생깁니다. 미리 탄살 방지 크림이나 오일을 가슴, 배, 허벅지, 엉덩이 등에 아침저녁으로 발라서 예방하면 좋습니다. 본격적으로 배가 나오기 시작하면 손이 닿기 어려운 부위가 많으니 남편이 직접 발라주면 좋겠죠? 남편이 아내에게 따뜻한 시선으로 '엄마로 되어가는 몸의 변화'를 아름답게 여겨주세요.

5개월

20~25cm 

300g 

6개월

 28~30cm

 600~800g

태아 위치를 바꾸가며 활발하게 움직이고, 양수를 먹고 소변으로 배설합니다. 뇌 표면에 조금씩 주름이 생겨서 정보를 받아들이고 처리하는 능력이 발달합니다.

엄마 커진 자궁이 심장과 폐를 압박하기 때문에 가만히 있어도 100m 달리기를 한 것처럼 가슴이 두근거리고 숨이 참니다. 컨디션이 나쁘지 않다면 가벼운 운동으로 몸을 순환시켜야 좋습니다.

아빠 아내는 자궁이 커지면서 정맥을 압박하고, 하반신의 혈액순환이 원활하지 못한 데다 체내 수분양까지 증가해 쉽게 손발이 붓습니다. 통통 부은 아내의 다리를 주물러주세요.

태아 이제 손가락을 빨거나 눈동자를 움직일 수도 있습니다. 콧구멍이 뚫려 코로 호흡하는 연습도 시작합니다.

엄마 요통, 변비, 치질, 정맥류, 배 뭉침이 자주 발생해 고생스럽습니다. 안정기이지만 조산할 위험이 가장 큰 시기이니 무리해서 움직이지 않는 편이 좋습니다. 남편과 함께 출산 준비물을 쇼핑하거나 예비부모교실에 참가하며 데이트하는 정도가 적합합니다.

아빠 본격적으로 아바표 태고를 시작할 때입니다. 아내의 배를 부드럽게 쓰다듬으면서 태아에게 따뜻한 목소리로 말을 걸어보세요.

7개월

35~37cm 

900~1000g 

8개월

 40~43cm

 1.5~1.7kg

태아 근육이 발달해 몸 전체가 단단해지고 피하지방이 생겨 살이 오릅니다. 엄마 아빠가 들려주는 이야기나 외부 소리에 반응할 수 있습니다.

엄마 요통, 변비 등 신체적인 불편함이 더 심해지고 손발에 부종이 생기기 시작합니다. 자다가 다리에 쥐가 나서 깨는 일도 잦고 태동이 심해져 밤잠을 못 이루기도 합니다. 배가 많이 불러서 발톱을 자르거나 양말을 신는 것도 힘들어집니다. 아기의 성장에 따라 엄마는 자신의 신체변화에 적응하도록 주변에 세심한 요구를 하며 도움을 받아야 합니다.

아빠 건강한 출산을 위해 2~3일에 한 번씩 아내와 함께 산책하세요. 아기에게 필수적인 양질의 식사 후에 부부가 함께 하는 걷기 운동은 순산에 도움이 됩니다. 엄마가 산책하면서 들이마시는 산소는 탯줄을 타고 태아에게 전달되어 뇌세포 활성화를 돕습니다.

태아 폐를 비롯한 모든 내장기관이 성숙해집니다. 시각, 청각, 미각, 촉각, 통각 등 감각도 완성됩니다.

엄마 이제 몸은 배에 7kg짜리 물풍선을 달고 있는 것과 같아요. 몸의 균형을 잡기 힘들어지고 발밑이 잘 보이지 않습니다. 두근거리고 숨이 차는 증상이 심해지고, 빈뇨나 요실금이 찾아오기도 합니다.

아빠 아내와 함께 육아용품을 구입하며 예비 아빠 체험을 해보세요. 베이비 페어 등 임신 출산 박람회에 가보는 것도 좋습니다.

9개월

45~46cm 

2.3~2.6kg 

태아 머리 부분이 엄마의 골반 안으로 들어갑니다. 머리뼈가 단단해지고 까만 머리카락이 2~3cm 자란 상태이며, 첫 호흡을 하기 위한 폐 운동을 시작합니다.

엄마 출산 임박! 고관절통과 치골통이 심해지고 질 분비물이 늘어나 불편합니다. 이제는 아이가 언제 태어나도 좋은 시기입니다. 어느 때에 갑자기 진통이 올지 모르니 항상 몸 상태를 점검하고 병원에 갈 준비를 해놓아야 합니다.

아빠 아내와 함께 예비 부모를 위한 강좌에 참여해 분만 호흡법 등을 배워두면 요긴합니다. 아내의 진통 소식을 들으면 언제든지 달려갈 준비를 해두는 것도 필요합니다.

10개월

 50cm

 3kg





02

태담 태교, 임신 중 아기와 친해지기

아빠 태교는 뱃속 아기에게 아빠의 존재를 알리는 것부터 시작합니다. 아기가 좋아하는 굵고 편안한 목소리로 매일 조금씩 다정하게 이야기해 주세요.



태어날 아이를 위한 아빠의 첫 번째 선물, 태담 태교. 아빠 태교는 뱃속 아기에게 아빠의 존재를 알리는 것부터 시작하세요. 태담은 태아와 대화를 주고받으며 엄마 아빠의 사랑을 전하는 태교법입니다. 매일 조금씩 뱃속 아기에게 다정한 말을 건네면 됩니다. 임신 5개월만 되어도 태아는 청각과 더불어 오감이 발달해서 엄마 아빠의 감정과 목소리, 외부의 소리를 감지할 수 있습니다. 이때 태담으로 자극을 주면 태아의 좌뇌와 우뇌를 고르게 발달시켜 지적 능력뿐 아니라 정서 발달에도 도움이 된답니다. 태아는 엄마의 가는 목소리보다 아빠의 굵고 편안한 목소리를 더 좋아합니다. 뱃속에서 양수를 통해 소리를 전해 듣는 태아는 주파수가 낮은 남자의 목소리를 더 잘 듣기 때문에 엄마보다 아빠의 태담 태교가 더 효과적입니다.

임신 4개월

태담 태교는 엄마가 마음가짐을 편안히 하는 것부터 시작합니다. 남편은 아내가 늘 즐거운 마음으로 생활하도록 신경을 써야 합니다. 이 시기에 태아의 두뇌 발달이 매우 빨라져 엄마가 느끼는 감정을 태아도 같이 느끼기 때문입니다.

☞ 초음파 사진을 보면서 아기가 얼마나 소중한 존재인지 말해 주세요. 예를 들어 “오늘 콩콩이의 모습을 보았단다. 우리 콩콩이가 예쁜 엄마를 닮은 것도 같고, 멋진 아빠를 닮은 것도 같네!” 같은 식으로 이야기를 건네면 됩니다.

임신 5개월

태아는 양수 안에서 활발하게 움직이다가 가끔 엄마가 느낄 정도로 강하게 발길질을 하기도 합니다. 이렇게 신호를 보낼 때마다 아내의 배에 손을 얹고 아기를 상상하며 다정하게 이야기해 보세요. 특히 이 시기는 태아가 음감을 느끼기 시작하는 때이므로 조용한 음악을 들려주며 이야기하면 더 좋습니다.

☞ “태아는 엄마 목소리보다 아빠 목소리를 듣는 시간이 부족하기 마련이죠. 그러니 아침에 출근하면서 ‘콩콩아, 오늘 하루도 엄마랑 즐겁게 보내렴’ 처럼 뱃속 아기와 인사하는 습관을 가져보세요.”

임신 6개월

이 시기에 태아는 양수 안에서 마음대로 위치를 바꿔가며 활발하게 운동할 수 있습니다. 청각이 발달해 엄마의 몸속과 자궁 밖의 소리를 온전히 듣고 반응을 보이기도 합니다. 그래서 이 시기에는 동화책을 읽어주는 태담 태교가 좋습니다. 동화책에는 희망과 기쁨, 사랑 등 긍정적인 내용이 담겨 있어서 엄마의 정서적 안정과 태아의 정서 발달에도 도움이 됩니다.

☞ 잠자기 전, 아내와 침대에 누워 동화책을 읽어주며 아기에게 자연스럽게 말을 걸어보세요. “콩콩아, 동화책 재미있었어? 이제 잘 시간이야. 좋은 꿈 꾸고 내일 또 만나자!”라고 말하면 아기도 좋아할 거예요.

임신 7개월

이제 태아는 자궁 밖에서 들리는 소리 중 좋아하고 싫어하는 소리를 구분해요. 엄마의 부드럽고 상냥한 목소리, 클래식 음악 등은 태아의 마음을 편안하고 즐겁게 하는 반면, 자동차 소리나 고함 등은 싫어합니다. 특히 부부 싸움을 하며 나는 큰 소리는 엄마가 극도로 흥분된 상태에서 내는 소리라 태아가 무척 싫어합니다. 최대한 아기가 좋아하는 소리를 들려주면서 대화를 나누며 교감하는 것이 중요합니다.

☞ 태동이 느껴지면 아내의 배를 쓰다듬으면서 적극적으로 반응해야 좋습니다. “어! 콩콩이가 아빠 부른 거야?”, “콩콩이가 빨리 나오고 싶구나! 아빠도 콩콩이 빨리 보고 싶어!”라고 말해보세요.

임신 8개월 ~ 출산

태아는 뇌가 커지고 뇌 주름이 늘어나면서 뇌세포와 신경계가 완벽하게 연결되어 감각 및 운동 능력, 기억력이 발달합니다. 또 소리의 강약을 확실하게 구분할 정도로 청각 기능이 완성됩니다. 아내와 가볍게 산책하며 날씨나 주변 경관에 대해 자연스럽게 이야기를 나눠주세요.

☞ 퇴근 후, 아내와 동네를 걸으며 뱃속 아기에게 말을 걸어 보세요. ‘바람이 살랑살랑 부네, 콩콩이도 시원하니?’, ‘초록색 나무야. 나무 향기 한번 맡아볼까?’ 시원한 바람을 맞으며 아기와 이야기를 나누면 기분이 절로 좋아질 거예요.”



03

다둥이 임신도 궁금해요

최근 고령 임신이나 시험관 임신 등으로 다둥이 임신이 증가하는 추세입니다.
다둥이 임신은 무엇이고, 어떻게 다를까요?
정확히 알고 미리 잘 준비하면 훌륭한 다둥이 아빠가 될 수 있어요.

다둥이 임신이란?

벅속에 태아가 두 명 이상인 경우입니다. 두 명이면 쌍둥이, 세 명이면 세쌍둥이, 네 명이면 네쌍둥이라고 합니다. 최근 고령 임신, 시험관 임신 등이 많아지면서 다둥이 임신이 늘어나는 추세입니다.

다둥이 임신의 구분

1 배아 개수에 따른 구분

일란성 하나의 배아에서 여러 명의 아기가 발달한 유형입니다. 일란성 다둥이는 DNA가 같아서 성별, 생김새 등이 같습니다.

이란성 이상 배아가 2개 이상이고 각각의 배아에서 다른 아기가 발달한 유형입니다. 이란성 다둥이는 DNA가 다르므로 아기가마다 성별이 다를 수 있고, 같은 성별이라도 생김새가 다릅니다.

2 용모막과 양막에 따른 구분

출산 후에는 생김새로 일란성과 이란성을 쉽게 구분할 수 있지만, 임신 중에는 구분하기가 쉽지 않습니다. 사실 일란성인지 이란성인지보다 용모막과 양막의 개수가 아기의 예후에 훨씬 더 중요하므로 잘 알아두어야 합니다.

용모막 용모막이란 태반을 의미합니다. 임신 초기에 아기집이 각각 생겼으면 '용모막이 각각 있다'라고 정의합니다. 만약 두 아기가 하나의 용모막(태반)을 공유하면 각각 있는 경우에 비해 여러 합병증이 생길 가능성이 커집니다. 한 집에 둘이 살면 각자 살 때보다 문제가 더 많이 생기는 것처럼요.

양막 양막이란 아기를 덮고 있는 막으로 양수라는 액체로 채워져 있습니다. 일반적으로 아기들은 각자의 양막을 가지고 있지만, 아주 드물게 두 아기가 하나의 양막을 공유하기도 합니다. 이 경우, 양수가 분리되지 않아서 탯줄이 꼬이는 상황이 생길 수 있습니다.

쌍둥이를 임신한 경우, 아기가마다 각각 용모막이 있고 양막도 따로 있는 '2용모막 2양막 쌍둥이' 임신이 가장 예후가 좋다고 알려져 있습니다. 이어서 '1용모막 2양막 쌍둥이', '1용모막 1양막 쌍둥이'가 차례로 그 뒤를 잇습니다. 다둥이 임신이라고 해서 너무 걱정할 필요는 없습니다. 자주 병원에 가서 아기들의 상태를 검사하고, 합병증을 대비하거나 치료하면 되니까요.

▶ 검진

1용모막 쌍둥이는 2용모막 쌍둥이에 비해 쌍태아간 수혈증후군 등의 합병증이 발생할 가능성이 크므로 더 자주 관찰할 필요가 있습니다. 또 다둥이 임신은 임신성 고혈압, 조산, 저체중아 등의 위험도가 올라가기 때문에 개인 상황에 따른 적절한 치료 및 관찰이 필요합니다.

▶ 영양 관리

다둥이 임신은 다둥이 임신이 아닌 경우보다 칼로리, 단백질 등의 식이 요구량이 증가합니다. 예를 들어 칼로리는 40~50Kcal/kg/day 더 필요하며, 철분 역시 60~100mg으로 양을 더 늘려야 합니다.

▶ 분만방법과 시기

다둥이 임신이라고 해서 무조건 제왕절개로 분만하는 것은 아닙니다. 숙련된 산부인과 의사는 다둥이 임신이어도 자연분만을 시도할 수 있습니다. 보통 쌍둥이는 37주 이상부터 분만을 시도하는데, 합병증이 있다면 이보다 더 이른 시기에 분만할 수 있습니다.





04

아내의 진통 시작, 남편은 무엇을 해야 할까요?

출산 예정일이 다가올수록 설렘만큼 걱정도 커집니다. 출산 과정을 미리 예습해둔다면 한결 마음이 편안하겠지요. 진통부터 사랑스러운 아기를 만나는 순간까지, 남편이 해야 할 일을 꼼꼼히 정리했습니다.

CHECK LIST

☑️ **입원 준비물 체크리스트**

출산 예정일이 다가오면 아내와 함께 준비물을 챙기세요!

- 보온용 내의, 목이 긴 양말** 자연분만은 2벌, 제왕절개는 4벌이 필요해요.
- 카디건** 여름이어도 얇은 카디건을 꼭 챙기세요.
- 수유브라, 패드, 팬티** 팬티는 2~5장 정도 넉넉히, 제왕절개라면 절개선 위까지 덮을 수 있는 사이즈가 적당해요.
- 물티슈** 다용도로 쓰이는 필수품입니다.
- 가제 손수건** 수건은 세면뿐 아니라 온찜질, 유방 마사지 등에 유용해요.
- 얇은 담요** 산모 보온 및 보호자가 간이침대에서 쉴 때 필요해요.
- 아기 배냇저고리, 속싸개, 겹싸개**
- 보온병** 매번 정수기까지 가지 않아도 되어 편리해요.
- 복대** 출산 후, 이완된 허리와 배 등을 조이는 데 써요.

1단계 **진통 시작, 당황하지 말고 병원으로 출발!**

아내가 진통을 느끼기 시작하면 우선 1시간가량 진통의 간격과 강도를 확인하세요. 초산은 5분 간격, 경산은 10분 간격으로 규칙적인 진통이 나타나면 즉시 병원에 가야 합니다. 양수가 터지면 세균에 감염될 수 있으므로 서둘러 병원에 가세요. 반드시 뒷좌석에 아내를 앉히고, 무릎 위에 쿠션을 올려서 그 위에 엎드려 있게 하면 도움이 됩니다.

2단계 **분만 대기실, 아내와 함께**

📍 **곁에 같이 있어 주세요** 병원에 도착해서 바로 아기를 낳는 경우는 드뭅니다. 2~3시간 만에 아기를 낳는 산모도 있지만, 초산이라면 대개 하루 꼬박 진통하기도 합니다. 남편은 아내가 진통 간격에 따라 호흡을 계속할 수 있도록 옆에서 도와야 합니다. 단계별 진통 시간을 미리 알아 두었다가 “앞으로 몇 분 남았어. 조금만 더 힘내”라고 구체적으로 상황을 말해주면 도움이 될 거예요. 또 “할 수 있어”, “당신이 최고야” 등 용기를 북돋아 주는 말을 해주세요. 남편의 응원이 큰 힘이 된답니다.

☞ **양가 부모님께 연락을 드리세요** 아내의 상태를 지켜보면서 양가 부모님께 연락할 때입니다. 출산을 앞두고 아기가 태어나기도 전에 먼저 부모님 등 가까운 분들이 방문하기도 하는데요. 이때 아내가 출산에만 집중할 수 있도록 요령껏 교통정리를 하는 센스가 필요합니다.

☞ **아내가 아파하는 부위를 주물러주세요** 분만이 진행되면서 진통이 점점 더 심해집니다. 호흡이 가빠지고 손발이 저리거나 팔다리에 맥이 풀리기도 하니 아내가 아파하는 부위를 천천히 주물러주세요. 땀을 닦아줄 수건이나 가제 손수건, 건조한 입술에 발라주면 좋은 입술 보호제 등을 미리 준비해두면 좋습니다.

3단계 분만실, 아빠가 되는 감동의 순간!

☞ **분만실에 함께 들어간다면** 아내 곁에 있어 주는 것만으로도 충분합니다. “조금만 더!”, “힘줘!” 같은 말은 의료진의 몫이에요. 남편이 더 흥분해 소리를 지르면 아내가 집중할 수 없습니다. 침착한 태도로 틈틈이 아내의 땀을 닦아주거나 손을 꼭 잡아주세요.

☞ **분만실 밖에서 기다린다면** 남편이 분만실에 들어가지 못하는 병원이거나 아내가 원치 않아 밖에서 기다려야 할 수도 있습니다. 아내가 분만실로 들어가기 직전, 손을 꼭 잡아주거나 머리를 쓰다듬으면서 마음을 표현하세요. 남편의 “힘내!”라는 한마디가 아내에게 큰 힘이 됩니다.

☞ **분만 후에 병원에 도착했다면** 가장 먼저 아내에게 “힘들었지?”라고 말하세요. 아이가 태어나들뜬 기분에 정작 아내를 향한 감사와 위로의 말을 잇는 남편이 의외로 많습니다. “고마워”, “나 없이 많이 힘들었지?” 등 진심 어린 사랑의 말을 꼭 전하세요.



4단계 출산 후, 아내에게 더 신경 써야 할 때

☞ **아내의 산후우울증에 주의하세요** 산모의 약 85%가 산후에 일시적인 우울감을 경험합니다. 산후우울증은 임신과 출산에 따른 신체적 변화와 육아 부담감으로 인한 스트레스에서 비롯되는 경우가 대부분입니다. 아내가 불면증이 생겼거나 눈물이 많아지고 작은 일에도 쉽게 화를 내는 등 불안정한 감정 상태를 보인다면 따뜻한 마음으로 보듬어주고, 적절한 상담을 받을 수 있도록 해주세요.

☞ **아내에게 유방 마사지를 해주세요** 출산 후 2~3일이 지나면 산모의 유방이 눈에 띄게 크고 단단해집니다. 이때 마사지로 유방의 혈액순환을 도와주는 것도 남편의 몫입니다. 뜨거운 물수건으로 아내의 유방을 따뜻하게 찜질한 후, 젖꼭지 주위부터 바깥쪽으로 나선형을 그리듯 문지르면 됩니다.

☞ **산후 검진에 함께 가세요** 오로가 적절히 나오고 있는지, 자궁수축은 잘 되는지, 분만 부위나 수술 부위가 괜찮는지 확인하는 절차입니다. 첫 검진은 거동이 조금 불편할 수 있으니 함께 병원에 가서 아내를 돕고 산후 관리에 대해 직접 설명을 듣습니다.

☞ **상처 회복을 도와주세요** 자연분만의 경우, 좌욕을 자주 하면 도움이 됩니다. 분만한 지 얼마 되지 않은 때에는 산모 혼자 좌욕을 하기가 어려울 수 있으니 남편이 도와야 합니다. 좌욕 후, 물을 버리는 등 뒤처리를 하고 필요한 패드를 챙기는 등의 도움을 주세요. 만약 제왕절개를 했다면 상처 부위에 직접 드레싱을 해야 할 수도 있습니다. 산모는 분만 직후에도 배가 어느 정도 나와 있어서 혼자 하기가 쉽지 않으니 남편이 도와주세요.

☞ **산후 부부관계를 주의하세요** 보통 산후 4~6주 이후부터 부부관계를 시작할 수 있지만, 안전한 시기는 첫 생리가 끝난 뒤입니다. 출산 후에는 질 점막이 얇아져 탄력을 잃고 건조해 아내가 통증을 호소할 수도 있습니다. 조금하게 부부관계를 요구하면 아내가 잠자리를 불쾌하게 여기거나 성관계가 원만하지 못할 수 있으니 서두르지 않는 편이 좋습니다.



05

우리 아이가 태어났어요

축하해요! 이제 진짜 아빠가 되었습니다. 아기가 태어나자마자
엄마와 아빠는 정말 눈코 뜰 새 없이 바빠집니다. 든든한 남편이자 준비된 아빠로서
허둥지둥하는 모습을 보여서는 안 되겠죠? 아기가 태어난 후, 아빠가 해야 할 일들을 알려드릴게요.

대부분 경우, 아기는 태어난 병원에서 의사의 진찰을 받습니다. 출생 직후에 큰 기형이나 건강을 위협하는 문제의 유무를 한 차례 살피고, 퇴원 전에 다시 꼼꼼하게 한 번 더 확인합니다. 건강에 큰 이상이 없다 하더라도 우리나라에서 태어난 모든 아기는 대표적으로 다음의 세 가지 선별검사를 받을 수 있습니다.

선천성 대사이상 검사

선천성 대사이상 질환은 다양한 원인으로 발생하는 질환의 모임을 가리킵니다. 간단히 말해서 선천적으로 체내 대사과정이 잘 이루어지지 않는 것이죠. 조기에 발견하면 치료하거나 진행을 늦출 수 있지만, 치료가 늦어지면 심각한 후유증을 남길 수 있는 질환들이 다수 포함됩니다. 우리나라는 1997년부터 2개 질환, 2006년 경부터 6개 질환, 2018년부터 약 50개 질환을 대상으로 무상 선별검사를 시행하고 있습니다. 검사 방법은 발뒤꿈치에서 소량의 혈액을 채취하여 검사지에 묻혀 시료를 검사기관으로 보내고 있으며, 대개 검사 결과의 보고는 1-2주 정도 소요됩니다.

신생아 청력 선별검사

생각보다 많은 아기가 선천적으로 청력에 이상을 보인다는 보고에 따라 현재 우리나라는 모든 아기에게 무상으로 청력 선별검사를 시행합니다. 만약 선별검사에서 이상이 발견되면 프로토콜에 따라 청력 재검, 청력 정밀 검사 등을 시행합니다. 이후 필요하다면 인공와우 이식 치료를 조기에 시작해서 아기의 언어, 인지 발달이 정상적으로 이루어지도록 하고 있습니다.

영유아 건강검진

월령이 더 높은 영유아를 대상으로 시행했던 '영유아 건강검진'을 2021년부터 생후 14~28일 사이의 신생아로 대상을 확대해 시행 중입니다. 이 검진을 통해 현재 우리 아이가 어떻게 자라고 있으며, 어떤 점을 주의해야 할지 알 수 있습니다. 영유아



건강검진이 가능한 병의원이 어디인지 등에 대한 정보는 시기가 되면, 보건소에서 문자나 우편 등을 통하여 보호자에게 통보되므로 참고하시어 가까운 의료기관을 방문하시면 됩니다.

이상의 선별검사와 건강검진은 아이의 질환을 조기에 발견하여 후유증을 예방하는 데 도움이 됩니다. 또 아이의 성장과 발달을 평가하는 중요한 과정의 시작이므로 잊지 말고 꼭 받으셔야 합니다.

선별검사란 쉽게 말해서 정밀 검사나 확진 검사보다 낮은 비용으로 건강한 아기를 빠르게 골라내는 검사입니다. 따라서 한 번의 검사에서 이상이 발견되었다고 해서 꼭 질병이 있다고 말할 수는 없습니다. 최종적인 질병 진단은 선별검사 재검과 확진 검사를 통한 후에야 가능합니다. 실제로 첫 선별검사에서도 이상 결과가 나왔다가도 추적 검사에서는 이상 없음으로 판정 받는 아기들이 많습니다. 첫 선별검사에서도 이상소견이 발견되었다고 너무 걱정하지는 마세요. 다만, 꼭 실제로 질환이 있는지 의료기관의 진료를 받으시기를 바랍니다.

02



우리 아이 잘 크고 있나요? (성장과 발달)



품에 안기도 겁이 났던 꼬물꼬물 작은 아기가 하루가 다르게
쑥쑥 자라고 있어요, 눈망울은 초롱초롱해지고 통통하게
젖살이 올라 요즘 더 사랑스러운 우리 아기.
일을 하다가도 아기 생각만 하면 절로 웃음이 납니다.

- 01 신체발육 및 성장발달 지표
- 02 소아 예방접종
- 03 영유아 건강검진



이

신체발육 및 성장발달 지표

부모로서 아이가 건강하게 성장하고 발달하는 모습을 보는 것만큼 기쁜 일은 없습니다. 그러면서 한편으로는 내 아이가 시기에 맞게 잘 자라고 있는지 궁금하기도 합니다. 제공된 지표를 보고 우리 아이의 신체발육과 성장발달을 확인해보세요.

영유아 성장과 발달표를 보면서 주의할 점

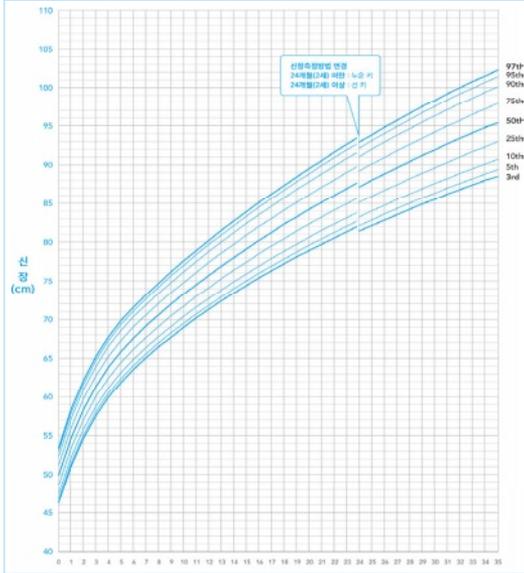
간단히 말하여, 아기의 몸과 키가 크는 것을 성장이라고 하며, 아기가 할 줄 아는 것이 늘어나는 것을 발달이라고 합니다. 둘 모두 아기에게 매우 중요한 것이므로 항상 정상 범위를 따라가는지 확인하는 것은 중요합니다.

아래 그림에 0~36개월 및 2~18세를 위한 성장 곡선을 표시하였습니다. 많은 부모들이 많이 클수록 좋다고 생각하십니다만, 중요한 것은 정상 범위 내에 있는지를 보는 것입니다. 대략적으로 10~90 퍼센타일 이내에 위치한다면 정상적인 성장을 하고 있다고 생각하셔도 좋습니다. 아기의 성장을 추적하다 보면 급격히 자라는 시기에서 조금 성장이 느려지는 시기를 만나게 되는데, 이 때 많은 부모님들이 최근 들어 잘 안 크다며 염려를 하십니다. 꼭 성장곡선을 참고하셔서 정상범위에 있는지를 확인해 보시기를 바랍니다. 부모님들이 염려하시는 것 보다 아기들이 잘 자라고 있다는 사실을 알게 되실 것입니다. 한편, 아래 그림으로 제시된 영유아 발달지표는 아기의 발달을 표시한 것입니다. 매우 많은 내용이 나와 있는데, 모든 아기가 모든 발달단계를 시기에 맞게 하는 것은 아닙니다. 개인차이가 매우 커서, 1~2달 정도 늦거나 빠르게 할 수도 있으며, 일부 아기는

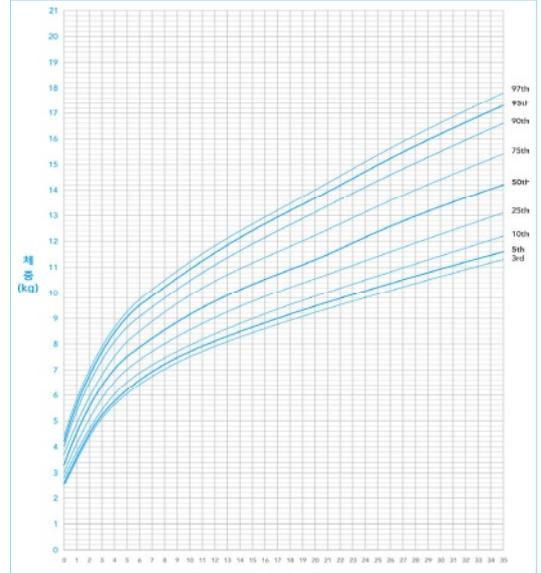
앞 단계를 하지 못하다가 다음단계를 갑자기 해 버리는 경우도 있습니다. 즉, 흔한 예를 들어 8~9개월이 되어도 걷지 못하다가 갑자기 10개월이 일어서는 경우와 같은 것입니다. 그런 경우에는 앞 단계를 수행하지 못하였지만 다음 단계를 할 수 있게 되었기 때문에 문제가 없는 것으로 간주합니다. 그러나, 여러 단계가 함께 발달이 되지 않거나, 발달이 2~3개월 이상 지연된다면, 발달 지연 등에 대하여 반드시 평가가 필요하므로, 꼭 의료기관을 방문할 것을 당부 드립니다.



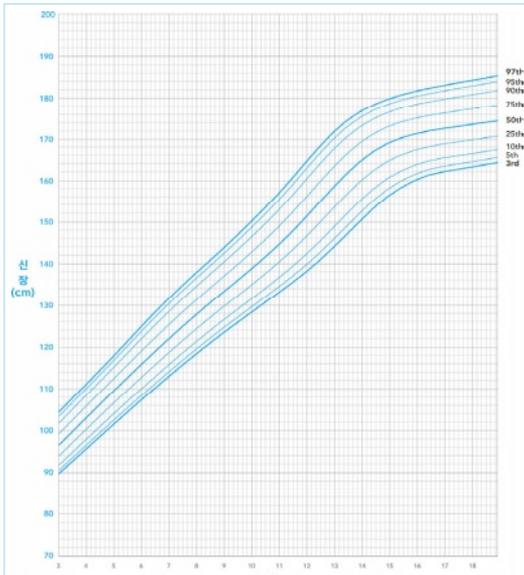
남자아이 표준 성장곡선



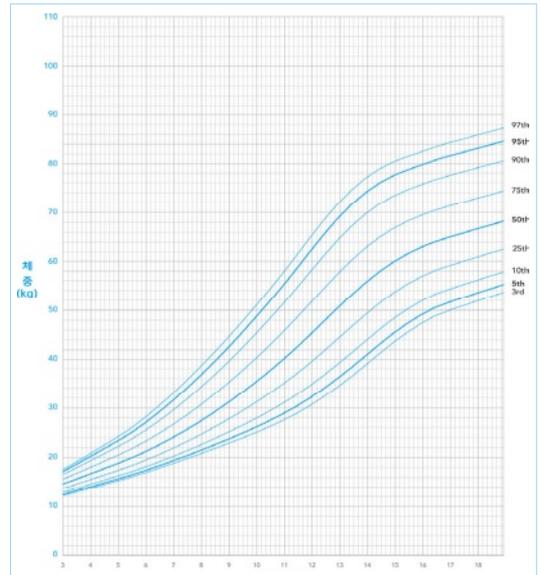
남아(0~35개월) 신장 성장곡선



남아(0~35개월) 체중 성장곡선

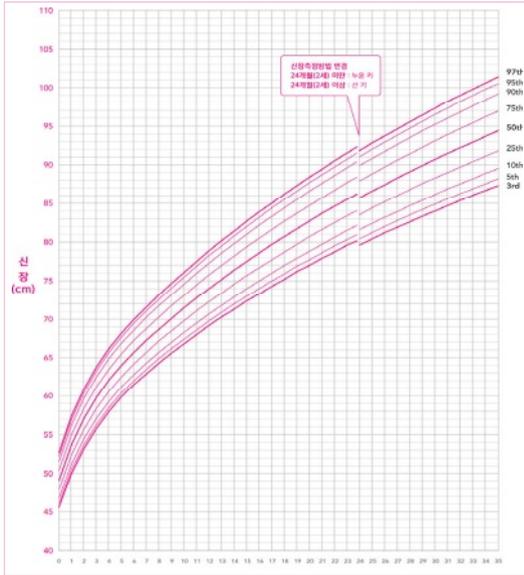


남아(3~18세) 신장 성장곡선

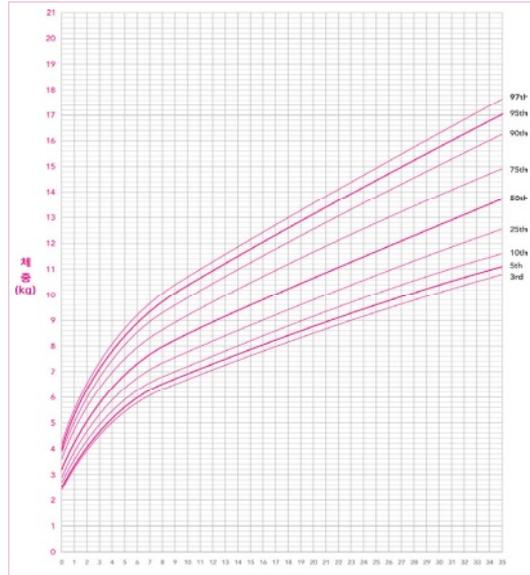


남아(3~18세) 체중 성장곡선

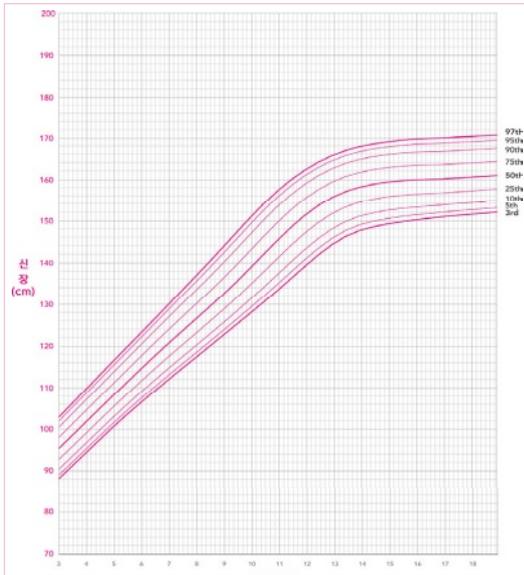
여자아이 표준 성장곡선



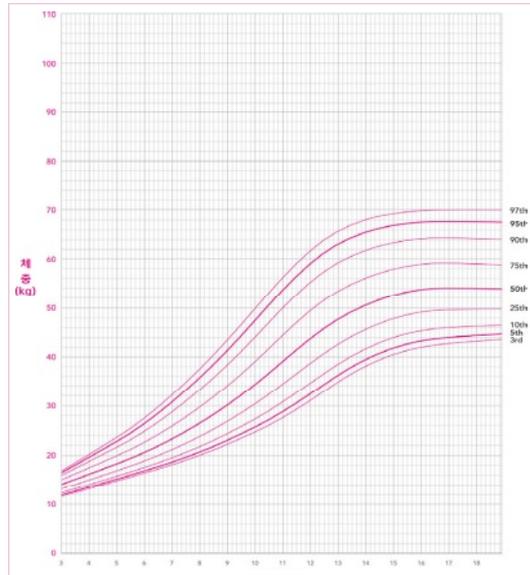
여아(0~35개월) 신장 성장곡선



여아(0~35개월) 체중 성장곡선



여아(3~18세) 신장 성장곡선



여아(3~18세) 체중 성장곡선



▶ 영유아 치아발달

유치(젓니)는 총 20개로, 대개 생후 2년 반이 되면 모두 나옵니다. 하지만 첫 번째 이가 나오는 시기는 개인별로 상당한 차이가 있어서 2,000명 중 1명 정도는 출생 시부터 이미 나와 있는 아기도 있고, 돌이 되어서 처음으로 이가 나는 아기도 있습니다. 만약 돌 이후까지 이가 하나도 나지 않았다면 호르몬 이상이나 비타민 결핍 등의 문제가 있는지 살펴봐야 합니다. 일반적으로 처음 나오는 이는 아래 앞니 2개로 생후 6개월에서 10개월 사이에 나옵니다. 이가 늦게 난다고 신체 발달이 늦다는 의미는 아니며 고형식 등 음식을 씹는 데도 문제는 없습니다.

▶ 영유아 치아관리



이얇이 관리

아이가 이얇이를 한다면 깨끗한 손가락으로 잇몸 마사지를 해줍니다. 차갑게 적신 깨끗한 거즈 또는 차가운 치발기를 입에 물리거나, 치발 과자를 사용할 수 있습니다. 진통제는 아이가 느끼는 불편감을 완화하겠지만, 보통 사용하지는 않습니다.

이얇이 완화젤(teething gel)은 효과가 없고 부작용의 위험이 있으므로 사용하지 않습니다. 치발기에 길게 끈이 달린 제품은 끈이 아이의 목 주변에 감길 수 있으므로 사용하지 않도록 합니다.



신생아 양치법

치아는 처음 나오는 순간부터 닦는 것이 좋습니다. 잠자리에 들기 전에 닦이는 것을 원칙으로 하세요. 치아는 영아용 작은 칫솔이나 실리콘 칫솔을 사용하고, 잇몸은 깨끗한 거즈를 물에 적셔서 닦아 줍니다. 하루 두 번, 모든 치아의 면과 잇몸을 닦아 내며 치약은 사용할 필요 없습니다. 특별한 문제가 없더라도 2세 이전에는 치과 진료를 보는 것이 좋습니다.





02

소아 예방접종

갓 태어난 아기는 면역력이 강하지 않으므로 질병에 노출되기 쉽습니다. 소아 예방접종은 다양한 감염병으로부터 지키는 가장 효과적인 방법입니다. 아이가 건강하게 자라려면 생후 첫 1년 동안의 예방접종이 무척 중요하므로 일정에 따라 잊지 않고 접종해야 합니다.

생후 첫 1년 동안 해야 할 중요한 일 중 하나가 바로 예방접종입니다. 예방접종은 각종 감염 질환을 예방하는데 유용하고 비용 효과성이 높은 방법이라 할 수 있습니다. 월령에 맞춘 예방접종은 아기에게 제공하는 최상의 예방 보건 조치입니다.



미접종 소아의 예방접종 일정표

| 접종백신 | 최소 접종연령 | 1-2차 최소 접종간격 | 2-3차 최소 접종간격 | 3-4차 최소 접종간격 | 4-5차 최소 접종간격 |
|------------------------------|------------|--|--|---|-----------------|
| B형간염 ^① | 출생시 | 4주 | 8주(1차 접종 16주 후) | - | - |
| DTaP ^② | 생후 6주 | 4주 | 4주 | 6개월 | 6개월 |
| IPV ^③ | 생후 6주 | 4주 | 4주 | 6개월(마지막 접종의 최소 연령은 만 4세) | - |
| Hib ^④ | 생후 6주 | 4주 : 생후 12개월 미만에 1차 접 종한 경우 8주 : 생후 12~14개월 사이에 1차 접종을 한 경우 더 이상 접종이 필요하지 않은 경우 : 생후 15개월 이후에 1차 접 종을 한 경우 | 4주 : 현재 연령이 생후 12개월 미 만이고 1차 접종을 생후 7개 월 미만에 한 경우 8주(마지막 접종) - 1차 접종을 생후 7~11개월 에 한 경우로 생후 12개월 이후 실시 - 또는 현재 연령이 생후 12~59개월이며 1차 접종을 생후 12개월 미만에 하고 2 차 접종을 생후 15개월 미만 에 한 경우 더 이상 접종이 필요하지 않은 경우 : 이전 접종을 생후 15개월 이 상에서 한 경우 | 8주(마지막 접종) : 생후 12개월 이전에 3번의 접종을 한 생후 12~59개월 소아만 필요 | |
| PCV ^⑤ | 생후 6주 | 4주 : 생후 12개월 미만에 1차 접 종한 경우 8주(마지막 접종) : 건강한 소아로 생후 12개월 이후에 1차 접종을 한 경우 더 이상 접종이 필요하지 않은 경우 : 건강한 소아로 1차 접종을 PCV13으로 생후 24개월 이 후에 한 경우 단, PCV10으 로 접종한 경우 8주 간격으 로 접종(마지막 접종) | 4주 : 현재 연령이 생후 12개월 미 만이고 이전 접종을 생후 7 개월 미만에 한 경우 8주(마지막 접종) - 건강한 소아로 이전 접종을 생후 7~11개월에 한 경우로 12개월 이후 실시 - 또는 현재 연령이 생후 12개 월 이상이며 1회 이상 생후 12개월 이전에 접종한 경우 더 이상 접종이 필요하지 않은 경우 : 이전 접종을 생후 15개월 이 상에서 한 경우 | 8주(마지막 접종) : 생후 12개월 이전에 3번의 접종을 한 생후 12~59개월 소아 또는 접종연령에 관계 없이 3회 접종받은 고위험군 | |
| MMR ^⑥ | 생후 12개월 | 4주 | - | - | - |
| 수두 | 생후 12개월 | - | - | - | - |
| 일본뇌염 불활성화 백신 ^⑦ | 생후 12개월 | 4주 | 6개월 | 2년 | 5년 |
| 일본뇌염 약독화 생백신 ^⑧ | 생후 12개월 | 4주 | - | - | - |
| A형간염 ^⑨ | 생후 12개월 | 6개월 | - | - | - |
| 로티바이러스 감염증 ^⑩ | 생후 6주 | 4주 | 4주 | - | - |

* 지연된 예방접종이란, 권장접종시기보다 1개월을 초과하여 접종을 한 경우임. 접종이 지연되었더라도 처음부터 다시 접종하지 않고 지연된 접종부터 접종함

- ❶ **B형간염** 3차접종의 최소 연령은 생후 24주임
- ❷ **DTaP** 4차 접종을 만 4세 이후에 접종하였다면 5차 접종은 생략
- ❸ **IPV** 3차 접종을 만 4세 이후에 실시할 경우에는 2차 접종과 3차 접종이 6개월 이상의 간격을 유지해야 하고, 6개월 이상 유지되지 않은 경우 4차 접종이 필요함
- ❹ **Hib** 만 5세 이상의 건강한 소아에는 일반적으로 권장하지 않음
- ❺ **PCV** 만 5세 이상의 건강한 소아에는 일반적으로 권장하지 않음
- ❻ **MMR** 2차 접종의 표준 접종 시기는 만 4~6세 이지만 해당 감염병이 유행할 경우 최소접종간격으로 접종할 수 있음
- ❼ **일본뇌염 불활성화 백신** 1~2차 최소접종간격은 4주이나, 일본뇌염 유행국가에 30일 이상 체류 등으로 가속접종이 필요한 경우 최소 7일 이상의 간격을 두고 접종 가능함. 3차 접종을 만 4~9세에 한 경우는 4차 접종을 만 12세 이후에 실시하고 접종을 종료하며, 3차 또는 4차 접종을 만 10세 이후에 실시한 경우에는 더 이상 추가접종을 하지 않음. 만 11세 이후에 기초접종을 시작한 경우에는 총 3회 접종으로 완료함
- ❽ **일본뇌염 약독화 생백신** 국내에서는 생후 12개월부터 접종하나 국외에서는 약독화 생백신은 생후 8개월부터, 재조합 키메라 바이러스 백신은 9개월에 접종을 추천함
- ❾ **A형간염** 접종 간격은 제품에 따라 6~36개월이며, 접종받지 않은 만 2세 이상 소아는 6개월 간격으로 2회 접종
- ❿ **로티바이러스 감염증** 첫 접종의 최대 연령은 14주 6일이며, 15주 0일 이후에는 접종을 시작하지 않음. 접종할 수 있는 최대 연령은 8개월 0일까지임. 로타릭스(Rotarix)는 2회, 로타텍(Rotateq)은 3회 접종

▶ **불활성화 백신과 약독화 생백신**

불활성화 백신 HepB, DTaP, IPV, Hib, PCV, HepA, JEV(불활성화 백신), Flu
약독화 생백신 BCG, Rota, MMR, Var, JEV(약독화 생백신)



▶ **혼합 백신**

최근 전 세계적으로 하나의 주사로 여러 질병을 예방하는 혼합 백신을 많이 사용하는 추세입니다. 우리나라에서는 테트라심(DTaP-IPV, Sanofi Pasteur), 인판릭스-아이피브이(DTaP-IPV, GSK), 펜탁심(DTaP-IPV-Hib, Sanofi-Pasteur)이 사용됩니다.



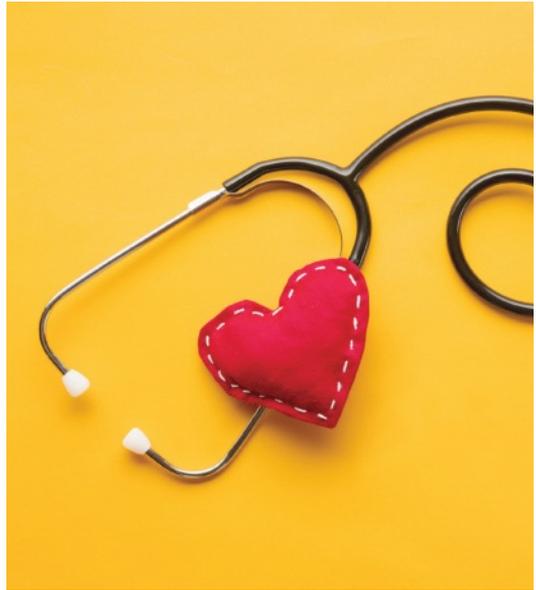
▶ 접종 월령과 간격

최상의 접종 효과를 얻으려면 권장하는 접종 월령과 간격을 잘 지켜야 합니다. 만약 최소 접종 월령보다 일찍 접종하거나 최소 접종 간격보다 짧은 간격으로 접종했다면 잘못된 접종으로 간주합니다. 이때에는 잘못된 접종일로부터 최소 접종 간격 이상의 간격을 두고 다시 접종해야 합니다. 접종 간격을 넘겼더라도 처음부터 다시 접종할 필요는 없으며 이후부터는 최소 접종 간격에 맞춰 따라잡기 접종을 하면 됩니다.

▶ 접종 시, 통증을 줄이는 방법

아이를 보호자 무릎에 편안히 앉혀 안아주는 자세를 취하고, 보호자가 아이의 주의를 다른 곳으로 끌면 통증을 줄이는 데 도움이 됩니다. 모유 수유를 해서 아이가 엄마 품에서 달짝지근한 모유를 먹으며 통증을 잊게 할 수도 있습니다. 모유 수유를 할 수 없다면 단맛이 나는 액체, 예를 들어 농도 25%의 설탕물 2ml 정도를 먹여도 좋습니다.

예방접종 전, 외용 국소마취제를 주사 부위에 도포할 수 있습니다. 예방접종을 마치고 약 20~30분 동안 의료기관에 머물렀다가 나오도록 하고, 목욕은 하루 정도 미루는 편이 좋습니다.



▶ 예방접종 후 발열

예방접종 후 발열이 생기는 경우는 비교적 흔합니다. 접종 후 1~2일간의 발열은 단순히 접종 후 생기는 신체 반응으로 생각하셔도 좋으며, 해열제를 먹이며 관찰하셔도 좋겠습니다. 브루펜(이부프로펜) 성분의 해열제는 6개월 이후의 연령에서 사용이 가능하며, 타이레놀(아세트아미노펜) 성분의 해열제는 6개월 미만에서 사용 가능합니다. 다만, 해열을 목적으로 한 일반적인 해열제의 사용은 생후 3개월 미만에서는 주의하셔야 하며, 의사의 판단을 받아 사용하시는 것이 좋겠습니다. 생후 3개월 미만의 아기는 특히 감염성 질환에 취약하므로 1~2개월 접종 후 발열이 있다면, 특히 더 신경을 써서 의사의 진찰이 필요하기 때문입니다.

하지만, 2~3일 이상 나는 열이나, 너무 고열인 경우, 접종 후 1~2일 이내라 하더라도 잘 놀지 않고 잘 빨지 못하는 등 아기의 컨디션이 나쁘고 아파보이거나, 가래 기침 등 다른 증상을 동반한다면, 접종에 의한 것이 아니라 감염성 질환에 의한 것일 수 있으므로 의료기관을 방문해 보셔야 합니다.



03

영유아 건강검진

영유아 건강검진은 아이의 건강을 추적하고 예방하며, 부모에게 올바른 양육 정보를 제공하여 아이의 건강한 성장과 발달을 지원하는 수단입니다. 현재 우리나라는 신생아부터 소아기까지 무상으로 진행하고 있으니 때에 맞춰 꼭 검진을 받을 수 있도록 합니다.

2021년, 기존 시행되던 영유아 건강검진에 생후 14~35일의 신생아 검진이 추가되었습니다. 이에 따라 현재 우리나라의 영유아 건강검진은 일반 검진 총 8회(생후 14~35일, 4~6개월, 9~12개월, 18~24개월, 30~36개월, 42~48개월, 54~60개월, 66~71개월)와 구강 검진 총 3회(18~29개월, 42~53개월, 54~65개월)로 시행 중입니다.

검진은 모두 무료이며, 아이의 성장발달 평가와 함께 시기별 육아 주의사항 등 유용한 정보를 제공받을 수 있으므로 꼭 검진을 받는 것이 좋습니다. 검진 시기가 되면 관련 기관에서 우편이나 문자메세지로 거주지에서 가까운 검진 가능 의료기관을 안내합니다. 검진은 의사의 진찰과 보호자 설문지 작성으로 이루어집니다. 각 시기의 검진 항목은 다음 표와 같습니다.

| 검진시기 | | 검진항목 |
|------|-----------------|---|
| 1차 | 건강검진 생후 14~35일 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레), 청각, 시각 등 문진 및 진찰, 건강교육(영양, 수면, 안전사고 예방) |
| 2차 | 건강검진 생후 4~6개월 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레), 청각, 시각 등 문진 및 진찰, 건강교육(안전사고예방, 영양, 수면, 전자미디어 노출) |
| 3차 | 건강검진 생후9~12개월 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레), 청각, 시각 등 문진 및 진찰, 발달선별검사 및 평가, 건강교육(안전사고예방, 영양, 구강, 정서 및 사회성) |
| 4차 | 건강검진 생후 18~24개월 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레), 청각, 시각 등 문진 및 진찰, 발달선별검사 및 평가, 건강교육(안전사고예방, 영양, 구강, 정서 및 사회성) |
| | 구강검진 생후 18~29개월 | 구강문진 및 진찰, 구강보건교육 |
| 5차 | 건강검진 생후 30~36개월 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레, 체질량), 청각, 시각 등 문진 및 진찰, 시력검사, 발달선별검사 및 평가, 건강교육(영양, 대소변가리기, 정서 및 사회성, 취학 전 준비교육(누리과정)) |
| | 구강검진 생후 30~41개월 | 구강문진 및 진찰, 구강보건교육 |
| 6차 | 건강검진 생후 42~48개월 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레, 체질량), 청각(귓속말 검사), 시각 등 문진 및 진찰, 시력검사, 발달선별검사 및 평가, 건강교육(안전사고 예방, 영양) |
| | 구강검진 생후 42~53개월 | 구강문진 및 진찰, 구강보건교육 |
| 7차 | 건강검진 생후 54~60개월 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레, 체질량), 청각, 시각 등 문진 및 진찰, 시력검사, 발달선별검사 및 평가, 건강교육(안전사고예방, 영양, 수면, 전자미디어 노출) |
| | 구강검진 생후 54~65개월 | 구강문진 및 진찰, 구강보건교육 |
| 8차 | 건강검진 생후 66~71개월 | 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레, 체질량), 청각, 시각, 예방접종 확인 등 문진 및 진찰, 시력검사, 발달선별검사 및 평가, 건강교육(안전사고예방, 영양, 취학 전 준비) |

03



영유아 건강을 위한 안전 가이드



아이의 건강과 안전은 부모의 최우선 과제입니다.
아무리 애써도 아이가 예기치 못한 질병이나 사고에
노출되는 일을 완전히 막을 수는 없습니다.

올바른 지식과 대응 능력은 아이의 건강한 성장을 위한 핵심입니다.
영유아들이 대표적인 질병과 증상,
알아두어야 할 기본 응급처치 기술 등을 알려드립니다.

01 영유아 시기 대표적 질병과 증상

02 위급상황 응급처치



영유아 시기 대표적 질병과 증상

이

아이를 키우다 보면 가슴을 쓸어내릴 일이 많습니다.
특히 아이가 아플 때, 부모의 마음이 가장 아릅니다. 영유아들이 겪을 수 있는
대표적인 질병의 증상과 대처법을 미리 알아두면 도움이 될 것입니다.

0~3개월 영아기 대표적 질병



신생아 황달

황달은 생후 1개월 이내의 신생아들이 가장 많이 겪는 문제 중 하나로 원인은 다양합니다. 황달 치료의 목표는 황달 물질이 뇌에 침착되어 청력 이상이나 뇌 손상을 유발하는 핵황달이 발생하지 않도록 하는 것입니다. 신생아 황달은 대표적으로 다음 세 가지가 있습니다.

용혈성 황달 출생 24시간 내에 발생하는 황달은 보통 ABO/Rh 혈액형 부적합 등의 원인으로 생기는 심각한 용혈성 황달 일 가능성이 큼니다. 이 경우, 반드시 병원 진료가 필요합니다.

생리적 황달 생후 3일경에 시작하여 1주일경 호전되는 황달로 태아 적혈구가 성인 적혈구로 전환되는 과정에서 발생합니다. 많은 아기가 경험하고 곧 호전되지만, 간혹 심하게 진행되면 치료가 필요할 수도 있습니다.

모유 황달 모유를 먹는 신생아 중, 생후 5일에서 1주일경 시작되어 1개월까지 남아있는 황달입니다. 역시 대부분 큰 문제 없이 호전되지만, 일부 수치가 높은 아기들은 치료가 필요하기도 합니다.

이외에도 감염, 내분비 질환 등 다양한 원인으로 황달이 발생할 수도 있습니다. 황달 수치가 정상 범위를 넘거나 시기적으로 일반적이지 않다고 판단되면 혈액 검사 등이 필요합니다.





신생아 황달 검사

황달 수치는 경피적 황달 측정기 혹은 발뒤꿈치 피검사로 검사할 수 있습니다. 더 정확한 방법은 발뒤꿈치 피검사입니다. 일부 보고에 따르면 경피적 황달 측정기는 15mg/dL 이상의 높은 수치에서 정확도가 떨어질 수 있으니 결과 판단에 주의가 필요합니다. 황달이 심한 경우에는 입원하여 광선치료를 통해 치료할 수 있습니다.



경피적 황달 측정기



발뒤꿈치 혈액검사



광선치료



신생아 폐렴

폐렴에 걸리면 발열, 가래, 호흡곤란, 황달, 구토 등의 증상을 보입니다. 얼핏 감기 같아 보이지만, 기침을 하지 않는다는 차이점이 있습니다. 신생아 폐렴은 크게 다음의 두 종류로 나뉩니다.

선천성 폐렴 양수가 터지고 나서 분만까지 시간이 오래 걸렸거나 아기가 세균에 감염된 양수를 마셨을 때 나타납니다.

후천성 폐렴 공기로 감염되거나 수유하면서 이물질이 기도 안으로 들어가 생깁니다. 무엇보다 예방접종으로 사전 예방하는 것이 가장 좋은 방법입니다.

신생아의 폐렴은 큰 아이들처럼 꼭 기침, 가래, 열 등으로 나타나는 것은 아닙니다. 열없이 잘 놀지 못하고 기운이 없으며, 잘 빨지 못하는 증상만으로 시작하는 경우도 많이 있습니다. 따라서, 전신 상태가 평소와 달리 아파 보인다면 꼭 의료기관을 방문해 보시기를 권해 드립니다.

0~3개월 영아기 대표적 질병



영아 빈혈

이유식을 시작하는 생후 4~6개월과 체중이 급격히 증가하는 15개월 무렵에 가장 많이 발생합니다. 대부분 '철 결핍성 빈혈'로 적혈구를 만드는 철분이 부족하기 때문인데, 아기는 엄마로부터 생후 4~5개월간 필요한 철분을 받은 상태로 태어나므로 임신 중 엄마의 영양 섭취에 문제가 없었다면 빈혈에 걸릴 위험은 낮습니다. 문제는 성장 속도가 급격히 빨라지는 생후 6개월부터입니다. 6개월까지 모유만 먹었거나 이유식 시작이 늦은 경우, 철분 섭취가 원활하지 않은 경우에 빈혈이 나타나기 쉽습니다. 따라서, 철분이 풍부한 이유식을 제 시기에 시작하는 것이 매우 중요하며, 돌이 지나면 모유나 분유의 비중을 줄이면서 어른이 먹는 식사처럼 밥과 반찬으로 이뤄진 식단을 갖춰 먹여야 좋습니다.



장염

아이가 갑작스레 발열, 구토, 설사 증세를 보이면 장염을 의심해봐야 합니다. 장염은 보통 2~3일간 열이 나고, 심하면 열성 경련을 일으키기도 합니다. 발열이 심하면 우선 해열제로 열을 떨어뜨리고 미지근한 물에 적신 수건으로 온몸을 부드럽게 닦아주어야 합니다. 장염

에 걸린 아기가 입원을 하게 되는 가장 큰 이유는 탈수입니다. 따라서, 구토와 설사가 시작되면 영양 보충을 위해 수유하거나 흰죽, 이온 음료, 보리차 등을 전문의의 지시에 따라 먹이는 것이 좋습니다. 장염은 전염성이 강한 질병이므로 평소에 보호자부터 손을 자주 씻고 주변 환경을 청결히 하는 등 예방이 무엇보다 중요합니다.



발열

발열 그 자체는 병이 아니며 병에 걸렸음을 알려주는 신호입니다. 사람은 몸 안에 들어온 세균과 싸우기 위해 체온을 높여 신체 기능을 활성화하므로 약간의 열이 꼭 해롭지만은 않습니다. 쉽게 말해서 어느 정도의 열은 아기 몸의 면역세포가 활발하게 움직이고 있다는 뜻입니다. 단, 38℃ 이상 고열은 탈수, 식욕부진으로 이어질 수 있고 심하면 열성 경련을 동반할 수 있으니 조심해야 합니다. 열이 38℃ 이상으로 올라가면 해열제를 먹여 체온을 떨어뜨리고 미지근한 물에 적신 수건으로 온몸을 닦아주세요. 일반적으로 세균성 감염에 취약한 연령인 3개월 미만의 아기에게 해열제를 사용한다면 자칫 심각한 감염병의 발견을 늦출 수 있으므로, 이 연령대의 아기는 의사의 진찰 후 사용하시는 것이 좋습니다.

유아기 대표적 질병



알레르기 비염

초기 증상은 기침, 코 막힘 등 감기와 유사하며, 2차 증상 역시 몸살감기처럼 근육통, 두통 등을 보입니다. 알레르기 비염은 한 번에 완치되기 어렵습니다. 또 성장기 아이의 성장과 발달을 저해하고 학습 능력 저

하로 이어지기도 하므로 세심히 신경 써야 합니다. 아이가 집 먼지 진드기, 동물의 털, 바퀴벌레 등에 노출되지 않도록 청결한 환경을 조성하는 것이 무엇보다 중요합니다. 특히 어머니나 아버지가 알레르기 질환이 있다면, 꼼꼼한 집 안 청소는 기본이고, 환기를 자주 해서 실내 공기를 맑게 유지하세요.



감기

감기는 아이들이 가장 흔하게 걸리는 질병입니다. 감기라는 것은 바이러스가 코나 목, 기관지 등에 감염을 일으켜 발생하는 것으로 대부분의 경우에는 3~4일 발열이 나고 기침 콧물 등의 증상을 보이다가, 1~2주 내에는 저절로 회복하는 경과를 보입니다. 하지만, 그 증상이 2주 이상 계속되거나, 기침 가래 증상 등이 점차 심해지고, 혹은 발열이 4~5일 이상 계속되면서 잘 먹지 않고, 놀지 못하는 등의 전신증상을 동반한다면, 단순한 바이러스 감기가 아닌 세균성 2차 감염이 발생한 것일 수 있으므로 꼭 의료기관을 방문하여 확인을 받는 것이 좋겠습니다. 평소 손씻기, 감기를 가진 사람들이 많을 수 있는 장소의 방문을 줄이는 것 등이 좋은 예방방법이 됩니다.



구내염

1~3세 아이들이 가장 흔하게 걸리는 질병 중 하나가 바로 헤르페스성 구내염입니다. 구강 점막에 작은 궤양이 생기면서 열이 나고 목의 임파선이 붓는 증상이 대개 7~10일 정도 계속됩니다. 구내염이 생기면 아이가 입안의 통증을 호소하면서 음식을 잘 먹지 않고 계속 보챱니다. 간혹 탈수증이 나타나기도 합니다. 이런 종류의 구내염은 쉽게 완치되지 않습니다. 입 안에 연고제를 발라도 일시적인 효과만 있을 뿐, 완치에 3~4주 정도 걸립니다. 대부분 아이가 음식을 거부하므로 이유식을 푸딩처럼 부드럽게 만들어 먹이는 것이 좋습니다.



중이염

중이염에 걸리면 귀가 아프고 고열이 납니다. 감기에 걸린 아이가 체온이 38~40℃ 정도로 오르고, 자주 귀를 만지며 유난히 보챱다면 중이염일 확률이 높습니다. 아주 어린 아기들은 젖병을 빨다가 자지러지듯 울면서 수유를 거부하기도 합니다. 젖병을 빠는 순간 귀에 압력이 더해져 통증이 심해지기 때문입니다. 바로 병원에 갈 수 없

는 상황이라면 우선 해열제를 먹이고 열을 다스려 아이를 편안하게 하는 것이 중요합니다. 병원에서 중이염으로 진단하면 귀의 통증을 줄이고 원인균을 죽이는 항생제를 처방해줍니다.



수족구병

전염성이 매우 강한 급성 질환으로 호흡기 혹은 입을 통해 감염됩니다. 주로 단체생활을 하는 5세 이하 아이들에게 자주 생기는 전염병으로 여름철에 많이 발병합니다. 바이러스 잠복기는 1~5일 정도이고, 발진이 생긴 아이는 5~7일 정도 다른 아이로부터 격리해야 합니다. 이후에는 어린이집이나 유치원 등 단체생활을 재개해도 괜찮습니다. 수족구병은 바이러스성 질병으로 간단한 병원 치료로 쉽게 낫습니다. 증세가 심하지 않은 질병이므로 열이 나면 해열제를 쓰고, 아이가 입맛을 잃고 배가 아프다고 하거나 설사를 하면 죽 같은 부드러운 음식을 먹입니다. 입안이 아파서 잘 먹지 못할 때는 설사만 하지 않는다면 통증을 누그러뜨릴 수 있게 찬 음식을 먹여도 괜찮습니다.



유행결막염

유행결막염은 바이러스성 질환으로 전염성이 강합니다. 여름은 물론 겨울에도 유행하므로 특히 조심해야 합니다. 주요 증상은 눈의 심한 이물감과 충혈이며 분비물이나 통증이 생길 수 있습니다. 심한 경우, 오한이나 미열, 근육통 같은 증상을 동반하기도 합니다. 안약을 넣을 때는 먼저 따뜻한 물에 적신 면봉으로 눈에 생긴 고름이나 눈곱을 닦아내고 넣어야 합니다. 안약은 처방대로 점안 시간과 횟수를 지켜야 합니다. 아이가 울면 약이 흡수되지 않으니 재우고 넣어도 좋습니다. 눈병을 유발하는 세균이나 바이러스는 손으로 전염되는 경우가 많으니 평소 비누칠해 손 씻기를 생활화하고, 손으로 눈을 비비거나 만지지 않도록 주의시켜야 합니다.



충치

2~3세 무렵이면 유치 20개가 전부 올라오므로 철저한 구강 관리가 필요합니다. 이 시기 아이들은 치아를 보호하는 에나멜층이 얇아서 유난히 잘 상합니다. 한 개만 씹어도 충치균이 금세 옆 치아로 옮겨가서 매우 빠르게 충치가 진행됩니다. 아이의 충치를 유발하는 충치균의 80~90%가 부모로부터 전염됩니다. 충치균인 '뮤탄스'에 감염된 침이나 입속 음식물, 손가락 등을 통해 아이에게 전달되기 때문입니다. 보բ을 통해서도 아이에게 충치균을 옮길 수 있으므로 매사에 각별한 주의가 필요합니다.



안구건조증

기름과 물, 점액으로 이루어진 눈물은 눈에 양분과 산소를 공급하고, 안구가 부드럽게 움직이게 하는 윤활유 역할을 합니다. 눈이 제 기능을 하도록 돕는 눈물이 부족하거나 지나치게 증발하면 안구 표면이 손상되어 눈이 시리고 이물감, 자극감, 건조감을 느낄 수 있습니다. 건조한 환경에서 장시간 집중해서 눈을 사용하거나 바람이 많이 부는 곳, 햇빛이 강렬한 곳, 공기가 혼탁한 곳에 있으면 더 심해 집니다. 어릴 때부터 TV, 스마트폰, 태블릿PC 등 전자기기를 많이 사용하면 안구건조증이 생기기 쉬우니 유의해야 합니다.



화상

유소아 화상 사고 중 가장 빈번한 것이 뜨거운 물로 인한 열탕 화상입니다. 아이들은 뜨거운 것에 대한 위험성을 인지하지 못하므로 전기밥솥의 열기나 정수기의 뜨거운 물 등 생활가전 주변에서 살을 데기 쉽습니다. 또 어른들은 뜨거운 것에 대면 반사적으로 몸을 피하지만, 아이들은 재빨리 반응하지 못해 화상 정도가 심해지기 쉽습니다. 게다가 피부조직이 연약해 똑같은 화상을 입어도 2차 감염이 발생하거나 상처가 더 오래갈 확률이 어른보다 높습니다. 아이가 화상을 입으면 신속한 응급처치가 필요합니다. 발생 즉시, 화상 부위를 흐르는 찬물에 15분 정도 식히고, 상처가 심하면 화상 전문 병원을 찾아 적절한 치료를 받아야 합니다.



항문소양증

항문의 기능이나 구조적인 문제 없이 항문 주위가 가려운 병증입니다. 가려움이 지속적이 지 않고 가끔이라면 기생충 감염보다는 항문의 위생 상태가 좋지 않거나 피부염인 경우가 더 많습니다. 아토피 피부염일 수도 있고, 특정 음식에 의해 유발되기도 합니다. 특히 배변 후 사용하는 휴지와 물티슈 성분에 자극을 받거나 통기성이 좋지 않은 짝 끼는 옷을 입어 항문이 습해지면서 생길 수도 있습니다. 우선 아이가 항문에 손을 대지 못하게 하고, 따뜻한 물로 5~10분 정도 좌욕을 시키면 증상이 꽤 호전됩니다. 가려움이 지속 된다면 기생충 감염병 등을 확인하기 위하여 의료기관 방문을 하는 것이 좋습니다.



소아 약시

소아 약시는 시력 발달 과정에서 물체의 상이 망막에 선명하게 맺히지 않아 발생하는 시력 저하를 말합니다. 약시는 굴절 이상에 의한 것으로 사시, 양쪽 눈의 현저한 시력 차이, 처진 눈꺼풀, 백내장, 잘 보이는 한쪽 눈만 사용하는 습관 등 원인이 무척 다양합니다. 소아 약시는 어린이 100명 중 4명꼴로 발생하는 흔한 안과 질환입니다. 시력 발달이 완성되는 10세 이후에는 안경으로 교정해도 시력이 좋아지지 않으니 조기 발견이 중요합니다.



부비동염

흔히 축농증이라고 하며, 코뼈 양옆에 있는 부비동에 염증이 생기는 질병입니다. 부비동은 촉촉하게 젖은 섬모로 덮여 있고 공기로 찬 공간인데 감기나 비염이 오래 계속되면 이곳에 감염이 발생하여 염증이 생기고 고름이 고여 축농증이 됩니다. 누런 코가 나오고 심한 기침을 동반하는 특징이 있습니다. 감기나 비염이라면 누런 코가 대부분 밖으로 흘러나오지만, 축농증이라면 밖으로 나오지 않고 목을 통해 뒤로 흐르는 경우가 더 많습니다. 만 2세 이상인 아이가 낮이고 밤이고 심하게 기침하면서 10일 이상 누런 코를 흘린다면 우선 축농증을 의심해야 합니다.



소아 탈모

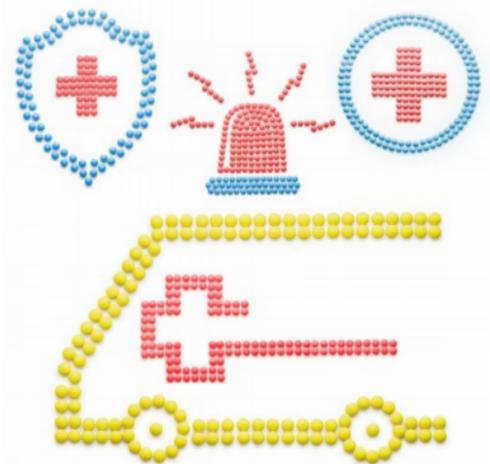
통계에 따르면 소아의 1~3%가 탈모를 경험한다고 합니다. 머리카락은 보통 2~6년에 걸쳐 빠지고 자라는 주기를 갖지만, 지루피부염이나 진균 감염(두부 백선) 등의 질병, 수술, 심한 발열, 특정 약물 복용 후에 갑작스럽게 머리카락이 빠지는 경우가 있습니다. 대부분 적절히 치료하면 시간이 지나면서 자연스럽게 좋아집니다. 문제는 특정한 원인 없이 갑자기 머리가 빠지거나 자라지 않는 때입니다. 이 경우, 가장 큰 원인으로 스트레스를 꼽을 수 있습니다. 소아 스트레스성 탈모는 대개 원형탈모로 진행되며, 염증 소견은 없는데 국소 부위에 탈모반이 생기거나 두피 전체에서 머리

가 빠지는 증상을 보입니다. 스트레스로 인한 탈모를 방지하면 증세가 오랫동안 지속할 수 있으므로 부모의 세심한 돌봄이 필요합니다.

+ 아이를 응급실에 데려가야 하는 경우

다음 영유아 및 소아의 응급 상황에 해당한다면 즉시 병원 응급실을 방문해 필요한 검사와 치료를 받아야 합니다.

머리에 외상을 입은 경우, 의식을 잃은 경우, 구토나 기타 원인으로 인한 심한 탈수, 약물이나 기타 물질의 과다 복용 또는 중독, 심한 화상이나 골절, 응급수술이 필요한 급성복증, 지혈되지 않는 출혈, 호흡곤란, 배뇨 장애, 열성 경련, 화학물질이나 외상에 의한 안구 손상, 갑작스러운 시력 소실, 공휴일이나 야간에 발생한 8세 이하 소아의 38°C 이상 발열, 귀, 눈, 코, 항문 등에 이물이 들어가 제거술이 필요한 경우 등





아토피 피부염

아토피 피부염은 환자의 90%가 생후 6주에서 5세 사이에 증상이 시작되고, 한 번 생기면 악화과 호전을 반복하며 만성적으로 진행되는 특징이 있습니다. 팔꿈치 안쪽, 무릎 뒤쪽, 손목과 발목 등에 주로 증세가 나타나며, 12세 이후에는 목과 가슴 등 상반신에 증상이 두드러집니다. 아토피 피부염 같아 보여도 아이가 가려워하지 않고 긁지 않는다면 아토피 피부염일 가능성은 적습니다. 가려움증과 함께 나타나는 대표적인 증상은 홍반과 홍조입니다. 홍반은 피부에 생긴 붉은 반점으로 아토피 피부염의 증상이 악화되면 피부가 붉게 부어올라 생깁니다. 여기에서 더 심해지면 피부 표피층이 나무껍질처럼 거칠고 코끼리 피부처럼 두꺼워지는 태선화가 나타나기도 합니다. 어머니 아버지에게 알레르기 질환이 있는 경우에 더 잘 발생할 수 있으며, 평소 피부가 건조하지 않도록 보습제를 자주 발라주는 것이 도움이 됩니다.



돌발진(열꽃)

돌발진은 주로 1~2세경, 제6형 인간 헤르페스 바이러스의 감염에 의한 질환으로 발열과 피부발진을 특징으로 합니다. 고열이 3~5일 정도 지속하다가 갑자기 열이 떨어지면서 장밋빛의 발진이 몸통, 목, 얼굴, 팔다리 등으로 번지며 발생합니다. 가려움이나 물집 등은 생기지 않으며 특별한 치료 없이 호전되고 발진도 대개 1~3일 후 사라집니다. 보통 이를 '열꽃'이라고 부르는데 꽤 장기간 고열이 이어집니다. 그래도 아이는 비교적 잘 놀고 잘 먹는 등 양호한 상태를 보이다가 후유증도 없이 잘 회복되는 편입니다. 다만 열이 떨어지고 발진이 생기기 전에는 열의 원인을 밝히기가 어려워 진단을 위해 입원해야 하는 등 진단 과정에서 어려움을 겪을 수 있습니다.



+ 가정 내 상비약품

아이들은 종종 열성 질환을 앓으므로 해열제를 상비해야 합니다. 생후 6개월 이내의 영아는 브루펜(이부프로펜) 류보다 타이레놀(아세트아미노펜) 류를 사용하며, 6개월 이후라면 두 종류 모두 사용 가능합니다. 다만 생후 3개월 미만의 영아, 특히 1개월 미만의 신생아는 한 번의 발열이라도 심각한 세균성 감염의 가능성이 상대적으로 높은 시기이므로 즉시 병원을 방문하여 검진해야 합니다.

이외에 설사병을 자주 앓는 아기 중에서 점액성 혈변이 아닌 물설사나 묽은 변을 본다면 정장제(유산균)류가 도움이 될 수 있습니다. 콧물약(항히스타민제)은 연령 금기가 있으므로 어린 아기에게는 가급적 사용하지 않습니다.



02

위급상황 응급처치

아이가 위급한 상황에 놓였을 때, 신속하고 안전한 응급처치는 부모가 반드시 해내야 할 중요한 역할입니다. 아이를 키우면서 예기치 못한 상황에 대비하여 부모가 알아야 할 지식은 물론, 효과적인 응급 상황 대처법에 대해 자세히 알아보시다.



화상

뜨거운 물이나 물건에 데었을 때, 가장 중요한 일은 화상 부위를 식히는 것입니다. 흐르는 차가운 물로 충분히 식혀 주어야 하며, 이때 화상 부위가 너무 넓다면 아이가 저체온이 되지 않도록 주의해야 합니다. 피부를 조일 수 있는 팔찌, 옷 등은 모두 제거해 줍니다. 화상 부위에 얼음, 얼음팩, 알코올을 사용하거나 물집을 터트리면 안 됩니다. 물집은 화상 부위의 감염을 막아 주는 역할을 하므로 제거하면 감염되어 상처가 악화할 수 있습니다. 피부에 이물질이 붙어 있어도 일부러 떼어내지 않습니다. 우선 화상 부위를 충분히 식힌 다음 붕대나 깨끗한 천으로 감싼 후, 바로 병원을 방문하도록 합니다.





피부 찢어짐(열상)

날카로운 물건에 의해 아이의 피부가 찢어지면 우선 상처 부위를 흐르는 수돗물에 비누로 씻은 후, 깨끗한 붕대나 거즈, 천 등으로 눌러 지혈합니다. 만약 상처에 이물질이 박혀 있다면 움직이지 않게 붕대를 감은 후, 병원을 방문하도록 합니다. 씻지 않은 손으로 상처를 만지거나 상처에 입을 대는 행위, 박힌 이물질을 제거하는 행위, 상처에 소독제 외의 이물을 바르는 행위는 모두 감염을 일으킬 수 있으므로 피해야 합니다.



열성 경련

이전에 경련을 경험하지 않은 아이가 감기 등 열을 동반하는 질병에 걸렸을 때 경련을 보이는 상태를 의미합니다. 생후 6개월~5세 사이의 영유아에서 주로 발생합니다. 원인은 70% 정도가 바이러스성 상기도 감염으로 인한 편도염, 인후염, 중이염 등이며, 이외에 위장염, 돌발진에서도 생길 수 있습니다.

열성 경련을 처음 접하는 부모는 당연히 크게 놀랍니다. 그러나 열성 경련은 대부분 2~3분 이내에 저절로 멈추고, 이 정도의 단순한 열성 경련은 아기에게 해롭거나 문제를 유발하지 않습니다. 30분 이상 지속하지만 않는다면 너무 걱정할 필요는 없습니다. 단순 열성 경련의 경우, 경련을 멈추기 위한 특별한 조치는 필요 없습니다. 경련은 뇌에서 발생하는 증상이므로 아이의 손발을 바늘로 따거나 주무르는 등의 자극은 오히려 경련을 악화할 수 있습니다.

만약 경련이 5분 이상 계속되면 바로 병원으로 가야 합니다. 이때 호흡을 잘 유지하도록 편안한 자세를 취하게 하고, 고개를 옆으로 돌려주어서 입안의 분비물에 질식하지 않도록 해야 합니다. 경련이 길어지면 뇌 손상을 유발할 수 있으므로 경련을 멈추게 할 유일한 방법인 약물치료가 즉각 필요합니다. 혹시라도 민간요법 등 다른 처치를 하다가 뇌 손상을 막을 수 있는 골든타임을 놓치지 않도록 아이를 즉각 병원으로 옮기는 것이 중요합니다. 특히 기공환이나 물을 먹이면 폐 흡인을 유발해 매우 위험할 수 있습니다.



경련이 30분 이상 지속하거나 의식의 회복 없이 연속적으로 경련이 일어나면 간질중첩상태라고 합니다. 이는 단순 열성 경련이 아니며 신경학적 응급 상황입니다. 자칫 뇌 손상을 유발하여 뇌 기능 장애가 발생할 수 있으니 즉시 병원으로 이송해야 합니다.

일반적으로 하루 1회, 15분 이내의 열성 경련은 단순 열성 경련으로 판단합니다. 그러나 하루 1회 이상 혹은 15분 이상 경련하는 경우, 열이 없이 경련이 일어나는 경우 등은 뇌전증이거나 향후 뇌전증으로 진행할 가능성이 있으므로 뇌파검사, 영상검사 등의 정밀 검사가 필요합니다.

또한, 뇌수막염이나 뇌염 같은 중추신경계의 심각한 감염성 질환이나 전해질 이상 등과 같은 심각한 대사성 질환으로 인하여 경련을 하는 경우에는 열성 경련이라 할 수 없습니다. 이러한 경우에는 반드시 의료기관을 방문하여 검사를 통하여 확인이 필요합니다.

영아 하임리히법

목에 이물이 걸린 상황 아이 목에 무언가가 걸려 숨을 못 쉬고 있다고 판단되면 다음과 같이 영아 하임리히법을 시행해야 합니다.



- 1 손가락으로 아이의 발바닥을 건드려 상태를 확인하고, 119에 신고합니다



- 2 아이의 얼굴이 아래를 향하도록 한 후, 손꿈치로 등을 5회 두드립니다.



- 3 아이의 머리를 아래로 기울인 자세로 가슴 중앙을 약 4cm 깊이로 들어가도록 5회 압박합니다.

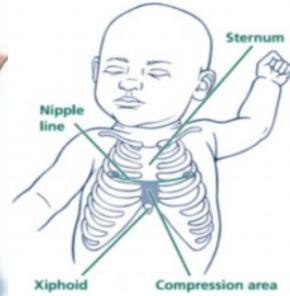
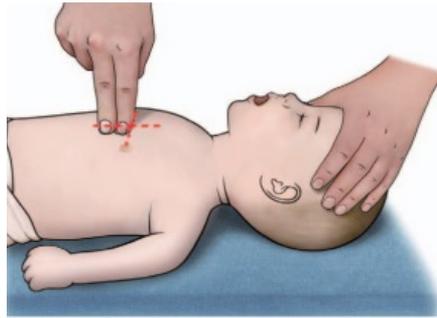


- 4 이물질이 나왔는지 확인하고, 아직 나오지 않았다면 '②등 두드리기'와 '③가슴 압박'을 반복합니다.

영유아, 소아 심폐소생술

흉부 압박

아이를 단단하고 평편한 바닥에 눕힙니다. 심폐소생술 대상이 영아 1인 이라면 흉부 압박과 양압환기의 비율을 30:2(흉부 압박 30회 후, 양압환기 2회 시행을 반복), 2인이자면 15:2(흉부 압박 15회 후, 양압환기 2회 시행을 반복) 비율로 시행합니다.

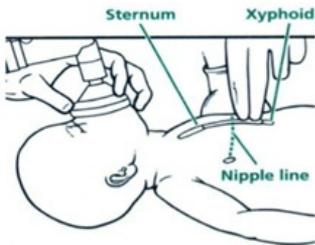


흉부 압박 위치

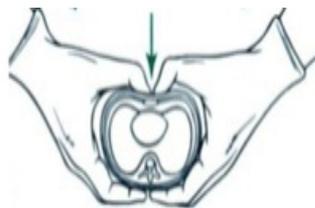
영아 양쪽 젖꼭지를 잇는 선의 하부 흉골, 소아 흉골의 아래쪽 절반(하부 1/3)

흉부 압박법 분당 100~120회, 흉곽 전후경의 1/3이 눌릴 정도의 깊이로 압박합니다. 보통 영아는 4cm, 소아는 5cm의 깊이로 압박합니다. 1세 이상의 소아는 한 손 혹은

두 손으로 압박하며, 1세 미만의 영아는 두 손가락 압박법 혹은 양손 감싼 흉부 압박법(구조자가 2인 이상, 흉곽을 감싸 질 수 있는 경우)을 사용합니다.



두 손가락 흉부 압박법

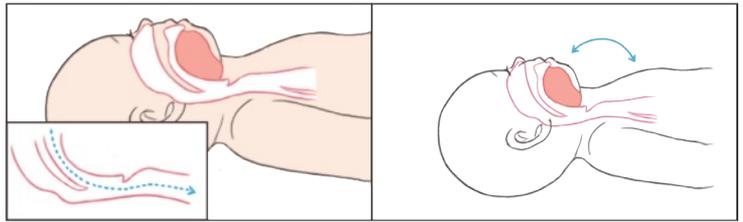


양손 감싼 두 엄지 흉부 압박법

늑골이 눌리지 않고 엄지 부분에 힘이 모이도록 엄지를 세워 압박한다.

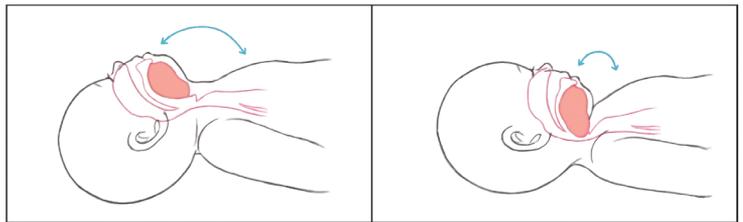
구조 호흡

영유아의 경우, 고개를 너무 심하게 젖히면 오히려 기도가 잘 유지되지 못할 수 있으므로 적당히 젖히도록 주의합니다.



영아의 기도확보 단면도

올바른 예



잘못된 예

잘못된 예



영아는 입으로 아이의 코와 입을 동시에 막고 호흡을 불어 넣습니다. 소아는 손으로 코를 막고 입을 통해 1초 동안 부드럽게 총 2회 호흡을 불어 넣습니다. 가슴이 올라올 정도의 강도여야 하므로 호흡하면서 눈으로는 아이의 가슴이 부풀어 올라오는지 확인합니다.



흉부 압박과 구조 호흡은 119 대원이 도착할 때까지 1인 구조 시 30:2, 2인 구조 시 15:2의 비율로 계속합니다. 놀란 마음에 아이를 흔들거나 약 또는 물을 억지로 입에 넣으면 기도가 막힐 수 있으므로 절대 해서는 안 됩니다.

04



초보 아빠, 안전하고 즐거운 육아 시작하기



초보 아빠에게 신생아 돌보기는 매우 도전적인 과제입니다.
알아야 할 것도 배워야 할 것도 많은데 제대로 해내지 못할까 봐 두렵기까지 하죠.

반드시 알아야 할 신생아 돌보기의 핵심 정보를 알려드릴게요.
미리 숙지한다면 사랑스러운 아기를 자신감 있게 돌보고,
아기와의 모든 순간을 행복하게 즐길 수 있을 거예요.

- 01 신생아 돌보기 4대 미션
- 02 울음소리 해석하기
- 03 수면 교육은 이렇게!
- 04 신생아 주의사항
- 05 오감 자극 아빠표 놀이법 10가지
- 06 면역력을 높여주는 튼튼 마사지



이

신생아 돌보기 4대 미션

불면 날아갈까, 만지면 다칠까 꼬물거리는 신생아를 보는 부모의 마음은 늘 불안합니다. 서툴기만 하고 모든 게 두렵기만 한 초보 아빠들을 위해 아기 돌보기 매뉴얼을 알려드립니다.

미션1. 신생아 수유하기

▶ 기본 사항

신생아 시기에는 부모들이 수유 간격에 매우 예민하지만, 사실 기본적인 원칙은 아기가 먹고 싶어할 때 먹이는 것으로 이해하면 됩니다. 또 부모들이 한 번에 먹이는 양에도 신경을 많이 쓰지만, 이 역시 아기가 항상 일정한 양을 먹지는 않으므로 한두 번 적게 먹었다고 걱정할 필요는 없습니다. 하루에 먹는 양이 충분하다면 한 번의 수유량은 적어도 큰 문제가 되지 않습니다. 특히 모유 수유나 혼합 수유를 한다면 양을 가늠하기가 더 어렵습니다. 아기는 엄마가 유축기로 짜는 것보다 훨씬 효과적으로 많은 양을 이미 먹고 있을 가능성이 큼니다. 수유량보다는 아기 체중의 증가 추세, 소변량이 충분한지를 확인하는 것이 더 중요합니다. 일반적으로 생후 5~7일 이후의 아기가 하루 7~10회의 소변 기저귀를 갈고 있다면 잘 먹고 있다고 판단할 수 있습니다.

분유를 먹는 아기와 모유를 먹는 아기는 조금 다른 수유 패턴을 보입니다. 보통 분유를 먹는 아기는 3~4시간마다 배고프다고 울며, 모유를 먹는 아기는 1~2시간마다 울곤 합니다. 이전 수유가 부족했다면 이보다 더 빨리 울 수도 있습니다. 따라서

수유 간격이 지켜지지 않더라도 아기가 배고파 울면 수유를 하는 것이 좋습니다. 아기는 자라면서 수유 간격도 점차 늘어나고, 3개월이 지나면 야간에 먹는 횟수가 줄어들고 잠을 더 자는 형태로 바뀝니다.

▶ 분유 수유

분유는 되도록 수유 직전에 타서 바로 먹이는 것이 좋습니다. 아이 입속에 들어갔다 나온 분유는 세균이 번식하기 쉬우니 남은 건 바로 버려야 합니다. 타 놓은 분유를 상온에 장시간 놔두는 것도 안 됩니다. 분유 타는 물의 온도는 70°C 정도가 적당합니다. 찬물에는 분유가 잘 녹지 않고, 너무 뜨거운 물은 분유에 함유된 단백질을 변질시키거나 비타민C 등의 영양소를 파괴하기 때문입니다.



▶ 모유 수유

아내가 유축해 놓은 모유를 먹일 때 몇 가지 주의할 점이 있습니다. 우선 저장팩에 냉동 보관한 모유는 반드시 따뜻한 물에 중탕으로 녹여서 먹여야 합니다. 전자레인지에 해동하거나 끓여 먹이지 않습니다. 해동한 모유는 24시간까지 냉장 보관할 수 있지만, 다시 냉동하는 것은 안 됩니다. 중탕한 모유는 지방 성분이 분리되어 위로 떠오릅니다. 그래도 이상이 있는 건 아니니 젖병에 담아 잘 섞어서 먹입니다.

+ 분유 수월하게 먹이는 법

1 아이들은 종종 열성 질환을 앓으므로 해열제를 상비해야 합니다. 먼저 아기에게 수유의 시작을 알립니다. 볼을 만져주면 아기가 반사적으로 입을 벌리고 고개를 돌리는데 이것이 바로 배고프다는 신호입니다.

2 젖병의 젖꼭지를 아기 입에 물립니다. 이때 젖병을 45도 정도 기울이고, 젖병 입구가 분유로 가득 차게 해야 공기가 들어가지 않습니다. 젖꼭지가 아기 입안에서 걸리지 않는지 확인해 보세요.

3 아기가 분유를 다 먹었거나 중간에 트림시키기 위해 젖병을 빼고 싶다면 아빠의 새끼손가락을 아기의 입 옆으로 넣어 빼는 걸 멈추게 하면 됩니다.

▶ 트림시키기

아기는 모유나 분유를 먹으며 공기도 함께 삼킵니다. 이렇게 들러간 공기는 아기의 뱃속에 공기 방울을 만들어 복부 팽만감을 일으킵니다. 이 때문에 수유 후에 속이 더부룩해서 칭얼거리거나 울음을 터뜨리는 아기도 있습니다. 특히 목을 가누지 못하는 신생아는 토사물로 기도도 막힐 수 있으니 조심해야 합니다. 아기가 삼킨 공기를 밖으로 내보내는 방법이 바로 트림입니다. 아기들은 트림할 때, 먹은 모유나 분유를 약간 토하기도 합니다. 이는 식도가 끝나는 부분과 위의 입구가 아주 가까워서 생기는 정상적인 현상이니 크게 걱정하지 않아도 됩니다.



+ 초보 아빠를 위한 분유 타는 법

1 분유를 타기 전에 손을 비누로 깨끗이 씻습니다.

2 한 번 끓여서 식힌 물을 필요한 양의 1/3 정도 젖병에 붓습니다. 신생아는 면역력이 약하므로 팔팔 끓인 물을 식혀서 분유를 타야 합니다. 간혹 보리차에 분유를 타기도 하는데 보리차는 알레르기를 일으킬 위험이 있으니 생후 6개월 이전에는 먹이지 않습니다.

3 이어서 젖병에 분유를 필요한 양만큼 넣고 완전히 녹을 때까지 젖병을 흔들어서 줍니다. 위아래로 흔들면 거품이 생기고 분유 덩어리가 젖꼭지에 달라붙어 수유를 방해할 수 있으므로 젖병을 양손으로 쥐고 돌리듯이 흔드는 것이 요령입니다.

4 젖병에 나머지 물을 마저 붓습니다. 뚜껑을 잘 닫은 후, 흔는 물에 젖병을 대어 체온 정도로 식힙니다.

5 마지막으로 손등에 분유를 떨어뜨려서 따뜻한 정도로 식었는지 확인합니다. 체온과 비슷한 37°C 정도가 적당합니다. 이제 편안한 자세로 아기에게 수유합니다.

◎ 트림 시키는 법

어깨 위에 안고 트림시키기

아기의 머리가 아빠의 어깨 위로 올라가도록 아기를 안아 올립니다. 한 손으로 아기의 엉덩이를 받치고 다른 손으로는 아기의 등을 부드럽게 문지르거나 톡톡 두드립니다.

무릎에 눕혀 트림시키기

아기의 배가 아빠의 한쪽 무릎 위에 놓이도록 엮어놓고, 가슴은 다른 쪽 무릎에 두거나 아빠 팔로 받칩니다. 아기의 머리는 바깥쪽을 향하게 합니다. 한 손 또는 양손으로 아기의 등을 문지르거나 톡톡 두드립니다.

똑바로 앉혀서 트림시키기

아기를 가만히 일으켜 아빠 무릎에 앉힙니다. 한 손으로 아기의 머리를 받치고, 다른 손으로는 아기의 어깨뼈를 부드럽게 문지르거나 톡톡 두드립니다.



+ 트림에 대한 궁금증 Q&A

Q1. 수유 후 10분 정도 아기를 세워서 안고 등을 쓸어내리는 데도 트림을 안 해요.

A1. 아기를 안고 등을 충분히 두드렸는데도 트림을 하지 않을 때가 있습니다. 이때는 중력에 의해 음식물이 어느 정도 내려간 상태이니 크게 걱정하지 않아도 됩니다.

Q2. 트림은 몇 개월까지 시켜야 하나요?

A2. 정해진 기준은 없습니다. 아기가 토하는 빈도가 줄어드는 시점이 있는데 그때부터는 트림을 안 시켜도 괜찮습니다. 보통 생후 6~9개월 정도면 위장의 기능이 성숙해지고, 아기가 고형식을 먹기 시작하면서 점차 음식물을 게우지 않게 됩니다.

▶ 젖병 세척

젖병은 아이 입에 직접 닿는 만큼 각별한 관리가 필요합니다. 수유를 마친 후에는 젖병과 젖꼭지를 전용 세정제와 솔로 꼼꼼히 닦아 흐르는 물에 깨끗이 행굽니다. 젖병에 모유나 분유 찌꺼기가 남으면 단백질이 변성되며 세균이 더 쉽게 번식합니다. 마지막으로 젖병과 젖꼭지를 끓는 물에 열탕 소독한 뒤, 물기를 완전히 말립니다.

미션2. 신생아 재우기

▶ 영유아의 수면

생후 1개월 이내의 신생아는 하루 13~15시간 정도 잠을 잡니다. 일반적으로 3~4시간마다 깨어 먹고 다시 자기를 반복합니다. 그러나 수면 패턴은 수유 종류나 아기의 성향에 따라 다양합니다. 따라서 특정한 패턴을 지키기보다 아기가 잘 성장하고 있는지 확인하는 것이 무엇보다 중요하다고 할 수 있습니다. 낮잠은 3개월까지는 3~4회, 1세까지 2회, 3세까지 1회 잡니다. 보통 2~3개월 이후부터 1세까지 하루에 12~13시간 잠을 자지만, 이 역시 개인차가 매우 크다는 사실을 기억하세요. 3~4개월부터는 수면 교육을 시작하는 것이 좋습니다. 수면 교육은 잠을 자는 환경을 일정하게 조건화하는 것입니다. 예를 들어 매일 자기 전 20분 동안 자장가를 듣거나 동화책을 읽는 등 동일한 환경을 반복적으로 만들어주면, 아기가 일정한 시간에 잠드는 데 도움이 됩니다. 이 시기에 아기들은 낮과 밤을 구분하게 되어 약 9~10시간까지 자곤 하는데, 이 수면 시간 역시 아기에 따라 편차가 클 수 있습니다.

또 생후 3~4개월 시기에는 아기가 잠자는 시간이 늘어나 야간 수유를 중단할 수 있게 됩니다. 아기가 생후 3개월경 밤에 5~6시간 쭉 자면 야간 수유 중단을 시도하세요. 아기의 체중이 잘 늘고 있고 소변 횟수가 충분하다면 수유를 위해 일부러

깨울 필요는 없습니다. 이때 아기가 졸려서 보채는지 아니면 배가 고파서 우는지를 부모가 구분할 수 있어야 수유 때문에 일부러 깨우는 상황을 줄입니다. 만약 아기가 졸려서 보채는 거라면 먹이지 않고 아기를 눕힌 상태에서 토닥여 재워볼 수 있습니다.

▶ 신생아 방의 환경

문화적 배경 등에 따라 다양할 수 있으나, 보통 너무 덥거나 습하지 않으며 어둡고 조용한 분위기를 추천합니다.

- 온도: 22~26°C
- 습도: 50~60%
- 조도: 약 60룩센들 정도
- 소음: 80dB 이하

+ 일관된 수면 패턴 만들기

- 조용하고 어두운 환경 조성해 주기
- 운다고 바로 안아주거나 놀아주지 않기
- 충분히 먹인 후에 눕히기
- 아기 걸을 떠나 혼자 잠들 수 있게 해보기
- 아이가 울 때, 그냥 지켜볼 시간을 결정하기(보통 2~5분)
- 심하게 울어도 바로 안아주지 않고 지켜보도록 노력하기



미션3. 신생아 기저귀 갈기



기저귀 갈기

처음에는 '기저귀 가는 것쯤이야' 하고 쉽게 생각했어도 막상 작고 가녀린 아기가 앞에 있으면 어디를 어떻게 잡아야 할지 난감할 거예요. 어렵다면 기저귀 교체하는 영상을 미리 찾아보고 공부하는 것도 좋습니다.

“ 기저귀를 교체하기 전과 후에 비누로 손을 깨끗이 씻어야 전염성 질환을 예방할 수 있어요. ”

+ 기저귀 발진은 왜 생길까요?

기저귀 발진을 일으키는 가장 흔한 원인은 기저귀에 의한 피부 마찰과 습기입니다. 대소변에서 생기는 암모니아, 세균에 의한 자극성, 접촉성 피부염의 일종인 아토피 피부염일 수도 있고, 원래 지루성 피부염이 있는 아기는 피부가 자극에 민감해 기저귀 발진이 생기기 쉽습니다. 칸디다균, 포도상구균, 연쇄상구균 등 세균에 의한 2차 감염은 기저귀 발진을 더욱 악화시킵니다. 이밖에 일회용 기저귀에 함유된 성분, 피부에 남은 세정제 성분, 연고나 베이비파우더가 잘 맞지 않아 피부염을 일으키기도 합니다. 기저귀 발진을 줄이려면 수시로 기저귀를 확인해 젖은 기저귀를 바로 갈아주는 것이 중요합니다. 피부 마찰이 아기 피부에 손상을 주어 발진을 쉽게 유발하므로 보드라운 면 소재의 옷을 입히는 것이 좋습니다. 또 배변 후에 엉덩이를 닦는 물티슈가 피부 알레르기를 일으킬 수도 있으니 물로 씻어주거나 물수건으로 닦아주는 것도 한 방법입니다.

▶ 신생아 기저귀 갈아 주는 법



1 기저귀를 갈기 전에 먼저 교체하기 전에 먼저 비누로 손을 깨끗이 씻습니다.



2 아기의 두 다리를 잡고 허리에 무리가 가지 않도록 살짝 들어줍니다. 한쪽 다리만 들면 아기의 골반에 무리가 올 수 있습니다.



3 엉덩이 밑에 새 기저귀를 펼쳐 둡니다. 이렇게 새 기저귀를 깔아놓으면 잠간 사이에 용변을 보아도 이불이나 패드에 묻지 않습니다.



4 착용하고 있던 기저귀를 풀고 물티슈로 배설물이 묻은 곳을 꼼꼼히 닦아준 후, 젖은 기저귀만 아래로 숙 빼냅니다.



5 깔아놓았던 새 기저귀의 밴드를 채웁니다. 아직 탯줄이 떨어지지 않았다면 기저귀의 허리 밴드를 아래쪽으로 접어서 배꼽에 닿지 않게 합니다.



6 마지막으로 기저귀 양쪽의 균형이 잘 맞는지, 날개처럼 생겨 아기의 허벅지를 감싸고 있는 부분이 잘 퍼졌는지 확인하세요.

미션4. 신생아 목욕시키기



신생아 목욕

아기를 안기도 조심스러워서 별별 떠는 초보 아버를 위해 신생아를 씻기는 순서와 방법을 차근차근 설명했습니다. 목욕 시간은 아이와의 소중한 추억이 될 거예요.

▶ 신생아 목욕시키는 순서



1 열굴 닦기 아기의 옷을 벗기고, 머리를 제외한 온몸을 수건으로 감쌉니다. 아기를 물에 담그기 전, 부드러운 가제 손수건을 따뜻한 물에 적셔 눈썹, 눈 주위, 코, 볼, 턱, 목 순서로 부드럽게 닦아줍니다.



2 머리 감기 한쪽 팔로 아기의 몸을 안전하게 붙들고, 머리를 뒤로 살짝 넘겨 눈에 샴푸가 닿지 않도록 조심하며 감깁니다. 거품이 완전히 사라질 때까지 여러 번 행궤야 합니다.



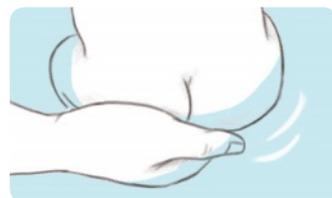
3 물에 넣기 아기의 배와 다리에 물을 살짝 뿌려서 물에 익숙해지도록 한 후, 발부터 살며시 물에 넣습니다. 아기의 머리와 등은 아빠 팔뚝에 기대게 하고, 다른 손으로는 다리와 엉덩이를 안전하게 받치세요.



4 목과 겨드랑이 씻기 아기가 물에 익숙해졌다 싶으면 부드러운 스펀지로 목과 겨드랑이를 닦습니다. 살이 접하는 부분은 더 꼼꼼히 닦아줍니다.



5 가슴, 배, 팔 순서로 씻기 가슴과 배를 닦고, 손가락도 꼼꼼히 닦아줍니다. 이어서 아기를 등이 보이게 돌려서 등도 부드럽게 닦습니다.



6 엉덩이와 다리 씻기 한 손으로 아기의 몸을 잡고 일으켜 세워 엉덩이와 다리를 닦아 줍니다. 마지막으로 깨끗한 물을 끼얹으면서 행궤어 마무리합니다.



7 물기 닦기 욕조에서 꺼낸 아기를 수건으로 감싸 바닥에 눕힌 후, 수건을 눌러가며 물기를 닦아줍니다. 아기의 온몸에 베이비로션이나 오일을 바르고 가볍게 마사지만 후, 옷을 입힙니다.

+ 목욕 전 유의사항

목욕 전 입안 닦기 끓여서 식힌 물에 깨끗한 가제 수건을 적신 후, 아빠의 검지에 감쌉니다. 이 손가락을 아기의 입안에 넣어 위아래 잇몸을 훑듯이 닦고, 양 볼의 안쪽과 혀도 가볍게 쓸어 닦아 줍니다.

낮에 10분 이내로 목욕하기 전체 목욕 시간은 5~10분 정도가 적당합니다. 물속에 오래 있으면 피부의 각질층이 떨어져 나가 피부가 손상될 수 있기 때문입니다. 또 아기는 온도 변화에 민감하므로 이른 아침이나 늦은 저녁은 피하고 별이 따뜻한 낮에 목욕시키는 것이 좋습니다.

최적 온도 유지하기 목욕할 때 실내 온도는 23~25℃ 정도로 합니다. 아기가 물에 젖은 몸으로 찬 바람을 쐬면 감기에 걸리기 쉬우니 여름이라도 반드시 출입문을 닫고 씻겨야 합니다. 수온은 38~40℃ 정도가 적당인데, 아爸 팔꿈치를 목욕물에 담갔을 때 너무 뜨겁지도 차갑지도 않으면 딱 알맞습니다.



02

울음소리 해석하기

아이의 울음소리를 좋아하는 부모는 없을 테지만, 아직 말을 못 하는 아이에게 울음은 매우 유용한 언어입니다. 특히 신생아에게 울음은 도움이 필요하다는 일종의 구조 요청이므로 더욱 적극적으로 반응해야 합니다.

신생아 울음의 의미

모든 것이 서툰 초보 부모는 갓 태어난 아기의 울음과 몸짓에 당황하기 마련입니다. 하지만 부모도 아기도 시행착오를 거치면서 차츰 서로의 몸짓 언어에 익숙해집니다. 아기가 보내는 사인을 읽어 내고 적절한 반응을 보이는 것은 안정적인 애착을 쌓는 수단이자, 앞으로의 원활한 커뮤니케이션을 위한 바탕이 됩니다.

예전에는 아기가 울면 폐가 튼튼해진다며 그냥 내버려 두기도 했습니다. 하지만 아기의 뇌는 스트레스에 매우 취약하므로 우는 시간이 길어질수록 스트레스 호르몬인 코르티솔이 많이 생성됩니다. 우는 아기를 달래주면 코르티솔의 수치가 다시 내려가겠지만, 계속 울게 내버려 두면 수치가 점점 올라가고 이로 인해 뇌의 구조와 체계가 손상을 입기도 합니다. 그러니 아기가 울면 바로 달려가 달려면서 불편한 점을 해소해줘야 합니다. 다음은 아기의 울음에 담긴 의미입니다.

1 간헐적으로 낮게 울다가 갑자기 크게 운다

이런 울음은 배가 고플다는 의미입니다. 아기는 배가 고파지면 처음에는 낮게 시작해 간헐적으로 끊어서 울다가 문득 생각이라도 난 듯이 갑자기 크게 울어댑니다. 그대로 내버려두면 우는 소리가 점점 더 커집니다. 안 그래도 배가 고플데 우느라 배가 더 고파지기 때문이죠. 이럴 때 아기의 입술에 손가락을 갖다 대면 빨려고 입을 오물거립니다.

2 팔다리를 버둥거리며 보채듯 울다가 차츰 훌쩍인다

기저귀가 젖었다는 사인일 확률이 높습니다. 젖은 기저귀가 불편해서 짜증을 내고 보채듯이 찢끔찢끔 울면서 칭얼대는 거죠. 또 엉덩이의 축축한 느낌이 싫어서 움직임이 커지고 팔다리를 버둥거리게 됩니다. 아기가 이렇게 울면 먼저 기저귀부터 확인하세요. 기저귀가 젖어 있으면 바로 갈아줘서 불편함을 해소해야 합니다.

3 얼굴이 벌개지도록 울며 다리를 웅크린다

아무리 달래도 소용없고 자주 안아달라고 보채기만 한다면 혹시 아픈 건 아닌지 살펴보세요. 특히 배에 가스가 차서 복통이 있을 때는 다리를 웅크리고 얼굴이 새빨개지도록 자지러지게 우니 잘 관찰해야 합니다. 이럴 때는 우선 배를 따뜻하게 하고 따뜻한 물을 먹여서 배에 찬 가스가 배출되도록 해야 합니다. 생후 6개월 전인데 아기가 울면서 다리를 구부리고 배가 딱딱하다면 영아산통을 의심해봐야 합니다. 혹여 장이 말려들어가는 창자궤창증(장중첩증)이라면 응급 상황일 수 있습니다. 아기가 손을 꼭 쥐고 5분 이상 악을 쓰면서 격하게 울면 즉각 병원에 데려가 진찰을 받아야 합니다.

4 눈을 감았다 떴다하며 칭얼댄다

아기가 잠이 올 때 보이는 행동으로 표정 변화나 눈물 없이 우는 소리만 냅니다. 아기들은 졸리면 심하게 칭얼대면서 눈을 비비거나 화가 난 것처럼 짜증을 내며 웅니다. 졸리면 자야 하는 것을 모르기 때문인데요. 그저 졸리는 느낌이 나르고 불쾌할 뿐입니다. 이럴 때는 같이 누워서 아기를 부드럽게 토닥이며 머리를 쓰다듬어주면 기분 좋게 잠들 거예요.

+ 아기의 첫 목소리 '쿠잉'

생후 3개월까지는 언어 발달의 가장 첫 단계인 '초기 발성기'입니다. 비록 의미 없는 소리지만, 아기는 자신이 직접 소리를 낼 수 있다는 점, 그 소리에 다른 사람이 반응을 보인다는 사실을 처음으로 알게 됩니다. 즉 소리를 통해 세상과 처음 만나는 순간입니다. 이때 아기가 처음 내는 소리를 '쿠잉(cooing, 목구멍소리)'이라고 하는데요. 쿠잉은 웅알이 전 단계로 아주 귀여운 소리를 내서 엄마 아빠의 관심을 끄는 아기들만의 매력 포인트라 할 수 있습니다. '아', '우' 같은 의미 없는 단순한 소리지만, 아기가 울음 외에 처음으로 자기 목소리를 낸다는 점에서 매우 의미가 있습니다. 이 과정을 통해서 점차 소리를 내는데 익숙해지므로 부모도 같이 소리를 내면서 반응해주어야 아기의 목소리를 더 많이 들을 수 있습니다.

신생아 '몸짓 언어' 해석법

울음 외에 갓 태어난 아이의 '몸짓'에도 나름의 의미가 있습니다. 아이의 눈빛과 표정, 미묘하게 다른 톤의 웅알이, 손짓과 발짓 등에 담긴 의미를 알아차려 적절하게 반응해주어야 합니다.

1 아빠에게 폭 안겨 몸을 밀착한다

기가 유난히 몸을 완전히 밀착해서 착 달라붙는 느낌으로 안길 때가 있습니다. 이는 아빠에게 완전히 의지하고 싶다는 의미입니다. 아기를 충분히 안아주면서 어르고 달래가며 받아주세요. 아빠의 사랑과 완벽한 보살핌을 받고 나면 아기는 에너지가 충전되어 활기를 찾을 것입니다.

2 품에 안겨 아빠를 가만히 관찰한다

아기가 잠이 올 때 보이는 행동으로 표정 변화나 눈물 없이 우는 소리만 냅니다. 아기들은 졸리면 심하게 칭얼대면서 눈을 비비거나 화가 난 것처럼 짜증을 내며 웅니다. 졸리면 자야 하는 것을 모르기 때문인데요. 그저 졸리는 느낌이 나르고 불쾌할 뿐입니다. 이럴 때는 같이 누워서 아기를 부드럽게 토닥이며 머리를 쓰다듬어주면 기분 좋게 잠들 거예요.

3 저기, 저기! 손가락질을 많이 한다

소근육이 발달하면서 아기의 손가락질이 부쩍 늘어납니다. 또 아빠가 가리키는 쪽으로 시선을 돌리면 거기에는 반드시 자기가 좋아하는 사람이나 사물이 있다는 사실도 깨닫습니다. 이처럼 같은 것을 함께 보며 즐거움을 공유하는 법을 알게 된 아기는 손가락으로 목표물을 보다 정확하게 가리킵니다. 아기의 손가락질에 반응을 보이는 것은 이 시기에 할 수 있는 가장 중요한 커뮤니케이션 방법 중 하나입니다. 이럴 때는 적극적으로 "어, 저거? 집어 줘?" 라고 말하면서 아기가 가리킨 것을 가져다 주면 좋습니다.



03

수면 교육은 이렇게!

그동안 잘 자던 아이도 만 2세 즈음이 되면 잠자기를 거부하기 시작할 수 있습니다.
 이는 아주 흔한 보편적인 현상이며, 영유아기에는 주기적으로 일어납니다.
 아이의 수면 거부를 올바르게 대처하는 법을 알려드립니다.



수면 거부가 시작되었어요

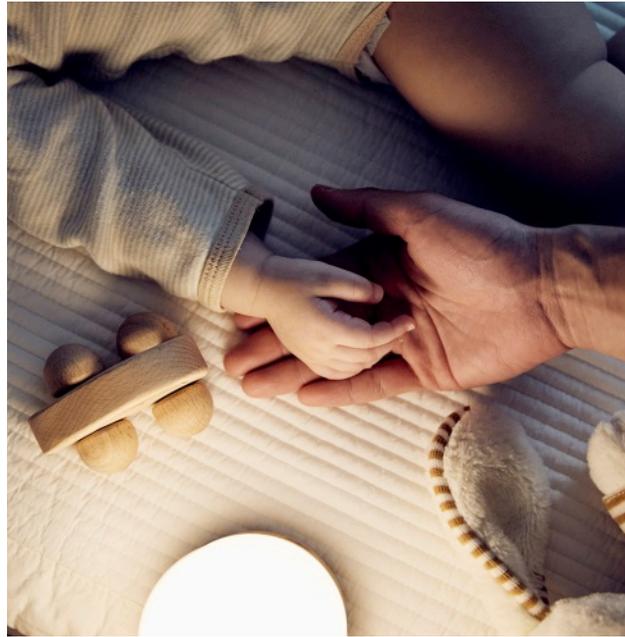
“잠자러 가자”라고 말하는 순간부터 아이가 울기 시작하나요?
 엄마 아빠가 마지막 보보를 해주고 방을 나서면 아기가 갑자기
 두려움과 불안을 호소하나요?

만 2세 전후, 아이는 무서움에 대해 알기 시작합니다. 그래서
 자야 할 시간에 계속 부모를 부르거나, 부모가 방을 떠나면 울
 부짖고, 밤에 몇 번이고 자리에서 일어나 어떻게 해서든 부모
 가 다시 자기 옆에 오도록 합니다. 목이 마르다, 한 번 더 보보
 해달라, 곰 인형이 떨어졌다, 어두워서 무섭다……, 핑계도 다
 양하죠. 이때부터 부모의 고민이 시작됩니다. 충분한 휴식이
 필요한 시기에 아이가 수면을 거부하면서 분리가 어려운 상황
 이 되다니, 부모는 상당한 스트레스를 받습니다. 대체 어떻게
 대처해야 좋을까요?



아이는 왜 자려고 하지 않을까요?

아이의 수면 거부와 부모에 대한 분리불안은 부모가 아이의 욕구에 얼마나 민감하게 대응한 하루였는가로 결정됩니다. 따라서 바쁜 하루를 보내고 온 맞벌이 부모는 아이의 수면 시간을 좀 더 유연하게 생각할 필요가 있습니다. 아이가 퇴근 후 쉬어야 하는 나를 방해하는 것 같나요? 하지만 종일 부모를 기다리며 애정 욕구를 충족하지 못한 아이가 집에 돌아온 부모를 내버려 두지 않는 것은 당연한 의사 표현입니다. 맞벌이 부모에게 수면 교육은 자녀의 정서적 필요(애정 욕구)와 자립 의지에 따라 조율할 수 있습니다. 아이가 자신의 공간에서 혼자 잠을 자는 것은 편하고 자연스러운 일이므로 부모가 분리 수면을 제안하는 것은 잘못이 아닙니다. 하지만 아이의 저항과 불안 행동을 간과하지 말고, 친절할 안내자가 되어 차근차근 지도해주세요. 다음은 수면 교육 시, 기억해야 할 점입니다.



충분한 신체활동

신체적 자신감이란 '나는 잘 걷고, 잘 뛰고, 신나게 몸을 움직이며 하루를 지낼 수 있다'라는 생각을 일컫는 말입니다. 아이에게 이러한 신체적 자신감이 형성되면 부모는 아이가 자신의 공간에서 스스로 쉬고 잠드는 교육을 시도해볼 수 있습니다. 분리 수면은 아이에게 자유롭고 개인적인 공간을 제공합니다. 따라서 하루 동안 아이가 신체활동을 충분히 할 수 있도록 유도하면 분리 수면 교육에 도움이 될 수 있습니다. 만약 부모 스스로 '오늘 아이의 신체활동이 충분하지 못했다'라는 생각이 든다면, 수면 교육은 좀 더 여유를 갖고 시도하는 게 좋습니다.



수면 분위기 조성

밤이 되어도 아이가 도통 자려는 기미를 보이지 않는다면 미리 수면 분위기를 조성해 주어야 합니다. 은은하고 따뜻한 색의 조명을 켜고, 아이가 자는 공

간 주변에 인형이나 폭신한 베개와 이불을 놓아주세요. 아이가 잠을 자는 공간을 좋아할 수 있도록 매력적인 환경을 만들어주는 것이 중요합니다.



정서적 필요 충족

아이에게 잠자리 규칙을 말할 때는 엄마보다 아빠가 하는 것이 훨씬 효과적입니다. 따뜻하지만 단호한 어조로 "이제 자야 할 시간이야. 엄마 아빠도 함께 쉬어야 하고, 너도 꼭 자야 잘 큰단다. 잘 자렴"이라고 말해보세요. 이런 과정은 부모가 매일 "밥 먹어 시간이야!"라고 말하는 것처럼 당연하고 자연스러운 요청이라는 점을 기억해야 합니다. 정서적 필요가 충족되고 부모가 억지로 자신을 떼어놓으려 한다는 인상을 받지 않으면 아이는 결국 상황을 받아 들입니다.



04

신생아 주의사항

신생아는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 더 약하고, 예측 불가능합니다. 아기에게서 단 1초만 눈을 떴도 사고가 일어날 수 있으니 항상 예의 주시해야 합니다. 또 무심코 한 행동이 아이에게 치명적일 수 있으니 조심, 또 조심해야 합니다.

1세 미만 신생아 및 안전사고

1세 미만 영아의 안전사고는 90%가 가정에서 발생합니다. 아기의 손상 기전으로는 질식, 익수, 낙상, 둔상, 화상, 영아 돌연사 증후군, 동승자 교통사고 등이 있습니다.

익수는 목욕 중에 많이 일어나므로 목욕시킬 때는 미리 주변을 철저히 정리해 미끄러져 넘어지지 않도록 합니다. 물 옆에서는 아기에게서 단 1초도 눈을 떴지 않아야 합니다. 특히 전화를 받는 중에 사고가 발생하곤 하므로 반드시 주의해야 합니다. 낙상은 아기가 성인 침대에서 떨어지는 경우가 매우 많습니다. 아기는 절대 성인 침대에 재우면 안 되며, 난간이 있는 별도의 아기 침대에서 재우도록 해야 합니다. 주변에 놀이 매트 등을 깔아 두는 것도 좋은 방법입니다.

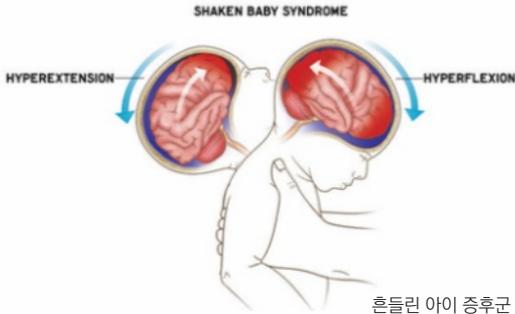
아기가 잡고 서는 시기가 되면 둔상과 화상의 위험성이 높아집니다. 일어서려고 식탁보를 잡아당기다가 무거운 물체가 떨어져 머리를 다치거나 뜨거운 국을 뒤집어쓰는 사고가 나기도 합니다. 아기 주변에는 높은 곳에 아예 물건을 두지 않도록 주의해야 합니다. 목욕할 때는 반드시 물 온도를 먼저 확인한 후에 아기를 넣어야 화상을 막을 수 있습니다. 아기가 화상을 입으면 차가운 물로 바로 식히고, 물집은 터뜨리지 않은 채로 병원을 방문해야 합니다.



영아 돌연사 증후군을 예방하려면 생후 6개월까지는 엎어서 재우지 않아야 합니다. 폭신한 침구를 사용하지 않으며, 방을 너무 덥지 않게 하고, 보호자가 금연하는 등의 노력이 필요합니다. 동승자 교통사고는 카시트 사용으로 예방할 수 있습니다. 카시트 사용은 이미 법적으로 의무화되었으므로 가까운 거리라 하더라도 꼭 카시트를 사용하여 아기를 보호해야 합니다.

최근 서랍장을 타고 올라가던 아기가 넘어온 서랍장에 깔려 숨지는 안타까운 사고가 보도된 바 있습니다. 유사한 사고를 방지하기 위해 가구는 못 등을 이용하여 벽에 고정해서 사용하도록 합니다.

흔들린 아이 증후군



흔들린 아이 증후군은 아기를 심하게 흔들어 뇌가 두개골에 부딪히면서 뇌출혈을 일으키는 것을 말합니다. 아기의 미성숙한 뇌와 뇌혈관은 작은 충격에도 쉽게 손상됩니다. 특히 신생아는 머리를 지탱하는 목 근육도 발달하지 않아 세계 흔들린 충격을 심하게 받습니다. 아기가 머리를 조절할 정도로 힘이 생기려면 수개월의 시간이 걸립니다. 게다가 어른은 뇌 무게가 몸 전체의 2%에 불과하지만, 아기는 10% 정도로 몸에 비해 상대적으로 무겁습니다. 그래서 아기를 세계 흔들면 뇌에 충격을 주어 뇌의 안쪽이나 바깥쪽에 출혈을 일으키기 쉽습니다. 흔들린 아이 증후군은 사지마비, 실명, 의식소실, 정신지체, 경련, 심지어는 사망에까지 이어질 수 있습니다.

일반적으로 아기는 하루에 2~3시간을 우는데 20~30%의 아기는 이보다 더 많은 시간을 운다고 합니다. 특히 생후 6주에서 4개월 사이의 아기가 많이 우는데 이 시기에 흔들린 아이 증후군이 가장 많이 발생합니다. 우는 아기를 마구 흔드는 등의 잘못된 방법으로 달래주기 때문입니다. 이외에 작은 아기를 반복해서 공중에 던져 올리기, 등이나 어깨에 올리고 뛰기, 아기를 발이나 다리에 올려놓고 말타기하기 등은 흔들린 아이 증후군을 유발하는 매우 위험한 놀이로 알려져 있습니다.

아기를 얼마 동안 몇 번이나 흔들면 흔들린 아이 증후군이 생기는지 궁금해하는 부모들이 많습니다. 최근 보고에 의하면 20초 이내로 최대 40~50회 정도 흔들었을 때 발생했다고 합니다. 이 정도 충격으로도 흔들린 아이 증후군을 유발할 수 있다는 이야기입니다. 아기를 안거나 업을 때 목을 다치지 않도록 잘 받쳐줘야 한다는 것을 절대 잊지 마세요. 전문가들은

3~4세까지는 아기를 흔들지 않도록 하라고 당부합니다.

유모차는 안정감 있는 견고한 모델을 선택하고, 자동차에서는 아기를 카시트에 태우는 습관을 들이는 것도 중요합니다. 흔들린 아이 증후군은 대개 증상이 천천히 나타납니다. 만약 아기가 자주 보채고 식욕이 없으며 이유 없이 토하고 몸이 축 처진다면 흔들린 아이 증후군을 의심해볼 수 있습니다. 뇌 손상이 심하면 경련을 일으키거나 호흡곤란 증세도 나타납니다. 만약 흔들린 아이 증후군이 의심된다면 아기를 서둘러 응급실로 데려가세요.

영아 돌연사 증후군

영아 돌연사 증후군은 1세 미만의 영아가 전혀 예상하지 못한 상황에서 갑작스럽게 사망한 경우를 말합니다. 대부분은 생후 2~4개월 아기에게서 발생하며, 발생 시간은 주로 깊은 밤부터 아침 9시 사이입니다. 미국에서는 안전하지 않은 수면 환경 때문에 매년 약 3,500명의 아기가 사망할 정도로 수면중 영아 돌연사 증후군이 영아 사망 원인의 높은 비중을 차지합니다. 국내에서도 아기 1,000명당 0.31명(남아 0.33명, 여아 0.29명)이 영아 돌연사 증후군으로 사망한다는 보고가 있습니다. 원인으로는 과거와 달리 아기를 엎드려 자게 하는 방식이 늘어난 점, 미숙아 출산 증가, 흡연 및 서구화된 생활 방식 등이 심된다고 알려져 있습니다.

영아 돌연사 증후군을 예방하려면 다음과 같은 방법을 통해 아기의 안전한 수면을 반드시 보장해야 합니다.

- (6개월까지는) 똑바로 눕혀 재우기
- 아기가 엎드려 있게 할 때는 보호자가 절대 눈을 떼지 않기
- 보호자와 같은 방에 있는 별도의 침대에서 재우기
- 모유 수유 지속하기
- 보호자 금연하기
- 단단한 침구류를 사용
(아기의 침구가 너무 푹신하면 코나 입을 막을 수 있음)
- 아기가 잘 때는 항상 얼굴이 보이게 하기

반려동물 주의사항

실내에서 반려동물을 기르는 사람들이 증가하면서 반려동물과 함께 임신과 출산, 육아를 경험하는 사례도 많아졌습니다. 충분한 이해 없이 선불리 반려동물을 키우게 되면 반려동물이 아기에게 미치는 영향을 불필요하게 걱정하면서 스트레스를 받을 수 있습니다. 심한 경우, 반려동물을 포기하는 일이 발생할 수도 있으므로 반려동물에 대한 올바른 지식을 가지는 것이 중요합니다. 특히 인터넷에 떠도는 잘못된 말들에 속지 말고, 반려동물의 장단점, 관련 감염 질환 등을 정확히 알아두어야 합니다.

고양이는 사람과 동물의 공통 전염병인 톡소플라즈마증을 아기에게 옮길 수 있습니다. 또 강아지는 아기에게 장티푸스, 공수병, 파스튜렐라병, 파상풍, 라임병 등을 옮겨 질병을 유발할 수 있으며, 진드기를 통해 알레르기를 일으키거나 다양한 감염성 질병을 매개할 가능성이 있습니다. 따라서 반려동물과 아기를 같은 공간에서 키우려면 반려동물에 대한 정기적인 예방접종과 건강검진, 목욕, 미용(특히 발톱)을 통하여 감염성 질환의 전파 위험성을 낮추어야 합니다. 특히 신생아는 감염에 매우 취약하므로 동물이 아기와 직접 접촉하지 않도록 주의하고, 동물과 접촉한 보호자는 아기와 접촉하기 전에 꼭 손을 씻습니다. 또 동물이 외출했다가 돌아오면 즉시 목욕을 시키는 등의 노력을 기울여야 합니다.

모든 아기는 원래 아토피 피부염이나 천식 등을 포함한 알레르기 질환의 발생 가능성이 있고, 반려동물이 있다고 해서 반드시 알레르기성 질환이 생긴다고는 할 수 없습니다. 그래도 만약 아기에게 알레르기 증상이 있다면 병원을 방문해서 검사를 통해 반려동물로 인한 것인지를 확인해 볼 필요가 있습니다. 만약 연관성이 있는 것으로 확인되면 되도록 반려동물을 키우지 않는 편이 좋습니다. 어쩔 수 없이 함께 지내야 한다면 반려동물을 자주 목욕시키고 환기와 HEPA 필터가 장착된 진공 청소기를 자주 합니다. 또 반려동물의 털이 날리지 않도록 짧게 털을 깎거나 옷을 입히는 등의 노력이 필요합니다.

반려동물이 장난으로라도 아기를 핥거나 깨울어서 의도치 않게 아기가 다칠 수도 있으니 항상 보호자가 함께 있도록 합니다. 미리 위험한 행동을 하지 않도록 반려동물을 철저히 교육하고, 공격본능을 자극하는 놀이는 하지 않아야 합니다.



이유식에서 주의해야 할 식재료

예전부터 몇몇 식품은 이유식에서 제외하거나 늦게 먹이는 것이 좋다고 알려져 왔습니다. 예를 들어 생선, 딸기, 토마토 등은 10개월 이후에 먹어야 하며 돼지고기, 닭고기는 알레르기를 유발할 수 있다는 등의 이야기가 있었습니다. 그러나 땅콩, 계란 흰자를 제외한 특정 음식물이 아기의 알레르기를 유발하므로 반드시 피해야 한다는 과학적 근거는 부족합니다.

다만 특정 음식물이 추가되었을 때, 피부, 소화기, 호흡기 등의 과민반응이 나타나고 이런 증상이 반복된다면 주의할 필요가 있습니다. 병원을 방문해서 그 반응의 원인 물질이 무엇인지를 규명하고, 전문의의 소견에 따라 해당 음식물을 정해진 기간에는 식단에서 제외하는 조치가 필요합니다. 간혹 보호자가 임의로 특정 식재료를 식단에서 영구적으로 제외하기도 하는데, 이는 아기에게 필수영양소 결핍을 유발할 수 있는 행위이므로 주의해야 합니다.

물론 반드시 먹이면 안 되는 식재료는 있습니다. 아기는 아직 면역이 확보되지 않은 상태이므로 자칫 오염되었을 수 있는 꿀, 날생선이나 생고기를 줘서는 안 됩니다. 또 땅콩, 계란 흰자는 1세 이후에 먹이도록 합니다.



05

오감자극 아빠표 10가지 놀이법

온종일 누워 지내는 신생아와는 어떻게 놀아줘야 할까요?
아기의 오감을 자극하고 애착을 높이는 아빠표 놀이법을 소개할게요.

아빠표 놀이법 10가지

1 눈 맞추기

20cm 거리에서 아기와 눈을 맞추면서 말을 걸어보세요. 형태보다는 움직임에 더 민감한 시기이므로 아기의 눈앞에서 장난감을 움직이면 좋아합니다.

2 모빌 놀이

검은색이나 붉은색 도형, 사선 등이 그려진 모빌을 침대 위 25cm 정도 높이에서 보여주다가 서서히 아기의 눈 가까이 가져갑니다. 이어서 모빌을 아기의 양쪽 귀 사이로 왔다 갔다 움직여보세요.

3 딸랑이 흔들기

생후 3개월쯤 되면 소리로 방향을 인식시키는 자극이 필요합니다. 딸랑이를 아기의 귀에 대고 살짝 흔들어 주세요. 아기가 고개를 돌려 바라보면 반대편 귀에 대고 흔들니다. 익숙해지면 여러 방향에서 들려주세요.

4 입술을 늘어 웃는 표정 만들기

아기의 얼굴을 부드럽게 어루만지고, 아빠의 양손 엄지로 아기의 양쪽 입가를 살짝 누르며 바깥쪽으로 늘어 웃는 표정을 만들어주세요.



5 엮드려 눕히기

아기를 엮드려 눕어 놓으면 시각 발달에 도움이 됩니다. 매일 누워 지내던 아기가 엮드린 상태에서 고개를 들면 주위의 사물들을 다른 각도에서 볼 수 있기 때문이죠. 다만, 스스로 뒤집기를 하지 못하는 연령에 엮드린 자세를 취할 시에는 안전을 위하여 반드시 보호자가 옆에서 관찰하여야 합니다.

6 그림책 읽어주기

색깔이 선명한 그림책을 보여주면 아이가 시각적 흥분을 느낍니다. 생후 3개월 이전에도 수용언어를 담당하는 베르니케 영역이 발달하므로 아빠가 자주 이야기를 들려주는 것이 좋습니다.

7 다양한 소리 들려주기

아기는 사람의 말소리나 전화 벨소리, 초인종 소리를 좋아합니다. 아빠가 들려주는 자장가, 타악기를 이용한 동요 등으로 청각을 자극하세요.

8 간지르기

손가락으로 아기의 몸통 위에서 하트 모양을 몇 차례 그립니다. 이어서 아기의 양손을 몸통 위로 모아 쓰다듬으면서 마사지하듯 간질여 보세요. 아기의 배 위를 아빠의 손가락으로 걸음마 하듯이 가볍게 자극하는 것도 좋습니다.



9 팔다리 마사지하기

아빠의 손에 로션을 듬뿍 바르고, 마치 야구방망이를 잡듯 양손으로 아기의 팔을 잡고 가볍게 미끄러지며 당겨줍니다. 다리도 팔과 같은 방법으로 마사지해주고, 아빠의 손바닥으로 아기의 무릎부터 발목까지 비벼주세요. 이때 재미있는 소리를 내어준다면 아이가 더 좋아합니다.

10 다양한 표정 보여주기

생후 3개월 이전의 신생아는 빛나는 눈으로 아빠의 얼굴을 주의 깊게 응시합니다. 아빠가 다양한 표정을 보여 주면 거울 뉴런에 의해 표정을 따라하기도 하죠.



06

면역력을 높여주는 튼튼 마사지

이제 아이의 건강을 위해 베이비 마사지를 시작해봅시다.
면역력을 높이고 소화 기능을 강화하는 건강 마사지 방법을 소개할게요. 어렵지 않아요!



초보 아빠의 베이비 마사지



시작하기

베이비 마사지는 빨리 시작할수록 아기가 익숙해져서 하기도 수월하고, 아기와 아빠의 친밀감을 높이는 데도 도움이 됩니다. 보통 목을 가눌 정도가 되었을 때, 시작하면 가장 좋습니다. 기거나 서기, 걷기 등의 운동 발달 시기에는 아기가 마사지를 잘 받지 않으려고 하므로 백일 즈음부터 마사지 습관을 들이는 것이 편합니다. 처음부터 완벽하게 하려고 하지 말고 아기의 손을 주무르거나 다리를 쪽 쪽 찌주는 간단한 마사지부터 차근차근 시도하세요.

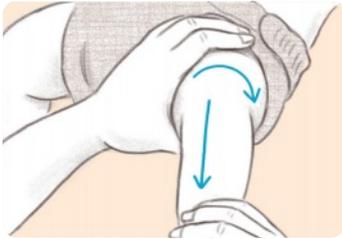


마사지 전 준비사항

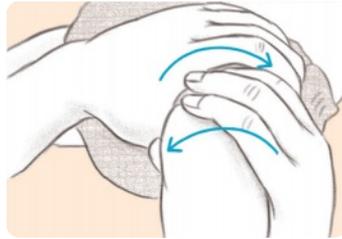
우선 아기의 몸 상태부터 살펴주세요. 졸리거나 배가 고플 때는 피해야 합니다. 잘 자고 일어나서 조용히 깨어 있을 때가 마사지하기에 가장 좋습니다. 아기가 알몸으로도 추위를 느끼지 않아야 하므로 실내 온도는 평상시보다 약간 높은 23~26℃ 정도가 적당합니다. 간접조명으로 아늑한 분위기를 만들면 더욱 좋습니다. 이제 아기의 몸에 베이비오일을 바르고 천천히 마사지하면 됩니다.

▶ 기초 면역력을 키워주는 다리 마사지

임파절이 있는 다리와 혈점, 성장점이 모여 있는 발을 마사지해주면 아기의 기초 면역력이 쑥쑥 높아집니다.



1 한 손으로 아기의 발목을 잡고, 다른 한 손으로 아기의 허벅지를 감싸듯 쥐고서 쓸어내립니다. 양쪽 다리를 번갈아가며 마사지하세요.



2 양손으로 아기의 허벅지를 감싸서 잡고, 서로 반대 방향으로 교차하면서 부드럽게 돌립니다.



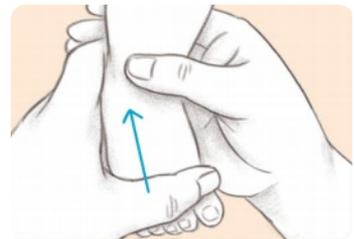
3 엄지로 아기의 발바닥을 발뒤꿈치부터 발가락까지 쓸어올리며 마사지합니다.



4 아기의 발가락을 하나씩 차례로 살짝살짝 돌려줍니다.



5 엄지손가락으로 아기의 발바닥을 골고루 눌러줍니다. 발바닥 가운데 성장점인 '용천'은 3초 이상 꼭 누르세요.



6 아기의 발을 감싸 잡아서 엄지가 발등 위에 오도록 한 뒤, 발가락에서부터 발목을 향해 쪽 밀어 올립니다.

▶ 소화 기능을 높여주는 배 마사지

복부를 자극하는 마사지는 아기의 소화 기능을 강화하고, 소화 흡수를 촉진해서 변비나 설사 같은 장 트러블을 예방합니다. 일명 'I Love You' 마사지로 시작합니다.



1 오른손을 펴서 아기의 배 왼쪽 부분을 위에서 아래로 영문자 'I'를 그리듯이 쓸어 내려주세요.



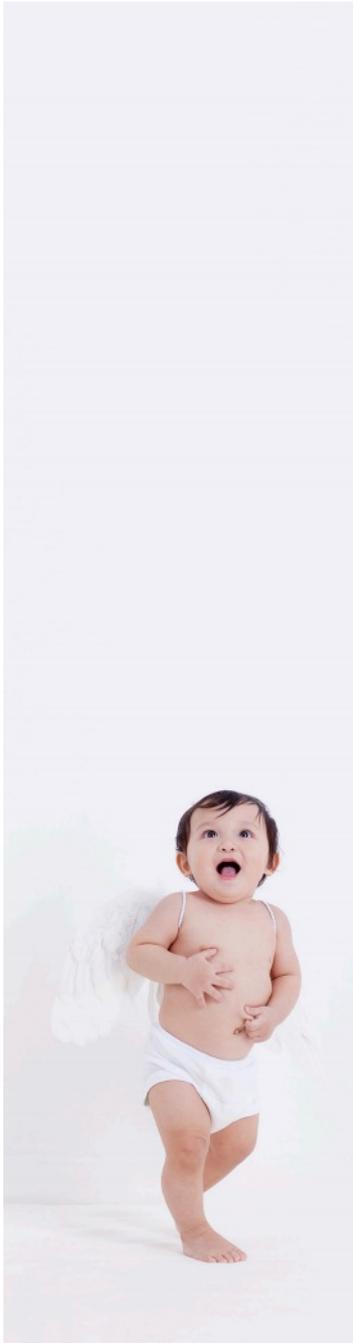
2 이번에는 아기의 배 오른쪽 위부터 왼쪽 아래로 한글 'ㄱ', 즉 거꾸로 된 영문자 'L'을 그리듯이 쓸어줍니다.



3 마지막으로 아기의 배 오른쪽 아래부터 시계 방향으로 거꾸로 된 영문자 'U'를 그리며 쓸어주세요. 이 'I Love You' 마사지를 3회 이상 반복합니다.



4 손가락으로 아기의 배꼽 주변을 피아노 치듯이 두드리며 마무리하세요.



05



아빠가 차려주는 건강한 이유기 보충식&유아식



이제 건강한 영유아 성장의 핵심 비법을 공개합니다!
아빠표 이유기 보충식과 유아식으로 우리 아이가 신선하고 맛있게 먹으면서
필요한 영양까지 모두 채울 수 있게 도와주세요.

더불어 아이의 평생 건강을 좌우하는 건강한 식습관을 형성하는 비결과 함께,
양치 습관도 재미있게 기를 수 있는 팁을 소개합니다.
한 성장의 비밀이 여기에 있습니다!

- 01 이유기 보충식(이유식)
- 02 아빠표 영양 만점 유아식
- 03 건강한 식습관 형성방법
- 04 영유아기 양치 습관 기르기



이

이유기 보충식(이유식)

우리 아기도 드디어 이유기 보충식을 시작하게 되었습니다.
 평생의 건강에 영향을 미칠 수 있는 이유기 보충식! 대체 무엇을 어떻게 먹여야 좋을까요?
 초보 아빠가 반드시 알아두어야 할 정보를 알려드립니다.

생후 2년의 영양 수준은 영유아의 성장과 발달뿐 아니라 성인이 된 후에까지 건강에 장기적으로 영향을 미칩니다. 특히 영유아기의 맛 선호도는 평생 계속될 가능성이 크기 때문에 처음부터 달고 짠 맛에 길들지 않도록 주의해야 합니다.

이 시기에 아이의 영양 공급은 양육자에게 전적으로 의존하므로 양육자라면 이유기 보충식(이유식)에 대해 올바르게 아는 것이 중요합니다. 그러나 모든 아이에게 일괄적으로 적용할 수 있는 절대적인 지침이 있는 것은 아니며, 과학적 근거가 있는 권고사항을 바탕으로 아이의 개별 상황에 따라 적용해야 합니다.

이유기 보충식(이유식)이란?

이유기란 모유 또는 분유의 액상식에서 고형식으로 이행하는 시기입니다. 또 이유기 보충식이란 아이가 먹는 음식을 점차 어른들이 먹는 것으로 교체하기 위해 모유나 분유 이외에 따로 먹이는 음식을 의미합니다. 우리나라에서는 이유식이란 용어를 흔히 쓰고 있으나 모유나 분유 외에 추가로 영양을 보충하는 것이지 완전 대체가 아니므로 이유기 보충식이 더 정확한 용어입니다.

이유기 보충식이 왜 중요하나요?

모유나 분유만으로는 성장과 발달에 필요한 영양필요량을 충족할 수 없기 때문입니다. 더불어 아기가 여러 가지 맛과 질감의 음식을 경험하게 하여 편식을 방지하고 바람직한 식습관을 형성하게 하는 면에서도 중요합니다. 따라서 이유기 보충식은 영양과 식습관 훈련이라는 두 가지 면을 모두 고려해야 합니다.



이유기 보충식은 언제 시작해야 하나요?

음식을 씹고 삼키는 세밀한 동작이 가능하고 소화와 배설 기능이 발달하는 생후 4개월 이후에 시작할 수 있습니다. 이보다 너무 일찍 시작하면 알레르기 질환 위험성이 증가하고, 너무 늦게 시작하면 영양 부족이 생길 수 있습니다. 따라서 이유기 보충식은 일반적으로 생후 4~6개월, 체중이 6~7kg이 될 때 시작하는 것이 좋습니다.

이유기 보충식은 어떻게 줘야 하나요?



도입 순서

첫 이유기 보충식으로는 쌀미음이나 죽이 좋습니다. 육류는 통상 생후 6개월 이후에 먹이 것을 추천합니다. 한 번에 한 가지 음식을 추가하고, 새로운 음식을 시작한 뒤에는 약 7일간 주의 깊게 관찰하여 알레르기 반응 등이 나타나는지 살펴봐야 합니다.



도구 사용

이유기 보충식은 손가락으로 주어야 합니다. 생후 9개월 정도가 되면 아기가 손가락을 잡을 수 있으므로 스스로 연습하게 하세요. 혹여 흘리기라도 할까 봐 계속 먹여주면 자립심을 키우는 데 방해가 됩니다. 9개월이 되면 컵을 사용할 수 있게 하고, 젖병은 가능한 12개월 직후 늦어도 18개월 이전에 끊어야 합니다.



양과 횟수

처음에는 두세 손가락부터 시작하여 250ml 컵의 절반 정도 양으로 하루에 3~4회, 12개월에는 250ml 컵의 3/4 정도 양으로 하루에 3~4회가 되도록 점차 늘려갑니다.



고형도

이유기 초반에는 씹고 삼키는 기능이 미숙하므로 미음이나 죽 형태를 선호하지만, 점차 진밥, 밥의 형태로 진행해야 합니다. 아기는 생후 6개월에 들어서 거르거나 으갠 반고형식을 먹을 수 있으며, 8개월이 되면 혼자 손으로 음식을 집어 먹을 수 있게 되고, 12개월이 되면 다른 가족이 먹는 음식을 함께 먹을 수 있습니다. 기도를 막아 질식을 유발할 수 있는 고형식(땅콩, 포도알, 익히지 않은 당근)은 피하도록 합니다.

이유기 보충식으로 좋은 식품과 주의해야 할 식품은 무엇인가요?



좋은 식품

열량, 단백질, 미량영양소(특히 철, 아연, 칼슘, 비타민A, 비타민C, 엽산)가 풍부한 음식

이 좋습니다.

동물성 식품(육류, 가금류, 난류, 생선 등)은 단백질, 철, 아연이 풍부합니다. 고기는 국물로 먹기보다는 직접 먹는 것이 필요합니다.**유제품**은 칼슘과 단백질, 열량, 비타민B가 풍부합니다. 플레인 요거트는 생후 9~10개월부터 줄 수 있습니다.

콩(완두콩, 강낭콩, 렌즈콩, 땅콩, 대두 등)은 단백질이 많고, 일부에서는 철분도 풍부합니다.

주황색 과일, 채소(당근, 호박 등), 진한 녹색 잎(시금치 등)에는 비타민A의 전구체인 카로틴과 비타민C가 풍부합니다.

지방은 음식의 열량 밀도를 높이고 맛을 좋게 합니다. 생후 24개월까지는 지방을 제한하지 않으며 불포화지방산이 풍부한 식물성 기름으로 먹도록 합니다.



주의해야 할 식품

소금이나 설탕을 첨가하지 않습니다. 짜거나 단 맛을 늦게 경험할수록 건강한 식습관을 기를 수 있습니다. 특히 된장국, 조미된 김, 가공 식품을 주의하도록 합니다.

생우유와 꿀은 생후 12개월 이전에는 먹이지 않습니다.

식사 시 어떻게 도와줘야 하나요?

이상적인 이유기 보충식은 무엇을 먹이든 중요하지만, 어떤 방법으로 언제, 어디서, 누가 먹이든 중요합니다. 양육자는 아이가 보이는 배고프거나 배부르다는 신호에 주의를 기울여 빠르고 적절하게 반응해야 합니다. 영아는 직접 먹여주고, 스스로 먹으려고 하는 좀 더 큰 아이는 도와주어야 합니다. 강요는 아이의 식습관 형성뿐 아니라 양육자와의 관계에도 문

제를 일으킬 수 있으니 주의하세요. 천천히 인내심을 갖고 아이가 잘 먹을 수 있도록 '먹는 즐거움'에 대해 반응하며, 긍정적 정서를 느끼도록 합니다. 새로운 음식을 거부하는 것은 당연하므로 거부하면 잠시 물러난 뒤, 건강 상태와 기분이 좋을 때 새로운 음식에 호기심을 느끼도록 꾸준히 제공해야 합니다. 거부하는 음식이 많으면 다른 음식과 조합해 보거나 맛과 질감을 다르게 변형시키는 등 다양한 방법으로 격려해 봅니다.

식사는 일정한 장소(식탁, 밥상)에서 하며 TV나 장난감 등 아기의 주의를 분산시키는 것들은 전부 치웁니다. 기도흡인이 일어나지 않도록 안정된 상태로 앉아서 먹게 하고, 돌아다니며 먹지 못하도록 합니다. 아이가 집중할 수 있는 시간은 20분 내외로 짧습니다. 그러므로 20~30분 정도가 지나면 음식을 치우고 다음에 주는 간식을 영양가 있게 준비합니다. 아이가 이유기 보충식을 먹을 때, 아이와 눈을 맞추고, 대화하고, 미소 짓고, 신체 접촉을 해주세요. 아이와 양육자 모두에게 즐거운 식사 시간이 되도록 해야 합니다.

그 밖의 주의할 점

이유기 보충식을 준비하기부터 아이에게 먹이기까지의 전체 과정에서 반드시 위생을 철저히 해야 합니다. 컵, 숟가락, 그릇 등 이유기 보충식에 사용되는 모든 기구는 깨끗해야 합니다. 이유기 보충식을 만들거나 먹이기 전에 양육자와 아이 모두 깨끗이 손을 씻습니다. 조리 기구는 익히지 않은 음식과 익힌 음식을 분리하여 사용합니다. 특히 고기, 계란, 해산물 등의 음식은 완전히 익혀야 합니다. 안전한 온도에서 뚜껑을 덮어 보관하며 음식이 준비되면 바로 먹입니다. 아무리 늦어도 최대 2시간을 넘기지 않습니다.



초기 이유기 보충식 (생후 5~7개월)

처음에는 쌀과 물을 1:10 비율로 끓인 쌀미음을 손가락으로 떠서 먹입니다. 이후에는 차츰 농도와 양을 조절하면서 채소(감자, 고구마, 애호박, 당근, 단호박, 시금치, 양배추, 브로콜리 등)와 과일(사과, 바나나 등 껍질 있는 과일부터)을 한 번에 한 가지씩 첨가하여 먹입니다. 소고기는 양질의 단백질과 철분의 주요 공급원으로 육수보다는 살코기를 아주 곱게 갈아서 건더기까지 모두 먹여야 좋습니다.



무 찹쌀 미음

재료 찹쌀 1큰술, 무 간 것 1큰술, 물 200ml

이렇게 만드세요!

- 1 찹쌀은 잘 씻어 물에 2시간쯤 불린 뒤, 손절구나 믹서에 곱게 갈아줍니다.
- 2 무는 끓는 물에 3~4분 데친 뒤 강판에 곱게 갈아줍니다.
- 3 냄비에 1과 분량의 물을 넣고 센 불에서 끓입니다.
- 4 끓어오르면 중약불로 줄이고, 2를 넣어 주걱으로 저어가며 7~8분 더 끓인 뒤 고운체에 내립니다.

TIP 무는 식이섬유와 소화효소가 풍부해 디톡스에 도움을 주는 식품입니다. 초기에는 아기가 소화하는 데 무리가 없도록 곱게 갈아서 넣으세요.

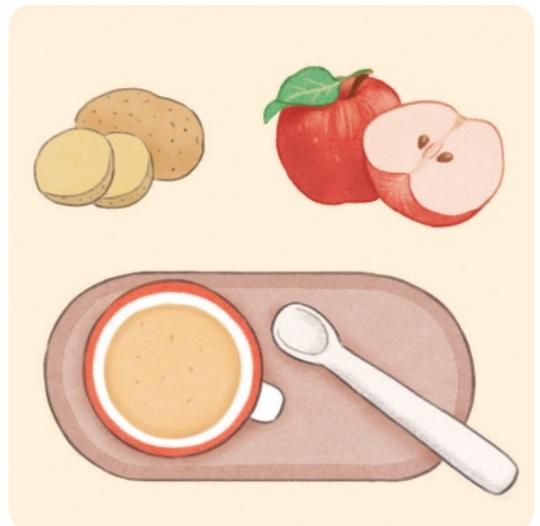
사과 감자 미음

재료 쌀 15g, 감자 10g, 사과 10g, 물 200ml

이렇게 만드세요!

- 1 믹서에 30분간 불린 쌀과 물 50g을 넣고 곱게 갈아놓습니다.
- 2 감자는 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 후, 잘게 썰어서 푹 삶아주세요.
- 3 사과는 껍질과 씨를 제거하고, 강판에 곱게 갈아줍니다.
- 4 냄비에 1과 물을 넣고, 센 불로 끓입니다. 눌러붙지 않게 계속 저어 줍니다.
- 5 2를 넣고 저으며 끓이다가, 3을 넣고 더 끓여줍니다.

TIP 부드러운 재료라도 이유기 초반에는 꼭 체에 걸러주어야 합니다. 과일은 믹서기의 열에 의해 영양소가 파괴되니 강판을 이용하세요.



중기 이유기 보충식 (생후 7개월~9개월)

어른이 먹는 음식을 주기는 아직 이르므로 조금씩 입자가 있는 음식을 먹이기 시작합니다. 소고기, 닭고기, 달걀, 생선류 등 동물성 단백질이 풍부한 식품을 반드시 챙겨 먹여야 합니다.



흑미 푸딩

재료 흑미 1/2큰술, 달걀노른자 1개, 모유(또는 분유물) 2큰술, 물 100ml

이렇게 만드세요!

- ① 잘 씻어 반나절 불린 흑미를 손절구나 믹서에 입자가 약간 씹힐 정도로 갈아놓습니다.
- ② 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에 올려서 끓어오르면 중불로 줄입니다. 5~6분 더 끓인 후, 고운 체에 내립니다.
- ③ 달걀노른자를 곱게 풀어 고운 체에 내립니다.
- ④ 내열유리나 도자기 그릇에 2, 3과 모유(또는 분유물)를 담고 잘 섞어줍니다.
- ⑤ 김이 오른 찜통에 4를 넣고 12분간 찜니다. 흑미는 오래 불려서 조리해야 소화에 무리가 없습니다.

소고기 시금치죽

재료 불린 쌀 20g, 소고기 10g, 시금치 5g, 육수(물) 140ml

이렇게 만드세요!

- ① 불린 쌀을 믹서기에 담아 쌀알이 반쯤 으개지도록 갈아줍니다.
- ② 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 제거한 소고기는 편으로 썰어 물에 3분 정도 삶은 뒤 건져냅니다. 육수는 면보에 걸러 기름기를 제거합니다.
- ③ 삶은 소고기를 0.3cm 크기로 다집니다.
- ④ 시금치는 잎 부분만 데쳐서 0.5cm 크기로 잘게 다집니다.
- ⑤ 냄비에 1, 3, 4와 육수(물)를 넣고 센 불에서 끓이다가 약불로 줄여 쌀이 퍼질 때까지 끓여줍니다.





계란 감자죽

재료 불린 쌀 20g, 감자 8g, 달걀노른자 8g, 육수(물) 140ml

이렇게 만드세요!

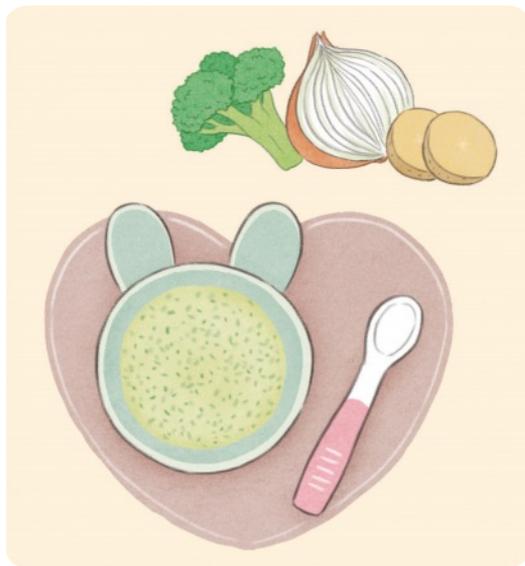
- ❶ 불린 쌀을 믹서기에 담아 쌀알이 반쯤 으개지도록 갈아 줍니다.
- ❷ 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 감자는 삶아서 잘게 다집니다.
- ❸ 달걀은 삶아서 흰자를 제거하고 노른자 부분만 잘게 다집니다.
- ❹ 냄비에 1, 2, 3과 육수(물)를 넣고 센 불에서 끓이다가 약불로 줄여 쌀이 퍼질 때까지 끓입니다.

브로콜리 감자 스프

재료 감자 50g, 브로콜리 10g, 양파 10g, 모유(또는 분유물) 100ml

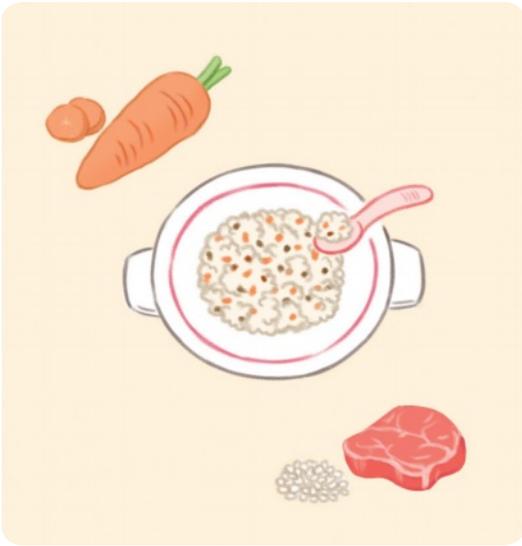
이렇게 만드세요!

- ❶ 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 한입 크기로 잘라서 삶습니다.
- ❷ 브로콜리는 식초 물에 담가두었다가 깨끗이 씻어 살짝 데칩니다.
- ❸ 삶은 감자는 절구에 빨아주고, 브로콜리는 꽃 부분을 잘게 다집니다.
- ❹ 양파는 0.3cm 크기로 다집니다.
- ❺ 모유가 있으면 사용하고, 없으면 물 100ml에 분유 2.5스푼을 넣어 분유물을 만듭니다.
- ❻ 냄비에 1, 2, 3, 4, 5를 모두 넣고 중약불에 7분 동안 저어가며 끓입니다.



후기 이유기 보충식 (생후 10개월~12개월)

이제 어른이 식사하듯이 하루에 세 번 이유기 보충식을 먹입니다. 거의 모든 음식을 먹을 수 있지만 질기고 딱딱한 음식, 달고 맵고 짠 자극적인 양념을 피해야 합니다. 숟가락과 컵을 사용하게 해서 아이 스스로 먹는 양을 조절하며 먹도록 도와주세요.



소고기 당근 무른 밥

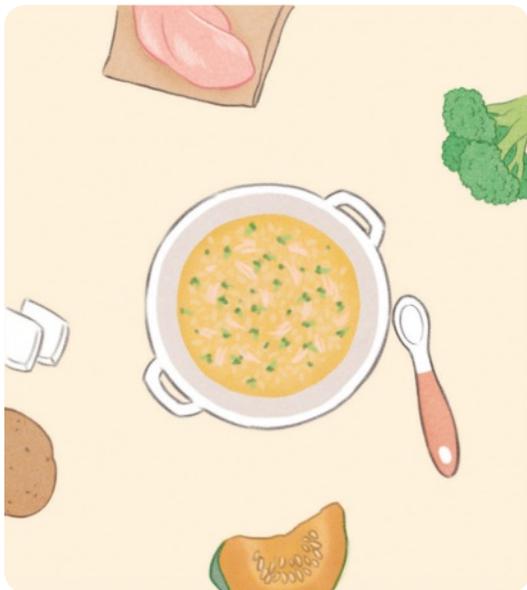
재료 불린 쌀 30g, 소고기 15g, 당근 5g, 육수(물) 150ml

이렇게 만드세요!

- 1 불린 쌀을 믹서기에 담아 쌀알이 1/3쯤 으개지도록 갈아 줍니다.
- 2 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 제거한 소고기는 편으로 썰어 물에 3분 정도 삶은 뒤 건져냅니다. 육수는 면보에 걸러 기름기를 제거합니다.
- 3 삶은 소고기는 0.5cm 이하의 크기로 다집니다.
- 4 당근은 삶아서 잘게 썰어 놓습니다.
- 5 냄비에 1, 3, 4와 육수(물)를 넣고 센 불에서 주걱으로 저어가며 끓입니다.

TIP 이유기 후반이면 밥알이 많은 원죽이나 진밥 정도를 먹을 수 있습니다. 채소도 0.5~0.7cm 크기로 잘라 손으로 문지르면 쉽게 으개지는 정도로 익혀 먹이세요.





브로콜리 닭가슴살 죽

재료 밥 60g, 닭가슴살 20g, 브로콜리 10g, 단호박 10g, 무 10g, 감자 10g, 양파 10g, 물 100ml

이렇게 만드세요!

- ❶ 껍질을 벗긴 단호박과 브로콜리를 같이 끓는 물에 넣어 10분간 삶습니다.
- ❷ 1을 절구에 넣고 뺑아줍니다.
- ❸ 당근, 감자, 양파, 무는 0.5cm 이하의 크기로 다집니다.
- ❹ 닭고기는 삶아서 육수와 분리하고 고기만 잘게 다집니다.
- ❺ 냄비에 3과 단호박, 닭 육수를 넣고 센 불로 끓입니다.
- ❻ 끓어오르면 밥과 다진 닭고기, 브로콜리를 넣고 약불에 저어가며 7~10분간 더 끓입니다.

TIP 브로콜리는 한번 삶았으므로 초록색이 선명하도록 마지막에 넣어주세요. 이유식은 맛도 중요하지만, 아기의 눈으로 보는 음식의 색도 중요하답니다.

사과 고구마 요거트

재료 사과(과육) 간 것 1큰술, 으갠 고구마 2큰술, 플레인 요거트 1/2컵

이렇게 만드세요!

- ❶ 사과는 껍질을 벗겨 강판에 갈거나 사방 0.5cm 크기로 다집니다.
- ❷ 고구마는 삶아서 고운 체에 내립니다.
- ❸ 플레인 요거트에 1, 2를 넣고 고루 섞어줍니다. .

TIP 사과는 펙틴이 풍부한 식품으로 소화력이 약한 아이라면 찜통에 찌서 갈아 먹이는 것이 좋습니다.





02

아빠표 영양 만점 유아식

다양한 식재료의 활용과 균형 잡힌 영양소는 아이들이 맛있게 먹으면서도 올바른 식습관을 형성하는 데 도움이 됩니다. 신선한 재료와 정성을 가득 담아 만든 아빠표 영양 만점 유아식으로 아이들의 건강을 챙기세요!

돌 이후 유아기에 접어들면 이유기도 끝이 납니다. 이제는 아이가 스스로 음식을 골고루 먹을 줄 아는 건강한 식습관을 형성하게 하는 것이 중요합니다. 건강한 식습관은 적절한 성장과 발달을 돕고 건강을 증진하며 영양 결핍, 빈혈, 충치와 같은 건강문제의 발생을 예방합니다. 이 시기의 식습관은 평생 건강의 기초가 되고 만성질환 위험성을 감소하므로 매우 중요합니다.

평일에는 매일 일정한 장소에서 세 번 식사하고, 두 번 간식을 먹습니다. 그렇지만 주말에는 약간의 변화된 식사환경이 아이들에게 즐거움을 선물하여 기대감을 갖게 합니다. 예를 들어, 토요일 아침은 거실에 돛자리를 펴고 소풍 음식처럼 핑거푸드를 먹거나, 식사 순서를 거꾸로 해서 재미있게 식사하는 시간도 좋습니다. 실제 주말 아침엔 야외에 소풍을 가서 평소와 다른 방식의 식사를 하는 것도 권유 드립니다. 이렇게 아이는 즐거운 분위기에서 가족과 함께 식사하는 것이 좋습니다. 이때 가족 구성원이 건강한 식단으로 식사하는 모습을 보여 주어 본보기가 되게 합니다.

유아식 기본 상식

충분한 열량과 영양소 공급은 아이의 적절한 성장과 발달에 도움이 됩니다. 2세 이전에는 지방 섭취를 제한하면 안 되지만, 2세 이후에는 지방이 전체 칼로리 섭취량의 30%를 넘지 않도록 합니다. 곡류, 과일, 채소, 유제품, 살코기, 생선 등을 충분히 섭취하게 하고, 특히 우유는 단백질과 칼슘의 주요 공급원이므로 매일 400~600ml씩 규칙적으로 마시게 합니다. 2세 이전에는 음식에 간을 하지 않습니다. 된장, 고추장, 멸치 육수, 조미김 등 과도한 짠맛에 노출되지 않도록 주의해야 합니다. 과일 주스, 탄산음료, 스포츠음료, 어린이용 음료, 요구르트, 사탕, 과자, 도넛, 케이크 등 당도가 높은 음식 역시 제한해야 합니다.



아빠표 영양 만점 유아식



복어 파프리카 덮밥

재료 진밥 6큰술, 다진 복어 1.5큰술, 다진 파프리카 1큰술, 다진 양파 1/2큰술, 녹말물 1작은술, 참기름 1/2작은술, 물 1/4컵

이렇게 만드세요!

- ① 찬물에 불린 복어를 끓는 물에 데친 후, 사방 0.5cm 크기로 다집니다.
- ② 파프리카와 양파도 사방 0.5cm 크기로 다집니다.
- ③ 중불로 달군 팬에 참기름을 두르고 1과 2를 볶다가 분량의 물을 부어 끓입니다.
- ④ 끓어오르면 중약불로 줄이고 녹말물을 넣어 1분간 더 끓인 뒤 진밥에 올립니다.

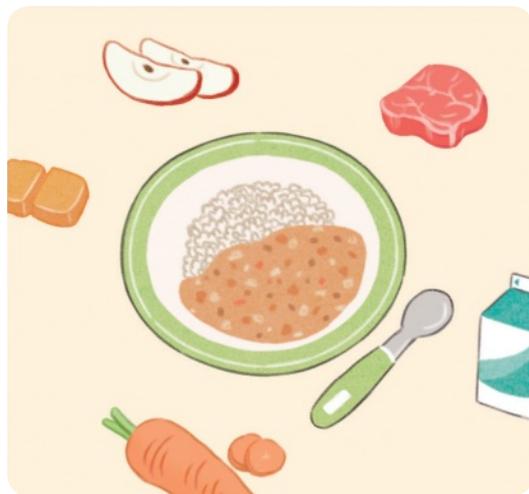
TIP 복어는 충분히 불려서 조리하고 다지기 전에 잔가시를 꼭 제거해야 합니다.

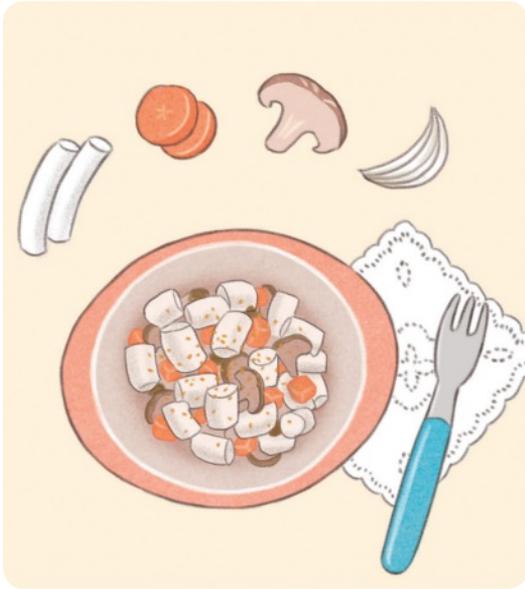
아기 카레

재료 소고기 20g, 사과 10g, 양파 10g, 당근 10g, 카레 가루 (순한맛) 5g, 우유 50ml, 밥 60g, 올리브유 1스푼, 물 50ml

이렇게 만드세요!

- ① 껍질을 제거한 사과를 강판에 갈아줍니다.
- ② 당근, 감자, 양파, 소고기는 0.7cm 크기로 아기가 먹기 좋게 다집니다.
- ③ 우유에 카레 가루를 넣고 풀어줍니다.
- ④ 냄비에 올리브유를 두른 후, 2를 넣어 센 불에 1분 정도 볶습니다.
- ⑤ 1과 분량의 물을 넣고 잠시 끓이다가 3을 넣습니다. 당근과 감자가 익을 때까지 저어가며 끓입니다.





아기 궁중 떡볶이

재료 떡국떡 6개(80g), 소고기 30g, 표고버섯 5g, 양파 10g, 당근 10g, 물 1/2컵(100ml), 간장 1g, 참기름 1g, 깨소금 한꼬집

이렇게 만드세요!

- ❶ 떡국떡을 아이가 먹기 좋은 크기로 자른 뒤, 끓는 물에 5분간 데칩니다. 보통 떡국떡 하나를 4등분 하면 아이가 한입에 먹기 좋습니다.
- ❷ 핏물을 제거한 소고기를 곱게 다진 후, 간장, 깨소금, 참기름으로 버무리 양념합니다.
- ❸ 팬에 2를 넣고 볶습니다. 물을 약간씩 넣으면서 볶으면 타지 않습니다.
- ❹ 잘게 자른 표고버섯과 당근, 양파를 넣고 센 불로 볶습니다.
- ❺ 양파가 익으면 중불로 줄인 뒤, 1을 넣고 떡에 간이 배일 정도로 줄입니다.
- ❻ 깨소금과 참기름을 넣고 버무리합니다.

미나리 동태살 완자 맑은탕

재료 다진 동태살 1컵, 다진 미나리 2큰술, 다진 양파 2큰술, 간장 1/2작은술, 달걀노른자 1개, 녹말가루 1큰술, 밀가루 1큰술, 소고기 육수 2컵(400ml), 소금, 후춧가루 약간씩

이렇게 만드세요!

- ❶ 동태살은 해동 후 물기를 닦고 곱게 다집니다.
- ❷ 미나리와 양파는 끓는 물에 데쳐 사방 0.5cm 크기로 다집니다.
- ❸ 1과 2에 달걀노른자, 밀가루, 녹말가루, 간장, 소금, 후춧가루를 넣어 고루 치면 뒤, 지름 2cm 정도로 동그랗게 완자를 빚습니다.
- ❹ 냄비에 소고기 육수를 붓고 끓어오르면 중불로 줄인 후, 빚어놓은 완자를 넣습니다.
- ❺ 완자가 떠오르면 소금, 후춧가루로 간을 맞춥니다.

TIP 녹말가루를 너무 많이 넣으면 식감이 딱딱해질 수 있으니 양을 잘 조절하세요.





굴 토마토 리소토

재료 밥 1/2공기, 생굴 1/3컵, 토마토 1/2개, 양파 1/4개, 다진 마늘 1작은술, 파르메산 치즈가루 1작은술, 생크림 1/3컵, 우유 1/3컵, 소금, 후춧가루. 식용유 약간씩

이렇게 만드세요!

- ❶ 굴은 열은 소금물에 헹군 후, 체에 받쳐 물기를 뺍니다.
- ❷ 토마토는 씨를 제거하고 사방 1cm 크기로 썩니다.
- ❸ 양파도 사방 1cm 크기로 썰어 둡니다.
- ❹ 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 1과 3을 넣어 볶습니다.
- ❺ 생크림과 우유를 붓고 끓어오르면 밥과 토마토를 넣고 끓입니다.
- ❻ 파르메산 치즈가루를 넣고 고루 섞어 끓이다가 어느 정도 좋아들면 소금, 후춧가루로 간을 맞춥니다.

TIP 다진 마늘을 먼저 볶아 향을 내면 굴 비린내를 없앨 수 있습니다. 파르메산 치즈가루 대신 모차렐라치즈나 체더치즈를 넣어도 좋아요.





03

건강한 식습관 형성방법

영유아기에 형성한 건강한 식습관은 아이의 발달과 건강에 결정적인 영향을 미칩니다.
 아이가 건강한 식습관을 형성하려면 엄마와 아빠 모두의 노력이 필요합니다.
 이를 위해 꼭 알아두어야 할 정보를 소개합니다.

건강한 음식의 선택

탄수화물, 지방, 단백질 등 다섯 가지 식품군을 골고루 먹이는 것도 중요하지만 양질의 공급원을 고르는 것도 중요합니다. 유아의 식단은 탄수화물 50%, 단백질 20%, 지방 30%의 균형을 맞추도록 노력합니다.



어떤 탄수화물을 먹어야 좋을까요?

도정하지 않은 전곡류에는 식이섬유뿐 아니라 비타민, 무기질도 풍부하므로 통밀, 현미, 잡곡 등을 먹입니다. 감자튀김이나 과일주스, 잼과 같이 식이섬유가 제거되고 당분만 농축되는 가공식품은 제한하고 영양표 시라벨에서 숨어 있는 설탕의 함유량을 확인하여 단순당의 섭취를 줄여야 합니다. 흡수되지 않아 열량이 없는 인공감미료도 달콤한 맛에 길들게 되므로 인공감미료가 첨가된 음식보다는 과일과 같이 자연적인 단맛을 내는 음식이 바람직합니다.



어떤 지방을 먹어야 좋을까요?

지방은 총 섭취량보다 종류에 따라 혈청 콜레스테롤 및 중성지방 농도에 미치는 영향이 크게 다르므로 선택에 주의해야 합니다. 트랜스지방산(마가린 등)과 포화지방산(버터 등) 섭취는 줄이고, 불포화지방산 섭취를 늘려야 합니다. 단일불포화지방산은 LDL콜레스테롤을 낮추고 HDL콜레스테롤을 높이며 채종유, 올리브유 등에 많습니다. 다중불포화지방산은 인체에서 합성되지 않는 필수 지방산으로 오메가-3 지방산과 오메가-6 지방산이 있으며 옥수수유, 대두유 등 푸른 생선, 도정하지 않은 전곡류, 씨앗 등에 많습니다.



어떤 단백질을 먹어야 좋을까요?

양질의 단백질이 필요하므로 식물성 단백질과 동물성 단백질을 모두 섭취해야 합니다. 붉은 고기(소고기, 돼지고기)는 흰 고기(닭고기)에 비해 포화지방산이 많지만, 빠르게 성장하는 영유아에게 꼭 필요한 철과 아연도 풍부합니다. 고기를 먹이면서도 포화지방산 섭취를 줄이려면 삼겹살, 베이컨, 닭고기 껍질 등은 피하고 살코기 부위를 선택합니다.



생선은 어떻게 섭취할까요?

생선은 양질의 단백질과 불포화지방산이 풍부합니다. 12세 미만 소아는 주 2회(약 85g 정도) 섭취가 적당하나 바다 오염으로 인한 수은 함량이 높은 대형어류(상어, 황새치, 옥돔, 큰 고등어, 동갈삼치 등)는 먹이지 않기를 권장합니다. 튀긴 생선은 오메가-3 지방산과 같은 불포화지방산보다는 트랜스지방산이 더 많으므로 생선 대용으로 취급하면 안 됩니다.



우유는 어느 정도 마셔야 하나요?

우유는 칼슘의 가장 효과적인 공급원이자 양질의 단백질 공급원으로 대략 하루에 2~3컵 마시면 1일 칼슘 요구량을 만족할 수 있습니다. 전유에는 포화지방산이 많으므로 2세 이후에는 저지방 또는 무지방 우유를 마시는 것이 과체중이나 비만 예방에 유리합니다. 다만, 돌이 지나 하루 500~600ml 이상의 유제품을 섭취하게 되면 빈혈이 발생할 수 있으나 주의를 요합니다.



과일과 채소는 어떻게 먹이나요?

과일은 주스 형태보다는 온전하게 통째로 먹이는 것이 가장 좋습니다. 채소는 토마토에 있는 라이코펜을 제외하면 대부분 조리과정을 거치면서 식물화합물질(phytochemical)이 감소하므로 신선한 상태로 먹어야 좋습니다. 다양한 맛에 익숙해 질 수 있도록 여러 종류의 과일과 채소를 먹는 것이 바람직합니다.



설탕과 소금은 먹이면 안 되나요?

설탕과 소금은 최소한으로 제한해서 달고 짭게 먹는 습관이 생기지 않도록 합니다. 완전히 차단하기는 어렵겠지만, 적어도 단맛과 짭맛을 경험하는 시기를 최대한 미루어야 좋습니다. 신선한 과일을 제공해 아이가 자연적인 단맛에 익숙해지게 하세요. 100% 과일주스라 해도 식이섬유가 풍부한 생과일을 대체할 수는 없고, 인공감미료도 아이가 단맛에 길들게 되므로 피합니다. 소금 섭취량을 줄이는 최선의 방법은 가공식품 섭취를 줄이는 것입니다. 소금 대신 자연산 양념으로 요리하고 식품을 선택하기 전 반드시 나트륨 함량을 확인합니다.



어떤 음료를 먹일까요?

일반적으로 소아는 하루 총 열량의 약 10%를 음료로 섭취합니다. 가장 좋은 건강음료는 바로 물입니다. 주스는 식이섬유가 제거되고 과당 등의 단순당만 남았기 때문에 많이 마시면 열량이 과잉 섭취되고 만성 설사, 가스 팽만, 복통, 충치, 식욕부진 등을 초래할 수 있습니다. 주스는 과일과 채소의 대체음식이 아니므로 제한해야 합니다. 과일 음료는 과즙을 아주 적은 비율로만 함유하고, 대부분 설탕이나 과당으로 단맛을 낸 것입니다. 또 탄산음료는 감미료, 탄산, 향 외에는 거의 아무것도 들어있지 않습니다. 따라서 과일 음료와 탄산 음료도 되도록 먹지 않도록 합니다.

건강한 식사 환경

아이에게 하루 세 번의 식사와 두 번의 간식을 제공하세요. 아이가 집중할 수 있는 시간은 20분 내외로 짧습니다. 그러므로 20~30분 정도가 지나면 음식을 치우고 다음에 주는 간식을 영양가 있게 준비합니다.

간식은 하루 필요한 열량과 영양소의 1/4을 공급할 수 있어야 하며 적어도 2가지 음식군의 조합으로 이루어져야 합니다. 간식을 과일이나 채소 같이 건강에 더 좋은 음식을 먹는 기회로 활용하면 좋습니다. 간식 역시 일정한 시간과 장소에서 먹는 습관을 들이도록 합니다. 먹는 동안에는 장난감이나 TV를 치워서 오롯이 먹는 일에만 집중할 수 있도록 합니다. 아이는 가족이나 어른들이 먹는 음식을 보고 새로운 음식을 먹고 싶어 하므로 함께 식사하면서 가족이 먼저 모범을 보이는 것이 좋습니다.

Q 식탁에 앉아도 잘 먹지 않고 장난만 쳐요.

아이가 밥을 잘 안 먹으려고 하면 주변 환경을 바꿔 음식에 집중하도록 도와주는 것이 좋습니다. TV나 장난감을 치우고, 돌아다니지 못하도록 높은 의자에 앉히는 등 음식에 집중할 수 있는 환경을 조성해야 합니다. 아이용 그릇, 컵, 수저 등을 아이가 직접 고르게 하는 것도 좋은 방법입니다. 특히 새로운 음식을 줄 때는 엄마 아빠가 먼저 맛있게 먹는 모습을 보여줘 거부감을 줄이세요.

Q 한 끼쯤은 밥 대신 과일만 먹어도 괜찮을까요?

한 가지 식품만 먹이면 영양소를 골고루 섭취하기 어렵습니다. 만일 과일로 한 끼를 때운다면 탄수화물은 충분해도 단백질, 지방, 일부 무기질과 비타민 등이 부족해 영양 불균형을 초래하니 유의해야 합니다. 매 끼니 다양한 영양소를 고루 섭취하는 것이 중요합니다.

Q 언제까지 떼먹어야 하나요?

돌 이후부터는 손가락이나 포크를 사용하는 연습을 적극적으로 시키세요. 손가락 사용을 일찍 시작할수록 건강한 식습관을 형성하고 성장 발달에도 도움이 됩니다. 아이가 음식을 죄다 흘리고 깔끔하게 먹지 못한다고 해서 계속 떼먹이는 것은 삼가세요.

Q 영양보충제를 꼭 먹여야 하나요?

아무리 좋은 영양보충제라도 음식을 대신할 수는 없습니다. 과일과 채소를 잘 먹으면 굳이 필요 없지만, 편식이 심하다면 도움이 될 수 있어요. 단 비타민 D는 생후 수일부터 모든 소아 청소년에게 하루 400IU씩 보충하도록 권고하고 있습니다.

Q 아이가 밥을 너무 안 먹어요

실제로는 종일 과일, 치즈, 우유, 요구르트 등 여러 가지를 먹고서 아이가 밥을 잘 안 먹는다고 걱정하는 경우가 많습니다. 아이는 이미 배가 부른 상태이니 막상 식사 시간이 되었을 때 아무것도 먹고 싶지 않은 겁니다. 규칙적인 식사 시간과 간식 시간을 정해놓고 식탁에 앉아서 먹는 습관을 들여주세요.

Q 계속 떼먹어도 괜찮나요?

먹는 것에 흥미가 없고 정말 밥을 안 먹는 아이는 돌이 지났는데도 떼먹이는 경우가 많습니다. 어떤 음식을 먹일지는 양육자가 결정하지만, 얼마만큼 먹을 것인지는 아이가 스스로 결정해야 합니다. 음식을 흘려 식탁을 어지럽히더라도 스스로 손가락을 사용해서 떼먹도록 습관을 들이세요. 무엇보다 먹는 것에 즐거움을 느낄 수 있도록 유도하는 것이 중요합니다.

Q 국에 밥을 말아 먹어도 될까요?

보통 2세 이전에 식습관이 형성되므로 음식을 꼭꼭 씹어먹는 습관을 들이는 것이 중요합니다. 국에 밥을 말아 먹으면 밥알을 꿀떡 삼켜버리는 경우가 많으니 국과 밥은 따로 먹게 해주세요. 된장국이 건강에 좋다고 생각하곤 하는데 사실 된장은 염분 함량이 높은 식품입니다. 먹으려면 아주 싱겁게 끓여서 가끔 먹여야 합니다.

Q 생우유는 언제부터 먹일 수 있나요? 두유를 대신 먹어도 될까요?

생우유는 돌 이후에 먹일 수 있습니다. 아이가 통통하다면 두 돌 이후에는 저지방 우유로 바꿔주세요. 식물성 단백질보다 동물성 단백질이 성장에 더 효과적입니다. 또 시판 두유에는 당분이 많으니 두유로 대체하는 것은 신중하게 선택해야 합니다.



04

영유아기 양치 습관 기르기

양치질하기 싫어하는 우리 아이.

하지만 양치하는 습관은 영유아기부터 길러주는 것이 무엇보다 중요합니다.
첫 이가 올라오던 가슴 뭉클했던 순간을 떠올리며 아이와 함께 즐겁게 치카치카 해보세요.



유치 관리가 중요한 이유

유치는 영구치가 잘 자라도록 도와주는 매우 중요한 역할을 합니다. 유치에 충치가 심하면 잇몸에 염증이 생기기 쉽고, 잇몸 속에 숨어 있는 영구치에 영향을 미쳐 영구치가 엉뚱한 방향으로 날 수 있습니다. 또 치아 사이사이에 충치가 있으면 치아 간격이 좁아 들거나 유치를 일찍 뺄 수밖에 없습니다. 이런 경우 빠진 치아 옆의 치아들이 조금씩 가운데로 움직이게 되는데, 이로 인해 영구치가 자리할 공간이 부족해져 덧니가 납니다. 덧니가 나면 양치질이 제대로 되지 않아 치석이 잘 끼고 결국 충치도 잘 생겨요. 만약 심한 충격을 받아 유치가 깨지면 영구치에 손상을 주거나 자라 나오는 방향이 바뀌기도 합니다.

1 올바른 식습관의 기본은 건강한 치아예요

음식을 잘 씹어야 소화가 잘되듯 유치가 건강해야 올바른 식습관을 가질 수 있습니다. 충치로 이가 심하게 썩으면 딱딱한 음식 대신 부드러운 음식만 찾게 되어 편식 습관으로 이어지기도 합니다.

2 썩은 유치는 턱 골격 발달에 영향을 미쳐요

음식을 씹을 때 생기는 힘은 턱 골격이 바르게 자라는 데 도움을 줍니다. 충치로 인해 음식을 잘 씹지 못하면 턱뼈 성장이 제대로 이루어지지 않아 얼굴형이 변형될 수도 있죠. 그러므로 썩은 유치는 제대로 관리하는 것이 중요합니다.

3 충치 때문에 자신감을 잃을 수 있어요

충치로 인해 유치가 일찍 빠지면 발음에도 영향을 미칠 수 있습니다. 말할 때마다 발음이 새면 반듯한 인상을 주지 못할뿐더러 아이가 자신감을 잃고 위축되기 쉽습니다.

4 영구치가 늦게 나올 수 있어요

유치가 일찍 빠지면 잇몸이 그 부분을 덮게 되는데 이가 빠진 지 오래될수록 잇몸이 단단해져 영구치가 뚫고 나오기 힘들어집니다. 이 때문에 영구치가 늦게 나오거나 단단한 부분을 피해 부드러운 안쪽이나 바깥쪽을 뚫고 나오므로 고른 치열을 가질 수 없게 됩니다.



+ 올바른 양치 순서

왼쪽 위 어금니 > 왼쪽 아래 어금니 > 오른쪽 아래 어금니 > 오른쪽 위 어금니
입을 크게 벌리게 한 다음, 왼쪽 위 어금니부터 칫솔질을 시작합니다. 치아 윗면과 칫솔모가 직각이 되게 해서 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아줍니다. 어금니 앞면과 뒷면은 칫솔을 세워 위 아래로 쓸어내리듯 닦아주세요.

위 앞니 겉면 > 위 앞니 안쪽 > 아래 앞니 겉면 > 아래 앞니 안쪽
앞니를 닦을 때는 아빠의 검지로 아이의 윗입술을 올려 표면이 잘 보이게끔 한 뒤 칫솔질하면 됩니다. 치아를 위아래로 쓸어내리듯 닦습니다. 앞니 안쪽은 칫솔을 세워 크게 원을 그리다고 생각하며 나선형으로 안쪽에서 바깥쪽으로 훑으며 닦으면 됩니다. 이어서 혀를 2~3회 닦아주고 마무리하세요.

즐겁게 이 닦는 법

만 3세가 되면 20개의 젖니를 완전히 갖게 됩니다. 이 시기에 형성된 치아 관리 습관이 영구치까지 이어지므로 올바른 습관을 들일 수 있도록 힘써야 합니다.

다양한 캐릭터 칫솔을 써보세요

아이가 좋아하는 캐릭터 칫솔 3~4개를 준비해두고 이를 닦을 때마다 마음에 드는 칫솔을 골라 쓰게 합니다. 칫솔을 고르는 것부터 즐거운 양치질 놀이가 시작되는 셈이죠. 진동칫솔을 좋아하는 아이도 있으니 아이의 성향에 따라 다양한 흥미 유발 방법을 시도해 보세요. 유난히 양치질을 거부하고 잇몸 통증을 호소하는 아이에게는 자극이 적은 미세모 칫솔이 좋습니다.

아빠가 즐겁게 양치하는 모습을 보여주세요

아빠가 직접 양치질을 하면서 우스꽝스러운 모습을 보여주세요. 재미있게 칫솔질하는 모습을 보여주기도 하고, 물을 머금고 입안을 행군 다음 과장된 몸짓으로 '뿔' 하고 뱉어보기도 합니다. 아이는 재미있어 보이면 따라 하려는 특성이 있으므로 아빠가 양치질을 즐겁게 하는 모습을 보여주는 것이 중요합니다. 신나는 음악을 틀어놓고 함께 춤을 추며 양치질하는 것도 좋은 방법입니다.

양치하는 모습을 거울로 볼 수 있게 해주세요

"이를 닦지 않으면 까맣게 썩어서 맛있는 밥을 먹을 수 없어" 라고 말하며 아이가 거울로 이 닦는 자신의 모습을 직접 볼 수 있게 합니다. 욕실 거울 앞에 서서 닦아도 좋고, 돌아다니기를 좋아하는 아이에게는 한쪽 손에 손거울을 쥐어줘도 도움이 됩니다. 아이가 거울을 보는 동안은 양치하는 모습이 더 수월해집니다. 욕실 거울을 볼 수 있게 발 받침대를 마련해주면 더 좋습니다.



+ 아이들은 왜 양치질을 싫어할까?

사실 양치질은 어른도 귀찮을 때가 많습니다. 아직 양치 습관이 자리 잡지 않은 아이는 하기 싫은 것이 당연하겠죠. 잘 놀다가도 "이 닦자!"라는 말만 나오면 도망가거나 울고 짜증을 내는 아이가 대부분입니다. 알록달록한 색깔의 달콤한 맛이 나는 치약이나 인기 캐릭터 칫솔로 바뀌어도 그때뿐이죠. 아이들이 이 닦기를 싫어하는 심리적인 이유는 여러 가지가 있습니다. 우선 입안으로 딱딱한 막대가 들어와 잇몸을 건드리는 것 자체가 두렵고 낯선 경험입니다. 또 이전에 양치하면서 숨을 제대로 쉬지 못했거나 칫솔모 때문에 입안에 상처가 났던 아이들은 양치질에 대한 부정적인 인식이 생겨 계속해서 거부하게 됩니다. 또 이를 닦지 않는다고 욕박지르는 엄마 아빠의 태도 역시 아이가 양치질을 싫어하게 되는 큰 원인으로 꼽힙니다.

o6



우리 아이 감격적인 순간



똑바로 누워 있는 것조차 힘겨워 보이던 아이가
목을 가누고, 몸을 뒤집고, 기다가 두 발로 서서 걷고 뛰기까지.
이 눈부신 성장 과정은 마치 한 편의 영화 같습니다.

아이가 걷고 말하기 시작하면 아이와 할 수 있는 일이 더 많아집니다.

- 01 아이가 아장아장 걸음마를 시작했어요
- 02 아이가 종알종알 말을 시작했어요
- 03 아이의 기저귀 탈출, 함께 응원해요!



이

아이가 아장아장 걸음마를 시작했어요

‘걸음마’는 아이의 발달 과정 중 가장 드라마틱한 사건입니다. 이제부터 아이는 자기 의지대로 이동이 가능할 뿐 아니라 두 손의 자유도 얻게 되죠. 아장아장 잘 걸어 다니는 아이를 만드는 아빠의 걸음마 훈련 비법을 소개합니다.

아빠는 모르는 걸음마의 비밀

아이는 돌 무렵 걸음마를 시작해 생후 18개월 즈음에는 균형을 잡고 곧잘 걸읍니다. 보폭도 넓어지고 팔을 아래로 내리고 걷게 되죠. 발꿈치부터 먼저 땅에 닿고 발바닥, 발 앞쪽으로 중심을 옮기며 걸으면서 걷는 모습이 점차 안정적으로 변합니다. 걷기가 능숙해지면서 넘어지지 않고 걸음을 멈추거나 옆으로 걷기, 뒤로 걷기, 속도 조절까지 가능해집니다. 보통 마르고 활동적인 아이가 일찍 기고 걷는 편입니다. 간혹 아이에 따라 걷는 과정을 생각하고 바로 서고 걷기도 하는데 문제가 있는 것은 아닙니다.

1 넘어지며 배워요

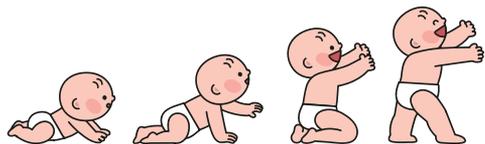
아이가 단 한 걸음 앞으로 나아가려면 그 몇 배는 넘어지고 비틀거려야 합니다. 아직 다리 근육의 힘이 부족한 이유도 있지만, 골반이 균형을 이루지 못해서이기도 하죠. 그러나 너무 과도하게 걸음마 연습을 시키는 것은 좋지 않습니다. 아이가 걷기를 고통스럽게 생각하면 오히려 잘 걷지 않으려 하고 뼈나 관절에 무리를 줄 수 있으니까요.

2 속도와 균형감이 발달해요

생후 18개월 무렵이면 걷는 속도가 빨라져 마치 뛰는 것처럼 보입니다. 아직 속도를 제어하거나 균형을 잘 잡지 못해서 자주 넘어져 무릎에 상처를 입곤 하죠. 이후 24개월쯤 되면 기초 단계의 달리기가 시작되어 뛰는 동작이 어른과 비슷해지고, 60개월경에는 완전히 성숙 단계에 접어들습니다.

3 아이의 뇌는 걸을수록 똑똑해져요

두 발로 걷는 동작은 뇌를 단련시키는 효과가 있습니다. 사람의 신체 기관 중 가장 큰 근육은 허벅지의 대퇴근인데요. 이 대퇴근은 신경을 통해 뇌간과 연결되어 있어 아이가 많이 걸을수록 대뇌를 활성화하는 데 도움이 됩니다.



아빠표 단계별 걸음마 훈련법!

일어서기 처음에는 주변의 물건이나 아빠의 힘에 의존해서 잡고 서는 것부터 연습하면 좋습니다. 아이는 엉덩방아 찢기를 반복하며 무릎을 굽혔다가 펴는 동작을 익히면서 일어서기에 익숙해집니다.

붙잡고 제자리 걷기 아이가 잡고 서는 데 익숙해지면 붙잡고 걷기를 시작합니다. 바른 걸음마를 익히려면 우선 바르게 서는 것이 중요합니다. 양손을 잡아주고 함께 제자리걸음을 연습하면서 아이가 발바닥의 감각을 익히게 도와주세요.

본격적으로 걷기 목적지를 정하고 걷기 연습을 합니다. “우리 인형을 가지러 가볼까?”라며 거실에서 안방까지 완주하듯 걷기 연습을 해봅니다.

▶ 걸음마 연습을 위해 꼭 알아두세요

1 움직이기 편한 옷을 입혀요

장식이 많은 거추장스러운 옷, 바짓단이 길어 밟힐 위험이 있는 옷은 아이가 넘어질 우려가 있으니 피해야 합니다. 또 아이가 몸을 편하게 움직일 수 있는 적당한 두께의 옷을 입혀야 걸음마 연습을 하는 데 도움이 됩니다.

2 맨발로 걸어야 좋아요

처음 걸음마를 배우는 아이에게 가장 좋은 상태는 맨발입니다. 실내에서 발과 바닥이 맞닿는 감촉을 느끼며 맨발로 걸어야 가장 좋아요. 특히 맨발로 걸으면 뇌에 더욱 큰 자극을 줄 수 있습니다. 발에서 감지된 피부 감각이 뇌를 폭넓게 자극해 그만큼 뇌가 활성화됩니다.

3 가드 있는 침대, 보행기 사용은 자제하세요

아이의 안전을 위해 가드가 있는 침대를 오래 사용하기도 하는데, 이는 아이가 스스로 뒤집고 기어 다니는 데 방해가 됩니다. 아이가 걸음마를 제대로 하려면 스스로 몸을 뒤집고



“두 발로 걷는 동작은 뇌를 단련시키는 효과가 있습니다. 사람의 신체 기관 중 가장 큰 근육은 허벅지의 대퇴근인데요. 이 대퇴근은 신경을 통해 뇌간과 연결되어 있어 아이가 많이 걸을수록 대뇌를 활성화하는 데 도움이 됩니다.”

충분히 기어 다닐 수 있는 환경을 조성해 주세요. 또한 보행기 사용은 잠시 아이가 안전하게 보호가 필요할 때 잠깐만 사용하세요. 쇼핑카트처럼 두 손으로 잡고 밀며 걸을 수 있는 이동식 보조 장난감은 아이들에게 즐거운 걷기 활동을 도와줍니다.

4 안전사고는 예방이 중요해요

아이가 걷기 시작했다는 것은 그만큼 관심 영역이 넓어지고 움직임도 빨라져 안전사고가 생길 위험이 커졌다는 뜻이기도 합니다. 이제 아이의 활동 반경이 집 안 곳곳은 물론이고 베란다, 심지어 집 밖으로까지 넓어졌으니 아빠가 주의 깊게 아이를 살펴야 할 때입니다. 마음대로 이동할 수 있게 된 아이는 눈 깜박할 사이에 사라지기도 합니다. 어디든 가서 만지고 잡아당기고 부딪힐 수 있고, 가구 모서리에 머리를 찢는 일도 다반사죠. 따라서 이때부터는 집 안 곳곳의 모든 모서리에 보호대를 부착해야 합니다. 또 서랍에 손이 끼어 다칠 수 있으니 잠금장치를 하거나 접착테이프를 붙여두는 것이 안전해요.



02

아이가 종알종알 말을 시작했어요

생후 12~24개월 사이를 '언어 성장기'라고 합니다. 아이가 이해하고 표현하는 단어 수가 놀라울 정도로 급격히 많아지기 때문에 부모와 즐겁게 언어로 소통하기 시작합니다. 이 시기에는 아이가 거의 매일 새로운 단어를 배워서 엄마 아빠를 깜짝 놀라게 하는 순간이 아주 많답니다. 아이와의 즐거운 '언어놀이'를 위해 무엇을 준비해야 할까요?

감동 시작, 사랑스러운 아이의 한마디

언제쯤 대화가 될까요?

아이가 생후 18~24개월 무렵이 되면 어휘 능력이 크게 발달해 단어 2개를 연결해서 말하기 시작합니다. '아빠 뛰뛰', '엄마 맘마' 식으로 간단한 단어를 연결하는데, 처음에는 명사와 명사를 이어서 말하는 방식이 일반적입니다. 그다음에는 '엄마 주세요', '과자 먹어' 등 명사와 동사를 연결해 직접적인 요구 사항을 말하기 시작합니다. 단순한 말들이지만 아무렇게나 단어를 연결하는 것이 아니라 나름의 질서가 있습니다. 예를 들어 '타, 버스'라고 말하기보다는 '버스, 타'라고 말하죠. 이런 문장 구성력을 바탕으로 점차 질문이나 요구, 명령문 등을 말하면서 언어를 배웁니다.

말하기보다 단어 이해력이 더 빨리 발달해요

생후 13~24개월이 된 아이들이 평균적으로 표현하는 어휘는 약 50개, 이해하는 어휘는 190개 정도입니다. 아이의 말문이

터지려면 낱말을 먼저 이해하고 말귀를 알아듣는 과정이 이루어져야 합니다. 평소에 사물을 많이 접하고 경험하게 하면서 짧고 친절하게 설명하면 아이의 언어 발달을 촉진할 수 있습니다.

몸짓으로 말을 배워요

사람은 몸으로 배운 것을 더 오래 기억합니다. 배우는 과정에서 다양한 감각을 함께 사용하기 때문입니다. 아이에게 말을 가르칠 때도 단순히 단어만 말해주기보다는 행동을 함께 보여주는 편이 더 좋습니다. '바나나'라는 단어를 알려주면서 바나나 껍질을 까는 시늉을 해 보여주는 식이죠. 특히 동작을 나타내는 동사를 알려줄 때 행동으로 직접 보여주면 효과적입니다. 예를 들어 '마시다'라는 말을 설명할 때는 컵으로 물을 마시는 모습을 보여줘 아이의 기억에 오래 남게 해주세요.

즐거운 언어놀이, 이렇게 해보세요

1 끊임없이 대화하세요

아이의 언어발달을 돕는 방법은 아주 간단합니다. 아이가 하는 말에 귀 기울이고 끊임없이 반응하면 되니까요. 아이가 입 밖으로 내는 소리에 아빠가 적절히 반응하면 일부러 가르치려고 애쓰지 않아도 아이 스스로 자연스럽게 언어를 배워 나갈 수 있습니다. 아이에게는 아빠의 목소리를 듣는 것만으로 충분한 언어 자극이 됩니다. 따라서 아이랑 대화할 때는 다양한 어휘를 사용하는 편이 좋습니다. 아이의 말이 부쩍 늘어나는 시기에는 종종 양육자의 욕심과 조급함도 함께 늘어나는 부작용이 발생하기도 합니다. 말을 잘하는 아이가 똑똑해 보이기 마련이라 자녀에게 더 어려운 단어나 문장을 가르치고 싶어하죠. 하지만 이 시기에 가장 효과적인 교육은 따로 말을 가르치기보다 말을 자주 걸어서 대화를 나누고 아이가 하는 말을 귀담아듣는 것입니다.

2 편안한 목소리가 더 효과적이에요

아이에게 책을 읽어주거나 말을 건넬 때 마치 성우처럼 목소리 톤을 높여 말하는 엄마 아빠가 있습니다. 하지만 평소 목소리 톤으로 자연스럽게 말을 해야 아이가 더 편안해합니다. 극적인 장면에서 목소리에 변화를 주면 아이가 흥미를 갖긴 하지만 굳이 모든 대화를 그런 식으로 할 필요는 없어요.

3 그림책을 활용하면 좋아요

아이가 조금 크면 책 속의 그림을 손가락으로 짚으며 “○○가 슬픈가 봐. 눈물을 흘리네”, “어떻게 도와줄까?” 식의 연관되는 질문을 해보세요. 아이는 이런 과정을 통해 공감 능력과 이야기에 대한 호기심을 키울 수 있습니다. 또 아이와 대화할 때 동물의 이름이나 신체 부위 등 친근하고 관심 있는 대상에 대해 이야기하면 좀 더 효과적입니다.



4 아이의 말에 구체적인 문장으로 대답해주세요

아이가 “이거 쥐”라고 말하면 “응, 아빠가 사과 줄까?” 처럼 쉬운 낱말로 문장을 만들어 들려주세요. 아이가 정확한 단어로 요구하지 못해도 “응, 배고파? 우유 줄까?” 식의 구체적인 문장으로 호응해주는 것이 좋습니다.

5 다양한 직접 경험도 중요해요

책을 읽어주고 그림을 보여주는 간접 경험도 중요하지만, 아이가 동물원에 가서 동물을 만나고 놀이공원에 가서 미니카를 타는 등 직접적인 경험 또한 필요합니다. 다양한 직접 경험은 아이의 어휘력을 늘리는 가장 좋은 방법입니다.



03

아이의 기저귀 탈출, 함께 응원해요!

유아기 아이들의 최대 미션, 기저귀 탈출! 다른 아이들보다 조금 늦다고 걱정하지 마세요.
배변훈련은 아이 스스로 노력해서 얻는 최초의 자기 만족적인 활동입니다.
아빠가 아이의 배변훈련 과정을 돕는 멋진 코치가 되어 주세요.

아빠와 함께 하는 배변훈련

대소변을 가리는 시기는 개인차가 심한 편이나 일반적으로 생후 18~24개월에 배변훈련을 합니다. 가끔 돌 이전부터 변기에 앉아서 대소변을 보게 하는 경우도 있는데 방광과 대장을 조절할 수 있는 생후 18개월 이후부터 시작하는 것이 보편적입니다. 대소변을 빨리 가린다고 아이가 또래보다 머리가 좋거나 발달이 빠른 것은 아닙니다. 단 배변훈련은 이후 아이의 배변 습관과 직결될 수 있으므로 적절히 진행해 가는 것이 중요합니다.

아빠가 배변훈련 과정에서 멋진 코치가 되어 '방향'을 설정해주세요. 아이가 스스로 해낸 결과에 대해 적절한 반응을 보여 격려와 응원을 보냅니다. 아이가 성공하면 "와, 시원하겠네! 아빠도 기쁘네"라며 아이의 내적 만족감에 집중합니다. 반대로 실패하면 "이게 쉽지 않구나. 하지만 지금처럼 다시 도전한다면 금방 잘 해낼 수 있어"라며 응원해주세요.



▶ 언제 시작하나요?

첫돌이 되기까지 아이들은 아무 때나 배설을 합니다. 보통 돌 이전에는 대소변을 조절하지 못하지만, 생후 15개월경부터는 기저귀가 젖거나 더러워졌다고 부모에게 알릴 수 있습니다. 또 18개월쯤 되면 대소변을 보고 싶은 느낌을 전달할 수 있게 됩니다. 단 이때는 아직 신체조절력이 미숙하여 부모에게 알리는 동시에 배설하기 때문에 변기에 앉히는 것이 사실상 어렵습니다. 이후 21개월 무렵부터는 변의를, 24개월이 되면 요의를 미리 알릴 수 있습니다. 27개월경에는 밤 동안에 대변을 가릴 수 있으며, 30~32개월이 되면 낮 동안에도 대변을 가릴 수 있게 됩니다. 일반적으로 32~36개월이 되어야야 낮 동안에 소변을 가리며, 만 3~4세가 되면 밤중 소변도 가리게 됩니다. 중요한 점은 배변훈련은 개인차가 있으므로 꼭 개월 수에 맞추기보다는, 보통 아이가 대소변 의사를 표현할 수 있게 되면 배변훈련을 시작합니다.

배변훈련 시작하기

먼저 아이가 배변훈련을 할 준비가 되어 있는지 살펴야 합니다. 아직 준비가 안 된 상태에서 배변훈련을 시작하면 대부분 실패합니다. 일반적으로 아이가 아래 항목 중 한 가지라도 해당한다면 배변훈련을 시작하는 것이 좋습니다.

- 걷거나 뛰는 것을 좋아해요.
- 옷 입을 때 거들거나 스스로 옷을 벗을 수 있어요.
- 간단한 지시를 이해하고 따를 수 있어요.
- 배변이 규칙적이고, 설사나 변비가 아닌 정상적인 변을 봐요.
- 2시간 이상 소변을 보지 않고, 한 번에 누는 변의 양이 많아요.
- 소변이나 대변의 의미를 이해해요.

▶ 과도한 배변훈련은 안 돼요!

먼저저귀를 늦게 떼다고 성장 속도나 인지 능력 등 아이의 발달에 꼭 문제가 있는 것은 아닙니다. 대소변을 가리지 못하면 어린이집이나 유치원 생활이 불편해지고 이로 인해 아이가 스스로 위축될 수는 있지만, 사실 그보다는 배변훈련에 대한 부모의 과도한 걱정이 더 문제인 경우가 많습니다. 아이가 대소변을 못 가리면 부모는 혹시 내 아이만 늦되었을까 봐 염려하는 마음에 아이를 다그치곤 합니다. 이러면 아이가 심리적으로 자신감을 잃게 되는 것은 물론, 대소변에 대한 강박관념이 생겨 요이나 변의가 있어도 일부러 참는 경우가 생깁니다. 이는 곧 소아 변비를 유발하고 고집스러운 성격이 형성될 수 있으니 유의해야 합니다.

아이의 성격이나 성장 등에 영향을 미치는 것은 배변훈련이 늦어지는 것 자체가 아니라, 이를 걱정하는 부모의 조급함과 그로 인해 아이가 받는 스트레스라는 사실을 명심하세요.

STEP 1 유아용 변기와 친해지기

배변훈련의 시작은 유아용 변기에 익숙해지는 것입니다. 적어도 일주일 정도는 여유를 갖고 옷을 입은 채 앉아서 놀게 하면 아이는 변기를 재미있는 놀잇감으로 여기게 됩니다. “이건 ○○거야. 한번 사용해봐” 식으로 변기 사용을 유도해보세요. 엄마 아빠가 직접 변기에 앉는 모습을 보여주는 것도 좋아요.

STEP 2 변기에 대소변 누기

2~3번 반복해 가르친 후, 아이가 대소변을 누려고 하면 저귀를 벗기고 변기에 앉혀주세요.

TIP 아이가 거부하면 억지로 앉히지 마세요. 한 번 변기에 앉아 대소변을 보고 나면 차츰 수월해지니 무리하게 시도할 필요는 없습니다. “엄마 아빠도, ○○의 친구도 변기에 앉아서 응가를 해. 우리 ○○도 변기에 앉아서 응가 할 거야”라고 설명하세요. 만일 2주가 지나도록 진전이 없을 때는 조금 기다렸다가 몇 주 뒤에 다시 시도하세요.

STEP 3 스스로 대소변 가리기

아이가 변기에 앉았는데도 볼일을 보지 않을 때는 바로 일어서게 합니다. 만약 아이가 스스로 “쉬~”라고 말하면서 급하게 팬티를 내리고 변기에 앉는다면 배변훈련이 거의 성공한 거랍니다. 변이나 요의를 참고 변기에 가서 스스로 볼일을 보게 되면 배변훈련 완성!

TIP 대소변을 가리지 못한다고 아이를 무작정 변기에 앉혀두는 건 가장 안 좋은 방법이에요. 변기에 앉고 5분이 지나도록 배변할 기미를 보이지 않는다면 다시 옷을 입히세요.

TIP 배변훈련을 잘하던 아이가 실수했을 때는 절대 야단치지 마세요. 배변훈련은 심리적인 요인이 많이 작용하니 실수하더라도 따뜻한 말로 감싸주어야 합니다.

07



아빠와 함께 놀아요



아빠와 함께 하는 시간은 아이에게 안정감과 사랑을 전하고, 아이를 더 건강하고 행복하게 성장하도록 도와줍니다. 아이와 좋은 시간을 보내고 싶은데 어디로 가야할지, 무얼 하고 놀아야 할지 고민이라고요?

아이와 함께 하는 시간을 더 즐겁게 만들어줄 멋진 데이트 코스와 놀이들을 소개합니다. 다양한 장소를 방문하고 함께 놀면서 가족의 특별한 시간을 만들어보세요.

- 01 아이와 데이트 하기 좋은 곳 추천
- 02 아이는 좋아하고 아빠는 쉽게 놀아줄 수 있는 놀이



이

아이와 데이트 하기 좋은 곳 추천

쑥쑥 크는 우리 아이, 어느새 아빠와 데이트를 나설 만큼 많이 자랐네요!
아빠와 아이가 소중한 시간을 공유하는 특별한 데이트는
아이의 머릿속에 동화 같은 순간으로 영원히 남을 거예요.

아빠와 아이의 즐거운 하루

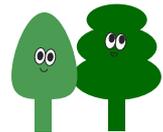


아이와 특별한 시간을 보내고 싶다면 아이와 아빠가 모두 즐길 수 있는 곳을 선택하세요. 평소 즐겨 찾는 곳, 내가 잘 아는 곳이라면 아빠도 즐겁고, 아이도 편안한 마음으로 재미난 시간을 보낼 수 있습니다. 핵심은 '익숙한 곳'에서 아이와 '함께 한다'는 사실입니다. 아이와 보내는 멋진 하루, 이런 곳은 어떨까요?



공원, 운동장

자연의 아름다움을 간편하게 즐길 수 있는 장소입니다. 아이와 함께 편안한 산책을 즐기거나 잔디밭 위에서 즐겁게 보낼 수 있죠. 아이들이 자유롭게 뛰어놀거나 놀이 시설을 이용할 수도 있습니다. 비교적 가까운 거리에서 자연을 느끼며 시간을 보낼 수 있어서 아빠와 아이 사이의 특별한 유대감을 형성할 수 있는 좋은 장소입니다.





도서관

도서관은 조용한 환경 속에서 책을 읽거나 이야기를 듣는 등 아이들의 상상력과 지식을 넓히는 데 최적의 장소입니다. 아이들은 다양한 그림책이나 동화책을 즐기며 새로운 세계를 탐험할 수 있어요.



휴양림, 수목원

자연 속에서 휴식과 여가활동을 즐길 수 있는 곳입니다. 넓고 울창한 숲속의 산책로와 자연해설 프로그램, 야외 활동 등을 통해 자연 속에서 힐링과 휴식을 경험해 보세요. 아이와 함께 신선한 공기와 푸르른 풍경을 감상하면서 일상의 스트레스를 해소하고, 아이가 자연의 소중함을 깨닫게 할 수도 있습니다.



동물원, 수족관

다양한 육지와 해양 동물들을 관찰할 수 있는 장소로 아이에게 자연과 생명에 대한 이해를 높여주는 기회를 제공합니다. 대부분 동물원은 방문객들을 위한 다양한 교육 프로그램과 이벤트 등을 운영하니 아이와 함께 참여해보는 것도 좋습니다. 동물원과 수족관은 아이가 사람과 자연과의 균형을 이해하고 생물 다양성을 배울 수 있는 소중한 장소입니다.



결혼식장

아이를 결혼식장에 아이를 데려가는 것도 멋진 데이트가 될 수 있습니다. 공주님과 왕자님처럼 드레스와 턱시도를 차려입은 신랑 신부를 보고 맛있는 음식도 먹을 수 있어 아이들이 꽤 좋아합니다. 결혼식장에서는 여러 하객과 친척 어른을 만나게 되므로 아이에게 인사 예절을 가르치기도 좋아요. 엄마 아빠가 결혼할 때는 어땠는지, 아이는 나중에 어떤 결혼식을 하고 싶는지 이야기도 나눠보세요.



스포츠 경기장

경기장의 활기찬 분위기와 선수들의 활약을 직접 보는 경험은 신체 활동에 대한 긍정적인 자극을 줄 수 있습니다. 이런 경험은 아이가 자연스럽게 운동을 즐기고 향후 스포츠 활동에 참여하는 데 도움이 됩니다. 다만 경기장 안은 함성과 응원으로 시끄러우니 돌 이전 아이는 삼가고, 3세 이후에 데려가세요. 아이가 경기 규칙을 이해하는 나이라면 응원할 팀을 정해 경기를 보는 것도 재밌습니다.

+ 데이트 전에 챙기세요!

미세먼지 등 기상 정보 확인

요즘에는 미세먼지나 황사 때문에 아이를 데리고 외출하기가 어려운 날이 많습니다. 무턱대고 길을 나섰다가 아이가 중금속으로 오염된 공기 속에서 뛰어놀게 되면 낭패겠죠. 미리 기상청 홈페이지(www.kma.go.kr)를 방문하거나 미세먼지 안내 앱을 설치해서 미세먼지 및 초미세먼지 농도를 확인하세요.

체온 유지용 아이템

간절기에는 아침저녁으로 일교차가 커서 장시간 밖에 있다면 체온이 급격히 떨어질 수 있습니다. 이동 중에 아이가 잠들거나 갑자기 추워질 경우를 대비해 얇은 담요나 카디건, 바람막이 점퍼 등을 챙기면 유용합니다.

미아 방지 아이템은 필수

한창 호기심 많고 이리저리 뛰어다니기 좋아하는 아이와 외출할 때는 팔찌나 목걸이 등 미아 방지 아이템을 채우는 것이 좋습니다. 아이가 생후 24개월 이상이라면 나들이 전에 가까운 경찰서를 방문해 미아 방지 지문 등록을 해놓는 것도 좋은 방법입니다.

간단한 구급 용품

아이들은 뛰어놀다가 넘어져 다치는 일이 아주 흔합니다. 따라서 찰과상 등 응급 상황에 대비해 부모가 일차적으로 처치할 수 있는 간단한 구급약 정도는 챙겨 가면 좋습니다. 상비약은 벌레퇴치제, 상처 치료 연고, 습윤밴드 등 손쉽게 사용할 수 있는 것들이 적합합니다.



02

아이는 좋아하고 아빠는 쉽게 놀아줄 수 있는 놀이

아빠표 놀이는 아이에게 재미와 교육을 동시에 제공합니다.

아이의 창의력과 협력심을 촉진하는 놀이로 함께 즐기면서 소통과 유대감을 증진해보세요.
아이의 놀이시간은 아빠의 참여로 더욱 생동감 넘치고, 가족만의 행복한 순간이 만들어집니다.

거미줄 탈출 놀이

놀이방법

- 1 아빠가 바닥이나 침대에 등을 대고 눕습니다.
- 2 아이가 아빠 배 위에 눕습니다.
- 3 아빠가 팔과 다리로 아이의 몸을 감싸 안습니다.
- 4 아이가 "도전!"을 외치면 아빠는 초를 세고 아이가 탈출을 시도합니다.
- 5 탈출 시간은 10초 정도로 제한하고, 아이가 탈출에 성공하면 아빠가 "성공!"을 외칩니다.
- 6 "와~ 힘이 점점 좋아지네!" 등의 말로 아이를 칭찬, 격려합니다.
- 7 단계를 올리면서 아이를 감싼 팔과 다리에 힘을 더 주고, 갖가지 방법으로 아이를 감쌉니다.

TIP 놀이를 멈추는 시기는 5단계가 적당합니다. 아이를 울리지 않으려면 꼭 성공하게 해주세요.

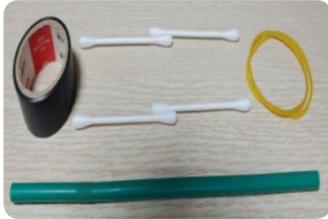
TIP 아이가 두 명인 경우, 함께 하면 더 재미있어합니다.

+ 100인의 아빠단 놀이 멘토 한남수가 전하는 놀이의 TIP!

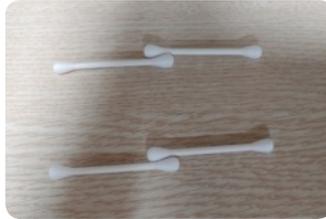
- 아이가 무엇을 좋아하는지 관심을 가져라!
- 아이의 눈을 보면서 교감하라!
- 놀이는 아이가 주도, 아빠는 도우미!
- 적절한 추임새를 넣어라! (예. 성공~, 출발~)
- 할리우드 액션을 하라!
- 단계(레벨)를 나누어 성취감을 높여라!



어린이 양궁놀이



1 펄프 면봉 4개, 고무줄, 전기 테이프, 빨대를 준비합니다.



2 초간단, 초소형 활을 만들기 위해 펄프 면봉 4개를 그림과 같이 놓습니다.



3 펄프 면봉이 서로 겹친 부분을 전기 테이프로 감싸줍니다.



4 길게 이은 펄프 면봉 2개의 양쪽 끝을 그림과 같이 전기 테이프로 팽팽하게 감쌉니다.



5 펄프 면봉의 양쪽 끝에 그림처럼 고무줄을 묶어 활시위를 만들어줍니다.



6 화살로 쓰이는 빨대의 끝부분에 그림과 같이 홈을 내어 고무줄에 끼웁니다.



7 빈 페트병을 표적으로 삼아 빨대 화살을 쏘아 쓰러뜨리기는 놀이를 합니다. 이외에 활을 이용한 다양한 게임을 해봅니다..



+ 100인의 아빠단 놀이 멘토 탁경운이 전하는 놀이의 TIP!

- 놀이에서 규칙은 필수입니다. 함께 규칙을 만들고, 정해진 규칙은 잘 지켜나도록 합니다. 서로 규칙을 지키다는 믿음은 곧 신뢰를 의미하며, 아이가 사회성을 키우는 데 도움이 됩니다.
- 긍정의 추임새를 놓치지 마세요. 아이의 자존감을 키우는 가장 큰 선물입니다.
- 관찰이 무엇보다 중요합니다. 내 아이가 규칙을 잘 지키는지, 놀이의 시작과 끝을 잘 이해하고 해내는지, 창의적인 규칙을 만들어내는지, 졌을 때 지나치게 좌절하지 않는지, 우격다짐은 없는지 등등이 전부 관찰 대상입니다. 이렇게 쌓인 관찰 데이터는 아이의 성향과 강점을 파악하고 진로를 탐색하는 데 도움이 됩니다.
- 되도록 기록을 남겨주세요. SNS에 사진이나 동영상을 올리거나 아이가 일기를 쓰면서 아빠와 놀았던 시간들을 회상하게 하면 좋습니다. 이런 기록은 시간이 흘러도 무형의 자산으로 남습니다.
- 항상 다음을 준비하세요. 놀이를 준비하고 진행하다 보면 할수록 아이디어가 샘솟습니다. 이튿날이나 주말 등 다음 번 놀이시간을 미리 약속하세요. 아이는 약속을 기대하며 설레고, 아빠는 업무 스트레스에서 벗어날 기회를 얻습니다.

함께 대화하며 얼굴 표정 만들기



1 색연필, 칼, 가위, 종이 컵밥 용기(종이컵)를 준비합니다.



2 컵밥 용기(종이컵) 하나를 들고 얼굴을 그립니다.



3 눈, 코, 입을 그리지 않고 얼굴 윤곽만 그립니다. 이외에 머리와 옷 등도 그려줍니다.



4 그림이 완성되면 얼굴 부분을 칼로 조심해서 잘라냅니다.



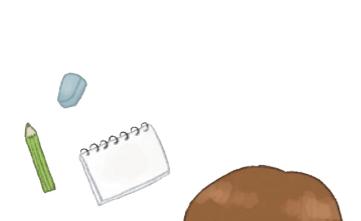
5 컵밥 용기(종이컵) 안쪽으로 다른 컵밥 용기(종이컵)를 끼워 넣습니다.



6 안쪽 종이컵을 돌려가며 다양한 표정의 얼굴을 그려봅니다.



7 엄마 아빠의 얼굴 등을 그린 후, 컵밥 용기(종이컵)를 돌려가며 누구의 얼굴인지, 어떤 기분인지 이야기를 나눕니다.



+ 100인의 아빠단 놀이 멘토 심재원이 전하는 놀이의 TIP!

놀이에서 잘하고 못하고는 크게 중요하지 않습니다. 아이와 아빠가 함께 놀이를 시작하고 완성하는 과정이 더 중요합니다. 이 놀이에서도 그림의 수준은 중요한 부분이 아닙니다. 아이와 아빠가 서로의 특징을 관찰하고 그림을 그리면서 놀이를 완성하는 과정이 더 중요합니다.

아빠 얼굴은 나의 스케치북

놀이방법

- ① 수성 물감이나 페이스페인팅 물감을 준비합니다.
- ② 먼저 아이에게 아빠 얼굴에 무엇을 그리고 싶은지 물어봅니다.
- ③ 바닥에 누워 아이에게 얼굴을 맡기고, 원하는 그림을 그리게 합니다.
- ④ 아이가 흥미를 느끼면 아빠가 버려도 되는 흰 티를 입고 옷 위에도 그림을 그릴 수 있도록 놀이를 확장합니다.
- ⑤ 아빠도 아이 얼굴에 귀여운 팬더곰이나 토끼를 그려줍니다.
- ⑥ 완성 후, 함께 사진을 찍습니다.

+ 100인의 아빠단 놀이 멘토 장택환이 전하는 놀이의 TIP!

놀이를 통해 아이와 눈을 마주치며 대화하세요. 재미와 웃음은 친밀한 관계를 형성하는 데 도움이 되고, 나아가 애착 형성에도 유리하게 작용합니다. 이 놀이는 아빠 얼굴을 장난감 삼아 마음대로 색칠할 수 있다는 사실만으로 아이를 매우 즐겁게 할 수 있습니다. 엄마가 함께해 아이와 한 팀이 되어서 아빠 얼굴에 마음대로 그림을 그리면 더욱 신납니다. 마지막으로 함께 가족사진 찍는 것을 절대 잊지 마세요!



100인의 아빠단

보건복지부가 2011년부터 아빠 육아를 활성화하기 위해 시작한 대한민국 대표 아빠 육아 모임입니다. 육아에 서툰 초보 아빠를 대상으로 육아 미션 수행, 멘토링 등 다양한 프로그램을 진행해왔습니다. 2019년부터는 각 시도별로 아빠단 모임이 구성되어 활동 중입니다.

온라인 커뮤니티(cafe.naver.com/motherplusall)를 기반으로 활동하며, 아빠단이 아니라도 누구나 커뮤니티에서 육아 노하우 등 필요한 정보를 얻을 수 있습니다.

08



올바른 양육을 위한 Tip



육아란 결코 쉽지 않은 도전입니다. 부모는 늘 끊임없는 고민 속에 파묻혀 있죠.
어쩌면 육아란 자녀뿐 아니라 부모도 함께 성장하는 과정일지 모릅니다.

다행히 적절한 도움과 자원을 활용하면 효과적인 솔루션을 찾을 수 있습니다.
육아 커뮤니티, 전문가의 조언, 다양한 실용적인 정보들을 접하고 받아들이세요.
함께 고민을 나누고 해법을 공유하면서 더 건강하고 행복한 가정을 만들 수 있습니다.

- 01 아이와의 애착 형성
- 02 아이의 '기질', 알고 계신가요?
- 03 아이가 떼를 부리기 시작했어요!
- 04 아이와 즐겁게 책을 읽으려면?
- 05 아이가 벌써 스마트폰 홀릭이에요
- 06 아빠의 육아 스트레스, 어떻게 풀어야 할까요?
- 07 아빠의 성교육
- 08 연년생·쌍둥이 육아
- 09 아이의 자존감을 높여주는 아빠의 대화
- 10 아이의 창의성을 키워주는 아빠의 질문
- 11 육아 고민 상담: 100인의 아빠단이 제공하는 육아 솔루션



01

아이와의 애착 형성

아빠와의 애착은 아이의 감정 발달과 자아 구축에 매우 중요한 영향을 미칩니다.
어떻게 해야 아이가 아빠를 낯설어하지 않을까요?
함께 하는 시간이 만족스러울수록 둘 사이의 애착은 더 강하고 튼튼해질 거예요!



아빠와 아이의 애착 형성

아빠와 아이의 애착 형성에서 가장 중요한 시기는 유아기입니다. 아빠와 아이는 함께하는 활동과 소통을 통해 강한 애착을 형성할 수 있습니다. 이는 아이의 감정 발달과 자아 구축에 긍정적인 영향을 미치며, 가족 간의 유대감을 높입니다. 어떻게 하면 아이와 더 강하고 튼튼한 애착 관계를 형성할 수 있을까요?

▶ 엄마와 아이가 행복한 시간을 보낼 때, 아빠도 옆에서 함께 있어주며 울타리가 되어주세요.

프로이트의 <심리성적 발달단계>에 따르면 아이는 엄마와 충분한 애착이 형성되면, 엄마 옆에 있는 아빠를 인식하여 성 역할 개념을 받아들인다고 합니다. 이때가 유아기입니다. 유아기 아이는 이미 익숙하고 친근한 엄마와 또 다른 부모인 아빠를 인식하면서 자연스럽게 부모의 긍정적인 관심을 온전히 수용하며 안정된 자의식을 형성합니다. 여아는 아빠가 엄마와 좋은 사이라는 것을 알고 동성 부모인 엄마의 매력을 닮아가려고 하고, 남아는 아빠의 남성성에서 엄마와는 다른 재미와 매력을 느끼게 되어 동성 부모인 아빠를 닮아 가는 동일시 과정을 통해 성 역할과 부모의 도덕성을 배워갑니다.

▶ 엄마와는 또 다른 아빠만의 매력을 보여주세요.

아이의 아빠의 존재를 인식하는 과정에서 엄마와는 다른 면을 발견하고는 불편해하거나 두려워할 수 있습니다. 종종 아이가 아빠를 밀어내고 싶다는 표현을 하면, 너무 당황스럽죠? 그래도 좌절하지마시고 엄마와 협력하여 아이 곁에서 안정된 모습으로 꾸준히 아빠만의 색다른 매력을 보여준다면 점차 아이도 아빠를 수용하며 세상의 다양성을 배울 용기가 생길 겁니다. 따라서 아빠와의 경험은 아이의 마음속에 사회적 모델로 자리 잡고, 아이가 다양한 관계로 나아가는 내면의 힘을 기르는 데



작용합니다. 더불어 이 시기에는 아이와 아빠가 새로운 관계를 맺고 아빠만의 매력을 보여줄 기회를 만들어주는 엄마의 센스도 중요합니다. 즉, 엄마는 자녀가 아빠에게 긍정적인 기대감을 갖도록 “아빠가 재미있는 걸 주시네. 우리 같이 해보자.”라며 관계 안에서 아빠와 아이에게 세심한 역할을 수행하며 안내하는 과정이 아빠에게 큰 힘이 됩니다.





02 아기의 '기질', 알고 계신가요?

유난히 아이와 '코드'가 맞지 않아 육아가 괴로운 아빠들도 있습니다.
올바른 양육을 위해서는 아이의 기질을 객관적으로 파악하는 것이 우선이에요.
아이의 기질에 따른 맞춤 양육법을 알려드립니다.



내 아이의 기질

기질이란 사람이 가지고 태어난 고유한 성정을 가리킵니다. 천성이라고도 하는데 어떤 상황에서 보이는 타인과 구별되는 행동적 특성과 감정 경향을 말합니다. 기질은 타고나는 것이라 변하기 어렵지만, 여기에 성장 환경과 교육이 더해져 형성되는 성격은 달라질 수 있습니다. 그렇다고 기질과 성격이 정반대로 변하지는 않습니다. 예를 들어 내성적인 아이가 자라면서 외향적인 성격으로 바뀔지라도 본디 깊은 내면에 있는 수줍음이 완전히 없어지는 것은 아닙니다.

기질이 원재료라면 성격은 건물에 비유할 수 있습니다. 같은 원재료로 지은 건물이라도 겉모습은 다를 수 있죠. 좋은 건물

을 짓는 첫 단계는 부모가 내 아이의 기질을 잘 이해하는 것입니다. 해당 기질이 갖는 장점을 강화해가도록 안내하는 부모역할이 중요합니다.

만 3세 전에는 기질에 따라 본능적으로 반응하는 경우가 더 많습니다. 아직 사고, 감정, 행동이 주변의 자극에 일관되게 반응할 만큼 충분히 발달하기 전이기 때문입니다. 아이의 기질 분류는 다양하지만, 가장 흔히 '순한 아이, 까다로운 아이(예민한 아이), 느린 아이'의 세 유형으로 나눕니다. 여기서는 세 유형의 기질과 함께 빠른 기질의 아이 특성도 소개하고, 기질 유형별 맞춤 육아법을 안내합니다.

기질에 따른 맞춤 육아법



순한 아이

유아의 40%에 해당하는 기질이 순한 아이는 태어날 때부터 좌측 이마엽(좌뇌)이 발달하여 신체의 리듬이 규칙적입니다. 뇌에서 공포와 분노 등 감정을 담당하는 편도체의 반응도 그다지 민감하지 않아 새로운 음식을 잘 먹고 낯선 사람에게 잘 다가가며, 어린이집이나 유치원 생활에도 비교적 잘 적응하는 편입니다. 순한 아이의 장점을 살려주려면 부모 마음대로 좌지우지할 것이 아니라, 아이의 뜻을 물어 보면서 스스로 결정하고 행동할 수 있도록 도와줘야 합니다. 또 부모는 아이의 독립성과 자기 결정력을 키워주기 위해 애써야 합니다.

TIP 성격이 순한 아이는 나 자신을 드러내기보다는 환경 변화에 순응적인 편이지만 그렇다고 표현 욕구가 없는 건 아닙니다. 욕구가 반복적으로 무시되면 아이는 큰 스트레스를 받고 자칫 '착한 아이 콤플렉스'에 빠질 수 있으니 유의해야 합니다.



까다로운 아이(예민한 아이)

이런 기질의 아이는 새로운 사람이나 낯선 환경에 쉽게 겁을 내고 숨거나 회피하는 반응을

보입니다. 신생아 때부터 먹고 자는 것이 일정하지 않으며 음식에 대한 호불호도 강해 특정 음식만 먹으려 하거나 한 가지 음식만 폭식하기도 합니다. 종종 부모의 말을 잘 듣지 않고 반항적 태도를 보이기도 하는데, 이때 부모가 성급하게 아이의 태도를 문제 삼아 잔소리를 하면 상황이 더 악화할 수 있습니다. 까다로운 아이를 둔 부모는 아이와 일상생활에서 부딪힐 일이 많으므로 감정 조절을 잘 해야 합니다. 만약 아이가 이런 기질이라면 항상 마음을 다스려 침착한 상태를 유지하고, 아이를 대할 때 평상심을 잃지 않아야 합니다. 까다로운 아이라도 부모가 적절하게 양육하면 사춘기 무렵에는 절반 이상이 자신감 있고 사회성이 있는 아이가 된다고 합니다.

TIP 까다로운 아이는 부모의 관심과 사랑을 잃을 수 있다는 두려움이 생기면 '싸우기 아니면 도망치기' 반응을 보입니다. 싸우기 반응은 공격적이고 비사회적인 반면, 도망치기 반응은 우울해지거나 사회적으로 위축되는 것을 말합니다. 이처럼 아이가 정반대인 성향을 모두 지녔기 때문에 부모는 좀 더 특별한 주의를 기울여야 합니다. 까다로운 아이 중에는 워든 혼자 하려고 하는 아이도 있고, 반대로 시도조차 두려워하는 아이도 있습니다. 이때 부모는 옆에서 지켜봐 주면서 아이가 스스로 해보고 싶은 욕구를 충족할 수 있게 도와주는 것이 좋습니다.



느린 아이

느린 기질의 아이는 비활동적이고 수동적이며 새로운 상황에 대해 움츠러드는 모습을 보이는 것이 특징입니다. 약 15%의 아이들이 속해요. 새로운 환경에 적응하는데 오랜 시간이 걸리는 편이지만 천천히 순응하는 모습으로 인해 환경 적응에 어려움이 크지 않습니다. 이런 점 때문에 많은 부모나 교사는 활동 참여시 답답함을 느끼며 학습 속도가 느린 건 아닌지 염려하기도 합니다. 하지만 단체생활을 하는 교육기관에서는 느린 아이들이 세심한 돌봄이나 지도를 받기 보다는 방치될 수 있어 교사와 부모의 협력이 필요합니다.

TIP 느린 기질의 아이는 새로운 것에 적응하는 동안 충분히 기다려주세요. 그렇지만 부모나 교사는 '여행 가이드'처럼 아이가 새로운 환경에 대해 호기심을 충분히 가질 수 있는 세심한 교육지원이 필요합니다. 즉, 아이마다 발달 속도가 다르다는 것을 기억하시면서 아이를 응원하는 마음으로 격려하되, 아이가 호기심을 가질 수 있는 환경으로 데려가서, 구경시켜주고 멋진 세상을 규칙적으로 소개해주세요. 한편, 새로운 것을 소개할 때는 천천히 단계적으로 시도하는 것이 효과적이며, 재촉하거나 갑작스러운 경험으로 내몰리지 않도록 하는 게 중요합니다.

따라서 낯선 것이나 새로운 환경을 접할 때 아이가 불안하지 않도록 부모님이 함께해 주며 시범을 보여주세요. 아이에게 새로운 것의 특성을 충분히 매력적으로 설명해주고 아이가 새로운 것을 탐색하면서 익숙해질 때까지 여유있는 마음으로 아이를 지지하며 기다려주세요.



빠른 아이

활동성이 크고 다소 급한 기질의 아이는 보고 있으면 걱정스러울 정도로 활동량이 많습니다. 마치 발에 모터가 달린 듯 가만히 있지 못하고 위험하거나 급하게 행동해서 다치거나 실수도 많이 합니다. 이렇게 빠른 기질인 아이는 환경에 적응하는 속도가 빠르고 반응성이 크다는 장점이 있습니다. 따라서 부모는 아이의 높은 신체적 활기와 적극성을 장점으로 보는 동시에 아이가 자신의 행동을 조절하는 법을 배우도록 해야 합니다. 평소 아이의 행동에 집중하다가 무언가에 빠른 반응을 보이면 "지금 뭐 하러 가는 거야?" 또는 "너 그걸 하려고 그렇게 빨리 갔구나"와 같이 적절히 피드백하며



차분히 소통하는 연습을 해야 합니다. 만약 아이가 흥을 주체하지 못하고 마구 뛰다면 차분히 "뭐가 그렇게 신나니?"라고 물어봐 주세요.

TIP 아이의 반복적인 실수 때문에 부모도 화가 난다고요? 그래도 감정적인 분노 표출은 좋지 않습니다. 아이가 받아들이기 힘들뿐더러 행동 조절력을 배우는 데도 전혀 도움이 되지 않기 때문입니다. 특히 완벽주의 성향의 부모라면 아이와 갈등 상황이 자주 발생할 수 있습니다. 이 경우, 부모는 자신이 아이로 인해 겪는 스트레스를 충분히 인정하고, 마음의 여유를 위해 스트레스를 관리할 필요가 있습니다. 만약 아이가 실수하면 혼욕하기 전에 먼저 "나중에 또 이런 일이 생기면 이렇게 해야 한다"라고 대처법을 안내하는 것이 중요합니다. 예를 들어 아이가 접시를 깨뜨리면 "우선 안전하게 치워야 해"라며 책임감 있게 상황을 대처하는 구체적인 방법을 알려주세요. 또 아이가 어릴수록 실수를 줄이기 위해 좀 더 효과적인 환경 변화(알루미늄 컵으로 바꿔주기 등)를 고려해 보길 추천합니다.



03

아이가 떼를 부리기 시작했어요!

똥고집에 드러눕기는 기본, 떼쓰는 아이 앞에서 아빠는 인내심의 한계를 느끼곤 하지요. 공감과 기다림만으로는 도저히 달래지지 않는 아이의 떼쓰기. 과연 어디까지 받아주고 얼마나 단호해야 할까요? 아이가 떼쓰는 이유와 대처 방법을 알려드립니다.

아이의 기질, 발달 문제, 양육 태도를 점검하세요

아이가 고집이나 떼쓰기가 유독 심해서 통제하기 힘들다면 기질이나 발달 문제, 양육 태도를 점검해볼 필요가 있습니다. 가령 수줍음이 많고 예민한 까다로운 기질의 아이는 다른 사람의 말과 행동에 쉽게 자극받기 때문에 자신이 가장 편하게 생각하는 부모에게 자주 짜증을 내고 떼를 부립니다. 또 활동성이 큰 빠른 기질의 아이는 감정 조절능력이 상대적으로 떨어져 공격적인 행동을 보이는 경우가 많습니다. 만약 아이가 활동성이나 충동성이 높는데 부모 또한 비슷한 성향이라면 당연히 충돌이 더 잦아집니다. 이러한 아이의 떼쓰기를 줄이려면 부모와의 안정된 애착이 바탕이 되어야 합니다. 야단칠 때는 치더라도 평소엔 즐거운 놀이를 통해 친밀감을 많이 쌓아주세요.

'분노는 나의 힘', 존재감 알리기

아이의 떼쓰는 행동 뒤에는 분노라는 감정이 있습니다. 분노는 칭얼거림이나 짜증부터 격노, 격분, 강한 흥분 상태 등 단계가 다양합니다. 간혹 떼쓰기가 극에 달하면 물건을 집어 던지거나

부모를 때리기까지 하는 아이도 있습니다. 분노를 느끼면 대뇌의 변연계가 자극되고 카테콜아민이라는 호르몬이 분비되면서 공격하고 싶은 충동이 생기기 때문입니다. 그런데 아이는 왜 이렇게 분노할까요? 이는 목표 달성을 위한 본능이라 할 수 있습니다. 분노는 어떤 욕구나 목표를 달성하려는 행동을 저지당했을 때 주로 나타납니다. 그래서 "안 돼!"라는 말에 민감하게 반응하며 격렬히 저항하는 것이죠. 또 본인이 얼마나 다급한 상태인지 부모에게 알리려는 행동이기도 합니다. 그동안의 반복적인 경험을 통해 자신이 화났음을 알리면 부모가 행동을 멈추거나 요구를 들어준다는 것을 터득했을 테니까요. 적당한 분노는 권리와 자존심을 보호받는 방법입니다. 물론 부모 입장에서는 속이 타들어가지지만 아이 입장에서는 이러한 행동이 자신의 존재를 알리는 방법인 것입니다.



떼쓰기는 자아가 강해지는 신호

떼쓰기와 고집은 보통 3~4세 무렵이 가장 심합니다. 이 시기에 아이는 걸핏하면 “싫어”, “안 해”를 외치고, 그만 참고 참아 온 부모의 육아 스트레스는 극에 달하게 됩니다. 그러나 아이의 “싫어”는 일종의 독립 선언이라는 점을 기억하세요. 부모의 도움 없이 두 발로 걸으며 내 몸을 내 뜻대로 움직인다는 자신감은 독립심으로 이어집니다. ‘나’와 ‘내 것’에 대한 인식, 즉 자아가 발달하면서 이제 부모에게 의존해 살아가던 지난날과 작별을 고하고 무엇이든 자기 맘대로 해보려는 의지가 생기는 것입니다. 설명 도움을 주는 손길이라도 자신의 의지를 꺾는다고 느끼면 화를 내며 고집을 부리지만, 아이는 아직 미숙해서 혼자 할 수 있는 일이 많지 않습니다. 그러니 아이로서도 참 답답한 노릇이지요. 떼쓰는 심리 속에는 분노가 있고, 그 밑에는 좌절감이 깔려 있는 셈입니다. 내 마음대로 되지 않아 속상하니 화가 나고 짜증과 떼쓰기가 점점 더 심해지지만 합니다. 사실 아이가 자연스러운 발달 과정에서 고집과 떼쓰기 단계에 돌입했다면 어느 정도는 아이의 자율성을 존중할 필요가 있습니다. 위험한 일만 아니라면 아이 혼자 해보게 하세요. 실수를 경험하며 더욱 단단해지고 자존감도 키울 수 있습니다.

아이의 지금이 중요해요

아이의 떼쓰기를 통해 자기중심적인 성향을 언어와 행동으로 표현합니다. 발달 과정에 따르면 자기중심성이 충족되어야 다음 단계(사회적 자아)로 나아갈 수 있습니다. 예컨대 “나중에 사줄게”나 “조금 있으면 밥 먹을 거니까 이걸 안 돼”라는 말은 통하지 않습니다. 아이는 ‘바로 지금’, ‘바로 이것’이 아니면 세상이 끝날 듯이 고집을 부립니다. 아이는 시간 개념이 어른과 다르다는 사실을 기억하세요. 아이에게 ‘조금 이따가’는 언제 올지 모르는 기약 없는 시간일 뿐입니다. 무엇보다 아이들은 즉각적인 욕구 충족보다 유용성을 더 중요하게 여기며 기다릴 수 있는 ‘만족지연능력’이 부족합니다. 기다리면 더 큰 보상을 받을 수 있음을 알 정도로 인지 능력이 발달한 후에야 고집을 접고 부모의 설득을 좀 더 수월하게 받아들입니다. 이 만족지

연능력을 기르는 데는 아빠의 역할이 매우 중요합니다. 일반적으로 아이는 엄마에게 정서적 보호를 기대하고, 아빠에게는 자신을 통제하고 조절하는 힘을 기르도록 영향받습니다. 따라서 엄마와 아빠가 각각 일관성 있게 반응해야 합니다. 아이의 요구에 대해 엄마는 만족시켜주려고 노력하고, 아빠는 “조금만 참으면 더 좋은 걸 가질 수 있어”라며 조절력에 대한 기대감을 표현하는 거죠. 그래서 아이는 자신의 욕구에 대해서는 엄마와 대화하고, 아빠처럼 멋있는 사람이 되고 싶을 때는 아빠와 약속을 잘 따르는 법을 배우게 됩니다.

떼쓰는 아이, 어떻게 훈육할까요?

1 아이의 행동을 너무 제한하고 있지 않나요?

먼저 아이의 행동을 너무 제한하고 있지는 않은지 돌아보세요. 간혹 부모의 엄격한 기준 때문에 안 되는 것이 지나치게 많은 경우가 있습니다. 물론 부모의 양육 방식과 기준은 존중받아야 하지만, 같은 상황을 다른 부모들은 어떻게 보는지 한번 살펴볼 필요가 있습니다. 자신이 다른 부모보다 유독 예민하게 제한하는 행동의 목록을 만들어보세요. 이렇게 하면 융통성을 발휘해 아이와 싸울 일도 줄어들 수 있습니다.

2 다루기 쉬운 것부터 시도하세요

아이가 떼쓰는 상황을 죽 나열하고 그중 가장 다루기 쉬운 것부터 어려운 것까지 0~10점으로 점수를 매겨보세요. 그리고 상황에 따라 아이를 잘 달래는 방법이나 단호하게 대처할 방법을 적습니다. 이렇게 단계별로 해결 방법을 적어놓으면 좀 더 효과적으로 대응할 수 있습니다.

3 일관성이 무엇보다 중요해요

훈육에서 가장 중요한 것은 일관성입니다. 사실 잘 알면서도 지키기 어려운 것이 문제죠. 부모도 사람인지라 어쩌다 일관성을 잃으면 ‘내가 그때 왜 그랬을까?’라면서 반성하게 됩니다. 하지만 얼마 지나지 않아 또 유사한 상황이 발생하곤 하죠. 훈육이 실패했을 때는 처음부터 다시 시작한다는 마음으로 인내심을 갖고 단계별로 차근차근 시도하는 것이 중요합니다.



04

아이와 즐겁게 책을 읽으려면?

아빠가 책을 읽어줄 때 아이에게는 어떤 일이 생길까요?
아이에게 책을 읽어주고 싶지만 어떻게 시작해야 할지 모르는
초보 아빠를 위한 책 읽기 가이드를 알려드립니다.

책을 읽어주면 좋은 이유



상상력이 무럭무럭 자라요

독일 문학의 최고봉으로 꼽히는 괴테의 어머니는 어린 아들에게 동화책을 읽어주면서 늘 가장 재미있는 부분에서 멈췄다고 합니다. 내용이 궁금한 괴테가 “엄마, 그다음엔 어떻게 됐어?”라고 물으면 “네가 한번 상상해봐”라고 제안했다고 하죠. 괴테의 어머니는 이렇게 아들이 상상의 나래를 펼치도록 유도한 뒤, 다음 날 동화책을 이어서 읽어주었다고 합니다.

어린아이를 키우는 부모의 가장 중요한 임무 중 하나는 바로 아이의 상상력을 키워주는 것입니다. 어떻게 하면 아이의 상상력을 키울 수 있을까요? 가장 쉽고도 확실한 방법은 바로 책을 가까이 하는 것입니다. 함께 이야기를 만들어가면서 아이의 상상력은 무럭무럭 자라날 수 있습니다.



가치관을 길러줘요

예를 들어 전래동화 《콩쥐팍쥐》를 읽어주면 아이의 머릿속에는 ‘콩쥐가 계모에게 구박을 받았다’ 보다는 ‘착한 콩쥐는 결국 행복하게 오래오래 잘 살았

다’라는 이야기 구조가 더 오래 남습니다. 이처럼 권선징악 등의 이야기 구조가 차곡차곡 쌓여서 아이가 평생 살아가는 데 필요한 가치관을 형성하고 진리를 깨우치게 한답니다.



어휘력이 쑥쑥 늘어요

능동적인 자기표현의 기초는 바로 어휘력입니다. 어렸을 때, 책을 많이 읽어주면 아이의 어휘력이 좋아집니다. 특히 시를 많이 읽게 하면 언어에 리듬이 생기면서 화법이 부드러워지죠. 더불어 아이들의 마음도 부드러워지고 언어 감각도 생깁니다. 부모가 사용하는 어휘가 아이의 어휘력에 영향을 미친다는 사실도 잊지 마세요.



이렇게 읽어주세요



너무 어려운 책은 피하세요

아이의 상상력과 집중력을 고려해 너무 길고 서술적인 문장은 피하는 것이 좋습니다. 책을 읽어줄 때 문장을 생각하거나 줄이는 것은 전혀 문제가 되지 않습니다. 아빠가 먼저 읽어보면서 너무 긴 구절이나 건너뛰어도 되는 문장, 어려운 단어 등은 자연스럽게 넘어가세요.



너무 많은 질문은 아이를 지치게 해요

책을 읽어주면서 아이가 내용을 완벽하게 이해했는지 확인할 필요는 없습니다. 아이가 아빠와 책을 읽으며 재미를 느끼고 교감을 했다면 그것만으로 충분하니까요. 아빠의 잦은 질문이 오히려 아이의 상상력이나 집중력을 떨어뜨릴 수 있으니 아이가 집중해서 책을 볼 때는 옆에서 조용히 지켜보면 됩니다. 어린아이들은 어른만큼 표현력이 뛰어나지 않습니다. 아이가 대답을 잘하지 못한다고 해서 쓸데없이 많은 질문을 하는 것은 오히려 역효과를 가져옵니다. 무엇보다 책 읽기 자체에 흥미를 갖도록 해주는 것이 가장 중요합니다.



실감 나게 읽어야 한다는 부담감을 버리세요

아빠가 아이에게 책을 읽어주는 것이 어색하고 쑥스러운 이유는 책을 읽어줄 때 '실감 나게', '흥미 있게' 읽어줘야 한다는 부담감 때문입니다. 그러나 모두 성우처럼 완벽한 목소리를 낼 수는 없어요. 아이들은 목소리 톤 하나, 몸짓 하나에도 반응을 보이니 조금 서투르더라도 글의 내용에 따라 조금씩 속도와 높낮이를 조절해보세요. 구슬픈 내용은 느린 목소리, 흥분되는 내용은 빠른 목소리, 경쾌하고 희망찬 내용은 높은 목소리, 무섭고 겁이 나는 내용은 낮은 목소리, 조용하고 나른한 내용은 작은 소리, 활기찬 내용은 큰 소리로 읽어주다 보면 아이가 좋아하는 포인트를 발견하게 될 것입니다.



즐거리에 연연하지 마세요

그림책을 보는 시기의 아이들은 그림을 보며 자신이 상상한 내용을 줄줄 읊어대는 경우가 많습니다. 글을 모르니 아빠가 읽어줬던 내용을 외워서 말하거나 상상한 것을 그대로 입 밖으로 내뱉는 식이죠. 아이에게 책을 읽어줄 때도 이렇게 해보세요. 책의 내용에 충실한 것은 바람직하지만, 그렇다고 책에 나온 글을 그대로 읽을 필요는 없습니다. 듣는 아이의 상황이나 성격에 맞게 그때그때 떠오르는 생각, 표현을 들려주는 것이 어쨌든 아이에게 더 즐거운 경험이 될 수 있어요.



다양한 도구를 활용하면 더 재미있어요

아이에게 책을 읽어줄 때, 항상 구연동화 하듯이 즐겁게 읽어주기가 벅하다면 한 번쯤 새로운 시도를 해보는 것도 좋습니다. 책 읽는 소리를 녹음해서 아이가 장난감을 갖고 놀거나 집에 있을 때 틀어주세요. 구연동화 오디오를 듣는 것보다 훨씬 친근하게 느낄 거예요.



초보 아빠를 위한 잠자리 책 읽기 4단계 실천법

아빠가 아이와 얼굴을 맞대고 이야기를 나눌 수 있는 시간은 퇴근 후 집에 돌아와 아이가 잠들기 전까지 2~3시간 남짓입니다. 전문가들은 이 시간을 어떻게 밀도 있게 보내느냐에 따라 아이와의 관계가 달라진다고 조언합니다.

STEP 1

처음부터 너무 열의가 넘치면 오히려 금세 지치게 마련입니다. 책 읽어주기는 아기가 걸음마를 떴듯 한 걸음 한 걸음 여유를 가지고 시작하세요. 일주일에 한두 번 짬을 내어 낮이든 밤이든 편한 시간에 책을 읽어주세요. 조금 더디더라도 중단하지 않고 꾸준히 해나가는 것이 무엇보다 중요합니다. 책은 아이가 읽고 싶은 것을 직접 골라오게 하세요. 아이가 그때그때 좋아하는 책을 여러 번 반복해 읽어줘도 괜찮습니다.

STEP 2

STEP1을 한두 달가량 꾸준히 실천해 아이와 책을 읽는 일이 어느 정도 익숙해졌다면 여기에 휴일과 주말 밤 아이가 잠들 무렵 책 읽어주기를 추가합니다. 이 단계에서는 이전보다 조금 더 두꺼운 책을 읽어주면 좋아요. 가령 전래동화를 담은 《그림 형제가 들려주는 독일 옛이야기》는 개구리 왕자, 라퐁젤, 롬펠슈틸츠헨 등 여덟 편의 이야기로 구성되어서 컬러 삽화를 보여주면서 한 편씩 읽어주기 좋습니다. 비하인드 스토리도 담겨 있어서 아빠도 재미있게 읽을 수 있어요.

STEP 3

이제 잠자리 책 읽기를 주중에도 1~2회 이상 합니다. 아빠의 잠자리 책 읽어기가 주말과 휴일 밤뿐만 아니라 평일 밤에도 이어지면 아이는 이를 커다란 선물로 여긴답니다.

STEP 4

잠자리 책 읽기를 주중 3~5회 정도로 늘려 주말을 포함해 일주일에 총 5일 이상이 되게 합니다. 꾸준히 실천하면서 아이와 아빠 모두 잠자리 책 읽기가 주는 즐거움과 행복감을 느낀다면 성공입니다.



+ 아이에게 어떤 책을 읽어주면 좋을까?!

아이가 세 돌이 지나면 기억력과 상상력, 표현력이 더욱 발달합니다. 앞 상황을 기억하고 이어지는 이야기를 상상할 수 있는 이야기책에 흥미를 느끼므로 즐거이가 있는 책을 읽어주세요. 또 호기심이 많아져 자연현상이나 동식물에 관한 책도 좋아하니 곤충이나 동식물의 성장 과정을 담은 책을 보여주는 것도 좋습니다. 또래 놀이가 활발해지고 상상력이 발달하면서 사람처럼 말하는 동물, 마법이 등장하는 가상의 이야기에도 관심을 보이기 시작합니다. 또 말하기 능력이 한층 향상되어 언어놀이를 즐기고 주변의 글자에도 관심이 생깁니다. 이 시기에 아이는 직접 해본 경험치가 쌓이면서 다양한 개념을 습득하게 됩니다. 상상력을 자극하는 이야기, 익숙한 사물이나 동물이 의인화된 이야기를 들려주면 좋아요. 아직 주의력, 집중력은 부족한 때이니 한 자리에서 다 읽을 수 있는 짧은 이야기를 담은 책을 보여주세요.

아이와 도서관 나들이, 가볼까?

도서관은 수많은 책을 마음껏 볼 수 있는 특별한 공간이지만 익숙하지 않으면 제대로 즐길 수 없습니다. 아이와 함께 도서관에 갈 때 알아두면 좋은 것들을 알아봅시다.

도서관이라 하면 다소 딱딱한 분위기가 먼저 떠오릅니다. 정숙해야 할 것 같고, 아무리 아이이지만 의젓한 모습으로 책을 정독해야 할 것만 같죠. 이런 경직된 생각이야말로 어린아이의 부모라면 경계해야 할 부분입니다. 독서교육 지침 에세이라 불리는 다니엘 페낙의 저서 《소설처럼》에 재미난 내용이 있습니다. 이른바 '책 읽기에 대한 열 가지 권리'라는 것인데 만약 내 아이가 도서관을 사랑하게 만들고 싶다면 반드시 알아야 할 내용이기도 합니다.

- 책을 읽지 않을 권리
- 건너뛰며 읽을 권리
- 끝까지 읽지 않을 권리
- 책을 다시 읽을 권리
- 아무 책이나 읽을 권리
- 마음대로 상상하며 빠져들 권리
- 아무 데서나 읽을 권리
- 군데군데 골라 읽을 권리
- 소리 내서 읽을 권리
- 읽고 나서 아무 말도 안 할 권리

아빠 생각을 강요하지 마세요

아이와 도서관에 갔다면 '○○을 해야만 한다'라는 생각부터 버려야 합니다. 무엇보다 오픈마인드가 중요합니다. 이걸 읽어야 해, 책은 처음부터 끝까지 봐야 해, 모처럼 도서관까지 왔으니 최소 몇 권은 읽어야지……, 이런 생각은 버리세요. 모든 고정관념과 부담감을 버리고 나들이 가듯 도서관을 찾는 마음가지짐이 중요합니다.

아이가 도서관과 친해지게 하려면

책은 직접 고르게 하세요

책을 찾아내는 것, 내 마음에 꼭 드는 책을 발견하는 것은 아이가 '새 친구를 사귀는 것'과 마찬가지로 즐거운 일일 수 있습니다. 도서관에서는 아이가 마음껏 책을 고를 기회를 주세요. 도서관은 아이의 취향을 엿볼 수 있는 좋은 장이기도 합니다. 만약 아이가 책에 관심이 없어 보인다면 아빠가 적극적으로 도와주어도 좋습니다. 가령 인형이 달린 책이나 팝업북처럼 아이의 관심을 끌 만한 것을 골라 책과 친해질 기회를 주세요. 단 사운

드북은 아무래도 시끄러울 수 있으니 대체해 도서관 밖에서 보는 것이 바람직합니다.

얇은 무릎담요를 챙기세요

유아용 열람실은 신발을 벗고 들어가는 경우가 많은데 간혹 바닥이 차갑기도 합니다. 이럴 때 얇은 무릎담요를 깔아주면 좋아요. 무릎담요는 아빠도 아이와 함께 다리를 쭉 뻗고 편한 자세로 책을 읽고 싶을 때 무릎 덮개의 역할을 해주기도 합니다.

처음엔 10~20분이면 충분해요

어린이들은 한자리에 오래 앉아 있지 못합니다. 아빠는 '이왕 왔으니 적어도 30분, 1시간은 있어야 본전을 뽑는다'라는 생각이 들 거예요. 하지만 아이는 조금만 갑갑해도 밖으로 나가고 싶어 합니다. 일단 욕심을 버리세요. 아이가 나가자고 손을 잡아끈다면 도서관 바깥 공간이나 휴게실을 이용하는 것도 방법입니다.

+ 아이와 함께 지켜야 할 도서관 에티켓

손은 깨끗이! 기본적인 위생 관리는 필수이며, 특히 손에 끈적끈적한 것을 묻힌 채 책을 넘겨서는 안 됩니다. 깨끗한 손으로 책을 다루도록 지도하세요. 도서관에는 먹을 것을 가져가지 않는 것이 기본입니다. 만약 아이가 간식을 먹고 싶어하면 반드시 밖으로 나가 먹도록 합니다.

실수로 책을 찢었을 때는? 아직 어린아이여서 책을 찢는 경우가 종종 있어요. 아이를 주의 깊게 지켜보고 있었는데도 책장을 넘기는 손길이 미숙해 의도치 않게 책장을 찢어버릴 수도 있습니다. 당황하지 말고 사서에게 상황을 설명하세요. 도서관마다 책을 손상했을 경우 적용하는 규정이 있으니 그대로 따르면 됩니다. 아이에게는 '책은 소중히 여기고 조심히 다루어야 한다'라고 차근차근 설명해 주세요. 아이가 책을 망가뜨릴까 봐 걱정된다면 처음에는 찢어지지 않는 두꺼운 보드북 위주로 보게 하세요.

안전사고에 유의하세요 어린이 도서관이라도 위험한 요소가 있게 마련입니다. 아이가 책상이나 의자에 올라갈 수도 있고, 어설픈 손길로 책을 꺼내다 떨어뜨릴 수도 있습니다. 아직은 어린이이니 안전사고에 신경을 쓰도록 하세요.



05

아이가 벌써 스마트폰 홀릭이에요

아빠가 된다는 것은 분명 행복한 일입니다.
 하지만 한편으로는 '내가 과연 좋은 아빠가 될 수 있을까?'라는 걱정이 앞서기도 하지요.
 예비 아빠가 아내의 임신 시기별로 해야 할 일을 알려드립니다.

스마트폰은 육아 필수템?

아이 키우는 부모에게 스마트폰은 필수품이 된 지 이미 오래입니다. 하지만 전문가들은 자제력이 약하고 수용 능력이 뛰어난 유아의 경우, 심각한 스마트폰 중독 증상을 일으킬 수 있다고 경고합니다. 생각하는 능력이 확장되는 영유아기에는 오감을 통해 경험을 늘려가야 인지와 정서 발달에 유리한데 스마트폰은 이러한 기회를 차단하기 때문이죠. 특히 왕성한 뇌 발달이 이루어지는 만 3세 이전 아이에게 스마트폰이 끼치는 영향은 실로 엄청난입니다.

스마트폰의 일방적인 자극은 좌우 뇌의 발달은 물론 사회성과 정서 발달, 인지 학습 능력, 나아가 성장에까지 영향을 미칠 수 있습니다. '유아 스마트폰 중독'이 사회적인 문제로까지 대두되는 까닭도 바로 이러한 위험성 때문입니다. 하지만 스마트폰은 이미 우리 생활에 꼭 필요한 기기가 되어버렸고, 이왕 사용해야 한다면 현명하게 사용하는 방법을 찾아야 합니다.

사실 좋은 영향을 기대하며 아이가 스마트폰을 접하게 하는 부모는 거의 없습니다. 그저 녹초가 되어 당장 휴식이 필요할 때, 밀린 집안일을 해야 할 때, 아이의 칭얼거림을 달래기 위해, 식

당에서 음식이 도대체 어디로 들어가는지 모르는 상황을 잠시 피하기 위해 '어쩔 수 없이' 보여주는 것일 뿐이죠. 그럼에도 지켜야 할 최소한의 가이드는 있습니다.



'현명한' 미디어·스마트폰 노출 가이드

- 1 생후 18개월 이전에는 영상통화를 제외한 동영상 등의 미디어에 노출되지 않아야 합니다. 영상통화도 부모의 통제 아래 사용해야 합니다. 이른 미디어 시청은 아이에게 더 일찍, 더 많이, 더 오랫동안 악영향을 끼칩니다.
- 2 만 2세 이하 아이가 미디어를 시청할 때는 부모가 먼저 해당 콘텐츠의 내용을 확인한 후에 아이와 함께 시청해야 합니다. 아이 혼자 보게 해서는 절대 안 됩니다.
- 3 2~5세 아이는 하루 1시간 이내 시청이 적절합니다. 역시 부모가 먼저 확인한 후에 아이와 같이 시청하며 내용을 설명하는 방식이 좋습니다.
- 4 1회 시청 시간은 20분을 넘기지 않도록 하고, 아이가 어릴수록 더 짧게 시청해야 합니다. 시청 시간이 길어질수록 아이의 뇌는 내용을 이해하는 데 쓰이지 않고 긴장과 피로만 늘어납니다. 시각적 도구를 활용해 아이와 시청 시간을 약속하는 것도 방법입니다. 모래 시계를 놓아두거나 시계의 큰 바늘이 특정 숫자에 갈 때까지만 시청하기로 미리 약속한 후, 스스로 약속을 지키는 연습을 합니다. 이를 통해 아이 스스로 계획하고 규칙을 지키는 습관을 기를 수 있습니다.
- 5 빠른 진행, 폭력적인 내용, 눈길을 끄는 효과가 많은 앱이나 전자서적, 동영상은 적절치 않습니다. 아이가 내용을 집중하고 이해하는 데 오히려 방해가 될 뿐 아니라, 이러한 효과가 없는 종이책을 재미없는 것으로 여기게 됩니다.
- 6 새로운 미디어 이용을 서두를 필요는 없습니다. 조작 기술이 점차 발전하므로 아이가 아무리 늦게 접하더라도 금방 익숙해집니다.
- 7 TV나 다른 미디어 재생 장치는 사용하지 않는 동안 꺼두는 것이 좋습니다. 특히 아이와 노는 동안, '그냥' 켜놓은 TV는 아이가 부모에게 집중하지 못하게 하므로 주의해야 합니다.



- 8 스마트폰이 아이를 달래는 유일한 수단이 되어서는 안 됩니다. 아이가 이미 스마트폰이나 미디어 시청 없이는 진정하지 못하는 상태라면 당분간 시청을 완전히 금지하는 것도 고려해보세요.
- 9 아이가 시청하는 동영상과 앱을 꾸준히 모니터링해야 합니다. 부모가 먼저 사용해보거나 같이 시청하면서 아이가 내용을 어떻게 생각하는지 확인하세요.
- 10 식사 시간, 부모와 놀이하는 시간, 침실에서는 미디어를 이용하지 않습니다. 아이와 노는 시간에는 스마트폰을 '방해금지 모드'로 설정해두는 것이 좋습니다.
- 11 잠들기 1시간 전부터는 미디어 시청을 금합니다. 아이가 잠들기 어려워하거나 자다가 자주 깨는 등 이미 수면 문제를 보인다면 반드시 시청을 금해야 합니다.

출처: 미국소아과학회(American Academy of Pediatrics)



06

아빠의 육아 스트레스 어떻게 풀어야 할까요?

아빠의 육아 스트레스는 종종 예상치 못한 도전과 책임에서 비롯됩니다. 열정과 헌신을 통해 아이에게 최고의 아빠가 되고 싶지만, 동시에 피로와 압박감이 느껴지죠. 어떻게 해야 효과적으로 육아 스트레스를 관리해 건강하고 행복한 가정을 유지할 수 있을까요? 사례 상담을 통해 해법을 알려드립니다.

아빠의 육아 스트레스

감정 표현에 서툰 아빠들은 스트레스를 참거나 그대로 방치하는 경우가 많습니다. 스트레스가 계속되면 신경이 예민해져 작은 일에도 짜증을 내고, 집중력이 떨어지며, 아이 돌보는 일을 귀찮아하고, 밖으로만 도는 등 회피 행동을 보이기도 합니다. 아이를 키우는 데 필요한 방법과 절차를 하나하나 습득하기보다, 해야 할 일이 너무 많다는 막연한 불안감과 상황의 무게에 압도되기도 합니다. 그 바람에 정작 아빠 역할이 필요할 때는 뒤로 물러나 침묵하거나 체념하는 태도를 보입니다.

지속적인 스트레스는 신체적인 문제를 유발하기도 합니다. 유난히 피로감을 느끼고, 건망증이 생기거나 불면증이 장기간 이어지고, 심한 경우 공격적인 행동을 보일 때도 있습니다. 별일 아닌 것에 화를 내고 짜증을 내면서 자연스레 아내와의 사이에서 갈등과 충돌이 잦아집니다. 이런 상황이 계속되면 자칫 가정불화로까지 이어질 수 있으니 유의해야 합니다.

아빠의 스트레스는 아이에게도 부정적인 영향을 미치기 마련입니다. 미국 정신의학회에서 발표한 연구 결과에 따르면 아빠

의 우울감이 엄마의 산후우울증보다 아이의 언어 발달에 더 부정적인 영향을 미친다고 합니다. 스트레스가 많은 아빠 밑에서 자란 아이는 자라서도 또래들과 제대로 어울리지 못하고 문제행동이나 과잉행동을 보일 확률이 높습니다. 아이는 부모 중 어느 한 사람만의 수고나 노력으로 키울 수 있지 않습니다. 부모가 각자 맡은 역할을 충실히 해나갈 때, 비로소 아이가 정서적으로 균형감 있게 자랄 수 있습니다. 그러니 엄마 아빠는 본인만 힘들다고 생각하지 말고, 상대방 역시 자신의 위치에서 가족을 위해 부단히 애쓰고 노력한다는 사실을 꼭 기억해야 합니다. 부모역할에서 생긴 각자의 스트레스와 어려움을 감당할 수 있도록 충분한 '자기돌봄'을 서로에게 배려해야 합니다. 가끔 부부의 날을 정해 잠시 아이를 부모님께 맡기고, 부부가 육아에서 벗어나 휴식하며 서로의 정서적 지지를 위한 시간을 마련해보세요.

아빠의 육아 스트레스 고민상담소

Q 퇴근 후 지친 몸으로 집에 가면 아내는 짜증부터 냅니다.

온종일 아이와 씨름한 아내는 몸과 마음이 지친 상태입니다. 남편 또한 회사 일로 온종일 스트레스를 받고 귀가하면 잠시라도 편안히 쉬고 싶은 것이 솔직한 심정이구요. 원래는 집에 오면 아내의 하소연도 들어주고 집안일도 하려 했지만, 이미 짜증이 난 아내의 얼굴을 보는 순간 이런 마음이 연기처럼 사라질 겁니다. 마치 시한폭탄처럼 둘 중 누구라도 상대방의 기분을 상하게 하는 말을 하는 순간, 큰 싸움으로 번지기 십상이죠. 이때 기억하세요! 잘 먹고 잘 쉬지 못해서 서로의 스트레스가 극에 달했다면, 서로 의견을 나누며 대화를 시도하기보다는 주변 가족들의 도움을 받아 부부의 휴식시간을 마련하여 잠시 데이트를 해보세요. 어느 정도 육아스트레스에서 서로의 몸과 마음이 여유를 찾고 나면, 요즘 아내의 짜증이 도를 넘어 자칫 마음에 상처가 될 것 같다고 솔직히 이야기해 보세요. 되도록 몸과 마음이 가벼워진 좋은 분위기에서 속내를 솔직히 털어놓는 겁니다. 이때 아내의 힘든 점을 공감한다는 이야기도 분명히 해야 합니다.

Q 주말에 아이랑 놀아주고 싶는데 뭘 하고, 어떻게 놀아야 할지 난감해요.

여가 시간이 아빠에게 오히려 스트레스를 불러일으키기도 하지요. 우선 재미있게 놀아줘야 한다, 특별한 시간을 보내야 한다는 부담에서 벗어나야 합니다. 아이는 익숙한 공간에서 좋아하는 놀이를 할 때, 주변 자극보다 놀이 자체, 서로의 감정에 더 집중합니다. 그냥 아이와 함께 휴식을 취하는 것도 여가를 보내는 좋은 방법일 수 있습니다. 둘이 같이 거실에 누워 책을 읽거나 낮잠을 자고 음식을 함께 만들어 먹는 사소한 일상도 아이에게는 아빠와의 특별한 추억이 될 수 있어요. 또 일주일 동안 있었던 일을 아이에게 이야기하거나, 아이가 요즘 무엇에 관심이 있는지 들어주어도 좋습니다. 특별한 곳에 가지 않고 동네 놀이터에 나가 아이의 자전거를 뒤에서 밀어주는 것만으로도 충분하답니다.



Q 회사에서 힘든 일이 있어도 꼭 참고 전혀 내색하지 않습니다. 이야기를 꺼냈다가 아내에게 괜한 걱정을 살까 걱정됩니다.

대부분 남자는 감정 표현에 인색하고 서툴지요. 남자에게 힘들다는 고백은 경쟁에서의 패배를 의미하기 때문입니다. 이렇다 보니 회사에서 힘든 일이 있어도 아내에게 털어놓거나 상담하는 남편이 많지 않습니다. 평소 부부 사이의 대화는 무척 중요합니다. 아무리 같이 오래 산 부부라도 오늘 밖에서 어떤 일이 있었는지, 어떤 감정을 느끼고 있는지 말하지 않으면 속내를 알기 힘들어요. 따뜻하고 정감 어린 말 한마디는 부부 사이에 큰 힘이 됩니다. 서툴더라도 평소에 감정을 표현하는 연습을 해보세요. 따로 시간을 내기 힘들다면 잠자리에 들어 오늘 무슨 일이 있었는지 대화를 나누어도 좋습니다. 상대방이 충분히 노력한다는 걸 잘 알고 있음을 표현하는 것도 중요합니다. 아이 돌보느라 고단했을 아내에게 “오늘 힘들었지?”라고 먼저 말을 건네세요. 이렇게 시작하면 아내도 분명 남편과 대화를 이어나갈 거예요.

Q 퇴근 후 집에 와서도 스마트폰으로 업무를 봅니다. 야근도, 주말 출근도 잦다 보니 가족과 보내는 시간이 거의 없어요.

요즘에는 퇴근 후에도 스마트폰으로 업무를 처리하는 엄마 아빠가 많은 것 같습니다. 귀가하고도 가족들과 오붓한 시간을 보내기가 쉽지 않으니 아이와 함께 하는 시간은 당연히 적을 수밖에 없죠. 무엇보다 선택과 집중이 필요한 때입니다. 전문가들은 하루에 아빠가 자녀와 함께 보내는 시간은 평균 60분 정도라고 말합니다. 적어도 이 시간만큼은 잠시 휴대전화를 꺼두는 건 어떨까요? 퇴근 후에도 회사 일에 계속 신경을 쓰면 뇌가 극도로 긴장하고 스트레스 호르몬이 분비되어 신체뿐 아니라 정신도 긴장 상태에 놓이게 됩니다. 긴장 상태가 계속되면 아이와 함께 있어도 집중할 수 없습니다. 하루에 1시간 만이라도 가족에게 집중하는 시간을 가져보세요. 아이와 얼마나 많은 시간을 보내느냐보다 얼마나 밀도 있게 보내느냐가 훨씬 더 중요하답니다.

Q 아이를 돌보다 실수라도 하면 아내의 잔 소리가 시작됩니다. 매번 이러니 육아가 더 부담스러워요.

많은 아내가 육아에 서툰 남편 대신 하나부터 열까지 직접 나서서 일을 처리합니다. 이런 상황이 반복되면 처음에는 아이를 위해 뭔가를 해주고 싶은 의욕에 넘쳤던 남편들도 흥미를 잃고 외면하곤 하죠. 게다가 용기를 내어 아이를 목욕시키는데 옆에서 아내의 핀잔이라도 들리면 사기가 바닥으로 떨어집니다. 처음부터 잘하는 엄마가 없듯이 아빠 또한 배워야 합니다. 아내가 자꾸 핀잔을 준다면 나도 노력하고 있다고 이야기하세요. 감정이 다 차올라 격해지기 전에 약간의 유머를 섞어서 의견을 전달해보세요. “나 너무 못해서 쥐구멍에라도 들어가고 싶어지네. 초보자라 잘 가르쳐주세요.” 이렇듯 어려운 상황일수록 긴장을 푸는 대화를 통해 서로의 의견 차이를 좁혀가는 태도가 현명합니다.

Q 아내에게 쉬는 시간을 주고 싶어도 아내 없이 아이와 단둘이 있으려니 두렵습니다.

당연한 감정입니다. 엄마와 아기의 특별한 관계 속에서 아빠는 다소 낯선 존재일 수 있습니다. 아이를 돌보는 손길도 당연히 서툴고요. 이런 마음을 아내에게 솔직히 말하고, 아빠가 아이와 함께 보내는 시간에 아내가 곁에서 도와주기를 부탁해 보세요. 엄마, 아빠, 아이가 모두 함께 좋은 시간을 보내다 보면 어느덧 아빠도 용기가 생겨서 아이와 단둘이 있는 시간이 두렵거나 어색하지 않을 거예요. 불편하고 어려운 감정에 대해 솔직히 말하는 아빠가 진짜 용기 있고 씩씩한 아빠입니다.





07

아빠의 성교육

성교육은 엄마 혼자만의 몫이 아닌 온 가족이 함께 해야 할 일입니다.
 아이가 성을 인식하기 시작할 때 처음 보이는 행동은 부모를 모방한 경우가 많습니다.
 그러나 남성의 모델이 아빠임을 잊지 말고 모범을 보여주세요.

사람은 누구나 성(性)적인 존재입니다. 뱃속 태아가 성기를 만지며 노는 모습이 관찰되듯이 누구나 성적인 에너지를 타고나죠. 문제는 주위 환경으로 인해 아이들이 성적인 것에 노출되는 시기가 예전보다 훨씬 빨라졌다는 사실입니다. 그만큼 영유아 성교육에 대한 중요성이 더욱 강조되고 있습니다.

언제, 어떻게 시작할까?

성교육 전문가들은 영유아의 성교육 시기는 딱히 정해진 것이 아니며, 아이가 관심을 보일 때 시작하면 된다고 조언합니다. 신체 발달에 맞게 아이가 호기심을 보일 때 자연스럽게 생활 속에서 이뤄지면 되는 것이죠. 전문가들에 따르면 영유아 성교육은 음경, 음순, 고환 등 신체 구조에 대한 명칭이나 기능을 아는 것이 아니라, 신체에 대한 긍정적 인식(보호)과 함께 성 역할에 대한 고정관념을 없애는 것부터 시작해야 합니다.

아이가 남녀의 신체 모습이 서로 다른 것에 대해 궁금해 하나요? 그렇다면 “우리 몸은 여자와 남자가 다르단다. 그래야 서로 다른 역할을 잘 수행할 수 있거든. 너도 점점 크면서 우리 몸의 장점을 알게 될 거야”라며 자녀의 인식세계가 확장되는 것을 지지해주세요.

연령별 성교육

3~4세 자 자신의 성기에 호기심을 갖는 시기입니다. 가장 먼저 자신과 다른 이성의 신체 구조에 관심을 보이기 시작합니다. 아이와 목욕할 때, “엄마 가슴은 왜 이렇게 커요?”, “아빠 고추에는 왜 털이 나 있어요?”라고 묻는다면 당황하지 말고 담담하게 “어른이라 그래.”라며 대답해주세요. 아이는 단순히 다른 점이 궁금할 뿐인데 당황한 부모가 몰라도 된다는 식으로 돌려대면 오히려 성적 호기심만 더 자극할 뿐입니다. 아이의 돌발 질문에도 자연스럽게 의연하게 대처하는 자세가 중요합니다.

5~6세 간혹 샤워할 때 성기에 물이 닿는 느낌이 신기하거나 신체적 에너지가 충분히 발산되지 않아서 성기를 만지는 아이도 있습니다. 그럴 때 부모가 만지지 못하게 하거나 다그치면 악영향을 미칠 수 있습니다. 한 번 쾌감을 느낀 것을 못 하게 하면 더 만지고 싶어지기 마련이죠. 아이를 혼자 심심하게 두지 말고, 에너지를 쏟을 만한 새로운 관심 거리를 찾아주세요.

6~7세 이성에 대한 호기심을 행동으로 보이는 시기입니다. 친구들과 성적 놀이를 통해 장난을 친

다든가 이성의 화장실을 훑쳐보기도 합니다. 이 나이에는 어느 정도 의사소통이 가능해지는 시기이니 성교육이 가능합니다. “○○이는 궁금해서 (성적인 놀이를) 그랬을지 몰라도 친구에게 그런 행동은 놀이가 될 수 없어. 다음부터 하면 안 된다”, “화장실을 쳐다보는 건 예의가 아니야. 남의 신체를 보는 건 그 사람을 불편하게 하는 행동이고, 해서는 안 되는 거야” 라고 단호하게 말하세요.

아이의 성적 호기심, 이렇게 반응하세요!

부모의 눈에는 마냥 어리기만 할 것 같은 아이지만, 사실 아이가 자기 몸에 관심을 보이고 ‘성’에 대해 궁금해한다면 그 나이에 맞게 잘 자라고 있다는 신호입니다. 궁금한 점을 거리낌 없이 물어보는 것은 부모와 애착 관계가 잘 형성됐다는 증거이기도 하고요.

1 아이의 질문에 적절한 대답하기

성에 대해 제대로 알려주는 이가 없었고 성교육조차 제대로 받지 못한 부모 세대는 성과 관련된 얘기가 나오면 얼굴을 붉히며 말을 돌리기도 합니다. 아이의 단순한 질문에 당황하지 않고 성교육하려면 부모가 먼저 성에 대한 자신의 가치관을 되돌아볼 필요가 있습니다. 부모에게 성에 대한 올바른 인식이 있어야 아이에게도 제대로 된 성 가치관을 심어줄 수 있으니까요. 성이 부끄럽거나 부정적인 것이 아니라는 태도로 성교육해야 아이들에게 성은 밝고 자연스러운 것이라는 인식을 심어줄 수 있습니다.

2 아이의 질문에 적절한 대답하기

어느 날 아이가 “아기는 어떻게 생겨요?”라고 묻는다면 어떻게 이야기할지 고민이 됩니다. 이럴 때는 우선 “어디서 그런 걸 배웠니?”라고 물으며 이미 알고 있는 것을 말하도록 유도합니다. 그리고 “엄마와 아빠가 사랑해서 마음이 통하면 하늘에서 예쁜 아기를 주신단다”라고 대답해서 아이의 발달 수준에 맞는 예쁜 상상력을 자극해주세요. 부모의 언어표현을 도울 수 있는 좋은 성교육 동화책들을 활용하는 것도 도움이



됩니다. 아이의 발달 및 인지 수준을 가능한 뒤, 그에 맞게 설명하면 됩니다.

3 자위 행동 지도하기

아이가 어린이집 낮잠 시간에 자위를 했다는 선생님의 연락을 받을 수도 있습니다. 이럴 때는 아이를 다그칠 것이 아니라 지금 내 아이의 어떤 욕구가 해소되지 못하는지, 어떤 것에 스트레스를 받는지 살펴봐야 합니다. 유아기 아이들은 신체에 대한 호기심이 왕성한 시기입니다. 우연히 자신의 성기를 만졌을 때 감각적 쾌감을 느끼고 계속하는 거죠. 사실 자위는 발달 과정 중 충분히 나타날 수 있는 행동입니다. 다만 너무 오래 계속되면 신체활동이 부족하거나 긴장감과 스트레스가 높다는 의미이므로 문제를 해결해주어야 합니다. 이미 자위를 시작한 아이라면 실컷 뉘뉘며 에너지를 풀 수 있게 해주세요. 이 시기에 욕구를 억압하기만 하면 수치심과 죄책감이 자리 잡아 오히려 성적인 호기심에 더욱 집착하게 됩니다.

+ 아빠와 딸의 목욕은 언제까지 가능할까?

아이의 성향과 집마다 상황이 달라서 정확히 ‘언제’라고 시기를 특정하는 것은 무의미합니다. 아이가 먼저 부끄러워하거나 같이 목욕하기를 싫어하는 내색을 보이면 그때부터는 아빠가 목욕시키는 것을 중단해야 합니다. 보통 만 2~3세부터 다른 성에 관심을 보이기 시작하고, 4~5세 전후로 성에 대한 관심이 더욱 견고해집니다. 또 아이는 거부감 없이 괜찮다고 해도 아빠가 다 큰 딸과 목욕하는 것이 어쩐지 부담스럽다면 이때 역시 따로 목욕하는 편이 좋습니다.



08

연년생·쌍둥이 육아

연년생 자녀나 쌍둥이는 서로 엄마와 아빠를 차지하려고 늘 경쟁하고, 이를 바라보는 부모는 난감하기만 합니다. 아이들이 서로를 경쟁 상대가 아닌 한 팀으로 바라보게 하는 방법을 알려드립니다.

엄마는 아이들과, 아빠는 엄마와!

애착이란 원래 일대일의 긴밀한 친밀감을 나누며 발달해갑니다. 아이는 엄마의 눈빛과 다양한 몸의 감각을 통해 사랑의 느낌을 전달 받죠. 하지만 쌍둥이 엄마는 출산 후 바로 두 아이를 동시에 키우느라 심신이 고단합니다. 내가 힘드니 아이들과 눈을 맞추거나 친밀한 스킨십을 하기도 쉽지 않아요. 연년생 엄마도 상황은 비슷합니다. 연이은 임신 출산 과정을 겪으며 엄마는 심신이 많이 지친 상태죠.

이때 아빠의 협조가 엄마에게 큰 힘이 될 수 있습니다. 아빠는 엄마와 눈을 맞추면서 요청에 민감하게 반응하고, 항상 곁을 지키며 즉각적인 도움을 제공해야 합니다. 엄마와 아이들이 애착을 형성하는 시기에 아빠는 엄마와 애착을 더 튼튼히 하세요. 남편의 든든한 응원과 지지를 통해 엄마는 조금 더 적극적으로 아이들과 애착 활동을 실천할 힘이 생겨납니다.

둘이 함께여서 즐거운 형제 사이

경쟁 관계는 이기고 지는 승부를 자극해 질투심이나 공격적 행동을 유발합니다. 하지만 연년생과 쌍둥이 형제 관계는 거의 같은 시기의 발달을 겪으므로 상대적으로 빠른 발달을 보이는 아이가 다른 아이에게 좋은 본보기 역할을 합니다. 서로 발달적 자극을 주며 다채로운 경험을 하게 되는 거죠.

기억하세요! 아이들이 부모의 애정을 차지하려는 경쟁에 집중하게 두어서는 안 됩니다. 왕성한 호기심의 방향을 세상 쪽으로 돌리도록 유도해야죠. 아이들의 단합된 힘은 세상을 탐험할 용기가 됩니다. 혼자서는 도전할 수 없는 일이라도 형제와 함께라면 끄떡없다는 사실을 깨닫게 해야 합니다. 부모가 아이들을 안전하게 보호하고, 세상의 다양한 재미를 느낄 수 있는 외부 활동을 늘려주면 연년생과 쌍둥이 형제는 멋진 한 팀이 될 수 있습니다.





아이의 자존감을 높여주는 아빠의 대화

부모가 건네는 말은 아이의 마음을 강하게 만드는 힘을 가지고 있습니다.
아이에게 긍정적인 영향을 미치는 대화법을 알아두세요.
여기 아빠가 들려주는 5가지 마법의 문장이 있습니다.

아빠가 들려주는 5가지 마법의 문장

1

자존감을 키워주는 아빠의 말 “사랑해!”

평소 아이에게 사랑한다는 말을 자주 해주세요. 연인 사이, 부부 사이에도 “나 사랑해?”라고 물어 대답을 듣고 싶은 것처럼 아이들도 마찬가지입니다. 부모에게서 듣는 사랑한다는 말은 아이에게 매우 큰 기쁨과 행복감을 선물해요. 실제로 평소에 사랑한다는 말을 많이 듣고 자란 아이는 그렇지 못한 아이들에 비해 자존감과 사회성이 월등히 높으며, 어려운 상황을 잘 풀어내는 문제해결력, 자신감 등이 뛰어나다고 합니다. 특히 아이가 잘못을 했을 때 부모의 사랑한다는 말 한마디가 큰 위안이 됩니다. 잘못했다는 생각에 불안했다가도 부모가 여전히 자신을 사랑하고 있다고 확신하면 불안감 대신 새로이 도전할 용기를 얻는 거죠.

2

성취 동기를 북돋우는 말 “가장 힘든 건 뭐야?”

대부분 부모는 “잘했어”라는 말이 아이의 성취 동기를 북돋우는 데 가장 효과적인 말이라고 생각합니다. 그런데 이보다 더

중요한 것은 아이가 문제를 어떻게 해결했는지 그 과정에 관심을 보이는 것입니다. “그렇게 어려운 걸 어떻게 해결하려고 했어?”, “그렇게 시도한 건 참 좋은 생각이구나!”라며 아이의 노력에 초점을 맞추고, 어떻게 어려움을 극복했는지 이야기를 나누는 습관을 길러주세요. 아이는 부모가 나의 고민과 목표를 같이 공감해준다고 느끼며 잘해야 한다는 부담감이 아니라 ‘어떻게 해야 할까?’를 생각하는 힘을 갖게 될 것입니다.

3

공감 능력을 키워주는 말 “기분이 안 좋았을 것 같구나.”

아이의 공감 능력을 키우고 싶다면 아이가 스스로 ‘다른 사람으로부터 공감을 얻었을 때 어떤 기분이 드는지’ 느끼게끔 도와주세요. 단 “지금 아빠 기분이 어떨 것 같아?” 식의 질문으로 아이의 공감 능력을 끌어내려고 하기보다는 “아빠가 화를 내서 많이 속상했겠구나”라고 말을 건네는 편이 낫습니다. 아이는 ‘아빠도 화가 많이 났을 텐데 내 마음을 먼저 알아주니 좋다’라고 느끼는 동시에 타인의 입장을 한 번 더 생각해보게 됩니다.

4

정서 발달을 돕는 말

“솔직하게 말해줘서 다행이다.”

부모와 자녀 사이에 오가는 솔직한 표현과 대화는 아이의 정서 발달에 매우 중요합니다. 아이들은 어느 정도 자라면 순간의 위기를 모면하기 위해 거짓말을 하기도 하는데 이는 부모를 ‘속이겠다’라는 계산보다는 야단맞는 상황이 두려워 피하고 싶은 심리 때문이에요. 그러니 아이가 잘못된 사실을 솔직히 털어놓았다면 야단치는 대신, 솔직히 말할 용기를 낸 점을 칭찬해주세요. 예를 들어 “아빠에게 솔직하게 말해줘서 고마워. 잘못을 이야기하는 건 많이 힘든 일인데 정말 용감하구나”라고 말해주는 것이죠. “아빠가 네 속을 뻔히 아는데 어디서 거짓말이야?”, “내가 그럴 줄 알았다” 식의 표현은 용기 내어 진실을 털어놓은 아이에게 큰 상처가 됩니다. 자칫하면 ‘어차피 솔직히 말해도 혼날 테니 다음부터는 거짓말을 해야겠다’라고 생각하게 할 수 있어요. 아이가 말하기를 주저할 때는 “우리 북돋아주세요.

5

사회성과 판단력을 키워주는 말

“사람들은 서로 많이 달라.”

어린이들은 아직 ‘다름’을 이해하지 못합니다. 이 때문에 자신의 생각과 다르면 불만을 표시하거나 ‘다름’을 보이는 아이를 몰아세우기도 합니다. 그러니 아이에게 사람마다 서로 다른 점이 있음을 설명하고, 개인의 고유성과 그 소중함에 대해 일러줄 필요가 있습니다. “구를 더 좋아하지? 그것처럼 사람들은 서로 다른거야”라고 구체적인 예를 들어 이야기해주면 아이가 좀 더 쉽게 이해합니다.

참고도서: 《아이를 크게 키우는 말 vs 아프게 하는 말》

(정윤경, 김윤정 저, 텐스토리)





10

아이의 창의성을 키워주는 아빠의 질문

풍부한 상상력은 창의성 발달의 밑거름이 됩니다. 어린 시절 부모가 어떤 질문을 하느냐에 따라 아이의 상상력이 키워질 수도, 사라질 수도 있어요. 지금 당장 아이에게 건네야 할 8가지 질문을 소개합니다.

1 너는 어떻게 생각해?

이 질문은 아이가 스스로 생각하게 만드는 힘이 있습니다. 가령 아이가 “가을에는 왜 나뭇잎의 색깔이 바뀌어요?”라고 질문했을 때 바로 답을 알려주기보다 “와, 멋진 발견이다. 너는 어떻게 생각해? 왜 색깔이 변했을까?”라고 물어보는 것이지요. 이런 질문을 자주 들으면 우리 뇌의 최고사령부, 즉 상투를 다양한 각도에서 바라보고 문제해결력을 수행하는 전두엽이 발달해 창의성이 풍부해집니다. 이때 아이가 잘못된 답을 하더라도 “그렇게 생각할 수도 있구나”라며 긍정적으로 받아들이고 격려해주세요. 처음에는 아이의 대답이 만족스럽지 않을 수 있지만, 계속 반복해서 질문을 던지다 보면 아이는 점점 더 깊이 생각하게 되고 결국 스스로 답을 찾아낼 거예요.

2 왜 그랬을까?

아이를 키우다 보면 어느 순간 쉴 새 없이 “왜?”를 쏟아내는 순간을 경험합니다. 아이 입장에서는 세상의 모든 것이 궁금한 것이 당연합니다. 그런데 부모가 말하는 “왜?”는 “왜 그랬어?”처럼 대부분 비난을 할 때 더 많이 쓰입니다. 그러나 창의성이 뛰어난 아이로 키우려면 비난을 위한 “왜?”를 자제

하고, 탐색을 위한 “왜?”를 최대한 많이 사용해야 좋습니다. 가령 “여기를 검은색으로 칠하다니 재미있네! 아빠가 알 수 있도록 자세히 설명해줄래?”라고 말하는 식이죠. 아이와 함께 일 상에서 접하는 자연현상이나 상황에 대해 “왜?”라는 질문을 던지면 대답을 하면서 원인과 결과 등 인과관계를 알게 되고 사고력도 키울 수 있습니다.

3 오늘 기분이 어때?

‘네’, ‘아니오’로 대답하는 닫힌 질문보다는 아이가 자신의 느낌과 생각을 자유롭게 말할 수 있는 열린 질문이 창의성을 키우는 질문법의 기본입니다. 이런 질문은 아이가 지금 어떤 기분을 느끼고 있는지 묻는 것부터 시작해야 합니다. 처음에는 “그냥 그랬어”나 “몰라”라고 막연하게 대답할 수 있지만, 자주 반복하다 보면 아이가 자신의 기분을 자연스럽게 표현하는 때가 옵니다. 가령 아이가 어린이집에서 공룡 집을 만들었다고 이야기하면 “와, 대단하다! 공룡 집을 완성하니 어떤 기분이 들었어?”라고 질문해 아이가 자신의 느낌을 자유롭게 표현하도록 유도하세요.

4 고민을 많이 했겠네?

종종 아이가 자기 생각을 자신감 없이 말할 때가 있습니다. 이럴 때는 대뜸 “그래?”라고 반응하기보다 “네가 그것에 대해 오랫동안 고민한 모양이구나!” 또는 “고민을 많이 했겠네? 네 생각을 들려줘서 고마워!”라며 대화를 시작하면 좋습니다. 아이가 자신의 생각을 말하는 일이 어렵지 않음을 스스로 깨달아야 창의적인 대화가 이어질 수 있습니다.

5 이런 방법은 어떨까?

아이가 어떤 문제에 대해 SOS를 보낼 때 대부분 부모는 정답을 바로 줍니다. 그런데 아이의 창의성을 키우려면 지시하기보다 무엇을 하면 좋겠냐고 묻는 편이 더 효과적입니다. 이때 중요한 점은 “이런 방법은 어떨까?”라고 제안하면서 구체적인 대안을 주는 것이에요. 가령 아이가 퍼즐을 맞추지 못해서 투정을 부리는 상황이라면 퍼즐 조각 중 서너 개를 골라 주고 다시 한 번 맞춰보자고 이야기하는 식입니다. 이렇게 하면 아이는 자신감이 떨어지지 않으면서 문제 상황을 극복할 방법을 찾게 됩니다.

6 눈을 감고 상상해볼까?

알고 있는 사물을 머릿속으로 시각화하는 질문을 해보세요. “눈을 감고 머릿속으로 사자를 상상해볼까?”, “머릿속으로 아빠 얼굴을 한번 그려볼래? 눈, 코, 입과 얼굴 모양을 그려보고 아빠가 웃는 모습을 상상해봐”라고 이야기하는 겁니다. 또 단어나 문장을 외울 때 연습장에 쓰거나 소리 내서 읽는 대신 머릿속으로 이미지를 떠올리거나 그림을 그려서 연상하도록 유도하는 것도 좋은 방법입니다. 음악을 들으면서 아이에게 “어떤 색깔이 떠오르니?” 등의 질문을 하는 것도 좋아요.

7 아까 본 것 중 뭐가 가장 기억에 남아?

유독 외향적이고 활동적인 아이들은 사물을 열렬히 탐하는 경향이 있습니다. 이런 아이들에게는 원가에 집중하는



연습이 필요합니다. 예컨대 차를 타고 나들이를 갈 때, “차 타고 가면서 봤던 것 중에 뭐가 가장 기억에 남아?”라고 물어보세요. 책을 읽고 나서도 ‘이 책을 읽고 제일 기억에 남는 건 무엇인지’, ‘이 책에는 어떤 주인공이 등장해 어떤 사건을 경험했는지’ 등등 구체적으로 물어보면 좋습니다. 이런 질문들은 아이의 집중력을 기르고 사고력을 발달시키는 데도 도움이 됩니다.

8 빗소리를 듣고 그 느낌을 그려볼까?

청각으로 받아들인 것을 시각화해 그림으로 그려보는 활동은 통합적 사고와 표현력을 키우는 좋은 방법입니다. 아이와 함께 빗소리를 들으며 “빗소리는 어떤 느낌이야? 우리 같이 빗소리를 그림으로 그려볼까?”라고 이야기해 보세요. 방귀 소리, 자동차 소리, 천둥소리 등 아이가 평소에 자주 들었던 소리나 음악을 듣고 그림으로 표현해보는 것도 좋아요.



11

육아 고민 상담: 100인의 아바단이 제공하는 육아 솔루션

아이를 키울수록 계속 생겨나는 육아 고민들, 함께 나누고 조언을 건네줄 누군가가 필요하지는 않나요?
여기 최고의 아빠가 되는 길에 도움을 드리기 위해 100인의 아바단과 전문가들이 나섰습니다.
어려운 문제부터 작은 고민까지, 우리 함께 나누어 봅시다!



사연 1

대답을 피하는 아이가 고민이에요

저는 6살 아이를 키우는 아빠입니다. 아이가 집에서 미술 활동 같은 놀이를 잘하다가도 제가 관심을 보이면 “아빠가 해”라며 짜증을 내고, 제가 어린이집이나 친구들 이야기를 물어보면 대답을 피하곤 합니다. 관심과 대답을 회피하는 우리 아이, 자존감이 낮은 걸까요?

HOW TO

놀이에 집중하고 있는 상황에 목적을 가지고 질문하면 아이가 부담을 느낄 수 있어요. 아이가 놀이할 때는 질문을 하지 말고, 놀이가 끝나고 나서 기분이 좋을 때 질문하는 편이 좋습니다. 아이랑 간식을 먹으면서 “네가 그림 그릴 때, 아빠가 말 걸고 물어보면 어때?”라고 물으면서 아이와 대화 방식을 조율해 보세요.

- 질문은 아이가 즐겁고 기분이 좋을 때 해주세요.
- 광범위한 질문보다는 대답하기 쉬운 단답형으로 질문해 주세요.

사연 2

낮선 상황에 놓이면 우는 아이가 고민이에요

5살 아이를 둔 아빠입니다. 아이가 낯선 사람들을 만나면 또래 친구들이 있는데도 잘 어울리지 못하고 울기만 합니다. 처음엔 그러려니 했는데 우는 제 아이 옆에서 웃으며 잘 노는 또래 친구들을 보니 걱정이 듭니다. 낯선 곳에만 가면 우는 우리 아이, 어떻게 해야 할까요?

HOW TO

가장 잘못된 훈육은 “너 유치원 가서 어떻게 할래? 거기는 선생님이랑 친구들도 더 많은데, 어떻게 적응하려고 그래?”라면서 미래를 걱정하는 것입니다. 아빠의 걱정은 아이가 낯선 환경에 적응하는 것에 전혀 도움이 되지 않습니다. 아이는 내 마음 알아주는 한 사람만 있어도 힘을 얻고, 그 힘으로 낯선 환경에 잘 적응할 수 있어요.

- 추궁과 지적이 아닌 현재 아이의 마음을 이해해주세요.
- 아이를 있는 그대로 받아 들여주세요.
- 아이가 스스로 적응할 때까지 기다리며 응원해주세요

사연 3

아이가 유독 부끄러움이 많아요

7살, 5살, 3살 삼형제를 키우는 아빠입니다. 둘째 아들이 부끄러움을 너무 많이 타 고민입니다. 유치원에서는 노래도 못 부르고, 야외 축구교실이나 또래들과 있을 때는 이름을 부르면 망설이다가 결국 울어버립니다. 어릴 때 제가 무섭게 야단을 치곤 했는데, 그때 주눅이 들어 내성적으로 변한 걸까요?

HOW TO

이 문제는 ‘기질’과 관련 있습니다. 낯선 환경이 힘든 아이가 있지만, 이런 아이도 한번 적응하면 괜찮아집니다. 평상시 아이에게 “네가 생각해서 결정한 거지?”라고 말하며 아이를 주어로 대화하면 좋습니다. 특히 감각이 예민한 아이들은 놀이터나 운동을 무서워합니다. 그럴 때는 “아빠가 아까보다 그네를 조금 더 세게 밀건데 견뎌볼래?”라면서 수위를 조절해주세요.

이것이 아이를 ‘존중’하는 부모의 자세입니다.

- 아이의 ‘기질’을 존중하고 기다려 주세요.
- 아이가 ‘거부 의사’를 표현하면 중단해주세요.
- 아이의 의사에 맞춰 ‘존중’해주세요.

+ 미션: 우리 아이의 장점 10가지 찾기

매일 우리 아이의 예쁘고 멋진 모습(장점)을 찾아봅시다. 아이에게 그 모습을 구체적으로 표현해 알려주면, 어느 순간 아이의 눈이 빛나는 자존감으로 반짝일 거예요. 이렇게 해서 아이의 자존감도 높이고, 부모의 육아 효능감도 함께 올릴 수 있습니다.

도움말 100인의 아빠단 멘토 부모교육 소통 전문 강사 임영주

사연 4

아이가 실수를 견디지 못해요

살, 5살 두 아들을 둔 아빠입니다. 요즘 들어 작은 아이가 조금이라도 자기가 틀렸다는 걸 이야기해주면 울어버리는 경향이 있습니다. 잘못했다고 이야기하는 것이 아니라 틀린 걸 고쳐주려고 한 것인데 울어버리니 난감할 때가 있더라고요. 어떻게 해야 둘째 아이가 울지 않고 자신의 실수를 받아들일까요?

HOW TO

이런 아이들은 1등을 했을 때 박수를 쳐 주면 “나는 사랑 받는 구나!”라고 생각하고, 박수가 없으면 사랑받지 못한다고 생각합니다. 지금부터는 일주일에 목표를 하나만 정하세요. 예를 들어 “양말을 똑바로 신었네! 수고했어!”라고 과정에 초점을 맞춰 격려합니다. 칭찬은 30%, 격려는 70%를 해줘야 해요. 계속 반복하면 아이는 ‘과정에 초점을 둔 격려’를 듣는 것을 중요하게 생각합니다.

- 과도한 칭찬은 자제해주세요.
- 과정에 초점을 맞춰서 격려해주세요.

사연 5

동생이 태어난 후, 첫째 아이가 무기력해졌어요

두 아이를 둔 아버지입니다. 첫째가 6살이고 둘째가 4살입니다. 예전에는 동생이 자기 물건을 만지면 거부했는데, 요즘은 낙심한 듯 바라보기만 합니다. 동생이 안경을 벗겨도 가만히 있습니다. 문제는 유치원에서 친구들이 괴롭혀도 가만히 있는다고 합니다. 왜 이렇게 변한 걸까요? 이유가 궁금합니다.

HOW TO

첫째 아이가 부모님에게 사랑받기 위해 '동정심'을 유발하는 것으로 보입니다. 잘못된 행동이므로 바로잡아야 하는데요. 그러려면 형제 사이에 갈등 상황이 생겼을 때, "형이니까 양보해"라고 하면 안됩니다. 우선 물건 소유의 구분이 필요합니다. 예를 들어 형의 물건에는 초록색 스티커, 동생의 물건에는 하얀색 스티커를 붙여 놓는 식으로요. 그 후에 '상대방이 원할 경우, 양도한다' 같은 규칙을 세우는 것이 필요합니다

- 아이가 동정심으로 부모의 애정과 관심을 얻으려고 하지 않도록 유의하세요.
- 가정에서의 규칙을 세워주세요.
- 동생에게 무조건적인 허용은 자제해주세요.

+ 미션: 아이의 사회성을 높이기 위한 '역할놀이'하기

먼저 '친구가 나랑 안 놀아준다' 혹은 '친구가 날 때린다' 등의 상황을 설정합니다. 아이가 말하는 역할을 맡고, 아빠는 나쁘게 행동하는 친구의 역할을 맡습니다. 역할놀이를 통해서 아이가 "하지 마"라고 명확하게 이야기하는 법을 배웁니다.

도움말 100인의 아빠단 멘토 사회성 교육 전문가 이영애

사연 6

아이가 청개구리처럼 하지 말라하면 더 해요

6살, 4살, 1살 삼남매를 키우는 아버지입니다. 둘째 딸이 하지 말라는 행동을 일부러 하곤 합니다. 얼마 전에도 첫째가 컵을 깨서 치우는 동안 소파에서 내려오지 말라고 했는데, 일부러 천천히 다리를 내리면서 반응을 살피더군요. 이처럼 청개구리 같이 행동하는 아이의 심리는 무엇일까요?

HOW TO

아이가 '부정적인 방식'으로 관심을 끌려고 하니, '긍정적인 관심'을 듬뿍 주는 것이 정답입니다. 잘못된 상황이면 "안 좋은 행동은 칭찬할 게 없어요"라고 말해야 합니다. 또 대단한 일이 아니라 얌전히 TV만 보고 있어도 머리를 쓰다듬는 등의 관심을 보여주고, 잘한 행동이 있으면 크게 칭찬하세요. 그러면 아이도 조금씩 더 긍정적인 방향의 관심을 얻으려 노력할 거예요.

- 평소에 긍정적인 관심을 넘칠 만큼 주세요.
- 지적이나 야단보다 칭찬과 인정을 해주세요.

+ 미션: 하루 세 번 '마음 읽기'하기

우리 아이의 심리를 이해하고 소통하기 위해서 하루 세 번 '마음 읽기'를 합니다. 아이가 울고 있으면 "엄마가 보고 싶어서 우는구나"라고 말하고, 아이와 의견이 다르면 "엄마 아빠는 A라고 생각하지만, 너는 B라고 생각할 수 있으니까"라면서 아이의 심리를 추측하고 존중하는 방식의 표현이 중요합니다.

도움말 100인의 아빠단 멘토 심리교육 전문가 이보연

100인의 아빠단 보건복지부가 2011년부터 아바 육아를 활성화하기 위해 시작한 대한민국 대표 아바 육아 모임입니다. 육아에 서툰 초보 아바를 대상으로 육아 미션 수행, 멘토링 등 다양한 프로그램을 진행해왔습니다. 2019년부터는 각 시도별로 아빠단 모임이 구성되어 활동 중입니다. 온라인 커뮤니티(cafe.naver.com/motherplusall)를 기반으로 활동하며, 아빠단이 아니라도 누구나 커뮤니티에서 육아 노하우 등 필요한 정보를 얻을 수 있습니다.



이

N년차 슈퍼대디의 좌충우돌 육아 일기

매 순간이 모험, N년차 슈퍼대디가 전하는 좌충우돌 육아 일기!
선배 아빠들의 웃음과 감동이 가득한 일상을 공유하며, 육아의 기쁨과 어려움을 함께 나눠보세요.
현실적이고 따뜻한 이야기로 육아에 대한 용기를 얻고 가족의 소중함을 느낄 수 있습니다.

함께 육아의 행복

임신 기간, 아내는 유독 입덧이 심했다. 식사를 과일로 대체했고, 그 결과 체중이 급증했다. 허리통증은 갈수록 심해지고 무기력해졌다. 출근한 나를 대신해 매일 아내를 달래주는 것은 TV뿐이었다.

출산만 하면 이 모든 어려움이 끝나리라 생각했지만, 진짜 어려움은 출산 후부터 시작되었다. 아내는 제왕절개 수술 후유증으로 일주일간 제대로 움직이지도 씻지도 못했다. 시간이 흘러 수술 부위의 통증이 가실 때쯤에는 관절통과 젖몸살이 시작되었다. 생각해보면 그나마 산후조리원에 머무는 2주간은 천국이었다. 적어도 잠만큼은 제대로 잤으니까.

아내는 집으로 돌아온 후, 한 달이 넘도록 2시간을 온전히 잔 적이 거의 없다. 신생아의 수유 간격은 2시간에서 2시간 30분 정도다. 한번 깨면 기저귀를 갈고 수유하느라 15~30분, 트림시키느라 15분, 놀아주고 재우느라 15~30분이 소요된다. 그러니까 아내가 잘 수 있는 시간

은 길어봐야 1시간 내외였다. 하지만 수시로 빨래가 넘치고 쓰고 난 젖병이 쌓이니 이조차 온전히 보장되지 않았다. 아내는 종일 나만 기다리다가 나의 귀가와 동시에 무기력하게 방으로 들어갔다.

처음에는 나도 '육아 박사'가 되어보겠노라 다짐했다. 그때는 아빠의 역할을 잘하면 그것이 곧 남편의 역할을 잘하는 것이겠거니 생각했다. 하지만 시간이 흐를수록 아빠로서의 무게보다 남편으로서의 무게가 더 크게 느껴졌다. 임신과 출산, 그리고 육아까지, 그 과정에서 겪는 모든 어려움은 전적으로 아내의 몫이었다. 부모로서 아빠의 역할은 제한적이었다. 모유 수유, 젖몸살, 관절통, 쪽잠, 변해버린 외모, 외로움과 고립감……, 전부 그랬다. 그래서 마음을 고쳐먹었다. 좋은 아빠가 되기보다 먼저 좋은 남편이 먼저 되자고.

아내에게 가장 필요한 건 온전한 휴식과 여유, 하루 30분이라도 육아로부터 해방이 필요했다. 그러려면 내가

부록

아빠로서 엄마를 대체할 수 있어야 했고, 필수조건은 애착이었다. 아내와 함께 있을 때, 아기가 나를 보면 웃는다고 '애착이 형성되었다'라고 착각해서는 안 된다. 아기가 나를 보면서 편하게 웃어주었던 이유는 단지 엄마가 시야에 있기 때문이니까. 엄마가 보이지 않을 때, 아기가 두려움을 느껴서는 안 되었다.

그 첫 번째 과제는 목욕이었다. 옷을 벗고 욕조에 들어가는 것은 아기에게 아직 무섭고 긴장되는 일이었다. 물론 나도 마찬가지다. 물장난과 노래로 긴장을 풀어주고, 씻는 동안 몸을 든든히 지탱해주면서 아빠는 아이에게 영웅이 된다. 경험상, 하루 20분만으로도 아빠는 부모로서 아기와 충분한 애착을 쌓을 수 있었다. 여기에 야간 수면도 전담했다. 생후 2개월이 지나면 아기의 야간 수면 시간이 4시간에서 6시간, 8시간으로 점차 늘어난다. 아빠가 야간 수면을 책임지면 엄마는 마지막 수유 직후부터 꿀 같은 휴식을 취할 수 있다.

아기와 내가 서로 낯설고 서툰 시간이 흐르고, 드디어 좋은 아빠가 되기보다 먼저 좋은 남편이 되겠다는 나의 다짐이 결실을 보았다. 바로 아내의 외출이었다. 산후조리원 동기들과 처음으로 모이던 날, 화장하며 들떠있던 아내의 얼굴이 아직도 선명한 기억으로 남아있다. 외출이라고 해봐야 겨우 2시간 내외지만, 아내에게는 분명히 충분한 활력소가 된 듯 보였다. 모임, 장보기, 산책……,

어떤 형태이든지 외출은 산후우울증을 예방하는 데 아주 좋은 약이었다. 아빠와 아기 사이에 충분한 애착이 있다면 아기도 아빠와 단둘이 보내는 시간이 즐겁다. 종종 아내의 가족, 친구들을 집에 초대하는 것도 방법이다. 아내도 출산 전에는 누군가의 딸이면서 친구였고 동료였으니까. 엄마라는 새로운 정체성에 매몰되어 기존의 정체성을 잊어서는 안 된다.

육아를 돕고 가사를 대신함으로써 아내의 피로를 덜긴 했지만, 그것만으로 아내가 겪는 모든 어려움을 해소해 줄 수는 없다. 중요한 건 잠깐이라도 아내만의 시간을 만들어 주는 것이다.

좋은 남편이 된다는 건 좋은 아빠가 되는 길이기도 하다. 신체적, 정신적으로 엄마가 건강해야 아기도 행복한 법이다. 그래야 엄마가 아빠의 빈자리를 차고 넘치도록 채워줄 수 있다.

어느덧 우리 아기는 첫돌을 훌쩍 지났고, 아내는 큰 어려움 없이 복직했다. 지금 나와 아내는 동격의 부모로서 함께 육아한다. 출산 전 “둘째는 없다”라며 못을 박았던 아내가 지금은 둘째 이야기를 먼저 꺼내고 한다. 나는 여전히 남편으로서 부족하고, 우리는 지금도 육아 과정에서 종종 다툰다. 그럼에도 지난 1년의 시간과 경험이 아내에게 아름다운 추억으로 남을 것 같아 다행스럽다.



비결은 존중과 기다림

6살 쿵짝이(태명)를 키우고 있는 아빠 박민기입니다. 지금은 어디를 가도 육아 좀 하는 아빠라고 당당히 말하지만, 아이가 낯가림이 심했던 두 돌 무렵 우왕좌왕했던 초보 아빠 시절이 있었습니다.

쿵짝이는 태생적으로 굉장히 섬세하고 조심성이 많은 기질로, 외부 자극을 매우 민감하게 받아들이는 아이였습니다. 그래서 아주 어렸을 때부터 가끔적 낯선 환경을 피하고, 아이가 보내는 작은 신호에도 세심하게 반응해주려 했습니다. 15개월이 되어 처음 어린이집에 등원하는 날, 불안과 공포에 몸서리치며 우는 아이를 떼어 놓을 때 눈물을 흘렸던 기억이 아직도 생생합니다. 문화센터나 키즈카페에 가면 엄마, 아빠에게서 떨어지지 않으려고 해서 걱정도 했습니다.

특히 쿵짝이는 다른 집에 가는 것을 극도로 꺼렸습니다. 심지어 할머니 집 현관에서도 들어가지 않으려 발버둥을 치더군요. 답답한 마음에 토끼 눈을 하고 불안해하는 아이를 다그치기도 했습니다. 시간이 지나도 아이 낯가림이 개선되지 않자 여러 가지 방법을 시도해 보았습니다. 새로운 곳에 가기 전에는 항상 그곳의 사진을 먼저 보여주고, 할머니 집에 가기 전에는 할머니와 영상통화를 하며 안전한 곳임을 몇 번이나 확인시켰습니다. 좋았던 기억을 떠올리며 아이가 마음의 준비를 할 수 있는 시간을 주려는 의도였습니다.

그래도 여전히 불안해하면 곧장 집으로 돌아왔습니다. 그랬더니 아이가 낯가림과 불안을 조금씩 이겨내기 시작 하더군요. 원래 적극적인 성향은 아닌 아이지만, 이제는 시간을 주면 새로운 환경과 사람들에게 잘 적응합니다.

6살이 된 지금 아이에게 “아가 때 할머니 집에 왜 안 들어 가려고 했어?”라고 물어보면 “집 천장에 빨간 불이 깜빡여서 너무 무서웠어요”라고 말합니다. 아마도 천장에 붙어 있는 동작감지센서를 말하는 것 같기에 빨간 불이 깜빡거리지 않도록 전원을 꺼주었습니다. 아직도 가끔 “빨간 불이 다시 켜지진 않아요?”라고 물어봅니다. 쿵짝이에게는 아기 때 처음 보았던 그 깜빡이는 빨간 불이 너무 큰 자극으로 다가왔던가 봅니다.

아이가 한창 불안해했을 때, “남자가 뭐가 무섭다고 그래?”라며 다그쳤다면 낯가림이 나아지지 않았을지 모릅니다. 비결은 아이에 대한 존중과 기다림이었습니다. 덕분에 아이가 낯가림을 극복하게 도와주고, 예민함을 섬세함으로 빛나게 해줄 수 있었습니다.



사랑스러운 거짓말

5살이자 46개월 된 작고 사랑스러운 '우리 딸 김시현'

요즘 자기 '감정 표현'도 곤잘하고 말도 어디서 듣고 배웠는지 어른스럽게 해서 엄마랑 아빠는 한 번씩 깜짝 놀랄 때가 있어요. 가끔 유치원 가기도 싫어하고 달달한 간식 거리를 이것저것 계속해서 사달라고 할 때가 있지요. 그럴 때면 걱정스럽기도 하지만 그런 모습 마저도 너무 사랑스럽고 예쁘고 귀여운 우리 딸입니다.

며칠 전 아이와 아파트 내 산책로를 걸으려는데 동네 아주머니께서 시현이를 볼 때마다 인사하는 모습이 너무 귀엽다며 편의점에서 맛난 간식을 사주셨어요. 제가 받은 것처럼 너무 감사하고 기쁘고 부듯했습니다.

우리 딸은 "고맙습니다"라고 밝게 인사하며 간식 봉지를 열더니 츄잉캔디를 하나를 집어 들고 뜯으려고 하더군요. 하지만 좀 전에 간식으로 젤리를 많이 먹었기 때문에 저녁도 먹어야 하니 지금은 안 된다고 말해 주었어요. 그리고는 간식봉지를 제가 들자 시현이는 입이 삐죽삐죽 나오기 시작하며 풀죽은 강아지처럼 킁킁대듯 혼잣말을 하기 시작합니다.

"시현이 건네, 시현이가 인사를 잘해서 선물 받은 건데……. 지금 안 먹고 나중에 밥 먹고 먹을 건데……"라며 반복해서 말을 합니다. 귀엽기도 하지! 그리고는 마치 협상 카드라도 꺼내듯 말합니다. "그러면 시현이가 먹지 않고 들고만 있을게요"라고 협상(?)을 합니다. 저도 못이기는 척 "들고만 있을 거지?"라고 물으면서 한번 더 확답을 받고 건네 줍니다. 츄잉캔디를 다시 받아든 시현이는 곧 기분이 좋아져 귀엽게 웃으며 제 손을 잡고 다시 산책길에 나섭니다.

"아빠는 어떤 색을 좋아해요?"

"응? 아빠? 아빠는 파란색이 좋아. 봐봐, 하늘이 파랗

지? 시현이는 어떤 색이 좋아?"

"나는 초록색! 초록색은 맛있는 색이야!"

그리고 보니 시현이 손에 초록색 츄잉캔디가 들려있네요. 너무 사랑스러운 모습에 속으로 웃지 않을 수 없었어요. 짐짓 모른척하며 계속 산책을 하며 걷는데 조용해서 뒤돌아보니 츄잉캔디 위쪽 포장지가 뜯어져 있고 맨 위의 한 알이 보이지 않더라고요. "시현아 아빠랑 들고만 있기로 약속한 거 아니야?" 했더니 다른 한 손을 펴서 손에 쥔 츄잉캔디 한 알을 보여줍니다. "안 먹고 들고만 있었어요"라네요. 포장지 껍질이 들려있어서 돌려만 봐다는군요. 다시 한 번 "들고만 있는 거지?"라고 물어 확답을 받고 계속 걸었습니다. 곧 아파트 한 바퀴를 돌고 놀이터 앞에 도착했어요.

고개를 돌려 "시현아 우리 놀이터에서 놀다 갈까?"라고 묻는 순간, 츄잉캔디 한 알이 우리 시현이 입으로 쏙 들어가고 있었어요! 실제로는 눈 깜짝할 새지만, 신기하게도 마치 슬로우비디오처럼 보이더라고요. 그 순간 물려오는 놀람과 황당함이라니, 어쩌면 저도 이렇게 될 거란 걸 알고 있었겠죠?

우리 딸 시현이, 산책 내내 얼마나 힘들었을까?

아빠랑 약속은 했는데 너무 먹고 싶은 간식이 손안에 있었으니! 산책 내내 오래 잘 참아 줘서 대견하고 고마워! 우리 딸 사랑해~♡



이유식 먹이기 성공

둘째 아이가 7개월이 될 즈음, 육아휴직을 신청하고 본격적으로 육아를 시작했습니다.

7개월이면 서서히 분유를 떼고, 이유식을 시작할 시기입니다. 첫째 아이 때, 아내 옆에서 보조역할을 해왔기에 이번에도 자신만만했습니다. 재료는 스마트폰 쇼핑앱으로 배달시키고, 밤에 아이들 재운 후에 배송된 재료를 손질했습니다. 소고기, 새우, 양파, 당근 등등 1주일 치 재료를 적당량 소분해 얼렸습니다. 그리고 아이가 낮잠 자거나 혼자 잘 노는 시간에 휘리릭 재료를 조합해 이유식을 만들었지요.

그런데 여기서 난관에 봉착했습니다. 아이를 의자에 앉혀서 턱받이를 하고 숟가락으로 떠먹이는데 한두 입 정도만 먹고 도통 먹질 않는 겁니다. 애써 만든 이유식을 안 먹으니 너무 속상하더라고요. 인터넷이나 이유식 서적을

참고해서 이리저리 다르게 만들어 봐도 소용없었습니다. 아마 자리도 불편하고 아이 입맛에도 안 맞았나 봐요.

계속 고민하던 중 하루는 아이가 장난감 가지고 놀 때 슬쩍 한 입 떠먹여 줬습니다. 그랬더니 글썽 놀이에 정신이 팔려있어서 그런지 넘죽넘죽 잘 받아먹지 않았어요!

이때다 싶어 한 그릇을 후딱 먹여줬어요. 잘 먹었는지 트림도 시원하게 하고 낮잠까지 푹 잤습니다. '안 먹고 싶을 때 억지로 먹여봤자 너도 힘들고 나도 힘들다.' 이런 생각으로 저도 마음을 내려놓았습니다. 아이가 먹고 싶어 할 때는 놀다가도 먹이고, 집 앞에 산책을 나가서도 먹이고……, 다양한 방법을 시도해 가며 안 먹는 아이가 잘 먹을 수 있도록 부단히 노력했습니다. 그때의 노력 덕분인지 지금 우리 아이들은 고맙게도 가리는 음식 없이 언제 어디서든 밥을 잘 먹는답니다.

아이와 함께 성장하는 부모

대전 유성구에 거주하고 있는 37살 아버지입니다. 7살 남자 아이, 3살 여자아이를 키우면서 아버로서 행복하지만, 걱정도 있습니다.

지금 7살인 첫째는 49~60개월 즈음에 낫가림이 너무 심해서 말을 해도 잘 듣지 않고, 유치원 등원을 거부하곤 합니다. 더운 여름에도 절대 반바지를 절대 입지 않거나 낫선 곳에서는 거의 움직이지 않는 등 매우 소극적인 성향을 보였어요. 낫선 사람의 물음에는 얼어붙은 듯이 대답도 하지 않았습니다. 인사를 시켜도 반응이 없고, 간신히 고개만 숙이거나 끄덕이는 모습에 속이 상한 적도 여러 번이었습니다. 지금은 이렇게 담담히 이야기하지만, 그때는 걱정이 정말 많았습니다. 우리 아이가 다른 아이들과는 다르

다 싶기도 하고, 나중에 학교에 가서 잘 적응할 수 있을지도 걱정이었죠.

아내와 저는 고심 끝에 상담을 받기로 했습니다. 부모의 태도 및 타입, 아이의 상태, 문제행동과 그 원인 등에 관해 여러 선생님께 상담을 받았죠. 많은 기관과 선생님의 공동적인 말씀은 부모의 기질과 아이의 기질에 관한 것이었습니다. 좀 더 구체적으로는 부모가 적극적인 기질이 아니면 아이도 적극적인 기질이기 어렵다는 말씀이었습니다. 이 외에 아이가 적극적일 수 있는 환경이 갖추어지지 않았다, 동생이 태어나면서 성격 형성에 가장 중요한 시기에 사랑을 많이 받지 못했다, 엄마 아빠가 아이와 함께 하는 시간이 부족하다 등의 말씀을 해주셨습니다. 특히 아이는 부모

부록

의 관심과 칭찬을 받고 자라야 하므로 첫째나 오빠라는 역할이 아닌 오직 아이 그 자체로서 더 많이 사랑해주어야 한다는 조언이 와닿았습니다.

아내와 저는 그동안 아이를 대해왔던 우리의 모습을 돌아켜보았습니다. 저희는 주말마다 여행, 캠핑, 마트 등등 어디든 다녔습니다. 하지만 이제 와 생각해 보니 아이가 아니라 저희 위주로 계획하고 움직였더군요. 그런 탓에 아이가 사회성, 타인과의 관계, 운동 발달 등과 관련해서는 경험이 너무 부족했어요. 또 훈육을 이유로 아이를 너무 심하게 혼냈던 제 모습도 떠올랐습니다. 하나씩 차근차근 돌아보니 아이가 학습, 발달, 경험의 양이 부족했던 것이 원인이었습니다. 자신감이 없으니 낯선 환경에서 활동하기가 더 어려울 수밖에요.

아내와 저는 우선 '부모부터 바뀌어 보자'라고 다짐했습니다. 아내는 과감하게 1년간 육아휴직을 신청하고, 그동안 아이에게 필요했지만 하지 못했던 것들을 알아보았습니다. 독서 활동, 숲 체험, 농장 체험, 각종 놀이 체험 등에 참여했으며 유아교육 진흥원, 가족센터 외 거주 지역 지원센터, 각 지방 사업 등을 꼼꼼히 찾아서 평일 주말 할 것 없이 아이와 함께 다녔죠. 다양한 부모교육도 꾸준히 받았습니다. 저도 가능한 한 여러 교육과 활동에 같이 참여하는 동시에 부모 교육을 통해 아버지들의 자조 모임에 가입했습니다. 아이와 함께하는 미션 설정, 월마다 아이와 함께하는 체험 등을 수행하며 '부모부터 바뀌어 보자'라는 마음을 잊지 않고 노력을 계속했습니다.

이렇게 아이와 다양한 경험을 쌓아가면서 아이를 더 유심히 살펴볼 수 있었습니다. 지적이나 핀잔보다는 칭찬과 격려, 웃음, 사랑을 주었죠. 엄마 아빠의 솔직한 기분과 마음을 전달했고, 아이의 기분과 마음도 공유하기 시작했습니다.

집 밖에서뿐 아니라 집 안에서도 변화가 생겼는데요. 매일, 매주 우리 가족만의 특별한 날을 정했습니다. '영화 보는 날', '치킨 먹는 날', '유준이의 날', '유현이의 날' 등등

매일 평일과 주말에 '우리 가족끼리 무엇을 하는 날'로 정해두고 그렇게 했죠. 아이들의 반응이 무척 좋았습니다.

물론 처음부터 아이에게 눈에 띄는 변화가 있지는 않았습니다. 하지만 시간이 쌓이고 쌓여 지금은 아이가 많이 달라졌습니다. 낯선 곳에 가도 처음 보는 사람에게 인사를 곧잘 합니다. 웃음이 많아졌고, 말수도 많아졌습니다. 처음 하는 것은 여전히 걱정하거나 두려워하기도 하지만, 조금씩이나마 도전할 수 있게 되었습니다. 당연히 도중에 포기한 적도 있습니다. 하지만 그때마다 저희가 지켜보고 응원하면서 힘들면 하지 않아도 된다고 말해주며 함께 하고 있습니다.

저는 이제야 알았습니다. 아이는 사랑받아야 하고, 부모와 시간을 공유하며 서로의 마음을 나누어야 한다는 사실입니다. 일이 바쁘다는 이유로 정작 가장 소중한 아이들에게 관심과 사랑을 주지 못했던 예전을 생각하면 너무나 미안한 마음이 듭니다.

요즘은 퇴근하고 집으로 향하는 길이 설렘으로 가득합니다. 문을 열고 들어서는 순간, 아이들이 "아빠!"라고 부르며 안기면서 맞아주거든요. 아이들을 생각하면 웃음이 절로 납니다. 세상의 모든 엄마와 아빠의 마음이 같지 않을까 싶습니다. 모든 부모의 마음은 아이에 대한 사랑으로 가득 차 있고, 가족을 생각하면 행복할 테죠. 하지만 마음만으로는 부족합니다. 사랑은 표현해야 합니다. 서로 마음을 나누고 오랜 시간 함께 해야 합니다.

뒤늦게 가입한 100인의 아빠단 활동은 제게 참 유익했습니다. 아이가 아직 어릴 때 일찍 가입한 아버지들께 정말 대단하다는 말씀을 드리고 싶네요. 지금 함께 활동하는 많은 아버님도 역시 응원합니다!

저도 아빠가 처음이라 많이 서툴렀습니다. 하지만 이제는 달라졌고, 앞으로도 많은 시간을 가족들과 함께 다양한 활동을 하면서 지내려고 합니다. 아이들이 자라나는 모습을 보며 저 역시 더 성장하는 아빠가 되겠습니다.



02

올바른 양육법 알아보기



체벌과 훈육은 다른가요?

훈육이란 아이의 바람직한 인격 형성을 목적으로 하는 교육을 의미합니다. 체벌은 아이에게 신체적, 정신적으로 고통을 가하는 행위이므로 보호자는 체벌이 아니라 설명과 대안 제시를 방법으로 훈육해야 합니다.

[아동복지법 제5조(보호자 등의 책무) 제2항] 아동의 보호자는 아동에게 신체적 고통이나 폭언 등의 정신적 고통을 가하여서는 아니된다.

아이가 울음을 그치지 않을 때는 어떻게 해야 하나요?

특별한 이유 없이 울음이 계속된다면 계속 달래거나 그치라고 화를 내기보다는 아이가 스스로 감정을 가라앉힐 때까지 기다려 주세요. “방문을 열어놓고, 방에서 실컷 울고 나와도 좋아”, “물건을 던지면 다칠 수 있으니까 여기에서 울자”처럼 아이가 지켜야 할 원칙을 간결하게 알려준 후, 아이가 진정하고 나면 대화를 통해 훈육합니다.

아이에게 벌을 주는 것은 괜찮을까요?

때리지 않고 벌을 주는 것만으로도 아이에게 신체적 체벌과 다를 바 없는 두려움을 느끼게 할 수 있습니다.

아이가 밥을 잘 먹지 않습니다.

아이가 밥을 안 먹는 것에 치중하지 말고 잘 먹는 음식을 찾아볼 필요가 있습니다. 또 아이가 밥을 먹을 때는 칭찬과 격려 등을 통해 좋은 분위기를 형성해주는 것이 중요합니다.

아이가 “싫어!”라는 말을 자주 합니다

대부분 아이가 발달 과정 중에 보이는 자연적인 변화입니다. 아이가 싫다고 거절하면 일단 수용하는 것이 좋습니다. 자신의 주장이 받아들여지는 경험이 있어야 아이도 보호자의 의견을 수용할 수 있습니다. 아이가 싫다고 하면 무엇이 싫은지, 어떻게 해야 좋은지, 아이가 원하는 것이 무엇인지를 대안으로 표현하도록 도와주는 것이 중요합니다.

밤에 잘 안자는 아이, 어떻게 해야 할까요?

우선 평소의 기상과 취침 시간은 일정한지, 낮잠을 자는지, 취침 전까지 어떤 활동을 하면서 시간을 보내는지 살펴볼 필요가 있습니다. 낮에는 햇볕을 쬐며 충분한 놀이를 하고, 잠자기 한두 시간 전에는 활동량이 많은 놀이를 자제하고 잠들기 쉽게 책을 읽어주면 좋습니다. 아이가 어둠을 무서워하면 은은한 빛을 내는 수면등을 설치해주는 것이 좋습니다.

잘못된 행동을 고치기 위해 고립된 장소에 강제로 혼자 있게 하거나, 버리고 간다고 위협하는 등의 방법을 쓰는 것은 바람직하지 않습니다. 아이를 훈육할 때는 잘못된 행동에 관해 설명하고, 아이가 자신의 행동에 대해 생각해 볼 기회를 주는 것이 중요합니다. 다만 아이에 따라 적합한 방식이 다를 수 있으므로 내 아이의 성향, 건강 상태, 가족 환경 등 여러 요인들을 고려한 훈육 방법을 선택해야 합니다.

출처 임신육아종합포털 「아이사랑」 www.childcare.go.kr

*위 내용은 「아이사랑」 홈페이지에 게시된 육아상담 문답 중 일부를 발췌해 수정한 것으로 아이의 연령, 성향 등에 따라 훈육법은 조금씩 다를 수 있습니다.

임신·출산 ONE-STOP 플랫폼

임신·출산 모바일앱

아이마중 앱은 임신과 출산에 필요한 맞춤형 정보와 함께
정부지원정책(임산부 신고, 각종 의료비 신청 등)을 연계하여
통합적 임신 출산 지원 서비스를 제공합니다.



임산부 신고
편하게 할 수 있을까?

임산부 신고부터
의료비 지원까지
보건소에 가지 않고
지금 바로 간편하게!



우리 아기 예방접종
어떻게 관리하지?

임산부 수첩부터
아기수첩까지
건강관리를 한번에!
* 아기 예방접종기록 연동



아이마중



나에게 딱 맞는 임신
육아 정보를 보고싶어

임신 주수별,
아기 월령별 맞춤 정보,
상담 및 지원정책정보까지
아이마중에서!

아이마중 설치하기



행복한 가정을 만드는

100인의 아바단을 소개합니다!

보건복지부

100인의 아바단이란?



육아에 서툰 초보 아빠와 육아에 관심 많은
아빠들이 모여 함께 고민을 나누고
노하우를 공유하는 대한민국 대표 아빠 모임이에요!

100인의 아바단은 어떤 활동을 하나요?



멘토아빠

○ 온라인 주간 미션 제시



초보아빠

○ 멘토 아빠가 제시하는 온라인 주간 미션 수행

그외 활동 내용

- ◆ 지역별 온·오프라인 멘토링 참가
- ◆ 아바단 지역 행사 참여 등

온라인 주간 미션은 이렇게 진행돼요!

일정

매주 월요일 | (*멘토 아빠들의 주간 미션 공개)
화 ~ 일요일 | (*미션 수행과정 기록 및 인증 게시판 업로드)

참여방법

- ① 매주 월요일 아바단 카페에서 온라인 주간 미션 확인
- ② 1주일간 아이와 함께 미션 수행
- ③ 미션 수행 인증 게시글 업로드

분야

놀이 / 교육 / 건강 / 관계 / 일상

100인의 아바단 공식 커뮤니티를 소개할게요!



QR 코드로
바로 확인하세요!

- ① 공통 공지사항 | 이벤트 공지 등 알림
- ② 온라인 주간 미션 | 미션 업로드
- ③ 필독! 육아정보 | 육아비법 공유
- ④ 활동소식 | 방송 등 최신소식 업데이트

개정 7판 2023년 12월
발간번호 11-1352000-003650-01

발행처 보건복지부
제작협조 인구보건복지협회
주소 세종특별자치시 도움4로 13
전화 보건복지상담센터 129
편집 라온기획(044-999-3897)
디자인 라온기획(044-999-3897)
일러스트 키큰나무
표지그림 키큰나무
사진 이미지투데이, 클립아트코리아, 게티이미지뱅크
인쇄 라온기획(044-999-3897)
도움말 한원호 (순천향대 서울병원 소아청소년과 교수)
정진훈 (서울아산병원 산부인과 교수)
김소연 (서울아산병원 산부인과 교수)
홍수빈 (가톨릭대 서울성모병원 산부인과 조교수)
염혜원 (서울특별시 동부병원 소아청소년과 과장)
임진영 (두그루 아동청소년상담센터 소장)
강명수 (제주 100인의 아바단) 공승환 (인천 100인의 아바단) 권용현 (인천 100인의 아바단)
김기탁 (서울 100인의 아바단) 김민건 (경남 100인의 아바단) 김승현 (경남 100인의 아바단)
김용길 (제주 100인의 아바단) 김현수 (인천 100인의 아바단) 김현오 (광주 100인의 아바단)
박기석 (제주 100인의 아바단) 박민기 (대전 100인의 아바단) 설창환 (세종 100인의 아바단)
소병욱 (세종 100인의 아바단) 양대성 (충북 100인의 아바단) 양철호 (광주 100인의 아바단)
윤현우 (충북 100인의 아바단) 정송강 (대구 100인의 아바단) 정웅 (부산 100인의 아바단)
조영명 (전남 100인의 아바단)





보건복지부



인구보건복지협회