

영아기 초기 보호자용 설명서

1. 모유 수유

- 모유는 아이에게 가장 완전한 식품이며, 아이의 면역을 강화하고, 각종 뇌신경 발달에 유리하며, 만성 질환을 예방하고, 비만을 줄이므로 완전모유수유는 적어도 생후 6개월까지 추천되고 이유기 보충식을 주면서 모유수유는 생후 24개월까지도 권장합니다.
- **모유양을 늘리기 위한 방법으로는** ① 밤중에도 수유, ② 아이가 원할 때마다 수유, ③ 노리개 젓꼭지나 분유병 사용 피합니다.
- 유선염, 유방울혈 등이 발생하였을 때 모유수유를 더 열심히 하고, 황달이 있을 때 무조건 모유 수유를 중단하지 않아야 합니다.



2. 수면

- 신생아는 밤낮의 구분없이 하루 16~20시간 잠을 자는데 배고픔에 따라 깨고 먹고 잡니다.
- 낮에는 일상생활에 노출시키고 밤에는 어둡게 하고 덜 놀아주면서 밤낮의 구분은 3개월경에 완성되고, 생후 6주부터는 수면 습관을 만들도록 일정한 수면의례를 행하며 졸리지만 아직 깨어있는 상태로 자리에 눕혀 스스로 잠들게 하며 부모와 따로 아이 잠자리를 마련합니다.
- 영아돌연사증후군을 예방하기 위하여 모유수유를 하며 안전한 수면 환경이 반드시 필요합니다.
 - 항상(낮잠을 잘 때이라도) 등을 대고 눕혀서 재우고, 두툼한 이불이나 폭신한 베개, 매트리스를 사용하지 말고, 단단하며 편평한 매트리스를 사용합니다. 이불을 덮지 않거나 이불이 아이의 얼굴을 가리지 않도록 팔 아래로 덮어 줍니다. 부드러운 장난감 등은 아이의 잠자리에서 치웁니다.
 - 아이를 생후 2개월 전에는 깨어 있을 때만 싸주고 2개월 이후 속싸개로 싸는 것을 금지합니다.
 - 가벼운 옷을 입히고, 실내 온도는 성인에게 편한 정도로 유지합니다.
 - 바운서나 카시트에 앉혀서 재우면 산소가 떨어지므로 잠들면 바로 잠자리로 눕혀야 합니다.
- 출산 전과 출산 후 흡연과 술을 피해야 합니다.
- 사두증(뒷머리가 편평해지는 것)이 염려 될 경우 2~3개월부터 깨어 있고 관찰될 때 '배밀이 놀이'를 하여 사두증을 예방합니다.

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(카시트 사용)

- 영아용 카시트를 반드시 사용해야 하며 영아용 카시트의 등받이 각도는 45도가 가장 안전합니다.
- 10kg, 1세 미만에는 반드시 뒷좌석에 뒤보기로 설치(앞좌석에는 카시트 설치 금지)하며, 뒤보기 설치 가능 연령/체중이 낮은 것을 선택(보통 최대 20kg)합니다.
- 앞보기 카시트는 반드시 하네스 벨트가 달린 것을 구매하며(1세~4세, 9~18kg, 65~100cm), 아이의 어깨가 카시트 안전띠의 위쪽 홈보다 높게 되거나, 아이의 귀가 카시트 꼭대기보다 위에 오게 되면 부스터 좌석을 사용하고(4세~10세, 15~36kg, 135cm), 안전띠 허리띠가 골반 위를 지나고 어깨띠가 어깨를 지나면 성인처럼 안전띠만 사용합니다.(8~12세, 35 kg이상, 140cm)

• 추락 예방

- 낙상은 2세 이하 영 유아기의 가장 흔한 사고 기전으로, 고개를 가누지 못하는 아이를 업지 않도록 해야 하며, 높은 곳에 아이를 혼자 두면 안 됩니다.
- 다른 행동을 할 때에는 급하더라도 아이를 난간 등의 안전장치가 있는 침대 등의 안전한 장소에 내려놓은 후 행동하도록 하십시오.

• 화상 예방

- 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요합니다. 아이가 데었다면 즉시 찬 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀줍니다.
- 반드시 목욕물의 온도를 확인하도록 합니다.
- 6개월 이하의 아이를 전기장판이나 온열, 온수 매트 위에 재우면 체온에 유사한 37℃정도의 온도에서도 화상을 입을 수 있으니 사용하지 말아야 합니다.

4. 신생아 청각 선별검사의 중요성

- 선천성 양측 고도 난청은 조기진단 및 조기재활을 시행할 경우 정상에 가까운 언어, 청각발달을 기대할 수 있는 극복 가능한 질환이므로 난청의 조기진단은 가장 중요한 첫걸음이 됩니다.
- 모든 신생아는 생후 1개월 이내 청각선별검사를 받고, 난청이 의심되는 경우 생후 3개월 이내 난청 확진검사를 받아야 하며, 난청으로 진단 받은 경우에는 생후 6개월 이내 청각재활 치료를 시작할 것을 권고합니다.

5. 시각

- 두 눈의 모양이 다르거나 크기가 다르게 느껴지는 경우, 각막(검은 동자)에 혼탁이 있는 경우는 반드시 안과검진을 받아야 합니다.
- 또한 망막모세포종, 선천백내장, 선천녹내장, 선천망막질환과 같이 질환을 가진 사람이 가족 중에 있는 경우에는 조기에 발견하는 것이 중요하므로 꼭 의사선생님과 상의하시기 바랍니다.

더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



4-6개월 보호자용 설명서

1. 영양

- 완전 모유수유는 생후 6개월까지 추천되며, 모유수유는 생후 24개월 까지도 권장하고 있습니다.
 - 생후 4개월경부터 철분 부족이 발생할 수 있기 때문에, 철분이 풍부한 이유식을 줍니다.
 - 유축한 모유는 상온(25°C)에서는 4시간까지, 냉장(4°C)보관하는 경우에는 96시간까지, 냉동보관(-20°C)하는 경우에는 3-9개월까지 보관이 가능합니다.
- 분유를 탈 때는 끓인 다음 식혀서 사용하는 것이 원칙이고, 분유를 데울 때는 전자레인지 사용하지 말고 중탕 방법을 활용합니다.
 - 하루 분유량이 1,000mL가 넘지 않도록 합니다.
- 도움을 받아서 앓을 수 있고, 목을 가눌 수 있는 4~6개월까지는 모유나 분유 이외에는 먹여서는 안 됩니다.
 - 첫 이유식으로는 쌀 미음이나 죽이 권장되며, 가능한 빠른 시기에 철분 강화(철분강화 곡분이나 육류)가 필요합니다.
 - 이유식은 한 번에 한 가지 음식을 추가하고, 새로운 음식을 시작한 뒤에는 약 7일간 주의 깊게 관찰합니다.



2. 안전사고 예방

- **자동차 안전**
 - 영아용 카시트를 등반이 각도 45도로 운전석 대각선 위치에 뒤보기로 장착합니다. 카시트를 차량에 단단히 고정하고 카시트의 허리띠를 허리에 단단히 고정합니다.
- **추락 예방**
 - 보행기는 추락사고의 주요 원인이며 보행기 주행 중 사고는 머리나 목의 심각한 손상을 유발하고 보행기위로 오르는 행동을 할 수도 있어 사용하지는 않습니다.
 - 목을 못 가누는 아이는 업지 않고, 침대, 소파 등 높은 곳에 혼자 두지 않으며, 다른 행동을 할 때는 아이를 안전한 곳에 내려 놓고 합니다.
- **익수 예방**
 - 아이들은 5cm 깊이의 얇은 물에도 빠져서 질식할 수 있습니다. 그러므로 욕조나 욕조 근처에 아이를 혼자 두어서는 안 되고, 아이의 형제자매에게 맡겨두지 말아야 합니다.
 - 목욕시키기 전에 필요한 물품은 손이 닿는 곳에 미리 준비하고 전화가 오면 타올로 아이를 싸서 안전한 곳에 두고 통화해야 합니다.
- **화상 예방**
 - 화상 시 신속히 식혀주는 것이 가장 중요하므로 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀줍니다.
 - 아이를 욕조에 둔 채로 더운물을 틀면 안 되며, 아이를 안은 채로 뜨거운 음료를 들고 다니지 말아야 합니다.
 - 우유나 짜낸 모유를 전자레인지에 데우면 안 됩니다.
 - 뒤집기를 하지 못하는 아이는 전기장판이나 온열/온수 매트 위에 재우지 말아야 합니다.
- **중독 및 질식 예방**
 - 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 등이 늘어져 있지 않게 하고, 목걸이나 끈으로 매단 노리개 젓꼭지도 사용하지 않아야 합니다.



4-6개월 보호자용 설명서

3. 수면

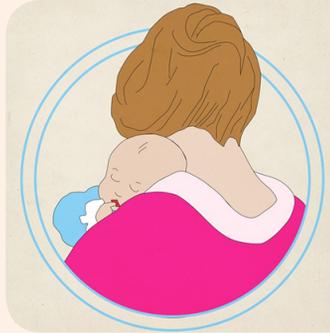
- 밤낮이 구분되면서 수면의 패턴을 만들고 있는 중입니다.
 - 낮잠과 밤잠 자는 시간은 되도록 매일 일정하게 유지하고, 자기 전 일정한 순서의 수면의례 시행하며, 깨어있는 상태로 잠자리에 눕혀 스스로 잠들게 하는 습관을 유도합니다.
 - 수면 습관을 방해하는 여행, 타인의 방문, 늦은 오후의 외출은 자제하며, 이행물건(애착인형)을 제공할 수 있고, 침실 내 TV, 컴퓨터, 핸드폰 등의 전자기기 사용은 삼갑니다.
 - 9개월경 밤에 깨는 횟수가 늘어나는데 깨면 바로 안아주고 수유하지 말고 다시 스스로 잠 들도록 유도합니다.

- 영아돌연사증후군의 위험이 있으므로 안전한 수면 환경을 유지해야 합니다.
 - 잘 때는 바로 눕히고 놀 때는 엎드려 놀려 사두증을 예방하고, 속싸개를 싸지 않고 우주복 입혀 재우고, 젖이나 분유병 물고자는 버릇이 생기지 않게 해야 합니다.



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.



더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



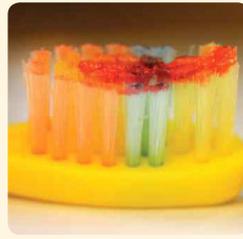
9-12개월 보호자용 설명서

1. 영양

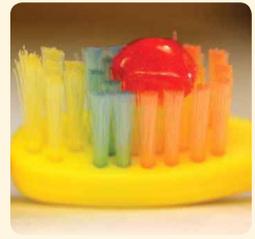
- 모유수유를 지속하면서 반 고형식을 아침, 점심, 저녁 세끼 식사 스케줄에 맞춰 섭취합니다.
 - 작은 컵으로 조금씩 마실 수 있게 되면 혼자서 컵을 사용해 먹도록 시도합니다.
- 땅콩 등의 견과류, 견, 팝콘, 둥글게 조각 낸 핫도그나 소시지, 생당근 스틱, 포도나 체리, 생야채나 과일의 큰 조각, 토마토, 질긴 고기, 딱딱한 사탕 등은 질식의 위험이 있어 조심합니다.
 - 과일 주스는 되도록 주지 말고 침대 옆에 분유, 단 음료가 든 분유병이나 컵을 두지 않습니다.
- 식품알레르기를 예방하기 위해 음식을 무조건 제한할 필요는 없습니다.
- 이유기 보충식으로 붉은 색 육류 같은 철분이 풍부한 음식을 주어 철결핍 빈혈을 예방하도록 합니다.

2. 구강 관리

- 유아기 우식증은 설탕이나 당분이 든 액체(모유나 분유, 이유기 보충식, 과일주스, 다른 단 음료)를 매우 자주 먹는 아이에게서 주로 나타나는 아주 위험도가 높은 질병입니다.
- **12개월 미만**
 - 첫 이가 나고 6개월 이내 혹은 첫 돌이 되기 전에 치과에서 검진을 받으도록 합니다.
 - 수유 후에는 매번 멸균된 거즈로 아이의 잇몸을 닦아줍니다.
 - 첫 이가 나온 후에는 즉시 부드러운 어린이용 칫솔에 물만 묻혀서 이를 닦아줍니다.
 - 아이가 잘 때 분유, 유아기 보충식, 설탕물 혹은 주스가 담긴 분유병을 물려서 재우면 안 됩니다(모유수유 하는 아이도 젖을 물고자는 것은 바람직하지 않습니다).
 - 분유 온도를 체크하기 위해 어른이 분유병의 젖꼭지를 빨아 보면 안 됩니다.
- **12개월 이후의 아이**
 - 돌 이전부터 컵 사용을 연습하고, 돌 무렵에는 분유병 사용을 중단합니다. 식사시간 이외에 단 맛 나는 음료 가지고 다니면서 마시지 않도록 하고, 간식은 정해진 시간에만 먹도록 하며, 과일과 야채는 치아 자정작용이 있어 도움이 되고, 칼슘이 많은 치즈, 우유, 플레인 요구르트, 두부, 아몬드나 인산이 많은 고기, 생선, 우유와 달걀은 치아 건강에 도움이 됩니다.
 - 치약은 아주 작은 양을 사용합니다. (3세 이전 쌀알 크기, 3세 이후 콩알 크기)



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 칫솔에 익숙해질 때까지).
- 하루에 2번씩 불소가 든 어린이용 치약을 작은 쌀알 크기(3세 이전) 또는 콩알 크기(3세 이후)로 짜서 닦도록 지도하거나, 보호자가 닦아줍니다.

9-12개월 보호자용 설명서

3. 안전사고 예방

· 자동차 안전

- 영아용 카시트를 등반이 각도 45도로 운전석 대각선 위치에 뒤 보기에 장착합니다. 카시트를 차량에 단단히 고정하고 카시트의 허리띠를 허리에 단단히 고정합니다.

· 중독 및 질식 예방

- 알갱이 음식은 주지 않고, 레고 등의 작은 부품 장난감 또는 단추 등의 조그만 물건은 아이 손이 닿지 않게 하고, 자석이나 수은전지 (버튼배터리) 등은 삼켜서 식도나 위, 소장외 천공을 일으킬 수 있으므로 각별히 주의해야 합니다.

- 의약품, 화학약품(표백제, 세정제, 광택제 등), 날카로운 물건 등을 아이 손이 닿지 않는 곳에 두고 잠가 두어야 합니다.
- 전화기 줄, 전선, 커튼 줄 등이 늘어져 있지 않게 하고, 목걸이나 끈으로 매단 노리개 젓꼭지도 사용하지 않아야 합니다.



4. 정서사회성

· 아이에게 정서가 중요한 이유는?

- 정서는 곧 사회성으로 연결됩니다. 사회성이란 엄마와의 애착을 바탕으로 가족, 친척, 선생님, 친구들과 새롭게 친해지는 기술입니다.

· 아이의 정서 및 사회성을 발전시키는데 필요한 요소는?

- 첫째, 아이의 호기심을 키워주고, 둘째, 아이가 뭔가 새로운 것을 배우려면 수많은 시행착오가 필요하므로 실패도 놀이처럼

즐길 수 있는 긍정성을 장려하고, 셋째, 두렵고 힘들고 불안하고 어렵더라도 잘 적응하려면 정서 안정성이 필요합니다. 넷째, 감정표현이 원활해야 합니다.

· 정서 및 사회성 발달을 촉진하려면?

- 엄마가 아이의 정서를 잘 읽고 그에 따른 문제를 해결해 주는 능력, 즉, 공감과 반항능력이 필요합니다.

5. 발달선별검사

- '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'는 우리나라 아이들의 대근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조 발달 영역의 발달이 늦은 것이 의심되어 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사이며, 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화평가 권고 등 3단계로 판정합니다.
- 결과가 '심화평가 권고' 인 경우는 발달이 늦은 걸 '의심'하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다.
- '추적검사 요망'은 수가 '또래 수준'과 '심화평가 권고' 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



18-24개월 보호자용 설명서

1. 영양

- 24개월까지 모유 수유를 지속합니다. 그리고 정제된 곡류보다는 현미, 조, 귀리, 보리, 수수 같은 통곡류를 이유식에 포함하고 포화 지방, 트랜스 지방, 첨가 당과 소금의 섭취를 제한하여 유아 음식은 싱겁고 담백하게 조리하는 것이 좋습니다.
- 적당한 식사 규칙을 지키고 공복을 느끼게 하여 식욕을 자극하는 식이를 권장하고, 같은 자리에 앉아서 제한된 시간에 아이가 자신의 손가락으로 스스로 먹는 것이 좋습니다.
- 탄산음료나 과일 음료는 제한하고 물을 권장하며, 12개월부터는 분유병 사용을 하지 않도록 하고, 1~3세용 분유 사용을 지양합니다.

2. 안전사고 예방

- **중독/삼킴/이물**
 - 36개월이 되기 전까지는 질식의 위험이 있는 땅콩, 콩, 포도, 옥수수, 사탕, 젤리 등의 알갱이 음식은 주지 않고, 레고 등의 작은 부품 장난감 또는 단추 등의 조그만 물건도 아이 손이 닿지 않게 해야 합니다.
- **추락 예방**
 - 창문 및 베란다, 장난감, 가구 위 등 어디서든 떨어질 수 있으므로, 위험한 곳과 연결되는 문은 항상 잠가두어야 하며, 창문과 베란다에는 안전망을, 창문틀에는 안전걸쇠를 설치합니다. 싱크대, 탁자, 창문 근처에 아이가 올라갈 수 있는 의자나 물건을 두지 않습니다.
 - 놀거나 자는 방에 모서리가 날카로운 가구 치우고, 바닥은 충격 흡수되는 재료를 사용합니다.
- **화상 예방**
 - 화상 시 즉시 흐르는 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀준 후 가까운 화상센터 또는 응급실로 방문합니다.
- **익수 예방**
 - 식사나 요리를 하는 동안에는 아이가 부엌에 오지 못하게 하고, 뜨거운 냄비나 프라이팬 등 조리기구의 손잡이를 아이 손이 닿지 않는 방향으로 돌려놓아 아이 손이 닿지 않게 합니다.
 - 전열기구(다리미, 전기레인지, 히터, 그릴, 헤어드라이어 등)은 치워놓거나 아이가 다가가지 못 하도록 하고, 전기콘센트를 사용하고 난 뒤에는 즉시 안전 마개로 막아둡니다.
- **익수 예방**
 - 욕조, 풀장, 강, 냇물, 바다 등 물 주변에 잠시라도 아이를 혼자 두지 않고, 보호자가 팔을 뻗어 손이 닿는 범위 안에서만 아이가 놀게 허용하며, 욕실문은 항상 닫아놓도록 합니다.
- **자동차안전**
 - 차를 탈 때는 언제나 뒷좌석에 카시트에 앉혀야 하고, 차 문과 트렁크는 항상 잠가 둡니다.
 - 잠시라도 차에 아이만 남겨두어서는 안됩니다.
- **보행자안전**
 - 아이가 차가 다니는 도로나 근처에서 놀지 못하게 하고, 혼자 길을 건너게 하지 않습니다.

3. 대소변 가리기

- 대소변 가리는 시기는 아이마다 차이가 있으며, 아이가 주체가 되어 아이의 자존심을 최대한 키워주는 훈련이며 아이가 준비되어 있지 않은 상태에서 훈련을 하게 되면 성공할 수 없습니다.
- **대소변 가리기 준비 시기**는 아이가 아래와 같은 발달을 보이면 서서히 시도해 볼 수 있습니다.

18-24개월 보호자용 설명서

- 두 단어 이상의 언어를 사용할 수 있으며, 어른의 행동을 흉내 낼 수 있습니다.
 - 부모가 원하는 행동으로 기쁘게 해주려 합니다.
 - 혼자 먹으려 하거나 스스로 옷을 벗으려 합니다.
 - 이전보다 소변보는 양이 많고 횟수는 적어지며, 혼자서 쉽게 이동할 수 있습니다.
 - 기저귀 젖은 것을 알고 얼굴 표정이 달라집니다.
- **대소변 가리기 연습**
 - 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.

4. 개인위생

- 손씻기를 하면 설사나 호흡기 감염을 예방할 수 있습니다. 집에 돌아오면 꼭 물과 비누로 손을 씻겨줍니다.
- 물과 비누로 손을 씻을 수 없는 경우에는 알코올 성분이 포함된 손세정제로 손위생을 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 돌 전까지는 보여주지 않습니다. 아이에게 전자미디어를 보여주기 전에 '우리집 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)' 결과가 '심화평가 권고' 인 경우는 발달이 늦은 걸 '의심'하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치의를 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다.
- '추적검사 요망'은 수가 '또래 수준'과 '심화평가 권고' 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의를 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



30-36개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 통곡물을 늘리고 음료수를 제한합니다.

- 밥을 할 때에 적어도 30~50% 이상 통곡물을 사용하는 것이 좋습니다.
- 단 맛이 강한 음식과 고지방 음식 섭취는 제한합니다.
- 우유는 매일 규칙적으로 하루 400~600mL 정도의 양을 먹도록 합니다.
- 가당 음료수, 과일 주스는 하루 반잔 이하로 줄이거나 끊는 것을 권장합니다.

• 규칙적인 시간에, 일정한 장소에서 하루 세 끼 식사와 2회의 간식을 먹도록 하고, 가족과 함께 식사하도록 합니다.

• 건강한 신체 활동을 합니다.

- 가족이나 또래들과 함께 뛰어 날 정도의 신체활동량을 증가시키고, 앉아서 하는 신체 활동은 하루 2시간 이내로 제한합니다.



2. 안전사고 예방

• 보행자 안전

- 아이가 차길 근처에서 놀지 못하도록 하고, 길을 건너거나 큰 길을 다닐 때는 어른이 반드시 함께 데리고 다닙니다.

• 자동차 안전

- 언제나 아이는 뒷좌석에 체격에 알맞은 카시트를 사용하도록 하고, 차 출발 전에 차 앞뒤로 아이가 없는지 살펴본 후 출발합니다.

• 타는 장난감 안전

- 탈 것을 처음 배울 때부터 반드시 헬멧과 무릎 및 팔꿈치 보호대를 착용시킵니다.
- 탈 것은 안전한 곳에서만 타게 하고, 발 브레이크(코스터 브레이크; 페달을 뒤로 돌림)가 장착된 자전거부터 타는 것이 좋습니다.

3. 대소변 가리기

• 대소변 가리기는 아이가 주체가 되어 아이의 자존심을 최대한 키워주는 훈련이며, 시기는 아이마다 차이가 있습니다.

• **대소변 가리기가 안 된다면** 훈련 방법, 환경적 변화 등을 시도하면서, 하루나 이틀 정도 쉬 다음에 격려하고 용기를 내어서 다시 할 수 있도록 해야 합니다.

- 대변을 못 가리는 증상이 계속 될 때에는 신체적 질환을 확인하기 위해 의사의 진찰이 필요할 수 있고, 대소변을 잘 가렸다가 퇴행 현상이 나타나는 경우에는 수 일에서 수 주 정도 기다리며 격려하는 것이 필요합니다.

4. 정서사회성

• 분리개별화란?

- 자라면서 아이는 스스로 엄마 없이 견디는 훈련과 놀이를 반복합니다. 만 세 돌 전후가 되면 아이는 드디어 마음 속 엄마를 기억하는 것만으

30-36개월 보호자용 설명서

로도 신체적으로나 심리적으로 엄마와 떨어질 수 있게 됩니다. 엄마와 분리된 하나의 독립된 개체, 즉 개별화가 가능해집니다.

• 분리개별화를 위해 필요한 정서 및 사회적 요소는?

- 첫째, 끊임없는 호기심, 둘째, 친구들에게 관심을 갖는 또래관계, 셋째, 세상이 즐거운 곳임을 경험할 수 있는 긍정성, 넷째, 혼자 놀이와 탐색활동을 떠나기 위한 정서 안정성, 다섯째, 언어 발달과 감정변화 폭이 넓어지면서 적절한 감정표현, 여섯째, 자기조절능력이 필요합니다.

• 정서 및 사회적 발달을 촉진하려면?

- 아이에게 최대 안심처는 엄마입니다. 뇌가 발달하면서 아이는 엄마가 옆에 없어도 머리 속으로 엄마를 떠올리는 능력, 즉 대상항상성을 완성하게 됩니다. 이제 아이는 안정된 애착과 대상항상성으로 무장하고 세상으로 모험을 떠날 수 있습니다.



5. 취학 전 준비교육(누리과정)

- 30개월 정도가 되면 뛰기와 점프 모두 대부분 가능하며 그렇지 못할 경우 신체 및 운동 발달지연을 의심해 볼 수 있습니다.
- **의사소통(이해와 표현)**
 - 다른 사람이 들려주는 이야기를 듣고 이해하기 위해서는 다른 사람 말에 귀를 기울일 수 있어야 하며, 부모님들이 아동의 말에 귀 기울이며 반응을 해줌으로써 모델이 되어 줍니다.
- **사회관계영역(놀이 및 규칙준수)**
 - 30개월 무렵의 아동은 정상적으로 다른 아이들과 한 자리에서 놀 수 있는 정도가 되며, 이때 다른 아이들과 상호 작용이 일어

나지 않고 각각 혼자 노는 경우도 정상 수준으로 볼 수 있습니다. 새로운 사회적 기능(social skill)을 가르치려면 역할놀이를 통해서 하는 것이 효과적입니다.

- 차례 지키기는 자제력, 자기조절 능력, 만족지연 능력을 높여주는 좋은 사회관계형성 능력입니다.

• 인지 및 탐구영역

- 숫자를 셀 때 손가락을 꼽거나, 구체적으로 사물을 보여주며 자세히 설명해주는 것이 좋습니다.

6. 시각

- 아이가 멀리 보는 것을 힘들어 하고 찡그리고 보거나 자주 앞으로 다가가는 것과 같이 보는 것에 다소 불편을 느낀다면 반드시 안과검진을 받으시기 바랍니다.



7. 발달선별검사

- ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST) 결과가 ‘심화평가 권고’ 인 경우는 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다.
- ‘추적검사 요망’은 수가 ‘또래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



42-48개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 통곡물을 늘리고 음료수를 제한하며, 골고루 먹습니다.

- 밥을 할 때에 통곡물을 적어도 30~50% 이상 사용하는 것이 만성질환 예방 효과가 있습니다.
- 가당 음료수, 과일 주스는 하루 반잔 이하로 줄이거나 끊는 것을 권장합니다.
- 음식은 식품 구성 자전거에 있는 6가지 식품군을 매일 골고루 먹어야 합니다.
- 곡류는 많이 먹고, 지방, 당류는 적게 먹고 짜게 먹지 않아야 하며 물은 충분히 마십니다.
- 칼슘의 보충을 위하여 우유를 하루 2컵(약 500mL) 이내로 먹습니다.



• 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

- 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.
- 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

• 보행자 안전

- 아이가 차길 근처에서 놀지 못하도록 하고, 길을 건너거나 큰 길을 다닐 때는 어른이 반드시 함께 데리고 다닙니다.

42-48개월 보호자용 설명서

• 자동차 안전

- 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.

• 타는 장난감 안전

- 탈 것은 안전한 곳에서만 타게 하고, 처음 배울 때부터 반드시 헬멧과 무릎 및 팔꿈치 보호대를 착용시키며, 발 브레이크(코스터 브레이크; 페달을 뒤로 돌림)가 장착된 자전거부터 타는 것이 좋습니다.

• 추락

- 창문이나 베란다 출입문 등에는 아이가 문을 여닫지 못하게 안전걸쇠를 걸어놓습니다.



• 화상

- 화상 시 즉시 흐르는 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀준 후 가까운 화상센터 또는 응급실로 방문합니다.

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

- 전열기구(다리미, 전기레인지, 히터, 그릴, 헤어드라이어 등)은 치워놓거나 아이가 다가가지 못 하도록 하고, 전기콘센트를 사용하고 난 뒤에는 즉시 안전 마개로 막아둡니다.

• 익수

- 물이나 물가에서 혼자 놀거나 어른의 보호 관찰 없이 놀지 못하게 해야 합니다. 아이에게 수영하는 법을 가르치면 좋지만 혼자 수영하게 하면 안 됩니다.

• 이물사고

- 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 간혈외사시의 가능성이 높습니다. 간혈외사시의 경우 수술적 치료가 필요한 경우가 있으므로 의심되는 경우 안과검진을 받으시기 바랍니다.

4. 발달선별검사

• ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST)’ 결과가 ‘심화평가 권고’ 인 경우는 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다.

• ‘추적검사 요망’은 수가 ‘도래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



54-60개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 소아 비만이란?

체질량지수가 표준성장도표에서 성별, 연령별 85 백분위수 이상을 과체중으로 진단하고, 95 백분위수 이상이면 비만으로 진단합니다.

- 소아 비만은 단순히 외모나 체중의 문제가 아니며 소아에서도 지방간 질환과 당내성 장애 및 당뇨병, 고혈압, 이상 지질혈증 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.

• 건강한 식습관을 가지려면

- 편식하지 않고 5대 식품군 음식을 골고루 다양하게 섭취합니다.
- 과식하지 않고 적절한 양을 먹고, 매일 규칙적으로 1시간 이상

의 신체 활동을 하고 컴퓨터나 TV 보는 시간은 하루 1~2시간 이내로 제한합니다.

- 식사는 제때에 규칙적으로 가족과 함께 합니다. 아침을 거르지 말고 밤늦게 식사하지 않도록 합니다.
- 간식으로 신선한 과일과 우유를 섭취하고 목이 마를 때 단맛나는 음료수 대신 물을 마시도록 합니다.



2. 안전사고 예방

• 탈 것(자전거 등) 안전

- 아이가 자전거, 킥보드, 인라인 스케이트 등을 탈 때는 항상 헬멧과 보호장구(관절보호대)를 쓰게 하고, 차가 다니는 길에서는 자전거를 절대로 타지 못하게 합니다. 발 브레이크가 장착된 자전거부터 타는 것이 좋습니다.

• 보행자안전

- 아이가 차길 근처에서 놀지 못하게 하고, 10세 전까지는 혼자 길을 건너게 하지 말아야 합니다.

• 익수 예방

- 아이에게 수영하는 법을 가르쳐줄 때입니다. 그러나 혼자 수영하지 못하게 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.
- 뜨거운 냄비나 프라이팬 등 조리기구의 손잡이를 아이 손이 닿지 않는 방향으로 돌려놓아 아이 손이 닿지 않게 합니다.

- 전열기구(다리미, 전기레인지, 히터, 그릴, 헤어드라이어 등)은 치워놓거나 아이가 다가가지 못하도록 하고, 전기콘센트를 사용하고 난 뒤에는 즉시 안전 마개로 막아둡니다.

• 자동차안전

- 차를 탈 때는 가능하면 뒷좌석에 앉히고, 언제나 적절한 카시트나 보조의자를 바르게 사용해야 합니다.

• 개인안전

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



54-60개월 보호자용 설명서

3. 스마트폰 및 영상 매체의 바람직한 사용

- 전자미디어는 만 6개월까지는 1시간 이내로 허용하도록 권장합니다(WHO, 세계보건기구). 전자미디어는 반드시 부모와 같이 있는 곳에서 보여주고, 사용 장소, 시간, 요일 등에 대한 구체적인 사용 규칙을 미리 만들고, 함께 지킬 수 있도록 해야 합니다. 규칙에 따라 전자미디어 사용이 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>



4. 발달선별검사

- ‘한국 영유아 발달선별검사(K-DST) 결과’가 ‘심화평가 권고’ 인 경우는 발달이 늦은 걸 ‘의심’하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다.
- ‘추적검사 요망’은 수가 ‘또래 수준’과 ‘심화평가 권고’ 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.



더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>),
국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



66-71개월 보호자용 설명서

1. 영양

• 소아 비만이란?

체질량지수가 표준성장도표에서 성별, 연령별 85 백분위수 이상을 과체중으로 진단하고, 95 백분위수 이상이면 비만으로 진단합니다.

- 소아 비만은 단순히 외모나 체중의 문제가 아니며 소아에서도 지방간 질환과 당내성 장애 및 당뇨병, 고혈압, 이상 지질혈증 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.

• 건강한 식습관을 가지려면

- 편식하지 않고 5대 식품군 음식을 골고루 다양하게 섭취합니다.
- 과식하지 않고 적절한 양을 먹고, 매일 규칙적으로 1 시간 이상의 신체 활동을 하고 컴퓨터나 TV 보는 시간은 하루 1~2 시간 이내로 제한합니다.
- 식사는 제때에 규칙적으로 가족과 함께 하고, 아침을 거르지 말고 야식을 하지 않도록 합니다.
- 신선한 과일과 우유를 섭취하고 목이 마를 때 단 맛 나는 음료수 대신 물을 마시도록 합니다.

2. 안전사고 예방

• 자동차안전(카시트 교육자료 참조)

- 차를 탈 때는 언제나 적절한 카시트나 보조의자를 바르게 사용해야 합니다.

• 보행자안전

- 아이가 찾길 근처에서 놀지 못하게 하고, 10세 전까지는 혼자 길을 건너게 하지 말아야 합니다.

• 자전거안전

- 아이가 자전거, 킥보드, 인라인 스케이트 등을 탈 때는 항상 헬멧과 보호장구(관절보호대)를 쓰게 하고, 차가 다니는 길에서는 자전거를 절대로 타지 못하게 합니다.

• 화상

- 화재를 대비하여 탈출할 대책을 세우고 함께 연습하며 아이를 교육하도록 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 나게 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 하고, 아이 자신과 다른 사람을 존중하도록 가르칩니다. 아이와 부모의 소통이 원활해야 하므로 평소에 아이가 자신의 활동, 가는 곳, 친구에 대해서 편하게 말할 수 있도록 합니다.

• 양육

- 아이의 정서 및 행동 발달에 문제가 생기는 것이 부모의 압박감, 고독감, 좌절 등에 의한 경우가 많으므로 적절치 못한 경우가 반복된다면 아이 양육을 위한 정보와 부모를 지지해 줄 도움을 받는 것이 좋습니다.

66-71개월 보호자용 설명서

3. 취학 전 준비

- **학습에 대한 태도**
 - 학교에서는 일정시간 이상 한자리에 앉아 있는 것이 가능해야 합니다. 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.
 - 단체 생활을 위해서는 지시 따르기, 규칙 지키기, 참고 기다리기 등을 가르쳐 주셔야 합니다.
- **의사소통**
 - 또렷하고 조리 있게 말을 하는 것은 듣는 이가 의미를 정확히 이해할 수 있도록 아이가 3문장 이상 말하는 경우를 의미합니다.
- **인지발달**
 - 인지발달과 일반 지식의 습득은 환경에서의 경험을 통하여 이루어지는 부분이 많이 있습니다. 아동의 관심이 한쪽으로 치우쳐 있지는 않은지, 환경적인 경험이 부족하지는 않은지 살펴봅니다.
 - 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.

4. 발달선별검사

- '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)' 결과가 '심화평가 권고' 인 경우는 발달이 늦은 걸 '의심'하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다.
- '추적검사 요망'은 수가 '또래 수준'과 '심화평가 권고' 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

5. 취학 전 청력 관리

- 학교에 입학하여 원만한 학교생활을 하기 위해서는 양측 귀의 청력이 정상인 상태가 필수적입니다. 영유아건강검진 청각부분에서 이상소견이 없더라도 초등학교 입학 전에 가까운 이비인후과에서 순음청력검사를 한 번 받아보도록 권합니다. 순음청력검사는 대부분의 이비인후과에서 시행할 수 있는 가장 기본적인 청력검사이므로 방문이 편리한 병원을 찾으실 수 있습니다.

더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

