

영아기 초기 보호자용 설명서

1. 모유 수유

• 모유 수유가 가장 좋습니다.

- 모유가 아이에게 가장 완전한 식품이며 아이의 면역을 강화하고, 각종 뇌신경 발달에 유리하며, 만성 질환을 예방하고, 비만을 줄인다고 알려져 있습니다.
- 모유 이외에 아무것도 먹이지 않는 완전모유 수유는 적어도 생후 6개월까지 추천되며, 이유기 보충식(이유식)을 병행하게 되면 생후 24개월까지도 권장하고 있습니다.

• 모유양을 늘리는 방법

- 밤중에도 수유를 하면 유즙분비 호르몬이 증가하여 모유양이 증가합니다.
- 아이가 원할 때마다 수유하면 모유양이 증가합니다.
- 노리게 젓꼭지나 분유병 사용을 피해야 모유양이 증가합니다.

• 올바른 수유 방법

- 유선염, 유방울혈 등이 발생하였을 때 모유 수유를 더 열심히 하는 것이 좋습니다.
- 생후 1개월부터 아이는 수유 종류와 관계없이 비타민D를 복용하는 것이 좋습니다.
- 모유 수유 전에 유두 부위를 소독하지 않아도 됩니다.
- 황달이 있을 때 무조건 모유 수유를 중단하지 않습니다.
- 모유 수유모가 허브 제품을 포함한 건강보조제를 복용할 경우, 아이에게 영향을 줄 수 있습니다.



2. 수면

영아돌연사증후군이란 자세한 병력, 부검 소견, 사망 현장의 조사로 설명이 안 되는 1세 미만인 아이의 갑작스런 죽음을 말하는데 생후 1개월에서 1세 사이 영아 사망원인의 35~55%이며 생후 6개월 미만이 90%를 차지합니다. 아직 영아돌연사증후군의 원인을 정확히 알지 못하나 1세 미만 모든 영아에서 위험도를 감소시키기 위해 안전한 수면 습관이 반드시 필요합니다.

신생아는 하루 16~20시간 잠을 자는데 자는 시간은 개인마다 많은 차이를 보입니다. 아이의 수면은 밤낮의 구분이 없이 수면주기가 50~60분마다 초단기적으로 반복되며 배고픔이 수면을 결정하여 자고 깨고 먹고 또 다시 자기를 반복합니다. 이 시기에는 양안 시력 발달을 촉진하고 뇌의 발달에 중요한 역할을 하는 **활동성 수면(급속 안구운동 수면, 렘수면)이 50%나 차지합니다.** 그런데 렘수면 동안에는 근 긴장도가 떨어져 호흡이 약해질 수 있기 때문에 영아돌연사증후군의 위험이 어릴수록 큼니다.

낮에는 일상생활에 그대로 노출시키면서 밤에는 어둡게 하고 덜 놀아주고 적어도 생후 6주부터는 수면 습관을 만들도록 하는데 날마다 일정한 수면의례를 행하며 순서도 바꾸지 않고 즐리지만 아직 깨

어있는 상태로 자리에 눕혀 스스로 잠들게 합니다. 부모와 따로 아이 잠자리를 마련하고 밤에는 아이가 깨서 울더라도 서둘러 달려려고 하지 말아야 합니다.

건강한 영아의 경우 **반드시 항상(낮잠을 잘 때이라도) 등을 대고 눕혀서 재우도록 합니다.** 아이를 엎드려 재우거나 옆으로 눕혀 재우면 영아돌연사증후군의 발생이 8배나 증가하므로 권장되지 않습니다. 옆으로 눕히는 것도 자다가 엎어질 수 있어 엎드려 재우는 것과 영아 돌연사증후군 위험이 동일합니다.

부드러운 이불, 누빔 이불, 깃털 이불, 두꺼운 이불이나 폭신평신향 베개, 매트리스를 사용하지 않도록 합니다. 단단하며 편평한 매트리스나 바닥이 더욱 안전합니다. 이불이 아이의 얼굴을 가리지 않도록 이불의 끝자락을 매트리스 아래로 넣어 고정시키는 것이 좋습니다. 부드러운 표면으로 된 장난감이나 여러 가지 줄 등은 아이의 잠자리에서 치웁니다.

아이를 같은 방에서 재우되 아이잠자리를 따로 마련해야 합니다. 아이의 잠자리는 부모님과 가까이 두되 같은 침대에서 아이를 재우지 않는 것이 좋습니다. 부모님과 같이 자는 경우 모유 수유가 촉진되고

영아기 초기 보호자용 설명서

아이와의 애착이 증진될 수도 있지만, 예상치 못하게 아이의 호흡이 방해받는 상황이 발생할 수도 있습니다. 아이를 충분히 달래주고 수유가 끝났다면 아이는 자신의 잠자리로 옮겨주는 것이 안전합니다. 많은 어머니들이 눕혀서 아이를 재우게 될 경우 발생 가능한 사두 증(뒷머리가 편평해지는 것)을 염려하십니다. 물론 아이를 눕혀 재울 경우 사두증이 발생할 확률이 높아질 수 있으나, 아이가 성장하고 앉을 수 있게 되면서 대개 둥그런 머리 형태로 바뀌게 됩니다. 사두 증의 발생 위험도를 낮추는 방법으로는 영아가 깨어 있고 관찰될 때 '배밀이 놀이'를 하도록 합니다. 이것은 운동발달을 증진시키기도 합니다. 누워서 지내거나 뒤로 기대게 되는 시간보다 아이를 꺼안아 세워있는 시간이 많게 합니다. 아이의 잠자리 위치와 잠자는 동안 아이의 머리 위치를 자주 바꾸어 주면 머리의 특정 부위에 대한 압력을 완화시킬 수 있습니다.

출산 전과 출산 후 흡연과 술을 피해야 합니다. 아이의 가족 및 밀접한 접촉을 하는 사람은 금연해야 하고 특히 담배를 피우는 사람이나 술을 마신 사람이 아이와 같은 잠자리에서 자는 것은 영아돌연사증후군의 위험을 더욱 높일 수 있습니다. 집(베란다 포함)과 승용차에서 담배를 피우지 말아야 하고 외출했을 때에도 흡연 구역으로부터 가능한 먼 곳에 머물러야 합니다.

모유 수유는 영아돌연사증후군의 위험을 낮추어주며 **노리개 젓꼭지를 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.** 노리개 젓꼭지는 수면을 위해 영아를 눕힌 상태에서 사용하여야 하며, 영아가 잠이 들면 다시 입에 넣지 않습니다. 영아가 노리개 젓꼭지를 거부한다면 강요하지

않도록 하고, 모유 수유를 하는 경우엔 생후 3~4주까지는 노리개젓꼭지를 사용하지 않도록 합니다.

아이를 싸는 것은 아이가 깨어 있을 때 안정시키고 모유 수유 시 아이 위치를 잡기에

편합니다. 그러나 싸주는 것은 영아돌연사증후군의 빈도를 세배 정도 증가시켜 잘 때는 더 이상 권장되지 않습니다. 생후 2개월 전에 속싸개로 싸출 때는 깨어 있을 때만 싸주고 내려놓기 전에는 꼭 속싸개를 제거하라고 권장합니다. **2개월 이후에는 속싸개로 싸는 것을 금지합니다.** 오랫동안 단단히 싸주면 고관절탈구 위험이 증가합니다. 따라서 놀라는 것을 막기 위해 깨어 있을 때 가슴부분을 싸면서 다리 부분은 느슨하게 풀어 놓되 가슴부분도 주먹 하나가 들어갈 정도의 여유는 남기도록 하고 머리카락이 가슴 쪽이 아니라 다리 쪽으로 향하게 합니다. 먹일 때는 싸서 먹이지만 재울 때는 속싸개로 싸지 않고 우주복을 입혀 재우는 것을 권장합니다.

체온이 과도하게 올라가는 것을 막기 위해 **비교적 가벼운 옷을 입히는 것이 좋으며,** 실내 온도는 가볍게 차려입은 성인에게 편한 정도로 유지합니다.

바운서나 recliner, 카시트에 앉아서 재우면 산소가 떨어지므로 잠들면 바로 잠자리로 눕혀야 합니다.



■ 간접흡연은 아이에게 미치는 위해성이 많아 금연 환경을 유도합니다.

- 아이가 담배연기에 노출되면,
 - 영아돌연사증후군 발생위험이 증가합니다.
 - 중이염이나 호흡기 질환에 잘 감염됩니다.
 - 천식, 아토피 등 알레르기질환 발생이 증가합니다.
 - 백혈병 등의 암, 비만, 동맥경화증 등의 발생이 증가합니다.
- 담배연기에 일찍 노출될수록 아이가 흡연을 일찍 시작하고 끊기도 더 어렵습니다.
- 집 밖에서만 흡연을 해도 담배 연기가 옷이나 피부에 묻어 상당한 담배연기에 노출되어 아이에게 니코틴이 차이 없이 검출됩니다.

영아기 초기 보호자용 설명서

3. 안전사고 예방

· 자동차 안전

- 영아용 카시트를 반드시 사용하세요(카시트 교육자료 참조).
- 영아용 카시트의 아이 등받이 각도는 45도가 가장 안전하며 운전석 대각선 위치의 좌석에 뒤보기로 장착해주셔야 합니다. 카시트를 차량에 단단히 고정하고 자동차 좌석 벨트를 바짝 죄어 주어 고정하도록 합니다. 카시트의 허리띠를 아이의 허리에 단단히 조여 주도록 합니다.

· 추락 예방

- 낙상은 2세 이하 영·유아기의 가장 흔한 사고 기전입니다.
- 고개를 가늠지 못하는 아이를 업으면 머리가 뒤로 젖혀지면서 떨어질 수 있고 척추 손상 등이 생길 수 있으므로 업지 않도록 해야 합니다.
- 유모차나 침대, 소파, 식탁 등 높은 곳에 아이를 혼자 두면 안 됩니다. 아직 뒤집지 못한다고 하더라도 버둥거리다가 밀려서 떨어질 수가 있습니다.
- 기저귀를 가는 중에 전화벨이 울리면 기저귀 갈기가 끝날 때까지 전화를 받지 않는 것이 좋습니다. 전화를 받을 때에는 가급적 아이를 난간 등의 안전장치가 있는 안전한 장소에 내려놓은 후 전화를 받도록 하며, 아이를 떨어뜨리지 않도록 주의해야 합니다.



- 대부분의 낙상사고는 아이를 안고 동시에 다른 일을 하다가 생기기므로, 다른 행동을 할 때에는 급하더라도 아이를 안전한 난간 등의 안전장치가 있는 침대 등의 안전한 장소에 내려놓은 후 행동하도록 하십시오.
- 아이 연령과 크기에 맞는 아기 띠나 캐리어를 사용하여야 합니다. 아기띠나 캐리어는 머리와 어깨를 감싸고 구멍이 작아 아이가 빠져나가지 않아야 합니다.

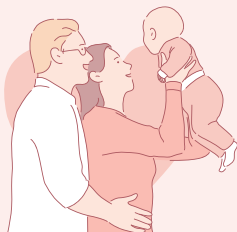
· 화상 예방

- 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요합니다. 아이가 데었다면 즉시 찬 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀줍니다.
- 목욕시키기 전에 손목, 손등, 팔꿈치나 온도계를 이용하여 반드시 목욕물의 온도를 확인하도록 합니다.
- 아이를 욕조에 둔 채로 더운물을 틀면 안 됩니다.
- 아이를 안은 채로 뜨거운 음료를 들고 다니지 말아야 합니다.
- 우유나 짜낸 모유를 전자레인지에 데우면 안 됩니다. 더운물에 중탕한 뒤 손목에 떨어뜨려 온도를 확인한 후 먹이도록 해야 합니다.
- 뒤집기를 하지 못하는 6개월 이하의 아이를 전기장판이나 온열, 온수 매트 위에 재우면 체온에 유사한 37℃정도의 온도에서 화상을 입을 수 있으니 사용하지 말아야 합니다.

4. 청각 선별검사의 중요성

영유아의 정상적인 청각 및 언어발달에 있어 소리자극은 매우 중요하며, 생후 처음 2년 동안 청각기관은 소리자극에 크게 영향을 받습니다. 특히 가장 중요한 시기인 생후 1년 동안에 소리를 잘 듣지 못하면 청각신경 전달로의 발달에 지장을 초래하며, 난청의 진단과 청

각재활치료가 늦어질 경우 언어장애가 발생할 뿐만 아니라, 청각 장애에 따른 행동장애와 학습 장애가 따르게 됩니다. 선천성 양측 고도 난청은 정상 신생아의 경우 1,000명당 1~3명이 발생하지만 조기진단 및 조기재활을 시행할 경우 정상에 가까운 언어, 청각발달을 기대할 수 있는 극복 가능한 질환입니다. 그러나 난청의 발견이 늦어지면 치료를 하더라도 그 효과가 떨어지게 되므로 난청의 조기진단은 가장 중요한 첫걸음이 됩니다.



영아기 초기 보호자용 설명서

우리나라도 모든 신생아가 생후 1개월 이내 청각선별검사를 받고, 재검이 필요한(난청 의심) 경우 생후 3개월 이내에 난청 확진검사를 실시하며, 난청으로 진단받은 경우 생후 6개월 이내 청각재활을 받을 수 있도록 권고하고 있습니다. 한편 선천성 난청은 출생 즉시 발생하는 경우와 초기 유아기에 진행

하여 발생하는 경우가 있습니다. 즉 청력장애아의 20~30%는 초기 유아기 동안에 발생하므로, 진행성 또는 지연성 난청의 위험이 있는 유·소아는 초등학교 때까지 적어도 6개월 간격으로 검사를 받아야 합니다. 또한 취학 전에는 이비인후과에 방문하여 순음청력검사를 시행하여 청각 이상여부를 확인하는 것이 좋습니다.

5. 시각

이 시기에는 신생아가 눈을 뜨지 않고 있는 경우가 많으므로 영유아 건강검진에서 시행하는 시각검진만으로는 어려움이 있습니다. 따라서 평상시에 보호자의 관찰이 중요합니다.

두 눈의 모양이 다르거나 크기가 다르게 느껴지는 경우, 각막(검은 동자)에 혼탁이 있는 경우는 반드시 안과검진을 받아야 합니다.

또한 망막모세포종, 선천백내장, 선천녹내장, 선천망막질환 등의 질환을 가진 사람이 가족 중에 있는 경우에는 조기에 발견하는 것이 중요하므로 꼭 의사선생님과 상의하시기 바랍니다.



6. 카시트

· 어린이 자동차용 보호 장치(카시트) 선택 및 사용 원칙

- 뒷좌석에 설치합니다.
- 앞좌석 에어백으로 인해 아이의 목 척수가 다칠 수 있으므로, 에어백이 달린 앞좌석에는 카시트를 설치하지 않아야 합니다.
- 뒤를 보도록 설치하는 것(뒤보기)이 앞을 보도록 설치하는 것(앞보기)보다 안전합니다.
- 제품별로 뒷좌석에 뒤를 보도록 설치하는 것이 가능한 제한 연령/체중이 정해져 있으며, 이 제한 연령/체중이 낮은 것을 선택하는 것이 좋습니다(보통 최대 20kg).
- 아이의 몸무게가 10kg 미만이거나 1세 미만이면 반드시 뒷좌석에 뒤를 보도록 장착해야 합니다.
- 뒷좌석에 뒤를 보도록 설치할 수 없는 연령/체중이 되면 뒷좌석에 앞을 보도록 설치하는 카시트를 새로 구매하거나, 전환형 카시트를 이미 구매한 경우는 카시트가 앞을 보도록(앞보기) 단 순히 돌려서 사용합니다. 앞보기 카시트는 반드시 하네스 벨

트가 달린 것을 구매하여 사용해야 합니다(보통 1~4세, 65~100cm, 9~18kg).

- 이후 아이의 어깨가 카시트 안전띠의 위쪽 홈보다 높게 되거나, 아이의 귀가 카시트 꼭대기보다 위에 오게 되면 부스터 좌석을 사용해야 할 때입니다. 부스터 좌석 사용법은 그냥 그 위에 아이를 앉히고 안전띠를 매어줍니다(보통 4~10세, 15~36kg, 135cm).
- 이후 그냥 안전띠를 매었을 때 허리띠가 골반 위를 지나고 어깨띠가 어깨를 지날 만큼 아이가 컸다면 부스터좌석 없이 성인처럼 안전띠만 사용할 수 있습니다(보통 키 140cm, 몸무게 35kg 이상, 나이 8~12세 정도). 안전띠가 얼굴이나 목을 지난다면 아직 부스터 좌석을 사용해야 할 때입니다.
- 부스터 좌석을 아이가 직접 고르게 하며, 부스터 좌석에 앉으면 창밖을 더 잘 볼 수 있다는 것을 확인시켜 주면 도움이 됩니다.

영아기 초기 보호자용 설명서

• 올바른 카시트 장착 방법

- 뒤보기 카시트(영아형)

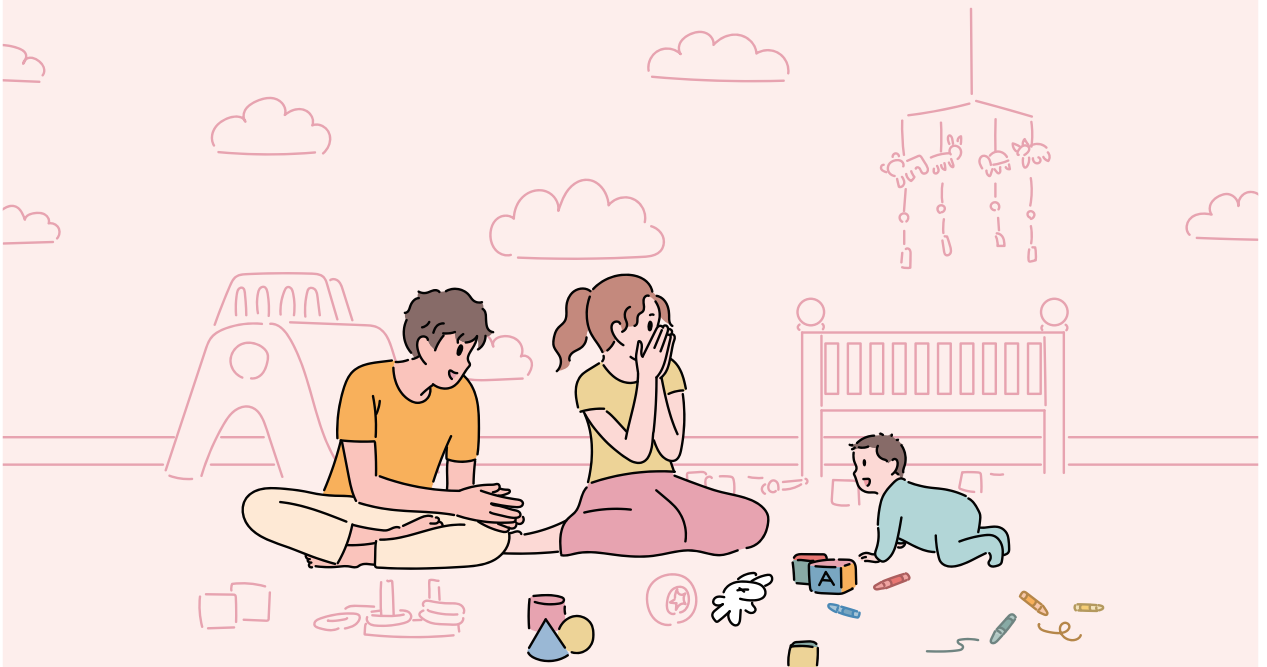
- ① 등받이 각도 45도 확인 : 안전과 편안함을 양립하는 황금 각도가 45도입니다.
- ② 카시트의 허리띠가 느슨해지지 않도록 단단히 조여 줍니다.
- ③ 아이를 태운 카시트를 차량에 단단히 고정합니다. 고정 할 때는 카시트를 자동차 좌석으로 밀면서 자동차 안전띠를 바짝 조여 줍니다.

- 앞보기 카시트(유아형)

- ① 하네스 밀착 : 아이를 태우고 버클을 넣은 후 조절 벨트를 당겨, 하네스 벨트를 아이의 몸에 딱 맞게 밀착 시킵니다.
- ② 어깨 높이 확인 : 아이의 어깨와 하네스에 틈이 생기지 않도록 아이가 위쪽으로 움직이지 않도록 어깨를 빙 돌아들게 하네스의 높이를 조절합니다.

• 어린이 자동차 탑승 안전 수칙

- 차를 탈 때는 아이를 항상 뒷좌석에 바르게 설치된 카시트에 앉힙니다.
- 잠시라도 차에 아이 혼자만 남겨두어서는 안 됩니다.
- 차 문과 트렁크는 항상 잠가 놓도록 합니다.
- 차를 타면 어른도 항상 안전띠를 매어 본보기를 보여야합니다.
- 차 출발 전에 차 앞뒤로 아이가 없는지 살펴본 후 출발합니다.
- 후진하기 전에 차 뒤로 돌아가서 혹시 아이가 뒤에 있는지 확인하면 더 좋습니다.
- 아이에게 가장 안전한 자리는 뒷좌석이지만 어쩔 수 없이 앞좌석에 앉힐 때는 의자를 최대한 뒤로 밀어 에어백으로 인해 다치는 것을 피하도록 합니다.
- 어디에 가든지(짧은 거리를 이동하더라도) 아이를 승용차에 태울 때에는 반드시 유아용 카시트에 앉히도록 합니다.
- 카시트 생산 회사의 사용설명서를 잘 읽고 나이, 키, 몸무게에 대한 규정을 지키도록 합니다.
- 사고가 났던 (중고)카시트는 사용하지 않는 것이 좋습니다.



4~6개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 모유 수유 시에 주의해주세요.

- 완전 모유 수유는 적어도 생후 6개월까지 추천되며, 이유기 보충식(이유식)을 병행하게 되면 생후 24개월까지도 권장하고 있습니다.
- 완전 모유 수유 중인 아이는 생후 4개월경부터 철분 부족이 발생할 수 있기 때문에 철분이 풍부한 이유식을 주거나, 전문의와 상의 후에 경구 철분제 복용을 고려할 수 있습니다.
- 유축한 모유는 상온(25℃)에서는 4시간까지, 냉장(4℃)보관하는 경우에는 96시간까지, 냉동보관(-20℃)하는 경우에는 3~9개월까지 보관이 가능합니다.
- 진통해열제, 감기약, 항생제를 수유모가 복용해도 특정한 경우가 아니면 모유 수유를 중단시키지는 않습니다.

• 분유수유 시에 주의해 주세요.

- 분유를 탈 때는 공인된 깨끗한 물(개봉 직후의 시판 생수 등)이나 정수된 물로 끓인 다음 식혀서 사용하는 것이 원칙입니다.

- 미리 타 둔 분유를 데울 때는 전자레인지 사용하지 말고 중탕 방법을 활용합니다.
- 하루 동안 수유하는 총 분유량이 1,000mL가 넘지 않도록 합니다.



• 이유식 시작 시에 주의해 주세요.

- 아이가 도움을 받아서 앉을 수 있고, 머리와 목의 조절이 가능할 때인 4~6개월까지는 모유나 분유 이외에는 먹여서는 안 됩니다.
- 첫 번째 이유식으로는 쌀미음이나 죽이 권장되며, 가능한 빠른 시기에 철분 강화(철분 강화 곡분이나 육류)가 필요합니다.
- 이유식은 한 번에 한 가지 음식을 추가하고, 새로운 음식을 시작한 뒤에는 약 7일간 주의 깊게 관찰하여 알레르기 반응 등이 나타나는지 살펴봐야 합니다.

2. 안전사고 예방

• 자동차 안전

- 영아용 카시트를 반드시 사용 하세요(카시트 교육자료 참조).
- 영아용 카시트의 아이 등받이 각도는 45도가 가장 안전하며 운전석 대각선 위치의 좌석에 뒤보기로 장착해주셔야 합니다. 카시트를 차량에 단단히 고정하고 자동차 좌석 벨트를 바짝 죄어 주어 고정하도록 합니다. 카시트의 허리띠를 아이의 허리에 단단히 조여주도록 합니다.

• 추락 예방

- 보행기는 추락사고의 주요 원인이며 보행기 주행 중 사고는 머리나 목의 심각한 손상을 유발하고 보행기 위로 오르는 행동을 할 수도 있어 사용해서는 안 됩니다.
- 유모차나 침대, 소파, 식탁 등 높은 곳에 아이를 혼자 두면 안 됩니다.
- 기저귀를 가는 중에 전화벨이 울리면 기저귀 갈이가 끝날 때까지 전화를 받지 않는 것이 좋습니다. 전화를 받을 때에는 가급

적 아이를 난간 등의 안전장치가 있는 안전한 장소에 내려놓은 후 전화를 받도록 하며, 아이를 떨어뜨리지 않도록 주의해야 합니다.

- 아이 연령과 크기에 맞는 아기 띠나 캐리어를 사용하여야 합니다. 아기 띠나 캐리어는 머리와 어깨를 감싸고 구멍이 작아 아이가 빠져나가지 않아야 합니다.
- 고개를 가누지 못하는 아이를 업으면 머리가 뒤로 젖혀지면서 떨어질 수 있고 척수 손상 등이 생길 수 있으므로 업지 않도록 해야 합니다.

• 익수 예방

- 아이들은 5cm 깊이의 얇은 물에도 빠져서 질식사할 수 있습니다. 그러므로 아이가 욕조나 물통 근처에 있을 때는 항상 잘 지켜보고 아이를 잡고 있어야 합니다.
- 아이를 목욕시키다가 몸을 돌리지 않도록 필요한 것은 손이 닿는 곳에 미리 준비해두어야 합니다.

4~6개월 보호자용 설명서

- 욕조나 욕조 근처에 아이를 혼자 두어서는 안 됩니다.
- 욕조와 욕조 근처에 아이를 아이의 형제자매에게 맡겨두지 말아야 합니다.
- 아이를 목욕시키다가 전화를 받아야 한다면 목욕시키던 아이를 타월로 싸서 난간 등이 있는 안전한 곳에 내려놓은 후 전화를 받아야 합니다.

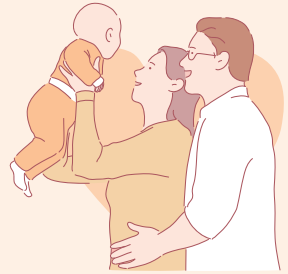
• 화상 예방

- 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요합니다. 아이가 데었다면 즉시 찬 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀줍니다.
- 목욕시키기 전에 팔꿈치나 온도계를 이용하여 반드시 목욕물의 온도를 확인하도록 합니다.
- 아이를 욕조에 둔 채로 더운물을 틀면 안 됩니다.
- 아이를 안은 채로 뜨거운 음료를 들고 다니지 말아야 합니다.
- 우유나 짜낸 모유를 전자레인지에 데우면 안 됩니다. 더운물에 중탕한 뒤 손목에 떨어뜨려 온도를 확인한 후 먹이도록 해야 합니다.
- 뒤집기를 하지 못하는 6개월 이하의 아이를 전기장판이나 온열/온수 매트 위에 재우면 체온에 유사한 37℃정도의 온도에서도 화상을 입을 수 있으니 사용하지 말아야 합니다.
- 뜨거운 증기에 심한 화상을 입을 수 있으므로 전기밥솥은 반드시 아이의 손에 닿지 않는 곳에 놓고 사용해야 하며, 뜨거운 증

- 기가 새어나오지 않도록 정기적으로 점검해야 합니다.
- 가정에 화재경보기를 설치하고 잘 작동하는지 정기적으로 점검해야 합니다.

• 중독 및 질식 예방

- 질식의 위험이 있는 땅콩, 콩, 포도, 옥수수, 사탕, 젤리 등의 알갱이 음식은 주지 않고 레고 등의 작은 부품 장난감 또는 단추 등의 조그만 물건은 아이 손이 닿지 않게 해야 합니다.
- 의약품, 화학약품(표백제, 세정제, 광택제 등), 날카로운 물건 등을 아이 손이 닿지 않는 곳에 두고 잠가 두어야 합니다.
- 전화기 줄, 전선, 커튼 줄, 창문용 블라인드 줄 등이 아이 주변에 늘어져 있지 않도록 치워야 합니다.
- 아이에게 비닐봉지나 풍선, 부수지 않은 김 등을 주면 안 됩니다.
- 턱받이를 목에 끈으로 묶어주시거나, 아이 목에 목걸이나 노리개 젓꼭지를 매달아두지 않아야 합니다.
- 특히 자석이나 수은전지(버튼배터리) 등을 삼켰을 경우 식도나 위, 소장의 천공을 일으킬 수 있으므로 각별히 주의해야 합니다.



3. 수면

아이는 이제 밤낮이 구분되면서 수면의 패턴을 만들고 있는 중입니다. 밤에는 4~5시간 잘 수 있게 됩니다. 낮잠과 밤잠을 자는 시간이 되도록 매일 똑같이 하도록 합니다. 영아돌연사증후군의 위험이 있으므로 등을 대고 바로 누워 자기, 안전한 수면환경이 중요하고 수면 습관을 만드는 스스로 잠들기와 운동발달과 사두증 예방을 위한 깨어있을 때 엎드려 놀기가 중요합니다.

- 잘 때는 바로 눕히고 놀 때는 엎드려 놀립니다. 잘 때는 바로 눕히지만 자다가 뒤집어 엎드려 자면 억지로 바로 눕힐 필요는 없습니다.
- 영아돌연사증후군을 예방하기 위해 부모와 같은 침구에서 자지 않습니다.
- 질식을 예방하기 위해 주위에 폭신한 방석, 이불, 장난감은 가까이 두지 않습니다.



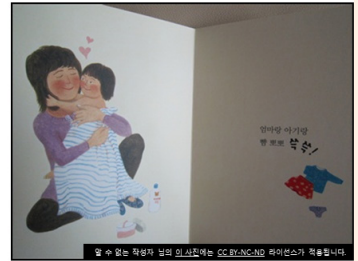
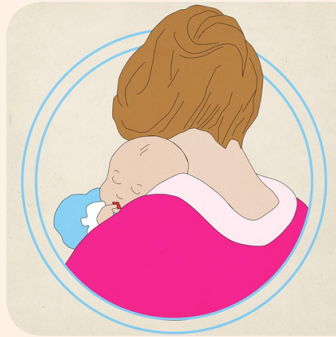
4~6개월 보호자용 설명서

- 싸지 않고 우주복을 입혀 재웁니다.
- 6개월에는 6~8시간 자는 아이들이 많아지고 안거나 먹이면서 재우지 않고 졸리면 잠자리에 내려놓아 스스로 잠들게 하는 습관을 가지게 합니다.
- 날마다 일정한 수면의례를 행하며 순서도 바꾸지 않고 졸리지만 아직 깨어있는 상태로 자리에 눕혀 스스로 잠들게 합니다. 엄마랑 따로 아이 잠자리를 마련하고 밤에는 아이가 깨서 울더라도 서둘러 달래려고 하지 않습니다. 특히 젖이나 분유병을 빨면서 잠이 들지 않도록 합니다.

- 9개월이 되면 밤새 쪽 자던 아이가 깨는 횟수가 늘어나 자주 깬다. 이 시기는 휴식을 취하고 잠을 잘 수 있도록 돕는 수면 습관이 확립되는 중요한 시기이므로 수면 습관을 방해하는 여행, 타인의 방문, 늦은 오후의 외출 등은 피하는 것이 좋습니다. 자던 중 아이가 깨면 안지 않고 다시 스스로 잠에 들도록 도와 아이가 자다가 깬 때 스스로 다시 잠드는데 도움을 줍니다. 밤에 잠들 때 두려워하는 아이들을 위하여 이행물건(애착인형)을 제공하는 것이 도움이 되며 침실에서 TV, 컴퓨터, 핸드폰 등의 전자기기 사용을 금합니다.

4. 전자미디어

- 전자미디어(TV, 컴퓨터, 스마트폰, 비디오게임기, 휴대용 게임기, 스마트 패드 등 포함)는 두 돌전까지는 보여주지 않습니다. 이 시기의 아이들은 양육자와 상호작용을 하는 것이 중요합니다. 아이와 온몸으로 많이 놀아 주세요.
- 부모가 아이와 함께 있을 때 전자미디어를 사용하는 것은 아이에게 간접 노출의 기회를 제공하는 것입니다. 만약 아이가 있을 때 전자미디어 사용을 피할 수 없다면, 최소 한 명의 보호자는 아이와 적극적인 상호작용을 해야 합니다.



9~12개월 보호자용 설명서

1. 영양

- **모유 수유를 지속해 주세요.**
 - 모유 수유를 지속하면서 이유기 보충식을 하는 이유식 중기에 서 후기로 넘어가는 시기입니다.
 - 곡류, 채소, 과일, 달걀, 생선, 고기 등의 기본 식품군이 골고루 포함된 반고형식을 아침, 점심, 저녁 세끼 식사 스케줄에 맞춰 섭취합니다.
 - 작은 컵으로 조금씩 마실 수 있게 되면 혼자서 컵을 사용해 먹 도록 시도합니다.
- **주의해야 할 음식은 무엇이 있을까요?**
 - 엄지와 집게손가락으로 물체를 집게 되면 손으로 음식을 잡아 서 입에 넣을 수 있는 핑거푸드(finger food)는 주의를 요합니 다. (예시: 땅콩 등의 견과류, 껌, 팝콘, 칩, 동글게 조각 낸 핫도 그나 소시지, 생 당근 스틱, 포도나 체리, 생야채나 과일의 큰 조각, 토마토, 질긴 고기, 딱딱한 사탕)
 - 과일 주스는 되도록이면 주지 말고 침대 옆에 우유, 분유, 단 음 료가 든 젓병이나 컵을 두지 않습니다.
- **식품알레르기를 예방하기 위해 음식을 무조건 제한할 필요는 없 습니다.**
 - 식품알레르기를 유발하는 음식으로 우유, 달걀, 콩, 밀, 땅콩, 견과류, 생선, 조개 등이 있으며 무조건 제한하고 늦게 시작하 면 오히려 식품알레르기의 위험을 증가시킬 수가 있습니다.
 - 이유식을 진행할 때 고형식에 알레르기 등의 반응이 없다면 알 레르기 일으킬 가능성이 있는 음식(밀, 달걀, 생선, 우유)을 소 량씩 추가해 봅니다.
- **철 결핍 빈혈 증세와 예방법은 무엇인가요?**
 - 건강한 만삭아는 생후 4개월 동안에는 몸에 저장된 철이 충분 히 있으나 생후 6개월부터 저장된 철이 고갈되면서 2세까지 급 성장이 이루어지기 때문에 철결핍 빈혈이 잘 생깁니다. 철 결핍 은 식욕저하, 보챔, 인지과 운동 장애를 일으킬 수 있고 정신 운 동 발달에도 영향을 미칩니다.
 - 이유기 보충식으로 철분이 풍부한 음식을 충분히 주어 철결핍 빈혈을 예방하도록 합니다. 특히 붉은색 육류는 철분의 흡수율 이 높으므로 철분을 공급하기에 좋은 음식입니다.

2. 구강 관리

유아기 우식증(Early childhood caries)은 설탕이나 당분이 든 액체(모유를 포함한 우유, 유아기 보충식, 과일주스, 다른 단 음료)를 매우 자주 먹는 아이에게서 주로 나타나는 아주 위험도가 높은 질병입니다. 치아가 나기 시작하는 생후 6개월 무렵부터 시작되기도 하며, 그 진행 속도가 매우 빠르고 아이들에게 상당한 통증을 주게 되며, 발육과 성격형성에도 영향을 주어 삶의 질에 영향을 미칩니다. 예방책은 다음과 같습니다.



그림 4 유아기 우식증

9~12개월 보호자용 설명서

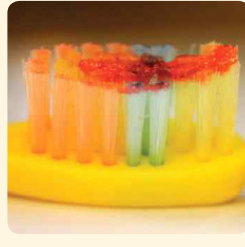
• 12개월 미만

- 첫 이가 나고 6개월 이내 혹은 첫 돌이 되기 전에 치과에서 검진을 받도록 합니다.
- 수유 후에는 매번 멸균된 거즈로 아이의 잇몸을 닦아줍니다.
- 첫 이가 나온 후에는 즉시 부드러운 어린이용 칫솔에 물만 묻혀서 이를 닦아줍니다.
- 칫솔의 강도가 닳거나 갈라지면 칫솔을 바꾸어 주도록 합니다.
- 아이가 잘 때 분유, 유아기 보충식, 설탕물 혹은 주스가 담긴 분유병을 물려서 재우면 안 됩니다(모유 수유 하는 아이도 젖을 물고자는 것은 바람직하지 않습니다).
- 분유 온도를 체크하기 위해 어른이 분유병의 젓꼭지를 빨아 보면 안 됩니다.

• 12개월 이후의 아이

- 아이가 돌이 되기 전부터 컵을 사용하도록 훈련시켜, 돌 경에는 분유병을 떼도록 해야 합니다.
- 식사시간 이외에 컵에 물이 아닌 음료(주스, 우유, 단 맛 나는 음료)를 담아서 가지고 다니면서 마시면 이가 썩을 수 있습니다.
- 치약은 아주 작은 양만을 사용하게 하며, 월령에 따른 치약의 양은 그림 6, 7과 같습니다.
- 치약을 잘 빨도록 가르쳐 주시고, 치약을 삼키지 않는지 잘 지켜보도록 합니다.

- 정규시간 외에 간식을 주는 시간을 줄여야 합니다.
- 치즈, 우유, 플레인 요거트, 두부, 아몬드와 같이 칼슘이 풍부한 음식이나 인산의 공급원으로 단백질이 풍부한 고기, 생선, 우유와 달걀을 먹는 것은 치아 건강에 도움이 됩니다.
- 과일과 야채는 수분과 섬유질이 많기 때문에 치아를 깨끗하게 하는 자정작용이 있고, 침도 많이 나오게 하므로 치아 건강을 해치는 산(Acid)이나 다른 음식물 찌꺼기를 제거하는데도 도움이 됩니다.
- 노리개 젓꼭지 사용을 권장하지 않습니다. 특히 꿀 혹은 주스나 설탕이 든 음료에 담갔다가 주면 치아가 썩게 됩니다.
- 어른의 입안에 넣어 침을 묻힌 음식이나 식기를 아이에게 주는 행동은 하지 말아야 합니다.



3세 이전: 쌀알 크기



3세 - 6세: 콩알 크기

■ 시기별 칫솔질 Tip!

- 이가 나기 전**: 보호자가 멸균된 거즈로 이와 잇몸을 닦습니다.
- 이가 나기 시작하면서**: 이 닦기를 시작합니다(손가락 칫솔은 가능한 짧은 기간 동안 칫솔에 익숙해질 때까지만 사용함).
- 36개월 이하**: 하루에 2번씩 불소가 든 어린이용 치약을 작은 쌀알 크기로 짜서 닦도록 지도하거나, 보호자가 닦아줍니다.
- 36개월부터 6세까지는** 작은 콩알 크기로 짜서 닦도록 지도합니다.
- 초등학교에 들어갈 때 까지는** 미세운동기술 발달이 되지 않아 손동작이 제대로 되지 않으므로 부모가 닦아주는 것을 권장합니다.
- 보호자가 닦아주는 경우는** 아이를 무릎에 앉혀 놓고 뒤에서 닦아줍니다.
- 안쪽의 어금니가 다 났으면** 치아 사이를 치실로 닦아줍니다.

9~12개월 보호자용 설명서

3. 안전사고 예방

• 자동차 안전

- 영아용 카시트를 반드시 사용 하세요(카시트 교육자료 참조).
- 영아용 카시트의 아이 등받이 각도는 45도가 가장 안전하며 운전석 대각선 위치의 좌석에 뒤보기로 장착해주셔야 합니다. 카시트를 차량에 단단히 고정하고 자동차 좌석 벨트를 바짝 죄어주어 고정하도록 합니다. 카시트의 허리띠를 아이의 허리에 단단히 조여 주도록 합니다.

• 중독 및 질식 예방

- 질식의 위험이 있는 땅콩, 콩, 포도, 옥수수, 사탕, 젤리 등의 알갱이 음식은 주지 않고 레고 등의 작은 부품 장난감 또는 단추 등의 조그만 물건은 아이 손이 닿지 않게 해야 합니다.
- 의약품, 화학약품(표백제, 세정제, 광택제 등), 날카로운 물건 등을 아이 손이 닿지 않는 곳에 두고 잠가 두어야 합니다.
- 전화기 줄, 전선, 커튼 줄, 창문용 블라인드 줄 등이 아이 주변에 늘어져 있지 않도록 치워야 합니다.
- 아이에게 비닐봉지나 풍선, 부수지 않은 김 등을 주면 안 됩니다.
- 턱받이를 목에 끈으로 묶어주시거나, 아이 목에 목걸이나 노리개 젓꼭지를 매달아두지 않아야 합니다.
- 특히 자석이나 수은전지(버튼배터리) 등을 삼켰을 경우 식도나 위, 소장외 천공을 일으킬 수 있으므로 각별히 주의해야 합니다.



4. 정서사회성

• 정서란?

- 영아에 몸 내부와 바깥세상의 온갖 자극에 대한 아이의 반응을 말합니다. 예를 들어 배가 고프면 아이는 '앙양' 울어댁니다. "나 배고프다 고!" 아이 상태를 알아차린 엄마는 젖을 물립니다. 아이는 금세 기분이 좋아지고 행복해 합니다. 담요 밑에 토마스 기차 때문에 아이는 불편해서 '앙양' 울어댁니다. "등이 따갑잖아!" 아이가 왜 그러는지 모르고 엄마가 기저귀를 확인하거나 자장가를 불러줘도 편해지지 않습니다. 이렇듯 아이의 몸과 마음 상태는 점차 누가, 어떤 상황이 내가 멀리 해야 하는 것인지, 또는 가까이 해야 하는 것인지 알게 됩니다. 정서는 사회성과 연결됩니다.

• 사회성이란?

- 서로에게 유익한 기술과 이를 적용하는 능력입니다. 즉 갓 태어난 아이가 처음 만나는 세상은 엄마이며, 엄마와 좋은 관계를 맺어야 아이에게 유익합니다. 엄마의 무한 사랑은 아이에게 이 세상은 따뜻하고 좋은 곳이라는 느낌을 줍니다. 그렇지 못하면 아이에게 세상은 '힘한 곳'입니다. 아이에게 유익한 엄마와의 관계는 아빠, 할아버지, 할머니, 사촌들, 어린이집 친구들, 선생님들로 넓어집니다. 이러한 관계가 유익해지도록 만들어가는 기술이 사회성입니다. 사회성 발달의 기초는 아이와 엄마의 애착 여부에 달려있습니다.

• 정서 및 사회성 발달에 필요한 요소는?

- 첫째, 호기심. 세상이 안전하고 좋은 곳이라는 느낌이 있다면 아이는 새로운 사람, 새로운 놀이, 새로운 장소에 노출되면 즐거워합니다. 세상이 무섭고 불편한 곳이라고 생각하면 새로운 음식, 처음 보는 사람, 낯선 장소에서 불안해하고 울기도 합니다. 말을 배우고 새로운 지식을 익히는 인지능력도 외부 관심 정도에 따라 달라집니다.

9~12개월 보호자용 설명서

- 둘째, 긍정성. 새로운 것을 익히려면 수많은 시행착오가 필요한데, 엄마와 애착이 좋은 아이는 긍정적이고 실패도 놀이처럼 재미있을 것입니다.
- 셋째, 정서 안정성. 힘들고, 아프고, 어렵고, 두렵고, 이상해도 정서적으로 안정된 아이는 잘 견딜 수 있습니다. 불안정한 아이는 이런 상황이나 상태를 견디기 어렵고 위축됩니다.
- 넷째, 감정표현. 자기 정서 상태를 얼마나 잘 표현하는지, 그리고 상대가 교감할 수 있게 표현할 수 있는지가 중요합니다. 아이는 자기 혼자 해결할 수 없는 일들이 대부분이므로 상대가 자기 힘든 것을 해결해줄 수 있게 하려면 적절하게 감정을 전달할 수 있어야 합니다. 물론 아이 상태를 엄마가 잘 공감하고 반영하는 것이 아이 감정 표현 발전에 중요합니다.
- 다섯째, 행동조절능력. 아이는 자기 상태를 정확하게 전달할 수 있는 수단이 별로 없습니다. 울고 보채고 사회성 미소를 날리는 등 몇 가지 방법뿐입니다. 그리고 자기 의사가 전달되어 문제가 해결되기 전까지는 스스로 참고 조절해야 합니다.

• 정서 및 사회성 발달을 촉진하려면?

- 돌 전 아이의 가장 소중한 친구는 엄마(또는 주 양육자)입니다. 엄마에게 가장 중요한 무기는 공감과 반항능력입니다. 공감이란 아이의 정서 상태를 잘 읽고 그에 따른 문제를 해결해주는 능력입니다. 배고파 우는 아이는 젖을 주고, 기저귀가 축축하면 갈아주고, 엄마가 안 보여서 불안해진 아이는 안아서 달래주는 게 필요합니다. 이처럼 아이의 불편함을 공감하고 해결해주는 것이 반항능력입니다. 아이의 힘든 것을 알아차리고 언제든지 도와줄 준비가 되어 있는 엄마 마음을 아이가 알아차리게 해주는 것도 반항능력입니다. 엄마의 공감과 반항능력을 통해 아이는 분리불안, 낯선 인물에 대한 불안을 극복해 낼 수 있습니다.

5. 발달선별검사

• ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 무엇인가요?

- ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 우리나라 영유아들이 대근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조(18개월 이후) 등의 능력이 잘 발달하고 있는지 알아보기 위하여 보건복지부와 질병관리청의 지원 하에 관련 분야의 전문가들이 개발한 선별 검사입니다. 선별 검사란 진단을 내리기 위한 검사가 아니라, 보다 더 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사입니다. 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화평가 권고 등 3단계로 판정합니다.

• 결과가 ‘심화평가 권고’라는데 어떻게 해야 하나요?

- ‘심화평가 권고’라는 판정은 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 아이들의 발달은 속도의 차이가 있고 불균형적일 수 있기 때문에, 발달 지연이 의심(심화평가 권고)되다가도 정상적으로 잘 자라는 경우가 많습니다. 그러나 통계적으로 선별 검사에서 ‘심화평가 권고’인 경우 약 75% 정도에서 실제 발달 장애가 발생할 가능성이 있으므로 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다. ‘심화평가 권고’ 판정을 받은 모든 아이들이 다 발달 장애가 생긴다는 의미는 아니므로 선부른 걱정을 하시기보다는 전문가의 의견을 따르시는 것이 최선입니다.

• ‘추적검사 요망’은 무엇인가요?

- 점수가 ‘또래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.



18~24개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 음식은 어떻게 주어야 하나요?

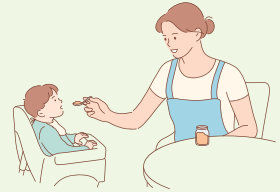
- 모유 수유를 하고 있다면 24개월까지 모유 수유를 지속합니다.
- 5가지 식품군이 포함된 완료기 이유식 3회와 과일, 채소, 우유 및 유제품 등의 간식 2회를 규칙적으로 먹습니다.
- 정제된 곡류보다는 현미, 조, 귀리, 보리, 수수 같은 통 곡류를 이유식에 포함하고 포화 지방, 트랜스 지방, 첨가 당과 소금의 섭취를 제한하여 유아 음식은 싱겁고 담백하게 조리하는 것이 좋습니다.

• 건강한 식습관 확립은 어떤 것인가요?

- 적당한 식사 규칙을 지키고 공복을 느끼게 하여 식욕을 자극하는 식이를 권장합니다.
- 같은 자리에 앉아서 제한된 시간에 아이가 자신의 손가락으로 혼자 먹는 것이 좋습니다.
- 보호자는 중립적인 태도를 유지하고 새로운 음식을 체계적으로 소개합니다.

• 주의해야 할 점이 있나요?

- 분유병을 너무 오랫동안 사용하면 턱 모양 변형이나 충치, 부정 교합의 원인이 되므로 12개월부터 사용을 줄입니다.
- 소다나 과일 음료는 당이 많이 첨가되어 있고 칼로리가 높으며 영양이 부족하여 과다하게 섭취 시 설사, 충치, 과체중을 유발하므로 제한하고 물을 권장합니다.
- 1~3세용 영아용 분유를 루틴으로 사용하는 것은 권장하지 않습니다.
- 건강한 유아에게 비타민D를 제외하고 미네랄, 비타민제, 유산균 같은 식품 보조제를 먹일 필요는 없습니다. 비타민D는 연령별 권장량 섭취 및 하루 15분에서 30분 정도 햇볕을 쬐는 것이 좋습니다.



2. 안전사고 예방

이 시기에는 아이들의 운동능력이 급격히 늘어서 달리거나 뛰어 오르내리기를 하고, 주위에 대한 탐구심이 많고, 주위 사람들을 따라하는 행동이 많아져 스마트폰이나 청소기 등 기기를 작동시키거나 연장을 사용하기도 하므로 안전사고 발생 위험이 높은 시기입니다. **사고 예방에 더욱 신경을 써야 합니다.**

• 중독/삼킴/이물

- 가정용 화학제품이나 의약품은 꼭 필요한 것만 보관하여 사용하며, 보관할 때는 안전 뚜껑을 사용하고 아이의 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.
- 모든 가정용 화학제품(세정제, 광택제, 세제, 살충제 등)은 안전하게 뚜껑을 잠가놓고, 인체에 안전한 제품을 구매합니다.

- 화학제품, 약품은 아이에게 보여주지 마시고 아이의 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.
- 모든 화학제품은 다른 용기에 덜지 말고 원래 포장용기에 보관하도록 합니다.
- 36개월이 되기 전까지는 질식의 위험이 있는 땅콩, 콩, 포도, 옥수수, 사탕, 젤리 등의 알갱이 음식은 주지 않고 레고 등의 작은

18~24개월 보호자용 설명서

부품 장난감 또는 단추 등의 조그만 물건도 아이 손이 닿지 않게 해야 합니다.

- 비닐 조각이나 풍선, 부수지 않은 김, 떡 덩어리 등도 질 식사를 유발할 수 있습니다.

- 전화기 줄, 전선, 커튼 줄, 창문용 블라인드 줄 등이 아이 주변에 늘어져 있지 않도록 치워야 합니다.

- 특히 자석이나 수은전지(버튼배터리) 등을 삼켰을 경우 식도나 위, 소장, 천공을 일으킬 수 있으므로 각별히 주의해야 합니다.



• 추락 예방

- 아이가 많이 움직이고 올라가는 것을 좋아하므로 창문 및 베란다, 장난감, 가구 위 등 어디서든 떨어질 수 있습니다.

- 위험한 곳과 연결되는 문은 항상 잠가두어야 합니다.

- 창문과 베란다에는 안전망, 창문틀에는 안전걸쇠를 설치합니다.

- 싱크대, 탁자, 창문 근처에 아이가 올라갈 수 있는 의자나 물건을 두지 않습니다.

- 아이가 놀거나 자는 방에는 모서리가 날카로운 가구를 두지 않습니다.

- 아이가 놀거나 자는 곳의 바닥은 충격흡수가 되는 재료를 사용해야 합니다.

• 화상 예방

- 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요합니다. 즉시 흐르는 상온 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀준 후 가까운 화상센터 또는 응급실로 방문합니다.

- 식사나 요리를 하는 동안에는 아이가 부엌에 오지 못하게 합니다.

- 뜨거운 냄비나 프라이팬 등 조리기구의 손잡이를 아이 손이 닿지 않는 방향으로 돌려놓아 아이손이 닿지 않게 합니다.

- 아이를 안고 있는 상태에서 뜨거운 음료나 국을 옮기지 않도록 합니다.

- 온수 온도를 조절할 수 있는 경우에는 50℃ 이하로 맞추도록 합니다(60℃에 6초간 노출 시 3도 화상).

- 전열기구(다리미, 전기레인지, 히터, 그릴, 헤어드라이어 등)은 치워놓거나 아이가 다가가지 못 하도록 합니다. 전깃줄이나 전기기구는 사용 후에 아이의 손이 닿지 않는 곳으로 치워둡니다.

- 온수 온도를 조절할 수 있는 경우에는 50℃ 이하로 맞추어 사용합니다.

- 전기콘센트를 사용하고 난 뒤에는 즉시 안전 마개로 막아둡니다.

• 익수 예방

- 물 찬 양동이, 욕조, 풀장, 강, 냇물, 바다 등 물 주변에 잠시라도 아이를 혼자 두지 말고 보호자가 팔을 뻗어 손이 닿는 범위 안에서만 아이를 놀게 해야 합니다.

- 양동이나 물통을 사용한 뒤에는 반드시 물을 버리고 비우도록 합니다.

- 욕실문은 항상 닫아놓도록 합니다.

• 자동차안전

- 차를 탈 때는 언제나 아이를 카시트에 앉혀야 합니다.

- 차 안에서 아이들에게 안전한 자리는 뒷좌석입니다.

- 잠시라도 차에 아이만 남겨두어서는 안됩니다.

- 차 문과 트렁크는 항상 잠가 놓도록 합니다.

- 후진하기 전에 차 뒤로 돌아가서 혹시 아이가 뒤에 있는지 확인하도록 합니다.

- 부모 자전거에 아이를 같이 태울 때도 아이에게 헬멧을 씌워야 합니다.

- 차를 탈 때는 아이를 항상 뒷좌석에 바르게 설치된 카시트에 앉힙니다.

- 카시트는 권장 체격의 최대치에 이를 때까지 사용합니다(몸무게가 상한선을 넘거나, 아이의 어깨가 카시트 안전띠의 위쪽 홈보다 높거나, 아이의 귀가 카시트 폭대기보다 위에 오면 부스터 좌석으로 바꿉니다)

- 차를 타면 어른도 항상 안전띠를 매어 본보기를 보여야합니다.

• 보행자안전

- 아이가 차가 다니는 도로나 근처에서 놀지 못하게 합니다.

- 인도와 차도의 경계에서는 언제나 아이를 멈춥니다.

- 아이 혼자서는 차도로 들어서지 못하게 하고 혼자 건너게 하지 않습니다.



18~24개월 보호자용 설명서

3. 대소변 가리기

• 무엇이 중요할까요?

- 대소변 가리는 시기는 아이마다 차이가 있습니다. 아이의 몸의 성장뿐만 아니라 여러 발달 상태(언어, 사고, 감정, 자율성, 독립성, 운동능력, 감각 등)에 맞추어 시작해야 합니다.
- 아이가 주체가 되어 아이의 자존심을 최대한 키워주는 훈련이며 남들과 경쟁하는 시합이 아니라는 것을 명심해야 합니다.
- 아이가 준비되어 있지 않은 상태에서 훈련을 하게 되면 성공할 수 없으며, 아이는 불안과 갈등, 거부 반응 등의 심각한 심리적인 문제까지 겪게 됩니다.

• 대소변 가리기 준비 시기-어떻게 알 수 있을까요?

- 아이가 아래와 같은 발달을 보이면 서서히 시도해볼 수 있습니다.
 - ① 두 단어 이상의 언어를 사용할 수 있습니다.
 - ② 어른의 행동을 흉내 낼 수 있습니다.
 - ③ 부모가 원하는 행동으로 기쁘게 해주려 합니다.

④ 혼자 먹으려 하거나 스스로 옷을 벗으려 합니다.

⑤ 이전보다 소변보는 양이 많고 횟수는 적어지며, 혼자서 쉽게 이동할 수 있습니다.

⑥ 기저귀 젖은 것을 알고 얼굴 표정이 달라집니다.

• 대소변 가리기 연습-어떻게 해야 할까요?

- 아이의 의견을 존중하고 강요하지 않습니다.
- 칭찬과 격려를 많이 합니다.
- 유아용 변기를 가까운 곳에 둡니다.
- 대변이나 소변의 신호를 잘 관찰합니다.
- 부모나 형제를 따라하게 모범을 보여줍니다.
- 친근하고 편안한 화장실 환경을 만들어 줍니다.
- 실수한 경우 화를 내거나 창피를 주지 않습니다.
- 인내심을 갖도록 합니다.

4. 개인위생

• 외출 후 손 씻기

이 시기를 전, 후로 아이들이 외출하거나 어린이집 등 보육기관에 등원하기 시작하는 경우가 많아집니다. 씻지 않은 손의 세균이나 바이러스 등은 문손잡이, 테이블, 장난감 같은 다른 물건으로 옮겨지고 여기에서 다른 사람의 손으로 옮겨져 감염을 일으킬 수 있습니다. 손 씻기를 하면 설사와 관련된 질환을 약 33%, 인플루엔자와 같은 호흡기 감염을 약 25% 예방할 수 있습니다. 외출 시에 손세정제를 이용하여 손 씻기를 한 경우에도 집에 돌아와서는 꼭 물과 비누로 손을 씻겨주도록 해야 합니다. 어릴 때 부모와 손 씻는 습관을 익히면 아이가 자라면서 스스로 손 씻는 습관을 갖기 쉽기 때문에 좋은 교육 효과가 있습니다. 또한 아이와 함께 손 씻기 하는 어른의 건강에도 좋습니다.



• 눈, 코, 입을 만지는 습관이 안 좋은 점

아이가 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 손으로 직접 만지게 되면 대변-경구 경로를 통해 감염될 수 있는 각종 장염 바이러스와 세균뿐만 아니라 비말 전파로 감염될 수 있는 여러 가지 호흡기 바이러스 및 세균에 감염될 수 있습니다. 눈, 코, 입을 만지기 전에는 반드시 손을 씻는 습관을 가지도록 교육하는 것이 필요합니다.



18~24개월 보호자용 설명서

· 알코올 손세정제의 사용

외출 시에 물과 비누로 손을 씻을 수 없는 경우에 알코올 성분이 함유되어 있는 손세정제를 사용하여 손 씻기를 할 수 있습니다. 그러나 눈에 보이는 이물이 묻어 있는 경우에는 알코올 손세정제가 물과 비누를 대체할 수 없으며, 반드시 물과 비누로 닦아주도록 해야 합니다. 손세정제는 60% 이상의 알코올 성분이 함유되어 있는 제품을 사용해야 합니다. 아이가 알코올 손세정제를 사용할 때에는 손세정제를 먹지 않도록 꼭 어른이 지켜보아야 합니다.



5. 전자미디어

만 2세 이하 아이들은 직접 보고 만지는 경험을 통해 좋은 자극을 받고, 양육자와 활발한 상호작용을 통해 안정된 애착을 형성하는 것이 중요한 시기입니다.

전자미디어는 만 두 돌전까지는 보여주지 않습니다. 아이에게 전자미디어를 보여주기 전에 '우리 집 전자미디어 사용규칙'을 미리 정합니다. 전자 미디어 사용규칙은 구체적일수록 좋습니다.

- 아이가 전자미디어를 이용하는 경우 보호자는 반드시 아이 곁에서 지켜보며 아이와 내용에 대해 이야기를 나누는 등 전자미디어 사용을 감독해야 합니다.

- 전자미디어를 사용하는 요일과 시간을 정합니다.

- 가정 내에서 부모가 전자미디어를 사용하는 규칙이 있어야 하고 이를 지켜야 합니다.

6. 발달선별검사

· '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'는 무엇인가요?

'한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'는 우리나라 영유아들이 대 근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조(18개월 이후) 등의 능력이 잘 발달하고 있는지 알아보기 위하여 보건복지부와 질병관리청의 지원 하에 관련 분야의 전문가들이 개발한 선별 검사입니다. 선별 검사란 진단을 내리기 위한 검사가 아니라, 보다 더 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사입니다. 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화 평가 권고 등 3단계로 판정합니다.

· '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'는 무엇인가요?

'심화평가 권고'라는 판정은 발달이 늦은 걸 '의심'하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 아이들의 발달은

속도의 차이가 있고 불균형적일 수 있기 때문에, 발달 지연이 의심(심화평가 권고)되다가도 정상적으로 잘 자라는 경우가 많습니다. 그러나 통계적으로 선별 검사에서 '심화평가 권고'인 경우 약 75% 정도에서 실제 발달 장애가 발생할 가능성이 있으므로 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다. '심화평가 권고' 판정을 받은 모든 아이들이 다 발달 장애가 생긴다는 의미는 아니므로 선부른 걱정을 하시기보다는 전문가의 의견을 따르는 것이 최선입니다.

· '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'는 무엇인가요?

점수가 '또래 수준'과 '심화평가 권고' 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 친찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

30~36개월 보호자용 설명서

1. 영양

스스로 음식을 먹을 수 있고, 새로운 음식에 관심이 많은 시기입니다. 저체중이나 비만이 되지 않도록 건강한 식습관 길들이기를 지속하도록 합니다.

• 통곡물을 늘리고 음료수를 제한합니다.

- 밥을 할 때에 통곡물을 많이 사용하는 것이 좋습니다.
- 통곡물을 적어도 30~50% 이상 사용하는 것이 만성질환 예방 효과가 있습니다.
- 단 맛이 강한 음식은 식욕 저하, 영양 불균형을 초래 할 수 있으므로 제한합니다.
- 고지방 음식 섭취를 제한해야 합니다.
- 곡류, 과일, 채소, 유제품, 지방이 적은 고기와 생선 등을 충분히 먹도록 합니다.
- 우유는 매일 규칙적으로 하루 400~600mL 정도의 양을 먹도록 합니다.
- 가당 음료수, 과일 주스는 하루 반잔 이하로 줄이거나 끊는 것을 권장합니다.

• 건강한 식습관을 가집니다.

- 규칙적인 시간에 일정한 장소에서 하루 세 끼 식사와 2회의 간식을 먹도록 합니다.
- 가족과 함께 식사하도록 합니다. 부모나 형제가 건강한 식습관의 모범을 보여주고, 아이가 새로운 음식에도 거부감이 생기지 않도록 합니다.
- 잘못된 지식으로 식품을 제한하면 안 됩니다. 식품 알레르기가 의심될 때는 의사선생님과 상의해야 합니다.

• 건강한 신체 활동을 합니다.

- 가족이나 또래들과 함께 간단한 운동이나 즐거운 놀이를 하면서 땀이 날 정도의 신체활동량을 증가시킵니다. 공이나 다른 기구를 이용하는 것도 좋습니다.
- 앉아서 하는 신체 활동은 하루 2시간 이내로 제한합니다.

2. 안전사고 예방

• 보행자 안전

- 아이가 차길 근처에서 놀지 못하도록 합니다.
- 아이가 놀다가 공이나 장난감을 따라 도로에 뛰어들지 않게 합니다.
- 길을 건너거나 큰 길을 다닐 때는 어른이 반드시 함께 데리고 다닙니다.
- 보호자는 아이와 같이 다닐 때 규칙을 지키고 주차된 차 사이로 지나다니는 등의 위험한 행동을 피하여 최대한 안전한 방법으로 다니도록 합니다.

• 자동차 안전

- 차를 탈 때는 언제나 아이의 체격에 알맞은 카시트를 바르게 사용합니다.

- 이 시기에도 아이들에게는 뒷좌석이 가장 안전합니다.
- 차 출발 전에 차 앞뒤로 아이가 없는지 살펴본 후 출발합니다.

• 타는 장난감 안전

- 탈 것(자전거, 킥보드, 장난감 자동차)을 처음 배울 때부터 아이에게 반드시 헬멧과 무릎 및 팔꿈치 보호대를 착용시킵니다.
- 탈 것은 안전한 곳에서만 타게 합니다.
- 모든 탈 것과 보호대가 아이의 체격과 발달 상태에 적당인지 확인합니다. 자전거는 손으로 손잡이를 잡고 의자에 앉았을 때 발 바닥 앞쪽의 불룩한 부분이 바닥에 닿아야 안전합니다.
- 아이들은 손힘이 약해 브레이크를 제대로 잡지 못하는 경우가 많으므로, 발 브레이크(코스터 브레이크: 페달을 뒤로 돌림)가 장착된 자전거부터 타는 것이 좋습니다.

30~36개월 보호자용 설명서

3. 대소변 가리기

• 무엇이 중요할까요?

- 대소변 가리는 시기는 아이마다 차이가 있습니다. 아이의 몸의 성장뿐만 아니라 여러 발달 상태(언어, 사고, 감정, 자율성, 독립성, 운동능력, 감각 등)에 맞추어 시작해야 합니다.
- 아이가 주체가 되어 아이의 자존심을 최대한 키워주는 훈련이며 남들과 경쟁하는 시합이 아니라는 것을 명심해야 합니다.
- 아이가 준비되어 있지 않은 상태에서 훈련을 하게 되면 성공할 수 없으며 아이는 불안과 갈등, 거부 반응 등의 심각한 심리적인 문제까지 겪게 됩니다.

• 대소변 가리기 연습 - 어떻게 해야 할까요?

- 아이의 의견을 존중하고 강요하지 않습니다.
- 칭찬과 격려를 많이 합니다.
- 유아용 변기를 가까운 곳에 둡니다.
- 대변이나 소변의 신호를 잘 관찰합니다.
- 부모나 형제를 따라하게 모범을 보여줍니다.
- 친근하고 편안한 화장실 환경을 만들어 줍니다.
- 실수한 경우 화를 내거나 창피를 주지 않습니다.
- 인내심을 갖도록 합니다.

• 대소변 가리기가 안 된다면, 어떻게 해야 할까요?

- 훈련 방법, 환경적 변화 등을 시도하면서 하루나 이틀 정도 선 다음에 격려하고 용기를 내어서 다시 할 수 있도록 해야 합니다.

- 대변을 못 가리는 증상이 계속 될 때에는 장운동이나 괄약근 조절과 관련된 신경학적 질환, 배변을 편안하게 하는 지 여부, 생식기 부위 염증이나 변비 등의 신체적 질환을 확인하기 위해 의사의 진찰이 필요할 수 있습니다.

- 대소변을 잘 가렸다가 퇴행 현상이 나타나는 경우에는 환경이나 심리적 변화와 신체적 질환 등을 확인한 후 문제가 될 만한 것을 아이와 함께 공유합니다. 수 일에서 수 주 정도 기다리며 격려하는 것이 필요하다. 대소변 가리기의 실패로 인식해서는 안 됩니다.

- 대소변가리기 훈련은 점진적으로 진행되는 과정이고, 아이가 하고자 하는 동기와 욕구, 흥미가 있어야 다음 단계로 진행할 수 있습니다.

- 대소변 가리기 훈련에서 가장 중요한 것은 주어진 과제를 달성하는 것에서 얻어지는 아이의 자존심을 최대한 키워 주는 것이므로 단기 목표(대소변 가리기)의 달성을 위해 장기 목표(신체적, 정신적으로 건강한 아이)를 희생시키지 않도록 세심하게 주의해야 합니다.



4. 정서사회성

• 분리 개별화란?

- 만 3세 전후는 아이와 엄마에게 매우 중요한 시기입니다. 돌전에 이미 아이는 엄마와의 분리불안, 모르는 이들에 대한 두려움을 극복하는 사회성 훈련을 거쳤습니다. 그 후 엄마와의 애착을 바탕으로 엄마를 떠나는 연습을 무한 반복하고 엄마를 떠나 독립을 시도합니다. 이러한 최초의 독립 시도는 앞으로 아이가 살아가는데 필요한 자율성 발달에 대단히 중요합니다. 단 엄마도 아이를 독립시킬 준비가 되어야 합니다. 아이와 엄마 사이의 애착이 단단해야 독립이 가능합니다.

• 아이와 엄마의 상호 분리 독립에 필요한 정서 및 사회성 요소는?

- 첫째, 호기심, 세상에 대한 궁금증이 아이를 외부 세계로 이끕니다. 아이의 자발적 탐구심을 키워주는 것이 인지 발달에 유익합니다. 부모가 원어민영어, 뇌훈련, 영유아 두뇌발달학습지 등 아이에게 필요하다고 생각하는 것을 강요하는 것은 바람직하지 못합니다.

30~36개월 보호자용 설명서

- **둘째, 또래관계.** 아직 상호작용 놀이는 어렵지만 친구들에게 관심이 생깁니다. 요즘 가정은 형제자매가 많지 않으므로 아이가 또래친구들을 만날 수 있는 기회를 제공합니다. 또래관계는 훗날 다른 사람들을 이해하고 사회적 관계를 맺고 유지하는 방법을 배우는 데 기초가 됩니다.
 - **셋째, 긍정성.** 엄마와의 마음이 돈독해졌다면 아이는 바깥 세상에 대한 두려움보다는 세상에 나가서 즐거운 경험을 하게 될 것입니다. 준비의 하나로 사회성 훈련을 위해 부모가 좋은 본모기를 제시할 수 있는 역할 놀이, 상상 놀이를 자주 시도합니다.
 - **넷째, 정서 안정성.** 아이 뇌가 발달하면서 아이는 엄마가 옆에 없거나, 한동안 떨어져 있어도 마음속에, 머리속에 엄마를 품고 있을 수 있습니다. 아이와 엄마의 애착은 아이가 홀로 놀이와 탐색활동을 할 수 있는 원동력이 됩니다. 엄마도 아이가 잘 지낼 수 있다는 믿음을 가질 수 있어야 합니다.
 - **다섯째, 감정표현.** 언어발달과 감정 변화 폭이 풍부해지면서 아이는 감정을 다양하게 표출할 수 있게 됩니다. 단, 충분히 성숙하지 않은 상태이므로 한 순간에 천사에서 마귀로 변신이 가능합니다. 아이의 표현 방법이나 내용을 어른 입장에서 해석하고 판단하지 않도록 해야 합니다. 무궁무진한 아이의 변신에 대해 엄마의 공감과 반항능력이 폭넓게 맞춰가야 합니다.
 - **여섯째, 자기조절능력.** 아이의 조절 능력은 대개 부모의 조절 능력을 모방하게 되므로 부모 훈육의 일관성이 특히 강조되는 시기입니다. 아직 아이는 완성이 아닙니다. 잘할 때 아낌없이 칭찬해주고, 제대로 못할 때 스스로 조절하는 부분에 대해 적절한 격려가 필요합니다.
- **정서 및 사회성 발달을 촉진하려면?**
- 아이에게 최대 안식처는 엄마입니다. 이 시기 아이의 뇌는 점차 보이지 않는 엄마를 상상 속에서 항상 불러 낼 수 있는 힘이 생깁니다(대상 항상성). 대상 항상성이 완성되면 아이는 세상으로 모험을 떠날 수 있습니다. 이러한 자율성은 다음 발달 단계에서 필요한 주도성으로 이어질 수 있습니다.

5. 취학 전 준비교육(누리과정)

• 신체운동 및 생활습관

- 30개월 정도가 되면 뛰기와 점프 두 움직임 모두 대부분 가능하며 그렇지 못할 경우 신체 및 운동 발달지연을 의심해 볼 수 있습니다. 다른 신체 운동 발달의 지연은 없는데 신체 각 부분의 명칭을 알지 못하는 경우는 그림책이나 보호자들의 모델링을 통해서(직접 바라보면서 명칭을 따라한다든지, 쉬운 노래를 통하여 신체 인식을 하게 함 등) 신체에 대한 인식을 높일 수 있습니다.
- 바른 수면 습관을 들이기 위해서는 일과를 마친 뒤 항상 같은 시간에 자는 것이 가장 좋습니다. 목욕을 한 뒤 책을 보고 잔다거나, 불을 끄고 엄마의 노래를 들으며 자는 식으로 수면 의식(ritual)을 가지도록 합니다. 이런 일과에 익숙해지면 그 시간에 잠자리에 드는 것을 자연스럽게 당연한 일로 받아들입니다. 간혹 놀고 싶어서 잠자기를 싫어하기도 하는데 이런 경우에는 아이에게 미리 언제 어떤 활동을 한 뒤 잠을 잘 것이라고 예고해주도록 합니다. 그래야 아이도 마음의 준비를 할 수 있고 자신만의 놀이를 마무리할 수 있기 때문입니다.

• 의사소통(이해와 표현)

- 30개월 무렵의 아동은 정상적으로 다른 아이들과 한 자리에서 놀 수 있는 정도가 되며, 이때 반드시 다른 아이들과 상호 작용이 일어나지 않고 각각 혼자 노는 경우도 정상 수준으로 볼 수 있습니다. 아이가 친구와 장난감을 공유하거나 차례를 지키면서 번갈아 하는 놀이를 하면 적극적으로 칭찬해 줍니다. 다른 아이들과 함께 놀이를 하는 등 상호 작용할 수 있는 기회를 많이 만들어 주도록 합니다.
- 아이에게 새로운 사회적 기능(social skill)을 가르치려면 역할놀이를 통해서 하는 것이 효과적입니다. 예를 들어 다른 사람들에게 인사하는 법을 가르치려고 할 때는 아이에게 “우리 이제부터 방에 들어갈 때 사람들에게 ‘안녕하세요’라고 말을 해보자”라고 제안하면서 엄마가 시범을 보여주고 아이도 한번 그대로 따라해보도록 교육합니다.

30~36개월 보호자용 설명서

- 차례 지키기는 자제력, 자기조절 능력, 만족지연 능력을 높일 수 있는 좋은 사회관계형성 능력입니다. 우선 차례나 순서를 기다려야 할 상황에 대해 다양한 경험을 쌓게 합니다. 예를 들어 그림책을 볼 때 차례대로 보지 않고 한 번에 몇 페이지씩 넘기려 하면 한 페이지씩 차례차례 넘기도록 엄마가 도와줍니다. 놀이를 통해서도 차례 지키기 교육을 할 수 있는데 블록이나 컵 쌓기 놀이감 등을 여러 개 펼쳐놓고 엄마 한 번, 아이 한 번 번갈아 가면서 하나씩 가져가게 합니다.

• 인지 및 탐구영역

- 수 개념이 발달되지 않는 아동의 경우 무조건 숫자만 가르치려 들면 아이가 수 인지에 대한 거부감을 가질 수 있으므로 주의하는 것이 좋습니다. 숫자를 의미 없이 줄줄 따라 하는 것보다는 숫자를 셀 때 손가락을 하나하나 꼽거나, 구체적으로 사물을 보여주며 자세히 설명해주는 것이 좋습니다.
- 수 개념은 크기 비교부터 시작하는 것이 좋는데 예를 들어 엄마와 아이 중 누가 더 큰지 비교해보거나 길다/짧다, 많다/적다 등 기초적인 비교개념을 표현하는 놀이를 자주해 볼 수 있습니다.



6. 시각

원시, 난시, 심한 근시와 같이 굴절이상인 경우 멀리 보는 것을 힘들어 하고 찡그리고 보거나 자주 앞으로 다가가는 경우가 있습니다. 따라서 아이가 보는 것에 다소 불편을 느낀다면 **반드시 안과검진을 받으시기 바랍니다.**

7. 발달선별검사

• ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 무엇인가요?

- ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 우리나라 영유아들이 대근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조(18개월 이후) 등의 능력이 잘 발달하고 있는지 알아보기 위하여 보건복지부와 질병관리청의 지원 하에 관련 분야의 전문가들이 개발한 선별 검사입니다. 선별 검사란 진단을 내리기 위한 검사가 아니라, 보다 더 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사입니다. 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화평가 권고 등 3단계로 판정합니다.

• 결과가 ‘심화평가 권고’라는데 어떻게 해야 하나요?

- ‘심화평가 권고’라는 판정은 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 아이들의 발달은 속도의 차이가 있고 불균형적일 수 있기 때문에, 발달 지연이 의심(심화평가 권고)되다해도 정상적으로 잘 자라는 경우가 많습니다. 그러나 통계적으로 선별 검사에서 ‘심화평가 권고’인 경우 약 75% 정도에서 실제 발달 장애가 발생할 가능성이 있으므로 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다. ‘심화평가 권고’ 판정을 받은 모든 아이들이 다 발달 장애가 생긴다는 의미는 아니므로 선부른 걱정을 하시기보다는 전문가의 의견을 따르는 것이 최선입니다.

• ‘추적검사 요망’은 무엇인가요?

- ‘점수가 ‘또래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

42~48개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 통곡물을 늘리고 음료수를 제한하며, 골고루 먹습니다.

- 밥을 할 때에 통곡물을 많이 사용하는 것이 좋습니다.
- 통곡물을 적어도 30~50% 이상 사용하는 것이 만성질환 예방 효과가 있습니다.
- 음식은 골고루 먹어야 합니다. 우리 몸에 필요한 영양소들은 여러 식품에 골고루 들어있기 때문입니다.
- 골고루 먹는 것은 식품 구성 자전거에 있는 6가지 식품군을 매일 먹는 것입니다. 자전거 바퀴 안의 면적은 먹어야 하는 양을 나타냅니다. 곡류는 많이 먹고, 지방, 당류는 적게 먹습니다. 앞 바퀴에 있는 물은 충분히 마십니다.
- 칼슘의 보충을 위하여 우유를 먹습니다. 우유는 하루 2컵(약 500mL) 이내로 먹는 것이 철 결핍 빈혈을 예방할 수 있습니다.
- 짜게 먹는 습관은 만성질환의 원인이 됩니다. 4세 하루 권장 평균 나트륨은 0.9g입니다(2010년 한국인 영양 섭취 기준).
- 가당 음료수, 과일 주스는 하루 반잔 이하로 줄이거나 끊는 것을 권장합니다.



• 골고루 먹으려면 어떻게 하면 좋을까요?

아이들에게

- “엄마, 아빠와 함께 요리를 해요.”
- “간식은 많이 먹지 않아요(하루 2회 정도).”
- “텔레비전이나 스마트폰을 보면서 먹지 않아요.”
- “먹는 동안에는 돌아다니지 않아요. 엄마, 아빠가 다 드실 때까지 앉아 있도록 해요.”
- “무서운 음식이 있으면 엄마, 아빠, 의사 선생님께 말해주세요.”
- “자전거 바퀴에 있는 음식들을 우리 친구들이 매일 매일 골고루 먹으면 몸도 튼튼해지고, 얼굴도 예뻐지고, 힘도 세집니다.”

부모님들께

편식은 영양불균형과 성장 장애를 초래할 수 있기 때문에 고치는 것이 좋습니다. 유형에 따라 접근 방법이 다를 수 있지만, 오랜 시간과 노력이 필요하며, 부적절한 행동은 무시하고 적절한 행동에 대해 긍정적인 보상을 합니다. 무엇보다 부모님의 일관성 있는 태도가 중요합니다.

- ① 요리에 아이를 참여시킵니다.
- ② 간식을 줄여 아이가 식사시간에 배고픔을 느끼도록 합니다.
- ③ 아이가 한 가지 음식을 많이 먹는다고 해서 칭찬해서는 안 됩니다.
- ④ 아이가 새로운 음식을 받아들일 때 긍정적인 보상을 하여도 좋습니다.

42~48개월 보호자용 설명서

- ⑤ 억지로 먹이지 않도록 합니다. 잘 안 먹는다고 잔소리하거나 야단치지 않습니다.
- ⑥ 새로운 음식을 줄 때 거부감이 적은 음식과 유사한 음식부터 적은 양으로 시작합니다.
- ⑦ 우유부단하여 만만하게 보이지 말고 길게 보고 접근하는 것이 좋습니다.
- ⑧ 다양한 음식을 골고루 접하도록 음식을 준비하되 좋아하는 음식과 유사한 음식부터 시작하며, 싫어하는 음식도 함께 준비합니다.
- ⑨ 아이가 TV를 보거나 장난감 놀이를 하면서 먹지 않도록 하며, 돌아다니며 음식을 먹지 않고 바르게 앉아서 음식을 먹도록 합니다.
- ⑩ 가족이 함께 식사하고, 식사도중에 일어나지 않도록 합니다. 부모님 식사가 끝날 때까지 앉아 있도록 합니다.

2. 안전사고 예방

이 시기는 아이의 활동력과 물론, 탐구심과 학습 능력이 계속 증가하지만 보호자는 아이의 운동능력을 과소평가하고 감각과 인지 발달은 과대평가하는 경향이 있습니다. 특히 또래와 한창 어울리고 있을 때나 호기심에 빠져있을 때는 주위 상황이나 위험성에 대하여 전혀 알지 못하며 교육받은 사항을 기억하지 못합니다. **보호자가 더 많은 관심을 가지고 지켜보아야 할 시기입니다.**

• 보행자 안전

- 아이가 차길 근처에서 놀지 못하도록 합니다.
- 아이가 놀다가 공이나 장난감을 따라 도로에 뛰어들지 않게 합니다.
- 길을 건너거나 큰 길을 다닐 때는 어른이 반드시 함께 데리고 다닙니다.
- 보호자는 아이와 같이 다닐 때 규칙을 지키고 주차된 차 사이로 지나다니는 등의 위험한 행동을 피하여 최대한 안전한 방법으로 다니도록 합니다.

• 자동차 안전

- 차를 탈 때는 언제나 아이의 체격에 알맞은 카시트나 보조의자를 바르게 사용합니다(몸무게가 권장치의 상한선을 넘거나, 아이의 어깨가 카시트 안전띠의 위쪽 홈보다 높거나, 아이의 귀가 카시트의 꼭대기보다 위에 오면 보조의자로 바꿉니다).
- 이 시기에도 아이들에게는 뒷좌석이 가장 안전합니다.
- 차 출발 전에 차 앞뒤로 아이가 없는지 살펴본 후 출발합니다.

• 타는 장난감 안전

- 탈 것(자전거, 킥보드, 장난감 자동차)을 처음 배울 때부터 아이에게 반드시 헬멧과 무릎 및 팔꿈치 보호대를 착용시킵니다.
- 탈 것은 안전한 곳에서만 타게 합니다.

- 모든 탈 것과 보호대가 아이의 체격과 발달 상태에 적당인지 확인합니다. 자전거는 손으로 손잡이를 잡고 의자에 앉았을 때 바닥 앞쪽의 불룩한 부분이 바닥에 닿아야 안전합니다.
- 아이들은 손힘이 약해 브레이크를 제대로 잡지 못하는 경우가 많으므로, 발 브레이크(코스터 브레이크: 페달을 뒤로 돌림)가 장착된 자전거부터 타는 것이 좋습니다.

• 추락

- 놀이터에서 놀 때는 반드시 보호자가 같이 있어야 하며, 특히 높은 곳에서 놀 때 추락사고가 발생할 수 있으므로 주의 깊게 보아야 합니다.
- 충격을 흡수할 수 있는 재질(예를 들어 나무, 모래, 고무 등)로 된 바닥이 있는 놀이터에서만 놀게 합니다.
- 창문이나 베란다 출입문 등에는 아이가 문을 여닫지 못하게 안전걸쇠를 걸어놓습니다.
- 창문이나 문의 열린 폭은 10cm를 넘지 않게 합니다.

• 화상

- 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요합니다. 즉시 흐르는 상온 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀준 후 가까운 화상센터 또는 응급실로 방문합니다.
- 전열기구(다리미, 전기레인지, 히터, 그릴, 헤어드라이어 등)은

42~48개월 보호자용 설명서

치워놓거나 아이가 다가가지 못 하도록 합니다.

- 뜨거운 냄비나 프라이팬 같은 기구의 손잡이는 레인지 뒤쪽으로 돌려놓아 아이 손이 닿지 않게 합니다.
- 보일러 온수 온도는 50℃ 이하로 조절해놓습니다(60℃에 6초 간 노출 시 3도 화상).

• 익수

- 욕조, 어린이 풀, 양동이를 사용한 직후에 물을 다 버리도록 합니다.
- 물이나 물가에서 혼자 놀거나 어른의 보호 관찰 없이 놀지 못하게 해야 합니다.
- 아이에게 수영하는 법을 가르치면 좋지만 혼자 수영하게 하면 안 됩니다.

- 어른이 물의 깊이를 확인하지 않은 곳에 뛰어들게 못하게 해야 합니다.

- 배를 타면 항상 항상 구명조끼를 입히도록 합니다.

• 중독

- 의약품이나 가정용 화학제품은 아이 손이 닿지 않는 곳에 넣고 잠가 보관합니다.

• 이물사고

- 영유아의 칫솔 사용은 목 주위에 찰림 손상을 유발할 위험이 있으므로 주의해야 합니다.

- 귀나 코에 작은 이물을 넣었을 경우, 가정에서 제거시도를 하면 출혈 등으로 위험할 수 있으므로 반드시 병원을 방문하도록 합니다.

3. 시각

어느 정도 협조가 되면 시력측정이 가능한 시기입니다. 또한 가끔 멍해지거나 초점을 잃는 경우는 간헐외사시의 가능성이 높습니다. 간헐외사시의 경우 **수술적 치료가 필요한 경우가 있으므로 의심되는 경우 안과검진을 받으시기 바랍니다.**

4. 발달선별검사

• ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 무엇인가요?

- ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 우리나라 영유아들이 대근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조(18개월 이후) 등의 능력이 잘 발달하고 있는지 알아보기 위하여 보건복지부와 질병관리청의 지원 하에 관련 분야의 전문가들이 개발한 선별 검사입니다. 선별 검사란 진단을 내리기 위한 검사가 아니라, 보다 더 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사입니다. 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화평가 권고 등 3단계로 판정합니다.

• ‘결과가 ‘심화평가 권고’라는데 어떻게 해야 하나요?’

- ‘심화평가 권고’ 라는 판정은 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 아이들의 발달은 속도의 차이가 있고 불균형적일 수 있기 때문에 발달 지연이 의심(심화평가 권고)되다가도 정상적으로 잘 자라는 경우가 많습니다. 그러나 통계적으로 선별 검사에서 ‘심화평가 권고’인 경우 약 75% 정도에서 실제 발달 장애가 발생할 가능성이 있으므로 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다. ‘심화평가 권고’ 판정을 받은 모든 아이들이 다 발달 장애가 생긴다는 의미는 아니므로 선부른 걱정을 하시기보다는 전문가의 의견을 따르는 것이 최선입니다.

• ‘추적검사 요망’은 무엇인가요?

- 점수가 ‘또래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

54~60개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 소아 비만이란?

- 신체계측 시 측정된 체중과 키를 이용해서 계산한 체질량지수가 표준성장도표에서 성별, 연령별 85 백분위수 이상을 과체중으로 진단하고, 95 백분위수 이상이면 비만으로 진단합니다.

• 소아 비만의 예방이 왜 중요한가요?

- 소아 비만은 단순히 외모나 체중의 문제가 아니며 소아에서도 지방간 질환과 당내성장애 및 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증 등 합병증이 발생할 수 있고 자존감 결여나 또래 관계 문제 등을 초래할 수도 있습니다.

- 소아 비만이 조절 되지 않으면 상당수 성인 비만으로 이어지고 장기적으로 비만 합병증으로 발생하는 심혈관계 질환 등이 문제될 수 있습니다.

- 따라서 비만의 예방을 위해 어려서부터 건강한 식습관, 생활습관을 갖도록 하는 것이 중요합니다.

• 소아 비만의 예방이 왜 중요한가요?

- 음식은 골고루 다양하게 섭취합니다.

- ▶ 편식하지 않고 5대 식품군 음식을 골고루 먹기
- ▶ 살코기, 생선, 콩, 달걀 등 단백질 식품을 매일 섭취하기
- ▶ 다양한 잡곡과 채소, 과일을 매일 섭취하기
- ▶ 우유, 특히 저지방우유를 매일 섭취하기 편식하지 않고 5대 식품군 음식을 골고루 먹기

- 적절한 양을 먹고, 먹은 만큼 많이 움직입니다.

- ▶ 정해진 양보다 과식하지 않기
- ▶ TV, 동영상, 스마트폰, 컴퓨터, 게임 시간을 하루 1~2시간 이내로 제한하기
- ▶ 일상생활에서 많이 걷고 활발하게 움직이고 자유롭게 뛰어 놀기
- ▶ 매일 규칙적으로 1시간 이상의 신체활동을 하거나 운동하기

- 식사는 제때에 규칙적으로 가족과 함께 합니다.

- ▶ 아침식사를 거르지 않기
- ▶ 밤늦게 야식 먹지 않기
- ▶ 하루 세 끼 식사와 간식 먹기
- ▶ 되도록 가족과 함께 식사하기

- 간식은 안전하고 건강한 음식으로 섭취합니다.

- ▶ 간식으로 신선한 과일과 우유 섭취하기
- ▶ 목이 마를 때에는 단맛 나는 음료수, 주스 대신 물 마시기
- ▶ 짜고 기름지고 열량이 높은 패스트푸드, 인스턴트식품 섭취 제한하기
- ▶ 식품의 영양표시를 확인하는 습관 갖기



2. 안전사고 예방

이 시기는 아이의 활동영역이 집 밖으로 넓어지며 더 독립적으로 될 때입니다. 유치원 오가기, 자전거타기, 길 건너기 등 바깥 활동할 때 조심할 점과 규칙을 가르쳐야하는 것은 물론이고 아이의 위험에 대한 판단력은 부족하므로 세심한 부모의 주의와 관심이 필요합니다.

• 탈 것(자전거 등) 안전

- 아이가 자전거, 킥보드, 인라인 스케이트 등을 탈 때는 항상 헬멧과 보호장구(관절보호대)를 쓰게 하십시오. 헬멧만으로도 심각한 머리 손상을 막을 수 있습니다.
- 차가 다니는 길에서는 자전거를 절대로 타지 못하게 합니다.
- 아이와 자전거 크기가 적당한지 확인합니다(손으로 손잡이를 잡고 의자에 앉았을 때 발바닥 볼록한 부분이 바닥에 닿아야 합니다).

54~60개월 보호자용 설명서

- 발 브레이크(코스터 브레이크: 페달을 거꾸로 밟으면 작동되는 장치)가 장착된 자전거부터 타는 것이 좋습니다. 이 시기에는 손힘이 약해 손으로 브레이크를 제대로 잡지 못하는 경우가 많기 때문입니다.

• 보행자안전

- 아이가 차길이나 차길 근처에서 놀지 못하게 해야 합니다.
- 인도와 차길 사이의 길퓌에 가면 언제나 아이를 멈추고 혼자서는 차길을 건너지 못하게 해야 합니다. 10세 전까지는 혼자 길을 건너게 하지 말아야 합니다.

• 익수 예방

- 아이에게 수영하는 법을 가르쳐줄 때입니다. 그러나 혼자 수영하지 못하게 합니다.
- 어른의 보호 감독이 없는 물이나 물가에서 놀지 못하게 합니다.
- 물이 빨리 흐르는 곳이나 수로에서는 물놀이를 하지 못하게 합니다.
- 어른이 물 깊이를 확인하지 않은 곳에서 물에 뛰어들지 않게 합니다.
- 배를 타면 항상 구명조끼를 입히도록 합니다.

• 화상예방

- 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요합니다. 즉시 흐르는 상온 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀준 후 가까운 화상센터 또는 응급실로 방문합니다.
- 전열기구(다리미, 전기레인지, 히터, 그릴, 헤어드라이어 등)은 치워놓거나 아이가 다가가지 못하도록 합니다.

- 뜨거운 냄비나 프라이팬 같은 기구의 손잡이는 가스레인지 뒤쪽으로 돌려놓아 아이 손이 닿지 않게 합니다.

- 보일러 온수 온도는 50℃ 이하로 조절해놓습니다(60℃에 6초간 노출 시 3도 화상).

• 자동차안전

- 차를 탈 때는 언제나 적절한 카시트나 보조의자를 바르게 사용해야 합니다.
- 부모도 차를 타면 항상 안전띠를 맵니다. 아이에게 술선수범하는 모습을 보여주어야 합니다.
- 아이에게 가장 안전한 자리는 뒷좌석이지만 어쩔 수 없이 앞좌석에 앉힐 때는 의자를 최대한 뒤로 밀어 에어백으로 인해 다칠 것을 피하도록 합니다.

• 중독

- 의약품, 세정제나 살충제 같은 가정용 화학제품은 아이 손이 닿지 않는 곳에 넣고 잠금 상태로 보관합니다.

• 개인안전

- 낯선 사람과 이야기 하거나 낯선 사람의 차에 타지 않도록 기회가 될 때마다 말해줍니다.



3. 스마트폰 및영상 매체의 바람직한 사용

전자미디어는 만60개월까지는 1시간 이내로 허용하도록 권장합니다(WHO, 세계보건기구). 전자미디어는 반드시 부모와 같이 있는 곳에서 보여주고 사용 장소, 시간, 요일 등에 대한 구체적인 규칙을 미리 만들고, 함께 지킬 수 있도록 해야 합니다. 규칙에 따라 전자미디어 사용을 잘 마무리가 되지 않거나, 규칙이 잘 지켜지고 있지 않다면 가정 내 전자미디어 사용 환경에 대한 점검이 필요합니다. 전자미디어 과의존에 해당하는 경우 아래의 링크를 통해 선별척도를 시행해 볼 수 있습니다.

- 스마트쉼센터-스마트폰 과의존 척도(유아동 대상) <https://www.iapc.or.kr/kor/PBBS/diaSurvey.do?idx=7>

54~60개월 보호자용 설명서

4. 발달선별검사

• ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 무엇인가요?

- ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 우리나라 영유아들이 대근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조(18개월 이후) 등의 능력이 잘 발달하고 있는지 알아보기 위하여 보건복지부와 질병관리청의 지원 하에 관련 분야의 전문가들이 개발한 선별 검사입니다.
- 선별 검사란 진단을 내리기 위한 검사가 아니라, 보다 더 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사입니다. 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화평가 권고 등 3단계로 판정합니다.

• 결과가 ‘심화평가 권고’라는데 어떻게 해야 하나요?

- ‘심화평가 권고’ 라는 판정은 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 아이들의 발달은 속도의 차이가 있고 불균형적일 수 있기 때문에, 발달 지연이 의심(심화평가 권고)되다가도 정상적으로 잘 자라는 경우가 많습니다.
- 그러나 통계적으로 선별 검사에서 ‘심화평가 권고’인 경우 약 75% 정도에서 실제 발달 장애가 발생할 가능성이 있으므로 주의의와 상의 하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다. ‘심화평가 권고’ 판정을 받은 모든 아이들이 다 발달 장애가 생긴다는 의미는 아니므로 선부른 걱정을 하시기보다는 전문가의 의견을 따르는 것이 최선입니다.

• ‘추적검사 요망’은 무엇인가요?

- 점수가 ‘또래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주의의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.



66~71개월 보호자용 설명서

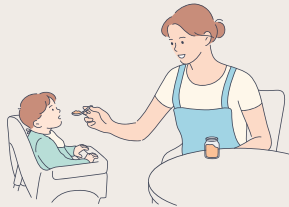
1. 영양

• 소아 비만이란?

- 신체계측 시 측정한 체중과 키를 이용해서 계산한 체질량지수가 표준성장도표에서 성별, 연령별 85백분위수 이상을 과체중으로 진단하고, 95백분위수 이상이면 비만으로 진단합니다.
- 소아 비만이 조절 되지 않으면 상당수 성인 비만으로 이어지고 장기적으로 비만 합병증으로 발생하는 심혈관계 질환 등이 문제될 수 있습니다.
- 따라서 비만의 예방을 위해 어려서부터 건강한 식습관, 생활습관을 갖도록 하는 것이 중요합니다.

• 소아 비만의 예방이 왜 중요한가요?

- 소아 비만은 단순히 외모나 체중의 문제가 아니며 소아에서도 지방간 질환과 당내성장애 및 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증 등 합병증이 발생할 수 있고, 자존감 결여나 또래 관계 문제 등을 초래할 수도 있습니다.
- 소아 비만이 조절 되지 않으면 상당수 성인 비만으로 이어지고 장기적으로 비만 합병증으로 발생하는 심혈관계 질환 등이 문제될 수 있습니다.
- 따라서 비만의 예방을 위해 어려서부터 건강한 식습관, 생활습관을 갖도록 하는 것이 중요합니다.



• 건강한 식습관과 생활습관을 가지려면 어떻게 해야 하나요?

- 음식은 골고루 다양하게 섭취합니다.

- ▶ 편식하지 않고 5대 식품군 음식을 골고루 먹기
- ▶ 살코기, 생선, 콩, 달걀 등 단백질 식품을 매일 섭취하기
- ▶ 다양한 잡곡과 채소, 과일을 매일 섭취하기
- ▶ 우유, 특히 저지방우유를 매일 섭취하기

- 적절한 양을 먹고, 먹은 만큼 많이 움직입니다.

- ▶ 정해진 양보다 과식하지 않기
- ▶ TV, 동영상, 스마트폰, 컴퓨터, 게임 시간을 하루 1-2시간 이내로 제한하기
- ▶ 일상생활에서 많이 걷고 활발하게 움직이고 자유롭게 뛰어 놀기
- ▶ 매일 규칙적으로 1시간 이상의 신체활동 또는 운동하기

- 식사는 제때에 규칙적으로 가족과 함께 합니다.

- ▶ 아침식사를 거르지 않기
- ▶ 밤늦게 야식 먹지 않기
- ▶ 하루 세 끼 식사와 간식 먹기
- ▶ 되도록 가족과 함께 식사하기

- 간식은 안전하고 건강한 음식으로 섭취합니다.

- ▶ 간식으로 신선한 과일과 우유 섭취하기
- ▶ 목이 마를 때에는 단맛 나는 음료수, 주스 대신 물 마시기
- ▶ 짜고 기름지고 열량이 높은 패스트푸드, 인스턴트식품 섭취 제한하기
- ▶ 식품의 영양표시를 확인하는 습관 갖기

2. 안전사고 예방

이 시기는 **아이의 지적 발달이 활발해지고 활동범위가 넓어지면서 독립적으로 되어갑니다.** 집 밖에서 활동이 많고, 복잡하고 위험할 수 있는 활동이 많아지며, 가까운 가족이나 친지가 아닌 사람을 만나는 경우가 많아지므로 사고 예방과 안전한 생활을 위해 바른 판단과 사회생활 기술이 필요할 때입니다. 유치원/학교 오

고가기, 자전거타기, 길 건너기 등의 경우, 행동할 때 조심할 점과 규칙을 말해주고 그 이유도 같이 설명해주어야 합니다.

대중매체나 인터넷을 통해 폭력에 노출이 많아지고 부모의 보호를 벗어나 밖에서 지내는 시간이 길어지기 때문에 폭력 예방에도 관심을 가지기 시작해야 합니다.

66~71개월 보호자용 설명서

• 자동차안전(카시트 교육자료 참조)

- 차를 탈 때는 언제나 적절한 카시트나 보조의자를 바르게 사용해야 합니다.
- 부모도 차를 타면 항상 안전띠를 맵니다. 아이에게 술선수범하는 모습을 보여주어야 합니다.
- 아이에게 가장 안전한 자리는 뒷좌석이지만 어쩔 수 없이 앞좌석에 앉힐 때는 의자를 최대한 뒤로 밀어 에어백으로 인해 다치는 것을 피하도록 합니다.

• 보행자안전

- 길을 건널 때는 기본수칙과 상황에 따른 안전한 방법을 수시로 설명하고 지키도록 합니다.
- 신호등을 지켜서 녹색일 때만 건너게 합니다.
- 차길을 건너기 전에는 항상 일단 멈추어 좌-우-좌를 살피고 어른과 함께 혹은 어른이 지켜볼 때 건너게 합니다.
- 10세 전까지는 아이 혼자 안전하게 길 건널 수 있을 정도로 신경학적 발달이 충분하지 않으므로 혼자 길을 건너는 것은 위험합니다.
- 아이가 차길이나 차길 근처에서 놀지 못하게 합니다.
- 친구, 강아지나 공을 쫓아가느라 차길에 뛰어들지 않게 합니다.
- 통학차를 이용할 경우 위치를 알게 하고, 어른의 보호 하에 승하차를 하도록 합니다.

• 자전거안전

- 아이가 자전거, 킥보드, (인라인)스케이트, 스노우보드를 탈 때는 항상 헬멧과 보호장구(관절보호대)를 착용시킵니다. 헬멧은 넘어질 때 발생하기 쉬운 심각한 머리 손상을 예방하는데 중요합니다.
- 차가 다니는 길에서는 절대로 타지 못하게 하고 안전한 곳에서만 타게 합니다.
- 옆에서 보호자가 같이 타는 경우에는 보호자도 보호 장구를 착용합니다.

• 화상

- 화재를 대비하여 탈출할 대책을 세우고 함께 연습하며 아이를 교육하도록 합니다.
- 아이가 라이터, 폭죽 등을 가지고 놀지 못하게 하고, 화기는 아이 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.
- 옷에 불이 붙었을 때는 뛰어 다니지 말고 선 다음, 바닥에 구르게 합니다.
- 집안에 화재경보기와 소화기를 설치하고 정기적으로 점검하도록 합니다.

• 개인안전

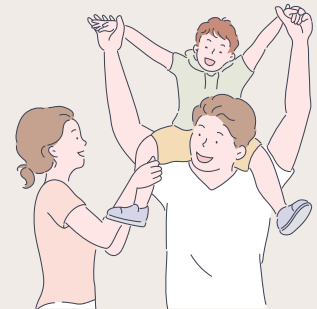
- 모르는 사람과는 대화하지 말고, 절대로 같이 차에 타지 않도록 가르칩니다.
- 어른/청소년이 더 취약한 어린 아이에게 도움을 청하는 것은 경우에 맞지 않으므로, 어른이 도움을 청하면 못한다고 거절하게 하고 다른 어른을 부르도록 가르칩니다.
- 수영복을 입었을 때 가려지는 부분은 아이 몸의 소중한 부분이라고 가르칩니다.
- 신체의 소중한 부분을 보거나 만지게 해달라고 하면 최대한 빨리 도망가고 즉시 부모나 다른 어른에게 도움을 청하라고 가르칩니다.
- 부모에게 비밀로 하라고 얘기하거나 겁을 내게 하는 사람으로부터 최대한 빨리 도망가고 즉시 부모나 다른 어른에게 도움을 청하라고 가르칩니다.
- 집에 혼자 있거나 혼자 돌아올 경우에 대비하여 집 주소, 전화번호, 부모가 없을 때 도움을 청할 사람 등을 알려줍니다. 아이가 모르는 사람이 집에 찾아오면 문을 열어주지 않도록 가르칩니다.

• 따돌림

- 다른 사람의 감정과 행동에 적절하게 반응하며 통제력을 키우게 합니다.
- 아이 자신과 다른 사람을 존중하도록 가르칩니다.
- 또래와 갈등이 있어 속상해 할 때는 위로하여 진정시키고, 부모가 관심을 가지고 있으며 아이 편에서 도와주기 위하여 노력한다고 확신시켜 줍니다.
- 아이와 갈등이 있는 상대가 또래 집단이면 상황에 대해 자세히 알아보고 선생님 면담을 통해 교육기관의 도움을 받도록 합니다.
- 또래와의 갈등이 문제가 될 만한지 판단하려면 아이와 부모의 소통이 원활해야 하므로 평소 아이의 자신의 활동, 가는 곳, 친구에 대해서 편하게 말할 수 있어야 합니다.

• 양육

- 어떠한 형태로든 부모가 아이를 적절하게 대하지 못하는 경우가 지속되면 불안, 자신감 부족, 감정표현부족, 사회부적응 등 아이의 정서 및 행동 발달에 문제가



66~71개월 보호자용 설명서

생길 수 있습니다. 아이가 어릴수록 부모의 영향을 많이 받습니다.

- 부모의 압박감, 고독감, 좌절 등에 의한 경우가 많으므로 적절치 못한 경우가 반복된다면 아이 양육을 위한 정보와 부모를 지지해 줄 도움을 받는 것이 좋습니다.

※ 상담전화번호

보건복지부 콜센터	129	학생고충상담전화	1588-7179
청소년상담실	1388	건강가정지원센터	1577-9337
여성 전화	1366	다누리 다문화가족지원	1577-5432
아동보호전문기관	1577-1391	교육부민원콜센터	02-6222-6060

3. 취학 전 준비

학습에 대한 준비도 중요하지만 이전 단계 발달의 전반적인 부분이 취학준비에 영향을 미치고 있으며 학습 준비 외에도 사회성 발달, 의사소통 발달, 생활태도, 집중력 발달 등이 준비되어야 할 영역입니다. 부모님들이 취학을 앞둔 자녀에게 가장 바라는 것은 학업적인 성취가 아니라 친구들과 잘 지내며 행복하게 학교생활을 하는 것입니다.

• 학습에 대한 태도

- 초등학교 1~2학년의 공부는 한글 받아쓰기와 간단한 수세기와 연산, 그 외에는 주제 통합 공부를 하게 됩니다. 너무 과도한 선행학습은 오히려 아이가 초등학교 입학 후 진행되는 수업에 흥미를 잃게 되는 원인이 되므로 바람직하지 않습니다.
- 학교에서는 일정시간 이상 한자리에 앉아 있는 것이 가능해야 합니다. 일반적으로 초등학교 학생의 집중력은 40분 정도라고 알려져 있습니다. 집중력이라 하면, 좋아하는 것을 할 때뿐만 아니라 싫어하는 일을 하고 있을 때라도 자신을 조절하여 규칙에 따라서 주의력을 유지할 수 있는 능력을 말합니다. 아이의 이러한 끈기가 또래에 비해 지나치게 부족하다면 소아정신과 의사와의 상담을 고려해 볼 수 있습니다.

• 사회성 발달과 규칙준수

- 아이가 갈등상황을 슬기롭게 해결할 수 있는지, 양보할 줄 아는지 살펴봅니다. 자신의 권리는 언제나 다른 사람들과의 권리와 균형을 이루어야 함을 가정에서부터 가르쳐주어야 합니다. 다

른 사람의 기분을 이해할 줄 알고 공감능력이 있을 때, 양보를 하며 이기적이지 않은 행동을 할 수 있습니다. 지나치게 자신의 고집만 부린다면 아이의 사회성 발달에 어려움이 있지 않은지 살펴볼 필요가 있습니다.

- 단체 생활을 위해서는 지시 따르기, 정해진 규칙을 잘 지키기, 참고 기다리기 등의 욕구조절이 필요합니다. 이를 위해 가정에서부터 “지시 따르기”와 “규칙 지키기”가 가능한지 잘 살펴주시고 그렇지 못하다면 가르쳐주셔야 합니다. 화가 나서 물건을 집어던지는 아이들에게는 화가 나는 것은 충분히 이해되지만 물건을 집어던지는 행동은 나쁜 행동이며, 하면 안 된다는 것을 분명히 알려주도록 합니다.
- 가정에서 아이에게 충분한 교육을 해 주셨음에도 불구하고 지시나 규칙을 따르기가 어렵고 과잉행동, 충동조절, 감정조절이 어려운 경우에는 주의력결핍/과잉행동장애(ADHD)를 가지고 있는 것은 아닌지 상담해 볼 필요가 있습니다.

66~71개월 보호자용 설명서

• 의사소통

- 또렷하고 조리 있게 말을 하는 것은 듣는 이가 의미를 정확히 이해할 수 있도록 아이가 3문장 이상 말하는 경우를 의미합니다. 말을 조리 있게 하는 것 외에 기본적인 지식, 예를 들면 집 주소와 전화번호 알고 말하기를 습득한 후 초등학교에 입학하는 것이 좋습니다.
- 도움을 요청한다는 것은 현재 자신이 도움이 필요하다는 것을 판단할 수 있는 인지 능력과 다른 사람에게 도움을 요청할 수 있는 사회적, 언어능력 등이 함께 요구됩니다. 다른 사람과 의사소통하거나 도움을 요청하는 것을 부끄러워하지 않고 분명히 표현할 수 있도록 연습하는 것이 필요합니다.

• 인지발달

- 인지발달과 일반 지식의 습득은 환경에서의 경험을 통하여 이루어지는 부분이 많이 있습니다. 아동의 관심이 한쪽으로 치우쳐 있지는 않은지, 환경적인 경험이 부족하지는 않은지 살펴볼 필요가 있습니다. 1에서 20까지의 숫자를 배울 때는 구체물

을 활용하여 직접 만져 보며 경험적으로 수세기를 학습하는 것이 좋습니다.

- 의학적으로 도움이 필요한 인지 능력은 대개 지능지수(IQ) 70 미만을 의미합니다. 정확한 인지발달검사를 통해서 70 미만의 지능 지수를 갖고 있는 것으로 판단되었다면 아이의 수준에 맞는 특수교육을 하는 것이 필요합니다.

• 신체적 건강과 생활습관준비

- 대소변 가리기와 깨끗한 뒤처리를 이 시기까지 완수하지 못할 경우 가정 내에서 갈등이 높아지고 친구들과로부터 소외당할 수 있어 정서적 어려움이 생길 수 있습니다. 취학 전에 대소변 가리기와 깨끗한 뒤처리를 가정 내에서 반복적으로 훈련시켜주는 것이 필요합니다.
- 늦은 시간에 자거나 수면의 질에 문제가 있을 때는 학교생활에 집중을 못하거나 짜증을 많이 내는 등 어려움이 생길 수 있습니다. 일찍 자고 일찍 일어날 수 있도록 규칙적으로 훈련하는 것이 필요합니다.

4. 발달선별검사

• ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 무엇인가요?

- ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’는 우리나라 영유아들이 대근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조(18개월 이후) 등의 능력이 잘 발달하고 있는지 알아보기 위하여 보건복지부와 질병관리청의 지원 하에 관련 분야의 전문가들이 개발한 선별 검사입니다. 선별 검사란 진단을 내리기 위한 검사가 아니라, 보다 더 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사입니다. 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화평가 권고 등 3단계로 판정합니다.

• 결과가 ‘심화평가 권고’라는데 어떻게 해야 하나요?

- ‘심화평가 권고’라는 판정은 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 아이들의 발달은 속도의 차이가 있고 불균형적일 수 있기 때문에, 발달 지연이 의심(심화평가 권고)되다가도 정상적으로 잘 자라는 경우가 많습니다. 그러나 통계적으로 선별 검사에서 ‘심화평가 권고’인 경우 약 75% 정도에서 실제 발달 장애가 발생할 가능성이 있으므로 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다. ‘심화평가 권고’ 판정을 받은 모든 아이들이 다 발달 장애가 생긴다는 의미는 아니므로 선부른 걱정을 하시기보다는 전문가의 의견을 따르시는 것이 최선입니다.

• ‘추적검사 요망’은 무엇인가요?

- 점수가 ‘또래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.



66~71개월 보호자용 설명서

5. 취학 전 청력 관리

학교에 입학하여 원만한 학교생활을 하기 위해서는 양측 귀의 청력이 정상인 상태가 필수적입니다. 가령 한쪽 귀에 난청이 있는 경우 자칫 아이가 잘 들리지 않아 수업에 집중하지 못하는 것을 막연하게 산만하다거나 집중력 자체가 감소되었다고 오해할 수 있기 때문입니다. 단순히 수업뿐만 아니라 초등학교는 친구관계나 선생님과 사회생활의 가장 첫 단계이기 때문에 기본적으로 아이가 원만한 의사소통을 통해 사회생활을 잘 할 수 있도록 청력이 정상임을 확인해주는 것이 반드시 필요합니다.

우리나라에서는 연령별로 영유아 건강검진을 할 때 난청위험평가 문진을 시행하여 이상소견이 있는 경우 이비인후과에 의뢰하고 있습니다. 그러나 문진항목 만으로 모든 난청 여부를 진단할 수 없으며 특히 한쪽 귀만 난청이 있는 경우 언어발달은 정상이라도 산만하거나 집중하지 못하는 요인이 될 수 있습니다.

그러므로 영유아 건강검진 청각부분에서 이상소견이 없더라도 초등학교 입학 전에 가까운 이비인후과에서 순음청력검사를 한 번 받아 보도록 권합니다. 순음청력검사는 대부분의 이비인후과에서 시행할 수 있는 가장 기본적인 청력검사입니다. 대한청각학회 홈페이지 (<http://www.audiosoc.or.kr>)에서 '이비인후과 수련병원' 및 '가까운 이비인후과 병원 찾기'를 찾으실 수 있습니다.

