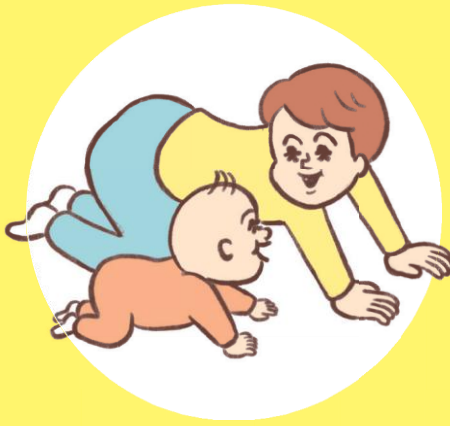




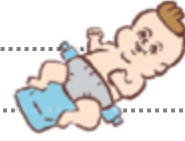
아빠 육아

스타트북

임신부터 육아까지, 아빠가 할 수 있는 모든 것을 한눈에!

CONTENTS

MESSAGE 예비 아빠들에게 보내는 메시지.....	2
선배 아빠·엄마 SPECIAL INTERVIEW.....	3
선배 아빠·엄마의 경험담.....	5



CHAPTER 1



임신·출산 편	7
임신 사실을 알았다	8
임신 초기	9
임신 중기	10
임신 후기·출산	11
출산 후	12

CHAPTER 2

집안일·육아 실천 편	13
아기의 하루	14
기저귀 갈기의 달인이 되자.....	15
아빠의 분유 시간	16
편안한 목욕 시간	17
아기 재우기의 달인이 되자.....	18
이유식 마스터가 되자	19
괜찮을까...? 걱정이 된다면	20
집에서 놀자!	21
밖에서 놀자!	22



CHAPTER 3



아빠 육아 동지 편	23
아빠의 고민	24
육아 동지가 있어 다행이다!	25
육아 동지를 만나려	26
면?	

CHAPTER 4

기초 지식 편	27
남성의 '육업' 지원	28
알아둬야 할 기초 지식.....	29
경제적 지원 제도를 활용하자.....	30
육아 지원 서비스를 활용하자!	31
주저 말고 상담받자!.....	32



MESSAGE

예비 아빠들에게 보내는 메시지

엄마는 임신 중에도 출산 후에도 몸과 마음에 다양한 변화를 겪게 됩니다.

그럴 때 아빠의 도움이 중요하다는 건 두말할 나위 없죠. 하지만 아빠 역시 기쁨 못지않게 다양한 걱정거리를 안고 있을 거라고 생각합니다.

그런 아빠도 즐겁게 육아할 수 있도록, 엄마가 겪는 몸과 마음의 변화, 아기 돌보기 실천 방법, 선배 아빠들의 경험담 및 조언을 스마트폰 등으로 언제든지 볼 수 있는 이 책 한권에 담았습니다.

2022년, 도쿄도는 육아 휴직, 즉 ‘육아 휴업’의 애칭을 ‘육업’으로 정했습니다.

육아 휴직은 휴가가 아니라 ‘미래를 짊어질 아이를 길러 내는 소중한 숭고한 일’이라는 인식을 심어 주어, 육아에 힘쓰는 아빠·엄마가 응원받는 사회를 실현하고자 합니다.

육아를 하다 보면 힘든 일도 많지만 즐거운 추억도 많이 생깁니다.

이 디지털 북을 통해 나만의 육아 스타일을 찾고 아빠가 된 기쁨을 마음껏 누리 보세요.



아이의 성장이 선사하
는 경이로움을 놓치지
말기를.

스기우라 다이요 님

TAIYO SUGIURA

배우 1981년생. 2001년, 일본 TV 시리
즈 “울트라맨 코스모스”에서 주연을 맡
아 주목을 받았다. 아내인 쓰지 노조미
와 슬하에 네 명의 자녀를 두고 있다.

아내가 임신을 해도 아빠가 된다는 사실이 확 와 닿지 않기
마련이지요. 하지만 그럴 때 오히려 더 적극적으로 행동해
서 아빠의 마음가짐을 갖추려고 노력해야 한다고 생각해
요. 제가 아빠가 된다는 사실을 가장 크게 실감했던 건 정기
검진 가서 아기 심장 소리를 들었을 때였어요. 콩알만큼 작
아서 초음파 사진으로는 실감이 안 나던 아기의 존재가 심
장 박동을 듣는 순간 선명하게 다가왔어요. 그리고 한순간
‘여기 새 생명이 숨 쉬고 있구나’ 하는 기대감이 싹트기 시
작했어요.

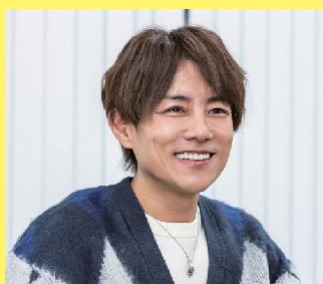
다만 그땠 아직 어렸기 때문에 기쁜 마음 한편으로는 앞
으로의 삶에 대한 걱정도 많았어요. 주변 친구들은 놀러 다
니고 즐거워 보이는데 저에겐 더 이상 그런 자유가 없었죠.
하지만 뭐든지 남의 떡이 더 커 보이는 법이에요. 그럴 때일
수록 현재 자신이 처한 상황을 긍정적으로 받아들이는 자
세가 중요하다고 생각해요.

선배 아빠로서 말씀드리자면 아이를 키우는 일은 내 자
유와 맞바꿔도 전혀 아깝지 않을 만큼 커다란 기쁨을 안겨
줘요. 특히 0~1세 무렵의 아기는 성장 속도가 매우 빨라서
하루하루가 경이로워요. 놓치기엔 너무 아까운 경험이지요.
저는 기저귀 가는 걸 제일 좋아해서 어떤 날은 “오늘 똥은
건강하네!” 하고 또 어떤 날은 “똥이 묽은데 어떻게 해야
되지?” 하면서 똥으로 아기와 소통했어요.

엄마는 아무래도 몸에 부담이 많이 갈 수밖에 없어요. 엄
마의 역할을 대신할 수는 없겠지만 아빠도 할 수 있는 일을
하겠다고 마음만 먹는다면 그다음은 뭐든지 자연스레 깨치
게 되는 것 같아요. 단, 한 가지 주의점은 뭔가 하고 나서
‘일한 티’를 너무 많이 내면 안 된다는 거예요(웃음).

아빠가 육아에 제대로 참여하면 가정도 아빠에게 소중
한 보금자리가 되어 주리라 생각해요. 그러니 먼 훗날을
생각하며 아빠도 육아를 즐겼으면 좋겠어요.

아빠를 위한 조언



집안일과 육아를 앞장서서
하다 보면 아빠라는 역할에
금방 익숙해질 거예요. 본인
을 위해서라도 ‘아빠’의 역
할을 즐기세요!

서툴러도 괜찮아!
중요한 건 배려하는
마음

곤도 지히로 님

CHIIHIRO KONDO



모델 겸 탤런트 1989년생. 개그
트리오 '정글포켓'의 오타 히로히
사와 슬하에 두 딸을 두고 있다.

딸을 낳고 친정에 갔을 때 있었던 일인데요. 제 딸 옆에
있던 저희 아버지가 “애 쉬했어” 하고 당황한 목소리로
저를 부르시더라고요. 그때 ‘아, 기저귀 가는 법을 모르시
는구나...’ 라고 생각했어요. 아버지 세대와 달리 지금은
아빠도 함께 육아하는 게 당연해져서 참 다행인 것 같아
요. 또 그렇게 할 수 있는 남자 역시 멋지다고 생각하고
요.

그런 점에서 제 남편은 멋진 남자예요. 입덧이 심해서
아무것도 못 먹고 있을 때 젤리 음료를 여러 개 사 와서는
“이것저것 사 왔는데 한번 먹어 볼래?” 하고 걱정해 준 적도 있고 요리
의 ‘요’자도 모르던 사람이 요리를 배워서 만들어 주기도 했으니
까요. 물론 아기 기저귀도 갈아줬죠.

엄마가 뭐든지 척척 해 내는 바람에 자기가 할 일이 없다
고 생각하는 아빠가 있을지도 모르겠네요. 하지만 찾아보면
할 일은 늘 있기 마련이에요. 휴지를 다 썼을 때 새것으로
갈아 두거나 쓰레기 배출하는 날 집에 있는 쓰레기를 모아
두는 것 같은 일이에요. 외출했을 때도, 아기를 아빠에게 맡긴
채 혼자 화장실에 갈 수 있다는 게 얼마나 기쁜 일인지 몰라
요. 엄마가 “괜찮아, 내가 할게” 했다고 그 말을 곧이곧대로
믿으면 안 돼요. 오히려 저는 괜찮다, 자기가 하겠다고 하는
엄마일수록 더 힘들어하고 있을 거라고 생각해요.

익숙해지기 전까지는 기저귀 가는 데도 오래 걸리고 아
기가 울음을 터뜨릴 수도 있어요. 저희 남편도 기저귀 갈아
주는 사이 컴퓨터가 아기 소변을 뒤집어쓴 적이 있어요(웃
음). 하지만 점점 익숙해질 테니까 실패해도 포기하지 마세
요. 엄마가 목숨 걸고 출산하는 만큼 출산 후에는 아빠도 함
께 육아를 했으면 좋겠어요. 그리고 서로의 노력을 당연하
다고 여기기보단 고마웠던 일에는 감사하는 마음을 확실히
게 표현하는 게 좋을 것 같아요. 부부는 서로의 거울이라고
하잖아요. 서로 배려하면 부부 사이도 좋아지고, 부부 사이
가 좋으면 아기도 행복해질 거예요.

아빠를 위한 조언



엄마도 육아는 처음이
예요. 못한다고 단념하
지 말고 아빠도 일단
해 보세요. 그리고 본
인이 잘할 수 있는 일
을 찾아봅시다!



육아는 즐겁다! 기쁘다!

“퇴근하고 집에 오면 아이가 좋아하며 달려오는데 그럴 때 정말 기뻐요.”

“아이와 보내는 일상이 새로워요. 성장도 빨라서 날이 갈수록 더 사랑스러워요.”

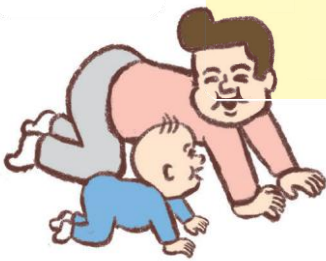
“아이의 말과 행동에서 거울처럼 내가 보일 때 기쁨을 느껴요.”

“아이가 스스로 할 수 있는 일이 늘어나는 걸 보면 저도 덩달아 뿌듯해집니다.”

“휴일에 아내, 아이와 함께 여유롭게 시간을 보낼 때 너무 행복합니다.”

“아이의 작은 손이 제 손을 꼭 잡을 때 정말 기분이 좋아요.”

“아이가 커 가면서 마주하는 ‘첫 순간’들을 함께할 수 있어서 기뻐어요.”



“매일 아이의 성장과 미소를 볼 수 있다는 것만으로도 큰 기쁨이자 사랑이죠.”

더 많이 이렇게 할 걸..

“감정을 억누르고 엄마와 아이를 좀 더 다정하게 대해 줄 걸...”

“좀 더 아이의 눈높이에서 바라봐 주고 칭찬도 해 줄 걸...”



초보 아빠를 위한 조언

“아이는 하루가 다르게 크니까 많이 시간을 보내고 놀아 주세요.”

“아이는 하루하루가 다르니까 매일 좀 힘들더라도 즐기세요.”

“육아는 실천입니다. 몸소 부딪혀야 그 마음가짐과 소통법을 익힐 수 있습니다.”

“무조건 아내의 말에 귀를 기울이고 많은 대화를 나누면서 서로를 존중하는 마음을 키워 가세요.”

“육아는 지금이 아니면 경험할 수 없어요. 그러니 후회 남지 않도록 가족에게 최선을 다하세요.”





육아는 즐겁다! 기쁘다!

“매일이 전쟁 같은 육아지만 아이가 방긋 웃으면 너무 사랑스러워서 저절로 힐링이 돼요.”



“아이가 친구나 주변 사람들에게 친절하게 대하는 모습을 볼 때 기뻐어요.”

“친구들과 사이좋게 지내는 모습을 볼 때, 잘 못하던 일들을 조금씩 성취해 나갈 때처럼 아이의 정신적인 성장이 느껴질 때 기뻐요.”

“아이가 ‘엄마 사랑해!’ 하며 안길 때의 기쁨이란! 태어나줘서 고마워.”

“아이가 뭔가를 익히고 성취해서 기뻐하는 모습을 보면 뿌듯해요.”

“아이가 뭔가에 성공해서 밝게 웃어 보일 때 행복해요.”

“뒤집었어! 일어섰어! 걸었어! 조금씩 성장해 나가는 모습을 보며 감동과 기쁨을 느껴요.”

“태어난 순간부터 기쁨의 연속이지만 그중에서도 아기가 손을 꼭 잡을 땐 정말 날아갈 것 같아요.”

아빠가 고마웠을 때

“최선을 다해 아이를 봐 준 덕분에 제가 혼자만의 시간을 가질 수 있었어요. 그 점이 고마워요.”

“뭐든지 함께 고민하고 해결해 나가려는 아빠의 자세가 든든하고 기뻐어요.”

“임신했을 때 차로 회사까지 데리러 와 주고 정기 검진도 꼭 같이 가 줬어요.”

초보 아빠를 위한 조언

“육아는 규칙대로, 계획대로 되지 않는다는 걸 받아들이고 유연한 태도를 가질 필요가 있어요.”

“엄마의 즐겁게 생활할 수 있도록 돕고 사소한 일이라도 서로 고마움을 표현하는 게 좋아요.”

“엄마도 육아는 처음이에요. 두 사람이 함께 육아를 해야 한다고 생각해요.” 합니다.

“서로에게 너무 큰 기대는 하지 말 것. 도움이 필요할 땐 도와달라 말하면서 함께해 나가는 게 좋다고 생각해요.”



임신·출산 편

기대와 걱정을 공유하면서 두 사람이 더욱 끈
끈해져요



아기가 찾아옵니다. 출산은 인생의 큰 전환점입니다.

특히 초산 때는 아빠도 엄마도 처음 겪는 일뿐입니다. 걱정되는 것도 당연하죠.

하지만 육아에는 걱정만 있는 건 아닙니다. 희망과 기쁨도 잔뜩 있죠.

꼼꼼히 준비해서 가벼운 마음으로 육아를 즐겨 보세요.

임신 사실을 알았다면

임신 신고를 하면 행정 기관에서 다양한 지원을 받을 수 있습니다.

'임신 신고서'를 제출하자

임신 진단을 받았다면 현재 거주 중인 시구정촌의 행정 창구에 '임신 신고서'를 제출합니다. 신고서를 제출하면 '모자건강수첩' 발급은 물론 다양한 지원 정책에 관한 안내를 받을 수 있습니다.



1

이것저것 물어보자!
보건사 상담

임신 기간 중 두 사람이 안심하고 지낼 수 있도록 보건사 등의 전문가를 만나 부부의 상황에 꼭 맞는 상담을 받을 수 있습니다. 가급적 아빠도 동석해 걱정거리나 고민을 함께 이야기해 보세요.

2

정말 유용해!
육아 패키지 배포

보건사와 상담하면 육아 패키지(육아용품 등)를 받을 수 있습니다. 이 육아 패키지는 실질적인 도움이 될 뿐만 아니라 출산 후 필요한 물건을 구체적으로 그려 보는 데도 유용합니다.

3

지자체별로 각양각색
다양한 지원

부모 교실, 가정 방문 등 아빠를 위한 지자체 지원 정책도 많이 있습니다. 이 책 CHAPTER 4에 소개된 지원 정책과 함께 현재 거주하고 계신 지자체의 지원 정책도 확인해 보세요.

4

아빠·엄마 함께 읽자!
모자건강수첩

모자건강수첩에는 임신·출산 때는 물론 출산 후에 알아야 할 지식까지 망라되어 있으며 엄마와 아이가 겪는 변화를 기록할 수도 있습니다. 지자체에 따라 '부모·아이 건강수첩'이라고 부르는 곳도 있습니다. 아빠도 꼭 읽어 보세요.

엄마의 몸과 마음에 찾아오는 변화

임신을 하면 여성의 몸도 변하기 시작합니다.

피부가 거칠어지고 탈모가 생기고 불안감을 느끼기도 하지요.

배려하며 소통하기 위해 노력해 보세요.

임신 초기

4~15주

전보다 더 자주 대화를 나누세요.

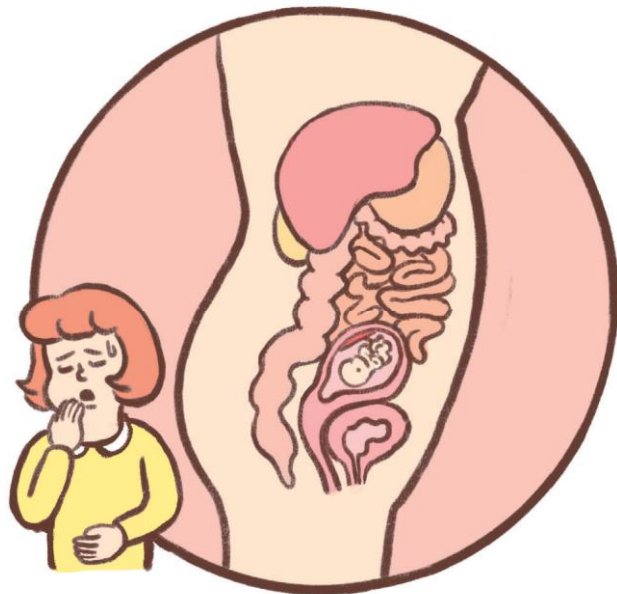
아기의 발달

.....
임신 6주 차 무렵에는 아기의 심장 박동을 들을 수 있고, 7·8주 차 무렵에는 초음파 검사를 통해 아기의 사랑스러운 모습을 확인할 수 있습니다.
.....

엄마의 변화

엄마의 몸에 변화가 시작되고 입덧, 미열, 무기력증이 지속되기도 합니다. 그러니 아빠는 엄마와 자주 대화를 나누고 적극적으로 도와주도록 합니다. 후각이 예민해지기 쉬우므로 집안의 냄새(섬유유연제나 음식)나 아빠의 냄새(향수나 헤어제품)에 신경 써 주세요.

- ▶ 구역질이나 미열이 자주 난다
- ▶ 짜증이나 신경질이 자주 난다
- ▶ 무기력증이나 우울감에 빠지기 쉽다



대화의 시간을 갖자

아빠·엄마는 부담을 느끼는 부분과 걱정의 내용이 서로 다릅니다. 그러니 더욱 대화가 중요하지요. 활동에 무리가 없는 시기에 접어들었다면 엄마도 아빠와 대화하는 습관을 들이도록 합니다.

서로의 상태를 파악하자

임신으로 느끼는 부담감은 사람마다 다릅니다. 서로 어떻게 힘을 합치면 좋을지 이야기해 보세요. 덧붙여 엄마가 힘들어 보일 때면 공감을 표현하고 집안일을 도맡아 엄마에게 휴식을 주세요.



일과 삶의 균형을 재점검하자

일과 삶의 균형을 어떻게 맞출지 두 사람이 의논한 후 회사와 상의하도록 합니다.

생각의 차이를 이해하자

아무리 마음 잘 맞는 두 사람일지라도 육아에 대한 이상은 다를 수 있습니다. 육아 신념이나 가족 안에서 중요하게 생각하는 것들에 관해 이야기해 보세요.

임신 중기

16~27주

엄마의 부담감과 걱정에 공감하는 한편 아빠가 할 수 있는 일을 찾아보세요.
아울러 아빠가 육업을 사용할 수 있도록 회사와 미리 상의해 두세요.

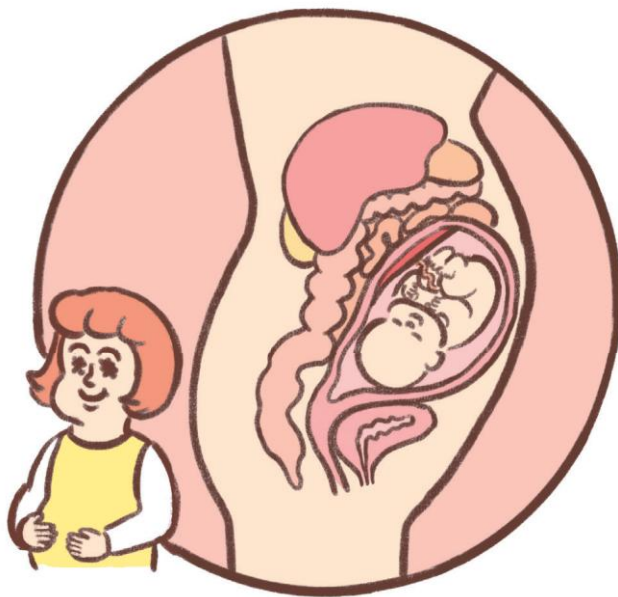
아기의 발달

.....
임신 27주 차 무렵이 되면 아기 몸무게가 약 1kg에 접어들니다. 뇌와 근육이 발달하고 팔다리의 움직임이 활발해지므로 엄마는 아기의 존재를 더욱 실감할 수 있습니다.
.....

엄마의 변화

배가 눈에 띄게 불러오고 아기의 태동이 느껴집니다. 컨디션이 그럭저럭 안정기에 접어들고 식욕도 왕성해집니다. 충치나 잇몸병이 생기기 쉬우므로 영양을 골고루 섭취하도록 합니다. 출산 및 출산 후를 대비해 입원 시 입을 옷과 필요한 서류를 엄마와 함께 확인해 둡니다.

- ▶ 숨이 차고 어지러우며 복통 등이 나타난다
- ▶ 식욕이 왕성해지고 좋아하는 맛과 냄새가 달라진다
- ▶ 피부가 거뭇거뭇해지고 가려우며 임신선이 나타난다



엄마를 기쁘게 한 아빠의 행동

임신 중에 느끼는 부담감과 걱정은 산모마다 다릅니다. 실제로 엄마들을 기쁘게 한 아빠의 행동 몇 가지를 소개합니다.

공감해 줬다

“전보다 더 내 이야기에 귀를 기울여 주었다”, “고맙다는 말을 많이 해 줬다”

배려를 행동으로 보여줬다

“항상 짐을 들어 주었다”, “집안일에 적극적으로 참여했다”, “어린이집 견학을 가 줬다”



두 사람의 마음이 가까워졌다

“정기 검진이나 부모 교실에 항상 같이 갔다”, “건강을 위해 매일 아침 산책을 함께했다”, “배에 귀를 대고 즐겨워하는 아빠의 모습을 볼 수 있어서 좋았다”

배려를 느꼈다

“퇴근이 빨라졌다”, “임신 중이라 술을 못 마시는 나를 위해 같이 금주해 줬다”

선배 아빠가 경험한

감동의 순간

- 엄마가 고맙다는 말을 많이 해 줘서 좋았다.
- 임신 후, 이전보다 서로의 약점을 솔직하게 이야기할 수 있게 됐다.
- 매일 아침 둘이서 산책한 게 너무 좋은 기억으로 남았다.

임신 후기 · 출산

28~39주

병원이나 조산원이 제공하는 정보 등을 확인해 출산에 대비하세요.

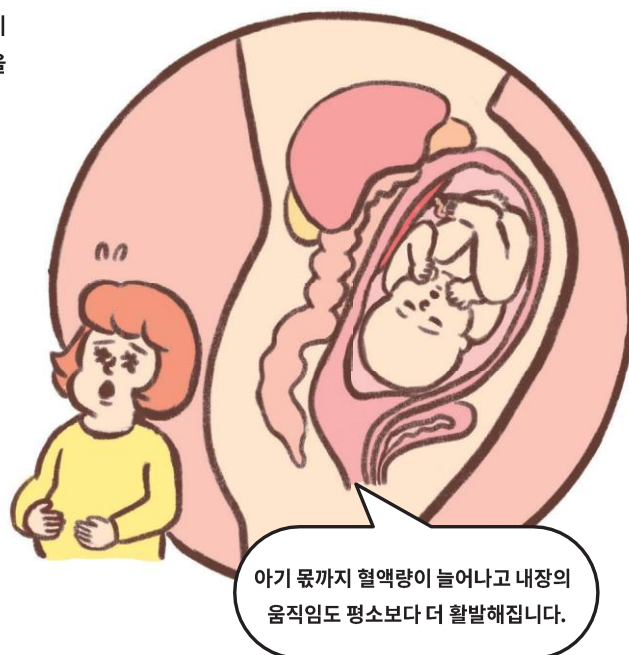
아기의 발달

.....
임신 33주 차 무렵이 되면 아기 몸무게는 2kg이 넘고 머리카락과 손톱이 자라기도 합니다. 뱃속에 있지만 신생아처럼 손가락을 빨거나 딸꾹질을 합니다.
.....

엄마의 변화

이 시기가 되면 일하는 엄마는 출산 휴가에 들어갑니다. 배가 내장을 압박해 요통, 신경과민, 불면증 등이 생깁니다. 엄마에게 무슨 일이 생겼을 때 바로 대처할 수 있도록 연락 창구를 항상 열어 두세요.

- ▶ 속이 더부룩하고 쓰리며 심장이 두근거리고 숨이 찬다
- ▶ 요통, 빈뇨, 신경과민, 불면증 등이 생긴다
- ▶ 옷 갈아입기 같은 일상적인 활동에 도움이 필요하다



~~~~~ 지금이 바로 듬직한 아빠가 될 타이밍! ~~~~~

### 엄마 곁에서 힘이 되어 주자

이 시기가 되면 엄마는 혼자 양말 신는 것도 버거워집니다. 엄마의 희망 사항을 잘 듣고 열심히 도와주도록 합니다.

### 출산을 대비해 상담받자

출산 징후가 있을 때 해야 할 일 등 출산일에 대비해 미리 상담을 받아 두세요.

### 둘만의 시간을 소중히

아이가 태어나면 새로운 삶이 시작됩니다. 지금 주어진 둘만의 시간을 만끽하세요.



### 가급적 엄마 곁에 머물자

원거리 출장 등은 가급적 자제하고 무슨 일이 생겼을 때 바로 집에 갈 수 있도록 회사에 조치를 취해 둡니다. 임신 36주 차 무렵부터는 진통이 올 확률이 높아지므로 아빠도 음주는 자제하도록 합니다.

### 필요한 것들을 준비하고 각종 절차를 확인하자

아기용품은 선택하는 일도, 출산 후 필요한 절차를 밟는 일도 한 번에 해결하기란 쉽지 않습니다. 조금씩(생각해 두는 것만으로도 좋으니) 할 수 있는 것부터 시작하도록 합시다.

## 드디어 출산 당일

출산은 목숨이 걸린 일입니다. 엄마의 걱정에 공감해 주고 출산 후에는 격려하고 고마움을 전하세요. 엄마의 몸과 마음이 회복되는 데는 시간이 걸립니다. 집안일은 당분간 아빠가 주도적으로 할 수 있도록 필요한 것들을 준비해 두세요.





# 출산후

생후 0개월부터

그 어느 때보다 더 적극적으로 아빠가 집안일과 육아에 참여하도록 합니다.

## 엄마의 회복과 변화

### ▶ 몸과 마음에 큰 타격을 주는 출산

산모는 출산으로 ‘전치 2개월’에 해당하는 타격을 입게 됩니다. 빈혈, 자궁 수축, 근육 및 관절 통증, 호르몬 불균형 등 신체적, 정신적으로 커다란 스트레스를 받지요. 출산 후 2~3주 후부터는 우울감, 불면증 같은 ‘산후우울증’ 증상이 나타나기도 합니다. 따라서 충분한 수면과 주위의 도움이 필요합니다.

### ▶ 몸 안에서부터 시작되는 변화

산모의 몸에서는 출산으로 입은 타격의 회복과 동시에 모유 분비 등 아기를 위한 변화도 시작됩니다. 그 영향으로 체형·머릿결·체력의 변화나 골반 통증 등도 나타납니다.

CLICK

산후우울증을 예방하려면

## 아기의 성장 과정을 살펴보자

발달 속도는 아기마다 다릅니다. 아래의 예시를 참고해 우리 아이가 성장하는 모습을 관찰해 보세요.

0세

0~2개월

대부분의 시간을 자면서 보낸다. 시야가 뿌옇다.

3~4개월

점차 목을 가누고 놀아주면 소리 내어 웃는다.

5~7개월

몸을 뒤집고 이가 나며 앓을 수 있다.

8~10개월

기어다니며 물건을 붙잡고 일어설 수 있다.

11~12개월

스스로 일어서서 한두 걸음 뚝 수 있고 혼자 걷기도 한다.

1세

13~18개월

이름을 부르면 반응하고 “이리 와” 같은 말도 알아듣는다.

19~24개월

넘어지지 않고 걸을 수 있고 “아빠”, “엄마” 같은 단어를 말한다.

2세

“멍멍 왔다” 같이 두 단어로 된 문장을 말할 수 있다. 반항을 하기

3세

혼자서 밥을 먹고 계단도 오를 수 있다. 역할 놀이를 한다.

4세

스스로 화장실에 가거나 옷을 갈아입을 수 있으며 자신의 기분이 과거에 있었던 일을 이야기할 수 있다.



CLICK

아이의 발달에 대처하는 법(전문가 조언)

도쿄도 어린이·육아 고민 상담실

# 집안일·육아 실천 편

아빠도 즐겁게 실천할 수 있어요!



아이의 탄생은 집안에 행복을 잔뜩 가져다주지만 그만큼 해야 할 일도 많아집니다.

이 중에는 아빠의 활약을 기다리는 일들도 많습니다.

집안일·육아 지식과 요령을 조금씩 익히며 아빠만의 방식, 아빠만의 즐거움을 찾아보세요.

# 아 기 의 하 루

## 갓 태어난 아기

생후 1개월 아기와 3개월 아기의 하루가 어떻게 흘러가는지  
예시를 살펴볼까요?

생후  
1개월



생후  
3개월



집안일·육아

0시 꿈나라 

2시 자다가 잠깐 깨서 분유·모유 먹기

4시 자다가 잠깐 깨서 분유·모유 먹기

6시 꿈나라 

8시 놀기, 분유·모유 먹기

10시 꿈나라 

12시 놀기, 분유·모유 먹기

14시 꿈나라 

16시 놀기, 분유·모유 먹기, 목욕하기

18시 꿈나라 

20시 자다가 잠깐 깨서 분유·모유 먹기

22시 꿈나라 

24시 자다가 잠깐 깨서 분유·모유 먹기

자다가 수시로 울기

자다가 수시로 울기

자다가 잠깐 깨서 분유·모유 먹기

꿈나라 

놀기, 분유·모유 먹기

놀기

꿈나라 

자다가 잠깐 깨서 분유·모유 먹기

놀기, 분유·모유 먹기, 목욕하기

꿈나라 

놀기, 분유·모유 먹기

자다가 잠깐 깨서 분유·모유 먹기

자다가 수시로 울기

기저귀 갈기 

기저귀 갈기 

기저귀 갈기 

쓰레기 버리기, 아침 먹기

기저귀 갈기, 빨래하기

청소하기

기저귀 갈기 

점심 먹기, 장 보기

기저귀 갈기, 목욕시키기

저녁 식사 준비

기저귀 갈기, 저녁 먹기

씻기

기저귀 갈기 

▶ 아기의 발달과 하루 갓 태어난 아기는 거의 하루 종일 자고 깨어 있을 때는 수유나 기저귀 갈기 등을 하며 돌봐 줘야 합니다. 생후 3개월 무렵이 되면 활동 시간이 길어지고 주변 사물을 뚫히 관찰하며 소리에도 반응합니다. 몸이 튼튼해진 만큼 울음소리가 커지고 우는 시간도 길어져 밤에 깨서 울면 힘에 부칠 때가 많습니다. 잠자는 시간은 아기마다 크게 다르고 예측할 수 없을 때가 많습니다.

선배 아빠가  
경험한

“성장”이란?

- 밤에는 안아줘야 울지 않기 때문에 엄마와 돌아가며 안아줬다. 덕분에 엄마와 더 끈끈해졌다.
- 매일 집안일과 육아를 하면서 아빠의 자세를 익혔다.
- 밤에 우는 아기를 달래려고 아빠 전용 자장가를 많이 만들었다.

## HOW TO

손재주가 빛을 발한다!

# 기저귀 갈기의 달인이 되자

기저귀 갈기는 첫 육아의 관문! 기저귀의 종류에는 ‘종이 기저귀’와 ‘천 기저귀’ 두 가지가 있습니다. 아기의 피부나 부부의 육아 방침을 고려해 적합한 것을 선택하도록 합니다.

CLICK

영상으로 마스터하자!

“기저귀 갈기 편”



## 종이 기저귀

천 기저귀보다 대소변이 셀 염려가 적고 흡수력도 좋아 아기가 불편감을 덜 느끼지만 그래서 교체에 소홀해지기 쉽습니다. 발진이 생기지 않도록 자주 갈아 주세요.

### 1 새 기저귀를 깬다

테이프가 있는 쪽이 아래로 가도록 새 기저귀를 아기 엉덩이 밑에 깔습니다.



### 2 엉덩이를 닦는다

세균이 요도에 들어가지 않도록 닦아 냅니다. 여자아이는 앞에서 뒤로 닦아 주세요.



### 3 사용한 기저귀를 벗긴다

엉덩이를 들어 올릴 때 발목을 당겨서 들지 않도록 주의하세요.



### 4 새 기저귀를 채우고 테이프로 고정한다

배꼽이 가리지 않도록 기저귀를 채운 뒤 손가락 두 개가 들어갈 만큼의 여유를 두고 테이프로 고정하세요.



## 천 기저귀

종이 기저귀보다 흡수력이 약해 대소변을 봤을 때 불편감이 크지만 그래서 오히려 기저귀를 더 빨리 떼는 경향이 있다고 알려져 있습니다.

### 1 천을 접어 기저귀 커버에 올려놓는다

남자아이는 앞쪽이, 여자아이는 뒤쪽이 두꺼워지도록 천을 접습니다.

남자아이



여자아이



### 2 엉덩이를 닦고 사용한 기저귀를 벗긴다

종이 기저귀와 마찬가지로 여자아이는 앞에서 뒤로 닦아 주세요.

### 3 기저귀를 채운다

양발이 자유롭게 움직일 수 있도록 기저귀를 채워 줍니다. 발목을 당겨서 들지 않도록 주의하세요.

### 4 기저귀 커버를 씌운다

배꼽 아래에서 기저귀를 접고 손가락 두 개가 들어갈 만큼의 여유를 두고 커버를 씌워 주세요.

선배 아빠가 경험한

“자부심”은?

- 기저귀 갈 때 아기 엉덩이용 물티슈를 최대 3장만 사용한다는 나만의 룰을 정하고 그 룰에 따라 기술을 연마해 가는 즐거움이 있었다.
- 아이가 울지 않아도 기저귀 갈 타이밍을 알아채는 나를 칭찬해 주고 싶다.

기저귀 갈 때 기억해야 할 포인트



**포인트 1** 대소변은 건강의 바로미터입니다. 평소의 색깔과 냄새를 기억해 이상 징후를 감지할 수 있도록 하세요.

**포인트 2** 엉덩이가 깨끗하게 닦이지 않을 때는 대야에 따뜻한 물을 받고 엉덩이만 담가 씻겨 주세요. 다 씻겼다면 수건으로 부드럽게 닦은 뒤 엉덩이를 완전히 말려 주세요.



# 꿀꺽꿀꺽 먹는 모습이 너무 귀여워! 아빠의 분유 시간

아기의 기본적인 영양 공급원은 모유지만 아빠가 분유를 먹일 수 있게 되면 엄마도 안심하고 아빠에게 아기를 맡길 수 있습니다. 열심히 분유를 먹는 아기의 모습은 정말 사랑스럽습니다.

CLICK

영상으로  
마스터하자!

“분유 편”



## 손도 도구도 청결하게

신생아는 세균 저항력이 크지 않습니다. 위생에 신경 써 주세요.

- 분유 타기 전에는 손을 깨끗이 씻는다
- 청결한 도구를 사용한다
- 분유를 미리 타 놓으면 세균이 번식하므로 필요할 때마다 탄다.

### 1 분유를 탄다

깨끗한 젖병에 정해진 분량의 분유를 넣고 한 번 끓인 물로 분유를 녹입니다. 거품 아래 분유의 액면이 정해진 눈금에 오도록 따뜻한 물을 부어 줍니다.



### 2 온도를 확인한다

1에서 만든 분유를 식힙니다. 팔에 한 방울 떨어뜨렸을 때 온기가 느껴지는 사람 체온 정도라면 적정 온도입니다.



### 3 분유를 준다

팔로 목을 받쳐 안고 젖병을 입 안 깊숙이 물려 줍니다. 조금씩 먹여 주세요.



### 4 트림을 시킨다

분유를 먹인 뒤에는 세워 안아서 등을 토닥여 주세요. 분유와 함께 삼킨 공기를 트림으로 내보내 구토를 방지합니다.



### 5 세척과 소독

사용한 젖병 등은 가급적 사용 직후 브러시로 깨끗하게 세척합니다. 열탕 소독도 함께 실시하세요.



냄비를 이용한 열탕 소독 외에도 시중에 판매되는 전용 소독기나 전자레인지용 소독 케이스 등을 사용한 소독도 가능합니다.



### 두 사람이 최대한 힘을 합치자

분유를 타는 데는 손이 많이 갑니다. 분유 타는 사이 아기가 잠전히 기다려 주지 않을 수 있지요. 아기 달래는 사람, 분유 타는 사람으로 역할을 나누고 최대한 두 사람이 힘을 합쳐 분유를 먹이세요.



### 영아용 액상 분유도 알아 두자

일본에서는 2019년부터 영아용 액상 분유의 제조 및 판매가 시작되었습니다. 아기의 기본적인 영양 공급원은 모유지만 영아용 액상 분유는 손이 덜 가 편리합니다. 준비·세척 시간이 부족하거나 외출할 때 좋은 선택지가 될 수 있습니다.

# 아기의 작은 손이 나를 잡을 때의 기쁨! 편안한 목욕 시간

갓 태어난 아기는 세균 저항력이 크지 않으므로 아기 욕조를 사용해 목욕을 시킵니다. 처음에는 약간 긴장되겠지만 익숙해지면 아기도 아빠도 편안하게 즐길 수 있게 됩니다.

CLICK

영상으로  
마스터하자!

“목욕 시간 편”



## 목욕 전에 준비해 야 할 것들

몸이 젖은 아기를 안은 채 물건을 찾는 일이 없도록 꼼꼼하게 준비하세요.

- 아기 욕조 ● 대야 ● 목욕물 온도계 ● 목욕 천
- 거즈 손수건 ● 목욕 타월 ● 비누
- 아기용 보습제 ● 기저귀와 갈아입을 옷 ● 아기용 면봉

### 1 목욕물을 받는다

아기 욕조에 38~40°C의 따뜻한 물을 채웁니다.

### 2 얼굴을 닦는다

눈곱 등이 있으면 물에 적신 거즈로 깨끗이 떼어낸 뒤 얼굴 전체를 닦아 줍니다.



### 3 목욕물에 몸을 담근다 (머리 먼저 감겨도 OK)

아빠의 팔꿈치를 넣어 온도를 확인한 뒤 아기의 몸을 물에 담급니다.

### 4 머리를 감긴다

손으로 비누 거품을 낸 후 머리 전체를 부드럽게 씻깁니다. 눈에 비누가 들어가지 않도록 주의하세요.



### 5 몸을 씻긴다

온몸을 씻겨 줍니다. 목이나 겨드랑이처럼 살이 접혀 때가 끼기 쉬운 부위는 꼼꼼하게 씻겨 주세요. 손 사이사이에 때가 끼 있을 수 있으니 손바닥도 부드럽게 씻겨 주세요. 등과 엉덩이도 잊으면 안 되겠죠.



### 6 물기를 닦는다

아기가 지치지 않도록 신속하게 목욕을 마친 후 목욕 타월에 아기를 올려 두고 몸을 감싸듯이 물기를 닦아 줍니다.



### 7 옷을 입힌다

아기용 보습제 등을 발라 피부를 보호한 뒤 새 기저귀를 채우고 옷을 입힙니다.



### 8 귀, 코, 손톱 등을 닦아 준다

아기용 면봉으로 귀와 코의 물기를 닦아 주세요. 깊이 넣지 말고 보이는 부분만 닦으면 됩니다. 아기가 먹고 싶어 하면 모유나 분유를 먹이세요.

선배 아빠가  
경험한

“행복”은?

- 아들은 목욕하는 게 좋은지 항상 갈갈갈 하고 웃었다.
- 아기의 보들보들한 피부를 만지면 마음이 힐링됐다.



## 어른과 함께 목욕해도 되나요?

생후 1개월 때 받는 영아 검진 등에서 의사가 문제없다고 판단하면 아빠와 함께 어른 욕조에서 목욕을 해도 됩니다. 옷을 갈아입히거나 준비할 때 엄마와 힘을 합치는 것도 좋지만 아빠 혼자 목욕시킬 수 있다면 엄마에게는 큰 도움이 되겠죠. 아기가 물에 빠지거나 넘어지지 않도록 주의가 필요하므로 보건소나 보건센터에서 상담을 받아 보세요.

# 기술을 연마할 기회는 잔뜩 있다! 아기 재우기의 달인이 되자

‘아기는 자는 게 일’이라고 할 수 있을 만큼 수면은 성장에 매우 중요합니다. 아기가 건강하게 잘 수 있도록 아는 법과 재우는 법을 익혀 두세요.

CLICK

영상으로  
마스터하자!

“아기 재우기 편”



## 아기 안는 법

※아기마다 좋아하는 자세가 다릅니다.

### 1 목을 가누기 전에는 <옆으로 안기>

생후 약 3개월까지

한 손은 목에서 뒤통수에 이르는 부위를 받치고, 다른 한 손은 가랑이 사이로 엉덩이를 받쳐 아기를 들어 올립니다. 아기의 머리와 목을 팔꿈치 안쪽으로 지지해 목을 고정시키고 내 몸에 밀착시켜 안습니다.



### 2 목을 가눌 수 있다면 <세워 안기>

엉덩이를 들어 올려 아기와 마주 보도록 안습니다. 목을 받치고 반대쪽 팔에 엉덩이를 엮습니다. 아기의 다리를 M자로 벌리면 몸이 밀착되어 더 안정적으로 안을 수 있습니다.



### 3 침착하고 여유 있게

때에 따라 아기가 안기기 싫어할 수도 있습니다. 마음처럼 되지 않는다고 포기하지 말고 계속 시도해서 아기도, 아빠도 안심하고 안을 수 있도록 하세요.



### 좀처럼 잠을 자지 않을 때는

아기 재우기는 마음먹은 대로 되지 않을 때도 많습니다. 칭얼거리거나 울음을 터뜨리기도 하지요. 그 원인은 다양합니다.



### 아기의 울음이 그치지 않는 원인 예시

- 배가 고프다 ● 낮잠을 너무 많이 잤다
- 기저귀가 찢찢하다 ● 흥분했다
- 불안하다 ● 덥거나 춥다
- 컨디션이 좋지 않다 ● 적적하다

### 침착하게 대처하자

딱히 이유도 없이 목청껏 울기도 합니다. 그럴 때는 먼저 두세 번 심호흡을 하세요. 스스로 마음에 여유가 없다고 느껴지면 ‘지금은 그냥 울고 싶은 모양이구나’ 하고 생각하고 아기를 안전한 곳에 눕힌 후 기분을 환기하세요.

※만약 아기가 평소 같지 않다고 느껴지면 의사의 진찰을 받아 보세요.

### 흔들지 마세요!

아기가 칭얼거리거나 울음을 그치지 않는다고 아기를 앞뒤로 심하게 흔들면 경증 외상성 뇌손상(MTBI) 등이 발생할 수 있습니다. 생후 6개월 미만의 아기는 특히 주의가 필요합니다. 아기를 높이 들었다 내리는 놀이는 목을 완전히 가누는 생후 7개월 이후에 하는 것이 좋습니다.



### 수면 부족이 지속된다면

밤에 우는 아기를 달래다 보면 아빠·엄마는 수면 부족에 빠지기 쉽고 신체적으로나 정신적으로나 큰 부담을 느끼기 마련입니다. 다른 가족에게 도움을 청하거나 이 책 CHAPTER 4에 소개된 육아 지원 제도를 활용하는 방안도 검토해 보세요. 아빠·엄마의 즐거움과 건강을 소홀히 하지 마세요.



### 아기에게 손위 형제·자매가 있다면

아기를 재울 때, 나이 터울이 적은 손위 형제·자매에게 도움을 청하는 것도 좋은 방법입니다. 아기가 잠든 뒤 큰아이와 특별한 시간을 보내는 것도 좋겠지요.

## HOW TO

# 맛있게 먹어 주니 너무 뿌듯해! 이유식 마스터가 되자

이유식의 시작은 아기의 성장을 실감케 합니다. 이유식을 만들며 내가 만든 음식을 아이가 맛있게 먹을 때의 기쁨을 만끽하세요.

CLICK

영상으로  
마스터하자!

“이유식 편”



## 만들어 보자! 아빠의 레시피



### 이유식 만들 때 기억해야 할 포인트!

- 손을 깨끗하게 씻을 것! 조리 기구와 식기는 청결하게 세척할 것
- 이유식의 간은 하루 두 번 먹을 때부터, 싱겁게 할 것  
염분은 성인의 4분의 1 정도로 줄일 것
- 아기가 먹기 싫어하면 억지로 먹이지 말 것
- 이유식 시작한 뒤에도 수유할 것
- 수유를 끊을 때는 서두르지 말고 여유를 가질 것  
(보건소·보건센터 영양사에게 상담을 받을 수 있습니다)

### 5~6개월 무렵 | 1일 1회 이유식 섭취 |

#### 쌀미음



#### ① 밥과 물을 냄비에 넣는다

밥 그리고 밥 양의 10배에 해당하는 물을 냄비에 넣는다.

#### ② 불에 올린다

①의 냄비를 불에 올리고 끓어오르면 뚜껑을 비스듬히 덮은 뒤 약한 불로 약 20분 끓인다.

#### ③ 밥을 으갠다

불을 끄고 5분 정도 뜸을 들인 후 입자가 고와지도록 으깨거나 체에 걸러서 완성한다.

### 7~8개월 무렵 | 1일 2회 이유식 섭취 |

#### 참치 토마토



#### ① 토마토를 썬다

간이 되어 있지 않은 토마토 통조림(씨는 제거할 것)을 1큰술 정도 덜어 내 잘게 다진다.

#### ② 참치를 으갠다

간이 되어 있지 않은 참치 통조림을 2작은술 정도 덜어 내 포크 등으로 잘게 으갠다.

#### ③ 수프를 넣고 끓인다

①과 ②를 시중에 판매되는 이유식 수프(4분의 1컵)에 넣고 끓여서 완성한다.

### 9~11개월 무렵 | 1일 3회 이유식 섭취 |

#### 중화덮밥



#### ① 밥을 삶는다

밥그릇 2분의 1 분량의 밥에 자작하게 물을 붓고 부드럽게 풀릴 때까지 푹 끓인다.

#### ② 채소를 썬다

당근, 파, 시금치를 잘게 썬다.

#### ③ 재료를 볶는다

②의 채소와 다진 돼지고기 20g을 참기름 조금 둘러 볶다가 자작하게 물을 붓고 부드럽게 풀릴 때까지 푹 끓인다.

#### ④ 간을 한다

간장을 조금 더해 간을 하고 전분으로 점성을 준 뒤 그릇에 담긴 ① 위에 부어 완성한다.

레시피 참고 문헌: 도쿄도 “아빠 핸드북”(2016년판)

선배 아빠가  
경험한

“기쁨”은?

- 내가 만든 이유식을 ‘아’ 하고 입을 벌려 기다리는 모습이 너무 사랑스럽다!
- 가족 모두가 함께하는 식사 시간이 행복하다.



### 사소한 아이디어로 간편하게 이유식을 만들자

어른 식사를 준비할 때, 소금이나 조미료 넣기 전에 아기 몫을 따로 덜어 물을 붓고 푹 끓여 이유식을 만드는 방법도 있습니다. 미리 여러 번 먹을 분량을 만들어 냉동 보관하거나 시중에 판매되는 이유식을 활용해 수고와 부담을 덜 수도 있습니다.



# 괜찮을까...? 걱정이 된다면

우선 마음을 가라앉히고 아기의 증상을 확인해 보세요.



아기의 상태가 평소 같지 않거나 컨디션이 안 좋아 보이면 당황하기 쉽습니다. 우선 마음을 가라앉힌 뒤 긴급한 상황인지를 확인하고 만약 상황을 판단하기 어려울 때는 문의하세요.

**이럴 땐 바로 병원으로!** 아기의 상태를 영상으로 촬영해 두면 의사에게 더 정확하게 증상을 설명할 수 있습니다.

1 고열이 나고 몸이 축 늘어져 있다.

2 갑자기 소리 높여 울기 시작하더니  
뭘 해도 그치지 않는다.

3 설사를 하고 몸이 축 늘어져 있다.  
계속 설사와 구토를 한다.

4 끊임없이 기침을 하고 쌉쌉 소리와  
함께 어깨를 들썩이며 숨을 쉰다.

5 몸이 축 늘어져 기운을 차리지 못한다.  
안색이 좋지 않다.

? 병원에 데려가야 할지  
판단하기 어렵다면...

CLICK

도쿄도 어린이 의료 가이드

● 어린이 건강 상담실(소아 응급 상담)

#8000(휴대전화, 버튼식 유선 전화)

또는 03-5285-8898

접수 시간/월~금: 오후 6시부터 다음 날 아침 8시까지

토·일·공휴일·연말연시: 오전 8시부터 다음 날 아침 8시까지

※평일 낮에는 각 지자체의 보건소나 보건센터에 문의하시기 바랍니다.

● 응급안심센터 사업

#7119(24시간 연중무휴)

야간 및 휴일에 진료를 받으려면?

일반 의료 기관의 진료 시간이 아닐 때는 가까운 시구정촌 홈페이지를  
확인해 보세요. 야간·휴일 진료 방법 등을 안내하고 있습니다.

## SIDS로부터 아기를 지키자

SIDS(Sudden Infant Death Syndrome: 영아돌연사  
증후군)란 특별한 징후나 병력이 없는 아기가 잠을 자다가  
불분명한 이유로 사망하는 것을 뜻합니다. 질식 등의 사고  
와는 다릅니다.

CLICK

어린이가정청 “SIDS에 관해”

통계적으로 SIDS의 발병률을 낮추는 세 가지 방법은 다음과 같습니다.

- ① 1세까지는 똑바로  
눕혀서 재울 것
- ② 가급적 모유를 먹일 것
- ③ 담배를 끊을 것



ENJOY!

# 집에서 놀자!

놀이는 아기의 건강한 발달을 위해서도 중요합니다.  
아이와 함께 재미있게 놀아 보세요.

## 1~3개월 무렵

조금씩 감정이 드러나는 시기. 아빠도  
너그러운 마음으로 온화한 미소와 함  
께 놀아 주세요.

### 말 걸기

아기와 눈을 맞추며 다정한 목소리로 천천히  
말을 걸어 보세요.



### 보고 잡으며 놀기

장난감을 보여 주면 아기의 시선이 장난감  
을 따라 움직입니다. 3개월 무렵이 되면 손  
으로 장난감을 잡기도 합니다.



## 4~6개월 무렵

목을 가누기 시작하고 팔다리를 움직  
일 수 있게 됩니다. 호불호도 분명해져  
요.

### 옆드려서 놀기

아빠 배 위에 아기를 옆드리게 한 뒤 배를 맞  
대고 교감해 보세요.



### 욕조에서 첨병첨병

아기와 함께 따뜻한 물에 들어가 수면을 두  
드리며 소리와 촉감을 느껴 보세요.



## 7개월 무렵 이후

아빠·엄마 얼굴을 알아보기 시작합니  
다. 놀이를 통해 아빠와 아기 사이에 친  
밀감을 쌓으세요!

### 붕붕 비행기

아빠 정강이 위에 아기를 태운 뒤 떨어지지 않  
도록 잡고 이리저리 움직입니다.



### 올라갔다 내려갔다

갑자기 속도가 빨라지지 않도록 합니다. 아기  
와 눈을 맞추며 천천히 올렸다 내리기를 반복  
합니다.



### ⚠ 집에서 놀 때 주의해야 할 사항

아기는 뭘든지 손에 쥐고 입에 넣으려고 합니다. 여  
기 기재되지 않았더라도 위험할 수 있는 요소는 미리  
치워 두세요.

#### ▶ 거실

약, 동전 등 아기가 입에 넣을 만한 물건은 손이 닿지 않  
는 곳에 보관할 것. 아기가 잡아당길 수 있는 식탁보나  
식탁 매트 걷어 둘 것.

#### ▶ 욕실

욕조 물은 받아두지 말고 반드시 빨 것. 아기가  
들어가지 못하도록 항상 문을 닫아둘 것.

#### ▶ 창가, 침대, 계단

아기가 올라갈 수 있는 침대나 소파 등은 창가  
에 두지 말 것. 베란다 난간 쪽에도 발판이 될  
만한 물건을 두지 말 것.

#### ▶ 주방

식칼 같은 날붙이는 반드시 수납공간에 넣어 보  
관하고 보온 포트나 뜨거운 음식이 담긴 냄비 등  
은 손이 닿지 않는 곳에 둘 것.

#### ▶ 화장실

세탁기 뚜껑은 반드시 닫고 세탁 시에는 어린  
이 보호 잠금 설정을 해 둘 것. 면도기, 화장품,  
세제 등은 손이 닿지 않는 곳에 보관할 것.

CLICK 찾아서 예방하자!

영유아기 사고 예방 학습 소프트웨어



ENJOY!

# 밖에서 놀자! 1개월 영아 검진에서 문제가 없다면 밖에서 노는 시간을 조금씩 가져 보세요.



## 꼭 챙겨 가자!

기저귀

아기 엉덩이  
용 물티슈

갈아 입을 옷

수건

쓰레기 담을 비닐봉지

분유와 젖병

등은 필수 아이템입니다. 아기와 함께 즐거운 추억을 만들어 보세요!



있으면 편하다?!

자외선 차단제, 벌레 퇴치제, 무릎 담요, 아기가 좋아하는 그림책이나 장난감 등 계절, 날씨, 자주 가는 장소의 특성을 고려해 필요한 물건을 준비해 보세요.



## 아빠만의 놀이법

산책 중 자연을 접하거나 아기와 함께할 놀이를 발견하며 아빠 스스로 외출을 즐겨 보세요!

동네를 속속들이 알게 돼 지역 사회를 더 많이 이해하는 계기가 되기도 합니다. 아빠 육아 동지들과 함께 외출하는 것도 좋습니다.



### 유아차를 사용할 때는

유아차로 이동할 때는 침착하고 여유 있게 행동해야 합니다. 에스컬레이터는 위험하므로 엘리베이터를 이용하세요. 아기가 적적하지 않도록 수시로 말을 걸어 주면 좋습니다!



### 자동차로 외출할 때는

유아용 카시트에 태운 뒤 안전 벨트로 단단히 고정합니다. 차 안에 아기만 남긴 채 자리를 비우는 행위는 잠깐이라도 절대해서는 안 됩니다!

### 자전거로 외출할 때는

유아용 시트를 사용하세요. 자전거에 아기만 남긴 채 자리를 비우지 않도록 합니다. 자전거 보험 가입 여부도 확인해 두세요.

### 아카찬 후랏토(아기와 훌쩍 외출)

‘아카찬 후랏토’는 기저귀를 갈거나 느긋하게 분유를 먹일 수 있는 공간입니다. 도쿄도 내 공공시설 및 상업 시설에 주로 설치되어 있습니다. 마크를 기억해 두세요.



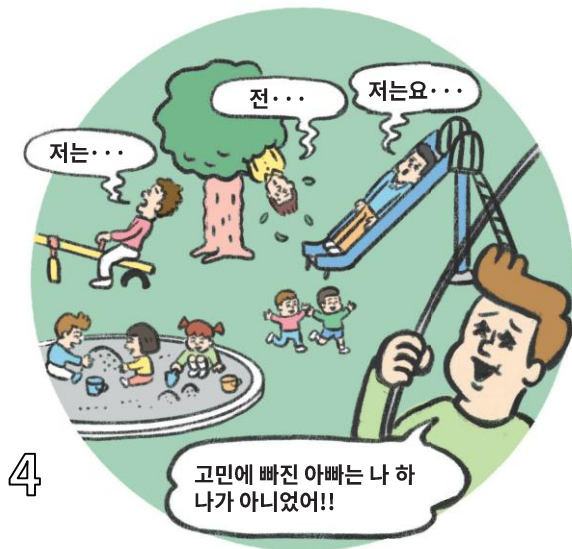
선배 아빠가  
경험한

“지역”이란?

- 밖에서 놀다가 자주 마주치는 동네 사람의 얼굴과 이름을 알게 됐다.
- 집 근처 지리나 가게에 대해 더 잘 알게 되면서 지역 사회에 관심이 많아졌다.
- 문득 여기가 딸아이의 고향이라는 생각이 들어 애착이 생겼다.

# 아빠 육아 동지 편

아빠들끼리 마음을 털어 놓자



계획대로, 생각대로 되지 않는 게 육아입니다.

최선을 다하기 때문에 오히려 자신감을 잃거나 고민에 빠지는 아빠들도 적지 않지요.

육아의 벽에 부딪혔을 때나 육아가 힘에 부칠 때는 혼자 애쓰지 말고 주변 아빠들과 상의해 보세요.

육아 전쟁에서 고군분투 중인 다른 아빠들과 적극적으로 소통하면서 육아의 기쁨과 고충을 나누는 것도 큰 힘이 됩니다.



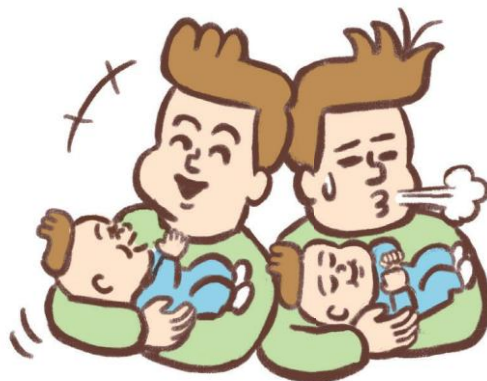
# 아빠의 고민

엄마를 보살피는 건 중요합니다! 하지만 아빠도 때론 보살핌이 필요합니다.

## ‘이상적인 아빠’와 거리가 있는 나...

아기는 귀엽지만 도망치고 싶기도 하다면... ‘  
산후우울증’의 징조일 수도 있습니다.

- ▶ 예전보다 자주 우울감에 빠진다
- ▶ 사소한 일에도 짜증이 난다
- ▶ 쉽게 피로를 느끼고 잠을 잘 못 자며 자더라도 피로가 풀리지 않는다
- ▶ 부정적인 생각이나 죄책감에 자주 시달린다



알고 계세요?

### “아빠 산후우울증”

엄마는 물론 아빠도 산후우울증에 걸립니다. 일본에서는 1세 미만 자녀를 둔 아빠 중 약 11%가 산후우울증에 걸릴 위험이 있으며 이는 엄마와 비슷한 수준입니다. 아빠도 엄마도 너무 무리하지 말고 가족들의 도움과 지역 사회 육아 지원 서비스를 적극적으로 이용해 보세요.

아빠 11.0%

엄마 10.8%

만 1세 미만 자녀를 둔 부부(3,514가구) 중 정신 건강 위험도가 중간 이상이라고 판단되는 비율  
(Takehara 외, 2020)

CLICK

출처: 일본국립성육의료연구센터

CLICK

남성 “산후우울증”과 지금  
필요한 지원

TEAM 집안일·육아

아빠 육아 동지를 만들어  
고민을 나누자

바쁜 업무나 경제적인 중압감처럼, 비슷한 처지의 아빠들끼리만 공감할 수 있는 고충도 있기 마련입니다. 고민을 나눌 수 있는 아빠 육아 동지의 존재는 산후우울증을 예방하고 개선하는 데도 효과적입니다.

섹스 고민은 반드시

이야기하자

출산 후에 찾아오는 신체·정신적인 변화로 엄마는 성욕이 달라지고 성교통이 생기기도 합니다. 엄마의 회복을 최우선 순위로 두되 아빠의 의견을 전달하고 열린 마음으로 대화를 이어갑니다.

일하는 방식을 재점검하자

피로는 아빠 산후우울증의 원인 중 하나입니다. 야근이 많거나 귀가 늦다면 가족과 시간을 보낼 수 있도록 일하는 방식을 재점검해 보세요.

팀을 이뤄 육아한다고 생각하기

아빠·엄마 둘만의 힘으로 해결하려 애쓰지 말고 가족·친구의 도움을 받거나 육아 서비스를 이용해 보세요. 필요하다면 가전제품이나 냉동식품 등을 활용하는 것도 좋습니다.

선배 아빠가  
경험한

“발견”은?

- 완벽한 아빠를 꿈꾸지만 부족하지만 한 내 모습에 화가 난다. 힘을 빼는 것도 중요하다.
- 육아를 통해 다른 사람에게 기대도 된다는 걸 배웠다.

# 동지가 있어서 다행이다!

지역 사회 활동 등에 참여해 아빠 육아 동지를 만든 사례를 소개합니다.

## 아빠 교실에서 시작된 아빠 육아 동지의 인연

다치카와시 요코야마 다이치 님  
(아빠 엄마 육아 응원부 Hi 터치!!)

아이가 4개월쯤 됐을 때 참가한 지역 사회 아빠 교실에서 다른 아빠들과 친해져 함께 술도 마시러 가는 사이가 됐습니다. 이게 ‘아빠 엄마 육아 응원부 Hi 터치!!’라는 단체의 시작입니다. 아빠 육아 동지가 생긴 덕분에 다양한 육아 조언을 얻고 격려를 받았어요. 예를 들어 아내가 직장을 그만둔다고 했을 때 저는 경제적인 문제에만 포커스를 맞추고 있었는데 선배 아빠는 이렇게 말하더군요. “우리 집도 비슷한 일이 있었어. 근데 분명 그렇게 하길 잘했다고 생각하게 될 거야” 이 말 덕분에 저는 긍정적으로 아내를 이해하고 공감해 줄 수 있었습니다. 그리고 주변 아빠 육아 동지들이 장기 ‘육업’에 들어가는 걸 보고 저 역시 둘째가 태어났을 때는 과감하게 장기 ‘육업’을 할 수 있었어요. 아빠 육아 동지를 만날 기회는 많습니다. 본인과 안 맞는다 여겨지면 중간에 빠져도 괜찮고요. 그러니 가벼운 마음으로 한번 문을 두드려 보는 건 어떨까요?



위: 아이와 함께 ‘Hi터치!!’가 주최하는 그림책 읽어주기 강좌에 참여한 요코야마 님  
우: 동네 가족들과 교류하는 바비큐 강좌에서. 맨 왼쪽이 요코야마 님.



## 아빠 육아 동지 덕분에 마음도 지식도 든든

에도가와구 도다 마사토시 님  
(NPO법인 파더링재팬)

첫째 출산을 앞두고 정보를 모으던 중 아빠 지원 단체 ‘파더링재팬’의 ‘아빠와 아내를 위한 육아 세미나(에도가와구 위탁 사업)’를 알게 되었습니다. 아내도 세미나를 듣고 싶어 해서 둘이 함께 참여하기로 했습니다. 사실 그때까지만 해도 제가 아빠가 된다는 게 실감이 안 났고 주변 사람들과 육아 이야기를 할 기회도 거의 없어서 걱정이 많았어요. 하지만 세미나에서 만난 아빠들 역시 아빠가 되기 전에는 저와 비슷한 고민을 했다는 걸 알고 나니 조금 안심이 되더군요. 더불어 아빠가 된다는 것, 육아를 한다는 것의 기쁨과 고충을 구체적으로 알 수 있었어요. 그때의 교류가 정신적인 측면에서나 지식의 측면에서나 아빠가 되는 데 좋은 준비가 되었다고 확신합니다. 여러분도 관심 있는 커뮤니티가 있다면 용기 내 문을 두드려 보세요. 아빠 육아 동지는 중요한 것들을 많이 일깨워 줄 겁니다.



좌: 만반의 준비 끝에 아기와 외출하는 도다 님  
위: 분유를 먹이다 보면 자연스레 미소를 짓게 된다

# 동지를 만나려면?

서두르지 말고 조금씩 지인과 친구를 늘려 가세요.

## 아빠 육아 동지를 만들기 좋은 곳

아이 키우는 가족이 모이는 곳에서 적극적으로 교류해 보세요. 모든 사람과 친해질 필요는 없습니다. 고민을 나눌 친구는 한 명만 있어도 큰 힘이 됩니다.

### ● 아빠를 위한 강좌

유용한 육아 지식과 스킬을 배우는 것은 물론 육아에 관심 있는 아빠, 육아로 고민하는 아빠들을 만날 수 있습니다. 강좌마다 참가 조건과 내용이 다르므로 각 지자체가 제공하는 정보를 확인해 보세요.

### ● 지역 축제 및 이벤트

동네 사람들이 모이는 축제나 이벤트에 가면 아이를 데려온 부모들과 자연스럽게 교류가 생깁니다. 아이가 어느 정도 자랐다면 주민자치회 등을 통해 운영에 참가해 보는 것도 좋겠지요.

### ● 아이들 학원 및 스포츠 클럽

아이가 좋아해서 배우러 갔는데 같이 온 아빠가 아이보다 더 열심히 다니는 경우도 있습니다. 아빠 육아 동지를 만날 수 있을 뿐만 아니라 부모와 아이의 관계도 더 돈독해질 수 있습니다.

### ● SNS 및 온라인 커뮤니티

인터넷에는 아빠를 위한 커뮤니티 등도 있습니다. 물리적 거리를 뛰어넘어 같은 관심사와 고민을 가진 아빠들과 언제든지 자유롭게 소통할 수 있습니다.

### ● 어린이집·유치원 등하원

아이의 등하원을 함께하는 아빠도 많아졌습니다. 등하원을 하다 보면 얼굴을 마주할 기회가 많이 생기므로 대화가 서툰 사람이라도 점차 친한 관계로 발전할 때가 많습니다.

### ● 지역 사회의 고소다테히로바 (육아 광장)

고소다테히로바 인근에 사는 사람들이 모여 편안한 분위기에서 대화를 나누고 정보를 교환할 수 있습니다. 직원도 상주하고 있으므로 육아 고민을 상담하고 도움을 받기에도 최적의 장소입니다.



도쿄도 각지에서 볼 수 있는 고소다테히로바는 영유아와 보호자가 자유롭게 시간을 보낼 수 있는 장소입니다. (사진은 다치카와시 고소다테히로바)

### ● 평소 자주 가는 공원 및 어린이회관 등의 놀이터

평소 자주 가는 공원이나 어린이회관 등의 놀이터에서는 아이를 데려온 부모들과 빈번히 마주치게 되며 아이들끼리 교류하고 놀고 모래놀이 도구를 빌려주는 사이 부모들끼리도 자연스럽게 소통하게 됩니다.





# 기초 지식 편

육아 지원 제도 및 서비스를 알아 두자



가정뿐만 아니라 지역 사회 역시 육아의 주체입니다.

육아의 고충을 아빠·엄마만 짚어질 필요는 없습니다.

지역 사회에는 아이의 성장 단계와 가정의 상황에 따라 유용하게 이용할 수 있는 다양한 서비스가 마련되어 있습니다.

이를 적극적으로 활용해 아빠·엄마의 부담을 덜고 웃으며 보내는 시간을 늘려 보세요.







# 알아둬야 할 기초 지식

필요한 최소 절차는 알아 두자

## 출산 직후 신청 해야 하는 것

모든 항목은 주민 등록 되어 있는 시구정촌의 담당 부서에서 신청합니다. 담당 부서는 행정 창구에서 안내받을 수 있습니다.

### 출생 신고

아기를 호적에 등록하는 절차입니다. 출산일 포함 14일 이내에 제출하도록 합니다. 신고하기 전에 미리 아기 이름을 정해 두세요.

### 영유아 의료비 지원

건강보험에 가입된 미취학 아동의 의료비 일부를 지자체가 지원하는 제도입니다.

### 아동 수당

0세부터 중학교 졸업 전까지의 아동을 양육하는 분들에게 지급되는 수당입니다. 출생일 다음 날부터 15일 이내에 신청합니다.

### 미숙아 양육 의료 급여

출생체중 2,000g 이하인 영아 등이 태어났을 때 지출하는 입원양육비 중 조건을 충족하는 비용의 부담을 덜어 주는 제도입니다. 양육 개시일부터 퇴원일 사이에 신청합니다.

## 건강보험 관련 지원 제도

### 자녀의 건강보험증 발급, 고액 요양비 급여 등

국민건강보험 가입자는 거주 중인 시구정촌 또는 가입된 국보조합에, 건강보험조합이나 공제조합 가입자는 근무 중인 회사에 문의해 절차 등을 확인하시기 바랍니다.

## 기타

출산 육아 일시금, 출산 수당,  
육아 휴직 급여에 관한 상세 내용은  
다음 페이지 '경제적 지원 제도'를 참고해 주세요.

### 의료비 공제

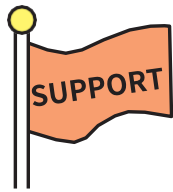
1년에 10만 엔 이상 또는 소득의 5% 이상의 금액을 의료비로 지출한 사람이 확정 신고를 했을 때 받을 수 있는 소득세 공제입니다. 각종 영수증 등 필요 서류를 보관하고 있다면 과거 5년 동안 지출한 내역을 소급해 신청할 수 있습니다. 출산 후 생활이 안정을 찾은 뒤 천천히 살펴봐도 됩니다.

### CLICK

의료비 공제 대상 출산 비용

국세청





# 경제적 지원 제도를 활용하자

육아와 관련된 경제적 지원 제도는 매우 다양합니다. 일본 중앙 정부, 도쿄도, 거주 중인 구시정촌의 지원 제도를 적극적으로 활용해 보세요.

CLICK 거주지 및 아동 나이에 맞는 제도 검색

도쿄 육아 스위치



## 양육비 지원 제도 목록

도쿄도 내 구시정촌 등에서 시행 중인 지원 제도 중 대표적인 것들을 목록으로 정리했습니다.

● 모든 가정에 지급 ● 근무 환경 및 소득에 따라 지급 ● 한부모 가정에 지급

### ● 출산 육아 일시금

출산 비용 일부를 엄마의 건강보험에서 지급합니다. 금액은 원칙적으로 자녀 1명당 50만 엔입니다. 출산일부터 2년 내에 신청할 수 있습니다.

### ● 아동 부양 수당

한부모 가정을 위한 수당입니다. 아동이 만 18세가 되는 해 3월 말(장애 아동은 만 20세 미만)까지 지급됩니다.

### ● 수험생 챌린지 지원 대출

고등학교·대학교 입시 준비를 위한 학원비와 수험료를 무이자로 빌릴 수 있습니다. 입학 시 상환이 면제됩니다.

### ● 출산 수당

건강보험조합에 가입되어 있고 출산 휴가 기간 중 회사가 지급하는 급여가 없는 경우 건강보험에서 급여의 2/3에 해당하는 금액이 지급됩니다.

### ● 아동 양육 수당

도쿄도 내 거주 중인 한부모 가정을 위한 수당입니다. 아동이 만 18세가 되는 해 3월 말(장애 아동은 만 20세 미만)까지 지급됩니다. ※도쿄도에만 있는 제도입니다.

### ● 교육 지원금

학교교육법에 규정된 고등학교, 대학교 등에 진학할 때 필요한 학비 등을 빌릴 수 있습니다.

### ● 육아 휴직 급여

고용보험 피보험자가 육아 휴직을 사용했을 때 일정 요건 충족을 조건으로 지급되는 급여입니다. 원칙적으로 육아 휴직을 사용하기 1개월 전까지, 근무 중인 회사를 통해 신청합니다.

### ● 어린이 의료비 지원 제도

아동이 일정 나이가 될 때까지 의료비 일부를 지원합니다. 지원 내용은 시구정촌에 따라 다릅니다.

### ● 모자 및 부자 복지 자금

만 20세 미만 아동을 부양하는 한부모 가정에서 이어나 구직에 드는 자금, 학자금 등을 빌릴 수 있습니다.

### ● 아동 수당

아동이 중학교를 졸업할 때까지 지속적으로 지급되는 수당입니다. 금액은 아동의 나이, 인원, 보호자 소득에 따라 다릅니다.

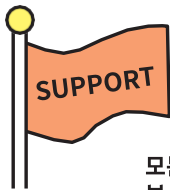
### ● 한부모 가정 등에 대한 의료비 지원 제도

한부모 가정에 의료비를 지원합니다. 지원 기간은 아동이 만 18세가 되는 해 3월 말(장애 아동은 만 20세 미만)까지입니다.

### ● 018(제로이치하치) 지원

도쿄도 내 거주 중인 만 18세 이하 아동에게 월 5,000엔(연간 6만 엔)을 지급합니다. ※도쿄도에만 있는 제도입니다.

※각 제도의 지원 내용은 변경될 수 있으니 최신 정보를 확인해 보세요.



# 육아 지원 서비스를 활용하자!

모든 항목의 상세 내용은 거주 중인 시구청에서 확인해 보시기 바랍니다.

CLICK

육아 지원 정보 목록(도쿄도 복지국)



## ● 산전·산후 도우미

집안일·육아 부담이 특히 가중되는 산전·산후 기간 중 가정에 도우미를 파견합니다. 집안일 등을 돕는 것은 물론 육아 관련 상담 등도 진행합니다.

.....

### 어떤 것을 부탁할 수 있나요?

식사 준비, 집 정리, 빨래, 청소 등의 집안일. 장 보기. 아기 기저귀 갈기, 옷 갈아입히기, 아기의 손위 형제·자매 돌보기 등



## ● 일시 돌봄

어린이집이나 유치원에 다니지 않아도 일시적으로 아이를 맡길 수 있습니다. 재충전 목적으로도 이용할 수 있습니다.

## ● 패밀리 서포트 센터

지역 사회 안에서 육아에 도움을 받고 싶어 하는 사람과 도움을 주고 싶어 하는 사람을 연결해 줍니다. 시구청 내 패밀리 서포트 센터에서 매칭을 수행합니다. 아이를 맡겨야 할 때 및 등하원이 필요할 때 이용할 수 있습니다.

## ● 쇼트 스테이

질병·출산·출장·육아 피로 등으로 일시적으로 아이를 돌볼 수 없을 때 하루 이상 아이를 맡길 수 있습니다.

## ● 트와일라이트 스테이

업무나 질병의 요양으로 귀가가 늦어질 때 17시부터 22시경까지 전용 시설에 아이를 맡길 수 있습니다. 저녁 식사 제공, 목욕 등 생활 지원도 가능합니다.

## ● 아픈 아이 돌봄

아이가 열이 나서 보육 시설 등에 맡길 수 없을 때 또는 어린이집, 유치원, 초등학교 등에 다니는 아이가 아프거나 질병에서 회복 중일 때 일시적으로 아이를 맡길 수 있습니다.

## ● 한부모 가정 홈 헬프 서비스

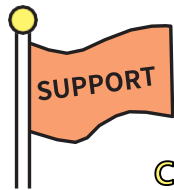
일상적인 집안일이나 육아에 어려움을 겪는 한부모 가정에 도우미를 파견해 생활을 지원합니다. 보호자가 업무, 구직 활동, 집안 행사 참여 등으로 자리를 비워야 할 때도 이용할 수 있습니다.

지원 제도를 통해 지역 사회와 더 끈끈한 유대감이 형성되기도

육아 지원 서비스는 대부분 지역 내 사업자나 자원봉사자들의 힘으로 운영됩니다. 지원 제도를 이용하는 사이 지역 사회와 더욱 돈독해지기도 합니다.







# 주저 말고 상담받자!

잘 모를 때, 걱정될 때는 일단 상담을 받아 보세요.

CLICK

도쿄 OSEKKAI화 계획(아동 학대 방지 공식 홈페이지)

## ● 아동가정지원센터

아이 및 가정과 관련한 고민을 무료로 상담받을 수 있습니다. 육아 지원 서비스 안내도 실시하고 있으므로 이용 가능한 제도를 알고 싶을 때 이용해 보세요.

CLICK

아동가정지원센터 소개(도쿄도 복지국)

어떤 것을 상담할 수 있나요?

가정 내 육아 관련 고민이나 걱정, 학교나 지역 사회 내 트러블, 학대 관련 사항 등 다양한 주제에 관해 상담받을 수 있습니다.



## ● 어린이 건강 상담실(소아 응급 상담)

아이가 아플 때 혹은 다쳤을 때 구급차를 불러야 할지 말아야 할지 판단이 서지 않았던 적이 있으신가요? 이러한 어린이 건강 및 응급 상황에 관해 간호사와 보건사가 상담해 드립니다.

전화/#8000 또는 03(5285)8898

상담 시간/월요일부터 금요일까지(공휴일 및 연말연시 제외)는 18시~ 다음 날 아침 8시 토·일·공휴일·연말연시는 8시~다음 날 아침 8시

## ● 요이코니(착한 아이로)(4152) 전화 상담실

만 18세 미만 아동과 관련된 모든 주제에 관해 익명으로 상담을 받을 수 있습니다. 청각언어장애인을 위한 팩스 상담도 가능합니다.

CLICK

요이코니 전화 상담(도쿄도 복지국)

## ● 아동상담센터·아동상담소

원칙적으로 만 18세 미만 아동과 관련된 주제를 상담하며 상담 내용에 따라 전문 상담원이 응대합니다.

전화/무료 전화 0120-189-783  
(가까운 아동상담소로 연결됩니다.)

CLICK

아동상담센터·아동상담소 목록(도쿄도 복지국)

## ● 부모와 자녀를 위한 상담 LINE

만 18세 미만 아동과 관련해 부모·자녀간 관계나 육아 고민을 상담할 수 있습니다. 이 제도를 이용하려면 LINE 앱이 필요합니다.

CLICK

LINE 친구 추가

## ● 보건소·보건센터

보건사, 영양사, 치위생사 등의 전문가가 아기의 발달이나 상태, 아빠·엄마의 건강 상태를 비롯한 임신·출산·육아가 가족의 모든 건강 고민을 상담해 드립니다.

CLICK

보건소·보건센터 소개(도쿄도 보건의료국)

## ● 도쿄도 한부모 가정 지원센터 “하아토(HAAT)”

한부모 가정을 위한 종합 상담 창구입니다. 생활, 육아, 업무, 양육비, 이혼 등 상황별로 필요한 지원을 제공합니다.

CLICK

“하아토” 소개(도쿄도 복지국)

힘에 부칠 때는 주변 사람들과 지역 사회에 의지해 가며 즐겁게 육아하자!

아이를 돌볼 때 도움을 청하는 건 결코 부끄러운 일이 아닙니다. 여러 사람의 도움을 받아 가며 도쿄에서 즐겁게 육아하시기 바랍니다.





2026년 3월 발행

발행 도쿄도 복지국

제작·디자인 Amitt Co., Ltd

이 디지털북은 일본 중앙 정부 및 지자체에서 발행하는 아빠 육아 지원용 간행물 등을 참고해 작성하고 모자보건 및 역학 전문가, 의사, 아빠 육아를 지원하는 민간 단체 등의 감수를 받아 제작되었습니다.