



월령별  
발달과  
아기돌보기

임신·출산 여성장애인의 교육자료



경상남도  
지역장애인보건의료센터

# CONTENTS





<b>I</b>	<b>신생아 성장발달 및 양육 지원 정책</b>	
	출생 직후~1개월	
<b>A</b>	신생아	06

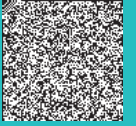
<b>II</b>	<b>영아기 성장발달 및 양육 지원 정책</b>	
	생후 1개월~24개월	
<b>A</b>	1개월~3개월	42
<b>B</b>	3개월~6개월	52
<b>C</b>	6개월~9개월	66
<b>D</b>	9개월~12개월	82
<b>E</b>	12개월~18개월	90
<b>F</b>	18개월~24개월	96

<b>III</b>	<b>유아기 자녀 양육 지원 정책</b>	
	24개월~취학 전	103

	참고문헌	109
--	------	-----

	색 인	112
--	-----	-----





# I

## 신생아 성장발달 및 양육 지원 정책

출생 직후~1개월



A

신생아

---



01 신체적 특징

02 양육방법

03 자녀양육 지원정책

# 01

## 신체적 특징

생후 1개월 이전 신생아는 바깥세상과 처음 접하므로 엄마의 보살핌이 절실합니다. 종일 먹고 자는 일을 반복하면서 체중도 늘고 생활 리듬도 잡혀갑니다. 세균감염 방지를 위해 아기용품을 청결하게 하고, 가능한 아기를 위한 최고의 영양식인 모유를 먹입니다.

### 신체적 발달

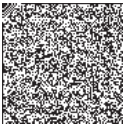
	남아		여아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
출생 시	3.3	49.9	3.2	49.1

- 출생 시 신생아는 고개를 가눌 수 없습니다. 그러므로 아기를 안을 때는 꼭 목을 받치고 안아야 합니다.
- 신생아의 정수리 앞쪽 부부분에 뼈가 없는 부드러운 부분이 만져집니다. 앞쪽을 대천문, 뒤쪽을 소천문이라 하는데 강하게 누르거나 충격을 받지 않도록 주의합니다
- 대천문은 14~18개월, 소천문은 생후 6~8주 정도에 닫힙니다
- 손은 가볍게 주먹을 쥐고 있으며, 다리는 개구리같이 무릎을 가볍게 구부릴 수 있습니다.
- 배는 볼록하게 약간 부풀어 있고 팔다리는 굽어 있습니다.

### 감각 발달

감각 발달	내용
시 각	20~30cm 거리에 있는 물체를 볼 수 있고 천천히 움직이는 물체에 시선을 고정하거나 45~90도 내에서 따라볼 수 있습니다. (이때 모빌은 색과 형태의 대비가 확실한 흑백 모빌이 권장됩니다)
후 각	태어날 때부터 발달하여 있습니다. 젓 냄새를 구분할 수 있습니다
미 각	입술 주위와 혀의 감각이 발달하여 신맛을 구분할 수 있습니다
청 각	갑자기 큰소리에 깜짝 놀라며, 엄마 목소리에 반응할 수 있습니다
촉 각	초기에 주위 환경을 감지하기 위해 주로 촉각을 사용합니다. 입 주위, 손바닥, 발바닥 주변의 촉각에 반응을 보입니다. 촉각발달은 추후 신체발달과 정서발달에도 도움을 줍니다





## 인지 발달

- 아기는 울음으로 의사 표현을 하므로 울 때는 온몸을 쓰다듬어주거나 꼭 안아주면 좋습니다.
- 신생아는 뇌의 발달이 미숙한 상태입니다. 손에 닿는 것은 무조건 입으로 가져가서 빨기도 하고 잡기도 하고 흔들기도 합니다. 눈에 보이는 물건에는 관심을 두지만, 만약 눈에서 사라지게 되면 더는 관심을 두지 않습니다

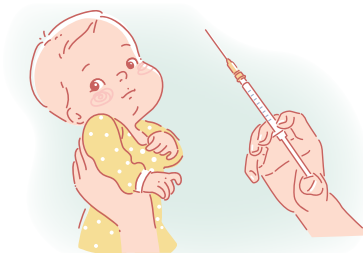
## 성장발달에 도움이 되는 것

- 아이를 자주 안고 쓰다듬어줄수록 아기의 정서는 안정되고 지능은 쑥쑥 높아지게 됩니다.
- 끊임없이 말을 걸어줍니다. 아기에게 엄마의 목소리를 들려주면 아기는 안정된 기분을 느껴 두뇌발달에 도움이 되므로 엄마는 수다쟁이가 되어야 합니다.
- 편안하고 좋은 환경을 만들어 줍니다.
- 모빌이나 딸랑이, 다른 촉감의 물건이나 천 등을 두어 시각, 청각, 촉각을 발달시킵니다
- 모빌은 정면이나 바로 위보다는 45도 정도 옆으로 달아줍니다. 오른쪽, 왼쪽으로 자주 위치를 바꿔주는 것도 좋습니다
- 신생아는 흑백모빌을 사용하도록 합니다



## 이 시기에 해야 할 일

- 예방 접종 : BCG, B형 간염 접종
- 이기 수첩의 접종시기를 잘 확인하고 활용합니다



- 아이가 잘 자라는지 소아·청소년과 의사와 상담하는 것도 잊지 마세요.

## 신생아 반사 종류

신생아가 생애 초반부에 보이는 대부분의 운동 행동은 반사 행동으로 이루어져 있습니다. 다양한 신생아 검사의 도구로 사용되므로 대표적인 반사 종류에 대해 알아보시다

- **젖 찾기 반사**: 아기 입 주변을 손가락으로 가볍게 자극하면 고개를 돌려 무언가 빨 수 있는 것을 찾습니다
- **빨기 반사**: 젖꼭지나 손가락 같은 물체가 아기 입에 닿으면 빨게 됩니다
- **쥐기 반사**: 손가락이나 작은 물체를 아기 손바닥에 닿게 하면 꼭 쥐게 됩니다
- **모로 반사**: 큰 소리가 나거나 신체 위치가 갑자기 변하면 팔을 바깥쪽으로 벌렸다가 안쪽으로 가져옵니다
- **바빈스키 반사**: 손가락이나 가느다란 막대기로 아기 발바닥을 발꿈치쪽에서 발가락쪽 방향으로 문질러 주면 엄지 발가락은 위쪽으로 움직이고 나머지 발가락은 펼칩니다
- **걸기 반사**: 아기를 들어 발바닥을 평평한 바닥에 닿게 하면 마치 걷는 것처럼 한쪽 발을 하나씩 행동을 보입니다



### 이 시기에 아기가 다음과 같은 반응을 보일 때는 의사와의 상담이 필요합니다!

- 큰 소리에 반응하지 않습니다.
- 사물의 움직임을 따라가지 않습니다.
- 입 주변 자극 시 그 방향으로 움직이지 않습니다.
- 입에 닿는 것에 대해 빠른 행동을 보이지 않습니다.
- 손에 잡힌 것을 꼭 잡을 만큼의 힘이 없습니다.
- 눈앞에 손을 갖다 대도 반사적으로 눈을 깜빡이지 않습니다.



# 02 양육 방법

## 먹이기

- 모유든 분유든 수시로 먹여줍니다.



- 아기의 건강과 정서를 위해 모유를 먹이는 것이 좋으며, 조제분유를 먹일 때는 몸무게 1kg에 160cc 정도로 양을 조절합니다. 수유 후 트림하지 않으면 토하게 되므로 반드시 트림을 시켜줍니다.



### 아이가 구토할 때는 어떻게 하나요?

구토하다가 청색증(피부가 푸르스름한 색을 보임)이 있거나 창백해질 경우 발바닥을 때려 울리거나 머리를 아래로 하고 두들겨 울린 뒤 숨을 잘 쉬는지 관찰합니다. 아기가 제대로 숨을 쉬지 못하면 빨리 응급실로 데리고 가야 합니다.



### 다음과 같은 이상 소견을 보일 때도 꼭 병원에 갑니다!

- 분수처럼 왈각 토할 때
- 계속해서 토할 때
- 혈액이 섞여 있을 때
- 황록색 담즙이 섞여 있을 때
- 늘어지거나 보챌 때
- 체중이 감소할 때

## 기저귀 갈기

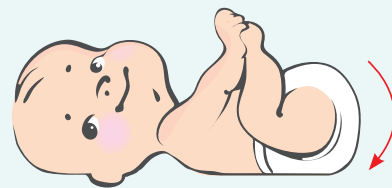
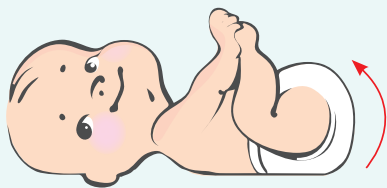
기저귀는 하루 24시간 아기 엉덩이에 있어야 하는 필수품으로 엉덩이 건강과 상쾌한 기분을 위해서는 바르게 사용하는 것이 중요합니다.

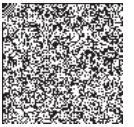
- 쾌적하고 안전한 장소에서 갈아줍니다.
- 아기에게 장난감을 쥐여줍니다.
- 기저귀를 갈면서도 아이와 계속 대화를 나눕니다
- 차고 있는 기저귀 아래에 새 기저귀를 넣어줍니다
- 젖은 기저귀의 스티커를 떼서 접어 붙인 후 젖은 기저귀를 펼쳐 대소변을 닦아 줍니다
- 양쪽 발목을 한 손에 잡고 엉덩이를 살짝 들어 올려 젖은 기저귀를 빼고 새 기저귀를 잘 펼쳐 채운 후 스티커를 붙여줍니다
- 사타구니쪽 기저귀가 접히지 않았는지 잘 살펴봅니다
- 종일 기저귀를 차는 아기 엉덩이는 짓무르기 쉬우므로 기저귀를 갈 때 물휴지로 닦거나 미지근한 물로 닦아 준 후 잘 마르도록 잠시 그냥 둡니다
- 물로 씻어 줄 때는 아기를 한 손으로 안전하게 잡고 깨끗한 물이 담긴 양동이나 통에 넣어 다른 한 손으로 아기의 엉덩이를 씻어냅니다.
- 기저귀를 갈아준 후에는 아기의 다리, 발, 엉덩이, 어깨 등을 꼭꼭 눌러주거나 부드럽게 마사지하며 자극을 주는 것도 좋습니다



### 기저귀 갈 때 아이의 성별에 따라 이렇게 닦아 주세요

- **남아**의 경우 음경 아랫부분과 고환 아래 피부를 닦아 주세요.
- **여아**의 경우 배 쪽에서 엉덩이 쪽으로 닦아 주세요.





## 기저귀 갈면서 대소변 관찰하기

- 아이의 대소변은 건강을 체크하는 중요한 단서가 되므로 색이나 모양, 냄새 등을 유심히 살펴야 합니다.
- 하루에 소변을 일회용 기저귀 5~6개 정도 적시고, 대변은 100원짜리 동전 크기로 하나 이상 보이는 기저귀가 3~4개 나오면 적절히 먹고 배설을 잘하는 것입니다
- 변의 횟수나 색깔보다 변의 양상이 더 중요합니다

출생 후 1~2일	짙은 녹색의 대변을 봅니다
출생 후 3일~2주	뭍고 점액성, 녹색에서 황갈색으로 점차 색이 변합니다

- 모유를 먹는 아기는 변의 상태가 묽고 횟수가 잦은 편이며 분유를 먹는 아기들은 녹색 변을 흔히 보는데 이는 정상적인 현상입니다.
- 시간이 지날수록 대소변을 보는 횟수가 점차 줄어듭니다. 그러나 아기마다 개인차가 있으므로 일단 아기가 잘 놀고, 잘 먹고, 잘 자고, 몸무게가 꾸준히 증가한다면 대소변의 횟수를 두고 걱정할 필요는 없습니다.
- 모유에서 분유로 바뀌 먹이거나 혼합수유(모유+분유) 하는 경우 아기의 먹는 양이 일시적으로 줄면서 변비 증상이 나타날 수 있습니다.
- 변비 증상이 있을 때는 과일, 야채류 등 섬유질이 많이 함유된 음식의 섭취량을 늘립니다.
- 아기가 갑자기 토끼 똥 같은 변을 매일 조금씩 보는 경우, 무른 변이라도 양이 매우 줄어든 경우, 갑자기 대변보는 횟수가 증가하거나 평소와는 다른 변을 본다면 의사를 찾아가 진찰을 받도록 합니다.



## 지체장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

만일 팔이 한쪽만 있거나 팔 또는 손을 사용하는 데 제약이 있다면 아기가 생후 1개월 즈음부터 아기 스스로 기저귀 가는 데에 협조하도록 가르칠 수 있습니다. 깨끗한 기저귀를 아기의 엉덩이 밑에 두면서 아기 엉덩이를 들거나 2~3번 두드려 주세요. 기저귀를 갈 때마다 이렇게 하면 아기는 머지않아 엄마, 아빠가 엉덩이를 만지는 느낌이 들 때마다 스스로 자기 엉덩이를 들어주기 시작할 것입니다. 이렇게 되면 기저귀를 엉덩이 밑으로 넣기가 수월해지겠지요.



출처 : 40주의 우주

손 움직임에 제약이 있는 여성 중 대다수는 아기의 엉덩이와 생식기를 씻길 수 있습니다. 그러나 아기를 직접 씻기거나 기저귀를 갈 수 없는 경우에는 엄마와 가까운 곳에서 기저귀를 갈도록 해 기저귀를 갈 때마다 아기가 엄마의 목소리를 듣고 얼굴을 볼 수 있게 합니다



## 시각장애인이 들려주는 실전 욕아 tip!

- 목욕시킬 때 아기를 앉히거나 눕히기 전에 아기가 물속으로 미끄러지지 않도록 대야나 통 안에 천을 깔아줍니다.



출처 : 40주의 우주

- 테이블 가장자리 위에 한 손으로 아기를 안전하게 잡고 깨끗한 물을 아기 엉덩이에 끼얹었습니다
- 물이 많지 않다면 아기의 엉덩이를 얇고 축축한 천으로 닦아냅니다. 두꺼운 천을 사용하면 대변이 어디에 있는지 느끼지 못할 수 있으므로 얇은 천을 사용합니다.



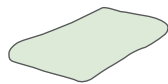
출처 : 40주의 우주

## 목욕시키기

목욕은 아기의 몸과 마음을 안정시키고 혈액순환을 도우며 식욕 증진, 기분을 좋게 하는 효과가 있습니다. 목욕 시, 아기가 춥지 않도록 실내 온도를 24~27°C로 따뜻하게 유지해 주세요.

- 아기 목욕은 매일 저녁에 시킵니다. 목욕 후에는 꼭 잘 수 있습니다
- 그리고 목욕 전에 체중을 달아 보는 것이 좋습니다.

## 목욕 준비물



목욕대(또는 방바닥)



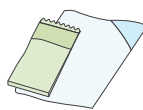
목욕대야



더운물



아기전용 비누



수건2개  
(큰것과 작은 것)

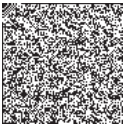


알콜솜



세탁된 옷

출처 : 산모수첩



## 목욕 순서

- ① 물의 온도는 미지근한 물을 준비합니다.
- ② 젖 먹인 직후에는 피하고 되도록 식전이 좋습니다. 목욕 시 아기는 조심스럽게 다루어 아기가 놀라지 않도록 하며 보온에도 주의해야 합니다.
- ③ 한 손으로 아기의 머리를 받쳐 든 후 젖은 물수건을 꼭 짜서 제일 먼저 눈 안쪽에서부터 바깥쪽으로 닦아 줍니다.
- ④ 얼굴 눈, 코, 입, 귀, 목 순서로 얼굴을 닦아줍니다. 얼굴에 비누를 사용하지 않습니다. 이때 전신은 수건으로 짜서 안아줍니다.
- ⑤ 머리 아기의 머리를 받쳐 든 왼손의 첫째와 셋째 손가락으로 아기의 귀를 막고 젖은 수건에 비누를 묻혀 머리를 감깁니다. 더운물로 씻고 마른 수건으로 닦아 줍니다.
- ⑥ 전신 목, 가슴, 팔, 등, 발, 다리의 순서로 씻깁니다. 남아일 경우 하부를 씻길 때 아래에서 위로 씻기고 여아일 경우 위에서 아래로 씻깁니다. 다리는 둘 다 물에 잠겨서 씻겨도 좋습니다.
- ⑦ 목욕을 다시킨 아기는 마른 수건으로 닦은 후 전신의 이상 유무를 관찰합니다.
- ⑧ 준비해 놓은 옷을 입히고 부드러운 솔빛으로 머리를 예쁘게 빗겨 줍니다.
- ⑨ 귀에 물이 들어갔는지 확인해보고 닦아 줍니다. 귓속에 면봉을 넣는 것은 위험하니 마른 수건으로 귓바퀴 안과 겉 정도만 닦아 줍니다. 목욕이 완전히 끝나면 젖을 먹입니다.

## 배꼽 소독하기

- 생후~제대가 떨어질 때까지 목욕 후 1일 2~3회 소독용 알코올 솜으로 배꼽 소독을 합니다
- 출혈이 있거나 진물 또는 농이 있을 경우는 의사와 상의합니다
- 제대가 떨어지기 전까지는 배꼽 위까지 기저귀를 채우지 않습니다
- 제대가 떨어진 후 3일까지는 부분 목욕하고 배꼽 안쪽까지 소독해주세요



### 지체장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

저는 관절이 불편한 장애인입니다. 무릎이 굽혀지지 않아서 바닥에 앉기가 어려운데 아이를 씻길 때가 가장 힘들더군요. 매번 주변에서 도와주지 않으면 아이를 씻길 수가 없었어요. 그런데 누가 싱크대에서 해보라고 권해주었어요. 서서 아이를 목욕시키니 다리도 편하고, 허리를 굽히지 않아 훨씬 부담이 가지 않고 아이를 씻길 수가 있었습니다.



## 아기 손톱 깎기

아기의 손톱은 성인보다 얇고, 쉽게 휘거나 찢어져 날카로워지기 때문에 제때 잘라주는 것이 중요합니다. 길고 날카로운 손톱을 놔두면 아기가 움직이다 얼굴이나 몸을 할퀴기도 하고, 입에 넣었을 때 세균감염으로 인한 장염 등이 생길 수 있기 때문에 깔끔하게 잘 정리해주어야 합니다.

아기마다 손톱, 발톱이 자라는 속도가 다르므로 자주 확인하여 어느 정도 자랐다면 잘라줍니다. 평균적으로 손톱은 1주일에 2회 정도, 발톱은 2~4주에 한 번입니다.

신생아때는 손톱가위를 이용하여 자르고 아기의 손톱이 점점 단단해지면 손톱깎이를 사용합니다



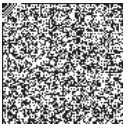
### 손톱 깎기

- 아기 전용 제품을 이용해 주세요. 어른용 손톱깎이를 사용할 경우 살이 베일 위험이 높고 상처로 인한 세균 감염의 위험도 있을 수 있습니다
- 손톱의 끝 하얀 부분만 잘라주세요
- 손톱을 깎을 때 직선으로 약간의 여유를 남기고 평평하게 깎은 후 양쪽 끝만 살짝 잘라주세요
- 수평으로 깎는 이유는 양쪽 끝을 깊숙이 깎을 경우 염증이 생길 수 있기 때문입니다
- 잘린 손톱 조각이 아기 옷 속이나 아기 침대에 떨어져 있으면 찔릴 위험이 있으니 잘 살펴서 치워줍니다
- 사용한 아기 손톱깎이나 손톱가위는 알코올 등으로 잘 닦은 후 말려서 보관합니다

### 아기 손톱 깎을 때 요령

- 아기가 잠든 사이를 이용해 잘라주세요
- 목욕 직후에 손톱, 발톱이 말랑말랑할 때를 이용해 잘라주세요
- 탁구공이나 비슷한 크기의 공을 쥐여주면 아이 손이 자연스럽게 오므려져 보다 쉽게 깎을 수 있습니다
- 발톱을 자를 때는 아기 발을 잡아서 올리는 것보다 바닥에 붙인채 자르는 것이 좀 더 편합니다
- 손톱깎이나 손톱가위로 아기의 살을 잘라서 피가 난다면, 찬물로 상처 부위를 닦고 휴지나 거즈로 살짝 눌러서 지혈해 주세요





## 아기 발달 마사지

### 준비하기

- 바닥에 수건이나 담요를 깔 뒤 따뜻하고 평평한 곳에 아기를 눕힙니다.
- 손바닥에 베이비 오일이나 순한 식물성오일을 바르고 따뜻해지도록 손바닥을 문질러줍니다.
- 아기의 눈을 들여다보면서 노래나 이야기를 들려주고 마사지를 시작합니다.

### 마사지 순서(I LOVE YOU 마사지)

- 1 아기와 마주 보고 두 개나 세 개의 손가락을 이용해 아기의 배 오른쪽 갈비뼈 밑 골반까지 부드럽게 ‘I’ 자를 그려줍니다.
- 2 ‘L’ 자를 눕혀서 쓰듯이 아기의 배를 왼쪽에서 오른쪽으로 쓰다듬어줍니다.
- 3 눕혀서 쓰는 ‘L’ 자를 완성하듯이 아기의 오른쪽 배를 짧게 위에서 아래로 훑어줍니다.
- 4 배꼽을 중심으로 ‘U’ 자를 거꾸로 쓰듯이 아기의 배꼽 왼쪽을 아래에서부터 위로 쓸어줍니다.
- 5 배꼽 위쪽을 왼쪽에서 오른쪽으로 가로질러 줍니다.
- 6 거꾸로 쓰는 ‘U’ 자를 완성하듯이 아기 배꼽 오른쪽을 위에서 아래로 쓸어 내려줍니다.



## 옷 입히기

아기는 체온 조절 능력이 미숙하므로 실내 온도 등을 고려해 덧입히거나 벗기면서 조절해 주는 것이 좋습니다. 땀을 많이 흘리므로 땀 흡수가 잘되는 100% 천연 면제품이 적당하고 앞트임이 있는 옷이 갈아입히기 편합니다.

- 새 옷은 입히기 전에 반드시 세탁합니다.
- 움직임이 많은 4~6개월 사이에는 우주복이 활동하기 편합니다.



- 4~5개월부터 뒤집고, 기고, 잡고 걷는 등 움직임이 증가하므로 위아래가 분리된 내복을 여러 벌 준비합니다.

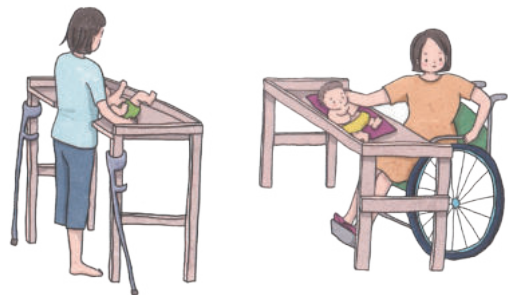


- 스냅 단추(똑딱단추)가 있는 옷을 아기에게 입히는 것은 어려운 일 중 하나입니다. 지퍼와 벨크로(찍찍이) 방식이 가장 쉽습니다. 아기에게 큰 사이즈의 옷을 입히면 옷 입히기가 더 쉽습니다.

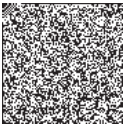


### 지체장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

건강한 아기라면 자라면서 움직임이 많아지며 아기 옷 갈아입히기 또한 더욱 힘들어집니다. 이럴 때 갈아입히기 쉬운 옷을 입혀 보세요. 엄마, 아빠가 앉을 수 있다면 테이블이나 침대에 아이를 두고 안전하게 옷을 갈아입힐 수 있습니다. 필요하다면 자신에게 맞춰 테이블의 모양이나 높이를 정하여 제작하는 것도 좋습니다.



출처 : 40주의 우주



## 아기 울음소리

보통 아기가 울면 제일 먼저 기저귀를 확인합니다. 기저귀가 젖지 않았다면 시간을 확인해 본 후 수유를 합니다.

아기 울음소리를 잘 들어보면 우는 형태에 몇 가지 패턴이 있음을 알 수 있습니다. 요구사항에 따라 우는 방법이 다르므로 울음소리의 패턴을 익혀두면 무엇을 말하고 있는지 알 수 있습니다. 아기의 울음에 즉시 반응한다고 하여 버릇없는 아이로 성장하지 않습니다. 아기의 발달을 촉진하는 중요한 수단이며 세상이 안전하고 예측할 수 있다는 것을 느끼도록 해줍니다.

### 아기 울음 패턴에 대해 알아봅시다

기저귀가 젖어서 울 때	불편함을 호소하기 위해 보채듯이 웁니다. 힘없이 울거나 자지러지듯이 우는 경우가 아니면 대개 기저귀 탓이므로 빨리 기저귀를 살펴봅니다
배가 고파서 울 때	숨을 한번 크게 쉬었다가 잠깐 사이를 두는 식으로 독특한 리듬으로 우는데 ‘스타카토’ 식 (짧게 끊어서 소리내기)입니다. 이때 아기에게 젖이나 우유를 먹으면서 엄마와 신체 접촉을 하면 울음을 그치고 안정감을 찾습니다.
졸려서 울 때	졸린 데 잘 수 없어서 대부분 화가 난 듯이 웁니다. 또는 칭얼대며 얼굴을 비비고 눈동자가 거의 닫혀 있습니다. 약하고 계속해서 울다가 젖을 물리면 힘차게 빨지 않고 조금 빨다가 잠이 들 수 있습니다
안아달라고 울 때	이유 없이 아기가 우는 경우 편안하게 안아주면 울음을 그칩니다. 혼자서 뒤집거나 움직일 수 없어 갑갑증을 느낄 때 울음으로 자기 기분을 표현합니다.
아프거나 놀라서 울 때	아기가 아프거나 매우 놀랐을 때 갑자기 숨이 넘어갈 듯 울다가 중간에 숨을 멈추는 울음 형태를 보입니다. 안아주거나 수유를 해도 울음을 그치지 않습니다. 거의 발작적인 울음이 30분 이상 계속될 때는 병원에 가는 것이 좋습니다.

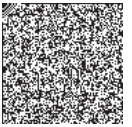


## 우는 아기 달래는 요령

- 등을 쓰다듬으면서 달래줍니다
- 아기를 안고 걸어봅니다
- 아기를 팔에 안거나 흔들 침대, 아기 그네에 눕혀서 부드럽게 흔들어 줍니다.
- 아기를 포대기로 따뜻하게 싸주거나 따뜻한 물을 먹이거나 따뜻한 물수건이나 물주머니를 배에 올려놓거나 배를 살살 문질러 줍니다
- 아기의 등을 살살 긁어주거나 머리카락을 만져주거나 몸을 마사지해줍니다
- 노리개 젓꼭지를 사용합니다(노리개 젓꼭지는 꼭 필요할 때만 잠깐씩 사용하고 20분 이상 물려 두지 않는 것이 좋습니다)
- 아기의 위치를 변화시켜 봅니다



기저귀를 갈아줍니다.	기저귀가 젖어 있어도 아무렇지 않은 얼굴로 울지 않는 아기도 있지만 대부분 아기는 불편함을 울음으로 호소합니다.
자장가를 불러주거나 부드러운 음악을 들려줍니다	아기를 안고 가볍게 흔들면서 자장가를 불러줍니다. 자장가를 불러줄 때는 아기 가슴을 엄마 몸에 붙이듯이 안아 머리를 가볍게 쓰다듬습니다.
우유나 젖을 줍니다.	기저귀도 살펴보고 안아주었는데 계속 울며 짜증을 부리는 이유는 배가 고파서입니다. 신생아는 울 때마다 젖을 주어도 상관없지만, 생후 1개월이 지나서는 잘 살펴 수유 간격을 지키며 우유를 먹이도록 합니다.
단조로운 움직임을 하면서 얼러줍니다.	여러 방법으로 달래 보아도 계속 울 때는 ‘하나, 둘’ 구령을 붙여가며 손발을 움직여 봅니다. 그런 다음 엄마, 아빠 얼굴을 가까이 댔다가 떼어봅니다. 뺨과 코를 비비거나 눈을 맞추면 아기는 금방 즐거워합니다.
반복되는 소리를 들려줍니다	나지막하게 쿵쿵거리는 소음, 전기면도기 소리, 세탁기 돌아가는 소리, 멀리서 작게 들리는 청소기 소리 등의 백색소음



## 육아 TIPS

### 지체장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

아기가 친밀감을 느끼려면 아기의 기분이 좋지 않을 때 엄마, 아빠가 아기를 달래줄 수 있어야 합니다. 아기가 우는데 아기에게 빨리 갈 수 없다면 다른 사람에게 아기를 자신에게 데려와 달라고 부탁드립니다. 그러면 아기는 엄마의 얼굴을 보고 자신을 달래주는 엄마의 목소리를 들을 수 있게 됩니다. 비록 엄마가 직접 아기를 들어 올리거나 안을 수 없더라도 말이죠. 팔을 사용할 수 없거나 아기를 안을 수 없는 경우에는 아래의 두 가지 방법으로 아기를 달랠 수 있습니다.

- 아기가 부모의 목소리를 듣고 체취를 느끼면서 부모를 알 수 있도록 다른 사람이 아기를 엄마, 아빠 가까이에서 안고 있습니다



출처: 40주의 우주

- 아기가 부모의 목소리를 듣고 체취를 느끼면서 부모를 알 수 있도록 다른 사람이 아기를 엄마, 아빠 가까이에서 안고 있습니다. 다른 사람이 어머니, 아버지 뒤에 앉고 그 앞으로 아기를 안아주면 어머니, 아버지의 목소리로 아기를 달랠 수 있습니다.



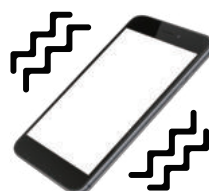
출처: 40주의 우주

## 육아 TIPS

### 청각장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

아기는 배고프거나 기분이 좋지 않으면 칭얼거립니다. 그러니까 주로 소리를 내어 자신의 상황을 알리는 것이지요. 만일 엄마, 아빠가 잘 듣지 못한다면 최대한 아기와 가까이 있어야 아기에게 관심이 필요할 때를 알아챌 수 있을 것입니다. 밤에는 아기의 움직임에 느낄 수 있도록 가능한 한 아기와 가까이 붙어 자는 것이 좋습니다. 아기의 기분을 감지하기 위해서는 어쩌면 다른 부모들보다 더 많이 안고 있어야 할 것입니다. 그러는 동안 아기는 어머니, 아버지의 체취와 촉감 그리고 목소리를 빨리 알게 되고 친밀감과 안정감을 느낄 것입니다. 부모와 아기는 이러한 과정에서 서로의 상태와 기분을 알아차리고 상호작용하는 법을 익힐 것입니다. 만일 어머니나 아버지가 의사소통할 때 구화가 아닌 수어를 사용한다면 아기가 청각장애인이 아니더라도 수어로 대화하는 것이 좋습니다. 그러면 아기는 평생 부모와 수어를 통해 의사소통할 수 있을 것입니다. 동시에 아기가 청각장애인이 아닌 다른 가족이나 친구들과 시간을 보내도록 해서 말을 배울 수 있게 해주어야 합니다. 아기는 일종의 이중 언어 구사자로 성장하는 셈이지요.

- 아기가 울거나 응급상황 시! 음성을 진동이나 불빛으로 전환해주는 기기를 사용하거나 청각 장애인 안내견을 활용하면 큰 도움이 됩니다. 이러한 기기가 더욱 개발되어 청각장애인들에게 보급된다면 커다란 도움이 될 것 같습니다.



## 안아주고 반응하기



## 손타는 아기는 어떻게 대처 하나요?

- 아이의 눈을 맞추고 계속 이야기해줍니다
- 아이가 찡긋거릴 때마다 감탄해 주고 반응해 주면, 아이는 긍정적이고 건강하게 자랄 수 있습니다
- 반대로 아이에게 반응을 보이지 않으면 아이가 지적인 자극을 받지 못하여 두뇌발달도 더디고, 정서적인 지지도 받지 못하여 불안정해질 수 있습니다.
- 웅얼이할 때마다, “그랬어?”, “잘하네!”, “아이, 예쁘다!”라는 감탄을 해주면 좋습니다.

안기거나 업히지 않으면 계속 보채는 아기가 있습니다. 흔히 '손을 탄다'고들 표현하는데, 조금만 보채거나 울면 안아서 이리저리 움직이며 얼러주거나 업어주는 일이 반복되면서 아기가 계속 서서 안겨 있으려고 하거나 업혀 있으려고 하는 경향이 생기는 것입니다. 아이를 안아주거나 업어주기 어려운 조건을 가진 여성 장애인의 경우에는 매우 힘들어질 수 있으므로 육아를 지원해주는 사람과 일치된 태도를 보일 필요가 있습니다. 낮에 육아 지원을 받더라도 밤까지 지원 가능한 경우는 드물므로 여성 장애인 엄마가 밤에 힘들어질 수 있습니다. 아기가 조금 보챌 때 즉각 반응해 안고 이리저리 움직이지 말고 조금만 느긋한 태도를 보이면 아기는 잘 적응한답니다

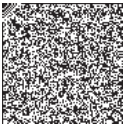
## 아기 약 먹이기

- 젖병을 사용하는 아기는 젖병을 이용합니다  
젖병 뚜껑에 있는 빈 젖꼭지를 빨게 한 후 그 안에 약을 조금씩 흘려줍니다

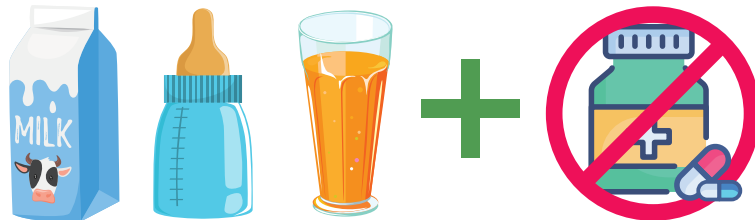


- 이유식을 먹는 아기는 숟가락을 이용합니다.  
아기 숟가락에 약을 담아 안쪽 볼에 넣어 꿀꺽 삼키게 합니다.





- 돌이 지난 아이라면 가루약을 물에 풀어서 아이의 볼 안쪽이나 입천장에 발라주세요. 볼 안쪽이나 입천장에 발라주면 맛을 느끼기 어려워 큰 거부감 없이 약을 먹일 수 있습니다.
- 물약은 흔들어서 먹여주세요. 보통 단맛이 나는 시럽이므로 한꺼번에 많이 먹으려 할 수 있으므로 보이지 않고 손에 닿지 않는 곳에 보관합니다
- 가루약은 완전히 녹여서 먹입니다. 약의 맛을 느끼지 못하게 시럽물약, 요구르트 등을 넣어서 혀와 이 사이 깊숙한 곳에 넣어서 먹이는 방법도 있습니다.
- 우유, 분유, 과일 주스와 함께 약을 먹이지 마세요. 약의 흡수를 방해하거나 부작용이 생길 수 있습니다.



- 약을 먹자마자 토했다면, 곧바로 다시 먹여도 됩니다. 구토를 하면 구토중추가 피곤하여 곧바로 다시 토하지 않으므로 곧장 약을 먹입니다. 어느 정도 시간이 지났다면 약이 흡수되었으므로 이럴 때는 다시 먹이지 않습니다

## 아이 약 먹일 때 주의사항

- **영유아의 약은 항상 조심하기**  
24개월 미만의 영유아에게 의사의 처방약 외 일반 의약품은 함부로 먹이지 않도록 합니다. 꼭 의사와 상의 후 먹입니다
- **유통기한 꼭 확인하기**  
먹고 남은 약을 냉장보관 또는 실온보관했다가 나중에 다시 먹이는 경우가 있는데 기간이 지나면 바로 버립니다
- **약물 남용금지**  
열이 날 때 빨리 열이 떨어지지 않아 해열제를 정해진 복용량보다 많이 먹이는 것은 도움이 안됩니다. 해열제 종류를 달리 하여 교차로 먹이거나 미온수로 몸을 닦아주도록 합니다
- **자는 아이 깨우지 않기**  
아이가 숙면을 통해 회복될 수도 있으므로 해열제가 아니라면 굳이 깨워서 약을 먹이지 않고 꼭 쉬게 합니다

## 아기 재우기

신생아 수면 습관을 기르기 위해 엄격하게 시간을 정해 놓고 이를 지키는 것은 도움이 되지 않습니다. 아기에게 맞춰주는 것이 필요합니다. 처음 몇 개월 동안은 아기에게 맞추어 매일 비슷한 순서로 먹이고, 놀고, 재우는 것입니다. 아기가 깨면 배불리 먹이고 기저귀를 갈아주고 기분 좋게 대화하고 놀아주면서 졸려 하면 다시 잠들도록 도와줍니다. 다만, 저녁 시간에는 노는 것을 하지 말고 대신 다시 잠들 수 있도록 도와주는 데 집중합니다

- 신생아는 낮과 밤의 차이를 이해하지 못합니다. 낮에 아기가 깨어 있었다고 밤에 더 잘 자는 것은 아닙니다. 그래서 낮에 자는 것도 중요합니다.
- 한 번에 4시간 이상 자지 않도록 하는 것이 좋습니다. 신생아는 보통 2~4시간마다 수유를 해야 하기 때문입니다. 너무 오래 자는 경우, 중간에 깨워서 수유해야 하고, 아기는 잘 먹은 후에 더 잘 잡니다.
- 신생아가 잘 때 얕은 잠과 깊은 잠을 거치는 수면 주기가 반복됩니다. 이 시기의 수면 주기는 대략 50~60분입니다. 한 수면 주기가 끝날 때 신생아들은 잠시 깹니다. 이렇게 깹을 때 보채거나 울 수 있으므로 엄마는 다음 수면 주기에 적응하도록 도와줍니다.

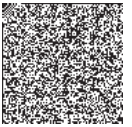
## 수면 장소

태어나서부터 6~12개월까지는 부모 침대 옆 아기침대에서 자도록 권장합니다. 이렇게 하면 영아돌연사증후군 위험을 낮출 수 있습니다. 하지만 같은 침대에서 부모와 아기가 자면 영아돌연사증후군 위험이 더 커지므로 주의하세요.

## 침대사용

- 아기가 떨어졌는데 바로 조치를 못 하면 경련을 할 수도 있고 위험에 처할 수도 있으니 침대사용을 조심해야 합니다. 특히 청각장애의 경우 아기가 침대에서 떨어져서 울고 있는데 모르고 나중에 발견할 수 있으니 더욱 주의가 필요합니다!
- 아기가 기어 다니지 못하더라도 움직이기 시작하는 3개월 이후부터는 침대사용을 조심해야 합니다. 침대 안쪽과 벽 틈에 아기가 끼일 수도 있으니 틈새를 막아줘야 합니다.
- 가능한 바닥에 아이를 눕히는 것이 좋지만 부득이한 경우에는 아기침대나 아기가 떨어지는 것을 방지하는 보호막을 설치하세요! 보호막은 비용이 많이 들 수 있으므로 이불을 말아서 막아두든지, 바닥에도 주변에 두껍게 이불을 쌓아놔서 아기가 떨어지더라도 다치지 않도록 하는 게 좋습니다.





## 수면을 위한 도움

### 잠잘 때 아기 옷 입히기

아기가 이불을 덮지 않아도 따뜻할 수 있도록 충분히 따뜻한 옷(수면 조끼 등)을 입힙니다(구르거나 이불을 걷어칠 수 있으므로). 아기들은 머리와 얼굴에서 열을 식힘으로써 체온을 조절합니다. 모자를 쓰고 자면 금방 열이 오를 수 있으므로 아기가 잠들 때 머리가 너무 뜨겁지 않도록 하는 것이 중요합니다. 자동차 안이나 더운 곳에 들어갈 때도 모자를 벗겨주어야 합니다

### 아기 감싸기

아기를 속싸개로 감싸주는 것은 모로반사(자세변경 시 무의식적으로 팔다리를 벌리고 펼쳤다가 다시 몸쪽으로 움츠리는 반사) 등으로 잠에서 깨지 않도록 안정적으로 감싸주어 잠을 잘 수 있도록 하고 등 쪽으로 눕게 되어 안전한 수면 자세입니다. 아기를 감싸는 경우 가벼운 면을 사용하는 것이 좋습니다.

포가 아기의 어깨 위로 올라가거나 머리, 귀, 턱을 가리지 않도록 해야 합니다. 너무 높게 아기를 싸게 되면 아기가 숨쉬기 힘들어지고 체온이 너무 올라갈 수 있습니다. 또한, 아기가 다리를 뻗을 수 있는 공간이 충분한지, 그리고 가슴과 엉덩이에 포가 너무 꽉 끼지 않는지 확인합니다. 아기의 다리와 가슴을 너무 꽉 감으면 엉덩이와 호흡에 문제가 생길 수 있습니다. 아기들은 보통 2개월 이전까지 포로 쌀 수 있습니다만 속싸개를 권장하지는 않습니다. 아기가 답답해하거나 싫어한다면 2개월 이후에는 속싸개를 사용하지 않아도 됩니다.

### 아기 체온

아기의 손발을 만졌을 때 시원하더라도 아기의 체온을 잘 나타내지는 못합니다. 등이나 배를 만져보면 아기가 얼마나 뜨거운지 알 수 있습니다.

### 실내 온도

아기에게 옷을 입힐 때 아기가 있는 방 온도는 어른에게 적절한 정도로 하면 됩니다. 만약 아기의 방이 너무 더우면 선풍기나 에어컨을 사용하여 적절한 온도로 조절할 수 있지만 바람이 아기에게 직접 향하지 않도록 합니다. 추운 날씨에 따뜻하게 해주려고 전기담요나 뜨거운 물병을 사용하는 것은 화상 위험이 있으므로 절대 안 됩니다.

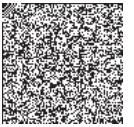
### 조명

- 낮에는 블라인드나 커튼을 닫아 아기가 잘 수 있도록 해줍니다.
- 밤에는 방을 어둡게 하고 조용하게 하며 밤 동안 아기가 필요할 때 희미한 (너무 밝지 않은) 조명을 사용합니다.
- 방을 어둡게 해서 주변 자극의 양을 줄이면 아기가 차분하고 침착하게 되는 데 도움이 됩니다

### 밤 수면 도와주기

- 침실에서 밤중 수유는 낮 동안 하는 수유와 달리 간단하게 합니다.
- 낮에 아기를 놀 수 있게 해주었던 것과 달리 밤에는 아기를 진정시키고 조용하게 해줍니다
- 재우기 위해 아기 토닥이기
- 아기와 떨어져 눕습니다
- 아기의 가슴이나 어깨에 손을 올립니다
- 컵 모양으로 손을 오므려 부드럽고 천천히 두드립니다
- 가능한 심장 박동 수와 같은 리듬으로 합니다
- 조용한 음악은 리듬에 도움을 줍니다(조용한 노래를 부르거나 숫자를 세거나 '쉬~' 라는 소리를 냅니다)





### 소음

아기들은 너무 조용한 방보다는 약간의 소음 수준이 일정하게 유지되면 더 쉽게 잠들 수 있습니다. 예를 들어 백색소음(거슬리지 않고 평탄한 소음: 파도소리, 숲소리, 계곡소리, 귀뚜라미 소리, 빗소리 등)은 아기에게 진정효과를 줄 수 있으며 갑작스러운 소음을 차단할 수 있으므로 방에서 조용히 낮은 소리로 라디오를 켜놓을 수 있습니다.

### 노리개 젓꼭지

부모님마다 노리개 젓꼭지를 사용할 수도 있고, 사용하지 않을 수도 있습니다. 또한, 모든 아기가 노리개 젓꼭지를 좋아하는 것은 아닙니다. 노리개 젓꼭지 대신 아기가 손가락을 빨 수 있습니다. 이는 정상적이고 일반적인 현상입니다.

- **장점**: 아기에게 진정효과가 있을 수 있습니다. 노리개 젓꼭지를 빨면 일부 아기는 스스로 안정시키는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **단점**: 잠들 때 항상 노리개 젓꼭지가 필요할 수 있습니다. 노리개 젓꼭지가 없으면 아기가 울거나 신경질을 낼 수 있습니다. (노리개 젓꼭지에 대한 의존이 심해집니다)



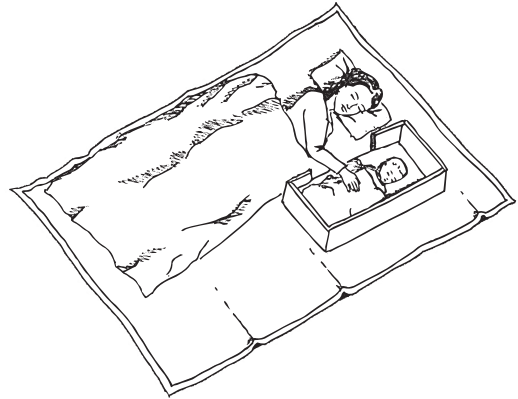
### 노리개 젓꼭지 사용시 주의점

- 노리개 젓꼭지 사용이 모유 수유에 방해가 되어서는 안 되므로 신생아(생후 4주 이내) 때는 사용하지 않습니다
- 배고프지 않을 때(수유 후 또는 수유와 수유 사이) 노리개 젓꼭지를 주는 것이 적절합니다
- 6개월 미만의 아기는 멸균된 노리개 젓꼭지를 사용합니다.
- 6개월 이후의 아기는 감염에 더 저항력이 있어서 열탕 소독과 같은 멸균을 하지 않고 전용세제로 씻어도 됩니다



### 지체장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

보행에 어려움이 있는 경우 밤중에 일어나지 않아도 아기 옷이나 기저귀를 갈아줄 수 있도록 여분의 기저귀, 천, 깨끗한 옷을 항상 엄마 자신 가까이 둡니다. 장애로 인해 엄마가 자신의 아기 위로 구를 위험이 있거나 앉은 자세로 잠을 자야 할 때는 다른 방법을 찾아야 합니다.



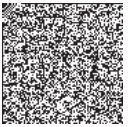
출처 : 세계 장애인 여성의 건강 핸드북



### 시각·청각장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

어린 아기를 둔 대다수 엄마는 아기 옆에서 잠을 잘 때 휴식을 더 잘 취합니다. 옆에서 자면 아기가 배가 고파 깰 때 모유 수유하기가 더 쉽고, 일어나지 않아도 아기를 달랠 수 있습니다. 잘 보거나 듣지 못하더라도 아기가 옆에서 자면 아기가 배고픈지 또는 기저귀를 갈아줘야 하는 상황인지를 항상 알 수 있습니다.





# 03

## 자녀 양육 지원 정책

### 영아수당

#### 1. 대상

만 0~23개월 아동

#### 2. 내용

가정양육 시 현금 지원(30만원), 어린이집 이용 시 보육료 지원(이용권 바우처), 종일제아이돌봄 이용 시 종일제 아이돌봄 정부지원금(가, 나, 다형) 지원(이용권 바우처) 중 한 가지 서비스 지원

※ 현금, 보육료, 아이돌봄서비스 중 한 가지 서비스만 수급할 수 있으며, 동시 지원 불가(서비스 간 변경 가능)

영아수당(현금)	보육료	종일제아이돌봄
30만원	이용권(바우처)	이용권(바우처)

#### 3. 방법

- 아동 주소지 읍면동 주민센터(행정복지센터) 방문 신청
- 복지로(www.bokjiro.go.kr) 또는 정부24(www.gov.kr)에서 신청

#### 4. 문의

- 보건복지상담센터(☎ 129)
- 복지로(www.bokjiro.go.kr)



### 아동수당

#### 1. 대상

만 8세 미만(0~95개월) 모든 아동

#### 2. 내용

만 8세 생일이 속하는 달의 전 달까지 최대 96개월 간 월 10만 원 지급

※ 취학 여부와 관계없이 지급

#### 3. 방법

- 아동 주소지 읍면동 주민센터(행정복지센터) 방문 신청



## 자녀장려금

- 복지로(www.bokjiro.go.kr)에서 신청
  - ※ 아동의 보호자가 부모인 경우 출생신고 시 행복출산원스톱서비스로 신청 가능

### 4. 문의

보건복지상담센터(☎ 129)

### 1. 대상

만 18세 미만(중증장애인은 연령제한 없음)의 부양자녀가 있으며 근로·사업·종교인 소득이 있는 가구 중 소득·재산요건을 충족하는 가구

### 2. 내용

소득수준에 따라 자녀 1인당 연 50~70만 원 지급

※ 재산 합계액이 1억 4,000만 원 이상 2억 원 미만일 경우일 경우 장려금의 50% 지급

### 3. 방법

매년 5월 신청 → 9월 지급(※ 기한 후 신청 시 10% 감액 지급)

### 3. 문의

국세상담센터(☎ 126)

## 만0~2세 보육료 지원

### 1. 대상

어린이집을 이용하는 만 0~2세 아동

### 2. 내용

나이에 따라 보육료를 국민행복카드로 지원

### 3. 방법

- 전국(가까운) 읍면동 주민센터(행정복지센터)에 방문 신청
- 복지로 (www.bokjiro.go.kr)에서 신청

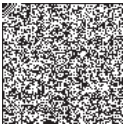
### 4. 문의

- 보건복지상담센터(☎ 129)
- 아이사랑 헬프데스크(☎ 1566-3232)

## 가정양육수당 지원

### 1. 대상

보육료나 유아학비 또는 종일제 아이돌봄 서비스 등을 지원받지 않고 가정에서 양육되는 만 0~6세(86개월 미만) 영유아



## 2. 내용

초등학교 취학년도 2월까지(최대 86개월) 연령(개월)에 따라 월 10만원~20만원의 가정양육 수당을 현금으로 지원(0개월~11개월:20만원, 12개월~23개월:15만원, 24개월~취학 전월:10만원)

## 3. 방법

- 전국(가까운) 읍면동 주민센터(행정복지센터)에 방문 신청
- 복지로 누리집(www.bokjiro.go.kr)에서 신청

## 4. 문의

- 보건복지상담센터(☎129)
- 복지로 누리집(www.bokjiro.go.kr)



## 그밖의 연장형 보육료 지원 (어린이집 이용 아동)

### 1. 대상

보육료를 지원받는 만 0~5세 아동(유아학비 대상 아동도 지원 가능, 기본반 아동은 휴일 보육료만 지원가능)

### 2. 내용

기본·연장 보육시간(07:30~19:30)을 전후하여 야간연장 보육서비스 이용 가능

### 3. 방법

어린이집 문의 후 신청

### 4. 문의

보건복지상담센터(☎129)

## 육아종합지원 센터

### 1. 대상

취학 전 모든 아동 및 부모

### 2. 내용

시설보육 및 가정양육 상담, 시간제보육 서비스, 도서·장난감 대여, 놀이공간 제공, 교재 및 교구대여, 부모 간 육아정보 교류 등 지원

### 3. 방법

인근 육아종합지원센터 방문 이용

※ 중앙육아종합지원센터 누리집을 통해 전국센터 현황 확인 가능

### 4. 문의

중앙육아종합지원센터

(☎1577-0756, ☎02-701-0431, central.childcare.go.kr)

## 공동육아나눔터



## 아동통합서비스 지원 (드림스타트 사업)

### 1. 대상

부모 및 자녀 등

### 2. 내용

육아 공간 및 돌봄 프로그램 제공, 이웃 간 자녀 돌봄 품앗이 활동 지원

### 3. 방법

인근 시군구 건강가정지원센터 방문 또는 문의

### 4. 문의

건강가정지원센터(☎1577-9337, www.familynet.or.kr)

### 1. 대상

만 12세 이하(초등학생 이하)의 취약계층 아동 및 가족(임산부 포함)

### 2. 내용

가정방문을 통해 조사한 양육환경·아동발달 상태를 기준으로 아동발달 영역별\* 맞춤형 통합서비스\*\*제공

\* 인지·언어, 신체·건강, 정서·행동, 부모 및 가족지원

\*\* 건강검진 및 예방, 기초학습지원, 산전산후관리, 건강관리, 치료지원, 문화체험, 양육지원 등

### 3. 방법

시군구청 드림스타트, 읍면동 주민센터(행정복지센터) 상담 후 신청

### 4. 문의

- 보건복지상담센터(☎129)
- 주소지 시군구 드림스타트
- 드림스타트 누리집(www.dreamstart.go.kr)

## 가정위탁아동 지원

### 1. 대상

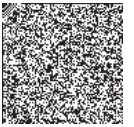
친부모가 직접 양육할 수 없어 유사 가정환경에서 위탁 보호하고 있는 만 18세 미만 아동\*

\* 부모의 질병, 가출, 실직, 수감, 사망, 그 밖에 사유로 보호가 필요하거나 아동학대로 격리보호가 필요한 아동

### 2. 내용

- 위탁아동에 대한 양육보조금 등 다양한 보조금 지급





## 가족역량강화 지원

- 상해보험 단체 가입을 통해 입원, 통원 의료비 등 지급

### 3. 방법

위탁가정 보호자가 아동의 거주지 시군구청 및 읍면동 주민센터(행정복지센터)에 신청

### 4. 문의

보건복지상담센터(☎129)

### 1. 대상

- 기준 중위소득 100% 이하(손)자녀를 양육하는 한부모가족, 조손가족, 청소년 부모 등 가족기능 및 역량 강화를 위해 지원이 필요한 가족
- 경제, 사회적 위기사건에 직면한 가족

### 2. 내용

- 심리·경제적 안정과 자립을 위한 사례관리 서비스 제공
- 건강, 직업교육, 보육서비스 등의 정보 제공(지역사회 자원 활용·연계 지원)
- 취학 전 아동, 초등학교 1학년~중학교 3학년 연령대 대상 학습 및 정서 지원 (청소년(한)부모의 경우 본인도 가능)
- 만 18세 미만의 (손)자녀가 있는 취약가족에게 생활도움서비스 지원
- 청소년부모 대상 심리상담 및 법률지원 제공
- 위기사건으로 긴급위기가 지원이 필요한 경우 긴급돌봄, 심리·정서지원서비스 제공

### 3. 방법

지역 가족센터에 신청

### 4. 문의

가족센터(☎1577-9337, www.familynet.or.kr)

## 한부모가족 아동 양육비 지원

### 1. 대상

소득인정액이 기준 중위소득 52% 이하이면서 만 18세(취학 시 만 22세) 미만의 아동을 양육하는 한부모가족 및 조손가족

※ 한부모가족증명서 발급대상 : 기준 중위소득 60% 이하

### 2. 내용

아동 양육비와 교육비 지원

### 3. 방법

- 거주지 관할 주민센터(행정복지센터)에 방문 신청
- 복지로(www.bokjiro.go.kr) 온라인 신청

## 한부모가족 복지시설 지원

### 4. 문의

- 가족상담전화(☎1644-6621 ⇨ 2번)
- 온라인상담(www.mogef.go.kr ⇨ 한부모 ⇨ 온라인한부모가족상담 코너)

### 1. 대상

소득인정액이 기준 중위소득 100% 이하이면서 18세(취학 중인 경우 22세) 미만의 아동을 양육하는 무주택 한부모가족(모자가족, 부자가족, 미혼모자가족 등)

### 2. 내용

주거(숙식) 제공, 자립(직업·양육교육 등), 심리치료 지원, 의료혜택 지원  
※ 시설유형에 따라 지원내용 다름

### 3. 방법

시군구청 한부모가족 담당부서에 신청

### 4. 문의

가족상담전화(☎1644-6621 ⇨ 2번)

## 미혼모·부 초기지원

### 1. 대상

혼인기록이 없고 사실혼 관계가 아닌 미혼모·부 가구  
시설입소자(보장시설수급자)는 제외

### 2. 내용

양육과 자립을 돕는 병원비, 양육용품, 친자검사비 및 교육·문화 프로그램 운영 등 지원

### 3. 방법

- 거주지 거점기관에 신청
- 거점기관 목록:미혼모부자 가족지원서비스 누리집  
(www.singlemampapa.or.kr ⇨ 미혼모 임신출산상담지원)

### 4. 문의

- 가족상담전화(☎1644-6621 ⇨ 2번)
- 한국건강가정진흥원(☎02-3479-7600)

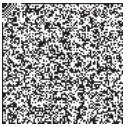
## 다문화 아동 보육료 지원

### 1. 대상

보육시설을 이용하는 만 0~5세 다문화가족 아동

### 2. 내용

나이에 따라 보육료 지원



### 3. 방법

전국(가까운) 읍면동 주민센터(행정복지센터)에 방문 신청

### 4. 문의

보건복지상담센터(☎129)

## 영유아 건강검진

### 1. 대상

생후14일부터 71개월(만6세 미만 영유아)

### 2. 내용

- 총 11회(건강검진 8회 + 구강검진 3회 포함) 비용 전액 지급
- 건강검진(문진, 신체계측, 신체관찰, 건강교육 및 상담, 발달평가 선별검사, 시력 검사), 구강검진(4,6,7차 검진 시)

### 3. 방법

국민건강보험공단에서 영유아건강검진 안내문을 영유아 가정에 발송 ⇨  
검진기관 방문

### 4. 문의

- 국민건강보험공단 건강관리실 건강검진부 (☎1577-1000)
- 국민건강보험공단 누리집(www.nhis.or.kr)



## 어린이 국가예방접종 지원사업

### 1. 대상

만 12세 이하 어린이

### 2. 내용

전국 보건소 및 지정 의료기관 이용 시 국가예방접종(총 17종) 전액 지원

### 3. 방법

지정의료기관 및 전국 보건소(보건소는 방문 전 확인 필수)

※ 지정 의료기관 확인 : 예방접종도우미 누리집(<https://nip.kdca.go.kr>) 또는  
모바일 앱

※ 접종기관 방문 전 접종가능 여부 확인 필수

### 4. 문의

- 질병관리청 콜센터 (☎1339)
- 질병관리청 예방접종관리과 (☎043-719-8398)

## 아동 입원 진료비 본인 부담 경감

### 1. 대상

15세 이하 아동

### 2. 내용

- 입원 진료비 본인 부담금의 전부 또는 일부 경감
- 본인 부담 0%(면제) : 출생 후 28일 이내의 영유아(식대 제외)
- 본인 부담 5% : 면제 대상에 해당되지 않는 15세 이하 아동(식대 제외)

### 3. 방법

별도 신청 절차 없음

### 4. 문의

보건복지부 보건복지상담센터(☎ 129, www.129.go.kr)

## 아동 외래 진료비 본인 부담 경감

### 1. 대상

1세 미만 아동

### 2. 내용

1세 미만 아동 외래 진료비 본인 부담률 경감(2019년 1월 1일부터 적용)

구분	상급종합병원	종합병원	병원	의원
2019.11~	20%	15%	10%	5%

### 3. 방법

별도 신청 절차 없음

### 4. 문의

보건복지부 보건복지상담센터(☎ 129, www.129.go.kr)



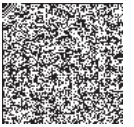
## 소아 암환자 의료비 지원

### 1. 대상

- 의료급여수급자 및 차상위 계층(차상위 본인부담경감대상자로 건강보험증의 구분자 코드 C,E 해당자) 중 등록 신청일 기준 만 18세 미만 전체 암환자
  - 건강보험가입자 중 가구소득, 재산 조사 결과가 적합한 등록 신청일 기준 만 18세 미만 전체 암환자
- ※ 환자가구 소득은 기준 중위소득 120% 이하, 재산은 최고재산액 300% 이하

### 2. 내용

백혈병은 연 최대 3,000만 원, 기타 암종은 연 최대 2,000만 원(단, 조혈모세포 이식 시에는 3,000만 원)까지 의료비 지급



### 3. 방법

주소지 관할 보건소에 신청

### 4. 문의

- 관할 보건소
- 보건복지상담센터(☎129)
- 국가암정보센터(☎1577-8899)

## 여성장애인 가사도우미 파견



## 가사 간병 방문 지원사업

### 1. 대상

저소득 가정의 등록 여성장애인

### 2. 내용

여성장애인의 산전·산후관리, 자녀양육, 가사활동 등을 지원하기 위한 가사도우미 파견

### 3. 방법

시군구청에 문의 후 수행기관에 신청

### 4. 문의

보건복지상담센터(☎129)

### 1. 대상

- 만 65세 미만의 기준 중위소득 70% 이하 계층 중 아래의 어느 하나에 해당하는 사람으로서 가사·간병 서비스가 필요한 자
- 장애정도가 심한 장애인·중증질환자 희귀난치성 질환자
- 소년소녀가정·조손가정·한부모가족(법정보호세대) 등
- 만 65세 미만의 의료급여수급자 중 장기입원 사례관리퇴원자

### 2. 내용

한달에 일정시간 가사 또는 간병 서비스를 이용할 수 있는 이용권(바우처) 지원

### 3. 방법

읍면동 주민센터(행정복지센터)에 신청

### 4. 문의

보건복지상담센터(☎129)

## 입양 숙려기간 모자지원

### 1. 대상

입양숙려기간(출산 후 7일) 동안 입양(동의) 사실이 없는 미혼·이혼 한부모  
※ 출산(예정) 전 40일 또는 출산 후 7일 이내에 신청 가능

### 2. 내용

출산 후 7일 동안 미혼·이혼 한부모가 원하는 돌봄서비스 비용(35~70만원) 지급  
※ 출산(예정) 전 40일 또는 출산 후 7일 이내에 신청 가능

### 3. 방법

시군구청 입양담당부서에 신청

### 4. 문의

보건복지상담센터(☎129)

## 국민연금 출산크레딧

### 1. 대상

2008년 1월 1일 이후 둘째 이상의 자녀를 출산하거나 입양한 국민연금 가입자

### 2. 내용

- 국민연금(노령연금) 수급 시점에 둘째 아이는 12개월, 셋째 아이부터는 1명마다 18개월씩 국민연금 가입기간을 추가로 인정
- 가입기간 추가 산입(최대 50개월)만큼 연금액 상승

### 3. 방법

노령연금 청구 시 국민연금공단에 가족관계증명서와 출산에 대한 추가 가입기간 합의서 제출

### 4. 문의

국민연금공단 콜센터(☎1355)

## 가족상담 전화 (1644-6621)

### 1. 대상

미혼모부, 한부모 등 모든 가족

### 2. 내용

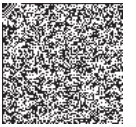
임신출산갈등상담, 양육비상담, 한부모가족상담, 가족서비스상담

### 3. 방법

- 전화상담(☎1644-6621)
- 온라인상담([www.kinhf.or.kr](http://www.kinhf.or.kr), [www.childsupport.or.kr](http://www.childsupport.or.kr))
- 카카오톡(‘가족상담전화’ 채널 검색)

### 4. 문의

가족상담전화(☎1644-6621)



## 출산가구 전기요금 할인

### 1. 대상

출생일로부터 3년 미만 영아 포함된 가구

### 2. 내용

- 해당월 전기요금 30% 할인(월 16,000원 한도)
- 출생일로부터 3년이 되는 날이 속한 월분까지
- 에너지 바우처와 중복 할인되지 않고 할인이 큰 금액 우선 적용

### 3. 방법

고객센터(국번없이 123), 관할 한국전력공사 지사, 사이버 지점

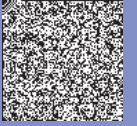
### 4. 문의

한국전력공사(☎123)









# II

## 영아기 성장발달 및 양육 지원 정책

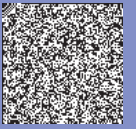
생후 1개월 ~ 24개월



A

1~3개월

---



01 신체적 특징

02 양육방법

03 자녀양육 지원정책

# 01

## 신체적 특징

바깥세상의 재미있는 일에 관심을 드러내며 엄마에게 처음으로 미소를 짓습니다. 수유 간격이 잡히기 시작해 서너 시간에 한 번씩 젖을 먹게 됩니다. 살이 붙어 통통하고 아기다운 모습을 갖게 되고 팔과 다리의 움직임도 활발해진다. 낮에 깨어 있는 시간도 조금씩 길어져 30분가량 놀기도 합니다. 간단한 아기 체조가 성장발달에 도움을 줍니다.



### 신체적 발달

	남아		여아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
1개월	4.5	54.7	4.2	53.7
2개월	5.6	58.4	5.1	57.1
3개월	6.4	61.4	5.8	59.8

발육 속도가 빨라지며 양쪽 손과 발을 고르게 움직이고 꼭 오므리고 있던 손이 차츰 펴지기 시작합니다. 발을 힘차게 차기도 하며 엎드린 자세에서 머리를 좌우로 돌릴 수도 있습니다. 초기에는 아직 완전하게 목을 가누지 못하지만, 차츰 목을 가누기도 합니다. 점점 혼자서 목을 가누기 시작하고 엎드려 노는 시간이 늘어납니다.

엄마와 아빠 그리고 아기 사이에 행동을 통한 상호작용이 이루어지며 발로 차고 손을 흔들며 웅얼거리고 웃는 등 온몸으로 자신을 표현하려고 합니다. 손을 입에 넣고 빨고 눈과 손의 협응 단계(서로 호응하여 조화롭게 움직임)로 발달하게 됩니다. 딸랑이 놀이는 아이 발달에 효과적입니다.



## 감각발달

감각 발달	내용
시 각	시력이 발달해 장난감의 움직임을 눈으로 따라갈 수 있으며 30cm 범위에 있는 물체는 비교적 뚜렷하게 볼 수 있습니다. 누운 자세에서 눈앞에서 천천히 움직이는 물체를 180도 정도 따라 볼 수 있습니다. 눈동자를 유연하게 움직일 수 있고 눈을 깜빡거릴 수 있습니다
후 각	냄새가 나는 쪽으로 고개를 돌릴 만큼 후각이 민감합니다.
미 각	생후 2~3개월에는 미각에 대한 발달이 더욱 이루어져 특정한 맛을 선호할 정도의 발달이 이루어집니다.
촉 각	피부 촉각이 발달해 기저귀가 젖으면 보채기도 합니다
청 각	엄마의 목소리를 구분하여 반응합니다. 여러 가지 소리에 대한 반응이 활발해져 소리가 나는 쪽으로 고개를 돌릴 수 있으며 엄마 소리에 안전해집니다.

## 인지발달

- 상황에 따라 울음소리가 달라지므로 울음소리를 파악하면 좀 더 수월하게 아기를 돌볼 수 있습니다.
- 밤과 낮을 구별하고 눈동자를 자유롭게 움직입니다. 재잘재잘 웅얼이를 합니다.

## 성장발달에 도움 되는 것

- 클래식 음악을 들려주거나 아이가 보이지 않는 곳에서 노래를 부릅니다.
- 모빌을 달아줍니다. 흑백 모빌이나 원형, 삼각형, 체크무늬 등 기하학적인 무늬 등을 고르도록 합니다.
- 눕는 위치를 다르게 해 아이 눈에 들어오는 세계를 다양하게 만들어 줍니다.
- 아기에게 많은 이야기를 해줍니다.
- 산책을 시킵니다.
- 눈앞에 장난감을 둡니다.
- 다양한 소리를 들려줍니다.
- 아기가 하는 것을 따라 하면서 소리와 표현에 반응합니다.
- 아기가 자신의 손가락을 빨아도 괜찮으니 아기가 스스로 달래는 법을 배우도록 도와줍니다.
- 까꿍 놀이를 합니다.
- 아기의 머리 위에서 장난감이나 딸랑이를 들고 아기가 손을 뻗도록 유도합니다.

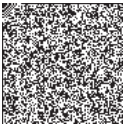
## 이 시기에 해야 할 일

- 예방 접종 체크 할 시기!
- 접종하러 갈 때는 반드시 육아 수첩을 가지고 가 다음 접종 날짜를 적어 오는 것이 좋습니다. (접종 후 이상 반응이 나타나면 곧바로 병원에 갈 수 있도록 오전에 접종하는 것이 좋습니다)
- 잦은 대소변으로 기저귀 발진이 생기기 쉬우므로 소변을 본 뒤에도 깨끗이 닦아 주고 물기를 잘 말리도록 합니다.
- 아기의 정서를 위해 울 때는 배가 고프지, 기저귀가 젖은 것인지 살펴 불만을 빨리 해결해 주도록 합니다.



### 이 시기에 아기가 다음과 같은 반응을 보일 때는 의사와의 상담이 필요합니다!

- 3개월 무렵에도 엄마와 눈을 맞추지 못하면 다른 이상이 있을 수 있으므로 소아·청소년과 의사를 찾아 진찰을 받아 보는 것이 좋습니다.
- 큰 소리에 반응하지 않습니다.
- 사물의 움직임을 따라가지 않습니다.
- 입 주변 자극 시 그 방향으로 움직이지 않습니다.
- 입에 닿는 것에 대해 빠는 행동을 보이지 않습니다.
- 손에 잡힌 것을 꼭 잡을 만큼의 힘이 없습니다.
- 눈앞에 손을 갖다 대도 반사적으로 눈을 깜빡이지 않습니다.



# 02 양육 방법

## 수면, 먹이기, 돌보기

### 수면

- 아기는 여전히 낮과 밤의 구분 없이 하루 중 약 16시간 정도 잠을 잡니다. 점점 저녁에 더 오래 잠을 자는 데 약 4~5시간 정도입니다.
- 수면 주기는 약 40분 정도입니다. 점점 밤과 낮의 수면 패턴이 발달하기 시작합니다. 이때 아기는 밤에 더 많이 자게 됩니다. 3개월 정도 되면 아기는 자는 중에 덜 깨고 다시 안정을 취할 수 있게 됩니다.
- 밤중 수유를 점차 중단하고 기본적인 생활 리듬을 만들어 줍니다.

### 먹이기

- 수유 간격을 정해주며, 아이와 교감을 위해 아기 발달 마사지를 해줍니다.

### 돌보기

- 아기가 자다 말고 갑자기 우는 경우, 영아 산통일 수 있으므로 잘 관찰합니다.
- 변비가 없는지 살피며 머리 방향을 자주 바꿔줍니다.
- 지루성 피부염에 걸리지 않도록 피부관리에 신경 쓰도록 합니다.



### 눈을 가운데로 모아 뜨면서 흰자위만 보이는데 사시가 아닐까요?

1~2개월 된 아기는 아직 양쪽 눈으로 사물을 제대로 보지 못하기 때문에 눈을 가운데로 모아 뜨는 것처럼 보이지만 시간이 지나면 좋아집니다. 손전등을 비쳤을 때 양쪽 모두 눈동자 한가운데 빛이 들어있으면 염려할 필요는 없습니다.



## 영유아 돌연사증후군이란 무엇인가요?

사망의 원인을 찾을 수 없는 6세 미만 영유아의 갑작스러운 죽음을 말합니다. 영유아 돌연사증후군의 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 이를 예방하기 위해서 아래 사항을 지켜주세요.

- **아기를 똑바로 눕혀 재웁니다!**

미국 등에서는 ‘똑바로 눕혀 재우기’ 캠페인을 진행해 영유아 돌연사증후군이 40~70% 감소하였습니다.

- **바닥이 단단한 침구를 이용해야 합니다!**

아기의 침구 바닥은 푹신하지 않도록 하고, 이불은 얇은 것을 사용합니다. 자는 중엔 아기의 머리가 쿠션이나 이불에 파묻히지 않도록 특히 주의해야 합니다.

- **부모는 아기와 같은 방에서 자되 다른 침대를 사용합니다!**

아기와 같은 방에서 함께 자되 같은 이불이나 침대를 사용하지 않습니다. 여러 명의 아이를 같은 침대에 재우지 않아야 합니다.

- **모유 수유를 권장합니다!**

모유는 아이에게 최상의 식품이며 체내 면역력을 높여주고, 영유아 돌연사증후군의 발생 빈도를 줄여줍니다.

- **금연해야 합니다!**

산모 또는 주변 사람의 흡연은 영유아 돌연사증후군의 위험을 증가시킵니다.



## 영아 산통이란 무엇인가요?

이유 없이 발작적으로 울고 보채는 증상을 말합니다. 생후 4개월 이하의 영아에게서 하루 중 언제든지 발생할 수 있으나 주로 저녁이나 새벽에 나타나며, 양다리를 배 쪽으로 올리며 주먹을 꼭 쥐니다. 울음소리는 찢어지는 듯하며 이때 울면서 공기를 더 많이 마시게 되어 복통이 더 심해질 수 있습니다. 전혀 달래지지 않고, 기질적 원인 없이 발작적인 울음과 보챔이 하루 3시간, 최소 한 주 동안 3회 이상 발생합니다. 단순 영아 산통인 경우 대개 생후 3~4개월이 지나면 자연스럽게 없어집니다.

장중첩증, 탈장, 장염, 복막염인 경우에도 아기에게 산통 증상이 나타나므로 전문 의사에게 감별진단을 받아야 합니다.







# 03

## 자녀 양육 지원 정책

### 육아휴직 급여 지원 (아빠육아휴직 보너스제 포함)

#### 1. 대상

육아휴직을 30일 이상 사용한 근로자 중 다음의 요건을 갖춘 경우

- 육아휴직을 시작한 날 이전에 고용보험 피보험 단위기간이 180일 이상
- 휴직이 끝난 날 이후 12개월 이내 신청

#### 2. 내용

- 최대 1년간 육아휴직 사용 가능
- 육아휴직 급여는 매월 단위로 지급 신청
- 통상임금의 80%(상한액 150만원, 하한액 70만원) 지급
- 같은 자녀를 대상으로 부모가 순차적으로 육아휴직 사용 시 두 번째 사용자에게 통상임금의 100%(상한액 250만 원) 지급

#### 3. 방법

거주지 또는 사업장 소재지 관할 고용센터 또는 고용보험 누리집에서 신청

#### 구비서류

- 육아휴직 급여 신청서
- 육아휴직 확인서
- 통상임금 확인 증명자료 사본
- 육아휴직 기간 동안 사업주로부터 금품을 지급 받은 경우, 이를 확인할 수 있는 자료

#### 4. 문의

- 고용노동부 고객상담센터(☎1350)
- 고용보험 누리집(www.ei.go.kr)

## 육아기 근로시간 단축 지원

### 1. 대상

육아기 근로시간 단축을 30일 이상 사용한 근로자 중 다음의 요건을 갖춘 경우

- 육아기 근로시간 단축을 시작한 날 이전에 고용보험 피보험 단위기간이 180일 이상
- 육아기 근로시간 단축이 끝난 날 이후 12개월 이내

### 2. 내용

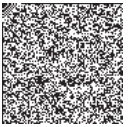
주당 15~35시간으로 근로시간 단축 시 단축 근로시간에 따른 임금감소분을 고용보험에서 지급

### 3. 방법

사업주에게 육아기 근로시간 단축 신청(근로자) ⇨ 육아기 근로시간 단축 부여(사업주) ⇨ 육아기 근로시간 단축 확인서 발급(사업주) ⇨ 고용노동부(고용센터)에 육아기 근로시간 단축 급여 신청(근로자) ⇨ 육아기 근로시간 단축 급여 지급(통장입금)

### 4. 문의

- 고용노동부 고객상담센터(☎1350)
- 고용보험 누리집([www.ei.go.kr](http://www.ei.go.kr))



B

3~6개월

---



01 신체적 특징

02 양육방법

03 자녀양육 지원정책

# 01

## 신체적 특징

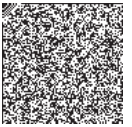
골격이 단단해져 목을 가눌 수 있으므로 아기 돌보는 일이 훨씬 수월해 집니다. 웅얼이가 많아지고 혼자 누워있기보다 엄마와 놀고 싶어 하므로 다양한 장난감을 사용해 아기와 충분히 놀아주는 것이 효과적인 육아법입니다. 이유식을 시작하는 시기이므로 도우미는 여성 장애인을 도와 이유식을 만들기 시작합니다. 낮가림이 시작될 시기이므로 돌보는 사람이 자주 바뀌어 아기가 불안해하지 않도록 합니다. 장난감을 입으로 가져가므로 항상 청결을 유지해야 합니다. 아기의 운동기능과 정신적인 발육은 활발해집니다. 호기심이 더욱 왕성해져 주변의 온갖 것에 흥미를 나타냅니다. 뒤집기에 능숙해지므로 소파나 침대에 혼자 두면 떨어질 위험이 있으므로 아이에게서 한눈을 팔지 않도록 해야 합니다.



### 신체적 발달

	남아		여아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
3개월	6.4	61.4	5.8	59.8
4개월	7.0	63.9	6.4	62.1
5개월	7.5	65.9	6.9	64.0
6개월	7.9	67.6	7.3	65.7

아기의 체중이 출생 시 2배 이르고 키도 10cm 이상 자랍니다. 목을 가누고 뒤집기를 시작합니다. 스스로 물건을 잡으려고 합니다. 팔다리가 튼튼해지며, 배밀이를 시작합니다.



## 감각발달

감각발달	내용
시각	색깔을 구별하고 작은 물체나 먼 곳의 물체도 알아볼 수 있을 정도로 시력이 발달해 새로운 물건이 나타나면 쳐다봅니다.
촉각	6개월이 되면 물체를 탐색하고 사물을 이해하는 데 촉각을 사용합니다.
청각	엄마의 화난 목소리, 상냥한 목소리도 구분할 수 있어 화난 목소리를 들으면 울기도 합니다.

## 인지발달

- 양손으로 장난감을 가지고 놀며, 색깔을 구별하기 시작합니다. (칼라 모빌 사용)
- 먼 곳을 볼 수 있고 색이 선명한 장난감을 좋아합니다.
- 감정표현이 풍부해지며 좋고 싫은 감정을 확실히 표현합니다. 또한, 자신의 이름을 듣고 반응합니다.
- 부모의 얼굴과 목소리를 기억합니다.
- 분리 불안이 생기기 시작합니다.
- 소리 내어 웃고 감정표현이 확실해집니다.
- 가까이 있는 것들을 둘러보기도 하며 물건을 입으로 가져갑니다. 사물에 호기심을 보이고 손에 닿지 않는 물건을 가지려고 시도합니다.



## 성장발달에 도움 되는 것

- 까꿍 놀이는 호기심을 길러주고 감각발달에 많은 도움이 됩니다.
- 다양한 감촉을 느끼게 해주면 감각기관이 발달해 지능계발에 효과적입니다.
- 엄마와 함께 거울을 보면 엄마와 자신의 얼굴을 구별할 수 있는 능력과 형태를 구별할 수 있게 됩니다.
- 재질이 다른 장난감을 줍니다.
- 그림책을 읽어줍니다.
- 엄마가 알록달록한 색의 옷을 입습니다.
- 종이 찢기 놀이를 합니다.
- 타악기를 갖고 놀게 합니다.
- 천 블록 쌓기 놀이를 합니다.

## 이 시기에 해야 할 일

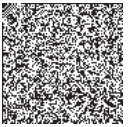
- 예방 접종 체크 할 시기!
- 배냇머리가 많이 빠지므로 입에 들어가지 않도록 이불이나 베개 위에 떨어진 머리카락을 깨끗이 치웁니다.
- 특별한 이유가 없다면 시판되는 것보다 집에서 직접 만든 쌀미음으로 이유식을 시작합니다
- 웅얼이를 하지 않는다고 걱정할 필요는 없으나 얼굴을 쳐다보거나 소리를 내는 등의 상호작용을 하는지 관찰합니다



### 이 시기에 아기가 다음과 같은 반응을 보일 때는 의사와의 상담이 필요합니다!

- 손이 닿는 곳의 물건을 잡으려고 하지 않습니다
- 돌보는 사람에 대해 애정을 보이지 않습니다
- 자기 주변의 소리에 반응하지 않습니다
- 물건을 입으로 가져가기를 힘들어합니다
- 모음 소리를 내지 않습니다(‘아’, ‘에’, ‘오’)
- 어느 방향으로도 뒤집기를 하지 않습니다
- 웃거나 까악 소리를 내지 않습니다
- 근육이 뻣뻣하고 매우 경직되어 보입니다
- 봉제 인형처럼, 매우 기운 없어 보입니다





# 02

## 양육 방법

### 수면, 먹이기, 돌보기

#### 수면

- 아기들은 24시간 중 10~18시간을 자며 평균 약 14시간 잡니다
- 저녁 수면이 길어집니다. 6개월 정도면 저녁에 6시간 동안의 긴 잠을 자기도 합니다. 하지만 여전히 저녁에 적어도 한 번 깰 수 있습니다
- 이 시기에도 여전히 먹이기 위해 아기를 깨울 필요가 있습니다
- 아기들 대부분 잠을 자는 데 도움이 필요합니다
- 낮 동안에 아기가 낮잠을 잘 때 조용하고 어둡게 해줍니다. 아기가 클수록 깨어 있는 시간이 많아지면서 시끄럽거나 환한 곳에서는 자려고 하지 않습니다
- 아기들의 수면 주기는 최대 2시간씩 두세 번씩 자는 낮잠의 패턴을 형성하기 시작합니다

#### 먹이기

- 하루에 960cc 이상 먹이지 않습니다.
- 이유식은 쌀미음으로 하루에 한 번 먹이고 물을 충분히 먹입니다.
- 하루에 한 번 이유식을 먹일 때, 당근과 시금치는 먹이지 않습니다.

#### 돌보기

- 노리개 젓꼭지(꼭꼭이)를 빨게 해 다른 물건을 빠는 것을 줄이고 정서적 안정이 됩니다.
- 생후 6개월까지 청결에 유의하며 마음껏 빨게 합니다.
- 침을 많이 흘리므로 턱받이를 해주고 손을 깨끗하게 해줍니다.
- 장난감을 갖고 혼자 놀게 하는데 삼키기 쉬운 물건을 두지 않습니다.
- 다리 힘을 기르는 운동을 합니다.
- 근육을 풀어주는 운동을 하며, 뒤집기를 하므로 아기 혼자 침대에 두지 않습니다.

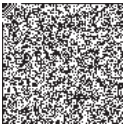
- 구토와 설사를 동반하는 장염이 영아기에 잘 동반되므로 설사 횟수나 양이 많은 경우, 소변량이 줄어 탈수가 의심되는 경우, 소아청소년과 진료를 받아야 하며 수분을 충분히 섭취해 주는 것이 좋습니다.



### 선천성 고관절 탈구가 의심되는 경우!

- 사타구니 주름이 다른 경우
- 다리의 벌어지는 정도가 다른 경우
- 다리의 길이가 다른 경우
- 누워서 다리를 구부렸을 때 다리 높이가 비대칭일 경우





## 안아주기, 이동하기



### 지체장애인 엄마는 아기를 어떻게 안아주나요? 어떻게 이동하나요?

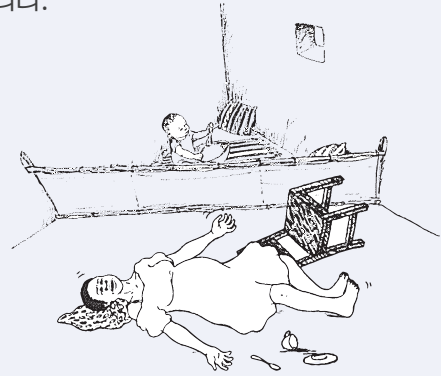
처음에는 아기의 체중 때문에 균형 잡기가 어려울 수 있습니다. 그러나 아기가 작을 때부터 데리고 다니기 시작한다면 곧 아기의 무게에 익숙해질 수 있을 것입니다. 상상력을 동원해 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾아보세요. 어떤 경우에는 등에 업는 것이, 어떤 경우에는 앞으로 안는 것이 더 편하고 쉬울 것입니다. 또한, 아기는 갈수록 무거워지고 활동도 많아지므로 잘 맞았던 방법이 한 달 만에 소용없어지기도 할 것입니다. 다음과 같은 방법을 참고해보세요.

지팡이나 목발을 사용하는 경우	아기를 팔로 안기가 어려우므로 등에 업는 것이 더 편할 것입니다.	 <p>출처: 40주의 우주</p>
팔 사용에 제약이 있는 경우	쿠션 포대기를 사용하면 아기의 체중을 분산시켜 팔과 어깨에 부담을 덜 수 있습니다. 또한, 아기를 앞으로도 뒤로도 안을 수 있습니다. 요즘은 이와 비슷한 아기 띠도 많이 시판되고 있으니 필요에 따라 적합한 상품을 선택해보세요.	
휠체어를 사용하는 경우	양손으로 휠체어를 밀어야 할 때는 아기를 팔로 안거나 무릎 위에 앉히기가 어려울 것입니다. 이런 경우 슬링을 목에 걸어 아이를 안으면 안전하게 휠체어를 밀면서 이동할 수 있습니다. 또한, 슬링을 끈으로 허리에 묶어 고정하면 아기가 흔들리지 않을 것입니다. 아기가 성장하여 무릎에 앉힐 때는 아기에게 안전벨트를 채워주세요. 쿠션을 허리에 감으면 아기를 안전하게 무릎 위에 올려놓을 수 있습니다.	 <p>출처: 40주의 우주</p>



### 뇌전증 장애인 엄마는 아기를 데리고 이동할 수 있나요?

발작이 있는 경우, 발작 빈도와 정도를 본인이 가장 잘 알 것입니다. 작은 아기를 안고 있을 때 발작이 나타나 아기를 떨어뜨리면 아기는 심각하게 다치거나 사망할 수 있습니다. 가능하면 발작이 없는 다른 사람이 엄마, 그리고 아기와 항상 함께 있도록 합니다. 혼자 살거나 간혹 아기와 단둘이 있는 경우에는 방이나 집에 안전한 장소를 마련해서 아기를 항상 그곳에 있게 합니다. 이렇게 하면 아기와 단둘이 있을 때 발작이 일어나더라도 증상이 없어질 때까지 아기는 안전할 수 있습니다. 아기에게 음식을 먹이거나 목욕시키고 옷을 입힐 때도 아기를 바닥에 놓는 것이 더 안전합니다. 아기가 조금 더 자라서 기거나 걸을 수 있게 되면 엄마가 발작하고 다시 회복하는 중에도 아기가 안전할 수 있도록 출입구나 계단이 있는 곳에 문이나 장벽을 설치합니다.



출처 : 세계 장애인 여성의 건강핸드북

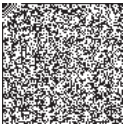


### 청각장애인 엄마는 아기를 데리고 이동할 때 어떻게 하나요?

의사소통을 위해 수어를 사용하는 엄마의 경우, 포대기로 아기를 안으면 자유롭게 수어를 할 수 있습니다



출처 : 40주의 우주



## 소아 · 청소년과 이용하기

### 성장발달 체크

- 생후 1년 정도까지는 소아·청소년과를 들러야 할 일이 많습니다. 집 근처의 단골 병원을 정해 놓고 아기의 건강과 발달 상황을 종합적으로 관리하는 것이 좋습니다
- 진찰 시 의사는 아기의 신체 기형, 영양 상태, 수유, 수면, 대소변의 상태, 키, 몸무게 등의 성장과 발달 상황을 체크합니다
- 의사와 상담 시 미리 질문사항을 메모해서 가져갑니다. 만약 발육상태가 걱정된다면 체중을 꾸준히(1주일~10일 정도마다) 측정하여 의사와 상담합니다

### 열이 날 때

- 정상체온의 범위는 겨드랑이 체온은 36~37.2도, 귀 체온은 35.8~38도입니다
- 열이 날 때는 방 안의 온도를 시원하게 하고 옷을 가볍게 입혀서 열이 빠져나갈 수 있도록 합니다(기저귀도 벗기면 좋습니다)
- 하지만 열을 낮춘다고 차가운 물에 아기를 담그면 절대 안 됩니다. 아기가 힘들어하지 않는다면 미온수로 몸을 닦아 주는 것도 좋습니다
- 소아·청소년과에서 비상약으로 해열제를 미리 처방받아 두는 것도 좋은 방법입니다(아기 체중에 맞게 약 먹이기)

### 설사 할 때

설사(풀어지거나 묽은 대변)는 성인보다 영유아에게 더욱더 흔하게 나타나고 훨씬 위험합니다. 영유아가 설사하는 경우, 빠르게 대처하고 다음을 실시합니다.

- 우선 아기가 먹었던 음식을 확인해 봅니다(상한 음식 있는지)
- 지사제(설사 멈추는 약)를 함부로 사용하지 않습니다
- 보리차 등 수분을 많이 섭취하게 합니다
- 지속되는 설사로 엉덩이 피부가 짓무를 수 있으므로 자주 확인합니다
- 계속해서 설사한다면 병원에 갑니다  
\* 설사를 한다고 아기를 굶기는 것은 좋지 않습니다.
- 8시간 이상 소변을 보지 않거나 입술이 마르고 힘이 없거나 몸무게가 줄어 든다면 탈수가 심하다 생각하고 바로 의사의 진료를 받아야 합니다
- 변에 피나 콧물 같은 것이 섞여 나오는 경우에도 바로 의사에게 진료를 받습니다

# 03

## 자녀 양육 지원 정책

### 아이돌봄 서비스



### 질병 감염 아동 지원

#### 1. 대상

맞벌이 부부, 취업 한부모가정 등 양육공백 발생으로 돌봄이 필요한 생후 3개월~만12세 이하의 아동이 있는 가정

#### 2. 내용

아이돌보미가 가정으로 찾아가 돌봄이 필요한 아동에게 돌봄서비스 제공, 소득에 따라 비용 차등 지원(시간제 연 840시간, 영아종일제 월 200시간 이내, 서비스 종류별 상이)

#### 3. 신청방법 및 문의

- 정부 지원 가정 : 읍면동 주민센터(행정복지센터), (보건복지상담센터 ☎129), 아이돌봄 누리집(idolbom.go.kr)에서 신청
- 정부 미지원 가정(본인부담) : 아이돌봄 누리집(idolbom.go.kr)에서 신청 (대표번호 ☎1577-2514)

#### 1. 대상

법정 전염병 및 유행성 질병에 감염된 만 12세 이하 사회복지시설, 유치원, 초등학교, 보육시설 등 이용 아동

#### 2. 내용

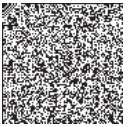
- 아동을 질병 완치 시까지 가정에서 보호할 수 있도록 지원
- 질병 아동의 병원 이용 동행 및 재가 돌봄 서비스 제공, 돌봄 대상 건강, 아동의 질병과 관련된 특이 사항 등을 매일 이용 가정에 전달

#### 3. 방법

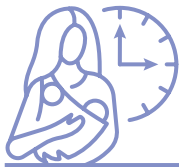
국민행복카드 발급 후 홈페이지에 서비스 신청 및 서비스 제공 기관으로 증빙서류 (의사 진단서 또는 처방전 1부, 보육 시설·유치원·학교 미이용 또는 결석 확인서) 제출

#### 4. 문의

아동 돌봄 서비스(☎ 1577-2514)



## 육아 휴직



## 수유시간 허용

## 가족돌봄 휴가

### 1. 대상

만8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀(입양 자녀 포함) 가 있는 남녀 근로자

### 2. 내용

- 최대 1년(한 자녀에 대하여 남녀 근로자 각각 1년 사용 가능), 2회에 한하여 분할 사용 가능
- 부부 동시 같은 자녀에 대해 육아휴직 신청 가능('20.2.28~)

### 3. 방법

휴직개시 예정일의 30일 전까지 (육아휴직 대상인 영유아의 성명, 생년월일, 휴직개시 예정일, 육아휴직을 종료하려는 날, 육아휴직 신청 연월일, 신청인 등에 대한 사항) 신청서에 적어 사업주에게 제출

### 4. 문의

고용노동부 고객상담센터(☎1350)

### 1. 대상

생후 1년 미만의 유아를 가진 여성 근로자

### 2. 내용

- 1일 2회 각각 30분 이상의 유급 수유시간 허용(휴게시간과는 별도로 확보)
- 수유 이외에도 기타 유아를 보살피는데 필요한 시간을 의미함

### 3. 방법

상시 5명 이상의 근로자를 사용하는 사업장에 적용

### 4. 문의

고용노동부 고객상담센터(☎1350) 또는 전국 사업장 관할 지방고용노동지청(근로감독과)

### 1. 대상

가족의 질병, 사고, 노령 또는 자녀 양육으로 인하여 긴급하게 그 가족을 돌보기 위한 휴가가 필요한 근로자

### 2. 내용

- 가족의 질병, 사고, 노령 또는 자녀의 양육 목적으로 청구할 수 있는 연 최대 10일 휴가(해마다 반복 사용 가능)
- 가족돌봄휴가 기간 연장 최장 10일, 일단위 사용 가능(단, 가족돌봄휴가 기간은 가족돌봄휴직 기간에 포함)

- 사업장에서 통상 무급으로 부여

### 3. 방법

사용희망 근로자가 사업주에게 관련 양식 기재하여 요청(돌봄휴가 날짜, 돌봄 대상 가족의 성명·생년월일, 신청연월일, 신청인 등)

### 4. 문의

고용노동부(☎1350)

## 가족돌봄 휴직

### 1. 대상

가족의 질병, 사고, 노령 또는 자녀 양육으로 인하여 그 가족을 돌보기 위한 휴직이 필요한 근로자

### 2. 내용

- 가족의 질병, 사고, 노령 또는 자녀의 양육 목적으로 청구할 수 있는 연 최대 90일 휴직(해마다 반복 사용 가능)
- 한번 사용 시 최소 30일 이상 사용해야 함
- 사업장에서 통상 무급으로 부여
- 가족돌봄 휴직기간은 근로자 근속기간에 포함
- 사업주가 정당한 이유로 가족돌봄휴직 신청을 거부한 경우 해당 근로자의 업무 시작과 마치는 시간의 조정, 연장 근로의 제한, 탄력적 근로시간 적용, 사업장 사정에 맞는 지원을 해야 함

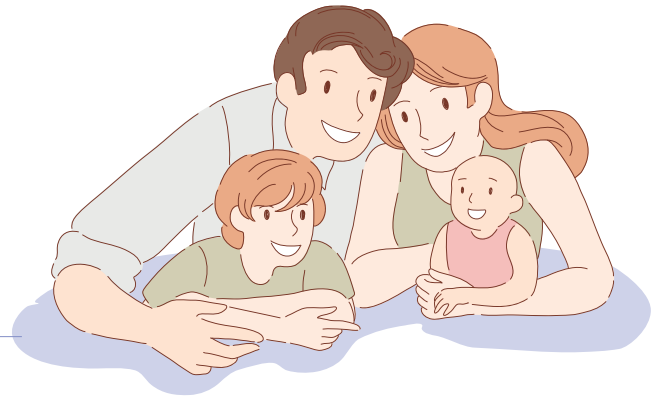
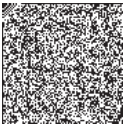
### 3. 방법

사용희망 근로자가 사업주에게 관련 양식 기재하여 요청(돌봄휴가 날짜, 돌봄대상 가족의 성명·생년월일, 신청연월일, 신청인 등)

### 4. 문의

고용노동부(☎1350)





C

6~9개월

---



01 신체적 특징

02 양육방법

03 자녀양육 지원정책

# 01

## 신체적 특징

움직임이 활발해지고 배밀이를 하므로 안전 상태를 수시로 점검해야 하며 위험한 물건을 치우도록 합니다. 앞니가 나기 시작해 침을 많이 흘리므로 턱받이나 입 주위를 자주 닦아주도록 하고 만지고 보고 듣는 자극을 통해 정서적·지적 발달을 할 수 있도록 도와줍니다.

혼자 앉아 있게 된 아기는 기는 연습을 시작하므로 아기가 좋아하는 장난감을 앞에 두어 기어가는 연습을 도와주고, 아기 주변에 위험한 물건을 치워 안전사고에 여성 장애인이 대비할 수 있도록 도우미의 지원이 필요합니다.

앉아 있다가 수시로 뒤나 옆으로 넘어질 수 있으므로 머리를 다치지 않도록 주의 관찰합니다

수월한 젖병 떼기를 위해 밤중 수유를 끊도록 하는 것이 좋습니다.



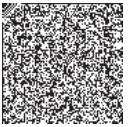
생활 범위가 넓어지고 무엇이든지 손으로 만져 확인하는 등 지식이나 체험의 폭을 풍부하게 하려는 경향이 강하게 나타납니다. 이 시기에 하는 행동은 두뇌발달과 직접적인 연관이 있으므로 이유 없이 꾸짖거나 무조건 “하지 마” “가만히 있어.” 하는 것은 좋지 않습니다.



### 신체적 발달

	남아		여아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
6개월	7.9	67.6	7.3	65.7
7개월	8.3	69.2	7.6	67.3
8개월	8.6	70.6	7.9	68.7
9개월	8.9	72.0	8.2	70.1

혼자서 앉고 두 손으로 물건을 잡고, 손으로 발끝을 잡는 등 손동작이 발달합니다. 무릎으로 기기 시작합니다. 새로운 물건을 좋아합니다. 혼자서 앉기가 능숙해지고 나서 붙잡아주면 서기도 합니다. 손놀림이 좋아져 작은 물건을 쥘 수 있습니다.



## 인지발달

- 낮을 가리기 시작하며, 성인 수준의 색채감을 느끼게 됩니다. 희로애락을 표현하며, 간단한 유아어를 시작합니다.
- 낮가림이 심해지고 소리를 지릅니다.
- 한두 개의 단어를 말할 수 있습니다.
- 엄마 아빠를 제법 정확하게 말하고, 까꿍 놀이와 숨바꼭질 놀이를 합니다.
- 엄마의 행동을 흉내 내고 변덕이 심해지고 고집을 부립니다.
- 말을 많이 들려주도록 합니다.
- 손가락으로 사물을 가리킵니다.
- 가까이 있는 것들을 둘러보기도 하며 물건을 입으로 가져갑니다.
- 사물에 호기심을 보이고 손에 닿지 않는 물건을 가지려고 시도합니다.

## 성장발달에 도움 되는 것

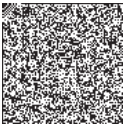
- 링 쌓기 놀이를 합니다.
- 물건 전체가 아닌 반만 보여줍니다.
- 장난감 전화 놀이를 합니다.
- 촉각 매트를 깔아줍니다.
- 거울을 보며 신체 이름을 설명해줍니다.
- 놀이터에서 기어 다니게 해줍니다.
- 밥을 스스로 먹게 합니다.
- 물건을 부딪치며 놀게 하고 물놀이를 시켜줍니다.
- 도화지에 그림을 그리게 합니다.
- 아기가 가리키는 것을 설명해줍니다
- 까꿍 놀이와 숨바꼭질 놀이를 합니다
- 긍정적인 표현을 해줍니다. 예를 들어 '일어서지 마' 대신 '앉으세요' 라고 말합니다

## 이 시기에 해야 할 일

- 예방 접종 체크!
- 면역력이 떨어지는 시기이므로 사람이 많은 곳은 되도록 피하며 외출 후에는 반드시 손발을 닦고 옷도 갈아입히도록 합니다.
- 이유식으로 인해 변비나 설사를 하는 일도 있으므로 대변의 변화를 잘 살펴 진행하도록 합니다.

- 밤중 수유 끊기 : 6개월 정도부터 아기가 잘 발달하고 있다면 밤중 수유를 단계적으로 끊는 것이 좋습니다.
- 기어 다니게 되므로 아기 주변에 위험한 물건을 치워 안전사고에 대비합니다.
- 서랍이나 그릇 등 생활용품으로 장난감을 만들어 주어 호기심을 충족시킬 수 있게 해주어야 지능발달에도 도움이 됩니다.
- 젖병을 순조롭게 떼기 위해 이때부터 컵에 우유를 담아 마시는 것이 좋습니다.
- 활동이 많아지므로 움직이기 편하고 땀 흡수가 잘되는 옷을 입힙니다.
- 규칙적인 생활 리듬을 위해 잠자는 시간을 정해 놓도록 합니다.
- 본격적인 이유식이 시작되면 아기의 변은 달라집니다. 먹는 음식에 따라, 색깔이나 단단한 정도가 달라질 수 있습니다. 이유식 진행이나 건강 상태를 측정하는 기준이 되므로 변의 상태를 기록하거나 사진 찍어 병원에 갈 때 의사와 상담합니다.





# 02

## 양육 방법

### 수면

- 아기는 커가면서 잠이 줄어들면서 성인 수면 주기에 더 가까워집니다.
- 약 6개월이 지나면 대부분 아기는 밤에 오래 잠을 자며 오후 6시~8시에 잠자리에 들기도 합니다. 또한, 잠을 자는데 30분 이상 걸리지 않습니다.
- 아기들은 여전히 하루 1~2회 보통 1~2시간 정도 낮잠을 잡니다.
- 8개월 정도 되면 아기 대부분 부모의 도움 없이 잠을 잘 수 있습니다.

### 이유식 초기

- 아기가 생후 6개월이 될 때까지는 모유 수유를 권장합니다. 6개월이 지난 후에 이유식을 시작하는 이유는 아기가 특정 음식에 대해 알레르기를 일으킬 위험을 최소화할 수 있기 때문입니다.
- 특히 가족 중 특정 음식에 알레르기가 있는 사람이 있다면 6개월 전에 이유식을 시작하지 않는 것이 좋습니다.
- 6개월 이후에 이유식을 시작해야 특정 음식에 대한 거부반응, 알레르기, 만성소화장애 등의 확률을 줄일 수 있습니다.
- 적절한 이유식 시작 시기
  - 생후 4~6개월 경
  - 체중이 약 7kg 이상 되었을 때(태어날 때 체중의 2배 이상)
  - 어른이 밥을 먹을 때 관심을 보이고 입을 움직일 때

### 초기 이유식 원칙!

본격적인 영양 섭취 준비 기간인 초기 이유식은 아이가 음식을 혀로 밀어내지 않을 때 시작하는 것이 좋습니다.

### 초기 이유식은 무엇을 먹이나요?

쌀미음으로 시작해서 한 번에 한 가지씩 첨가합니다. 쌀미음에 익숙해지면 채소와 과일을 섞어서 줍니다.



	가능한 음식	농도
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	10배 미음/수프 정도의 묽기
고기, 생선, 달걀, 콩류	쇠고기, 달걀노른자, 완두콩, 강낭콩	육수 또는 곱게 갈아서 제공
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치(6개월부터)	즙 또는 곱게 갈아서 제공
과일류	바나나, 사과, 배	즙 또는 곱게 갈아서 제공

### 아기에게 어떻게 먹일까?

이유식을 먹일 때는 작고 편평한 이유식 숟가락을 사용해 한 숟가락씩 서서히 양을 늘리며 모유나 분유는 충분히 주도록 합니다.

### 초기 식단 예

쌀미음, 양배추 미음, 감자 미음, 멜론 고구마 미음, 수박 미음, 사과 양배추 미음



#### 이유식 tip!

- 이유식은 되도록 생후 6개월 이후부터 시작하여야 하며, 아침과 점심 식사 사이, 점심과 저녁 식사 사이에 아주 소량부터 시작하여 점차 늘려가는 것이 좋습니다.
- 생후 1년 이전에는 모유를 더 많이 먹고 이유식을 보조식으로 먹이는 게 좋습니다.
- 이유식은 찌거나 삶거나 으개서 적당히 따뜻하게 만들어 아기의 소화에 도움이 되도록 해야 합니다. 연령대별로 권장 음식, 또는 피해야 할 음식이 있으니 확인하시기 바랍니다.
- 가공 음식보다는 되도록 집에서 직접 만들어 주는 것이 좋습니다.

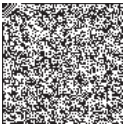


#### 아기에게 벌꿀은 먹이지 마세요!!

벌꿀은 자연식품이기 때문에 '보툴리누스균'에 오염되었을 수 있습니다. 보툴리누스균의 포자는 열에 매우 강해 일반적인 조리법으로 사멸되지 않으므로 영아가 섭취했을 경우 '보툴리누스중독'에 걸릴 수 있습니다. 따라서 12개월 미만의 아기에게는 벌꿀을 먹이지 않도록 주의해야 합니다. (1세 미만 영아를 제외한 다른 연령층은 벌꿀 섭취를 제한할 필요는 없습니다)







## 이유식 중기

### 중기 이유식 원칙!

중기 이유식은 양질의 동물성 단백질 공급하며 하루 두 번 이유식을 먹입니다. 이유식으로 부족한 열량은 모유나 분유로 유지합니다. 아직 숟가락에 익숙하지 않고 젓꼭지를 빠는 것처럼 먹는 수준이라면 시기를 약간 늦춰야 합니다

### 중기 이유식은 무엇을 먹이나요?

다양한 재료를 맛볼 수 있게 해주지만, 어린이나 어른이 먹는 음식을 주지 않습니다.



	가능한 음식	농도
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	7배 죽 혀로 으깬 수 있을 정도
고기, 생선, 달걀, 콩류	쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	0.3cm 크기로 잘게 썰어 제공 고기 덩어리짐이 없어지는 정도
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김	0.3cm 크기로 잘게 썰어 조리
과일류	바나나, 사과, 배	0.3cm 크기로 잘게 썰어 제공
우유, 유제품류	플레인 요구르트	

### 아기에게 어떻게 먹일까?

두부 정도 굵기로 약간 씹히는 느낌이 나도록 조리한 이유식을 정해진 자리에서 먹입니다. 생후 8개월부터 하루 세 번 먹입니다. 유지 및 당류, 양념 등은 아직 이릅니다!

### 중기 식단 예

- 달걀야채푸딩 - 송이버섯죽,
- 감자치즈죽 - 닭고기야채죽,
- 생선야채죽 - 양배추스프,
- 호박죽 - 느타리버섯두부죽,
- 깨호두죽 - 당근완두콩소스연두부 등



## 아기에게 어떻게 음식을 먹이나요?



### 지체장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

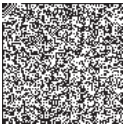
아기와 나란히 앉은 상태에서 음식을 먹일 수도 있습니다. 이렇게 하면 몸을 앞으로 많이 뺀지 않고도 아기에게 음식을 먹일 수 있기 때문입니다. 그러나 부모가 직접 아기에게 음식을 먹일 수 없다면 다른 사람이 먹이는 동안 가능한 한 아기에게 가까이 앉아 말을 건네주세요. 그러면 아기는 배고플 때 음식을 주는 여러 사람 중 한 명이 어머니나 아버지라고 여길 수 있을 것입니다.



### 시각장애인이 들려주는 실전 육아 tip!

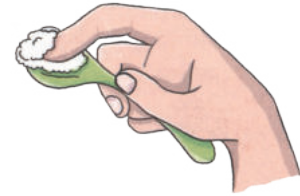
아기가 배고파지기 시작할 즈음 음식을 먹을 수 있도록 미리 준비해보세요. 만일 아기가 배고파 올 때까지 기다린다면 마음이 급해져서 침착하게 먹이기가 어려울 것입니다. 아기에게 음식을 먹일 때는 다음과 같이 준비해보세요.

손 씻기	항상 물과 비누로 손을 깨끗이 씻어야 합니다.
아기 앉히기	편안하고 안전한 곳에 아기를 앉혀 아기가 앞으로 넘어지지 않게 합니다. 견고한 용기에 음식을 담아 아기가 발로 차서 엎을 수 없는 곳에 놓습니다.
손가락으로 먹이기	손가락 없이 손가락으로 먹일 때는 한 번에 소량씩만 먹입니다. 만졌을 때 강낭콩이나 완두콩보다 작다고 느껴질 만큼 소량이어야 합니다.



### 숟가락으로 먹이기

작은 숟가락으로 소량의 음식을 떠 올립니다. 한 손으로 숟가락의 둥근 부분을 가까이 잡고 숟가락을 잡지 않은 다른 손가락(검지)으로 숟가락 밖으로 넘치는 음식을 떨어 냅니다.



출처: 40주의 우주

다른 손의 엄지손가락을 아기의 입 바로 아래턱에 올립니다. 그 엄지손가락을 기준으로 대고 음식이 담긴 숟가락을 아기의 입안으로 넣습니다



출처: 40주의 우주



## 밤중 수유는 언제 끝내나요?

### 모유 수유를 하는 아기의 밤중 수유 끊기

밤중 수유가 5분 이상이면 5~7일 밤 동안 수유하는 시간을 점차 줄이고 다음과 같이 할 수 있습니다

- 아기의 일반적인 밤중 수유 시간을 정합니다
- 매일 2~5분씩 수유 시간을 줄여갑니다. 예를 들어 아기가 보통 15분 동안 먹는다면 다음날은 13분, 그다음 날은 11분, 그다음 날은 9분으로 줄입니다
- 정한 시간만큼 먹인 후 아기를 다시 재웁니다
- 5분 이내로 수유 시간이 줄어들면 수유를 완전히 끊어도 됩니다

### 분유 수유를 하는 아기의 밤중 수유 끊기

아기가 밤중에 60cc 이상 먹는다면 5~7일 동안 점차 수유 양을 줄일 수 있습니다

- 매일 수유를 20~30cc씩 줄여갑니다. 예를 들어 아기가 180cc 정도 먹는다면 다음날은 150cc, 그다음 날은 120cc로 줄입니다
- 정해진 양만큼 먹인 후 아기를 다시 재웁니다
- 먹는 양이 60cc 이하로 줄어들면 완전히 끊습니다

## 아이의 식습관, 편식하는 아기 대처법

### 아이의 식습관을 잡아주세요!

이유식을 늦게 시작하고, 다양한 식품을 경험해보지 못하면 편식할 수 있습니다. 적기에 이유식을 시작하고, 다양한 음식 재료를 활용한 이유식을 경험하게 해주세요. 새로운 식품에 대한 거부감과 두려움을 느끼는 시기이므로 당연히 편식할 수 있습니다. 인내심을 가지고 반복적으로 경험하게 해주세요.

- 음식을 잘 먹지 않을 때는 음식 모양이나 맛을 달리하여 예쁜 그릇에 음식을 담아 주세요
- 밥으로 판잣하거나 밥 먹기에 관심이 없어 보인다면 먹으라고 사정하지 말고 음식을 치우세요
- 아직 서툴지만 스스로 숟가락을 쥐고 밥을 입으로 가져갈 수 있게 두세요
- 식탁 위나 바닥에 비닐 시트를 깔고 턱받이나 비닐 가운을 입혀주면 편하게 밥 먹기 연습을 할 수 있습니다
- 연습 시간은 30~40분 정도가 적당하며 그 시간이 지나면 음식을 가지고 장난을 칩니다
- 손의 근육이 발달하면 흘리는 음식의 양이 많이 줄어듭니다
- 많이 씹게 되는 식품에는 섬유질이 풍부해 변비를 예방하는 효과가 있습니다
- 부모님이 싫어하면 아이도 싫어합니다. 다양한 음식물을 먹을 수 있도록 부모님이 좋은 모델이 되어주세요

### 빈혈은 가볍게 넘기면 안 돼요!

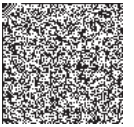
영양소 철(Fe) 공급이 부족하지 않도록 주의해 주시고 다양한 식품을 적정량 먹이며 특히 육류 섭취가 중요합니다.

### 성장 부진, 잘 먹지 않아 걱정입니다.

소화 및 흡수가 쉬운 조리법을 선택하고 다양한 식품군을 활용한 식단으로 고른 영양소를 섭취하도록 해주세요. 특히 칼슘 공급이 부족하지 않도록 해주세요. 그리고 식사 시간을 즐거운 시간으로 만들어 주세요.

### 아이의 과체중! 미리미리 챙겨주세요!

체중 감량이 아닌 체중 유지에 목표를 두시고 간식의 종류와 양에 주의하여 제공하며 빨리 먹거나 한 끼에 몰아서 먹지 않게 해주세요. 마지막으로 과체중 유아라도 고른 영양 섭취는 필수입니다!



## 먹이기, 돌보기

### 먹이기

- 중기이유식에서 후기이유식으로 넘어가는 준비를 하며 하루 세 번 먹입니다.
- 균형 잡힌 식단으로 하루 3회 이유식을 먹입니다. 물을 충분히 먹이며, 젓떼기를 시도합니다.
- 이유식의 양과 횟수가 많아지면 아기도 어른과 같이 냄새가 많이 나고 한 번에 많은 양의 변을 보게 됩니다
- 변 보는 횟수가 점차 줄어들게 되는 데 변비가 아닐까 걱정할 수도 있습니다.
- 변비는 횟수보다는 배설 주기나 변의 상태를 보고 판단하므로 배설 주기가 일정하면 안심해도 됩니다
- 이유식 완성기에 들어갈 무렵 종종 설사를 할 수 있습니다. 이는 이유식을 주는 방식에 문제가 있거나 이유식 재료 중 하나가 소화불량을 일으키기 때문입니다

### 돌보기

- 손 놀이, 몸 전체를 움직이는 놀이를 합니다.
- 규칙적인 생활을 하게 하고 안전에 신경을 씁니다.
- 위험한 장난을 치면 바로 꾸짖고 안전사고를 예방하도록 합니다.
- 장난감으로 적절한 자극을 주어 손을 많이 움직이는 놀이를 하게 합니다.
- 젓병을 뗄 준비와 배변훈련을 시킵니다.
- 걸을 때 넘어지지 않게 주의하며, 아기 신발은 밑창이 없고 미끄럼방지 홈이 있는 가벼운 신발을 선택합니다.



## 보행기는 언제부터 태워도 되나요?

보행기는 충분히 기어 다닌 후에, 걷기 시작하기 전에 태우는 것이 좋습니다. 보통은 4개월 이전에 태우는 경우가 많은데, 아직 척추와 다리뼈가 단단하지 않으면 보행기에 태우면 나중에 척추측만증이나 다리가 휘는 예도 있고 까치발이 되거나 키가 크는 데에도 방해됩니다.

스스로 기어 다녀서 충분히 허리와 다리가 튼튼해졌을 때, 발이 충분히 바닥에 닿도록 높낮이를 조절해서 걷기 연습용으로 사용하세요!



## 치아 관리

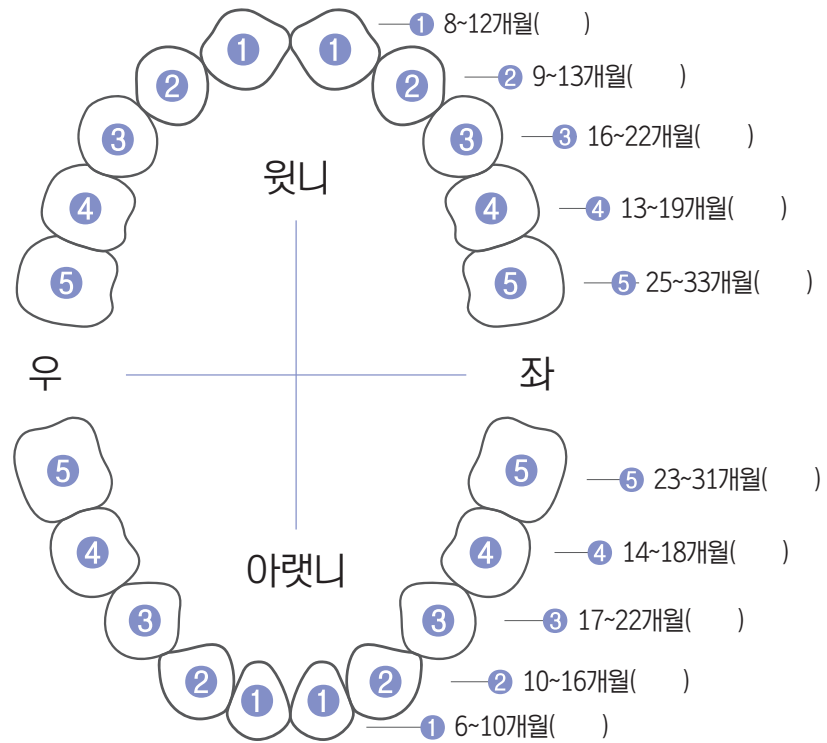
- 보통 젖니는 모두 빠지고 영구치로 대신할 것이라는 생각으로 소홀하게 대처하기 쉽습니다. 하지만 젖니의 충치와 손실은 새로 나올 영구치에도 영향을 줄 수 있으며, 앞으로 아기의 입 모양을 바꿀 수도 있고, 나쁜 치아는 영양 섭취도 방해할 수 있으므로 시기에 맞는 적절한 관리가 필요합니다
- 이가 나면 잇몸이 아프고 간지러워서 보채는 아기들이 많아지는데 손가락으로 시원하게 잇몸 마사지를 해주거나 치아 발육기를 물리면 도움이 됩니다



- 충치를 예방하기 위하여 이가 나기 시작하면 면봉이나 가제로 이의 겉면을 깨끗하게 닦아줍니다. 부드러운 재질의 아기용 칫솔을 이용해도 좋습니다.
- 불소가 없는 치약을 사용하면 충치 예방 효과가 거의 없으나 아직 '삼킴 반사'가 완성되지 않은 시기에는 삼킬 우려가 크기 때문에 사용하지 않습니다. 불소가 포함된 치약을 사용할 경우 치과 진료 후 치약 사용량을 교육받는 것이 좋습니다. 만 3세까지는 쌀알 크기 정도를 사용하는 것이 바람직합니다
- 12개월 이후 어금니가 올라오고 치아 사이의 간격이 붙으면 음식이 끼어 썩기 쉬우므로 아기용 부드러운 칫솔을 사용해 꼼꼼하게 닦아 줍니다. 어금니, 앞니는 더욱 신경 써서 닦습니다. 아이가 스스로 칫솔질이 익숙해지기 전까지 아이의 양치질은 부모님이 해주어야 합니다
- 2~3세 무렵이면 20개의 유치가 다 올라오므로 철저한 구강 관리가 필요합니다. 이 시기 아이들의 이는 유난히 잘 상합니다. 치아를 보호하는 보호층이 얇아서 충치가 되기 쉽습니다. 치아 하나만 썩어도 금세 옆 치아로 충치균이 옮겨가고 충치 진행 속도도 매우 빠릅니다



- 아이에게 충치를 유발하는 충치균 대부분이 부모로부터 전염되므로 특별한 주의가 필요 합니다. 충치균에 감염된 어른의 침이나 입속의 음식물, 손가락을 통해 아이에게 전달됩니다. 보브를 통해서도 자연스럽게 충치가 전염되니 매사에 주의가 필요합니다.



출처 : 아기수첩

### 건강한 젖니 관리를 위한 생활 습관!

- 돌 전에 밤중 수유 떼기
- 잠자기 전에는 꼭 양치질을 시키고, 음식을 먹은 후에는 물로 입안을 헹구게 하기



- 간식은 정해진 시간에, 당분이 많은 음식은 하루 한 번으로 제한하기
- 섬유질이 풍부한 식품을 먹이기
- 아이 입에 보브하거나 아빠 또는 엄마가 먹던 손가락을 같이 사용하지 않기

# 03

## 자녀 양육 지원 정책

### 시간제 보육 지원

#### 1. 대상

가정양육수당을 지원받는 6개월~36개월 미만 아동

#### 2. 내용

종일제 보육을 이용하지 않아도 지정된 제공기관(어린이집, 육아종합지원센터 등)에서 시간제로 보육서비스 이용

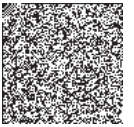
#### 3. 방법

아이사랑 누리집에서 회원가입 및 아동등록, 또는 시간제보육 제공기관에서 아동 등록 후 아이사랑 누리집 또는 시간제보육 콜센터에서 예약

#### 3. 문의

- 아이사랑 누리집([www.childcare.go.kr](http://www.childcare.go.kr))
- 시간제보육 콜센터(☎1661-9361)





D

9~12개월

---



01 신체적 특징

02 양육방법

# 01

## 신체적 특징

배를 바닥에 대고 기어 다니는 동작이 활발해져 이동 범위가 넓어집니다. 좋고 싫음에 대한 의사 표현이 확실해지고 고집이 생겨 떼를 쓰기도 합니다. 대부분 아이는 잡고 걷거나 혼자 설 수 있게 되고 빠른 아이는 혼자 걷게 됩니다. 개인차가 심하므로 엄마는 조금해하지 않아도 됩니다.



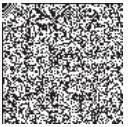
뒤에서 아기 골반을 잡아주면 안정적으로 걷는다.

정신적인 발달이 눈에 띄는 시기로 혼다면 우는 시늉도 하고 자기 뜻을 이루기 위해 응석을 부리며 울기도 합니다. 독립심이 싹트기 시작해 혼자 놀이에 열중하고 있을 때가 늘어나게 됩니다. 장난이 더욱 심해져 안전 사고의 위험이 크므로 아이의 움직임을 항상 주의 깊게 살펴보도록 양육도우미는 여성 장애인에게 알려주어야 합니다.

### 신체적 발달

	남아		여아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
9 개월	8.9	72.0	8.2	70.1
10 개월	9.2	73.3	8.5	71.5
11 개월	9.2	74.5	8.7	72.8
12 개월	9.6	75.7	8.9	74.0

손을 잡아주면 걸을 수 있고 치아를 사용하여 우물거릴 줄 압니다. 이름을 부르면 정확히 알아듣습니다. 몸무게는 늘고 폭은 줄어들어 상체가 긴 유아형 몸매가 됩니다. 혼자 설 수 있게 되고 몸을 자유자재로 움직일 수 있습니다. 대천문이 닫히기 시작하며, 낮잠과 밤에 자는 시간이 규칙적입니다. 장난감 자동차를 밟니다.



## 인지발달

- 스킨십, 흉내 내기를 좋아하고 기억력이 발달합니다. 모험심과 탐구심이 생깁니다.
- 기억력이 발달하고 어른 말을 알아듣게 됩니다.
- 탐구심이 많이 생기며, 의사 표현을 확실히 합니다. “엄마”, “아빠” 이외 할 줄 아는 말이 늘어납니다.
- 자주 보는 사람의 얼굴을 기억하고 다른 사람에게 관심을 보입니다.
- 말로 지시해도 의미를 알아들으며, 독립심이 생기기 시작합니다

## 성장발달에 도움 되는 것

- 장난감을 너무 많이 주지 않습니다.
- 음악과 함께 하는 놀이를 즐깁니다
- 그림에 맞는 소리를 내며 책을 읽어줍니다
- 색깔이 있는 공, 소리 나는 공, 오목이, 다양한 색깔의 블록, 태엽 인형 등이 좋습니다
- 종이를 둥근 모양으로 구기면서 놀게 합니다.
- 서랍을 아기 장난감으로 활용합니다.
- 칭찬을 많이 해줍니다.

## 이 시기에 해야 할 일

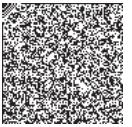
- 무엇이든 입으로 가져가 맛을 보기 때문에 음식이 아닌 것도 먹을 수 있으므로 주변에 위험한 것이 없도록 깨끗이 치우도록 합니다.
- 장난이 심해지지만 위험하지 않다면 무조건 막기보다는 다양한 놀이를 해볼 수 있게 하는 것이 지능발달에 효과적입니다.
- 활동량이 많아 몸무게는 거의 늘지 않습니다. 아기가 기운이 없거나 늘어져 있다면 소아·청소년과 의사를 방문하여 상담받도록 합니다.
- 이유식 후기에 들어서면 이것저것 먹이는 경우가 많아 소화불량이나 설사를 하기도 하므로 이유식을 만들 때 주의하도록 합니다
- 돌이 되면 수두 예방 접종을 합니다.
- 돌부터는 젖병과 분유를 끓고 컵에 생우유를 담아 마셔야 하므로 서서히 준비하도록 합니다.
- 윗 앞니가 나온 다음에도 젖병을 빨고 자거나 모유도 물고 자는 습관이 있다면 우식증(충치)이 생길 수 있으므로 윗 앞니가 자라는 돌 전후로 젖병을 끊어주는 것이 좋습니다



## 이 시기에 아기가 다음과 같은 반응을 보일 때는 의사와의 상담이 필요합니다!

- 손이 닿는 곳의 물건을 잡으려고 하지 않습니다
- 모음 소리를 내지 않습니다
- 주변 소리에 반응하지 않습니다
- 도움을 주어도 다리로 지탱하지 못합니다
- 본인 이름에 반응하지 않습니다
- 가리키는 곳을 보지 않습니다
- 도움을 주어도 앉지 못합니다





# 02

## 양육 방법

### 이유식 후기 (9~10개월)

#### 후기 이유식 원칙!

하루 세끼 어른 식사 시간에 맞춰 한 끼에 먹는 양을 늘리며, 식사 시간은 30분으로 제한합니다. 손으로 먹을 수 있게 하는 것도 방법입니다. 음식의 질감을 느끼게 해 두뇌 자극과 음식에 흥미를 느끼게 됩니다.

#### 후기 이유식은 무엇을 먹이나요?

5가지 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 하며 단백질 식품을 하루 2~3회 먹입니다. 참기름은 많이 사용하면 좋지 않으며 양념은 아직 이릅니다!



	가능한 음식	농도
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식	5배 죽 쌀알 입자가 퍼지지 않을 정도
고기, 생선, 달걀, 콩류	쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	0.5cm 크기로 잘게 썰어 조리
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우영, 연근, 콩나물	0.5cm 크기로 잘게 썰어 조리
과일류	바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	0.5cm 크기로 잘게 썰어 제공
우유, 유제품류	플레인 요구르트	
유지, 당류	소량의 식물성 기름	

\*양념은 아직 이릅니다

#### 아기에게 어떻게 먹일까?

바나나 정도 굵기로 조리하며, 어른 반찬을 이용해 만들어 줍니다. 활동량이 많아 성장에 에너지가 소비되기 때문에 끼니에 영향이 없을 정도로 간식을 줍니다.

## 후기 식단 예

- 고구마단호박경단 - 바나나푸딩 - 흰살생선두부진밥,
- 연두부진밥 - 과일푸딩 - 감자진밥,
- 새우달걀찜 - 채소범벅 - 닭고기양송이진밥,
- 볶음밥경단 - 감자채소크림구이 - 북어진밥 등

## 이유식 완료기 (11~12개월)

### 완료기 이유식 원칙!

하루 세끼 된 밥 수준의 되기 정도를 주식으로 하며, 식사 중간 오전과 오후에 간식을 줍니다. 오후 간식은 꼭 먹입니다. 나쁜 식사 습관 고치기 위해 부모의 단호한 태도가 필요합니다.

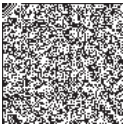
### 완료기 이유식은 무엇을 먹이나요?

먹이지 않았던 재료를 활용해 먹입니다. 인스턴트 식품은 절대 금물입니다. 생우유는 컵으로 하루 평균 500cc 이하로 주되, 억지로 먹이지 않습니다.



	가능한 음식	농도
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식	2배 밥 쌀알 입자가 퍼지지 않을 정도
고기, 생선, 달걀, 콩류	쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 등푸른생선, 조개, 오징어, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	0.7~1cm 크기로 잘게 썰어 조리
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우영, 연근, 콩나물	0.7~1cm 크기로 잘게 썰어 조리
과일류	바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토	0.7~1cm 크기로 잘게 썰어 제공
우유, 유제품류	플레인 요구르트, 생우유, 치즈	
유지, 당류	소량의 식물성 기름, 견과류 (알레르기 반응을 보이면 36개월까지 제한)	





## 아기에게 어떻게 먹일까?

진밥을 국, 반찬과 함께 주며 고기류는 완자를 만들거나 덩어리 고기를 찢어서 주도록 합니다. 다양한 조리법으로 편식을 예방합니다. 소아비만이나 고혈압 등의 발병률을 높일 수 있으므로 아침은 반드시 먹입니다.

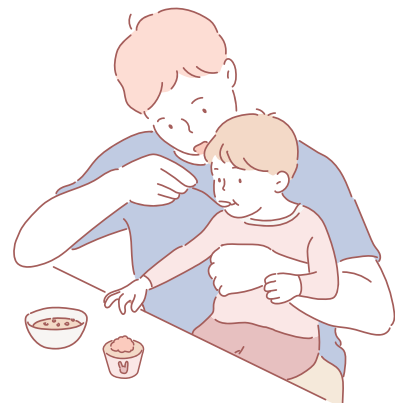
## 완료기 식단 예

- 흰살생선구이 - 두부당근달걀전 - 야채샐러드,
- 닭고기호박죽 - 삼색떡구이 - 키위소스사과샐러드,
- 쇠고기완자 - 표고버섯영양밥 - 참치죽,
- 양배추쇠고기볶음 - 연두부감자샐러드 - 두부감자부침,
- 게새우살오믈렛 - 두부치즈볼 - 당근조림



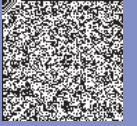
### 완료기 이유식 주의사항!

이유식을 시작하면 아기 변의 색깔이나 냄새가 변하며 이는 정상적인 현상입니다. 변이 너무 단단해 아이가 변을 보는 것을 고통스러워하는 것 같으면 의사와 상담해 이유식으로 주고 있는 과일이나 채소를 바꿔봅니다. 달지 않은 주스나 끓여서 식힌 물로 수분 섭취도 늘려줍니다.



E

12~18개월



01 신체적 특징

02 양육방법

# 01

## 신체적 특징

안정되게 걷고 서투르지만 말로 자기 의사를 표현할 수 있습니다. 자립심이 강해서 혼자 입고 먹는 등 혼자 하려는 일이 많아지고 가족에게 깊은 애정을 갖게 됩니다. 엄마가 하는 일을 모방해 가재도구에 흥미를 느끼며 탐색 활동이 활발해집니다.

양육도우미는 여성장애인과 아기의 애착 관계 형성을 위해 상호작용을 유도합니다

### 신체적 발달

	남아		여아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
12~15 개월	10.3	79.1	9.6	77.5
15~18 개월	10.9	82.3	10.2	80.7

계단을 올라갈 수 있게 되고, 손가락을 사용합니다.  
손놀림이 정확해져 다양한 조작을 할 수 있습니다.

### 인지발달

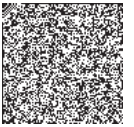
- 의성어가 발달하고 욕구와 감정표현을 하는 등 의미 있는 말을 합니다.
- 말로 의사 표현을 하고 반항이 늘니다.
- 애착을 보이는 대상이 생겨 또래 아이에 대해 관심이 생깁니다.
- 친구를 사귀게 하는 것이 좋지만, 억지로 하는 것은 오히려 좋지 않습니다.

### 성장발달에 도움 되는 것

- 모래 놀이, 물놀이를 즐기게 해줍니다
- 넘어져서 스스로 일어나게 합니다.
- 교육적 태도로 대하지 않습니다. 교육적 효과를 의식하면 아이는 배우는 것을 귀찮아할 수 있기 때문입니다.
- 빨대나 하모니카로 입을 발달시킵니다.

### 이 시기에 해야 할 일

- 예방 접종 체크!



# 02 양육 방법

## 수면, 먹이기

### 수면 특성

하루 중 13~15시간을 자면 아기 대부분 약 18개월까지 하루에 두 번 낮잠을 잡니다.

### 먹이기

- 아이가 먹는 만큼만 주며 하루 두 번 간식을 챙겨줍니다.
- 생우유를 먹이기 시작합니다. (하루 500ml가 적당)
- 밤에 깨서 놀아달라고 하는데 수면 습관을 위해 놀아주지 않는 것이 좋으며, 분노 발작 시 아이가 잠잠해진 후 달래줍니다.
- 옷을 입고 벗는 것도 스스로 하게 하고, 배변 습관을 들입니다.





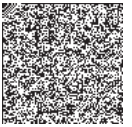
### 지체장애인 엄마는 아기를 어떻게 따라다니나요?

- 저는 걸을 수 있는 장애인입니다. 그런데 아이를 키우다 보니 휠체어가 없으면 안 되겠더군요. 뛰어다니는 아이를 데리고 다닐 수가 없었기 때문이죠. 그러다가 전동휠체어를 타고 아이와 외출하기 시작했는데 너무 편하더군요. 휠체어를 타지 않았던 장애인이더라도 아이 키울 때는 종종 이용하세요! 공원 갈 때, 산책할 때, 장 보러 갈 때 등. 아이도 휠체어 타고 다니는 걸 너무 재미있어한답니다! 특히 아이가 아파서 병원 갈 때 더욱 유용해요.
- 어린아이들은 놀라울 정도로 빠르게 움직일 수 있고 그만큼 많이 넘어지거나 다치기도 쉽습니다. 그러나 이것은 정상적인 발달 과정의 일부이므로 너무 염려하지 마세요. 물론 움직이는 자동차나 뜨거운 불 앞으로 뛰어가는 것과 같은 위험한 상황일 때에는 아기를 지키기 위해 빨리 움직여야 합니다. 만약 그럴 수 없다면, 아기의 손목에 끈을 달아 아기를 위험으로부터 안전하게 벗어나도록 빠르게 끌어당길 수 있습니다. 끈을 손으로 잡을 수 없다면 어머니나 아버지의 허리에 묶을 수도 있습니다.



- ‘미아방지용 끈’은 걷거나 뛰기 시작하는 아이와 외출할 때 유용합니다. 휠체어에 묶어놓고 천천히 같이 갈 수도 있고요. 엄마가 뛰어가서 잡지 못하고, 아이가 도망가려 할 때 도움이 되었습니다.





## 시각장애인 엄마는 아기가 돌아다니는 것을 어떻게 조절하나요?

아기가 성장하여 혼자 움직이기 시작하면 아기의 발목이나 팔목에 소리가 나는 물체, 즉 씨앗 주머니나 작은 종 등을 매달아 주거나 뽁뽁이 신발을 신겨 줄 수 있습니다. 그러면 아기의 움직임에 따라 울리는 소리를 항상 들을 수 있고 어디에 있는지도 알 수 있을 테니까요.

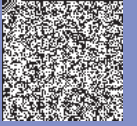
더불어 아기가 다치지 않고 움직이며 놀 수 있는 공간을 마련해두는 것도 좋습니다. 당연히 그 공간 안에 있는 모든 물건에는 날카로운 부분이나 모서리가 없도록 정리해야겠지요. 문틈 손가락 끼임 방지용, 싱크대 문 열림 방지용, 모서리 방지용 안전보호대를 설치합니다 또한, 아기 혼자서는 안전한 공간을 벗어날 수 없도록 방 입구와 계단은 물론 집 밖으로 나갈 수 있는 모든 문에 장벽을 설치해야 합니다.



F

18~24개월





01 신체적 특징

02 양육방법

# 01

## 신체적 특징

아기의 골격이 튼튼해지고 몸의 균형이 잡히기 시작합니다. 걷는 것이 안정되어 먼 곳으로 외출할 수 있고 밖에 나가 노는 것을 좋아합니다. 야외활동이 어려운 여성 장애인을 위해 도우미의 도움이 필요합니다. 몸의 움직임이 커져 안전 사고의 위험이 있으므로 조심하고 본격적인 배변훈련을 시작하도록 합니다.

### 신체적 발달

	남아		여아	
	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)
18~21 개월	11.5	85.1	10.9	83.7
21~24 개월	12.2	87.1	11.5	85.7

깡충깡충 뛸 수 있고, 손의 움직임이 활발해져 블록을 쌓고 책장을 넘길 수 있습니다. 피부 저항력이 강해집니다

### 인지발달

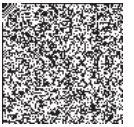
- 단어 수가 늘어나고 명사 두 단어를 붙여 말합니다.
- 상상력이 풍부해지며 “뭐야?”라는 질문이 귀찮을 정도로 많아집니다.
- 자기 물건에 대한 애착이 생겨 소유욕이 강해지고, 혼자 하겠다고 떼를 쓰곤 합니다

### 성장발달에 도움 되는 것

- 색이나 모양을 자주 보여주고 맨발로 흙, 모래, 돌의 감촉을 느끼게 해줍니다.
- 백화점, 슈퍼마켓에 데리고 가 상품을 보고 만지며 충분한 대화를 나눕니다.

### 이 시기에 해야 할 일

- 가을이면 독감 접종을 합니다.
- 높은 곳에 올라가 뛰어내리는 경우가 많아지므로 골절상을 입지 않도록 조심하고 발달 상황을 살펴 배변훈련을 시작합니다.



# 02

## 양육 방법

### 양육방법

- 영양가 높은 음식을 먹입니다.
- 본격적인 배변훈련을 시작하지만, 아이에게 스트레스를 주면 배변 습관이 퇴행할 수 있으니 주의해야 합니다.
- 너무 이른 대소변 가리기 훈련은 아이에게 압박감을 주게 될 수 있으므로 18개월 무렵부터 시작합니다.
- 옳고 그름을 확실히 가르치고 청결에 대해 훈련을 시켜야 합니다.
- 뭐든지 혼자 하고 싶어 하고 어른이 도와주면 오히려 싫어하며 화를내거나 자기 주장을 합니다. 이 때는 지나친 간섭보다는 가능한 아이의 의지를 존중해주고 하고 싶은 것을 허용해 줍니다. 아직 능숙하지 않고 시간이 많이 걸리지만 혼자서 해냈다는 만족감이 자신감을 갖게 합니다
- 20개월 정도되면 ‘나’ 라는 개념을 알게 되고 ‘나 ~안해’ 등 나를 강조하고 싶어 합니다
- 아직 사회성은 발달되지 않아 친구와 함께 있어도 각자 놀이를 합니다
- 아기의 언어 발달의 정도는 엄마가 얼마만큼 아이에게 말을 걸어주고 함께 하였는가에 따라 달라집니다
- 이 시기의 아이는 두 단어로 이루어진 문장을 말하기도 합니다
- 자기 물건에 애착을 가지는 만큼 물건의 소유자를 구별합니다. 다른 가족의 물건을 사용할 때 승낙을 받도록 하는 것이 좋습니다
- 이 시기에 혼자 노는 것은 독립심을 키우는데 필요하므로 혼자 노는 시간을 갖게 하는 것이 스스로 일을 처리할 수 있는 능력 발달에 도움이 됩니다

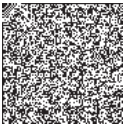




### 우리아이 발달 상태 체크해 보세요(18개월 이상 시 해당)

- 1 아이와 양육자가 서로 눈맞춤을 한다
- 2 양육자가 '저게 뭐야?'하고 가리키는 곳을 아이가 함께 바라본다
- 3 양육자의 지시나 의도에 따라 아이가 장난감으로 놀이를 할 수 있다(예, 남남 먹는 시늉을 하면 아이도 장난감으로 먹는 시늉을 한다)
- 4 양육자가 말하는 물체를 인지하고 손으로 가리킬 수 있다
- 5 아이와 양육자가 서로에게 주의 집중하여 반응을 할 수 있다
- 6 아이와 양육자가 내는 소리의 리듬이나 크기가 맞는다  
(예, 양육자가 불러주는 노래에 맞춰 악기를 흔든다. 양육자의 말소리에 반응 하며 소리 낸다)
- 7 아이와 양육자가 상호작용을 하는 동안 함께 웃는다
- 8 양육자가 아이가 놀던 놀잇감을 보여달라고 요청했을 때 가지고 있던 사물을 보여준다
- 9 아이가 양육자의 관심을 끌기 위해 시선으로 유도한다
- 10 아이가 양육자에게 자신에게 필요한 것을 가리키며 요구할 수 있다

체크리스트 문항 중 '예'가 7개 미만인 경우 자폐증을 의심할 수 있으므로 전문가의 상담과 진단을 받아보세요



## 유아기 특징적 장애 의심 증상! 의사와 꼭 상담하세요

### 언어발달지연

- 생후 12개월이 되었는데도 웅얼이를 전혀 하지 않거나 간단한 지시를 따르는 것도 어려워하고 또래보다 6개월이상 언어 발달이 늦은 경우입니다.
- 정상적인 언어발달단계를 거치지만 다른 아동들에 비해서 발달 속도가 유난히 느린 경우를 말합니다.
- 언어발달 지연이 있는 아이에서 전반적인 발달지연이 있을 수 있으며 정신장애나 발달장애와 중복될 수 있습니다
- 언어자극이 부족한 환경에서 성장하는 아이들에게서도 언어장애가 나타날 수 있습니다
- 지적장애, 자폐증후군, 청각장애, 구강안면기형, 뇌성마비 시 생길 수 있는 증상입니다

### 반응성 애착장애

- 주양육자와 애착 형성의 실패로 인해 사회적 관계 형성에 심각한 문제를 일으키는 장애입니다.
- 이런 경우 신체적, 지적, 정서적 발달이 늦어질 수 있습니다
- 생후 9개월 이후 정도부터 관찰이 되며 맞춤이 어렵고, 혼자서만 놀려 하고 이름을 불러도 반응이 없는 등 다른 사람들과 친근한 관계를 발전시키고 유지하는 것을 어려워하거나 거부합니다.
- 웃거나 즐거워 하는 긍정적 표현은 제한되고 슬픔, 분노 등의 부정적 감정의 조절이 어려우며 언어나 인지 발달의 지연이 나타날 수 있습니다
- 하지만 의사소통 능력과 사회적 관계를 만들고 싶은 마음은 유지되기 때문에 환경이 좋아지면 정상적으로 발달할 가능성이 높습니다

### 근디스트로피(근위축증)

- 유전적 원인으로 진행성 근력 저하 및 위축을 보이고 근육섬유의 괴사와 재생을 특징으로 하는 퇴행성 근육병입니다
- 주로 남아에서 발생하며 근력 약화가 3~5세에 뚜렷해집니다
- 24개월이 되었는데도 걷고 일어서는데 어려움을 겪고 자주 넘어지며, 또한 걸을 때 좌우로 휘청거리는 증상이 있으면 소아 근육 영양장애를 의심할 수 있습니다





# III

## 유아기 자녀 양육 지원 정책

01. 24개월 ~ 36개월

02. 36개월 ~ 60개월

03. 60개월 ~ 취학전



# 01

## 24~36개월

### 언어발달 지원

#### 대상

부모(조손 가정일 경우 조부모) 중 어느 한쪽 (조)부모가 시각, 청각, 언어, 지적, 자폐성, 뇌병변 등록장애인이며, 건강보험료 본인부담금 합산액이 기준 중위소득 120% 이하 가구의 만 12세 미만 비장애 자녀

#### 내용

- 매월 16~22만 원의 언어발달 지원 이용권(바우처) 지급
- 사설치료실, 복지관 등 시군구에 지정한 기관 중 이용자가 원하는 기관에서 서비스를 받을 수 있도록 지원
- 언어발달진단서비스, 언어재활서비스, 독서지도, 수화지도 등을 제공

#### 방법

거주지 읍면동 주민센터에 신청

#### 문의

보건복지상담센터(☎129)

### 아동 급식 지원

#### 대상

저소득층 가정의 결식 우려가 있는 18세 미만 아동

#### 내용

단체급식소 및 일반음식점 이용, 도시락 배달, 부식 지원, 식품권 제공, 급식카드 발급 등으로 급식지원

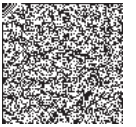
#### 방법

- 전국 읍면동 주민센터(행정복지센터) 방문신청, (전자)우편 등
- 복지로(www.bokjiro.go.kr) 온라인 신청

#### 문의

- 전국 읍면동 주민센터(행정복지센터)
- 보건복지상담센터(☎129)





## 서민금융진흥원 소액보험 (저소득층 아동보험2)

### 대상

한부모가족의 부양자(생계 및 의료급여 수급자는 대상에서 제외)와 만 17세 이하 자녀

### 내용

- 저소득층 지원사업의 일환으로 상해질병 등 발생 시 자동 가입 완료
- 한부모가구 아동 양육비 지원대상자, 생계급여, 의료급여 대상자가 아닌 사람

### 방법

보험금 지급이 필요한 경우 서민금융진흥원 사업수행기관 (삼성화재, ☎02-3471-5116)으로 신청

### 문의

- 삼성화재(☎02-3471-5116)
- 서민금융콜센터(☎1397)
- 서민금융진흥원(www.kinfa.or.kr)

## 여성 경제활동 촉진 지원사업

### 대상

혼인·임신·출산·육아와 가족구성원의 돌봄 등을 이유로 경제활동을 중단했거나(경력단절여성) 경제활동을 해본 적이 없는 여성 중 취업희망자

### 내용

여성새로일하기센터(새일센터)에서 취업상담, 직업교육훈련, 인턴십, 취업연계 및 취업 후 사후관리 등 종합적 취업지원서비스 제공

### 방법

지역 내 여성새로일하기센터(새일센터) 방문 또는 새일센터 누리집(saeil.mogef.go.kr) 통해 신청

### 문의

- 여성새로일하기센터 (☎1544-1199)

# 02

## 36~60개월

### 만3~5세 누리과정 지원

#### 대상

누리과정 유아학비 또는 보육료 지원 자격을 신청한 국·공·사립유치원 및 어린이집에 다니는 대한민국 국적의 만 3~5세 유아

#### 내용

보호자의 소득수준에 관계없이 전 계층 유아학비·보육료, 방과후 과정비 지원

#### 방법

- 전국(가까운) 읍면동 주민센터(행정복지센터)에 방문 신청
- 복지로 누리집(www.bokjiro.go.kr)에서 신청

#### 문의

- 서비스 이용 신청 및 보육료 : 보건복지상담센터(☎129)
- 유아학비 : 에듀콜센터(☎1544-0079)

### 어린이 불소 도포

#### 대상

만3세(36개월)~15세 이하 아동(저소득층 아동 등 우선대상자 고려)

#### 내용

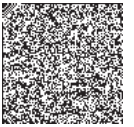
치아우식증(충치) 예방을 위한 불소제품 도포 및 구강보건 교육 제공

#### 방법

보건소에서 사업대상자에게 안내문 배부 ⇨ 사전에 신청을 받아 시행

#### 문의

보건복지상담센터(☎129)



# 03

## 60개월~ 취학 전

### 취학전 아동 실명 예방

#### 대상

취학 전 아동

#### 내용

- **눈건강 이상 환아관리**: 의료서비스 취약지역 및 소외계층 어린이 눈 정밀검진, 저소득층 개안수술비 지원, 안질환 및 저시력어린이 환아관리
- **눈건강 홍보 및 상담**: 어린이 실명예방 홍보, 안질환 및 눈건강 관련 상담

#### 방법

보건소에 신청

#### 문의

- 보건복지상담센터(☎129)
- 눈 건강 이상 환아관리 및 눈 수술비 지원  
(한국실명예방재단 ☎02-718-1102)
- 눈 건강 상담(인구보건복지협회 ☎1644-7373)

### 스포츠강좌 이용권

#### 대상

기초생활수급자 및 차상위계층, 한부모가정 중 만 5~18세 유·청소년

※ 장애인스포츠강좌이용권 대상 : 만 12~64세 저소득 장애인(스포츠강좌 이용권과는 중복이용 불가)

#### 내용

1인당 매월 8만 5천 원 이내 스포츠강좌(태권도, 수영, 축구 등) 수강료 지원 이용권 제공

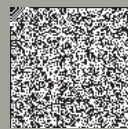
- 스포츠강좌이용권으로 수강 가능한 시설은 '누리집(svoucher.kspo.or.kr) - 시설 및 강좌조회'에서 확인 가능
- ※ 장애인스포츠강좌이용권 누리집(dvoucher.kspo.or.kr)에서 확인 가능

### 방법

스포츠강좌이용권 누리집에서 온라인 신청 또는 시군구청을 방문해 서면 신청  
⇒ 대상자 선정 ⇒ 전용카드 발급 ⇒ 스포츠강좌이용권 누리집에서 온라인  
결제 후 강좌 수강

### 문의

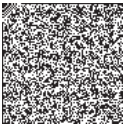
- 스포츠강좌이용권 누리집(svoucher.kspo.or.kr)
- 장애인스포츠강좌이용권 누리집(dvoucher.kspo.or.kr)
- 스포츠강좌이용권 상담센터(☎02-410-1298~9)
- 스포츠강좌이용권 누리집 내 '시군구 담당자 연락처' 참고



# 참고 문헌







# 참고문헌

2010. 양숙미, 이은미, 전해연 장애여성 유형별 임신출산육아 매뉴얼 개발. 여성가족부
2014. '신생아 반사' 심리학용어사전. 한국심리학회
2017. 여성 장애인 임신출산양육 종합매뉴얼. 전라남도 노인장애인과
2019. 40주의 우주. 보건복지부
2019. 세계장애인 여성의 건강 핸드북. 국립재활원
2019. 산모수첩. 인구보건복지협회
2020. 아기수첩. 인구보건복지협회
2020. 장애여성의 임신출산 가이드. 국립재활원
2022. 나에게 힘이 되는 복지서비스. 보건복지부
- '아이사랑' 임신육아종합포털. 인구보건복지협회
- '여성장애인의 육아' 모성권 가이드북. (사)한국여성장애인연합
- '언어장애' 국가건강정보포털 의학정보
- '근디스트로피' 질병관리청 희귀질환정보
- '반응성 애착장애' 서울아산병원 건강정보

---

감수

남서울대학교 사회복지학과 양숙미

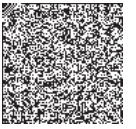
# 새인 격인

지체장애

시각장애

청각장애





# 색인

지체장애 13, 15, 18, 21, 28, 59, 74, 94 page

시각장애 14, 28, 74, 95, 104 page

청각장애 21, 24, 28, 60, 101, 104 page







## 월령별 발달과 아기돌보기

---

발행처 경상남도 지역장애인보건의료센터  
경남 양산시 물금읍 금오로 20  
TEL. 055-360-4130

발행일 2022년 9월

인쇄처 평강토탈프린팅 TEL. 02-2263-2332

---

※ 사전 승인없이 내용의 무단복제를 금함

