아기와 즐거운 시간을 보내세요

행복한 삶을 위한
건강한 기반 만들기

NYC Health

차례

1
사랑과 관심

2
아기가 하는 말을 들어주세요

3
아기를 응석받이로 키울
수도 있을까요?

4
평범한 것을 의미 있는
순간으로 만드세요

5
관계가 중요합니다

6
부모가 언제 스트레스를 받는지
아기도 압니다

7
산후 우울증과 분만 후 우울증

8
모든 사람에게 도움이 필요합니다

9
아기는 자신의 주변에 있는 것으로부터
영향을 받습니다

10
도움을 받는 방법

1 사랑과 관심

부모, 가족, 보호자: 이들은 아이의 삶에서 가장 중요한 사람입니다. 이들의 사랑과 관심은 아기가 먹을 음식과 지낼 수 있는 보금자리만큼 중요합니다.

아기가 울면 안정을 찾을 수 있도록 해 주세요. 꼭 안아 주시면 아기가 안정을 찾게 됩니다. 목소리와 냄새로 여러분이 안아 준다는 것을 압니다. 아기가 울 때 보호자가 가까이 있으면 자신이 혼자가 아니라는 것을 느낍니다.

아기를 안아 주세요. 아기를 안고 좌우로 부드럽게 흔들어 주면 안정감을 느끼고, 아기를 껴안아 주면 사랑을 느낍니다. 스킨십이나 미소로도 아기에게 관심을 가지고 있음을 표현할 수 있습니다.

애정을 표현해 주세요. 아기에 대한 애정 어린 관심은 사회성 및 정서 발달에 도움이 됩니다. 이러한 어린 시절 발달을 통해 유치원과 학교 입학을 준비할 수 있도록 합니다.

2 아기가 하는 말을 들어주세요

태어날 때부터 아기는 감정을 느낍니다.
처음에 아기는 몇 가지 감정만 표현합니다. 만족감을 느낄 때 옹알이를 하거나 방긋 웃고, 불편할 때 큰소리를 내며 웁니다. 아기가 자라면서 행복할 때는 즐겁게 웃고 신이 나서 팔과 다리를 꼼지락거리며 움직입니다.

아기가 말을 하지 못하더라도 여러분과 소통하는 법을 배워 갑니다. 시간이 지나면서 여러 가지 울음소리와 움직임을 알게 됩니다.

아기가 여러분의 관심을 얻는 법.
아기들은 여러분의 소리와 움직임을 따라 하면서 여러분의 관심을 얻으려고 합니다. 나중에는 여러분의 말을 따라 하면서 관심을 얻습니다. 아기들은 자신의 감정을 표현할 때 여러분의 반응을 보고 이를 통해 학습합니다. 여러분의 얼굴 표정을 따라 하면서 여러분의 감정을 이해하기 시작합니다.

아기에게 이야기하고 아기의 이야기를 들어주세요.
아기에게 책을 읽어 주고 노래를 불러 주고 이야기를 들려주면 여러분과 소통할 수 있게 되고 아기가 성장하고 발달하는 데 필요한 사랑과 애정을 느끼게 됩니다.

이러한 활동을 함께하면 아기의 두뇌 발달에도 도움이 됩니다. 이때 아기는 부모와 돌아가면서 반응하는 방법을 배우게 되고 관심을 주고받는 법을 익히게 됩니다. 이는 아기의 평생에 필요한 중요한 사교 능력입니다.

3 아기를 응석받이로 키울 수도 있을까요?

아기가 울 때는 내버려 두는 편이 좋고, 울 때마다 안아 주면 응석받이로 키울 수 있다는 이야기를 들어 보셨을 겁니다. *하지만 사실 그렇지 않습니다.*

아기가 사랑과 관심을 많이 받는다고 해서 응석받이로 자라지 않습니다. 아기는 기저귀를 바꾸고 싶다든지, 밥이 먹고 싶다든지 또는 트림이 하고 싶다거나 기분을 풀고 싶을 때 등 무언가가 *필요할* 때 웁니다.

아기가 울 때 못 본 체해야 독립적인 존재로 자랄 수 있다는 말을 들어 보셨을 겁니다. 사실 그렇지 않습니다. 그렇게 하면 아기를 겁먹게 하고 슬프게 할 뿐입니다.

아기는 부모의 도움이 필요합니다. 단지 음식, 옷, 잠잘 곳이 필요할 뿐만 아니라 아기는 부모와 가까이 있을 때 편안함을 느끼게 됩니다. 부모의 스킨십, 목소리, 냄새 모두 아기를 진정하게 하고 안정감을 가지도록 합니다. 부모가 함께 있다는 사실만으로도 아기가 배우고 자라는 데 도움이 됩니다.

4 평범한 것을 의미 있는 순간으로 만드세요

좋은 순간을 기다리거나 특별한 장난감을 사주기 위해 어떠한 때를 기다릴 필요가 없습니다. 아기가 가장 필요로 하는 것은 부모와 함께 하는 모든 일상적인 것들입니다.

아기는 부모의 목소리, 까꿍 놀이, 노래를 불러 주고 함께 웃는 일상을 모두 좋아합니다. 아기가 관심을 가지고 있는 대상을 부모가 알아차리고 그 대상에 대해 이야기해 주는 것을 좋아합니다. "저기 봐, 비둘기, 구름, 시끄러운 버스. 오늘 상점, 공원, 슈퍼마켓에는 무슨 일이 있을까?"

아기에게 물건을 보여 주고 촉각을 사용해 만져볼 수 있도록 해 보세요. 아기들은 만지작거리며 살펴보면서 배웁니다. 아기의 호기심을 격려해 주세요. 꽃, 천, 유아용 책 또는 잡지에 있는 그림을 보여 주세요. 첫눈, 부모의 머리카락, 욕조에 있는 장난감을 만져볼 수 있게 해 주세요.

5 관계가 중요합니다

아기는 부모와 가장 먼저 특별한 애착 관계를 형성한 이후 할머니, 할아버지, 육아 도우미, 데이 케어 직원 등 가까운 다른 보호자와도 애착 관계를 형성합니다.

아기가 새롭거나 낯선 상황에 있을 때 힌트를 얻기 위해 부모를 보거나 부모가 무엇을 보고 있는지 시선을 따라간다는 점을 아실 겁니다. 아기가 관심을 보일 때마다 반응해 주시면 아기의 두뇌 발달에 도움을 줄 수 있습니다.

부모와의 관계를 통해 아기는 배우고 성장합니다. 아기가 자다가 일어날 때, 자기 전에, 밥을 먹을 때, 목욕을 할 때 등 기회가 있을 때마다 아기에게 많이 웃어 주고 안아 주세요. 부모가 아기를 격려해 주면 안정적인 애착 관계를 형성할 수 있습니다. 이를 통해 부모에 대한 신뢰를 형성하게 되고 세상을 경험하고 성장할 수 있도록 하는 안전한 토대를 형성하게 됩니다.

6 부모가 언제 스트레스를 받는지 아기도 압니다

아기를 잘 돌보려면 부모 자신을 잘 돌봐야 합니다. 여러분에 대해 잘 아는 의사에게 필요한 의료 서비스를 받도록 하세요. 건강에 좋은 음식을 먹고 충분한 숙면을 취하며 운동을 하세요. 매일 걷기와 같이 간단한 활동을 하면 좋은 변화가 생기고 기분이 나아집니다. 친구와 가족과 함께하는 시간을 마련하세요.

건강하게 휴식을 취하는 방법을 찾아보세요. 아기가 잘 때 낮잠을 자세요. 집에서 나와 아기를 데리고 공원이나 식료품점에 데리고 가세요. 일이 끝난 후에는 앉아서 쉬세요. 아기는 부모의 스트레스 수준을 느낍니다. 여러분 스스로를 돌보아 스트레스 수준을 낮추세요.

7 산후 우울증과 분만 후 우울증

처음으로 아기를 낳은 많은 엄마들은 아기가 태어난 후 감정 변화를 경험하고 자주 웁니다. 이러한 현상은 일반적인 것으로 몇 주가 지나면 사라집니다.

하지만 2주 이상이 지났음에도 여전히 많이 울고, 슬픔, 죄책감 또는 절망감 등에 사로잡혀 있다면 분만 후 우울증 때문일 수 있습니다. 의사와 상의하세요.

우울증은 아기를 돌보는 일을 더 힘들게 만듭니다. 또한 아기에게도 스트레스가 될 수 있어 장기적인 문제를 가져올 수 있습니다.

침묵 가운데서 고통받지 마세요. 우울증은 치료할 수 있습니다. 도움이나 정신 건강 치료 의뢰가 필요한 경우 담당의와 상담하거나 **311** 번 또는 888-692-9355 번으로 NYC Well 에 문의하세요.

8 모든 사람에게 도움이 필요합니다

얼마 지나지 않아 모든 부모는 울음을 그치지 않는 아기를 보게 됩니다. 밥을 주고, 안아 주고, 기저귀를 갈아주고 고무젖꼭지를 물게 하는 등 모든 방법을 시도합니다. 우는 아이를 달래주느라 피곤함을 크게 느끼거나 받아주는 일에 어려움을 겪게 됩니다.

스스로 너무 지친다면 아기를 침대에 눕혀 놓고 몇 분 동안 휴식을 취합니다. 다섯 번 정도 크게 심호흡합니다. 숨을 천천히 내쉬고 들이마십니다. 그런 다음 아기가 괜찮은지 확인합니다.

도움을 요청하는 것이 중요합니다.
여러분이 진정할 수 있도록 도와주거나 함께 있어 줄 친구나, 가족 또는 이웃에게 도움을 요청하세요. 휴식이 필요한 경우 믿을 수 있는 사람에게 아기를 맡기고 산책을 하거나 여러분들이 정말로 즐기는 활동을 하세요.

9 아기는 자신의 주변에 있는 것으로부터 영향을 받습니다

말을 하기 전부터 아기는 스트레스와 트라우마를 느끼고 기억하고 경험할 수 있습니다. 여러 요인들로 인해 스트레스와 트라우마가 생길 수 있습니다. 이러한 요인에는 시끄러운 말다툼, 싸움, 육체적 또는 성적 학대, 욕, 아픈 장난, 알코올이나 마약을 하는 사람 주변에 있는 것, 부모나 보호자를 잃어버리는 것, 아기를 돌볼 책임이 있는 사람으로부터 방치 당하는 것 등이 있습니다.

만성 스트레스나 트라우마는 아기의 두뇌 발달을 방해하고 장기적인 건강 문제로 이어질 수 있습니다. 만성 스트레스나 트라우마를 겪는 아이들은 학교생활에서 필요한 능력인 학습 능력, 기억력, 집중력 등에 문제를 가지게 됩니다.

부모나 아기가 심각한 스트레스 또는 트라우마를 겪고 있다면 담당의와 상담하세요. 아기가 안전함을 느끼도록 도와주세요. 아기가 예상할 수 있도록 규칙적인 일상을 만들고 애정을 담은 관심을 주세요. 부모 스스로 자기의 스트레스를 잘 알고 자신을 돌봐 주세요.

10 도움을 받는 방법

부모가 되는 일은 살면서 가장 어렵고도 중요한 일입니다. 혼자서 하지 않아도 됩니다. 그룹에 참여하여 새로운 사람들을 만나고 도움을 구하세요. 새로운 부모와 보호자를 위한 여러 그룹이 있습니다.

아기의 사회성 및 정서 발달에 대해 더 알고 싶으시다면 **소아과 의사 또는 주치의와 상담하세요.** 담당 의사는 각 단계에서 부모가 알아야 하는 정보를 알려 드리고, 아기와 유대감을 형성하는 활동을 제안해 드리며 고민이 있을 경우 도와드립니다.

새로 태어난 아기를 돌보는 데 어려움을 겪고 있거나 삶의 변화가 있는 경우, 또는 정신 건강 치료 의뢰가 필요한 경우 **311** 번 또는 888-692-9355번으로 NYC Well에 문의하세요.

부모나 아기를 학대하는 사람에 대해 우려하는 경우 **311**번으로 전화하여 **가정 폭력 긴급 상담 전화는** 요청하시거나 무료 상담 전화 800-621-4673번으로 바로 연락하시기 바랍니다. 이민 상태와 상관없이 서비스를 제공하여 도와드립니다.

NYC Well 및 가정 폭력 무료 상담 전화는 여러 언어 서비스로 제공되며 연중무휴 24 시간 이용하실 수 있습니다.

응급 상황의 경우 911번으로 연락하십시오.

이 책자를 주문하려면 **311**번으로
연락하십시오.

이 책자를 온라인으로 보시려면
nyc.gov/health로 들어가서
Enjoy Your Baby
(아기와 즐거운 시간을 보내세요)
를 검색하십시오.

이 책자는 미국 보건 복지부(HHS) 약물 남용 및 정신 건강 서비스국(SAMHSA)의 허가 번호(1H79SM060274)로 수정 및 전재되었습니다. 이 책자에서 나타난 관점, 정책 및 의견은 저자의 것으로 SAMHSA 또는 HHS의 관점, 정책 및 의견을 꼭 반영하는 것은 아닙니다.

NYC Health

DMH163020E - 4.20

Korean