

초보 아빠를 위한 육아 가이드





●● 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

아빠 육아, 쉽고 재미있어요!

▼
목 차





들어가며…

아빠가 될 준비, 지금부터 시작해 볼까요? 012

1장



임신과 동시에 ‘행복한 아빠’가 됩니다

아빠가 궁금해하는 개월별 태아의 성장 016

예비 아빠를 위한 완벽한 출산준비 방법 018

임신 시기별 태담 태교 방법 020

아내의 진통 시작, 남편은 무엇을 해야 하나요? 022





2장

우리 아이가 한 살이 되었어요



우리 아이, 잘 크고 있나요?	026
아기 목욕시키기 생각보다 어렵지 않아요	028
아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상	030
【배워볼까요!】 신생아 건강을 위한 정부의 맞춤 지원 혜택!	032
【배워볼까요!】 공감! 슈퍼맨 1년차, 100인의 아빠단 육아일기	033
아빠가 아기에게 해주는 튼튼 마사지	034
【전문가 육아 조언】 의사 아빠에게 배우는 육아법	036

3장

우리 아이가 두 살이 되었어요



우리 아이, 잘 크고 있나요?	040
아이가 아장아장 걷고, 쭉알쫑알 말을 하기 시작했어요	042
아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상	046
아이를 위한 아빠표 영양 만점 요리	048
아빠도 알아야 할 건강하게 밥 먹이는 기본 방법	050
【배워볼까요!】 공감! 슈퍼맨 1년차, 100인의 아빠단 육아일기	051
【전문가 육아 조언】 평생 사이좋은 '아빠와 딸' 되는 법!	052

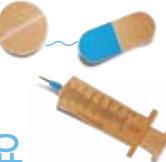
4 장



우리 아이가 세 살이 되었어요

우리 아이, 잘 크고 있나요?	058
우리 아이 기저귀 탈출을 위하여	060
아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상	062
아빠랑 노는 게 제일 재미 있어요	064
배워볼까요! 공감! 슈퍼맨 3년차, 100인의 아빠단 육아일기	067
전문가 육아 노인 우리 아이 왕고집 '3세병' 고치기	068

5 장



우리 아이가 네 살이 되었어요

우리 아이, 잘 크고 있나요?	074
아빠랑 함께하면 더 즐거운 치카치카	076
장난꾸러기 아이를 위한 응급처치	078
배워볼까요! 공감! 슈퍼맨 4년차, 100인의 아빠단 육아일기	079
오늘 밤, 엄마 대신 아빠가 동화책을 읽어주세요	080
전문가 육아 노인 아이의 미래를 바꾸는 '아빠의 말 한마디'	084
*알아두세요! 예방접종 어떻게 할까요&표준 예방접종 일정표	090





들어가며…

아빠가 될 준비, 지금부터 시작해 볼까요?

아이를 얻었다는 기쁨도 잠시, 초보 아빠는 처음 해 보는
육아가 낯설고 어렵기만 합니다. 하지만 너무 큰 걱정은 하지 마세요.
초보 아빠라도 충분히 육아의 기쁨을 누릴 수 있는 방법이 여기 있습니다.
지금 막 아빠가 된 당신을 응원합니다.





아이에게는 ‘아빠 육아’가 꼭 필요해요

아빠에게는 아빠만이 줄 수 있는 무언가가 있습니다.
아빠가 육아에 적극적으로 참여할수록 아이의 행복지수가 덩달아 높아진다는 사실, 알고 계세요?



엄마와 아빠, 무엇이 다를까요?

사실 아빠는 엄마에 비해 감정 표현이 조금 서툴러요. 엄마는 아이의 눈높이에 맞춰 재미난 어휘를 쉽게 구사하는 반면, 아빠는 본인의 이해 수준에 아이를 맞추려 합니다. 아이와 함께하는 시간이 길수록 아이에 대해 더 많은 것을 알게 되고 가까워집니다. 그만큼 육아에 한 발치 떨어져 있는 아빠는 아이가 커가면서 사이가 점차 더 멀어지게 될 확률이 높아요. 지금부터라도 아이와의 관계 개선을 위해 힘써야 하는 이유입니다.

대다수 아빠들이 아이와 어떻게 이야기를 나눠야 할지, 어떻게 놀아줘야 할지 모르겠다고 토로합니다. 그러나 어떻게 놀아주느냐보다 중요한 것은 아이에 대한 사랑과 자신감이에요. 지금은 조금 어색하고 힘들어도 시간이 지나면 육아에 대한 자신만의 방법을 터득할 수 있습니다. 역동적이고 체력 소모가 큰 몸놀이나 야외 활동은 아빠들도 잘할 수 있는 것들이지요. 아빠의 육아 참여는 아이의 사회성과 논리적인 사고력을 기르는 데 도움이 됩니다. 아이의 10년, 20년 후 비전을 세울 때도 더 현실적이며, 아이의 능력과 적성을 고려해 구체적인 목표 접근법을 제시해줄 수 있습니다. 자, 지금부터 즐거운 아빠 육아를 시작해볼까요?



‘아빠 육아’가 아이에게 미치는 영향

아빠와 많은 시간을 보낸 아이는 IQ가 높아요

영국 뉴캐슬 대학의 연구진은 2008년 학술지 <진화와 인간행동>에 실린 보고서를 통해 아빠의

적극적인 양육 태도가 아이의 장래에 좋은 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과를 발표했습니다.

영국인 남녀 1만1000여 명을 대상으로 조사한 결과, 어린 시절 아빠와 독서, 여행 등 재미있는 시간을 많이 보낸 사람들은 IQ가 더 높고 사회적인 신분 상승 능력이 좋은 것으로 나타났습니다.

아빠와 자주 목욕한 아이는 사회성이 좋아요

영국 센트럴런던 대학의 심리학 연구팀은 신생아 때 아빠와 자주 목욕한 아이는 커서 친구를

잘 사귀는 등 사회성이 좋다는 사실을 밝혀냈어요. 아빠와 아이가 함께 목욕을 하면

체내에서 옥시토신이라는 호르몬이 분비되게 되고, 이는 유대감과 사회성을 높이는데

큰 역할을 합니다. 게다가 이러한 신체접촉은 아이와 아빠가 자연스럽게 애착을

쌓을 수 있는 첫 번째 단추이기도 하지요.

아이의 언어 발달에 아빠가 더 큰 영향을 미쳐요

2008년 노스캐롤라이나 대학 연구진은 아이와 놀 때 다양한 언어를 구사하는 아빠를 둔 아이의 언어 능력이 훨씬 발달한 것을 알아냈습니다. 이에 비해 엄마가 다양한 단어를 사용한다고 해서

아이의 언어 발달에 큰 영향을 미치지는 못한다고 합니다. 아이의 언어 능력 발달에는

엄마보다 아빠가 더 중요하다는 것이 입증된 셈이죠.



1 장



임신과 동시에 ‘행복한 아빠’가 됩니다

아빠가 될 준비, 되셨나요?

소중한 아이의 탄생을 위해 예비 아빠가 지켜야 할 생활수칙과

아빠 태교법, 분만대기실에서 아빠가 해야 할 일까지 모두 알려드립니다.

아빠 엄마를 꼭 빼닮은 사랑스러운 아이를 기다리는 행복한 시간을 마음껏 누리세요.



- ① -

아빠가 궁금해하는 개월별 태아의 성장

- ② -

예비 아빠를 위한 완벽한 출산준비 방법

- ③ -

태어날 아이에게 줄 수 있는 아빠의 가장 큰 선물, 태담 태교

- ④ -

아내의 진통 시작, 남편은 무엇을 해야 하나요?



아빠가 궁금해 하는 개월별 태아의 성장



키



몸무게



1개월

1cm
 1g



2개월

2cm
 4g



3개월

9cm
 20g



4개월

16~18cm
 110~160g



5개월

20~25cm
 300g

태아는 시고씨만 한
크기. 아직 사람의
모습을 갖추지
않았지만 텃줄이
발달하기 시작해요.
태반의 기초가 되는
밤송이 같은 부드러운
섬모 조직이 태아를
둘러쌉니다.

머리, 근육, 뼈, 심장,
간장, 이 등이 형성되기
시작하고, 사람의
형태를 갖춘 2등신이
되어가요. 8주차가
되면 눈꺼풀이 생기고
코끝이 생겨 제법
오똑해집니다.

팔이 자라고 다리가
길어져요. 12주차에는
뇌가 급속도로
발달하여, 머리는
탁구공만 한 크기로
전신의 3분의 1 정도를
차지해요.

14주차에 최초의
뼈조직과 길비뼈가
나타나요. 눈썹,
머리카락 등 몸에 털이
자리기 시작하며,
15주차에는 성별
확인이 가능합니다.
손톱, 발톱은 물론
지문도 생겨요. 촉각,
미각, 청각이
뚜렷해지고 움직임이
더욱 활발해지죠.
18~22주에는 초음파를
통해 완전한 형상을
볼 수 있어요.



6개월

👶 28~30cm
⚖ 650g



7개월

👶 35~38cm
⚖ 1kg



8개월

👶 40~43cm
⚖ 1.5~1.8kg



9개월

👶 45~46cm
⚖ 2.3~2.6kg



10개월

👶 50cm
⚖ 3~3.5kg

양수가 증기해 손발을
자유롭게 움직이며
청력이 발달해 엄마의
심장 뛰는 소리를 들을
수 있어요. 입술이
분명해지고 눈썹과
눈꺼풀도 제자리를

잡습니다.

27주에는 콧구멍이
열려 스스로 맡은
호흡을 하고 소리도
냅니다. 임신 7개월
까지는 청력이 거의 다
발달하며, 가끔 눈을
뜨기도 해요.

눈동자가 완성되고
소리에 자주 반응해
자궁벽을 세게 차기도
합니다. 피하지방이
붙기 시작해 몸이 제법
통통해지며, 얼굴도
형태가 뚜렷해져요.

배내밀이 대부분
사라지고 폐를 제외한
내장의 기능이 거의
대부분 성숙하며,
근육도 제법
발달합니다.
37주차에는 심장, 간장,
호흡기, 소화기, 비뇨기
등 모든 장기가
완성됩니다. 태어나는
즉시 자신의 폐로
호흡하며 심장의
기능도 바깥에서
생활할 수 있는 상태로
바뀌죠.

예비 아빠를 위한 완벽한 출산준비 방법

아빠가 된다는 것은 분명 행복한 일입니다. 하지만 한편으로는 ‘내가 과연 좋은 아빠가 될 수 있을까?’라는 걱정이 앞서기도 합니다. 아내와 뱃속의 아기를 위해 무엇을 해야 할지 몰라 답답할 때도 많을 겁니다. 예비 아빠가 아내의 임신 시기별로 해야 할 일들을 알려드릴게요.

임신 시기별 예비 아빠가 해야 할 일

임신 초기 ▶ 임신 확인~3개월

“임신 초기에 아내가 너무 예민해지고 짜증을 내더라고요. 이해는 됐지만 사실 어떻게 해줘야 할지 몰라 당황스러웠어요.”

1 진심으로 기뻐해주세요

임신했을 때 가장 섭섭한 일로 남편이 임신 사실을 알고 별로 기뻐하지 않았던 것을 꼽습니다. ‘내가 아이를 가졌는데 왜 이 정도밖에 기뻐하지 않지?’라는 생각에 상처를 받을 수 있어요. 약간 과장해서라도 기쁜 마음을 표현해 아내가 아기 가진 일을 축복이라고 느끼게 해주세요.

2 업산제를 쟁겨주세요

태아의 중추신경계 발달은 임신 4주 안에 완성되므로 임신 초기에는 무엇보다 업산 섭취가 중요합니다. 엄마의 몸 안에 업산이 부족할 경우 신경관 결손으로 유산하거나 선천 성기형아를 출산할 확률이 높아져요. 보건소에 등록한 임신 부는 임신일로부터 3개월까지 업산제를 무료로 받을 수 있으니 아내와 함께 주소지의 보건소를 방문해보세요.

3 정기검진은 가능한 한 동행해주세요

초진부터 분만할 때까지 병원을 찾는 횟수는 대략 10회 정도인데요. 이때 남편이 아내와 함께 병원에 가면 아내의 몸에 나타나는 변화와 임신 기간 중 주의해야 할 점들을 직접 들을 수 있습니다. 아이가 커가는 모습을 확인하며 아빠로서 마음가짐을 갖는 데도 도움이 된답니다.

4 아이의 건강을 위해 금연하세요

금연은 예비 아빠가 꼭 지켜야 할 기본 사항이에요. 담배의 니코틴은 임신부의 혈관을 수축시켜 태아에게 가는 산소와 영양소의 공급을 방해합니다. 이로 인해 태아가 저체중이나 정신장애를 일으킬 수 있고 유산 위험도 따르니 꼭 금연하세요.

5 입덧하는 아내를 위한 세심한 배려가 필요해요

입덧이나 피로, 스트레스 때문에 입맛을 잊기 쉬우므로 아내가 먹고 싶어 하는 음식이 있으면 쟁겨주세요. 오렌지 같은 상큼한 음식을 준비해 주고, 냄새가 많이 나는 냉장고나 화장실 청소는 대신 해주세요.

임신 중기 ▶ 4~7개월

“밤마다 아내의 몸이 통통 붓는 걸 보면 어찌나 안쓰러운지 몰라요. 뭐라도 해주고 싶은데 어떻게 해야 할지 모르겠더라고요.”

1 철분제를 챙겨주세요

임신 중기에는 체내 혈액 양이 2배로 증가합니다. 그런데 이는 혈장이 증가한 것이라 혈액의 농도는 상대적으로 떨어져 빈혈을 유발하기 쉬어요. 이 시기에 필요한 하루 철분 섭취량은 30mg으로 빈혈 예방을 위해 철분제를 복용하는 것이 좋아요. 임신 16주부터 분만 전까지 보건소에서 무료로 지원해 주고 있습니다. 아내가 잊지 않도록 미리 챙겨주는 것, 잊지 마세요.

2 특수 예방을 위해 배 마사지를 해주세요

임신 중기에는 갑작스러운 체중 증가로 피부의 표면적 이 넓어지고 피부 진피의 단백질인 콜라겐이 갈라져 특살이 생깁니다. 배뿐만 아니라 가슴·허벅지·엉덩이·종아리 등에도 나타날 수 있는데, 미리 예방하려면 특살 방지 크림이나 오일을 아침저녁으로 발라주는 것이 좋아요. 본격적으로 배가 많이 나오기 시작하면 복부 아래부분이나 허벅지에 손이 닿기 어려우니 아내의 마사지를 도와주세요.

3 통통 부은 아내의 다리를 주물러주세요

자궁이 커지면서 정맥을 압박하고 하반신의 혈액순환이 원활하지 못한데다 몸속 수분 양이 증가해 손발이 붓기 쉽습니다. 특히 밤에 잘 때 발이 붓거나 종아리에 경련이 일어나는데, 이때 베개를 발밑에 대주거나 종아리 마사지를 해주면 증상이 완화됩니다.

4 경제 계획은 미리 세우는 것이 좋아요

임신을 하면 출산용품 준비부터 병원비, 산후조리원까지 돈쓸 일이 한두 가지가 아닙니다. 아내 대신 출산에 관련된 구체적인 경제 계획을 꼼꼼히 세워두면 한결 수월해져요.

임신 후기 ▶ 8~10개월

“출산예정일이 다가오니 아내가 바짝 긴장하더라고요. 준비할 것도 한두 가지가 아니고, 아이가 건강하게 나올 수 있도록 옆에서 돋고 싶은데 어떻게 해야 하나요.”

1 건강한 출산을 위해 함께 산책하세요

매일은 아니더라도 2~3일에 한 번씩 가볍게 걷기 운동을 해주면 순산하는데 도움이 됩니다. 또한 산책하며 엄마가 들이마시는 산소는 맷줄을 타고 태아에게 전달되어 뇌세포를 활성화시킨답니다.

2 출산준비물은 미리 장만하세요

출산예정일이 다가오면 미리 출산용품 목록을 작성하세요. 아내와 육아용품을 구입하며 예비 아빠 체험을 해보는 것도 좋은 방법입니다. 출산용품을 구입할 때는 ‘베이비페어’ 등 임신·출산 관련 박람회에 가보는 것도 좋아요. 저렴한 가격에 다양한 제품을 구경하는 재미가 쏠쏠하답니다.

3 예비 아빠를 위한 프로그램에 참여해보세요

출산·육아 관련 책을 구입해 공부하고, 아내와 함께 예비 부모를 위한 강좌에 참여해 호흡법 등을 배워두면 요긴해요. 유아 관련 회사나 보건소, 병원 등에서 진행하는 임신·출산교실을 이용해보세요.



태어날 아이에게 줄 수 있는 아빠의 가장 큰 선물, 태담 태교

아빠 태교의 첫걸음은 뱃속 아기에게 아빠의 존재를 알리는 것부터 시작합니다.
매일 조금씩 말을 건네보세요. 태아는 엄마의 목소리보다 굵고 편안한 아빠의 목소리를 더 좋아한답니다.



아빠의 태담 태교, 왜 필요한 걸까?

태담은 태아와 대화를 주고받으며 엄마 아빠의 사랑을 전하는 태교법이에요. 임신 5개월만 되어도 태아는 청각과 함께 오감이 발달해서 엄마 아빠의 감정과 목소리, 외부의 소리를 감지할 수 있지요. 대화를 통해 태아와 자주 접촉하면 태아의 좌뇌와 우뇌를 고르게 발달시켜 지적 능력뿐 아니라 정서 발달에도 도움이 됩니다. 특히 뱃속에서 양수를 통해 소리를 전해 듣는 태아는 주파수가 낮은 남자의 목소리를 더 잘 듣기 때문에 엄마보다 아빠의 태담 태교가 더 효과적이랍니다.

임신 시기별 태담 태교 방법

임신 4개월 태담 태교의 첫걸음은 엄마가 마음가짐을 편안하게 하는 것입니다. 태아의 두뇌 발달이 급진전되어 엄마가 느끼는 감정을 태아도 같이 느끼기 때문이지요. 아빠는 엄마가 늘 즐거운 마음으로 생활할 수 있도록 신경 써주어야 합니다.

💬 어떤 말을 건넬까? 초음파 사진을 보면서 아기가 소중한 존재임을 이야기해주세요. “오늘 콩콩이의 모습을 보았단다. 우리 콩콩이가 예쁜 엄마를 닮은 것 같아서 다행이야!” 식으로 이야기를 건네면 됩니다.

임신 5개월 양수 안에서 활발하게 움직이다가 가끔 엄마가 느낄 수 있을 만큼 빨길질을 하기도 합니다. 뱃속에서 신호를 보낼 때마다 아내의 배에 손을 얹고 아기를 상상하며 다정하게 이야기를 시도해보세요. 태아가 음감을 느끼기 시작하는 때이므로 조용한 음악을 들려주며 이야기를 하면 더 좋아요.

💬 어떤 말을 건넬까? 뱃속 아기는 엄마 목소리보다 아빠의 목소리를 듣는 시간이 부족합니다. 그러니 아침에 출근할 때 “콩콩아, 아빠 회사 다녀올게. 오늘 하루도 엄마랑 즐겁게 보내렴” 하며 뱃속 아기와 인사하는 습관을 가져보세요.

임신 6개월 태아는 양수 속에서 위치를 마음대로 바꿔가며 활발하게 운동을 합니다. 청각이 발달하여 엄마의 몸속과 자궁 밖의 소리를 완전하게 들을 수 있고, 소리에 반응을 보이기도 해요. 동화책을 읽어주는 것은 태담 태교를 하는 좋은 방법 중 하나입니다. 동화책에는 희망과 기쁨, 사랑 등 긍정적인 내용이 담겨 있어서 엄마의 정서적 인정에도 도움이 되고 태아의 정서 발달에도 좋아요.

💬 어떤 말을 건넬까? 잠자기 전 아내와 침대에 누워 동화책을 읽어주며 자연스럽게 말을 걸어보세요. “콩콩아, 동화책 재미있었어? 이제 잘 시간이야. 좋은 꿈꾸고 내일 또 만나자~”라고 하면 뱃속의 아기도 좋아할 거예요.

임신 7개월 자궁 밖에서 들리는 소리 중 좋아하고 싫어하는 소리가 생깁니다. 엄마의 부드럽고 상냥한 목소리, 클래식 음악 등은 태아의 마음을 편안하고 즐겁게 합니다. 반면에 자동

차 소리, 고함 소리 등을 싫어해요. 특히 부부싸움을 하는 큰 소리는 엄마의 감정이 극도로 흥분된 상태에서 내는 소리이기 때문에 태아가 가장 싫어한답니다. 태아가 좋아하는 소리를 들려주면서 대화를 나누며 교감하는 것이 중요해요.

💬 어떤 말을 건넬까? 태동이 느껴지면 배를 쓰다듬으면서 적극적으로 반응해주세요. “애! 콩콩이가 아빠 부른 거야?”, “콩콩이가 빨리 나오고 싶구나! 아빠도 콩콩이 빨리 보고 싶어”라고 말해보세요.

임신 8개월~출산 뇌가 커지고 뇌의 주름이 늘어나면서 뇌세포와 신경계가 완벽하게 연결되어 감각·운동 능력과 기억력이 발달합니다. 또한 소리의 강약을 확실하게 구분할 수 있을 정도로 청각 기능이 완성됩니다. 아내와 가볍게 산책하며 날씨며 주변 경관에 대해 자연스럽게 이야기를 나누보세요.

💬 어떤 말을 건넬까? 퇴근 후 아내와 동네를 걸으며 뱃속 아기에게 말을 걸어보세요. “바람이 살랑살랑 부는구나. 시원하니?” “초록색 나무야. 나무 향기 한번 맡아볼까?” 시원한 바람을 맞으며 아기와 이야기를 나누면 기분이 절로 좋아질 겁니다.

장기! 태교여행을 떠날 때 주의하세요

1 임신 초기와 후기는 유산 및 조산의 위험이 있으므로 여행을 가지 않는 것이 가장 좋습니다. 여행을 가기에는 안정기에 접어드는 임신 4~7개월이 적당합니다. 자가용 이용 시 안전벨트는 복부를 피해 골반 아래쪽을 지나도록 적용하세요.

2 만일의 상황에 대비해 산모수첩을 꼭챙기고 여행지 인근 병원의 위치와 전화번호를 알아두세요. 임신부는 먹을 수 있는 약이 제한되어 있으므로 상비약도 미리 챙겨야 합니다.

3 해외여행 등 장시간 비행기 탑승은 삼가는 것이 좋아요. 해외여행을 떠날 때는 반드시 주치의와 상담 후 결정하세요. 비행기 안에서는 1시간에 한번 씩 일어나 몸을 움직이고, 기내는 습도가 낮으므로 탈수를 막기 위해 물을 자주 마셔야 합니다.

아내의 진통 시작, 남편은 무엇을 해야 하나요?

예정일이 다가올수록 설렘만큼 걱정도 커집니다. 출산 준비 과정을 미리 예습해둔다면
한결 마음이 편안해지겠죠? 진통부터 사랑스러운 아이가 태어나기까지,
아빠가 해야 할 일을 꼼꼼히 정리했습니다.



1단계 진통 시작, 당황하지 말고 병원으로 출발!

아내가 진통을 느끼기 시작하면 1시간 정도 진통의 간격과 강도를 확인하세요. 진통이 10분간 계속되면 즉시 병원에 갈 타이밍입니다. 양수가 터진 경우 세균에 감염될 수 있으므로 아기용 기저귀를 대고 서둘러 병원으로 갑니다. 남편이 직접 운전을 할 때는 서두르지 않도록 주의하세요. 아내를 차에 태울 때는 반드시 뒷좌석에 앉히고, 무릎 위에 쿠션을 올려 엎드려 있게 하면 도움이 됩니다.

1단계 입원 준비물 미리 알아두세요

- * 출산예정일이 다가오면 아내와 함께 준비물을 챙기세요.
- 보온용 내의, 목이 긴 양말** 자연분만 산모는 2벌.
제왕절개 산모는 4벌 필요.
- 카디건** 여름이라도 얇은 카디건을 챙길 것.
- 수유브라/패드/팬티** 팬티는 2~5장 필요. 제왕절개 산모는 절개선 위까지 덮을 수 있는 사이즈가 적당.
- 물티슈/가제 손수건** 다용도로 쓰이는 필수품.
- 수건** 쟁거 가면 세면뿐 아니라 온찜질, 유방 마사지 등에 요긴하게 쓰임.
- 카메라** 아기와 함께 출산을 축하하려 오신 분들과 기념으로 사진 찍기.
- 얇은 담요** 산모 보온을 위해 필요. 보호자가 간이침대에서 쉴 때도 유용.
- 배냇저고리/속싸개/걸싸개** 아기에게 입힐 것.
- 보온병** 매번 정수기까지 가지 않아도 되어 편리.
- 복대** 출산 후 이완된 허리와 배 등을 조여주기 위해 필요.

2단계 분만대기실, 아내와 함께

곁에 같이 있어주세요 병원에 도착해서 바로 아기를 낳는 경우는 드뭅니다. 2~3시간 만에 아기를 낳는 산모도 있지만 대개 초산의 경우 하루 꼬박 진통을 하기도 하죠. 남편은 아내가 진통 간격에 따라 호흡을 계속할 수 있도록 옆에서 도와주어야 합니다. 각 단계별로 진통 시간을 미리 알아두고 “앞으로 몇 분 남았어. 조금만 더 힘내”라고 상황을 구체적으로 말해 주면 도움이 됩니다.

양가 부모님께 연락을 드리세요 아내의 상황을 지켜보면서 부모님께 연락을 드려야 합니다. 출산을 앞두고 아기가 태어나기 전부터 부모님 등 가까운 분들이 들르기도 해요. 아내가 출산에만 집중할 수 있도록 요령껏 교통정리를 해주세요.

아내가 아파하는 부위를 주물러주세요 분만이 진행되면서 진통이 점점 더 심해집니다. 호흡이 가빠지고 손발이 저리거나 팔다리에 맥이 풀리기도 하니 아내가 아파하는 부위를 천천히 마사지해주세요. 땀을 닦을 수 있는 타월이나 가제 손수건, 건조한 입술에 발라주면 좋은 입술보호제 등을 미리 준비해 두는 게 좋습니다.

3단계 분만실, 아빠가 되는 감동의 순간

분만실에 함께 있는 경우 아내 곁에 있어주는 것만으로도 충분합니다. “조금만 더!”, “힘줘!” 등 남편이 더 흥분해 소리 지르면 산모가 집중할 수 없으니 침착한 자세로 틈틈이 땀을 닦아주거나 손을 꼭 잡아주세요.

분만실 밖에서 기다리는 경우 남편의 분만실 출입을 병원 측에서 허락하지 않거나 아내가 원하지 않는 경우도 있습니다. 이럴 때는 아내가 분만실로 들어가기 직전 손을 꼬옥 잡아주거나 머리를 쓰다듬어주면서 마음을 표현해주세요. 남편의 “힘내!”라는 한마디가 아내에겐 큰 힘이 됩니다.

분만 뒤 병원에 도착한 경우 아내에게 “힘들었지?”라고 먼저 말해주세요. 아이가 태어났다는 들판 기분에 산모에게 위로의 말을 건네는 걸 잊어버리는 남편이 의외로 많습니다. “고마워”, “나 없이 많이 힘들었지?” 등 진심 어린 사랑의 말을 꼭 전해주세요.

4단계 출산 후, 아내에게 더 신경 써야 할 때

산후우울증을 조심하세요 산후에 겪는 일시적인 우울증은 산모의 약 60%에서 나타납니다. 임신·출산에 의한 육체적 변화와 육아 부담으로 인한 스트레스에서 비롯되는 경우가 대부분인데요. 아내가 불면증이 생겼거나 눈물이 많아지고 작은 일에도 쉽게 화를 내는 등 불안정한 감정 상태를 보인다면 따뜻한 마음으로 이해하고 감싸주세요.

유방 마사지를 해주세요 출산 후 2~3일이 지나면 산모의 유방이 눈에 띄게 크고 단단해집니다. 이때 마사지로 유방의 혈액순환을 도와주는 것도 남편의 몫이에요. 뜨거운 물에 적신 수건으로 아내의 유방을 따뜻하게 찜질한 후 젖꼭지 주위부터 바깥쪽으로 나선형을 그리듯이 문질러주면 됩니다.

산후 부부관계 주의하세요 보통 산후 4~6주 이후부터 부부 관계를 시작할 수 있습니다. 하지만 안전한 타이밍은 첫 생리가 끝난 뒤입니다. 출산 후에는 질 점막이 얇아져 탄력을 잃고 건조해 아내가 고통을 호소할 수도 있어요. 조급하게 부부관계를 요구할 경우 아내가 잠자리를 불쾌하게 여기거나 성관계가 원만하지 못할 수 있으니 서두르지 않는 것이 좋습니다.



2 장

우리 아이가 한 살이 되었어요

풀에 안기도 겁이 났던 꼬불꼬불 작은 아기가 하루가 다르게 쑥쑥 자라고 있어요.
눈망울은 초롱초롱해지고 통통하게 젖살이 올라 요즘 더 사랑스러운 우리 아기.

일을 하다가도 아기 생각에 절로 웃음이 납니다.

- ❶ -

우리 아이, 잘 크고 있나요?

- ❷ -

아기 목욕시키기, 생각보다 어렵지 않아요

- ❸ -

아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상

- ❹ -

아빠가 아이에게 해주는 튼튼 마사지



우리 아이, 잘 크고 있나요?

① 평균 몸무게와 키를 비교해보세요

	1~2개월	2~3개월	3~4개월	4~5개월	5~6개월
	 57.70cm  5.68kg	 60.90cm  6.45kg	 63.47cm  7.04kg	 65.65cm  7.54kg	 67.56cm  7.97kg
	 56.65cm  5.37kg	 59.65cm  6.08kg	 62.28cm  6.64kg	 64.42cm  7.10kg	 66.31cm  7.51kg

② 우리 아이 발달 시기를 확인해 보세요

3개월	4개월	5개월	6개월	7개월	8개월	9개월	10개월	11개월	12개월
한 방향으로 움직이는 모빌을 따라 눈동자를 움직인다					'안 돼', '주세요' 등 엄마의 말을 이해하기 시작한다				
목을 가눌 수 있다					다른 사람이 보는 쪽이나 가리키는 쪽을 본다				
기분이 좋으면 소리내어 웃는다					기어다닌다				
흔자서 뒤집기를 할 수 있다					잡고 걸을 수 있다				
빔낮을 구별해 수면 리듬이 안정적으로 자리 잡는다					흔자 선다				
주위 사물을 입으로 가져가 물고 빙다					흔자 걷는다				
					첫니가 난다				단어를 2개 이상 말한다
					흔자 앓을 수 있다				
					표정을 알아보고 낯가림을 한다				
					'마마마' 같은 짧은 소리를 낸다				
					손으로 물건을 잡는다				



6~7개월	7~8개월	8~9개월	9~10개월	10~11개월	11~12개월
키 69.27cm	키 70.83cm	키 72.56cm	키 73.60cm	키 74.85cm	키 76.03cm
몸무게 8.36kg	몸무게 8.71kg	몸무게 9.04kg	몸무게 9.34kg	몸무게 9.63kg	몸무게 9.90kg
키 68.01cm	키 69.56cm	키 70.99cm	키 72.33cm	키 73.58cm	키 74.76cm
몸무게 7.88kg	몸무게 8.21kg	몸무게 8.52kg	몸무게 8.81kg	몸무게 9.09kg	몸무게 9.35kg

* 위의 표는 질병관리본부, 대한소아과학회, 소아청소년 신체발육표준치 제정위원회에서 발간한 <소아청소년 표준 성장 도표>를 근거로 한 자료입니다.
대한소아과학회 사이트(www.pediatrics.or.kr)에서 성장발육에 관한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.



“아빠가 챙겨주세요~” 국가 지원 영유아 건강검진

국가에서 지원해주는 영유아 건강검진 프로그램이 있습니다. 자녀의 개월 수에 맞춰

다양한 검진을 무료로 받을 수 있으니 아빠가 미리 알아두면 좋겠죠?

* 영유아 건강검진에 대해 자세히 알고 싶다면 국민건강보험 건강Net(hi.nhis.or.kr) 사이트 내 ‘병원/검진기관 안내’ 영유아 검진기관’ 검색을 참고하거나 마음더하기 정책포털(momplus.mw.go.kr), 건강보험공단(1577-1000)에 문의하세요.

구분	검진 시기	검진내용
1차	생후 4~6개월	문진 및 진찰, 신체 계측, 안전사고 예방 교육, 영양 교육, 수면 교육
2차	생후 9~12개월	문진 및 진찰, 신체 계측, 별달 평가 및 상담, 안전사고 예방 교육, 영양 교육, 구강 교육

아기 목욕시키기, 생각보다 어렵지 않아요

산후조리 중인 아내 대신 아기 목욕시키는 것도 아빠의 몫입니다.
아기 안는 것도 벌벌 떠는 초보 아빠들을 위해 목욕시키는 방법을 차근차근 설명했으니
꼭 한번 해보세요. 아이와의 소중한 추억이 될 거예요.

1 얼굴부터 닦이세요



아기의 옷을 벗긴 뒤 머리 부분만 빼고 수건으로 감싸주세요. 물에 넣기 전에 부드러운 가제 손수건을 따뜻한 물에 적셔 아기의 눈썹, 눈 주위, 코, 볼, 턱, 목 순서로 부드럽게 닦아줍니다.

2 머리를 감기세요



한쪽 팔로 아기의 몸을 안전하게 붙들고 머리를 뒤로 살짝 넘겨 눈에 샴푸가 닿지 않도록 조심하며 머리를 감깁니다. 이때 머리 감기기용 캡을 사용하면 샴푸 거품이 흘러내리지 않아 쉽게 감길 수 있어요. 거품이 완전히 닦이도록 여러 번 헹궈주세요.

3 욕조에 아기를 조심히 넣으세요



아기의 배와 다리에 물을 뿌려 물에 익숙해지도록 한 다음 발부터 살짝 물에 넣습니다. 아기의 머리와 등은 아빠 팔뚝에 기대게 하고, 다른 손으로는 다리와 엉덩이를 받쳐주세요.

4 목과 겨드랑이를 씻기세요



아기가 물에 익숙해졌다 싶으면 부드러운 스펀지로 목과 겨드랑이를 씻긴 후 살이 접히는 부분을 깨끗이 닦아줍니다.

5 가슴, 배, 팔을 차례로 씻기세요



가슴과 배를 씻기고 손가락도 씻어줍니다. 아기의 몸을 등이 보이게 돌린 후 등도 부드럽게 닦아주세요.

6 엉덩이와 다리를 씻기세요



한 손으로 아기의 몸을 잡고 일으켜 세운 뒤 엉덩이와 다리를 씻깁니다. 마지막으로 깨끗한 물을 끼얹어 헹궈주세요.



7 수건으로 감싸고 물기를 닦으세요



아기를 욕조에서 꺼내 수건으로 감싸 바닥에 눌하고 수건으로 누르듯이 물기를 꼼꼼히 닦아줍니다. 그다음 온몸에 베이비 로션이나 오일을 바르고 가볍게 마사지하고 옷을 입힙니다. 같아

입힐 옷은 목욕 전에 미리 챙겨두세요.

8 면봉으로 귀와 코 닦아주세요



아기가 움직이지 않도록 머리를 살짝 누르고 면봉으로 귀 주변의 물기를 살살 닦아줍니다. 마찬가지로 콧속의 이물질도 제거해주세요.

목욕 시간은 10분 이내

아기 목욕 시간은 5~10분 정도가 적당합니다. 물속에 오래 있으면 아기 피부의 각질층이 떨어져나가 피부 손상이 생기기 쉬워요. 아기는 온도 변화에 민감하므로 이른 아침이나 늦은 저녁 시간은 피하고 별이 따뜻한 낮 시간에 씻기는 것이 좋습니다.

실내 온도는 23~25°C,

수온은 38~40°C

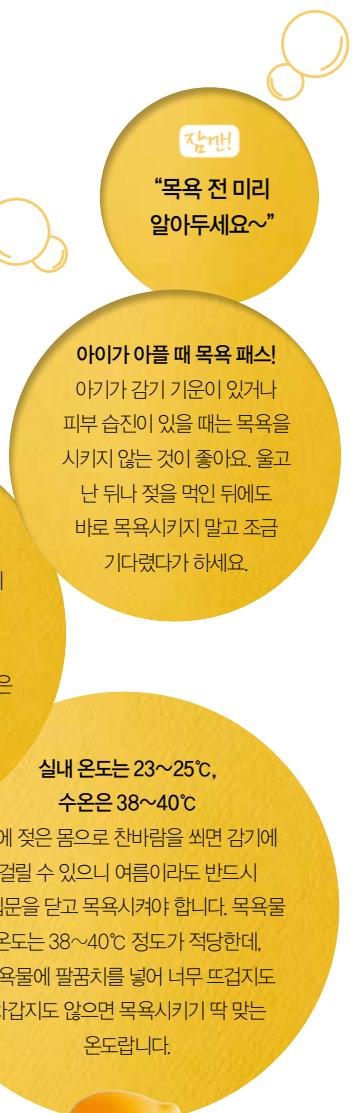
물에 젖은 몸으로 찬바람을 쐬면 감기에 걸릴 수 있으니 여름이라도 반드시 출입문을 닫고 목욕시켜야 합니다. 목욕물 온도는 38~40°C 정도가 적당한데, 목욕물에 팔꿈치를 넣어 너무 뜨겁지도 차갑지도 않으면 목욕시키기 딱 맞는 온도랍니다.

장난감!

“목욕 전 미리
알아두세요~”

아이가 아플 때 목욕 패스!

아기가 감기 기운이 있거나 피부 습진이 있을 때는 목욕을 시키지 않는 것이 좋아요. 울고 난 뒤나 젖을 먹인 뒤에도 바로 목욕시키지 말고 조금 기다렸다가 하세요.





아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상

아이가 이유 없이 울기 시작하면 덜컥 겁부터 나는 아빠. 이럴 때는 당황하지 말고 차분하게 아이의 상태를 살피는 것이 중요합니다. 0~12개월 아이들에게 흔히 나타나는 질병과 증상을 잘 알아두면 큰 도움이 될 겁니다.

0~3개월

설사, 변비

신생아들에게 가장 흔히 나타나는 증상입니다. 약간 묽은 변을 보더라도 아이가 잘 놀고 잘 먹는다면 크게 걱정하지 말고 모유수유를 계속 진행하세요. 하지만 물처럼 아주 묽은 설사와 함께 고열이 나거나 기운이 없을 때, 대변에 피가 섞여 나오면 병원에 데려가야 합니다. 아이가 하루 이를 변을 보지 못했다고 해서 변비라고 단정할 수 없어요. 배변 횟수보다는 변 상태가 더 중요한데, 아기가 몹시 고통스러워하면서 딱딱한 둥을 눈다면 변비로 볼 수 있습니다.

신생아 폐렴

발열, 가래, 호흡곤란, 황달, 구토 등 증상을 보입니다. 열핏 감기 증상과 비슷해 보이지만 기침을 하지 않는 게 차이점이죠. 신생아 폐렴은 양수가 터진 뒤 분만까지 오래 걸렸거나 아기가 세균에 감염된 양수를 마셨을 때 걸리는 선천성 폐렴과 공기로 감염되거나 젖이나 이물질이 기도 안으로 흘러 들어가 발병하는 후천성 폐렴으로 나눌 수 있습니다. 무엇보다 예방접종을 해 미리 예방하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 2014년 5월부터 폐렴구균 백신 접종을 국가에서 지원해주고 있으니 참고하세요.





4~12개월



영아 빈혈

이유식을 시작하는 생후 4~6개월과 체중이 급격히 늘어나는 15개월 무렵 가장 많이 발생합니다. 대부분 '철 결핍성 빈혈'이 원인으로 적혈구를 만드는 철분이 부족하기 때문인데요. 아기들은 향후 4~5 개월간 필요한 철분을 모체로부터 받은 상태로 태어나므로 임신 중 엄마의 영양 섭취에 문제가 없었다면 빈혈에 걸릴 위험은 낮습니다. 문제는 성장 속도가 급격히 빨라지는 생후 6개월부터예요. 6개월까지 모유만 먹었거나 이유식 시작이 늦은 경우, 철분 섭취가 잘되지 않은 경우 빈혈이 나타날 확률이 높습니다. 돌이 지나면 모유나 분유의 비중을 줄이면서 어른이 먹는 식사처럼 밥, 반찬으로 이뤄진 식단을 갖춰 먹이는 것이 좋아요. 자극적이지 않은 조리법으로 균형 잡힌 식단을 짜면 자연스럽게 철분을 섭취할 수 있답니다.

장염

아이가 갑자기 발열, 구토, 설사를 보이면 장염을 의심해봐야 합니다. 장염은 보통

2~3일 열이 나며, 심한 경우 열성 경련을 일으키기도 해요. 열이 심하면 우선 해열제로 열을 떨어뜨리고, 약으로도 소용이 없다면 미지근한 물에 적신 수건으로 온몸을 부드럽게 닦아주세요. 구토와 설사가 시작되면 영양 보충을 위해 모유나 흰죽, 이온음료, 보리차 등을 전문의의 지시에 따라 먹이는 것이 좋습니다. 장염은 전염성이 강하므로 손을 자주 씻고 주변 환경을 깨끗이 해 예방하는 것이 무엇보다 중요해요.

발열

발열 자체는 병이 아니라 병에 걸렸음을 알려주는 신호입니다. 약간의 열이 나는 것은 해로운 것만은 아니에요. 몸 안에 세균이 들어오면 잘 싸우기 위해 체온을 높여 몸의 기능을 활성화시킵니다. 즉, 열이 난다는 것은 아기 몸의 면역세포가 활발하게 움직이고 있다는 의미랍니다. 단, 38°C 이상의 고열은 탈수, 식욕부진, 심할 경우 열성 경련을 동반하므로 해열제를 먹여 체온을 떨어뜨리고 미지근한 물로 몸을 닦아주세요.

알아두세요!

“아빠가 꼭 쟁겨주세요~” 신생아 건강을 위한 정부의 맞춤 지원 혜택



선천성대사이상 검사 및 환아 관리

선천성대사이상 장애를 예방하기 위해 모든 신생아를 대상으로 선천성대사이상 6종*에 대한 검사를 실시하는 정부 지원 정책입니다. 검사 후 선천성대사이상 질환으로 진단되면 월 소득 수준과 상관없이 특수조제분유 등을 지원해줍니다.

* **선천성대사이상 6종** 폐닐케톤뇨증, 갑상선기능저하증, 호모시스틴뇨증, 단풍당뇨증, 갈락토스혈증, 선천성부신과형성증



신생아 청각검사

신생아 난청을 조기에 발견하고 치료하기 위해 정부에서는 최저생계비 200% 이하 가구*를 대상으로 신생아 난청 조기 진단을 실시하고 있습니다. 보건소에 신청해 청각검사를 위한 쿠폰을 받은 후 쿠폰 사용이 가능한 병원에서 검사를 받으면 됩니다.

* **최저생계비 200% 이하** 월 평균 소득 3,262,000원 이하 (4인 가구, 2014년 기준)



미숙아 의료비 지원

미숙아는 임신 37주 미만 출생아, 또는 출생체중이 2.5kg 미만인 경우입니다. 전국 가구 월평균 소득 150% 이하 가정의 미숙아에게 최대 1000만원까지 의료비를 지원합니다. 단, 셋째 아이 이상이 미숙아인 경우 소득 수준과 관계없이 지원받을 수 있습니다. 출생 직후 신생아집중치료실에 입원한 미숙아도 출산 후 퇴원일로부터 6개월 이내에 관할 보건소에 신청하면 의료비 지원을 받을 수 있어요.

* **전국 가구 월평균 소득 150% 이하** 7,100,000원 이하 (4인 가구, 2014년 기준)



선천성이상아 의료비 지원

전국 가구 월평균 소득 150% 이하 가정의 선천성이상아에게 의료비를 지원합니다. 셋째 아이 이상 출생아가 선천성이상아인 경우는 소득 수준에 관계없이 지원받을 수 있습니다. 퇴원일을 기준으로 생후 6개월 이내의 수술 및 치료를 위해 발행한 치료비 중 본인부담금을 지원받게 됩니다. 선천성이상아 지원은 생후 28일 내에 의료기관에서 질병 코드가 Q로 시작하는 선천성이상으로 진단받아야 합니다.

* **전국 가구 월평균 소득 150% 이하** 7,100,000원 이하 (4인 가구, 2014년 기준)



영유아 건강검진 지원

영유아의 건강한 성장을 위해 생후 71개월 미만 모든 영유아를 대상으로 건강검진 7회와 구강검진 3회 비용을 지원합니다. 검진은 건강검진기관으로 지정된 인근 의료기관과 보건소에서 받을 수 있으며, 각 월령에 특화된 문진과 진찰, 신체 계측, 건강교육과 발달 평가 및 상담으로 이루어집니다.





공감! 슈퍼맨 1년차, 100인의 아빠단 육아일기

한 살 아이 키우는 '100인의 아빠단'의 육아일기를 살짝 공개합니다.
다른 아빠들은 아이와 어떻게 놀아주는지 궁금하셨죠?

“우리 아들이 오늘 또 이만큼 컸구나!” – 해준 아빠 조상호 씨

날씨가 추워지기 시작하는 계절에는 아기와 바깥에서 놀기가 쉽지 않다. 그래서 어떻게 놀아줄까 고민하다가 페트병으로 하는 놀이를 생각해봤다. 퇴근하고 집에 돌아와 보니 해준이가 벌써 잠잘 준비까지 마치고 나를 기다리고 있었다. 그래서 웃도 같아입지 않은 채 해준이랑 놀기 시작했다. 먼저 페트병 3개를 볼링핀처럼 삼각형으로 세워놓고 해준이에게 놀이 방법을 설명해줬다. “해준아, 이 빈 병으로 저기 놓여 있는 병들을 쓰러뜨리는 거야~.” 진지한 표정으로 설명을 듣는 우리 아드님. 그런데… 넘어뜨리라고 준 페트병은 내팽개치고 맹렬히 목표물을 향해 달려가 정렬된 페트병을 흐트러뜨리기 시작했다. 그래, 그냥 해준이가 넘어뜨려도 상관없어! 그렇게 이리저리 페트병을 흐트러뜨리며 놀던 녀석이 어느 순간 자기 혼자만 가지고 놀기에 부담스러웠는지 나에게도 페트병을 건네준다. 페트병을 물끄러미 쳐다보며 어떻게 하고 놀아야 할지 고민하는 모습도 보였다. 아직 정해진 룰에 따라 놀 줄은 모르지만 사물에 대한 관심을 가지고 하나하나 배워가는 모습이 웬지 흐뭇했다. 그만큼 해준이가 점점 커간다는 의미일 테니까.



1년차 슈퍼맨의 고민 상담

1 아내가 아기 손톱 깎는 걸 무서워해요. 신생아 손톱 깎는 게 생각보다 어렵던데 노하우가 있나요?
신생아는 손톱이 빨리 자라서 일주일에 두 번 정도 깎아줘야 합니다. 그냥 두면 손을 움직이다 손톱으로 귀나 얼굴에 상처를 낼 수 있어요. 손발톱을 다듬을 때는 아기용 손톱깎이나 끝이 뭉툭한 손톱가위를 사용하는 게 좋습니다. 목욕한 뒤에 깎아주면 손발톱이 부드러워진 상태라 훨씬 수월하죠. 아기가 짜잘 때 깎아주는 것도 방법이에요.

2 아이가 생후 90일 되었습니다. 퇴근 후 집에 오면 반가운 마음에 달려가 인사를 하는데 조그만 소리에도 깜짝깜짝 놀라요.
이 시기는 신경 발달이 완전하지 않아 주변의 소리나 자극에 더 예민하게 반응합니다. 이러한 반응은 정상적인 현상이며 잘 크고 있다는 증거입니다. 아기가 점차 크면서 자연스럽게 사라지니 걱정하지 마세요.

손용규(방배 GF소아청소년과 원장)



'100인의 아빠단'은요… 보건복지부가 함께하는 아이 키우는 아빠들을 위한 온라인 모임입니다. '100인의 아빠단 공식 커뮤니티'(cafe.naver.com/motherplusall)로 놀러오세요. 아빠들끼리 편하게 육아 정보를 나눌 수 있는 오직 아빠만을 위한 공간이랍니다.

아빠가 아이에게 해주는 튼튼 마사지

아이의 건강을 위해 마사지를 시작해보세요. 면역력을 높이고 소화 기능을 강화시키는 건강 마사지 방법을 알려드릴게요. 어렵지 않아요~!

기초 면역력 키워주는 다리 마사지

임파절이 있는 다리와 혈점, 성장점이 모여 있는 발을 마사지하면 아기의 기초 면역력이 쑥쑥 높아져요.



1 한 손으로 아기의 발목을 잡고 허벅지를 감싸듯 쥐고 쓸어내려요. 양쪽 다리를 번갈아가며 마사지해주세요.



2 양손으로 아기의 허벅지를 감싸 잡고 방향을 반대로 교차하면서 부드럽게 돌려줍니다.



3 양 발바닥을 발뒤꿈치부터 발가락까지 쓸어 올리듯 부드럽게 밀어 올리세요.



4 아기의 발가락을 하나씩 차례로 살짝살짝 돌리면서 만져주세요.



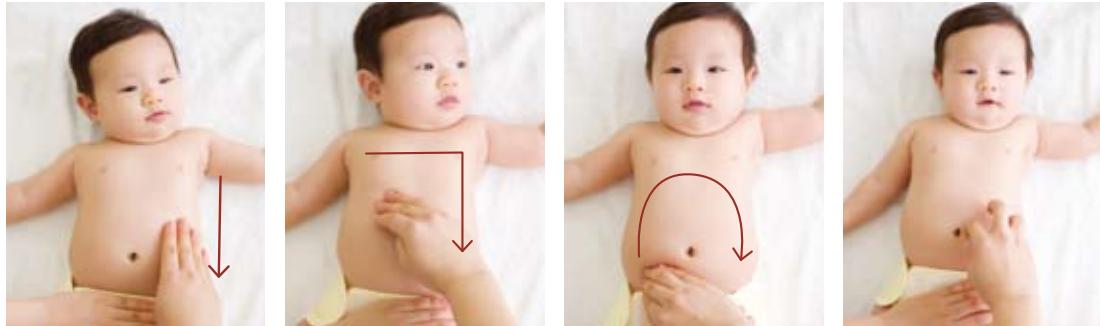
5 엄지손가락으로 아기의 발바닥을 고루 눌러줍니다. 발바닥 가운데 성장점인 '용천'은 3초 이상 꾹 누르세요.



6 아빠의 엄지손가락이 아기의 발등에 오도록 감싸 잡고 밑에서 위로 밀어 올리세요.

소화 기능 높이는 배 마사지

복부를 자극하는 장 마사지는 아기의 소화 기능을 튼튼하게 하고 소화 흡수를 촉진해 변비나 설사 같은 장 트러블을 예방합니다.



1 I Love You 마사지. 아빠의 오른손을 펴서 아기의 배 위쪽 부분을 위에서 아래로 1자 모양으로 쓸어주며 마사지하세요.

2 그다음 아기의 배 오른쪽 위부터 왼쪽 아래로 그자. 거꾸로 한 L자 모양으로 쓸어주세요.

3 마지막으로 아기의 배 오른쪽 아래부터 시계 방향으로 거꾸로 된 U자 모양으로 쓸어주세요. 1~3까지 3회 이상 반복합니다.

4 손가락을 세워 아기의 배꼽 주변을 피아노 치듯이 두드려 마무리하세요.

자료

궁금해요! 베이비 마사지

1 초보 아빠도 베이비 마사지를 잘 할 수 있는 요령이 있나요?

먼저 아이의 상태를 살피는 것이 요령입니다. 출리거나 배가 고플 때를 피해 잘 자고 일어나 조용히 깨어 있을 때가 마사지하기에 가장 좋습니다. 아기가 알몸으로도 추위를 느끼지 않을 정도로 방 안 온도는 평상시보다 약간 높은 23~26°C 정도가 적당해요. 간접조명으로 아늑한 분위기를 만들어주면 더욱 좋아요. 그다음 아기 몸에 베이비오일을 바르고 천천히 마사지해주면 됩니다.

2 마사지는 언제부터 해주는 것이 좋은가요?

마사지는 빨리 시작할수록 아기가 익숙해져서 하기도 수월해지고, 아이와 아빠의 친밀감을 높이는 데도 도움을 줍니다. 보통 목을 가눌 정도가 되면 시작하는 것이 좋아요. 기거나 서거나 걷는 운동 발달 시기에는 마사지를 잘 받지 않으려 하기 때문에 백일 즈음부터 마사지 습관을 들이는 것이 편하답니다. 처음부터 완벽하게 하려고 하지 말고, 손을 주무르거나 다리를 쭉쭉 펴주는 간단한 마사지부터 차근차근 시도해보세요.



전문가
육아 조언

의사 아빠에게 배우는 육아법

의사 아빠들은 아이의 건강관리를 어떻게 할까요?
수면교육부터 치아 관리까지, 의사 아빠들의 육아법을 모두 공개합니다.

1 잘 먹이고 푹 재우는 게 육아의 전부예요



▶ 수면교육의 핵심은 해가 뜨면 일어나고 어두워지면 자는 겁니다. 보통 3~4개월 정도 되면 자고 일어나는 주기가 일정해지니 생후 4개월쯤 수면교육을 시작하는 것이 좋아요. ♡

두 아이 아빠 정재호(대전 에블아동병원 원장)

수면교육은 선택이 아니라 필수입니다 수면교육은 아이가 '잘 잠들 수 있는 방법'을 가르치는 것입니다. 엄마가 안아주거나 젖을 물려야만 자는 아이는 잘못된 수면 습관이 형성된 것으로 아이와 엄마 아빠 모두를 지치게 하죠. 온 가족이 함께 잘 준비를하세요. 핵심은 아이만 재우는 게 아니라 온 가족이 다 함께 잠들어야 합니다. 집 안 환경을 어둡게 해도 거실에서 아빠가 텔레비전을 보고 있으면 잠잘 환경이 조성되지 않으니 주의하세요.

아이와 함께 규칙적인 일과를 생활화하세요 일정한 시간에 먹고 자는 등 규칙적인 일상은 아이의 생체리듬을 건강하게 만듭니다. 낮에는 활발히 뛰어놀고 정해진 시간에 식사를 할 수 있도록 합니다. 잠자기 전에는 목욕 후 잠옷으로 갈아 입히고 동화책 읽어주기, 자장가 불러주기 등의 수면의식으로 아이가 낮과 밤의 규칙성을 익히도록 합니다.

2 치아 건강은 어릴 때 습관으로 결정된답니다



“집에서까지 치과 의사 노릇을 하기 쉽지 않더라고요. 어린아이 일수록 치아 관리는 부모의 책임이 큽니다. 그러니 어릴 때부터 치아 관리 습관을 길러주세요. 아빠가 알아두면 좋은 기본적인 치아 관리 방법을 배워 볼까요? ”

딸바보 아빠 류성용(뉴연세치과 원장)

아이의 식사 습관부터 바로잡아주세요 양치질 못지 않게 중요한 것이 식사 습관입니다. 밥을 먹을 때 삼키지 않고 입에 물고 있는 버릇이 충치를 유발하는 가장 대표적인 원인입니다. 주의가 필요합니다. 밥 먹는 시간은 30분 이내로 제한하고, 꼭 꼭 씹어 삼켜야 충치가 생기지 않는답니다.

꼼꼼하게 칫솔질 해주세요 아이가 칫솔질을 완벽하게 할 때 까지는 부모가 꼼꼼히 봐줘야 합니다. 칫솔을 45도 정도로 치아와 잇몸의 경계 부위에 대고 약간의 진동을 주어 치아 쪽으로 손목을 돌리면서 닦는 것이 올바른 양치질 방법입니다. 어금니 바깥 면에서 앞니 바깥 면까지 먼저 닦고, 어금니 안쪽 면에서 앞니 안쪽, 씹는 면 순으로 닦아주세요. 아래쪽 앞니는 치석이 잘 생기는 부위이므로 더욱 꼼꼼히 닦아야 합니다.

유치 관리를 잘해야 건강한 영구치가 나오 어차피 빠질 이라고 생각해 유치 관리에 소홀하기 쉬운데 유치는 영구치가 나는데 중요한 영향을 미칩니다. 충치 등으로 영구치가 날 공간이 막혀 덩니가 되기 쉬워요. 유치가 나기 시작하면 정기적으로 치과를 방문해 치아 상태를 확인하는 것이 좋습니다.

3 사전에 예방하는 것이 이비인후과 치료의 시작이죠



“아이가 집먼지진드기에 반응을 보여 집에서 카펫과 소파를 모두 치워버렸어요. 라텍스 매트리스를 쓰는데 햇볕이 잘 드는 베란다에 자주 널어 놓아요. 알레르기 유발 요인인 집먼지 진드기를 없애기 위해 노력중이에요. ”

〈의사 아빠 김신의 육아 시크릿〉 저자
김종엽(건양대학교 이비인후과 교수)

최고 비염 치료제는 코에 뿌리는 약이에요 비염 치료에 먹는 약과 함께 처방하는 것이 바로 코에 뿌리는 약입니다. 비염 경구치료제는 복용 1~2시간 후에 효과가 나타나는 데 비해 뿌리는 약은 짧게는 3일, 길게는 일주일 이상 계속 뿌려야 합니다. 하지만 뿌리는 비염약이 먹는 약보다 장기 사용에 따른 위험성이 적고, 졸리는 부작용도 없으며, 코막힘에도 효과가 좋습니다.

황사 심할 때는 환기 금물! 중금속을 한껏 품은 미세먼지는 면역력이 약한 아이들에게 치명적입니다. 실내 환기는 굉장히 중요하지만 미세먼지가 심할 때는 문을 닫아놓는 것이 좋아요. 또한 가급적 외출을 삼가고 부득이하게 나가야 한다면 아이에게 긴소매 옷을 입히고 마스크를 꼭 써워주세요.

아이 귀자는 파내지 않는 것이 좋아요 귀자는 다양한 종류의 항균 물질이 포함되어 있으며, 귀자의 기름진 성분은 귓속 피부의 보습을 책임지는 역할을 해요. 면봉으로 무리하게 귀지를 제거하면 연약한 외이도에 자극이 되어 더 큰 질병을 일으킬 수 있으므로 조심해야 합니다. 면봉으로 귓바퀴만 닦아주는 정도로 관리해도 충분해요.



3 장

우리 아이가 두 살이 되었어요

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 것들이 더 많아진답니다.

- ❶ -

우리 아이, 잘 크고 있나요?

- ❷ -

아이가 아장아장 걷고, 풍알쫑알 말을 하기 시작했어요

- ❸ -

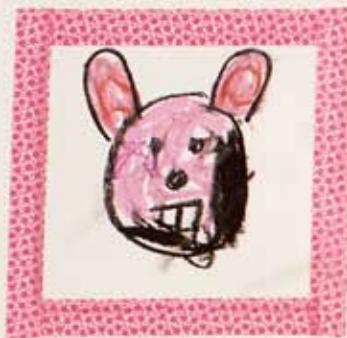
아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상

- ❹ -

아이를 위한 아빠표 영양 만점 요리

- ❺ -

아빠도 알아야 할 건강하게 밥 먹이는 방법



우리 아이, 잘 크고 있나요?

① 평균 몸무게와 키를 비교해보세요

13~15개월	16~18개월	19~21개월	22~24개월
 키 78.22cm 몸무게 10.41kg	 키 81.15cm 몸무게 11.10kg	 키 83.77cm 몸무게 11.74kg	 키 86.25cm 몸무게 12.33kg
 키 76.96cm 몸무게 9.84kg	 키 79.91cm 몸무게 10.51kg	 키 82.55cm 몸무게 11.13kg	 키 84.97cm 몸무게 11.70kg

* 위의 표는 질병관리본부, 대한소아과학회, 소아청소년 신체발육표준치 제정위원회에서 발간한 <소아청소년 표준 성장 도표>를 근거로 한 자료입니다.
대한소아과학회 사이트(www.pediatrics.or.kr)에서 성장발육에 관한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

② 우리 아이 발달 시기를 체크해 보세요

12개월	13개월	14개월	15개월	16개월	17개월
다른 사람의 행동을 따라할 수 있다					
	동물과 사물을 인지해 '멍멍', '빼빼' 등으로 사물을 지칭한다				
	계단을 올라갈 수 있다				
	그림을 그리는 시늉을 한다				
	스스로 몸을 일으킨다				
	혼자서 숟가락질을 한다				
	뒤뚱거리며 뛸 수 있다				
	자기주장이 강해진다				
	퍼즐을 맞춘다				
	어금니가 나오기 시작한다				



“아빠가 행거주세요~” 국가지원 영유아 건강검진

국가에서 지원해주는 영유아 건강검진 프로그램이 있습니다.

자녀의 개월 수에 맞춰 다양한 검진을 무료로 받을 수 있으니 아빠가 미리 알아두면 좋겠죠?

* 영유아 건강검진에 대해 자세히 알고 싶다면 국민건강보험 건강N(hi.nhis.or.kr) 사이트 내 「병원/검진기관 안내」 영유아 검진기관 검색을 참고하거나 마음더하기 정책포털(momplus.mw.go.kr), 건강보험공단(1577-1000)에 문의하세요.

구분	검진 시기	검진내용
3차	생후 18~24개월	문진 및 진찰, 신체 계측, 발달 평가 및 상담, 안전사고 예방 교육, 영양 교육, 대소변 가리기 교육
	생후 18~29개월	구강검진

18개월

19개월

20개월

21개월

22개월

23개월

24개월

도형에 대한 개념이 형성된다

직접 호기심이 늘어나 질문을 많이 한다

손으로 짚고 계단을 올라간다

자신의 이름과 사물의 이름을 말할 수 있다

웃이나 양말을 혼자 벗을 수 있다

아이가 아장아장 걷고, 쫑알쫑알 말을 하기 시작했어요

이 시기의 아이는 가장 드라마틱한 변화를 보입니다. 아장아장 걷고 쫑알쫑알 말을 하기 시작하죠. 늘 머릿속에 그려보던 감동의 순간들, 꼭 함께하세요.

기적 같은 순간, 걸음마 시대!

언제부터 걷기 시작할까? 돌 무렵 걸음마를 시작해 생후 18개월 즈음에는 균형을 잡고 잘 걷게 됩니다. 보폭도 넓어지고 팔을 아래로 내리고 걷게 되죠. 발꿈치부터 땅에 먼저 닿고 발바닥, 발 앞쪽으로 중심을 옮기며 걷게 되면서 점차 걷는 모습이 안정적으로 변화합니다. 이렇게 걷기가 능숙해지면서 넘어지지 않고 걸음을 멈출 수 있고, 옆으로 걷기, 뒤로 걷기, 속도 조절까지 가능해져요.

넘어지며 배워요 아이가 한 걸음 앞으로 나가기 위해서는 그 몇 배는 넘어지고 비틀거리야 합니다. 다리 근육의 힘이 부족한 이유도 있지만 골반이 균형을 이루지 못하기 때문이기도 해요. 너무 과도하게 걸음마 연습을 시키는 것은 좋지 않습니다. 아이가 걷기를 고통스럽게 생각하면 오히려 잘 걷지 않으려 할 수 있고, 뼈나 관절에 무리를 줄 수 있어요.

속도와 균형감이 발달해요 생후 18개월 무렵이면 아이의 걷는 속도가 빨라져 마치 뛰는 것처럼 보입니다. 아직 속도를 제어하거나 균형을 잘 잡지 못하기 때문에 자주 넘어져 무릎에 상처를 입곤 합니다. 이후 24개월쯤 되면 기초 단계의 달리기가 시작되어 뛰는 동작이 어른과 비슷해지고, 60개월경에는 완전히 성숙 단계에 접어듭니다.

아이의 뇌는 걸을수록 똑똑해져요 두 발로 걷는 동작은 뇌를 단련시킨다는 재미난 결과도 있어요. 사람의 신체기관 중 가장 큰 근육은 허벅지의 대퇴근입니다. 대퇴근은 신경을 통해 뇌간과 연결되어 있어, 걸으면 걸을수록 대뇌를 활성화하는데 도움을 줍니다.

집중! 아빠표 단계별 걸음마 훈련법!

1 **일어서기** 처음에는 주변의 물건이나 아빠의 힘에 의존해 잡고 서는 것부터 연습하는 게 좋아요. 아이는 영딩방아 찧기를 반복하며 무릎을 굽혔다가 펴는 동작을 익히면서 일어서기에 익숙해집니다.

2 **붙잡고 제자리 걷기** 잡고 서는 데 익숙해지면 붙잡고 걸기를 시작해보세요. 비른 걸음마를 익히려면 우선 바르게 서는 것이 중요해요. 아이의 양손을 잡아주고 제자리걸음을 연습시키며 아이가 발바닥 감각을 익힐 수 있게 도와주세요.

3 **본격적으로 걷기** 목적지를 정하고 걷기 연습을 해보세요. “우리 인형을 가지려 가볼까?” 하며 거실에서 안방까지 완주하듯 걷기 연습을 해보는 겁니다.

걸음마 연습을 위해 꼭 알아두세요

1

움직이기 편한 옷을 입히세요

장식이 많은 거추장스러운 옷, 바짓단이 길어 밟힐 위험이 있는 옷은 미끄러질 우려가 있으므로 피하도록 하세요. 또 아이가 몸을 편하게 움직일 수 있는 적당한 두께감의 옷이 걸음마 연습을 하는 데 도움이 된답니다.

2

맨발로 걷게 하는 것이 좋아요

처음 걸음마를 배우는 아이에게 가장 좋은 상태는 맨발입니다. 실내에서 발과 바닥이 맞닿는 감촉을 느끼며 맨발로 걷는 것이 가장 좋아요. 특히 맨발로 걸으면 뇌에 더욱 큰 자극을 줄 수 있는데요. 맨발로 걸으면 발에서 감지된 피부 감각이 뇌의 넓은 면적을 자극하여 그만큼 뇌가 활성화됩니다.

3

가드가 있는 침대, 보행기 사용은 자제하세요

간혹 첫째의 거친 행동으로부터 둘째를 보호하고자 가드가 있는 침대를 오래 사용하는 경우도 있는데, 이는 아이가 스스로 뒤집고 기어 다니는 데 방해가 됩니다. 아이가 걸음마를 제대로 하려면 스스로 몸을 뒤집고, 충분히 기어 다닐 수 있는 환경을 조성해주세요. 보행기 사용 역시 아이 스스로 걸고자 하는 욕구를 줄일 뿐만 아니라, 장시간 앉혀두면 아이의 다리 힘을 키우는 데도 방해가 됩니다.

4

안전사고는 예방이 중요해요

아이가 걷기 시작했다는 것은 관심 영역이 넓어지고 그만큼 움직임도 빨라져 안전사고가 생길 위험이 커졌다는 뜻이기도 합니다. 아이의 활동반경이 집 안 곳곳은 물론이고 베란다, 심지어 집 밖으로 넓어졌으니 이제는 아빠가 주의 깊게 아이를 살펴야 할 때입니다. 자유 의지로 이동할 수 있게 된 아이는 눈 깜짝할 사이에 가고 싶은 곳으로 움직여요. 어디든 가

서 만지고 잡아당기고 부딪힐 수 있고, 가구 모서리에 머리를 짚는 일도 다반사죠. 이때부터는 집 안 곳곳의 모든 모서리에 보호대를 부착해야 합니다. 서랍에 손이 끼어 다칠 수도 있으니 잠금장치를 하거나 접착테이프로 붙여두는 것도 좋은 방법이에요.



감동 시작, 사랑스러운 아이의 한마디

언제쯤 대화가 될까요? 어휘 능력이 발달하면서 단어 2개를 연결해 말하기 시작합니다. “아빠 뛰뛰”, “엄마 맘마” 식으로 간단한 단어를 연결하는데, 처음에는 명사와 명사를 연결하는 게 일반적이죠. 그다음에는 “엄마 주세요”, “과자 먹어” 등 명사와 동사를 연결해 직접적인 요구 사항을 말하기 시작합니다. 보통 두 단어를 연결하는 시기는 생후 18~24개월 무렵인데요. 아무렇게 단어를 연결하는 게 아니라 질서를 가진답니다. 예를 들어 “타, 버스”라고 말하기보다는 “버스, 타”라고 말하죠. 문장 구성력을 바탕으로 점차 질문이나 요구, 명령문 등을 말하면서 언어를 배워갑니다.

‘말하기’보다 단어 이해력이 더 빨리 발달해요 생후 13~24개월 아이들을 대상으로 실시한 연구 결과에 따르면 평균적으로 표현하는 어휘가 약 50개이고 이해하고 있는 어휘는 190개 정도라고 합니다. 아이가 말문을 터뜨리기 위해서는 말하기를 독촉할 게 아니라, 단어를 먼저 이해하고 말귀를 알아듣는 과정이 이루어져야 합니다. 평소 사물을 많이 접하고 경험하게 하면서 친절한 설명을 덧붙인다면 아이의 언어 발달을 촉진할 수 있어요.

몸짓으로 말을 배워요 인간은 몸으로 배운 것은 오래 기억합니다. 배우는 과정에서 다양한 감각을 함께 사용하기 때문이죠. 아이에게 말을 가르칠 때도 단순히 단어만 말해주기보다는 행동을 함께 보여주는 게 좋아요. ‘바나나’라는 단어를 알려줄 때는 껍질을 까는 시늉을 보여주는 거죠. 특히 동작을 나타내는 동사를 알려줄 때 행동으로 직접 보여주면 효과적이에요. ‘마시다’라는 말을 설명할 때 컵으로 물 마시는 모습을 보여주어 아이의 기억에 오래 남도록 해주세요.

한눈에 보는 언어 발달표

시기	주요 발달 과정
4~6개월	<ul style="list-style-type: none">같은 소리를 반복한다.즐거울 때는 평상시와 다른 톤의 소리를 낸다.소리를 내는 시간이나 비중이 많아진다.엄마 아빠의 목소리를 알고, 이야기하면 미소를 짓는다.
7~12개월	<ul style="list-style-type: none">7~8개월쯤 ‘엄마’, ‘아빠’를 처음 말한다.톤이 높고 다양하며 밝은 느낌의 목소리를 좋아한다.“안 돼” 하는 말과 자기 이름을 알고 반응한다.간단한 지시를 이해하고 따른다.
13~18개월	<ul style="list-style-type: none">3~10개 혹은 그 이상의 단어를 말할 줄 안다.단어 2개를 연결해서 말한다.목소리 톤이나 태도를 통해 말하는 사람의 감정을 알아차린다.엄마 아빠가 하는 뒷말을 따라한다.
19~24개월	<ul style="list-style-type: none">명사와 동사를 결합해 말한다.‘나’라는 대명사를 사용하기 시작한다.아는 물건에 대해서는 “이게 뭐야?”라는 질문에 답하기도 한다.“주세요” 등 요구하는 표현을 한다.다섯 군데 정도의 신체 명칭을 말할 수 있다.단어는 많이 말하나 아직 발음이 부정확할 때가 많다.



즐거운 말 공부를 위해 알아두세요

1 끊임없이 대화하세요

아이의 언어 발달을 돋는 비법은 매우 단순합니다. 아이의 말에 귀를 기울이고 끊임없이 응대해주면 됩니다. 아이의 입 밖으로 내는 모든 소리에 아빠가 적절히 반응하면 필사적으로 말을 가르치려 하지 않아도 자연스럽게 아이 스스로 언어를 배워나갈 수 있어요. 아이에게는 아빠의 목소리를 듣는 것만으로 충분한 언어 자극이 된답니다. 아이와 대화할 때는 다양한 어휘를 사용하는 것이 좋겠죠?

2 자연스럽게 말을 익히는 것이 중요해요

아이에게 말을 가르친다고 벽에 그림이나 낱말카드를 붙여두거나 책을 보면서 자신의 말을 또박또박 따라하도록 시키는 부모들이 있습니다. 하지만 이런 방법은 오히려 언어에 대한 흥미를 떨어뜨릴 수 있어요. 언어 발달에서 가장 중요한 것은 말을 배우는 것이 재미있고 신나는 일임을 아이 스스로 느끼는 것입니다.

3 편안한 목소리가 더 효과적이에요

아이에게 책을 읽어주거나 말을 건넬 때 마치 성우처럼 목소리 톤을 높여 말하는 엄마 아빠들이 있어요. 하지만 평상시 목소리 톤으로 자연스럽게 말을 해야 아이가 더 편안해합니다. 물론 그림책을 읽어줄 때 극적인 장면에서 목소리에 변화를 주면 흥미 있어 하지만 굳이 모든 대화를 그런 식으로 할 필요는 없어요.

4 그림책을 활용하면 좋아요

아이가 조금 크면 책 속 그림을 손가락으로 가리키며 “왜 아이가 슬퍼하는 걸까?”, “다음은 어떻게 될까?” 등 연관

되는 질문을 해보세요. 이런 과정을 통해 이야기 구조를 이해할 수 있게 됩니다. 또 아이와 대화할 때 동물의 이름이나 신체 부위 등 친근하고 관심 있는 대상에 대해 이야기하면 좀 더 효과적이에요.

5 아이의 말에 구체적인 문장으로 대답해주세요

아이가 “이거 줘”라고 말하면 “응, 아빠가 사과 줄까?” 라며 쉬운 말로 삶을 붙여서 응대해보세요. 아이가 옹알이를 할 때도 “응, 배고파? 우유 줄까?” 식의 구체적인 문장으로 호응해주는 것이 좋습니다.

6 다양한 직접 경험도 중요해요

책을 읽어주고 그림을 보여주는 간접 경험도 중요하지만 동물원에 가 동물을 만나고, 놀이공원에 가서 장난감 자동차를 탄는 등 직접적인 경험 또한 필요합니다. 어휘력을 늘리는 가장 좋은 방법이죠.





아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상

아이를 키우면서 가슴 쓸어내릴 일들이 많습니다.

그중에서도 아이가 아플 때 가장 마음이 아프죠. 13~24개월 아이들의 대표 질병의 증상을 미리 알아두면 도움이 조금 되실 겁니다.

13-24개월

알레르기성 비염 초기 증상은 기침과 코막힘 등 감기와 유사하며, 2차 증상 역시 몸살감기처럼 근육통, 두통 등을 보입니다. 특히 알레르기성 비염은 한 번에 완치되기 어렵고, 성장기 아이의 경우 성장 발달을 저해하고 학습 능력 저하로 이어지기도 하므로 세심하게 돌보는 것이 중요해요. 아이가 집먼지 진드기, 동물의 털과 바퀴벌레 등에 노출되지 않도록 청결한 환경을 조성하는 데 신경을 써야 합니다. 꼼꼼한 집 안 청소는 기본이며, 자주 환기해서 실내 공기를 맑게 유지하세요.

구내염 1~3세 아이들이 앓는 가장 흔한 질병 중 하나가 바로 혀르페스성 구내염입니다. 구강 점막에 작은 궤양이 생기면서 열이 나고 목의 임파선이 붓는 증세를 보여요. 대개 7~10일 정도 지속되는데, 입을 아파하며 음식을 잘 먹지 않고 보채며 탈수증이 나타나기도 합니다. 이런 종류의 구내염은 쉽게 완치되지 않으며 연고제를 입안에 빌라도 효과가 일시적이고 완치하기까지 3~4주 정도 걸립니다. 대부분의 아이가 음식을 거부하므로 이유식을 조리할 때 푸딩처럼 부드럽게 만들어 먹이는 것이 좋아요.



“약 먹기 싫어하는 아이를 위해~”

종류별 투약 요령



시럽제 1회 분량을 약 전용 스포이트에 담아 아이의 볼 안쪽으로 흘려 넣으면 편리해요. 둘이전 아이라면 젖꼭지만 분리해 입에 물린 뒤 숟가락으로 흘려 넣으면 됩니다. 쓴맛이 나는 시럽제를 먹지 않으려 할 때는 물이나 과일잼, 요구르트 등에 섞어 먹이세요.



기루약 월령에 따라 젖병의 젖꼭지나 스포이트, 숟가락, 작은 컵 등으로 먹여보세요. 만 1세 이상이면 한입에 먹을 수 있는 간식에 섞어 먹이면 수월합니다. 다른 것과 섞으면 안 되는 약도 있으니 의사나 약사에게 미리 복용법을 확인하는 것도 잊지 마세요.



안약 다리로 아이의 머리를 고정한 채 손가락으로 눈꺼풀을 가볍게 벌리고 안약을 재빨리 떨어트립니다. 안약에 잡균이 들어갈 수 있으므로 용기 끝이 안구나 눈꺼풀에 닿지 않도록 주의하세요.



중이염 중이염에 걸리면 귀가 아프고 고열이 납니다. 아이가 감기에 걸렸는데 체온이 38~40°C 정도로 오르고 자꾸 귀를 만지며 유난히 보챈다면 이는 중이염을 알리는 신호예요. 젖 먹이 아이라면 젖병을 빨다 자지러지듯 올며 수유를 거부하기도 해요. 젖병을 빠는 순간 귀에 압력을 더해져 통증이 악화되기도 때문이죠. 바로 병원에 갈 수 없는 상황이라면 우선 해열제를 먹이고 열을 다스려 아이를 편안하게 하는 것이 중요합니다. 병원에서 중이염 진단을 받으면 귀의 통증을 줄이고 원인균을 죽이는 약을 처방해줍니다.

감기 아이들이 가장 흔하게 걸리는 병이 바로 감기죠. 건강할 때는 며칠 앓다가 톡톡 털고 일어나면 그만이지만 폐렴, 급성 중이염, 기관지염 등 합병증으로 이어지는 경우도 많습니다. 아이가 심하게 피곤해하고 숙면을 취하지 못하거나 자면서 땀을 많이 흘리는 경우, 추위를 많이 타거나 두통, 근육통 등 신체적 통증을 호소한다면 면역력이 떨어진 상태이므로 감기에 걸리기 쉬워요. 감기를 예방하려면 무엇보다 평소에 면역력을 키워주는 게 중요합니다.

잘개! 면역력 높이는 생활법

마음껏 뛰놀게 하세요 면역력을 키우려면 햇볕 아래서 바람을 쏘이며 적당히 뛰어놀아야 합니다. 감기는 감기 바이러스에 감염되는 병이지 춥다고 걸리는 게 아니에요. 전문의들은 겨울철에도 적절한 바깥 활동으로 피부를 단련하고 폐 건강을 지키라고 조언합니다. 상쾌한 공기는 피부와 호흡기를 통해 우리 몸에 신선한 산소를 공급하며, 햇빛은 적혈구와 백혈구의 생성을 촉진하고 체내 비타민 D 합성을 도와 면역력을 높이고 뼈를 튼튼하게 만들어 준답니다.

규칙적인 생활환경을 만들어주세요 불규칙한 생활은 신체 리듬을 깨뜨리고 성장 발육에도 나쁜 영향을 미칩니다. 낮에는 즐겁게 뛰어놀고, 제 시간에 밥을 먹고, 저녁이 되면 깨끗하게 씻고 푹 자는 규칙적인 생활 리듬이야말로 병에 대한 저항력을 길러주는 최고의 비결입니다. 자기 전에 가볍게 몸을 마사지해주면 숙면을 취하는 데 도움이 됩니다.

물과 비타민 C를 충분히 쟁겨주세요 어린아이들은 부모가 쟁겨 먹이기 전에는 스스로 물 달라는 소리를 잘 안 합니다. 하지만 아이에게도 적당한 수분 섭취는 꼭 필요해요. 특히 매일 적당량의 물을 마시면 신진대사가 원활해져 면역력이 높아집니다. 단, 시판 청량음료로 수분 섭취를 대신하는 건 금물이에요. 다른 물질이 가미되지 않은 생수나 보리차를 쟁겨주세요.

면역력 높이는 음식이 따로 있어요 겨울철에는 상대적으로 몸의 활력이 떨어지고 신진대사가 위축됩니다. 따라서 몸의 대사 능력을 돋는 비타민과 무기질이 풍부한 식품을 충분히 섭취하는 것이 좋아요. 단백질과 지방이 많은 닭가슴살과 소고기, 비타민과 미네랄이 풍부한 제철 과일과 채소를 이용한 메뉴는 아이의 건강을 지키고 면역력을 높여줍니다.

손만 잘 씻어도 면역력을 높일 수 있어요 손만 잘 씻어도 유행하는 감기나 독감을 60% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후 귀가했을 때, 밥 먹기 전에는 반드시 비누거품으로 손을 꼼꼼히 문질러 닦는 습관을 들이도록 해주세요. 감기가 유행할 때는 가급적 사람이 많은 곳을 피하는 것도 방법입니다.

아이를 위한 아빠표 영양 만점 요리

아이가 맛있게 음식 먹는 모습을 보면 절로 웃음이 나지요.
이번 주말에는 사랑하는 아이를 위해 직접 요리를 해보면 어떨까요?
요리 초보자도 쉽게 만들 수 있는 간단한 요리를 알려드릴게요.



견과류시금치주먹밥

재료 현미밥 1공기, 다진 호두 · 다진 잣 1큰술씩, 당근 20g, 참기름 1작은술,
다진 마늘 1/3작은술, 소금 · 통깨 약간씩,
잔멸치볶음(잔멸치 20g, 간장 1큰술,
올리고당 2작은술)

이렇게 만드세요

- ① 당근은 잘게 다져 팬에 기름 없이 살짝 볶아요.
- ② 잔멸치는 팬에 볶아 비린내를 날린 뒤 간장과 올리고당을 넣고 버무립니다.
- ③ 현미밥과 준비한 재료를 고루 섞어 한입 크기로 주먹밥을 빚으세요.

* 잔멸치를 먼저 볶아 비린내를 날려야 맛있는 멸치볶음이 완성됩니다. 팬에 볶는 대신 전자레인지에 10초쯤 돌려도 돼요.

파슬리밥감자전

재료 따뜻한 밥 1공기, 감자 1개, 다진 파슬리 1큰술,
소금·후춧가루·현미유 약간씩

이렇게 만드세요

- ① 감자는 껍질을 벗기고 강판에 갈아 체에 밟쳐 물기를 빼요.
- ② 밥과 ①, 다진 파슬리를 고루 섞고 소금과
후춧가루로 간을 합니다.
- ③ 달군 팬에 현미유를 두르고 ②를 한 숟가락씩
떠 넣어 동글납작하게 부치세요.
※ 파슬리 대신 집에 있는 파프리카, 당근 등 색깔 있는
채소를 곱게 다져 넣어도 좋아요.



소고기미역국밥

재료 진밥 50g, 소고기 안심 20g, 불린 미역(다진 것) 1큰술,
참기름 $\frac{1}{2}$ 작은술, 멸치국물 $\frac{1}{2}$ 컵

이렇게 만드세요

- ① 소고기는 찬물에 15분쯤 담가 핏물을 뺀 뒤 잘게 다져요.
- ② 달군 냄비에 참기름을 두르고 다진 미역을 볶다가 소고기를
넣고 볶아요.
- ③ 고기가 반쯤 익으면 진밥과 멸치국물을 넣고
한소끔 끓이면 완성!

※ 소고기는 잘게 다져 한번 먹을 분량만큼 랩에 싸서 냉동 보관하면
편리하게 이용할 수 있어요. 공기가 통하지 않도록 차지게 뭉쳐서
랩으로 잘 싸두세요.



아빠도 알아야 할 건강하게 밥 먹이는 기본 방법

아이와 함께하는 즐거운 식사 시간을 위해서는 아빠도 노력해야 합니다.
밥 안 먹는다고 떼쓰는 아이도 아빠 하기 나름이랍니다.



왜 밥을 잘안 먹을까?

이 시기는 호기심은 폭발하지만 집중력은 매우 부족한 상태입니다. 일시적으로 음식 섭취를 거부하거나 쉽게 주의가 산만해지며 식사 시간이 오래 걸리지요. 좋아하는 음식에 대한 집착이 생기기도 해서 2~3일, 길게는 몇 주간 같은 음식을 계속 요구하기도 해요. 이 시기의 아이들은 음식을 통해 좋고 싫음에 대한 의사표시를 하는데, 특히 달고 자극적인 음료나 과자 등을 좋아합니다. 단순히 모양, 색깔, 질감이 마음에 들지 않아 음식을 거부할 수도 있는데, 이런 경우 음식을 혀로 밀어내거나 숨기거나 던지는 등 행동을 보입니다.



엄마 아빠의 식습관을 먼저 확인해보세요

부모가 특정 음식을 가리는 경우 아이도 자연스럽게 그 음식에 대한 편견을 갖게 됩니다. 아이의 식습관을 살피기 전 음식 거부 원인이 부모의 식습관에서 비롯된 것은 아닌지 점검해보세요.



아이의 심리 상태를 파악하는 것이 중요해요

애정결핍이나 욕구불만으로 편식이 생기기도 합니다. 특히 부모가 맞벌이를 하는 경우 아이는 여러 가지 욕구 불만이 쌓이기 쉬워요. 이런 경우 심리적 불안감을 폭식이나 밥투정 등으로 표출하기도하는데 자칫 극단적인 섭취장애가 생길 수 있으므로 평소 아이의 상태를 면밀히 살펴야 합니다.



강요는 절대 금물!

밥 먹기 싫어하는 아이에게 억지로 먹이려 하면 더 옥 강한 거부감을 보이고 음식에 대한 공포심이나 거부감이 생길 수 있습니다. 먼저 부모가 섭취량에 대해 집착을 벼려야 합니다. 아이가 언제, 어디서, 무엇을 먹을지를 부모가 정한다면, 먹는 양은 아이가 정한다고 생각하는 게 좋습니다.



친구들과 함께 먹게 해보세요

친구들과 어울려 먹을 수 있는 기회를 만들어주는 것도 좋은 방법입니다. 혼자서는 잘 먹지 않던 아이도 친구들이 맛있게 먹으면 따라서 잘 먹기도 합니다. 아이가 식사 시간을 즐거운 기분으로 보낼 수 있도록 해주는 게 중요해요.



식사에 집중할 수 있는 환경을 조성해주세요

음식을 먹을 때는 편안한 환경을 만들어주는 게 무엇보다 중요합니다. 소음이나 TV 등 아이의 주의를 끌 만한 요소는 없애는 게 좋아요. 아이의 식사 환경 조성을 위해 유아용 식탁의자를 사용하고, 꼭 식탁에서 음식을 먹도록 습관을 들이세요.



공감! 슈퍼맨 2년차, 100인의 아빠단 육아일기

두 살 아이 키우는 '100인의 아빠단'의 육아일기 살짝 공개합니다.
다른 아빠들은 아이와 어떻게 시간을 보낼까요?

“딸내미와 함께하는 즐거운 인형놀이!” – 선율아빠 이준걸 씨

얼마 전부터 선율이가 관심을 보이는 것이 있는데, 바로 예전부터 집에 굴러다니던 장식용 인형이다. 그냥 러시아 인형이라고 알고 있었는데 정확한 명칭을 찾아보니 '마트료시카'란다. 인형 속에 인형이, 또 그 인형 속에 더 작은 인형이 들어 있다. 오늘은 선율이와 인형을 이용해 숫자놀이를 해봤다. 마트료시카 인형에 작은 것부터 큰 것 순으로 번호를 매긴 다음 1번 친구, 2번 언니, 3번 언니, 4번 언니, 5번 언니로 정했다. 열을 맞춰서 마트료시카 인형을 쭉 늘어놓고 하나씩 번호를 부르며 선율이에게 “안녕~” 인사하고 큰 인형 속에 작은 인형을 집어넣었다. 좀 더 리듬 있게 하니 집중하는 선율이, 마지막에 가장 큰 것은 넣기 쉬우므로 직접 하도록 유도했다. 인형이 모두 완성되자 박수를 치며 칭찬을 해줬다. 같은 방식으로 5회 이상 해보니 선율이가 규칙을 어렵잖이 배우는 것 같다. 조금 오버하자면, 놀이를 할수록 더 재미있어했다. 한 가지에 5분 이상 선율이의 시선을 잡아둔 건 이번이 처음인 듯! 선율이가 재미있어하니 나도 덩달아 즐거웠다.



2년차 슈퍼맨의 고민 상담

1 아이가 아빠 휴대전화를 너무 좋아해서 안 주면 울고불고 난리가 나오.

만 2세 아이들은 엄마 아빠 흉내 내는 걸 좋아합니다. 게다가 어른들이 매일 사용하는 휴대전화니 오죽할까요. 하지만 휴대전화는 장난감이 아니라는 사실을 아이도 알아야 합니다. 아이가 자꾸 떼쓰면 명확하게 “안 돼”라고 말하세요. 단호한 눈빛으로 “이건 안 되는 거야”라고 거듭 이야기하면 됩니다.

최명선(맑음아동청소년상담센터 소장)

2 17개월 된 아들이 아빠 퇴근 시간에 맞춰 놀다 보니 밤 12시에 잠이 듭니다. 아래도 괜찮을까요?

하루빨리 수면 습관을 바로잡아줘야 합니다. 아이에게 중요한 성장호르몬이 밤 10시부터 새벽 2시 사이에 왕성하게 분비됩니다. 따라서 밤 9시 이전에는 잠자리에 들어야 원활한 성장을 할 수 있어요. 아빠와 함께 보내는 시간이 부족하면 휴일 낮 시간이나 아침 시간을 활용하는 것도 방법입니다.

김영훈(의정부성모병원 소아청소년과 교수)



'100인의 아빠단'은요… 보건복지부가 함께하는 아이 키우는 아빠들을 위한 온라인 모임입니다. '100인의 아빠단 공식 커뮤니티'(cafe.naver.com/motherplusall)로 놀러오세요. 아빠들끼리 편하게 육아 정보를 나눌 수 있는 오직 아빠만을 위한 공간이랍니다.

전문가
육아 조언

평생 사이좋은 '아빠와 딸' 되는 법!

타블로처럼 딸과 잘 지내는 아빠들을 보면 부럽다고요?
아빠와 딸이 친해지려면 익숙해지는 것이 먼저입니다. 딸에게 좋은 아빠가 되고 싶지만
마음처럼 쉽지 않은 아빠들을 위한 해결법.



아빠와 딸의 관계가 중요한 이유

딸의 사회성과 독립심이 바람직한 아빠와의 관계에서 비롯된다는 사실, 알고 계세요? 아빠와 관계가 좋은 딸일수록 자존감이 높습니다. 하버드대 아동심리학자 댄 킨들리 교수는 알파걸과 비알파걸을 연구하면서 가장 큰 차이점 중 하나가 바로 아빠와 딸의 관계라고 밝힌 바 있습니다. 소위 잘 나가는 알파걸 4명 중 3명은 “아빠와 관계가 아주 좋다”고 답했고, ‘그저 그렇다.’ ‘좋지 않다’고 대답한 경우는 극히 소수였어요. 사회에서 성공한 여자들은 유년 시절, 사소한 감정 문제까지 아빠와 상담하며 충분히 대화를 나누었다고 합니다. 연구결과에 따르면 아빠와 놀이를 하거나 상호작용을 할 때 아이의 좌뇌를 자극해 딸에게 취약점이랄 수 있는 논리적·이성적인 판단력을 키우는 것으로 나타났어요. 당신은 딸에게 어떤 아빠인가요?

장난감 “나는 딸에게 친근한 아빠일까?”

- 아이가 단체 활동을 많이 참여하도록 격려한다.
- 아내의 설거지를 돋는다.
- 아이의 놀이 상대가 되어준다.
- 아이의 침구를 가끔 정돈한다.
- 아이에게 남성과 여성의 다른 점을 가르쳐준다.
- 아이와 공원이나 놀이터에 간다.
- 아이가 모르는 것을 물어오면 이해할 때까지 계속 설명한다.
- 등산, 낚시 등 아이와 함께 즐기는 취미생활이 있다.
- 아이가 놀고 있을 때 허물없이 참여해 아이가 노는 방식대로 놀아준다.
- 어떤 일에 대해 아이와 함께 생각하고 이야기하는 것을 좋아한다.
- 아이와 함께 외출하거나 노는 것이 즐겁다.
- 아이가 어떤 행동을 할 때 그 행동으로 인해 생길 결과를 설명해준다.
- 바쁘더라도 가족이 함께할 수 있는 시간을 마련한다.
- 아이의 놀이, 공부, 공작을 돋는다.
- 아이와 식사 준비를 함께 한다.
- 아이가 여러 가지 일을 경험하도록 격려한다.

▶ 10개 이상 당신은 딸에게 200% 아빠입니다.

▶ 10개~5개 좀 더 노력이 필요합니다. ▶5개 이하 더욱 분발하세요!

“딸과 친해지고 싶어요!”

딸과 친해질 수 있는 방법은 무척 많습니다.

오늘도 딸 앞에서 작아지는 아빠들을 위해 유용한 방법을 알려드립니다.



사례 1

“장난기가 발동해 아이에게 마구 간지럼을 태웠더니, 결국 울음을 터뜨렸어요. 그런데 그날 이후 딸아이는 저를 보면 “저리 가!” 하며 근처에도 오지 않는답니다. 장난이 이렇게 큰 부작용을 낳을 줄은 꿈에도 생각하지 못했어요.”

– 민희(24개월) 아빠 김영준

딸아이 눈높이에 맞는 놀이를 해보세요

딸과 아들의 성향은 매우 다릅니다. 물론 아이마다 기질적인 차이는 있지만 일반적으로 남자아이들은 맘껏 뛰노는 것을 즐기고, 여자아이들은 소꿉놀이나 인형놀이 등을 좋아합니다. 과한 몸놀이로 인해 딸과의 관계가 서먹해졌다면 목욕놀이나 마사지를 통해 자연스럽게 접촉 해보세요. 딸키우는 아빠들이 어려워하는 것 중 하나가 딸과의 스킨십입니다. 마사지는 딸에게 자연스럽게 다가갈 수 있는 방법 중 하나예요. 누르고 문지르고 비비고 쓸어주며 마사지를 하다 보면 아이와의 사랑도 싹틀겁니다.

아이와 함께 할 수 있는 ‘취미’를 만들어보세요

친해지기 위해서는 공통의 관심사를 만들고 함께 공감하고 공유하는 게 기본이지요. 아이와 함께 할 수 있는 취미를 만들어보세요. 강아지를 좋아하는 딸에게 강아지를 사주고 함께 돌보는 것, 물놀이 좋아하는 아이를 주말마다 수영장에 데려가는 것 등 딸아이가 좋아하는 것을 규칙적으로 함께 해주면 됩니다. 아이가 무엇을 좋아하는지부터 파악하고, 그것을 함께할 수 있는 구체적인 방법을 찾는 것이 순서예요. 딸이 좋아하는 것을 아빠가 같이 좋아해주면 딸아이의 애착 대상에 대한 긍정적인 감정이 아빠에게까지 확장돼 아빠에 대한 좋은 감정을 갖게 됩니다.



사례 2

“그림책을 읽어주고 있는데 “아빠, 재미없어!” 하며 딸아이가 책을 덮어버렸어요. 인형놀이도 저랑은 안 하겠다고 하고요. 도대체 무얼 하고, 어떻게 놀아주면 좋을지 모르겠어요.”

– 은채(30개월) 아빠 최민형



사례 3

“ 저녁에 퇴근해 들어오면
늘 딸아이는 꿈나라에 빠져 있어요.
언제 딸과 친해질 수 있을까요? ”

– 선이(22개월) 아빠 김형택

출퇴근 뾰뽀, 근무 중 전화 한 통만으로도

아이와 친해질 수 있어요

일상생활 속에서 소소한 습관들을 하나씩 만들어가는 것이 도움이 됩니다. 그중 하나가 바로 출퇴근할 때 아이에게 뾰뽀하기. 단, 아빠의 까슬까슬한 수염이 아이 얼굴에 닿아 좋지 않은 느낌을 줄 수 있으니 얼굴은 비비지 말고 아이 볼에 뾰뽀만 살짝 해줍니다. 또 아이가 아빠의 존재감을 느낄 수 있도록 점심시간에 짬을 내 전화를 해보세요. 유아기 때는 전화를 걸고 받는 것조차 재미있는 놀이가 되므로 아빠와 딸이 쉽게 친해질 수 있는 효과적인 방법입니다.



사례 4

“ 사랑스런 공주님이 태어난 지 이제
막 50일이 되었어요. 그렇지 않아도 모든 게
서툰데 자그마한 이기를 보고 있자니 솔직히
아빠라는 사실이 부담스러울 때가 있어요. ”

– 민서(50일) 아빠 김문식

육아에 서툰 아빠일수록 학습이 필요해요

신생아 때부터 기저귀 갈기, 분유 먹이기, 목욕시키기 등 아빠가 가장 잘할 수 있는 분야를 찾아서 해보세요. 어릴 때부터 육아에 적극 동참해야 아이가 커서도 아빠와 자연스러운 관계를 맺을 수 있습니다. 처음부터 기저귀를 갈아주거나 분유를 먹이는 일은 쉽지 않을 겁니다. 아내가 아기 기저귀를 갈아줄 때 아빠는 옆에서 물티슈나 기저귀를 챙기는 것부터 시작해보세요. 이런 식으로 하나씩 아빠의 역할을 늘려가면 됩니다.



4 장

우리 아이가 세 살이 되었어요

어느덧 세 번째 생일을 맞은 우리 아이. 언제 이렇게 컸을까요?

이제 제법 말이 통하는 친구가 되었습니다. ‘오늘은 또 무슨 놀이를 하면 좋을까?’

아이와 함께하는 시간이 더 즐거워요.

- ❶ -

우리 아이, 잘 크고 있나요?

- ❷ -

우리 아이 기저귀 탈출을 위하여

- ❸ -

아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상

- ❹ -

아빠랑 노는 게 제일 재미있어요



우리 아이, 잘 크고 있나요?

① 평균 몸무게와 키를 비교해보세요



* 위의 표는 질병관리본부, 대한소아과학회, 소아청소년 신체발육표준치 제정위원회에서 발간한 <소아청소년 표준 성장 도표>를 근거로 한 자료입니다.
대한소아과학회 사이트(www.pediatrics.or.kr)에서 성장발육에 관한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

② 우리 아이 발달 시기를 체크해 보세요





"아빠가 챙겨주세요~" 국가지원 영유아 건강검진

국가에서 지원해주는 영유아 건강검진 프로그램이 있습니다.

자녀의 개월 수에 맞춰 다양한 검진을 무료로 받을 수 있으니 아빠가 미리 알아두면 좋겠죠?

* 영유아 건강검진에 대해 자세히 알고 싶다면 국민건강보험 건강Net(hi.nhis.or.kr) 사이트 내 「병원/검진기관 안내」 영유아 검진기관 검색을 참고하거나 마음더하기 정책포털(momplus.mw.go.kr), 건강보험공단(1577-1000)에 문의하세요.

구분	검진 시기	검진내용
4차	생후 30~36개월	문진 및 진찰, 신체 계측, 발달 평가 및 상담, 안전사고 예방 교육, 영양 교육, 정서 및 사회성 교육



우리 아이 기저귀 탈출을 위하여

이맘때 아이들의 최대 과업인 기저귀 탈출! 다른 아이들보다 조금 늦다고 걱정하지 마세요.
아빠와 즐겁게 연습하다 보면 자연스럽게 기저귀를 벗는 날이 올 겁니다.

아빠와 함께하는 응가 훈련법

배변훈련, 언제 시작할까?

보통 돌 이전에는 대소변을 조절하지 못하지만 생후 15개월 경부터는 기저귀가 젖거나 더러워진 것을 엄마에게 알리고, 18개월쯤 되면 뚱이나 오줌을 누고 싶은 느낌을 엄마 아빠에게 전달할 수 있습니다. 단, 알리는 것과 동시에 대소변을 보기 때문에 변기에 앉히기는 사실상 어렵습니다. 이후 21개월 무렵부터는 변의를 표현할 수 있고, 24개월이 되면 요의를 미리 알릴 수 있어요. 생후 27개월에는 낮 동안에 대변을 가릴 수 있으며, 30개월에는 소변을 가리게 됩니다. 일반적으로 33개월쯤 되어야 밤중에도 대변을 가리며, 만 3세가 되면 밤중 소변도 가리게 되지요. 아이가 대소변 의사를 표현할 수 있게 되면 배변훈련을 시작하는데 완료하기까지 평균 3개월쯤 걸립니다. 하지만 대소변을 가리는 시기는 개인차가 심한 편이므로 내 아이에게 맞춰 배변훈련을 하는 것이 가장 중요해요.

1

준비 단계

먼저 아이가 배변훈련을 할 준비가 되어 있는지 살펴보세요. 아직 준비가 안 된 상태에서 배변훈련을 시작하면 대부분 실패합니다. 아래 항목 중 4개 이상 해당된다면 배변훈련을 시도해도 좋아요.

배변훈련 할 준비가 됐나요?

- 걷거나 뛰는 것을 좋아한다.
- 옷을 입을 때 거울 수 있거나 스스로 옷을 벗을 수 있다.
- 간단한 지시를 이해하고 따를 수 있다.
- 배변이 규칙적이고, 설사나 변비가 아닌 정상적인 변을 본다.
- 2시간 이상 소변을 보지 않고, 한번에 누는 소변의 양이 많다.
- 소변이나 대변의 의미를 이해한다.

▶ **주의하세요!** 아이가 변기에 잘 앉지 않는다고 야단을 치거나 강요해서는 안 됩니다. 꾸준히 시도하고 기다리는 것이 필요해요. 아이를 변기에 앉히기만 해도 울며 빼를 쓴다면 며칠 뒤에 다시 시도하는 것이 좋습니다.

훈련 방법 배변훈련의 시작은 유아용 변기에 익숙해지는 것입니다. 적어도 일주일 정도 여유를 가지고 아이가 옷을 입은 채 앉아서 놀게 하면서 변기를 재미있는 놀잇감으로 받아들일 수 있도록 해주세요. “이건 00 거야. 한 번 사용해봐” 식으로 자연스럽게 변기 사용을 유도하고, 아빠가 옷을 입은 채로 아

이 변기에 앉는 모습을 보여주는 것도 도움이 됩니다. 아이가 변기를 편안하고 친숙하게 느끼기 전에는 대변이나 소변에 관한 말을 꺼내지 않는 것이 좋아요.

2

실천 단계

아이가 변기에 앉는 데 친숙해졌다면 이젠 대소변 누기를 가르쳐야 합니다.这时候는 엄마 아빠가 시범을 보이는 것이 가장 좋습니다. 2~3번 반복해서 가르친 후에 아이가 대소변을 누려고 할 때 기저귀를 벗기고 변기에 앉혀보세요.

▶ **주의하세요!** 아이가 거부하면 억지로 앉힐 필요는 없습니다. 한번 변기에 앉아 대소변을 보게 되면 그다음부터는 수월해지니 무리하게 시도하지 마세요. 하루에 한 번씩 1주일간 시도해보고 아이가 기저귀에 쌀 때는 기저귀를 벗긴 뒤 아이를 변기에 앉히고 대변 묻은 기저귀를 보여주며 설명해주세요. “아빠는 변기에 앉아서 응가를 해. 우리 00도 변기에 앉아서 응가하는 거야”라고 이야기해줍니다. 만일 아이가 2주일이 지나도록 대소변을 가리지 못할 때는 잠시 쉬었다가 몇 주 뒤에 다시 시도하세요.

훈련 방법 배변훈련을 주제로 한 그림책을 활용하는 것도 좋은 방법입니다. 뚩, 오줌에 대해 친근감을 갖게 하고, 변기 사용법을 알려주는 그림책들을 자주 읽어주면 도움이 됩니다.

3

대소변을 가리는 단계

아이가 “아빠, 쉬!”하면서 급하게 팬티를 내리고 변기에 앉는다면 배변훈련에 거의 성공한 셈입니다. 변의나 요의를 참고 변기 에 가서 스스로 볼일을 볼 수 있게 된 거죠.

▶ **주의하세요!** 대소변을 가리지 못한다고 아이를 무작정 변기에 앉혀두는 것은 가장 안 좋은 방법이에요. 변기에 앉고 5분이 지나도록 배변할 기미를 보이지 않는다면 다시 옷을 입히세요. 또한 배변훈련을 잘하던 아이가 실수했을 때는 따뜻한 말로 감싸주는 것이 중요합니다. 뚩이나 오줌을 더럽게 여기는 말이나 행동 역시 절대 금물입니다. 부모가 뚩을 더럽다고 말하거나 불쾌해하는 모습을 보이면 아이는 무의식 중에 뚩·오줌을 더럽게 생각하게 되고 배변훈련

을 어렵게 만들니다.

훈련 방법 팬티나 기저귀 없이 지내게 하고, 벗은 상태에서 정기적으로 변기에 앉혀서 변을 보게끔 유도합니다. 아이가 변기에 대소변을 보면 칭찬해주세요. 배변을 기분 좋게 기억하면 대소변을 누는 것에 대해 긍정적인 인식을 갖게 됩니다.

집밥! 어른 변기에 기겁하는 아이

유아용 변기에는 잘 앉다가도 어른 변기에만 앉으면 울며 떼쓰는 아이가 있습니다. 물 내리는 장면에 충격을 받은 탓인데, 아이들은 대변을 자신의 일부로 여겨 대변이 물에 쓸려 내려가는 것을 보고 자신이 훔쓸려 내려가는 듯한 착각을 일으키기 때문입니다. 이런 경우에는 아이가 좋아하는 사람이 변기를 사용하는 모습을 보여주면 도움이 됩니다. 아이가 대변을 보는 데 기쁨을 느끼고 배변 자체에 친숙해질 때까지 변이 물에 쓸려 내려가는 것을 보여주지 않는 것이 좋아요.





아빠가 알아둬야 할 대표적인 질병과 증상

아이가 아플 때 병원에 함께 가기 어려운 아빠들. 곁에 있어주자는 못해도
아이의 증상과 치료법에 관해서는 알고 있어야겠죠?
정부에서 지원하는 영유아 건강검진과 예방접종도 놓치지 말고 꼭 챙기세요.

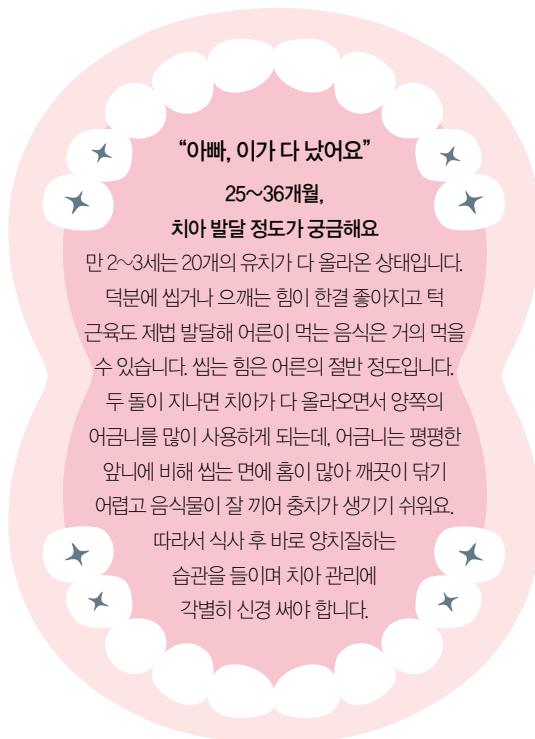


수족구병 전염성이 매우 강한 급성 질환으로 호흡기를 통해 감염됩니다. 주로 단체생활을 하는 5세 미만 아이들에게 자주 생기는 전염병으로 여름철에 많이 발병합니다. 일단 바이러스에 감염되면 잠복기는 1~5일 정도인데요. 발진이 생긴 아이는 5~7일 정도 다른 아이로부터 격리해야 합니다. 이후에는 어린이집이나 유치원 등 단체생활을 다시 해도 괜찮습니다. 수족구병은 바이러스성 질환으로 증세가 심하진 않으며 간단한 병원 치료로 쉽게 낫습니다. 열이 나면 해열제를 사용하고, 아이가 입맛을 잃고 배가 아프거나 설사를 하면 죽 같은 부드러운 음식을 먹이세요. 입안이 아파서 잘 먹지 못할 때는 설사만 하지 않는다면 통증을 누그러뜨릴 수 있도록 찬 음식을 줄 수도 괜찮습니다.





충치 2~3세 무렵이면 20개의 유치가 다 올라오므로 철저한 구강관리가 필요합니다. 이 시기 아이들의 이는 유난히 잘 상해요. 치아를 보호하는 애나멜층이 얇아서 충치가 되기 쉽기 때문인데요. 치아가 한 개만 썩어도 금세 옆 치아로 충치균이 옮겨가고, 충치의 진행 속도도 매우 빠릅니다. 그런데 아이에게 충치를 유발하는 충치균의 80~90%가 부모로부터 전염되므로 각별한 주의가 필요합니다. 충치를 일으키는 세균인 '뮤탄스'에 감염된 어른의 침이나 입속의 음식물, 숟가락 등을 통해 아이에게 전달됩니다. 뾰뽀를 통해서도 자연스럽게 충치가 전염되니 매사에 주의가 필요해요.



유형성 결막염 유형성 결막염은 바이러스성 질환으로 전염성이 강합니다. 요즘은 여름은 물론 겨울철에도 유행하므로 특히 조심해야 해요. 심한 이물감과 충혈이 주요 증상으로 분비물이나 통증을 보이기도 하고, 심한 경우 오한이나 미열, 근육통 같은 증상을 동반하기도 합니다. 안약을

넣을 때는 먼저 눈에 생긴 고름이나 눈곱을 따뜻한 물에 적신 면봉으로 닦아내세요. 안약은 처방대로 점안 시간과 횟수를 지켜야 합니다. 아이가 울면 약이 흡수되지 않으므로 아이가 자는 시간에 넣는 것도 방법입니다. 눈병을 유발하는 세균이나 바이러스는 손을 통해 전염되는 경우가 가장 많으므로 비누칠해 손 씻기를 생활화하고, 손으로 눈을 비비거나 만지지 않도록 하세요.

집밥

바쁜 아빠를 위한 온라인 진료실 리스트

회사일로 바쁜 아빠는 아이가 아플 때마다 병원에 함께 가기 어렵습니다. 이럴 때는 전문의나 약사가 운영하는 인터넷 블로그나 정부에서 운영하는 육아 포털사이트를 참고하면 도움이 됩니다.



Dr.Oh's 소아과 이야기(www.pedioh.com)

소아청소년과 전문의 오상민 씨가 운영하는 블로그. 신생아를 비롯해 영유아들에게 자주 나타나는 질병의 증상을 알기 쉽게 설명하고, 각 포스팅마다 직접 구성한 질문과 답변으로 사소한 궁금증까지 짚어줍니다. 아이들 성장 발달에 대한 상세한 정보와 이유식 레시피 등을 꼼꼼히 포스팅해 인기가 많아요.

깜신의 작은 진료소(jinmedi.tistory.com/342)

두 아이의 아빠이자 이비인후과 전문의인 김종엽 교수가 운영하는 블로그. <의사 아빠 깜신의 육아 시크릿>의 저자이기도 한 만큼 육아와 관련된 내용도 '튼튼 육아 가이드' 카테고리를 통해 다루고 있어요. 전공 분야와 관련된 의학 지식과 질병 정보는 물론 이슈가 되는 최신 의학 뉴스를 전문의의 입장에서 꼼꼼하게 설명하고 있습니다.

한의사 치과의사 자매의 행복한 육아와 워킹

(blog.naver.com/ypie81)

한방부인과 전문의인 언니 박정경 씨와 치과 전문의인 동생 박정진 씨가 함께 운영하는 블로그. 두 자매 모두 아이를 키우는 엄마로 소아 질병에 대해 한의학을 비롯한 전반적인 의학 지식을 다루고 있습니다. 주부들의 건강과 관련된 자료도 많아서 아이 건강과 더불어 아내의 건강까지 챙기기 좋답니다.

아빠랑 노는 게 제일 재미있어요

요즘 아빠들이 많이 달라졌다고는 하지만 여전히 아이와 무엇을 하며 놀아줘야 할지 난감해하는 아빠가 많습니다. 아이에게 제대로 점수 딸 수 있는 아빠표 몸놀이를 함께 해보세요.



아이를 들었다 놨다 하는 아빠 놀이

신체 조절 능력이 생기면서 부산하게 움직이는 시기. 다양한 신체 활동으로 아이의 움직임에 자신감을 심어주세요. 어휘력이 폭발적으로 발달할 때이므로 놀이에 이야기를 접목하면 상상력을 자극할 수 있습니다.



난타 공연을 즐겨요

스테인리스 냄비, 페트병, 나무 주걱 등을 준비합니다. 아이가 나무 주걱으로 냄비와 페트병을 악기처럼 두드리며 놀게 하세요. 아빠는 아이의 양주에 맞춰 손바닥으로 박자를 맞춰줍니다.

효과 두드리는 활동을 통해 아이의 스트레스가 해소됩니다. 신체 양쪽을 함께 사용하는 능력을 기르는 데도 도움이 돼요.

기억하세요 냄비와 페트병을 두드릴 정도의 힘만 있으면 OK!



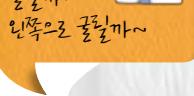
아빠 따라~ 선 따라~

바닥에 줄넘기나 색깔 테이프 등으로 선을 만듭니다. 직선, 지그재그, 곡선 등 다양하게 표현한 뒤 아빠가 먼저 앞장서서 선을 따라 걸으면 아이가 아빠 뒤를 따라 선을 걷는 놀이예요.

효과 선을 따라 걸으면서 균형감각을 키울 수 있어요.

기억하세요 출근 준비를 하면서도 놀아줄 수 있을 만큼 간단해요.

오른쪽으로
굴릴까~
왼쪽으로 굴릴까~



V 난이도 하 김밥을 말아요

바닥에 두툼한 이불을 깔고
아이를 이불 끝에 눕히세요. 그다음 김밥 말듯
이불을 돌돌 말고 아이가 반대 방향으로 구르며
제자리로 돌아오게 합니다.

효과 방향감각을 길러주기 좋은 놀이. 여러 번 반복하는 사이에
신체 조절 능력이 향상됩니다.

기억하세요 어느 정도 아빠의 체력이 필요해요. 아이가 지칠 때까지
놀아주는 것이 중요합니다.

V 난이도 하 쪽쪽 찢어요

신문지를 준비해 아이가 마음대로 찢어보게
합니다. 누가 더 가늘게 찢나 게임을 해도
좋고, 찢은 종이를 국수로 표현하는 등 다양하게
놀 수 있어요

효과 신문지를 찢는 활동은 아이의 스트레스를 해소하기 좋은
놀이입니다. 신문지를 찢으며 미세 근육이 발달되고, 찢어진 신문을
국수 등으로 표현하며 표현력도 기를 수 있어요.

기억하세요 아빠 역시 신나게 신문지를 찢다 보면 스트레스가
해소됩니다. 몸을 쓰지 않고 간편하게 할 수 있는 놀이 중 하나예요.

V 난이도 중 아빠 터널을 통과하라~

아빠가 바닥에 양 손바닥과 양 무릎을 대고
엎드려 등을 구부리면 아이가 아빠 몸으로 만든
터널을 기어서 지나가는 놀이. 아이가 지나갈
때 아빠가 몸을 꼭 조이거나 아이 몸 위로 엎어지면 더욱
재미있어해요.

효과 아이가 아빠 몸으로 만든 좁은 공간을 통과하며 친밀감이
강화됩니다. 기어가는 활동은 팔다리의 근력 강화에도
효과적이라에요.

기억하세요 잠자기 전에 간단하게 놀아주기 좋은 놀이랍니다.

V 난이도 중 아빠 나무 기어오르기

아빠는 의자에 앉고 아이는 아빠의 한쪽 다리를
마주보고 앉습니다. 아빠의 '시작' 신호와 함께
아이가 나무를 오르듯 아빠의 몸을 기어오르게
하세요. 이 때 아빠는 아이가 자신의 어깨에 올라탈 때 까지
두 손으로 적당히 받쳐주며 아이가 떨어지지 않게 도와주세요.
시간을 재면서 하면 더욱 흥미 있게 즐길 수 있답니다.

효과 만 3세 아이들은 올라타는 행위에 흥미를 느낍니다. 온몸의
근육을 사용하는 놀이라 운동량이 많고, 전신의 근육을 발달시키는
데 도움이 돼요.

기억하세요 아빠보다 아이가 더 많은 근육을 쓰는 놀이라 아이가
지칠 때까지 놀아주면 되요.

V 난이도 중 기우뚱기우뚱 오똑이 되기

아이가 이불이나 담요 위에 서서 오똑이처럼
몸을 좌우로 기울이며 균형을 잡는 놀이. 아빠가
이불이나 담요에 책상다리를 하고 앉아 다리 위에
아이를 앉히거나 세우고 함께 몸을 움직여도 재미있어요.

효과 아이의 균형감각을 발달시키는 데 도움이 되며, 아빠와
아이가 같이 놀면서 더욱 친밀해져요.

기억하세요 역동적으로 놀아줘야

효과가 높아요. 몸을 기울일 때 '슝~ 슩~'
소리를 내면 아이가
더 재미있어합니다.





• 난이도 상

붕붕~
종이 자동차
종이 상자의
바닥을 접착

테이프로 붙이고 박스의 뚜껑은
안쪽으로 접어 넣습니다. 아이를 상자 안에 앉히고 아빠가 아이
뒤에서 상자를 밀어주는 놀이.

효과 종이 자동차를 타면서 방향감각과 몸의 균형감각을
기울 수 있어요. 아이와 함께 박스를 크레파스나 사인펜으로
색칠하는 미술놀이로 확장해보세요.
기억하세요 아빠가 힘차게 밀어줄수록 아이는 더 신나해요.

• 난이도 상

아빠 다리에 매달리기

아빠의 한쪽 발등 위에 아이가 올라앉게 합니다.
이때 아이는 아빠의 발목에 양다리를 단단히 꼬고
앉아서 떨어지지 않게 하세요. 아빠는 천천히
걸어보고 다리를 들어 흔들기도하면서 아이와 놀아줍니다.

효과 아이가 아빠 다리에서 떨어지지 않으려고 온몸에 힘을 주게
되므로 팔의 근력을 물론 전신 근력 발달에 효과적이에요.
기억하세요 아이의 체중에 따라 아빠의 체력을 요하는 놀이입니다.

• 난이도 상

흔들흔들 아빠 그네

아이를 앞에 두고 아빠는 뒤에서 아이의 겨드랑이
사이에 양손을 끼웁니다. 아이를 살짝 들어 올려
몸을 앞뒤로 흔들며 그네를 태워주세요. 처음에는
천천히 움직이다가 익숙해지면 동작을 크게 하세요.

효과 그네 타기는 신체 조정력을 발달시키고 리듬감을 기르는
데 도움이 되고, 매달리는 동안 전신에 힘을 주게 되어 근력도
향상돼요.

기억하세요 팔에 힘이 많이 들어가는 놀이로 아빠의
컨디션과 체력이 좋아야 합니다.



그림자놀이

밤중에 하기 좋은 놀이로 방 안의 불을 끄고
손전등을 비춰 벽에 그림자를 만들어봅니다. '나처럼
해봐요' 동요를 부르며 아빠가 그림자를 만들고 아이가
따라하거나 아이가 만든 그림자를 아빠가 따라하는 것도
재미있어요.

효과 빛과 그림자의 관계를 알 수 있고, 다양하게 그림자를 만들며
표현력도 길러집니다.

기억하세요 그림자 퀴즈쇼를 해도 재미있어요. 아빠가 다양한
그림자를 만들고 아이에게 맞혀보라고 하세요.



보자기 타고 쟁쟁쟁~

아빠와 아이가 각각 보자기 위에 다리를 벌리고
앉아 양손으로 보자기의 모서리 부분을 잡습니다.
그다음 두 다리와 엉덩이만 움직여 누가 더 빨리
앞으로 나가는지 시합을 해보세요. 목표 지점을 정해두고
놀이하면 더욱 재미있게 즐길 수 있어요. 아빠와 아이가 보자기
자동차를 타고 마치 범퍼카를 탓듯 부딪치는 놀이를 해도
좋아요.

효과 다리와 배의 힘을 기울 수 있어 아이의 운동 능력이
발달합니다.

기억하세요 놀이 횟수에 따라 아빠의 체력이
급격히 떨어질 수 있어요.





공감! 슈퍼맨 3년차, 100인의 아빠단 육아일기

세 살 아이 키우는 '100인의 아빠단'의 육아일기 살짝 공개합니다.
다른 아빠들은 아이와 어떻게 놀아주는지 함께 볼까요?

“아이와 만든 악기로 작은 음악회를 열었어요” – 수아아빠 김계원 씨

음악과 미술에는 약한 나. 아이와 어떻게 음악놀이를 할까 고민하다가 재활용품으로 악기를 만들어 놀아보기로 했다. 재활용 쓰레기 박스를 뒤져보니 마침 요거트 통과 플라스틱 구강청결제 용기가 있었다. 요거트 통에는 쌀, 구강청결제 용기에는 콩을 넣어 마라카스를 만들고 수아가 펜으로 그림을 그려 넣었다. 우리 부녀의 멋진 합작품, 마라카스 탄생! 수아의 과격한(?) 마라카스 연주 덕분에 온 가족이 즐거웠다. 재활용품으로 똑똑 만든 악기 하나에 신나게 노는 수아를 보며 또 다른 악기 만들기에 도전! 풍선 앞부분을 잘라 밥그릇에 씌웠더니 미니 북이 완성됐다. 이번에도 수아가 풍선에 예쁜 그림을 그렸다. 동요에 맞춰 북을 두드리는 수아. “아빠, 정말 신기한 소리가 나나!” 정말로 제법 그럴싸한 북소리가 나서 나도 신기했다. 수아야, 오늘 연주 아주 멋졌어!



3년차 슈퍼맨의 고민 상담

1 33개월 된 딸아이가 미끄럼틀 타는 것도 무서워하고, 멀리서 자동차가 오면 “무서워, 안아줘” 합니다. 여자아이들은 그런가요?

심하지 않은 정도라면 안전한 자극부터 서서히 접하게 하는 게 좋아요. 이럴 때 부모가 다그치거나 나무라면 아이는 ‘나는 겁쟁이’라는 생각을 하게 되니까 주의해야 해요. 다만 겁을 내는 정도가 너무 심하다면 감각 통합과 관련한 문제를 의심해볼 수 있어요. 신체의 다양한 감각이 고루 발달해 연결되지 못하면 높은 곳을 무서워하거나 공놀이, 속도감 있는 놀이, 부드러운 칠흙이나 모래, 일록달록한 색깔이 있는 음식 등 일반적인 자극에도 예민한 반응을 보이거든요. 이런 경우라면 발달검사를 통해 정확한 원인과 상태를 진단받는 게 좋아요.

김이경(맑음아동청소년상담센터 원장)

2 아빠를 잘 따르던 딸아이가 얼마 전부터 저를 슬슬 피합니다. 부부싸움 하는 모습을 본 후로 그런 것 같기도 하고요.

부부싸움이 부정적인 영향을 미친 경우예요. 엄마와 싸우는 모습을 보고 난 후 아빠에 대한 두려움을 갖게 된 것이죠. 어떤 아이는 엄마를 피하기도 하는데 무엇보다 아빠가 아이를 안심시켜줘야 해요. 아이에게 “아빠 엄마가 서로 의견이 달라서 다투었지만 지금은 화해했어. 그리고 아빠와 엄마는 여전히 널 사랑한다”라고 말해주세요. 그리고 일부러라도 아이 앞에서 부모가 사이좋게 웃으며 대화하는 모습을 보여주면 아이가 점차 안심하게 돼요.

손석현(연세신경정신과클리닉 원장)



‘100인의 아빠단’은요… 보건복지부가 함께하는 아이 키우는 아빠들을 위한 온라인 모임입니다. ‘100인의 아빠단 공식 커뮤니티’(cafe.naver.com/motherplusall)로 놀러오세요. 아빠들끼리 편하게 육아 정보를 나눌 수 있는 오직 아빠만을 위한 공간이랍니다.

전문가
육아 조언

우리 아이 왕고집 '3세병' 고치기

뭐든 싫다고 떼쓰는 '3세병', 우리 아이. 대체 누굴 닮아 이렇게 고집불통인 걸까요?
오늘도 고군분투하고 있는 아빠를 위해 현명한 대처법을 제안합니다.

3세병, 원인은 무엇일까?

세 살배기 아이들은 대개 부모와 애착이 단단하게 형성되어 엄마가 옆에 있을 때 정서적으로 안정감을 느낍니다. 또 한편으로는 대소변을 어느 정도 가리기 시작하고 말도 제법 늘어 독립적인 행동을 할 수 있는 기본적인 요건을 갖추는 시기입니다. 아이는 스스로 모든 것을 할 수 있고, 권한도 갖고 있다는 자신감을 밀천 삼아 독자적인 행동을 시작하지요. 그러나 아이들의 가슴속 깊이에는 부모의 간섭에서 벗어나고자 하는 마음과 '부모의 보호권에서 벗어나면 어떡하지?'라는 두려움이 공존합니다. 이처럼 불안정한 심리 때문에 3세라는 나이를 신경과민 혹은 유아기 중 가장 예민한 시기라고 말하기도 하죠. 3세라는 나이는 지나치게 자유를 막아도 안 되고, 그렇다고 너무 무관심해도 안 되는 까다로운 시기입니다. 그리고 이러한 이중적인 감정의 시기를 제대로 넘겨야만 진정한 의미의 독립성이 생깁니다.





미운 세 살, '3세병' 증상은요?

물건을 던지고 엄마를 때리기도 해요 엄마 아빠가 제일 두려워하는 3세병 증상 중 하나가 물건을 던지는 것입니다. 마음에 들지 않으면 물건을 닥치는 대로 집어던지곤 합니다. 장난감은 물론 휴대전화, 리모컨 등 일단 손에 있는 건 던지고 보죠. 던진다는 것을 새롭고 신기한 놀이로 여기며 별 생각 없이 부모 얼굴에 주먹을 날리기도 합니다.

천사 같던 아이가 무조건 '싫어'라고 말해요 이제는 언어로 '좋다', '싫다' 자신의 의사를 밝히고 싶어 합니다. 무언가 원치 않을 때 '싫어!'라는 말을 함으로써 하지 않아도 된다는 사실을 알게 되면서부터는 무조건 싫다고 반항하기도 해요. 이럴 때는 아이의 고집에 꺾을 게 아니라, 허용되는 것과 안 되는 것을 구별할 수 있게 도와줘야 합니다.

우리 아이 3세병일까요?

만 3세 아이는 혼자하고 싶은 것도 부쩍 많아지고 때쓰기도 늘어납니다. 아래 내용 중 8개 이상 해당된다면 우리 아이는 현재 3세병 진행 중!

- 마음대로 안 되면 무조건 소리부터 지르고 본다.
- '내가 할래'를 입에 달고 산다.
- 뜻대로 안 되면 손에 있는 물건을 닥치는 대로 던진다.
- 세상 무서운 게 하나 없다.
- 부쩍 사고뭉치가 되어 얼굴이며 다리며 상처투성이다.
- 얻고 싶은 걸 갖지 못하면 바닥에 드러눕는다.
- 어딘지 모르게 전과 달리 표정이 오만하다.
- 무언가 이루었을 때 의기양양하다.
- 위험한 행동이 부쩍 늘었다.
- 엄마 눈치를 슬슬 살핀다.
- 고함을 빽빽 지르는 횟수가 늘었다.
- 뭐든 사달라고 한다.

고함쟁이, 고집쟁이가 돼요 3세 아이들은 하고 싶은 게 많습니다. 또 어느 정도 의사표현도 할 줄 알죠. 하지만 아직은 언어능력이 완벽하게 뒷받침해주지는 못해요. 그러니 뜻대로 안 될 때면 무조건 고함부터 지르는 고집쟁이가 됩니다. 본격적으로 '왜?', '뭐야?'를 입에 달고 사는 시기이기도 해요. 주변의 모든 사물과 환경에 대해 자신만의 세계관을 형성해나가기 시작합니다. 호기심과 도전의식이 넘쳐나죠. 동시에 주변 상황이 뜻대로 되지 않으면 극도의 짜증과 분노를 보이기도 합니다.

여기저기 사고를 치고 다녀요 왕성한 호기심으로 말썽을 부리는 시기. 휴대전화를 만지작거리고 온갖 물건에 관심을 갖습니다. 엄마가 안 된다고 꾸짖으면 울상이 됩니다. 혼날 거라는 걸 알지만 일단 저질러놓고 눈치를 살피기도 하고요. 돌이 전이었다면 엄마의 꾸짖음에 놀라서 울거나 만지던 물건을 금방 단념하겠지만, 이제는 안 되는 것을 알면서도 하고 싶다는 마음의 갈등이 하루에도 몇 번씩 오갈 만큼 아이의 감정이 발달한 상태입니다.

'내가 할래'를 입에 달고 살아요 신발 신기, 웃 입기, 엘리베이터 버튼 누르기 등 사소한 것부터 모든 것을 직접 하고 싶어 합니다. 아직까지는 미숙해 보여 엄마나 아빠가 도와주려 하면 벌컥 신경질을 내기도 해요. 아이가 고집을 부리는 것처럼 보이지만 스스로 하고 싶다는 의사를 표현하는 것입니다. 이때는 적당한 범위 내에서 아이의 의견을 수용해주는 것이 중요해요.





우리 아이 3세병, 어떻게 해야 하나요?

1 아이의 행동 동기를 긍정적으로 바라보세요 미운 세 살의 반항과 고집에 대처할 때 가장 중요한 것은 아이의 마음을 먼저 해아리는 것입니다. 왜 떼를 쓰고 고집을 부리는지 원인부터 찾아낸 뒤 아이의 감정을 이해하고 공감해줘야 합니다. 그다음은 상황에 맞춰 '달래거나 무시하기', '칭찬하고 설득하기' 등 방법을 적절하게 사용하면 됩니다. 이때 가장 중요한 점은 엄마 아빠의 태도가 일관되어야 한다는 것이죠. 해도 되는 것과 안 되는 것에 대한 기준을 명확히 세워야 하며, 안 되는 것에 대해서는 아이가 이해할 수 있도록 충분히 설명해주세요.

2 스스로 하려는 것을 격려해주세요 아이가 뭔가를 혼자 하려고 할 때 지레 걱정하며 무조건 하지 못하게 해서는 안 됩니다. 하고자 하는 욕구를 빼앗아버리면 결국 아무것도 하려 들지 않고, 시키지 않으면 스스로 할 수 없는 아이가 돼버립니다. 아이들은 원래 무엇이든 혼자 하고 싶어 하고 배우고 싶어 하는 욕구를 갖고 있어요. 특히 3세 무렵은 혼자 배우는 힘을 익히는 게 중요합니다. 이 시기에 자립성과 자발성을 키우는 것은 평생의 자립심을 키우고 주체적으로 성장하고 발달해가는 인생의 토대가 됩니다. 단, 아이가 위험한 행동을 할 때면 화를 내는 대신 엄격하게 타이르세요.

3 때로는 무시할 필요도 있어요 격려도 필요하지만 적절한 훈육도 필요합니다. 아이가 말도 안 되는 고집을 부릴 때면 엄마도 덩달아 홍분하기 쉬워요. 이럴 때는 '무시하기' 방법을 쓰는 편이 낫습니다. 아이가 아무리 고함을 지르고 생떼를 써도 반응을 보이지 마세요. 그래도 아이가 떼를 쓴다면 "이렇게 계속 소리만 지르면 아빠는 네 말을 들을 수가 없어"라고 말하고 그 자리를 잠시 벗어나 아이와 거리를 두는 것이 좋습니다. 자신을 지켜보던 사람이 사라진 걸 알게 된 아이는 더 이상 고집을 부리지 않고 울음을 멈추게 마련입니다. 아이

가 어느 정도 진정되면 차근차근 자신의 요구 사항을 말하도록 유도하세요. 막무가내로 떼쓸 때는 통하지 않지만 자신이 요구하는 것을 제대로 표현하면 아빠가 들어준다는 사실을 학습시키는 것이 중요합니다.

4 칭찬과 격려가 아이에게 큰 힘이 돼요 아이가 칭찬을 받을 때면 뇌의 전두전엽이 활성화되며 '즐겁다'라는 감정이 생겨납니다. '즐겁다'는 감정을 느낀 전두전엽은 학습을 통해 또 칭찬받겠다는 의욕을 갖게 하지요. 아이가 무언가를 해냈을 때 칭찬하고 격려해주면 그때 받았던 행복한 기분이 지속적으로 반복 학습되며 아이는 긍정적인 사고방식을 갖게 됩니다.

5 다른 사람에게 피해를 줄 때는 따끔하게 혼내세요 달래 도 소용없고, 거리두기 요법도 먹히지 않을 때가 있습니다. 아이도 '이건 안 되는 것'이라는 걸 알면서도 고집을 부리고 있다면 '이렇게 고집부리면 엄마가 들어주지 않을까?' 하는 계산이 숨어 있는 것입니다. 특히 공공장소에서 주변 사람들에게 피해를 주면서까지 아이가 말을 듣지 않는다면 이때는 엄하게 제지해야 합니다. 우선 아이를 번쩍 안아 한산한 곳으로 데려가 폐쓰기를 멈출 때까지 기다리세요. 끝까지 무시하면 아이는 결국엔 고집부기를 멈춥니다.

6 아이의 행동을 눈여겨보고 말에 귀 기울이세요 3세 아이는 부모가 자신의 이야기를 진지하게 들어주고 알아채주기를 바랍니다. 아이가 "아빠, 저거!" 하고 손가락으로 가리켰다면 "어, 저거? 명명이 말이야?" 하며 아이의 호기심에 반응해주세요. 아이는 아빠가 자신의 마음을 알아챘다는 사실에 뿌듯해합니다. 이러한 상호 작용이 활발하게 이루어질수록 아이의 3세병 증세는 한 걸 부드러워집니다.



7

'해도 되는 것', '안 되는 것'을 명확히 알려주세요

독립

심이 부쩍 늘어난 아이는 사소하게는 신발 신고, 옷 입고, 현관문 버튼을 누르는 것도 스스로 하겠다고 나섭니다. 이 때는 허용되는 범위와 안 되는 것을 명확하게 정해서 알려주세요. 간혹 아이가 절대 넘봐서는 안 될 부역일까지 하겠다고 고집을 부리면 단호하게 제지해야 합니다. 생활습관에 해당되는 부분까지만 독려하고 안전에 관련된 부분은 “안 돼, 이건 위험해. 잘못하면 다쳐요”라고 말해주세요. 이때는 아이와 눈을 맞추고 무게감 있는 목소리로 위엄 있게 말해야 효과적입니다.



3세병 걸린 아이, 피해야 할 것은?



무조건 '안 돼'

아이는 자신의 요구가 매번 거절당하면 심한 좌절감에 빠집니다. 그리고 요구를 적절하게 표현하는 방법을 익힐 수 없게 됩니다.



매사 '으냐으나'

아이에겐 적당한 좌절 경험이 필요하듯 모든 것이 다 수용되면 참고 견디는 능력을 기를 수 없습니다. 인내심이 약해서 작은 일에도 쉽게 흥분하게 되죠.



여차하면 '선물'

아이가 고집을 부리면 무조건 선물로 달래려는 부모가 꽤 많습니다. 그 순간은 아이를 달래는 효과가 있지만 떼쓰는 강도가 점점 심해진다는 게 문제입니다. 아이는 떼를 부리면 무엇이든 얻을 수 있다고 생각하는 거죠.



준대 없이 '왔다갔다'

처음에는 안 된다고 하다가 아이가 자꾸 떼를 쓰면 마지못해 들어주는 경우도 흔한데 이렇게 되면 아이는 자신이 떼를 부리는 만큼 원하는 것을 얻을 수 있다는 착각에 빠지고 맙니다. 부모로 인해 3세병 증세가 더 심해지는 셈이죠.





5장

우리 아이가 네 살이 되었어요

생활습관을 형성하고 다양한 학습이 가능한 시기입니다.

육아에 서툴고 바쁜 아빠지만 양치질하기, TV 대신 그림책 함께 보기 등
조금만 시간을 내면 아이와 함께 할 수 있는 것들이 많아요.

- ① -

우리 아이, 잘 크고 있나요?

- ② -

아빠랑 함께하면 더 즐거운 치카치카

- ③ -

장난꾸러기 아이를 위한 응급처치

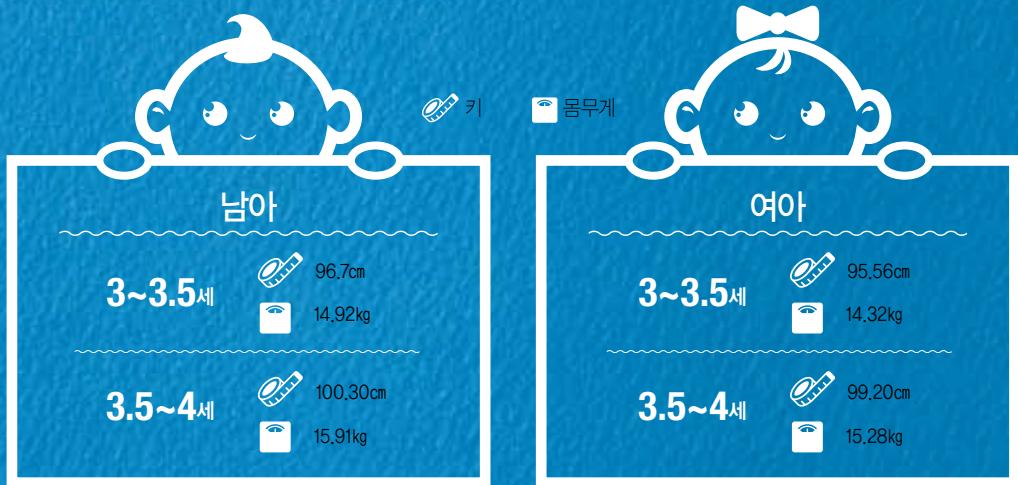
- ④ -

오늘 밤, 엄마 대신 아빠가 동화책을 읽어주세요



우리 아이, 잘 크고 있나요?

① 평균 몸무게와 키를 비교해보세요



* 위의 표는 질병관리본부, 대한소아과학회, 소아청소년 신체발육표준치 제정위원회에서 발간한 <소아청소년 표준 성장 도표>를 근거로 한 자료입니다.
대한소아과학회 사이트(www.pediatrics.or.kr)에서 성장발육에 관한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.



“아빠가 챙겨주세요~” 국가지원 영유아 건강검진

국가에서 지원해주는 영유아 건강검진 프로그램이 있습니다.

자녀의 개월 수에 맞춰 다양한 검진을 무료로 받을 수 있으니 아빠가 미리 알아두면 좋겠죠?

- * 영유아 건강검진에 대해 자세히 알고 싶다면 국민건강보험 건강网(hi.nhis.or.kr) 사이트 내 「병원/검진기관 안내」 영유아 검진기관' 검색을 참고하거나 마음더하기 정책포털(momplus.mw.go.kr). 건강보험공단(1577-1000)에 문의하세요.

구분	검진 시기	검진내용
5차	생후 42~48개월	문진 및 진찰, 신체 계측, 발달 평가 및 상담, 안전사고 예방 교육, 영양 교육, 개인위생 교육
	생후 42~53개월	구강검진
6차	생후 54~60개월	문진 및 진찰, 신체 계측, 발달 평가 및 상담, 안전사고 예방 교육, 영양 교육, 취학준비 교육
	생후 54~65개월	구강검진

아빠랑 함께하면 더 즐거운 치카치카

양치질하기 싫어하는 우리 아이. 하지만 이 시기에는 양치하는 습관을 길러주는 것이 무엇보다 중요합니다. 첫니가 올라오던 가슴 뭉클했던 순간을 떠올리며 아이와 함께 즐겁게 치카치카!

유치 관리가 중요한 이유

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

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 이어질 수 있어요.

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 있습니다. 그러므로 썩은 유치는 제대로 관리하는 게 중요합니다.

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 쉬워요.

영구치가 늦게 나올 수 있어요 유치가 일찍 빠지면 잇몸이 그 부분을 덮게 되는데 이를 뽑은 지 오래될수록 잇몸이 단단해져 영구치가 뚫고 나오기 힘들어질 수 있습니다. 이 때문에 영구치가 늦게 나오거나 단단한 부분을 피해 부드러운 안쪽이나 바깥쪽을 뚫고 나오므로 고른 치열을 가질 수 없게 됩니다.





아이들은 왜 양치질을 싫어할까?

사실 이 닦기는 어른들도 귀찮을 때가 많습니다. 습관이 자리 잡지 않은 아이 입장에서는 하기 싫은 게 당연한 일 이죠. 잘 놀다가도 ‘이 닦자!’라는 말만 나오면 도망을 가거나 울고 짜증을 부리는 아이들이 대부분입니다. 알록달록한 색깔의 달달한 맛이 나는 치약이나 인기 캐릭터 칫솔로 바꿔줘도 그때뿐이죠. 아이들이 이 닦기를 싫어하는 심리적인 이유는 여러 가지가 있습니다. 일단 입안에 딱딱한 막대기가 들어와 잇몸을 건드리는 것 자체가 두렵고 낯선 경험입니다. 또한 양치질에 익숙하지 않아 숨을 제대로 쉬지 못하거나 칫솔 때문에 입안에 상처를 입은 아이들은 양치질에 대한 부정적인 인식이 생겨 계속해서 거부하게 됩니다. 이를 닦지 않는다고 아이를 유파지르며 강압적인 태도를 취하는 엄마 아빠의 태도 또한 큰 원인으로 꼽힙니다.

즐겁게 이 닦는 방법

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

다양한 캐릭터 칫솔로 시도해보세요 아이가 좋아하는 캐릭터 칫솔 3~4개를 준비해두고 이를 닦을 때마다 맘에 드는 걸 골라 쓰게 하세요. 칫솔을 고르는 것부터 즐거운 양치질 놀이가 시작되는 셈이죠. 진동칫솔을 좋아하는 아이도 있으니 다양한 흥미 유발 방법을 시도해보세요. 유난히 양치질을 거부하고 잇몸을 아파하는 아이에게는 자극이 적은 미세모 칫솔이 좋아요.

아빠가 즐겁게 양치하는 모습을 보여주세요 아빠가 직접 양치질을 하면서 우스꽝스러운 모습을 보여주세요. 재미있게 칫솔질하는 모습을 보여주기도 하고, 물을 머금고 입안을 헹군 다음 ‘퉤’ 뺏어보기도 하세요. 아이는 재미있어 보이면 따라하려는 특성이 있으므로 아빠가 양치질을 즐겁게 하는 모습을

보여주는 것이 중요합니다. 신나는 음악을 틀어놓고 춤을 추며 양치질하는 것도 좋은 방법이에요.

양치하는 모습을 직접 거울로 볼 수 있도록 해주세요 “이를 닦지 않으면 까맣게 썩어서 맛있는 밥을 먹을 수 없어”라고 말하며 거울로 이 닦는 모습을 보게하세요. 화장실 거울 앞에 서서 닦아도 좋고, 돌아다니기를 좋아하는 아이에게는 한쪽 손에 손거울을 쥐어 줘도 도움이 됩니다. 아이가 거울을 보는 동안 암전히 있어서 양치하기가 수월해져요.



잘가!] 깨끗하게 이 닦는 순서

1 원쪽 위 어금니→원쪽 아래 어금니→오른쪽 아래 어금니→오른쪽 위 어금니

입을 크게 벌리게 한 다음 어금니부터 양치질을 시작합니다. 치아 윗면과 칫솔모가 직각이 되게 하고 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아줍니다. 어금니 앞면과 뒷면은 칫솔을 세워 위아래로 쓸어내리듯 닦아주세요.

2 위 앞니 겉면→위 앞니 안쪽→아래 앞니 겉면→아래 앞니 안쪽

앞니는 아빠의 검지로 아이의 윗입술을 올려 앞니 표면이 잘 보이게끔 한 뒤 양치질 해주세요. 치아를 위아래로 쓸어 내리듯 닦아주는데, 앞니 안쪽은 칫솔을 세워 크게 원을 그리듯 나선형 모양으로 안쪽에서 바깥쪽으로 훑으며 닦으면 됩니다. 혀를 2~3회 닦아주고 마무리하세요.



장난꾸러기 아이를 위한 응급처치

아이의 활동 반경이 넓어지고 장난도 심해지는 네 살.
무릎은 성할 날이 없고 영광의 상처는 늘어갑니다.
예측할 수 없는 안전사고에 대비한 응급처치법, 미리 알아두세요.

1 머리를 부딪쳤어요 아이가 어딘가에 머리를 부딪친 다음 구토 증상을 보이거나 정신을 잃었다면 즉시 병원에 데려 가야 합니다. 아이가 심한 두통을 호소하거나 먹은 것을 자꾸 토했으면 뇌출혈의 가능성이 높으므로 즉시 병원을 찾아 CT 촬영 등으로 확인해야 합니다.

2 무릎이나 팔 등에 상처가 났어요 무릎이나 팔을 다쳐서 피가 난다면 상처 부위를 흐르는 물에 씻어 훔이나 오염 물질을 제거하세요. 그다음 덧나지 않도록 소독약으로 소독한 다음 재생연고를 발라줍니다. 큰 상처가 아니라면 몇 분 지나지 않아 자연스럽게 피가 멎출 거예요.

3 뼈에 이상이 생겼어요 아이가 높은 곳에서 굴러 떨어지거나 심하게 넘어진 경우 뼈가 부러질 수 있습니다. 아이가 몹시 아파하며 옮부짖거나 부딪친 부위가 보랏빛으로 변한다면 골절을 의심할 수 있는 상황이에요. 만일 뼈가 부러진 경우 이를 고정한답시고 다친 부위를 과하게 당기거나 뼈를 움직이면 신경이나 혈관의 손상을 부를 수 있습니다. 이때는 자, 젓가락, 나무토막 등을 활용해 부목을 대주고 서둘러 병원으로 가세요.

4 심한 피멍이 들었어요 아이 몸에 생긴 명 자국을 빨리 없애주고 싶다면 명든 부위를 가볍게 마사지해주세요. 마사지는 몸속 혈액순환을 원활하게 도와 명을 없애는데 효과적입니다. 단, 과도한 마사지는 약 해져 있는 혈관을 다시 터지게 해 명든 부위를 넓힐 수 있으니 주의하세요.

5 이가 부러졌어요 치아가 손상된 부위에서 피가 난다면 일단 식염수나 소금물로 입안을 깨끗이 행궈주세요. 치아 손상 정도와 입안의 상치를 확인한 다음 식염수에 적신 거즈를 물려 지혈해야 합니다. 부러진 치아 조각은 흐르는 물에 가볍게 행군 뒤 식염수나 우유에 담아 치과에 가져가세요.

6 팔이 빠졌어요 빠진 팔을 구부려 가슴에 대고 삼각견이나 보자기를 목에 둘러 묶은 다음 가슴과 팔 사이에 수건을 끼웁니다. 아이를 앉은 자세 그대로 안아 차에 태우고 재빨리 병원으로 가세요.





공감! 슈퍼맨 4년차, 100인의 아빠단 육아일기

네 살 아이 키우는 '100인의 아빠단'의 육아일기를 살짝 공개합니다.
옆집 아빠의 육아법 궁금하셨죠?

‘감자 하나로도 다양한 놀이를 할 수 있어요!’ – 은우아빠 최용구 씨

먹기만 했던 감자를 가지고 은우와 함께 다양한 놀이를 해봤다. 먼저 집에 있는 감자를 꺼내 모양을 관찰했다. 관찰 놀이를 할 때 관련된 책을 보여주면 도움이 될 것 같아서 집 근처에 있는 도서관에서 감자에 관한 책을 빌려왔다. 책도 읽고 관찰놀이도 하니 일석이조! 본격적인 감자놀이를 시작했다. 생감자를 반으로 자른 다음 조각칼로 다양한 모양을 만들었다. 하트, 꽃 모양 감자도장에 은우가 물감을 썩썩 칠해서 도화지에 꾸욱~! 즐거워하며 놀이에 집중하는 걸 보니 감자놀이가 꽤 마음에 들었나 보다. 나중에는 감자도장 대신 손도장을 찍으며 더 재미있어했다. 은우를 따라 나도 손도장 쿡! 신나게 감자놀이를 한 다음 은우와 함께 온몸에 묻은 물감을 깨끗하게 씻어냈다. 그리고 따끈따끈한 찐 감자를 맛있게 먹었다. 감자 하나로도 할 수 있는 놀이가 참 많다. 아이 스스로 놀이를 만들어나가기도 하는 걸 보니 신기하기도 했다. 앞으로 더 많은 재료를 가지고 은우와 다양한 놀이에 도전해봐야겠다.



4년차 슈퍼맨의 고민 상담

1 아이와 놀이터에 가서 놀아주곤 하는데 한 번 나가면 집에 갈 생각을 안 해요. 이럴 때는 어떻게 해야 하나요?

아이 입장에서는 신나게 놀고 있는데 아빠가 “많이 놀았으니까 집에 가자”라는 말이 갑작스럽게 느껴질 수밖에 없어요. 더 놀고 싶은데 욕구가 충족되지 않았으니 안 가겠다고 떼쓰는 게 당연하고요. 사전에 몇 시까지 놀 건지 약속하는 것이 좋아요. 또 아이가 노는 중간에 “2시까지 놀기로 했는데 이제 30분 남았네” 하며 시간이 흐르고 있음을 알려주세요. 시간 개념이 없는 아이라도 일정 시간이 지나면 집에 가야 한다는 사실을 차츰 인정하게 된답니다.

김이경(아름아동 심리발달 연구소 연구실장)

2 엄마에게 혼난 아이가 울 때 어떻게 달래줘야 하나요?

아이가 울고 있을 때는 달래주는 것이 먼저예요. “엄마한테 혼나서 슬프구나” 하며 다가가세요. 일단 아이가 왜 울고 있는지, 무엇 때문에 화가 났는지 말할 수 있도록 기다려주세요. 아이가 눈물을 그치고 어느 정도 진정되어 말을 하면 “그래서 많이 화가 났구나. 그런데 엄마는 OO를 사랑해서 그러는 거야”라고 달래주며 엄마의 진심을 대신 전하세요. 아이가 아무 말 없이 울기만 하면 꼭 안아주고 기분 전환을 위해 밖으로 나가는 것도 좋은 방법이에요.

손선흰(연세 정신건강의학과 원장)



‘100인의 아빠단’은요… 보건복지부가 함께하는 아이 키우는 아빠들을 위한 온라인 모임입니다. ‘100인의 아빠단 공식 커뮤니티’(cafe.naver.com/motherplusall)로 놀러오세요. 아빠들끼리 편하게 육아 정보를 나눌 수 있는 오직 아빠만을 위한 공간이랍니다.

오늘 밤, 엄마 대신 아빠가 동화책을 읽어주세요

저절로 책을 좋아하는 아이는 없습니다.
책과 친한 아이로 키우려면 엄마 아빠의 노력이 필요합니다.
아이가 평생 간직할 수 있는 선물은 바로 책 읽는 습관이지요.
아이에게 책 읽는 즐거움을 선물하세요.



아이에게 책이 필요한 이유

1 상상력이 무럭무럭 자라요

독일 문학의 최고봉으로 꼽히는 괴테의 엄마는 어린 아들에게 동화책을 읽어줄 때 절정 부분에서는 멈췄다고 합니다. 내용이 궁금한 괴테가 “엄마, 그다음엔 어떻게 됐어?” 하고 물으면 “네가 상상해봐”라고 말했답니다. 이렇게 아들이 상상의 나래를 펼치도록 유도한 뒤 다음날 이야기를 해주었대요. 어린아이를 키우는 부모의 최대 과업은 상상력을 키워주는 것이라 해도 과언이 아닙니다. 가장 쉽고도 확실하게 아이의 상상력을 키워주는 방법은 책을 가까이 하는 것이지요. 이야기를 만들어가면서 아이의 상상력은 무럭무럭 자라납니다.

2 가치관을 길러줘요

책을 읽어주면 ‘콩쥐가 계묘에게 구박을 받았다’는 내용보다 ‘착한 콩쥐는 결국 행복하게 오래오래 잘 살았다’는 구조가 머릿속에 더 오래 남습니다. 권선징악 등의 이야기 구조가 쌓여 아이가 평생 살아가는 데 필요한 가치관이 되고 진리가 된답니다.

3 어휘력이 쑥쑥 늘어나요

모든 학습과 글짓기의 기초는 어휘력입니다. 어렸을 때 책을 많이 읽어주면 어휘력이 좋아집니다. 특히 시를 많이 읽게 하면 언어에 리듬이 생기면서 화법이 부드러워지죠. 더불어 아이들의 마음도 부드러워지고 언어 감각도 생긴답니다. 엄마 아빠가 사용하는 어휘도 아이의 어휘력에 영향을 미친다는 사실도 잊지마세요.



어떻게 읽어주면 좋을까?

부모의 의무는 책을 사 주는 게 아니라 읽어주는 것입니다. 하지만 대개 아빠들은 아이에게 동화책을 읽어주는 걸 쑥스러워하거나 어색해합니다. 동화구연을 하는 것처럼 과장되게 읽어주지 않아도 괜찮아요. 아빠 나름대로 열심히 읽어주면 그 것으로 충분합니다. 무엇보다 한 권을 시작했으면 끝까지 읽어주기 위해 노력하는 것이 중요하며, 아빠 스스로 책 읽는 것이 즐거워야 됩니다. 아빠의 책 읽는 감정이 아이에게 그대로 전해지기 때문이죠. 아이가 이야기를 들으면서 상상할 수 있도록 충분히 여유를 가지고 천천히 읽어주세요.

책 읽는 습관을 들이는 게 중요해요

1

한꺼번에 많은 책을 읽어주기보다 매일 일정한 시간을 정해 읽어주는 것이 좋습니다. 잠자리에 누웠을 때, 저녁을 먹고 난 뒤 등 어떤 시간이든 상관없어요. 퇴근 후 적당한 시간을 정해 틈틈이 읽어주세요. 평일에 짬이 안 난다면 주말을 아빠와 책 읽는 날로 정하는 것도 좋아요. 책 읽는 습관은 오랜 시간에 걸쳐 다져지는 것이지 결코 하루아침에 이뤄지지 않습니다.

목표량을 미리 정해보세요

2

한 번에 읽을 목표량을 세워보세요. 오늘은 잠자기 전 15분 동안 책 한 권, 주말에는 도서관에서 가서 책 두 권, 이렇게 목표량을 정하고 구체적인 책 목록도 아이와 함께 작성하는 겁니다. 아이에게 책을 읽어줄 때는 아이가 원하는 책을 꺼내오도록 하는 것도 효과적입니다. “오늘은 뭘 읽을까?” 하며 아이에게 책 선택권을 주세요. 조금씩 읽어주는 분량을 늘리면서 시간도 함께 늘려나가면 됩니다.

3

너무 어려운 책은 피하세요

아이의 상상력과 집중력을 고려해 너무 길고 서술



적인 문장은 피하는 것이 좋습니다. 또 책을 읽어줄 때 문장을 생략하거나 줄여도 아무런 문제가 되지 않아요. 아빠가 먼저 읽어보면서 너무 긴 구절이나 건너뛰어도 되는 문장, 어려운 단어 등을 자연스럽게 넘어가세요.

4

너무 많은 질문은 아이를 지치게 해요

책을 읽어주면서 아이가 내용을 완벽하게 이해했는지 확인할 필요는 없습니다. 아이가 엄마 아빠와 함께 책을 읽으며 재미를 느끼고 교감을 느꼈다면 그것만으로 충분하니까요. 아빠의 갖은 질문이 오히려 아이의 상상력이나 집중력을 떨어뜨릴 수 있어요. 아이가 집중해서 책을 볼 때는 옆에서 조용히 지켜보면 됩니다. 어린아이들은 어른만큼 표현력이 뛰어나지 않아요. 아이가 대답을 잘하지 못한다고 해서 쓸데없이 많은 질문을 하는 것은 오히려 역효과를 가져옵니다. 책 읽기에 흥미를 가질 수 있도록 해주는 것이 가장 중요해요.

5 실감 나게 읽어줘야 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 없지요. 아이들은 목소리 톤 하나에, 몸짓 하나에 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 지점을 발견하게 됩니다.

6 줄거리에 연연하지 마세요

그림책을 보는 시기의 아이들은 그림을 보며 자신이 상상한 내용을 줄줄읊어대는 경우가 많습니다. 글을 모르니 아빠가 읽어줬던 내용을 외워서 읊어대거나 상상한 것을 그대로 입 밖으로 내뱉는 것이죠. 아이에게 책을 읽어줄 때도 이렇게 해보세요. 책의 내용에 충실한 것은 바람직하지만 책에 나오는 글을 그대로 읽어야 할 필요는 없습니다. 듣는 아이의 상황이나 성격에 맞게 그때그때 떠오르는 생각, 표현을 들려주는 것이 아이에게 더 즐거운 경험이 될 수 있어요.

7 다양한 도구를 활용하면 더 재미있어요

아이에게 책을 읽어줄 때 구연동화 하듯 항상 즐겁게 읽어주기 벅차다면 한 번쯤 새로운 시도를 해보는 것도 좋습니다. 책 읽는 소리를 녹음해서 아이가 장난감을 갖고 놀거나 집에 있을 때 틀어주세요. 구연동화 테이프를 들려주는 것보다 훨씬 친근하게 느낄거예요.



좋은 책 고르는 방법

아이가 책을 충분히 텁색하고 독서 자체에 흥미를 갖게 하는 것이 중요하므로 아이가 흥미를 보이는 책부터 선택하면 됩니다. 특히 언어가 폭발적으로 발달하는 3세 이상부터는 아이의 일상과 관련된 내용의 책을 선택해 아이가 이야기에 쉽게 빠져들게 하세요. 자기주장이 분명해지는 시기이기도 하므로 상상력과 창의력을 자극할 수 있는 내용의 그림책도 좋습니다. 병풍이나 아코디언 모양의 책, 책장이 뚫려 있는 책, 흥미로운 팝업북 등 다양한 형태로 제작된 책을 선택하는 것도 책에 흥미를 갖게 하는 방법 중 하나죠. 구입 전에 반드시 아빠가 꼭 읽어보는 것도 잊지 마세요.





아이의 미래를 바꾸는 ‘아빠의 말 한마디’

때로는 아빠의 한 마디 말이 엄마의 백 마디 말보다 아이에게는 더욱 ‘진심으로’ 다가갑니다. 멋지거나 특별한 말이 아니어도 좋아요. 아이가 이해할 수 있는 쉽고 간단한 말이면 충분하니까요. 아빠의 말에 어떤 마음을 담느냐가 중요하답니다.

‘아빠의 말’은 왜 중요할까?

아이의 다른 면을 볼 수 있어요 아이와 많은 시간을 보내는 엄마는 아이의 약점을 잘 압니다. ‘우리 애는 이 점이 약해’라고 여기고 아이의 행동을 간섭하거나 제약할 때도 있습니다. 반면에 아이를 가끔(!) 보는 아빠들은 엄마가 미처 알아채지 못한 아이의 강점을 의외로 쉽게 발견할 가능성이 높아요. 이렇게 엄마와 아빠가 서로 다른 관점에서 바라본 아이의 정보를 공유함으로써 아이를 더 잘 키울 수 있습니다.

큰 비전을 제시해요 엄마가 아이의 하나부터 열까지 꿈꾸하게 챙기는 편이라면, 아빠는 아이에게 물고기 잡는 방법을 가르쳐주는 역할을 더 잘합니다. 아이에게 처음부터 가르쳐주는 것이 아니라 스스로 배울 수 있도록 환경을 만들어주고 실마리만 던져줌으로써 아이에게 스스로 할 수 있는 동기를 부여하는 셈이죠. 이 때 건네는 아빠의 말 한마디를 바탕으로 아이는 자기 힘으로 문제를 해결하려는 생각을 갖게 됩니다.

논리적·객관적 사고력을 길러주는 데 효과적이에요 아빠는 아이와 대화하거나 훈육할 때 엄마보다 좀 더 논리적입니다. 이러한 태도는 아이가 사회성과 논리적인 사고력을 기르는 데 긍정적인 역할을 하며, 학습에서도 논리적 사고가 필요한 수

학을 공부하는데 도움을 줍니다. 가령 아이가 다쳐서 집에 오면 엄마는 상황을 객관적으로 파악하기보다는 아이가 다친 것에 더 공감합니다. 하지만 아빠는 전후 상황을 객관적으로 판단하고, 아이의 잘못이 있으면 우선 지적하는 경향이 있어요. 아빠의 이러한 객관적인 시각은 아이로 하여금 같은 잘못을 반복하지 않게 하고 강한 아이로 만듭니다. 아빠의 놀이나 상호작용은 논리적이고 이성적인 쪽을 발달시키는데 도움이 됩니다.

엄마의 불안감을 덜어줘요 일본의 유명 교육학자이자 <엄마들은 절대 할 수 없는 아빠의 말>의 저자 요시모토 쇼코는 “엄마의 불안은 유리에 맷힌 물방울과 같아서 아빠가 살짝만 닦아주면 불안을 떨쳐내고 안심할 수 있다. 엄마가 안심하면 아이도 냉담이 안심한다”며 아빠의 말이 엄마와 아이에게 미치는 영향력에 대해 설명합니다. 정도의 차이는 있지만 엄마들은 대체로 마음이 약해요. 그래서 자기도 모르게 안절부절못하다가 결국 아이 앞에서 큰 소리를 내고 나중에 그런 자신을 책망하는 악순환을 반복합니다. 하지만 아빠가 “아이한테 맡겨보자”, “이 정도도 잘한 거 아닐까?”라고 말해주면 엄마는 팽팽한 긴장의 끈을 살짝 늦추고 여유를 찾게 됩니다.

‘아빠의 말’로
인생을 바꾼 위인들



빌 게이츠

빌 게이츠가 컴퓨터를 처음 접한 것은 중학생 때입니다. 처음 컴퓨터를 접한 빌 게이츠는 밤새 컴퓨터만 하며 공부를 소홀히 했습니다. 하지만 그의 아빠는 아들을 혼내지도, 강압적으로 공부하라고 다그치지도 않았어요. 그 대신 주간복습계획표, 주간식사계획표 등을 짜주어 계획적인 생활을 하도록 독려했습니다. 뭔가 몰입하면 시간 가는 줄 모르는 아들의 단점을 아빠가 보완해준 것이지요. 빌 게이츠는 인터뷰를 할 때 가장 닳고 싶은 인물로 항상 아버지를 꼽습니다. 그는 아버지 덕분에 관심 분야도 다양해졌고 독서광이 될 수 있었다고 이야기합니다.



스티브 잡스

스티브 잡스는 머리는 좋지만 산만하고 까다로운 기질을 가진, 한마디로 학교생활에 적합하지 않은 인물이었습니다. 초등학교 내내 학업 성적은 바닥이었으며 그의 양부모는 아들의 돌발 행동으로 학교에 불러다녀야 했죠. 그럼에도 아버지는 잡스가 어릴 때부터 전자회로에 많은 관심을 보이자 함께 중고 부품가게를 돌아다니며 아들이 필요로 하는 부품을 구해주었습니다. 또한 엔지니어인 이웃 사람에게 어린 아들을 데려가 마이크와 스피커가 어떻게 작동하는지 그 원리를 설명해달라고 부탁하기도 했어요. 잡스가 공부에 너무나 흥미가 없다며 교사가 부모 면담을 요청했을 때는 아들에게 “공부에 호기심을 갖지 못한 것은 바보 같은 내용만 달달 와우게 하는 학교의 책임이지 네 책임이 아니다”라고 말해주기도 했습니다.



힐러리 로덴 클린턴

빌 클린턴 전 미국 대통령의 아내이자 제67대 미국 국무부장관을 지낸 힐러리 로덴 클린턴. 그녀는 아버지와의 대화가 삶의 최고 교육이었다고 회고한 바 있습니다. 아버지가 자신과의 논쟁을 즐긴 덕분에 자신 역시 논쟁하는 것이 즐거웠으며, 궁금한 것이나 논쟁거리가 생기면 늘 아버지에게 달려갔다고 합니다. 아버지와의 토론은 늘 격렬했지만 그 와중에도 자신의 자립심과 성취욕을 자랑스럽게 생각하는 면면을 느낄 수 있었다고 해요. 이 같은 아버지의 열정이 힐러리 클린턴을 오늘날 미국 최고의 여성 리더로 만들었습니다. 특히 힐러리는 아버지와 정치적 대화를 즐겼다고 합니다. 어릴 때부터 아버지와 나눈 대화는 그녀가 여러 사람과 대중 앞에서 자신의 생각을 당당하게 전달할 수 있는 사람으로 만들었습니다.



아이의 마음에 오랫동안 남는 ‘아빠의 말’

1 아이를 무릎에 앉히고 “이라고 있으면 피로가 풀려”

퇴근 후 한가로운 저녁 시간. 아이를 무릎에 앉히고 꼭 안 아주면서 아빠가 이런 말을 건네면 아이는 어떤 기분이 들까요. 아이는 ‘나에게는 아빠의 피로를 풀어주는 대단한 능력이 있구나’라고 느낄 거예요. 또한 아빠로서는 직장에서 열심히 일을 해서 피곤하다는 것을 자연스럽게 드러낼 수도 있습니다. 물론 아빠가 피곤하다는 걸 아이가 있다고 해도 같이 놀아주지 않는 서운함은 사라지지 않을 테지만 적어도 아빠를 조금은 이해할 수 있게 됩니다.

2 함께 밥을 먹으면서 “밥이 참 맛있다”

아이는 엄마가, 남편은 아내가 차려주는 밥이 얼마나 맛있는지 의식하지 못하고 당연하게 생각합니다. 함께 식탁에 앉아 밥을 먹으면서 “밥이 참 맛있다”라고 말하면서 식사를 시작해보세요. ‘감사하며 식사하는 습관’을 아이에게 가르칠

수 있습니다. 식사뿐만 아니라 “오늘도 폭신한 이불에서 잘 수 있어서 기분 좋다”, “따뜻한 코트를 입을 수 있어서 감사해”라며 매일의 의식주에 대해 감사하는 모습을 보이면 아이 역시 일상의 행복감을 더욱 크게 느낍니다.

3 무서운 영화를 보고 난 다음 “아빠가 있으니까 괜찮아”

아이가 처음 바닷물에 들어갈 때, 높은 정글짐에 도전할 때, 혹은 무서운 영화를 보고 혼자 화장실에 못갈 때는 “아빠가 있으니까 괜찮아”라고 말해주세요. 아이는 부모를 절대적으로 신뢰합니다. 그 말이 과장이거나 거짓말이라 해도 아이는 100% 부모의 말을 믿으면서 심리적인 안정감을 얻습니다. ‘어떤 일이 일어나도 아빠가 있으니까 괜찮다’고 생각하면 아이는 그 어떤 불안과 공포와도 맞서 싸울 용기와 힘을 얻게 됩니다.



4 아이가 엉뚱한 질문을 한다면 “좋은 질문이야”

아이들은 종종 부모가 쉽게 대답하기 어려운 질문을 합니다. “왜 바닷물은 멀리서 보면 파란색인데 손으로 떠서 보면 투명한 거예요?” 같은 질문들. 진지한 아빠는 과학적인 해답을 찾아주어야 한다는 강박을 갖기 쉽습니다. “음, 그건 말이지. 빛에는 파장이란 게 있는데….”라며 어려운 용어를 아이가 이해하기 쉽게 풀어서 이야기하느라 진땀을 뺍니다. 하지 만 굳이 그럴 필요 없습니다. 아빠는 아이들이 “왜?”라고 물을 때마다 정확하게 대답해주는 게 자신의 역할이라고 여기는데요. 하지만 뭐든지 진지하게 대답하려고 하면 제대로 설명이 되지 않고 결국 “원래 그런 거야!”로 결론 나는 경우가 많습니다. 아이의 모든 질문에 과학적·논리적으로 대답할 필요는 없어요. 정확한 답을 아는 것도 좋지만 그보다 중요한 것은 “왜 그럴까?”, “재미있네!”라고 공감해주는 마음가짐입니다. 아이의 엉뚱한 질문에는 답을 찾기 위해 노력하기에 앞서 “좋은 질문이야”라고 한마디 해주세요. 아빠가 질문에 흡족하게 답을 하지 못해도 좋은 질문이라고 칭찬해준 것만으로도 아이는 ‘좋은 질문’을 한 자신을 뿌듯해합니다.





5 시합에 져 풀이 죽은 아이에게 “아빠도 어릴 적엔 잘하지 못했어”

물구나무서기를 잘하지 못해 약이 오를 때, 갖고 싶은 장난감을 사주지 않아 뿌루통해 있을 때 아이는 ‘세상은 뜻대로 되지 않는다는 걸 알게 됩니다. 이때 아빠가 “세상은 원래 그래”라고 말해도 속상한 아이의 마음에는 위로가 되지 못해요. 추상적인 말은 이해하지 못할뿐더러 속이 상한 상태에서 그런 말이 귀에 들어올 리도 없습니다.

여기서 필요한 것은 ‘공감’이에요. “짜증나지?”, “기분이 안 좋아 보여”라는 공감의 말도 좋지만, 아빠가 어렸을 때 겪은 비슷한 경험이나 추억을 들려주세요. “아빠도 처음에는 자전거를 잘못 타서 짜증이 났어.” “꼭 갖고 싶은 장난감이 있었는데 할아버지가 사주지 않아서 얼마나 속상했는지 몰라.” 이런 말을 들으면 아이는 자신의 상황은 잊고 금세 아빠의 이야기에 빠져

듭니다. 아이에게 아빠는 뭐든 할 수 있는 영웅입니다. 따라서 이런 말을 들으면 ‘대단해 보이는 아빠도 어릴 적엔 못하는 게 있었구나. 갖지 못하는 게 있었구나’ 생각하고 자신에게 일어난 일을 좀 더 수월하게 받아들입니다.

6 아이가 새로운 것을 발견하면 “좋은 걸 알았네!”

“프랑스 국기랑 러시아 국기랑 비슷해.” 아이들은 어른들이 미처 깨닫지 못하는 점을 알아채곤 합니다. 그럴 때 “그렇구나”라고 끝내서는 안 됩니다. “좋은 걸 알았네”라며 아이의 발견을 적극 칭찬해줘야 합니다. 아빠의 말을 들은 아이는 어깨가 으쓱해서 ‘이런 식의 발견은 좋은 것’이라 여기고 일상 생활에서 다른 사물을 볼 때 두 눈을 초롱초롱 빛낼 겁니다. 칭찬을 자주 받고 자란 아이일수록 통찰력이 높고 관찰력이 뛰어나답니다.



7 아이가 실패하더라도 “이 부분은 잘했어”

아이가 줄넘기를 할 때 자꾸 걸려 넘어진다면? 많은 아빠들이 참을성을 발휘하지 못하고 “이렇게 뛰면 안 돼! 네가 발을 너무 빨리 내디뎌서 안 되는 거야. 너무 낮게 뛰어서 그런 거야”라며 왜 아이가 줄넘기를 잘하지 못하는지 그 이유를 목청껏 설명합니다. 안타까운 마음은 십분 이해하지만 그럴수록 아이는 잘해보려는 마음은 사라지고 잔뜩 위축만 될 뿐입니다. 아이의 못하는 부분을 지적하기보다는 잘한 부분을 칭찬해서 아이가 의욕을 갖게 해주는 것이 우선이에요. 그런 다음 잘할 수 있도록 요령을 자세히 가르쳐주세요. 아이가 새로운 것에 도전해 실패했을 때는 결과만 평가하지 말고 “이런 부분은 잘했어!”라고 반드시 잘한 부분은 짚고 넘어가야 합니다. 아이가 무엇인가에 도전하려는 의지를 키워주는 데 효과적이랍니다.

8 둘만 아는 사실을 만든 후 “엄마한테는 비밀이야”

아이들은 비밀을 좋아합니다. 그래서 ‘비밀’을 활용하면 멀어졌던 아이의 마음도 단번에 사로잡을 수 있습니다. 예컨대 아이와 산책 중에 사탕 한 개를 슬쩍 건네며 “엄마한테는 비밀 이야”라고 말해보세요. 아빠와 비밀을 공유하는 것으로 단순한 산책이 비밀의 나라를 여행하고 온 것처럼 됩니다. 비밀을 공유하고 싶다고 해서 일부러 아내가 싫어할 만한 일을 골라 할 필요는 없습니다. 비밀 같지 않은 일, 예를 들어 공원 한구석에서 예쁜 꽃을 발견했을 때 “어, 이런 데 꽃이 피어 있네? 정말 예쁘다. 여기에 예쁜 꽃이 있는 건 아빠랑 너랑 우리 둘만의 비밀로 하자” 식으로 비밀놀이를 즐겨보세요. 집에 돌아와서 설사 아이가 엄마에게 “아빠한테는 비밀인데...” 하면서 모든 비밀을 털어놓아도 좋습니다. 그것만으로도 즐거운 시간이 될 테니까요.

예방접종 어떻게 할까요?

예방접종은 각종 질병으로부터 아이를 보호할 수 있는 가장 확실한 보험입니다.
주의사항을 미리 알아주세요.

예방접종 주의 사항

1 접종 전 아이 체온을 재세요

예방접종 당일에는 먼저 아이의 체온을 측정해 열이 없는지 확인한 다음 아기수첩을 가지고 접종 기관을 찾으세요. 만약 열이 나더라도 가벼운 미열이면 접종이 가능해요. 다만 접종 후에 열이 오를 수 있으므로 접종 전 집에서 체온을 재어 발열 여부를 미리 살피는 것이 좋아요. 37.8°C 이상 발열과 인후통, 기침, 콧물 등 증상이 있거나 3개월 이내 수혈을 받은 경험이 있다면 예방접종을 피해야 해요.

2 되도록 오전 시간대에 접종하는 게 좋아요

대부분 보건소와 소아청소년과에서는 오전에 예방접종하기를 권한답니다. 아이들은 대개 오전 시간대에 상태가 좋고, 접종 후 충분히 휴식을 취할 수 있기 때문이죠. 또한 만에 하나 아이가 이상 증상을 보일 경우 병원 문이 닫기 전에 바로 가서 진료를 받을 수 있어 백신 접종은 가능한 한 오전에 하는 것이 좋아요.

3 접종 후 한동안은 아이를 세심히 살피세요

먼저 접종 부위는 잠시 눌러주고 아이를 안정시키세요. 피를 빨리 멈추겠다고 접종 부위를 과도하게 문지를 필요는 없어요. 예방접종으로 문제가 되는 경우는 드물지만 만일의 경우를 대비해 접종 후 20여 분은 병원 대기실에서 아이의 상태를 관찰하는 것도 좋아요. 접종 부위에 이물질이 묻지 않게 주의하고, 수첩에 접종받은 백신의 종류와 다음번 방문 날짜를 적어두세요. 집에 돌아와서도 3시간 정도는 별다른 이상이 없는지 아이를 잘 살피고요.

4 접종 당일은 목욕을 삼가세요

접종 당일 목욕시키지 말리는 건 주사 부위에 물이 들어가 부작용 위험이 있기 때문이 아니라, 아이를 힘들게 하지 말라는 의미예요. 예방접종 후 목욕을 하면 체력이 떨어지거든요. 접종 당일과 다음날은 지나치게 에너지를 쓸는 일도 피하세요. 만약 아이를 꼭 씻겨야 하는 상황이 생긴다면 접종 후 최소 1시간 이후에 가볍게 씻기세요.

예방접종 궁금증

1 접종일을 앞당겨도 될까요?

정해진 날짜에 접종하는 것이 좋지만 며칠의 차이는 크게 영향을 주지 않으니 날씨나 아이의 상태가 좋지 않다면 며칠 미루어도 문제는 없어요. 단, 5일 이상 앞당기면 접종 무효가 되므로 주의하세요. 최소 접종 간격보다 5일 이상 앞당겨 맞으면 항체가 제대로 형성되지 않거나 부작용 위험이 높아질 수 있어요.

2 접종 시기가 지났는데 처음부터 다시 접종해야 할까요?

접종 간격이 길어지더라도 처음부터 다시 접종하지는 않아요. 대신 접종 시기가 많이 지났다면 해당 접종 횟수를 1~2회 생략할 수는 있어요. 예를 들어 디피티 4차 예방접종의 경우 4세 이후에는 필요치 않으며, 소아마비 3차 예방접종을 4세 이후에 맞은 경우에는 4차 접종을 하지 않아요.

3 보건소 백신도 믿을 만한가요?

국가필수예방접종은 보건소에서도 무료로 접종할 수 있어요. 병원에서는 비용을 내야 하는 백신을 보건소에서 무료로 제공하다 보니 품질에 의심을 갖는 엄마들이 더러 있는데 이는 괜한 걱정이에요. 보건소와 소아청소년과 모두 국가에서 지정한 업체의 백신을 공급받기 때문에 품질에 차이가 없어요.

국가예방접종 지원 사업은요?



만 12세 이하 모든 어린이에게 국가예방접종 13종 백신에 대한 예방접종 비용을 전액 지원합니다. 국가예방접종 일정표에 따른 접종 시기를 확인한 뒤 보건소나 가까운 지정 의료기관에서 지원 혜택을 받으실 수 있습니다. 2014년 2월부터는 일본뇌염 생백신이, 2014년 5월부터는 폐렴구균백신이 국가예방접종 지원 대상 백신에 포함되었습니다.

*국가예방접종 지원사업에 대해 궁금하다면 예방접종도우미 사이트(nip.cdc.go.kr)를 참고하세요. 자녀의 예방접종 내역 또한 예방접종도우미 사이트와 모바일 예방접종도우미 어플리케이션으로 확인할 수 있습니다.

국가필수예방접종 항목



BCG(피내용), B형간염, DTaP, IPV, DTaP-IPV(콤보백신),
MMR, 일본뇌염(사백신, 생백신), 수두, Td, Tdap,
Hib(b형 혜모필루스 인플루엔자), 폐렴구균

표준 예방접종 일정표

	대상 감염병	백신 종류 및 방법	횟수	출생~1개월 이내	1개월	2개월	4개월	6개월
국 가 예 방 접 종	결핵	BCG(피내용) ^①	1	BCG(피내용) 1회				
	B형간염 ^②	HepB	3	HepB 1차	HepB 2차			HepB 3차
	디프테리아 파상풍 백일해	DTaP ^③	5			DTaP 1차	DTaP 2차	DTaP 3차
		Td / Tdap ^④	1					
	폴리오 ^⑤	IPV	4		IPV 1차	IPV 2차	IPV 3차	
	b형 혈모필루스 인플루엔자 ^⑥	PRP-T / HbOC	4		Hib 1차	Hib 2차	Hib 3차	
	폐렴구균	PCV(단백결합) ^⑦	4		PCV 1차	PCV 2차	PCV 3차	
		PPSV(다당질) ^⑧	—					
	홍역 ^⑨ 유행성이하선염 풍진	MMR	2					
	수두	Var	1					
	일본뇌염	JE(사백신) ^⑩	5					
		JE(생백신) ^⑪	2					
	인플루엔자	Flu(사백신) ^⑫	—					
		Flu(생백신) ^⑬	—					
	장티푸스 ^⑭	주사용	—					
기 타 예 방 접 종	결핵	BCG(경피용) ^⑮	1	BCG(경피용) 1회				
	로타바이러스	RV1	2		RV 1차	RV 2차		
		RV5	3		RV 1차	RV 2차	RV 3차	
	A형간염 ^⑯	HepA	2					
	인유두종바이러스	HPV2 / HPV4	3					

• 국가예방접종 : 국가가 권장하는 예방접종(국가는 감염병의 예방 및 관리에 관한 법률을 통해 예방접종 대상 감염병과 예방접종의 실시 기준 및 방법을 정하고, 국민과 의료제공자에게 이를 준수토록 하고 있음)

• 기타 예방접종 : 국가예방접종 이외 민간 의료기관에서 접종 가능한 예방접종

① BCG : 생후 4주 이내 접종

② B형간염 : 임신부가 B형간염 표면항원(HBsAg) 양성인 경우에는 출생 후 12시간 이내 B형간염 면역글로불린(HBIG) 및 B형간염 백신을 동시에 접종하고, 이후의 B형간염 접종 일정은 출생 후 1개월 및 6개월에 2차, 3차 접종 실시

③ DTaP(디프테리아·파상풍·백일해) : DTaP-IPV

(디프테리아·파상풍·백일해·폴리오) 혼합백신으로 접종 가능

④ Td / Tdap : 만 11~12세에 Td 또는 Tdap로 추가 접종

⑤ 폴리오 : 3차 접종은 생후 6개월에 하나 18개월까지 접종 가능하며, DTaP-

IPV(디프테리아·파상풍·백일해·폴리오) 혼합백신으로 접종 가능

※ DTaP-IPV(디프테리아·파상풍·백일해·폴리오) : 생후 2·4·6개월, 만 4~6세에 DTaP, IPV 백신 대신 DTaP-IPV 혼합백신으로 접종할 수 있음.

이 경우 기초 3회는 동일 제조사의 백신으로 접종하는 것이 원칙이며, 생후 15~18개월에 접종하는 DTaP 백신은 제조사에 관계없이 선택하여 접종 가능

⑥ b형 혈모필루스 인플루엔자(Hib) : 생후 2개월~5세 미만 모든 소아를 대상으로 접종. 5세 이상은 b형 혈모필루스 인플루엔자균 감염 위험성이 높은 경우(경상적혈구증, 비장 절제술 후, 항암치료에 따른 면역 저하, 백혈병, HIV 감염, 체액면역 결핍 등) 접종

⑦ 폐렴구균(단백결합) : 10가와 13가 단백결합 백신 간에 교차접종은 권장하지 않음

⑧ 폐렴구균(다당질) : 2세 이상의 폐구균 감염의 고위험군*을 대상으로 하며, 건강 상태를 고려하여 담당의사와 충분한 상담 후 접종

12개월 15개월 18개월 24개월 36개월 만 4세 만 6세 만 11세 만 12세

DTaP 4차

DTaP 5차

Td / Tdap 6차

IPV 4차

Hib 4차

PCV 4차

고위험군에 한하여 접종

MMR 1차

MMR 2차

Var 1회

JE(사백신) 1~3차

JE(사백신) 4차

JE(사백신) 5차

JE(생백신) 1~2차

Flu(사백신) 매년 접종

Flu(생백신) 매년 접종

고위험군에 한하여 접종

HepA 1~2차

HPV 1~3차

* 폐렴구균 감염의 고위험군

- 면역 기능이 저하된 소아 : HIV 감염증, 만성 신부전과 신증후군,

면역억제제나 방사선 치료를 하는 질환(악성종양, 백혈병, 림프종, 호치킨병)

혹은 고령 장기 이식, 선천성 면역결핍질환

- 기능적 또는 해부학적 무비증 소아 : 경상구 빈혈 혹은 헤모글로빈증, 무비증

혹은 비장 기능장애

- 기능은 정상이나 다음과 같은 질환을 가진 소아 : 만성 심장 질환, 만성 폐

질환, 당뇨병, 뇌척수액 누출, 인공우주 이식 상태

❾ **홍역** : 유행 시 생후 6~11개월에 MMR 백신 접종이 가능하나 이 경우 생후 12개월 이후에 MMR 백신 재접종 필요

❷ **일본뇌염(사백신)** : 마우스 뇌조직 유래 불활성화 백신으로 1차 접종 후

7~30일 간격으로 2차 접종을 실시하고, 2차 접종 후 12개월 후 3차 접종

❸ **일본뇌염(생백신)** : 햄스터 신장세포 유래 약독화 생백신으로 1차 접종 후

12개월 후 2차 접종

❶ **인플루엔자(사백신)** : 6~59개월 소아의 경우 매년 접종 실시. 이 경우 접종 첫 회에는 1개월 간격으로 2회 접종하고 이후 매년 1회 접종(단, 인플루엔자 접종 첫해에 1회만 접종받은 경우 그 다음 해 1개월 간격으로 2회 접종)

❷ **인플루엔자(생백신)** : 24개월 이상부터 접종 가능하며, 접종 첫해에는 1개월 간격으로 2회 접종하고 이후 매년 1회 접종(단, 인플루엔자 접종 첫해에 1회만 접종받은 경우 그 다음 해 1개월 간격으로 2회 접종)

❸ **장티푸스** : 장티푸스 보균자와 밀접하게 접촉하거나 장티푸스가 유행하는 지역으로 여행하는 경우 등 위험요인 및 환경 등을 고려하여 제한적으로 접종할 것을 권장

❹ **A형간염** : 생후 12개월 이후에 1차 접종하고 6~18개월 후 추가 접종(제조사에 따라 접종 시기가 다름)

발 행 2014년 12월

인쇄 2014년 12월

발행처 보건복지부

주 소 세종특별자치시 도움4로 13

전화 보건복지부콜센터 129

블로그 blog.naver.com/babybirth_mw

디자인 design by:SOOP (02-6367-1001)

사진 서울문화사 자료실

도움말 김영훈(의정부 성모병원 소아청소년과 교수)

김이경(아름아동 심리발달 연구소 연구실장)

김종엽(건양대학교 이비인후과 교수)

류성용(뉴연세치과 원장)

손용규(방배 GF소아청소년과 원장)

정재호(대전 에블아동병원 원장)

손석한(연세 정신건강의학과 원장)

최명선(아동청소년 상담센터 맑음 원장)

참고서적 엄마가 모르는 아빠효과(김영훈 저, 베가북스)

엄마들이 절대 따라할 수 없는 아빠의 말(요시모토 쇼코 지음, 수작걸다)

내 아이를 위한 아이의 3분 육아(오토 토시마사 지음, 한국경제신문)

©보건복지부

*무단 복제 및 배포 금지

아빠 덕분에
더 넓은 세상을
배웁니다

아이 덕분에
더 따뜻한 세상을
배웁니다

아빠와의 교감이 많은 아이는 더 진취적인 아이로 자라납니다.
아이와의 교감이 많은 아빠는 더 따뜻한 하루하루를 보내게 됩니다:
아이를 위해, 자신을 위해 아빠도 적극적으로 육아에 참여해주세요,
아이와 부모가 함께 성장하는 행복한 기적이 시작됩니다.

아이 좋아
아빠 좋아

