



실속육아 실천 가이드북

# 행복을 키우는 작은 육아

# Prologue

## 육아는 가치 있게, 아이는 행복하게

작은 결혼 문화의 확산, 자동차부터 패션 분야에 이르기까지 일상 속에 파고든 공유경제가 육아 문화에도 변화를 가져오고 있습니다.

소비주의적 육아 관행에서 벗어나 육아용품 등에서 건전하고 합리적인 소비를 지향하는 육아문화, ‘작은 육아’가 확산되고 있습니다.

적게 쓰고 크게 키우는 ‘작은 육아’는 자녀 양육 부담을 완화하고, 자원을 공유하며 나눔을 실천함으로써 육아의 새로운 가치와 대안을 찾아 나가는 행복한 육아 문화입니다.

### CONTENTS

06

#### 그림으로 보는 육아 비용

육아 비용 대안이  
필요해요



08

#### 세계 속의 작은 육아

작은 육아를 위한  
전 세계  
부모들의  
실천



14

#### 작은 육아가 주는 행복

적게 쓰고 크게 키우는  
행복한 육아. 작은 육아가  
주는 세 가지 이유

작은 육아 이야기



# 2

작은 육아 가이드

18  
한눈에 보는 작은 육아



출산·육아  
용품의  
모든 것

26  
Buying



성장 단계별 작은 육아  
실천 노하우 / 우리 아이  
에게 알맞은 그림책  
고르기

70  
Making

엄마, 아빠와  
함께  
Make  
& Play



78  
Sharing

소유에서  
공유로





최근 육아에 대한 부모들의 인식이 변화하면서 작은 육아에 대한 공감대가 확산되고 있습니다. 우리의 육아 문화를 돌아보고, 대안으로 떠오르는 작은 육아 이야기를 들어봅니다.



# 작은 육아 이야기

- 01** 그림으로 보는 육아 비용
- 02** 세계 속의 작은 육아
- 03** 작은 육아가 주는 행복

# 그림으로 보는 육아비용

## 육아 비용 대안이 필요해요

원하는 것, 필요한 것은 다 해주고 싶고, 무엇이든 가장 좋은 것만 주고 싶은 우리 아이.  
하지만 꼭 돈을 많이 쓰는 것만이 자녀 사랑의 방법일까요?  
육아 비용의 현실과 부모들의 인식을 그림으로 살펴보고, 진단해 봅니다.

### 월평균 가계 지출의 약 31%가 육아 비용

육아정책연구소에서 실시한 육아문화인식조사(2016) 결과에 따르면, 우리나라 가구의 월평균 소비지출액은 총 345만 8천 원이며 월평균 육아비용은 107만 2천 원으로 나타났다. 월평균 소비의 31%를 육아 비용으로 지출하고 있다는 이야기이다.

345만 8천 원



.....



107만 2천 원

.....



### 엄마들, 현명한 소비에 대한 의지 있다

조사에 참여한 부모들은 대부분 자녀를 위해 아낌없이 소비하기보다는 육아용품 물려쓰기 등을 통해 합리적이고 실속 있는 육아를 하기 위해 노력하고 있었다.

### 육아용품 중고, 물려쓰기, 대여, 물려쓰기 도움된다

부모들은 중고 육아용품 구매와 육아용품 물려받기 등 합리적 소비 경험 비율이 높게 나타났으며, 육아비용 감소에 실질적인 도움이 된다고 느끼고 있었다.



## 90%의 부모들, 육아 비용에 부담 느낀다

생활비에서 많은 비중을 차지하는 육아 비용에 대해 과연 부모들의 부담감은 어느 정도일까? 조사에 참여한 부모의 56.7%가 '부담된다', 33.3%가 '매우 부담된다'고 답해 10명 중 9명의 부모가 육아 비용에 부담을 느끼고 있는 것으로 조사되었다.



## 부모들, 우리 육아 문화의 과소비적 측면 인식

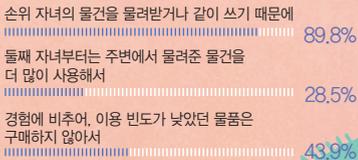
'우리 사회의 육아 문화는 다분히 과소비적인 측면이 있다'는 항목에 96.2%의 부모들이 '그렇다'고 답해 부모들도 우리 육아 문화의 문제점을 인식하고 있는 것으로 나타났다.

## 사용하지 않는 육아용품, 엄마들의 스트레스

현재 사용하지 않는 육아용품이 있다고 응답한 사람이 80.4%에 달했다. 엄마들은 현재 사용하지 않는 물품으로 인해 스트레스를 받고 있었으며 자녀의 연령이 높을수록 스트레스 강도도 높았다. 자녀가 성장해 더 이상 사용하지 않게 된 물품을 재사용하거나 재활용(up-cycling)할 수 있는 기회가 필요함을 의미한다.

## 첫째보다 둘째의 육아비용이 덜 드는 이유

자녀를 둘 이상 낳은 엄마들에게 물어보니, 둘째 때의 육아 비용이 덜 든다는 답변이 대부분을 차지했다. 그 이유를 살펴보니 육아용품을 물려 쓰고, 이용 빈도가 낮았던 물품은 구매하지 않았기 때문이라고 답했다.



# 세계 속의 작은 육아

## 작은 육아를 위한 전 세계 부모들의 실천

작은 육아는 작게는 경제적인 육아 방법을 찾는 것부터 크게는 육아와 자녀를 위한 소비의 '가치' 기준을 어디에 두는지까지 포함됩니다. 각 나라별로 상황은 조금씩 다르겠지만, 다른 나라의 부모들은 어떤 철학으로 자녀를 키우고, 어떤 소비를 하고 있는지 한 번 살펴봅시다.



## 중고 육아용품 판매장은 세계적인 트렌드

육아용품을 저렴하게 구입하고, 사용하지 않는 육아용품을 처리하는 문제는 어느 나라 부모든 가지는 고민일 것이다. 이런 고민을 해결할 수 있는 가장 쉽고 대중적인 방법이 중고 오프라인 매장을 활용하는 것이다. 중고용품이긴 하지만 깨끗하게 세탁되고 정리되어, 저렴한 가격으로 판매되는 오프라인 매장은 미국부터 일본까지 전 세계적으로 보편화 된 작은 육아의 한 트렌드다.



미국 전역에 있는 "once upon a child" 매장 1



미국 네브라스카 로컬매장 LilyPads 2

1 사진출처: once upon a child 페이스북: <https://ko-kr.facebook.com/onceuponachild>

2 사진출처: LilyPads 페이스북: <https://www.facebook.com/lilypads4kids/>

## 작은 육아는 생활\_ 미국

다른 나라에서도 작은 육아를 실천하자는 움직임이 점차 확산되고 있다. 이를 위해 언론이나 방송, 미디어에서도 작은 육아를 위한 다양한 제안을 하고 있다. 한 예로 '작은 육아를 위한 절약 팁'이라는 미국 《Today's Parent》 기사를 통해 작은 육아에 대한 미국 부모들의 생각과 아이디어를 한 번 살펴보자.

### ▣ 작은 육아를 위한 절약 TIPS

#### 1 친구들과 지인으로부터 육아용품 물려받기, 장난감 중고거래 이용하기

주변인으로부터 최대한 육아용품을 물려받고, 물려받을 친구나 동료가 없다면 중고거래를 이용하자.

#### 2 낮에는 저렴한 기저귀 채우기

기저귀를 차는 영아를 둔 부모에게는 기저귀 값이아말로 육아 비용 중 상당한 부분을 차지한다. 현실적으로 천 기저귀를 쓸 수 없는 상황에서 기저귀 비용을 줄이고자 한다면 가성비 높은 저렴한 기저귀를 써보자. 밤에는 흡수가 중요하니 좋은 기저귀를 채우고, 낮에는 자주 갈아줄 수 있으니, 저렴한 기저귀를 사용해 보자.

#### 3 지역 도서관 이용하기

독서는 자녀들이 책 읽는 기쁨을 알고, 세상에 대한 재미와 정보를 함께 쌓아가는 데 많은 도움을 준다. 이때 도서 구입 비용 부담을 줄이려면 중고 구매도 물론 좋지만 지역 도서관을 적극 활용해 보기를 권한다. 자녀와 함께 도서관에 자주 다니면 책 읽는 습관을 형성하는 데 도움이 된다. 또 도서관에서 제공하는 다양한 독서 문화 프로그램에도 참여해 보자.

#### 4 경제적인 놀거리 찾아보기

놀이동산, 키즈카페, 수많은 체험 프로그램 등 아이들과 놀이주기 위한 곳 중에는 한 번 방문에 꽤 많은 비용을 지출해야 하는 곳들이 많다. 하지만 많은 비용이 드는 곳에서만 아이들이 즐겁고 유익하게 노는 것은 아니다. 가까운 공원, 미리 예약하면 큰 비용 들지 않고 갈 수 있는 박물관 등을 활용해 보자.

#### 5 서로 돌아가며 베이비시터 해주기

베이비시터 비용을 줄이자는 취지의 제안이다. 아는 사람들끼리, 친구들끼리, 동네 이웃끼리 서로 돌아가면서 아이들을 돌봐 준다며, 아이들끼리도 친해지고, 부모들도 자기 시간을 갖는 문화가 형성되지 않을까?

#### 6 불필요한 지출 줄이기

자녀의 탄생과 함께 가정 경제 계획을 다시 세워야 한다. 아기의 탄생으로 지출은 늘어나는데 육아휴직 등의 상황으로 수입은 줄어들 수 있기 때문에, 상황에 맞게 가정의 소비 계획을 점검하는 것이다. 소중한 우리 아이에게 비싼 것, 새것만을 주고 싶은 마음이 강해 불필요한 소비를 하고 있지는 않은지 되돌아볼 필요가 있다.

미국 "Today's Parent"

## 작은 육아를 위한 양육관의 변화\_ 프랑스

아이의 탄생은 그 자체로 우리에게 행복을 주지만, 실제 삶에서 많은 경우 아이의 출산은 아이를 위한 부모의 희생, 자기 시간의 부재, 고생 등의 단어와 떼어 놓고 생각하기가 쉽지 않다. 프랑스 육아의 특징을 살펴보는 것은 육아의 가치를 다시 한 번 생각해 보는 계기가 될 것이다.



### ▣ 부모가 행복해야 자녀도 행복하다 <sup>4</sup>

“프랑스 사람들은 아이 때문에 인생이 바뀐다고 생각하지 않는다. 부모가 되는 것을 걱정하지 않으며 오히려 자연스럽게 생각한다.”

“부모가 자유를 누리려고 해서 아이들이 고생하지는 않는다. 오히려 부모의 자유가 온 가족의 생활을 윤택하게 만든다.”

아이를 낳아도 행복한 프랑스 육아 中

많은 부모들, 특히 어머니들은 아이가 탄생하면 아이에게만 집중하는 경향이 있다. 아이들에 대해서만 생각하고, 아이를 위한 곳만 가고, 아이를 위한 소비에 집중한다. 하지만 반드시 그래야만 하는 것은 아니다. 육아를 위한 소비의 양과 질을 줄이면서 부모의 삶도 즐길 필요가 있다.

### ▣ 완벽한 엄마가 되려고 하지 말자 <sup>5</sup>

“프랑스 여자들은 엄마 역할에 부족한 점이 있음을 당연하게 여긴다”

“어느 미국인 학자가 프랑스 엄마들과 미국 엄마를 대상으로 ‘자녀를 위해 어느 정도 희생을 각오하느냐’는 질문에 1점부터 5점까지 점수를 매기도록 했는데, 프랑스 엄마들은 1.26점으로 미국인들의 절반 수준이었다”

아이를 낳아도 행복한 프랑스 육아 中

<sup>4</sup> 출처: 안나카 외레스(2016). 아이를 낳아도 행복한 프랑스 육아. 북폴리오, p.7,17-18.

<sup>5</sup> 출처: 안나카 외레스(2016). 아이를 낳아도 행복한 프랑스 육아. 북폴리오, p.68.

부모가 되고 아이를 기르면서 아이에게 어떤 것을 해줘야 하는데 해주지 못해 죄책감을 갖는 엄마들이 많다. 취업모는 아이와 항상 시간을 보내지 못해 미안해하고, 모유 수유를 하기 힘든 상황의 엄마들은 모유를 못 먹인 것에 대해 미안해하는 식이다. 부모 스스로 부모 역할을 규정하고 엄매인다면 생활이 힘들어진다. 육아용품도 마찬가지다. 만약 아직도 중고 육아

용품을 쓰는 것에 대해 어느 정도의 거부감이 있다면, 그것은 아마도 자녀에게 좀 더 좋고 완벽한 물건과 환경을 제공해 주고 싶은 마음 때문일 것이다. 하지만 자녀에게 사랑을 표현할 수 있는 방법은 많다. 남들이 하는 것은 나도 다 해줘야 한다는 생각을 내려놓고 자신의 기준을 만들어 본다면, 좀 더 행복하고 마음 편하게 육아를 즐길 수 있을 것이다.

### 작은 육아를 위한 소비관 탐색\_ 북유럽

아이가 뱃속에 있을 때부터 부모들은 준비를 한다. 태어나면 3개월, 6개월, 12개월 시기별로 필요한 장난감을 준비하고 제공한다. 아이들은 이런 장난감에 익숙해지고 당연히 있어야 하는 것으로 생각하게 된다. 그렇다면 우리나라와 많은 면에서 비교되는 북유럽 나라들에선 어떨까?



#### ▣ 아이들은 장난감을 사달라고 하지 않았다

“핀란드 부모들은 아이들에게 장난감을 많이 사주지 않습니다. 부모가 쓰던 장난감을 그대로 물려주는 경우가 많고, 조부모가 집에 올 때도 장난감을 사오지 않습니다.<sup>6)</sup>”

아이 스스로 행복을 찾는 푹푹푹! 핀란드 육아 中

<sup>6)</sup> 출처: 심재원(2017). 아이 스스로 행복을 찾는 푹푹푹! 핀란드 육아. 청림Life, p.43.

핀란드에서는 아이들과 부모가 장난감을 두고 실랑이를 벌이는 일이 정말 없을까? 그렇다. 핀란드 부모들은 아이가 원하는 것은 모두 가질 수 있다는 잘못된 생각을 가질 수 있기에 아이가 원한다는 이유로 무조건 새 장난감을 사주지는 않는다고 한다.<sup>7)</sup>

‘국민 애벌레’, ‘국민 문썩’ 등 미국의 특정 브랜드의 장난감을 필수 육아용품으로 여기게 되니까

지, 이 풍토의 이면에는 “장난감은 필수, 어떤 시기에 어떤 장난감은 꼭 있어야 하는 것, 우리 아이의 건강한 발달을 위해 꼭 경험하게 해주어야 하는 것”이라는 심리가 포함되어 있다. 자연에서 얻는 놀이감, 집안 실생활 재료들로 얻는 놀이감으로 충분한 놀이를 할 수 있는 아이들에게 상업적 장난감의 필요는 어쩌면 어른들이 만들어낸 것일지도 모른다.

### ▣ 장난감 전쟁, 아이들을 탓하기 전에

우리를 둘러싼 상업적 환경들도 장난감 전쟁에 한몫을 하고 있다. 아이들 프로그램을 보여 주려 틀어둔 TV에서는 온갖 장난감들을 소개하는 광고가 줄줄이 나온다. 이렇게 아이들에게 인지도를 쌓은 장난감들은 서점, 마트, 편의점, 심지어 약국까지 즐비하게 아이들 눈높이로 진열되어 책을 보러, 식재료를 사러, 약을 사러 간 곳에서 아이들이 장난감 앞에 멈춰 있는 상황을 연출한다.

자연스럽게 장난감을 사 달라고 조르는 아이들과 말리는 엄마들 간에 소위 ‘장난감 전쟁’이 벌어진다. 이런 상황에서 아이들만을 탓할 수 있을까? 환경이 쉽게 바뀔 수는 없겠지만, 장난감을 사 달라고 조르는 아이를 나무라기 전에, 지금 이 순간에도 혹시나 부족할까 아이에게 사줄 장난감을 검색하고 있지 않는지 되돌아보자.

### ▣ 아이 옷에도 TPO가 있다!

육아를 하면서 드는 비용 중 아이들이 성장해도 지속적이고 고정적으로 드는 비용은 의복비다. 주변에서 물려주는 사람이 많은 경우 물려받는 옷만으로 충당이 되기도 하지만, 그냥 입을 옷이 있는 것만으로 만족하지 않는 엄마들도 많은 듯

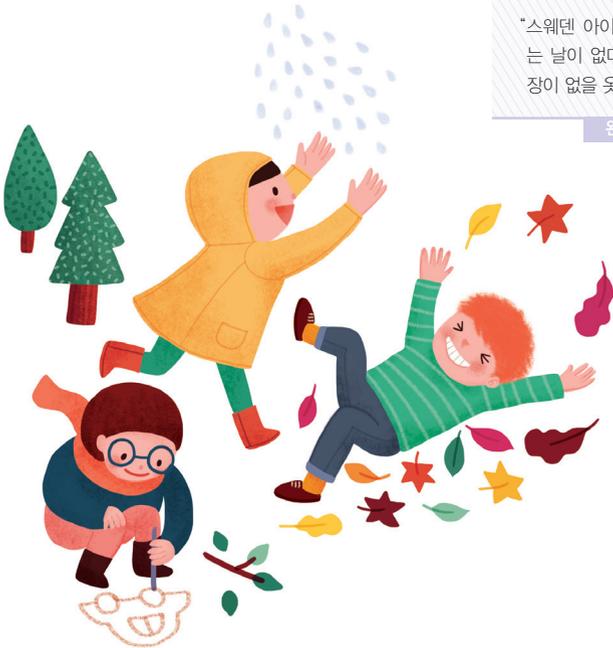
하다. 어른들 옷도 마찬가지지만 옷에는 목적과 장소에 따른 선택이 있다. 놀이터에 너무 예쁘게 차려입고 나온 아이는 예뻐 보이긴 하지만 흙을 묻히고 신나게 미끄럼틀을 타기에는 적합하지 않다.

<sup>7)</sup> 출처: 심재원(2017). 아이 스스로 행복을 찾는 똑똑똑! 핀란드 육아. 청림Life, p.45.

▣ 북유럽에 북유럽 스타일 아동복은 없다<sup>B</sup>

“스웨덴 아이들은 단 하루도 야외활동을 안 하는 날이 없다. 어떠한 날씨에도 바깥놀이에서 장이 없을 옷을 골라 입는다.”

완벽하지 않아서 행복한 스웨덴 육아 중



정확한 정의는 모르겠지만 요즘 북유럽 스타일이 유행인 듯하다. 북유럽 아동복, 북유럽 스타일 키즈 카페도 인기를 누린다. 하지만 정작 스웨덴에서는 한국에서 유행하는 ‘북유럽 스타일’의 옷은 찾기 어렵다. 특히 공원과 놀이터 시설이 잘 되어 있는 스웨덴에서는 아이들이 놀이터 흙 위에 누워 구르며 놀고, 옷과 손에 흙을 담고 논다. 그리고 이런 놀이를 아무도 제약하지 않는다.

이런 환경에서 아이들은 흙에서 뒹굴 만한 편한 옷과 운동화가 일상이며, 옷에 대해 남들이 어떻게 생각할지 신경 쓰지 않는다.

이렇게 아이들의 옷을 입히는 문제 하나도 문화와 가치, 소비관이 어우러져 있다. 물론 문화의 문제는 간단하지 않지만 외형에 대한 부모의 가

치와 그에 따른 소비관은 자녀에게 전이되고, 자녀 미래의 모습에 영향을 준다. 우리 아이들에게 남들의 시선이 아닌 아이들의 자유로운 생활을 입히자.

<sup>B</sup> 출처: 홍민정(2017). 완벽하지 않아서 행복한 스웨덴 육아. 미래의 창. p.93.

## 작은 육아가 주는 행복

### 적게 쓰고 크게 키우는 행복한 육아, 작은 육아가 좋은 세 가지 이유

아이를 잘 키운다는 것은 무엇을 의미할까요? 값 비싼 장난감과 고급 의류, 성대한 돌잔치가 자녀에게 더 나은 미래를 보장해 주는 것은 아닙니다. 나눔과 참여, 공유를 통해 행복한 육아를 지향하는 작은 육아의 장점을 살펴봅시다.



### 합리적인 소비로 육아 비용 부담을 줄여요

육아정책연구소에서 실시한 2016 육아비용 조사 결과에 따르면 가계 총 소비의 31%가 육아비용이라고 한다. 우스갯소리로 “셋째는 부의 상징”이라는 말이 있을 정도로 많은 부모들이 육아 비용에 부담을 느끼고 있다. 자녀를 위해서라면 무엇이든 최고로 해주고 싶고, 부족함 없는 아이로 키우고 싶은 부모 마음은 누구나 다르지 않겠지만, 무조건 돈을 많이 쓰는 육아가 바람직한 육아는 아닐 것이다. 육아용품이나 성장앨범, 돌잔치 등 과소비가 되기 쉬운 부분을 자제하고 합리적인 소비를 통해 절감된 육아 비용은 가계의 부담을 덜어 줄 뿐만 아니라 언젠가 아이를 위해 더욱 가치 있게 쓰일 것이다.

### 나눔을 실천함으로써 따뜻한 사회를 만들어 가요

‘작은 육아’는 단지 육아용품 비용을 절감함으로써 가계 부담을 감소시키는 것뿐만 아니라 공동육아나눔터 등을 통해 육아의 어려움을 함께하고 행복을 더하는 새로운 육아 문화다.

사용하지 않는 육아용품을 필요한 이웃과 나누고 고장난 장난감을 고쳐 쓰며 책을 돌려 보는 등 함께 어울리고 소통하는 동안 아이들은 더 밝고 건강하게, 부모들은 더 즐겁고 행복하게 육아의 과정을 즐길 수 있을 것이다. 무조건적인 과소비나 아이를 최고로 키워야 한다는 조급함과 불안감에서 벗어나 육아의 진정한 가치를 찾아 나감으로써 보다 의미 있고 따뜻한 육아 문화에 동참해 보자.

### 자원의 공유를 통해 자녀들에게 착한 세상을 물려줘요

자녀가 한 명뿐이라도 필요한 육아용품의 가짓수가 줄어들진 않는다. 잠깐 동안은 유용하게 쓰던 물건인데, 아이가 성장하면서 필요 없어진 육아용품, 고가에 구입했지만 정작 사용 빈도가 낮은 육아용품, 아이가 싫증을 내서 더 이상 가지고 놀지 않는 장난감 등이 집안의 자리만 차지하는 경우도 많다. 소중한 내 아이를 위해서라면 무엇이든 아낌없이 투자한다는 생각으로부터 한 발 비켜서서 육아 분야에도 공유 경제의 개념을 접목해 보자. 물려 쓰고 빌려 쓰고 돌려 쓰는 자원의 선순환을 통해 자녀들에게 더 건전한 세상, 깨끗한 미래를 물려줄 수 있을 것이다.





작은 육아는 단순한 인식 변화에서 한 발 더 나아가 부모들의 참여와 실천이 이루어질 때 그 가치가 빛납니다. 실생활에서 실천할 수 있는 작은 육아 정보와 활용법을 소개합니다.



## 작은 육아 가이드

- 01 한눈에 보는 작은 육아
- 02 Buying ; 성장 단계별 육아비용 줄이기  
그림책 고르기
- 03 Making ; 엄마 아빠와 함께 Make & Play
- 04 Sharing ; 소유에서 공유로

# 한눈에 보는 작은 육아

## 출산·육아용품의 모든 것

태어날 아기를 위해 무엇을 준비해야 할지, 아이의 성장 시기별로 무엇이 필요한지 잘 몰라 고민하는 초보 엄마들이 많습니다. 작은 아기 한 명이 태어나는데, 준비할 것은 왜 그리 많은지, 시중에 나와 있는 육아용품들을 보면 눈이 휘둥그레집니다. 시중에서 판매하는 출산·육아용품을 한눈에 살펴보고, 보다 실속 있고 현명하게 활용하는 방법을 소개합니다.

### ★ Great!

- 이건 필수죠!
- 기준: 1. 대체품이 없는 용품 혹은 2. 대어 서비스가 보편적인 용품

### ☆☆ Super Great!

- Great 보다 사용빈도가 높은 물건
- 기준: 1. 다용도 제품 혹은 2. 한번 사면 오래 쓰는 제품

한칸 신생아기 : 1주일 | 영아기 : 12개월 | 유아기 : 12개월

구분	명칭	수량	사용시기				대체품 (타체방법)
			임신기	신생아기 (생후 0~1개월)	영아기 (1개월~만 3세)	유아기 (만 3세~ 초등 취학 전)	
신생아 기 편 애 배	배냇저고리	2-5		한칸			★
	속싸개	2-3		한칸	한칸		천 기저귀
	겉싸개	1		한칸			도톰한 담요
	담요	1-2		한칸	한칸	한칸	천 기저귀
	신생아모자	1		한칸			★
	내복	3-5			한칸		★
	바디슈트	3-5			한칸		내복 혹은 일반 티셔츠
	외출복	1-2			한칸		★

구분	명칭	수량	사용시기												대체품 (대체방법)
			임신기			신생아기 (생후 0~1개월)			영아기 (1개월~만 3세)			유아기 (만 3세~ 초등 취학 전)			
신생아 기 예 비	손발싸개	1-2	■												손싸개 기능이 탑재된 배냇저고리, 목이 헐렁한 양말
	수면조끼	0-1				■									배 덮어줄 수 있는 담요
	턱받이	0-3				■									면 손수건
	어깨받이	0-2	■			■									천 기저귀, 면 손수건
	(면)손수건	다량	■			■			■			■			★
예 비 · 위 생 예 비	온습도계	0-1	■			■			■			■			
	아기욕조	0-1	■			■									깨끗한 일반 대야
	욕조크리너	0-1	■			■			■			■			일반 비누, 천연세제
	아기수건	2-5	■			■			■			■			천 기저귀, 속싸개
	물티슈	다량	■			■			■			■			일반 휴지/물 세척
	신생아면봉	1팩	■			■			■			■			일반 면봉
	알콜솜	10±	■												솜/알콜
	체온계	1	■			■			■			■			★
	손톱정리세트	1	■			■			■			■			일반 손톱정리세트
	콧물흡입기	0-1				■									
	비누, 샴푸, 바디워시	1				■			■			■			일반 비누
엉덩이 발진크림	1	■			■									무자극 보습크림	

구분	명칭	수량	사용시기				대체품 (대체방법)	
			임신기	신생아기 (생후 0~1개월)	영아기 (1개월~만 3세)	유아기 (만 3세~ 초등 취학 전)		
배양생육유	침독크림	0-1		=====				무자극 보습크림
	크림/로션	1		=====				
	일회용/ 천 기저귀	다량		=====				★
	손소독제	0-1		=====				일반 비누
	장난감제균제	0-1		=====				베이킹소다 푼 물, 식초 세척, 일광소독
	기저귀 쓰레기통	0-1		=====				작은 사이즈의 쓰레기 봉지 사용, 뚜껑 있는 휴지통
수유용품	젖병 및 젖꼭지	1-2		=====				★
	젖병세정제	1		=====				천연세제
	세척솔	1-2		=====				소독한 기존 솔
	젖병건조대	0-1		=====				식기건조대
	젖병소독기	0-1		=====				열탕소독
	수유등	0-1		=====				발열 없는 기존 조명에 손수건 씌우기
	수유패드	다량		=====				면 손수건
	수유쿠션	0-1		=====				일반 쿠션
	유축기	1		=====				지자체별 유축기 대여 서비스
	분유	소량		=====				
	보온병	1		=====				★





구분	명칭	수량	사용시기						대체품 (대체방법)	
			임신기	신생아기 (생후 0~1개월)			영아기 (1개월~만 3세)			유아기 (만 3세~ 초등 취학 전)
기타	치발기	0-1								★
	딸랑이	1-2								작은 페트병에 쌀이나 콩 넣어 만들기
	바운서	0-1								대여 서비스, 돌려 쓰기
	흑백초점책	1								직접 만들기/ 흑백모빌
	모빌	1-2								직접 만들기/ 대여 서비스, 돌려 쓰기
	형겉책	1-2								다양한 질감의 천 만지기
이유식 배양 조리	이유식 냄비	1								크기가 작고 손잡이가 있는 기존 냄비
	이유식 주걱	1								기존 제품 깨끗이 세척 후 사용 가능
	조리용 칼, 도마	각 2								기존 제품 깨끗이 세척 후 사용 가능
	체, 거름망	1								기존 제품 깨끗이 세척 후 사용 가능
	절구	1								기존 제품 깨끗이 세척 후 사용 가능
	강판	1								기존 제품 깨끗이 세척 후 사용 가능
	푸드 매셔 (으깨기 도구)	0-1								절구, 감자 으개는 도구
	미니 믹서	1								기존에 사용하던 믹서/ 야채다지기 등
	이유식 마스터기	0-1								믹서기 및 찜기, 밥솥
	계량저울	0-1								



구분	명칭	수량	사용시기							대체품 (대체방법)	
			임신기	신생아기 (생후 0~1개월)			영아기 (1개월~만 3세)		유아기 (만 3세~ 초등 취학 전)		
제이미마 전신야생배	소서, 점퍼루	0-1									★ 대여 서비스 이용
	보행기	0-1									
	걸음마보조기	0-1									
배편해편야생배	유아용 변기	1-2									★
	휴대용 변기	0-1									남아의 경우, 입구가 넓은 주스통, 물통
	발 디딤대	1									★
	유아용 수도꼭지(수전 연장용)	0-1									발판을 높여 사용 가능
	배변훈련 팬티(혹은 일반 팬티)	다량									일반 팬티부터 사용하는 경우 많음
	배변훈련 관련 그림책	0-1									도서관 대여

- 이 표는 시중에서 판매하고 있는 다양한 출산·육아용품에 대한 보편적인 내용으로 절대적인 기준은 아닙니다. 각자 상황에 맞게 제품을 선택하고 다양하게 활용하는 지혜가 필요합니다.
- 이 표에 제시된 수량은 최초 구입 시의 개수를 기준으로 작성되었습니다. 의류 등은 아이의 발육 상태에 따라 추가로 구매해야 합니다.
- 본래 용도 외에 이후 다른 용도로 계속해서 활용할 수 있는 제품의 경우, '사용시기'를 활용 가능한 기간까지 포함하여 수록했습니다.
- 이 표에 표기된 사용 시기는 단위 기간이 간소하게 표시되어 있으므로 좀더 자세한 사용시기를 알고 싶다면, 다음 챗터인 'Buying' 부분을 참고하세요.

# Buying

## 성장 단계별 작은 육아 실천 노하우

자녀 한 명을 대학까지 졸업시키는 데 드는 비용을 합하면 3억 원이 넘는다는 통계가 있습니다. 또 자녀가 성장할 수록 점점 더 많은 양육비가 들어간다고 합니다. 하나쯤 미리 준비해 두어야 할 것 같고, 사 두면 다 쓸 데가 있을 것만 같은 출산·육아용품, 자녀의 더 큰 미래와 행복을 위해 아끼고, 나누고, 현명하게 활용하는 지혜가 필요합니다. 적게 쓰고 크게 키우는 행복한 육아를 위해 성장 단계별 출산·육아용품 활용 노하우를 소개합니다.

### 1 영아기 | 출산 준비(임신기~6개월)

👉 수량 🕒 사용시기

#### 신생아 기본용품

📖 2-5 🕒 신생아기 약 2-3주

##### ▣ 배냇저고리

깃과 셔플 달지 않은 갓난아이의 옷

##### 작은 육아를 위한 tips

- 산부인과 및 산후조리원에서 출산 후 퇴원 시 제공하기도 하므로, 확인 후 구입하면 좋아요.
- 넉넉하게 구매하지 않았는데 자주 갈아입히게 되는 날은 얇은 내복 긴팔 옷 도리만 입히고 싸개로 감싸주어도 된답니다.

📖 2-3 🕒 신생아기 약 1~3개월

##### ▣ 속싸개

자궁에서 웅크린 자세에 익숙해진 신생아들이 출생 후 갑자기 바뀐 낯선 환경에 적응하는 것을 돕기 위해 신생아의 손과 몸을 둘러 고정시키는 얇은 싸개

##### 작은 육아를 위한 tips

- 영아에 따라 속싸개를 자주 벗으려 하고 팔을 움직이고 싶어 해서 속싸개를 사용하지 않게 되는 경우도 많아요.

- 사용기간이 길지 않으니 적정 수량만 준비하세요.
- 산부인과 및 산후조리원에서 출산 후 퇴원 시 제공하기도 하므로, 확인 후 구입하면 좋아요.
- 고정력이 아주 강하지는 않지만, 천 기저귀를 여러 개 구입하여 속싸개 대용으로 쓸 수도 있어요.
- 시퍼 등으로 단단히 고정하는 속싸개 전용 제품도 판매되고 있으나 비교적 비싼 편이에요.

 1  신생아기예만 사용

 걸싸개

신생아 외출용 싸개

작은 육아를 위한 tips

- 여름 출생아들은 사용할 일이 거의 없지만, 출산 후 신생아를 안고 이동할 때 불안함을 느껴 구입하는 경우도 많아요.
- 도톰한 담요로 걸싸개를 대신할 수 있어요.
- 산부인과 및 산후조리원에서 출산 후 퇴원 시 제공하기도 하므로, 확인 후 구입하면 좋아요.

 1-2  신생아기부터 계속

 담요

낮잠 혹은 산책 시 덮개로 이용하는 담요

작은 육아를 위한 tips

- 얇은 면 소재의 담요가 활용도가 높는데, 도톰한 담요도 미리 준비하면 좋아요.
- 계절에 따라 천 기저귀나 속싸개로 대체할 수 있어요.

 1  신생아기-6개월

 신생아모자

신생아의 체온 유지를 위해 착용하는 모자

작은 육아를 위한 tips

- 면으로 된, 넉넉한 사이즈의 제품을 구입하면 좋아요.
- 산부인과 혹은 산후조리원 이용 시 제공하기도 하므로, 확인 후 구입하면 좋아요.

## ▣ 내복

3-5 배냇저고리 시기 이후

상·하의로 나뉜진 형태의 실내복

### 작은 육아를 위한 tips

- 여름출생아의 경우, 여름용 7부 내복과 간절기용 내복을 적절히 혼합하여 준비해요.
- 넉넉한 사이즈를 구입하면 신생아기부터 충분한 기간동안 입힐 수 있어요.
- 바지를 배위로 충분히 올려 입혀서 신생아의 배 부분을 따뜻하게 덮어주는 것이 좋아요.

## ▣ 바디수트

3-5 4주차~약 6개월(개인차 有)

위아래가 붙은 한 벌 형태의 옷으로 디자인에 따라 실내복 혹은 외출용으로 다양하게 활용 가능

### 작은 육아를 위한 tips

- 배밀이를 시작하면 옷이 밀려 올라가지 않는 바디수트 형태의 옷이 유용해요. 하의가 똑딱이 형태로 되어 있어야 기저귀 갈기가 수월해요.
- 배앓이 등을 막아주어 유용하나 일반적으로 내복보다는 고가예요.
- 다리가 없는 바디수트의 경우, 계절에 따라 내복바지나 풀바지와 혼용하여 실내복으로 활용할 수 있어요.

## ▣ 외출복

1-2 4주차~약 6개월

접종이나 검진을 위한 병원 방문 등의 외출용 의류

### 작은 육아를 위한 tips

- 신생아 때는 외출을 거의 하지 않으므로 병원 방문용 외출복으로 1~2벌만 준비하면 돼요.
- 겨울 외출용으로 두터운 재질의 외출용 바디수트(우주복)를 1개 정도 준비하면 좋아요.
- 외출용 바디수트의 경우 발이 막히지 않은 것으로 사면 좀 더 오래 사용할 수 있어요.
- 신생아기와 영아기 자녀는 신체 발달 속도가 매우 빠르고, 아이마다 개인차가 크기 때문에 필요한 시기에 필요 수량만 구매하는 것이 좋아요.

1-2 신생아기

## 손발싸개

얼굴 훑터 방지, 손 빨기 방지, 체온 유지 등을 목적으로 손과 발에 쓰는 장갑 형태의 신생아용품

## 작은 육아를 위한 tips

- 아기가 자주 빨기 때문에 자주 세탁하는 것이 좋아요.
- 2개 이상 준비하면 좋는데, 배냇저고리 소매 부분에 손싸개 기능이 있는 제품도 있으니, 활용해 보세요.
- 발싸개의 경우 발목이 좀 헐렁한 양말로 대체할 수 있어요.

0-1 영아기

## 수면조끼

취침 시 배가 나오는 것을 방지하는 용도로 입는 조끼

## 작은 육아를 위한 tips

- 사이즈에 구애가 없는 편이므로 넉넉한 사이즈로 구입하면 좋아요.
- 수면조끼 대신 수건이나 작은 담요로 수시로 배를 덮어 주어도 돼요.

0-3 12개월까지

## 턱받이

신생아 시기는 침, 구토가 잦으므로 분비물을 닦는 용도로 사용함.

## 작은 육아를 위한 tips

- 면 손수건으로 대체해도 좋아요.

0-2 신생아기~약 6개월

## 어깨받이(트림받이)

신생아는 트림, 구토가 잦으므로 아이를 안고 있을 때 구토에 대비해 양육자의 어깨 등에 대는 천

## 작은 육아를 위한 tips

- 별도의 트림받이 제품도 있지만, 천 기저귀 혹은 면 손수건을 여러 개 구입하여 어깨에 얹어서 사용해도 괜찮아요.

다량 신생아기부터 계속

### ▣ (면)손수건

순면 재질의 손수건으로 얼굴 및 구강용/엉덩이용/일반용 등 다양한 부위를 닦는 용도

#### 작은 육아를 위한 tips

- 개수가 충분하다면 얼굴 및 구강용/엉덩이용/일반용 등으로 구분하여 사용하면 좋아요.
- 면소재 손수건은 활용도가 높기 때문에 많을수록 좋아요.
- 영유아 의류 구매 시 혹은 산후조리원, 산부인과, 산후도우미 업체 등에서 서비스 및 홍보용으로 주기도 해요.

## 목욕·위생용품

0-1 신생아기부터 계속

### ▣ 온습도계

실내 온·습도조절 체크용

#### 작은 육아를 위한 tips

- 신생아에게 적절한 습도는 40~60%, 실내 온도는 22도 내외이며, 계절에 따라 약간의 조절이 필요하다는 점 참고하세요.

0-1 신생아기-만 1세 전후

### ▣ 아기욕조

신생아용 욕조로 시중에 다양한 기능이 첨가된 전용 욕조가 나와 있음.

#### 작은 육아를 위한 tips

- 전용 욕조 1개에 추가로 행굼용 물받이 대야 1개, 아기 몸에 물을 끼얹을 작은 바가지를 준비하면 편리해요.
- 전용 욕조 대신 거실에 있는 깨끗한 일반 대야를 활용해도 괜찮아요.

0-1  신생아기부터 계속 욕조크리너

아기욕조 물때 제거용 세제. 화학소재를 최소한으로 사용한 아이용 제품이지만 다른 세계보다 비싼 편

## 작은 육아를 위한 tips

- 욕조 세척은 일반 비누나 천연세제를 사용해도 무방해요.

2-5  신생아기부터 계속 아기수건

온도 변화에 취약한 영아를 목욕시킨 후 감싸 나오는 용도

## 작은 육아를 위한 tips

- 속싸개로 대체하거나 천 기저귀를 여러 개 구입해 목욕용 타월 대신 사용하기도 해요. 천 기저귀는 얇아서 세탁 후 잘 마른다는 장점이 있답니다.
- 목욕 후 머리 같은 경우는 면 손수건을 이용하여 미리 닦아주면 체온 유지에 좋아요.

다량  신생아기부터 계속 물티슈

대변 1차 제거 시 사용하거나 외출 시 유용함.

## 작은 육아를 위한 tips

- 다양하게 활용할 수 있으나 아무리 유아용 물티슈라 할지라도 화학성분이 일부 포함되어 있으므로 신생아 피부에 직접 닿는 것은 최소화하는 것이 좋아요.
- 유통기한이 있으므로 한꺼번에 너무 많은 양을 구매하지 않도록 해요.
- 일반휴지나 물세척으로 대신할 수 있어요.

1팩  신생아기부터 계속 신생아 면봉

일반용 보다 머리가 작고, 쉽게 부러지지 않는 재질의 면봉

## 작은 육아를 위한 tips

- 자주 사용하지는 않지만 코딱지가 많아 답답해질 때 신생아 면봉에 오일을 약간 묻혀서 제거하기도 해요.
- 깨끗한 일반 면봉을 사용해도 괜찮아요.

## 알콜솜

10 내외 배꼽이 떨어지기 전후 10일

신생아 배꼽 관리용

## 작은 육아를 위한 tips

- 산후조리원을 이용할 경우 대부분 산후조리원에서 배꼽이 떨어지기 때문에 추후 관리용 알콜솜만 소량 준비하면 돼요.

## 체온계

1 신생아기부터 계속

체온 체크하는 용도로 귀 체온계/겨드랑이 체온계/적외선(비접촉식) 체온계

## 작은 육아를 위한 tips

- 한번 구매하면 추후 온가족이 모두 유용하게 사용할 수 있어요.
- 다양한 형태와 기능을 보유한 체온계가 있으나 하나만 구입하면 돼요.

## 손톱정리 세트

1 신생아기부터 계속

신생아용 전용 손톱가위(또는 손톱깎이)

## 작은 육아를 위한 tips

- 신생아 시기에는 손톱이 매우 무르고 연하므로, 손톱가위를 주로 사용해요.
- 일반 손톱정리세트를 사용해도 되는데, 신생아 시기에는 가족들과 따로 사용하도록 해주세요.

## 콧물흡입기

0-1 영아기

혼자 힘으로 코를 풀기 어려운 영아의 코가 막혔을 때 콧물을 빼주기 위한 제품

## 작은 육아를 위한 tips

- 콧물 흡입기를 사용하기보다는 습기 조절을 잘 해주는 것이 우선이에요.

비누, 샴푸,  
바디워시 등

1 신생아기 이후부터 계속

화학소재를 최소한으로 사용한 아이용 목욕제품

## 작은 육아를 위한 tips

- 신생아의 경우, 피부가 매우 연약하므로 아기 전용 제품을 사용하는 것이 좋지만, 어른용보다 가격이 비싸요. 또 신생아의 경우, 매일 비누 세안하여 피부 보호를 위한 지방성분을 걷어내는 것보다는 종종 물로만 목욕하는 것을 권해요.
- 목욕 및 샴푸 시 바로 거품의 형태로 나오는 제품이 사용하기 편해요.

#### 1 1 신생아기~약 36개월(기저귀 떼기 전)

### 엔딩이 발진 크림

기저귀로 인한 피부 발진을 호전시키기 위해 사용

#### 작은 육아를 위한 tips

- 기본적으로 대소변이 직접 피부에 오랫동안 닿지 않도록 기저귀를 자주 갈아주고, 물로 닦아내는 것이 중요해요. 물로 씻은 후에는 피부를 뽀송하게 유지해주세요.
- 가벼운 발진에는 무자극 보습크림을 발라줘도 되는데, 발진이 심한 경우에는 전문의와 상담하세요.

#### 1 0-1 신생아기-6개월

### 침독크림

침을 많이 흘리는 영아의 입 주변에 발생하는 피부 트러블을 호전시키는 데 사용

#### 작은 육아를 위한 tips

- 침독크림의 사용보다는 근본적인 보습 관리가 중요하므로 실내 온·습도 조절에 신경쓰고, 청결하게 세안 후 건조한 상태에서 보습크림을 자주 발라주는 것이 좋아요.
- 침독이 심한 경우에는 전문의와 상담하세요.

#### 1 1 신생아기부터 계속

### 크림/로션

아이용 순한 보습용 제품

#### 작은 육아를 위한 tips

- 보습력이 뛰어난 제품을 선택하고 가급적 무향, 무색소 등의 안전한 제품으로 구입하는 게 좋아요.

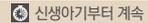
 다량  신생아기~약 36개월(기저귀 떼기 전)

### 일회용/천 기저귀

#### 일회용 기저귀 혹은 천 기저귀

##### 작은 육아를 위한 tips

- 일회용 기저귀 사용 시 제품에 따라 피부 트러블이 일어날 수 있으니 기저귀 샘플 사이트에서 소량씩 구매해 아기 피부와 맞는 제품을 찾아가는 것도 좋은 방법입니다.
- 아기에 따라 성장 속도가 다르므로 미리 작은 사이즈의 일회용 기저귀를 너무 많이 구입하지 않도록 하세요.
- 일반적으로 사용이 간편한 일회용 기저귀에 대한 선호가 높으나, 화학제품 사용을 줄이기 위해 천 기저귀를 사용하는 가구가 늘어나고 있어요. 다만, 자주 소변을 보는 신생아 시기에는 기저귀를 자주 갈아줘야 하기 때문에 빨랫감이 늘어난다는 단점이 있어요.
- 천 기저귀를 사용할 경우 기저귀 커버도 필요해요.
- 시중에 착용이 편리한 천 기저귀도 많이 나와 있으니, 비교하여 선택하세요.

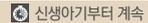
 0-1  신생아기부터 계속

### 손소독제

물과 비누를 이용한 1차 세정 이후 추가로 사용하거나 물과 비누 사용이 어려운 경우 세균 제거용으로 사용

##### 작은 육아를 위한 tips

- 외출 시 화장실 사용이 어려울 경우 유용해요.
- 물과 비누로 깨끗이 닦는 것이 제일 중요해요.
- 부득이 아이들이 사용할 경우, 무알콜 성분의 제품을 사용하기를 권장해요.

 0-1  신생아기부터 계속

### 장난감세균제

아이가 잘 물고 빠는 장난감 세척 시 사용

##### 작은 육아를 위한 tips

- 세척이 가능한 제품은 되도록 깨끗이 물세척하세요.
- 베이킹소다를 푼 물에 장난감을 담가서 닦은 후 깨끗한 물에 헹구거나 또는 식초를 희석시킨 물에 닦아도 돼요.

- 세척한 후에는 완전히 건조시키는 것이 가장 중요해요. 물기를 완전히 말리고 한 번씩 일광소독 할 것을 권해요.

#### 0-1 신생아기-약 36개월(기저귀 떼기 전)

### 기저귀 쓰레기통

외부와 완벽히 차단하는 기능이 있는 쓰레기통

#### 작은 육아를 위한 tips

- 여름철 대소변 기저귀는 특히 냄새가 많이 나므로 외부와 완전 차단하는 기능이 있는 쓰레기통이 유용하지만, 꼭 필요한 것은 아니에요. 기저귀 쓰레기통을 구입하는 대신 작은 쓰레기 봉지를 두고 자주 버리는 방법도 있어요.
- 만약 구입한다면, 아이가 기저귀를 뗀 이후에는 일반 쓰레기통 용도로 사용하세요.

## 수유용품

#### 1-2(첫구매시) 수유시 계속

### 젖병 및 젖꼭지

수유용 젖병 및 젖꼭지

#### 작은 육아를 위한 tips

- 출산 전 준비 당시는 모유 수유 여부가 확실치 않으므로, 여러 사이트에서 샘플로 받거나, 1~2개 정도만 구입해 준비해 두었다가, 출산 이후 아이에게 맞는 제품을 찾아 나가는 게 좋아요.
- 산후조리원 이용 시 퇴소할 때 여분의 젖병을 주므로 그것을 활용하다가 나중에 추가로 구입하는 것도 좋은 방법이에요.
- 모유 수유 시, 유축한 모유를 젖병으로 주는 경우도 있으므로, 1-2개의 젖병을 준비하는 것이 좋아요. 분유 수유 시 여러개의 젖병이 필요할 수 있어요.

#### 1 젖병 사용시 계속

### 젖병세정제

화학성분을 최소화한 젖병 전용 세정제

## 작은 육아를 위한 tips

- 신생아 시기에는 젓병세정제 사용 후에도 주기적으로 별도의 소독을 하는 것이 좋아요.
- 천연 세제를 사용해도 돼요.

## 1-2 젓병 사용시 계속

## 세척솔

손이 잘 닿지 않는 젓병 내부를 닦기 위한 솔

## 작은 육아를 위한 tips

- 큰 솔 1개와 젓꼭지 솔 1개 정도를 구입하면 좋아요.
- 끓는 물에 소독하여 사용하며, 일정기간 사용한 후에는 새것으로 교체할 필요가 있어요.
- 사용 후 완전히 건조시켜 주세요.

## 0-1 젓병 사용시 계속

## 젓병건조대

세척 후 젓병내부 물기를 완전히 제거하기 위한 걸이대

## 작은 육아를 위한 tips

- 젓병이 많은 경우, 젓병건조대를 사용하면 편리하지만 기존의 그릇건조대를 사용해도 무방해요.
- 젓병소독기가 있더라도 젓병건조대에서 1차적으로 건조 후 사용해야 필요한 전기사용을 줄일 수 있고 소독도 잘 돼요.

## 0-1 젓병 사용시 계속

## 젓병소독기

UV를 통해 살균을 돕는 소독용 기계

## 작은 육아를 위한 tips

- 있으면 편리하지만 부피가 커서 자리를 많이 차지해요. 젓병 등의 경우, 젓병소독기가 없어도 끓는물 소독을 자주 해주면 돼요.
- 수유기에만 필요한 물품이므로 구매 시 신중하게 선택하세요. 중고 장터나 대여 서비스 이용도 함께 고려해 보세요.
- 만약 구입한다면, 젓병 외에 손톱깎이, 간단한 장난감, 빨대컵, 공갈젓꼭지 등의 소독에도 활용할 수 있어요.

0-1 수유 시 계속

## 수유등

새벽 수유 시, 은은한 불빛을 내는 조명기기

## 작은 육아를 위한 tips

- 콘센트에 간단히 꼽는 형태의 LED 조명 등 시중에 다양한 제품이 있어요.
- 기존에 있던 스탠드에 손수건을 씌워 눈이 덜 부시도록 해서 활용할 수도 있어요. 단, 발열이 있는 스탠드는 화재 위험이 있어 사용하면 안 돼요.
- 수유시기 이후에는 아이방의 수면등으로 사용해 보세요.

다량 모유 수유 시 계속

## 수유패드

모유 수유를 하는 산모의 경우, 모유가 새는 것을 방지하기 위해 브래지어 속에 착용하는 패드

## 작은 육아를 위한 tips

- 외출하는 경우, 자신도 모르는 사이 젖이 잘 새기도 하므로 패드는 충분히 준비해두는 것이 좋아요.
- 청결한 관리를 위해 다량으로 구비하여 자주 갈아주세요.
- 면 손수건을 적당한 크기로 접어 수유패드 대용으로 사용할 수 있어요.

0-1 모유 수유 시 계속

## 수유쿠션

수유자세를 편안하게 돕는 용도의 쿠션으로 D자형, C자형 등 여러 가지 모양이 있음.

## 작은 육아를 위한 tips

- 첫 수유 시에는 자세 잡기가 어려울 수 있으므로 수유쿠션이 있으면 유용해요.
- 집에 있는 쿠션을 이용하여 자세를 맞출 수도 있어요.

1 모유 수유 시 계속

## 유축기

모유 수유 시 모유를 유축하여 수유하기 위한 기구로 수동 및 자동, 휴대용 등 여러 형태가 있음.

## 작은 육아를 위한 tips

- 휴대용 수동식 유축기의 경우 장시간 외출 시 젖이 불어 생길수도 있는 젓몸살, 유선염 예방에 좋아요.
- 지자체별로 유축기 대여 서비스를 제공하는 곳이 있으니 알아보고 활용하세요.

### 분유

모유 수유를 하지 않는 경우 분유를 구입하여 수유함.

#### 작은 육아를 위한 tips

- 출산 전 준비 당시는 모유 수유 여부가 확실치 않으므로, 여러 사이트에서 샘플로 받은 것이나 작은 사이즈로 구입해 준비해 두고, 출산 후 아이에게 맞는 분유를 찾아 나가는 방법을 권해요.
- 퇴원 시 병원 신생아실이나 조리원에서 어떤 분유를 먹였는지 알아두세요.
- 분유는 개봉 후 변질되기 쉬우므로 빠른 시일 이내에 사용해야해요.

### 보온병

분유 수유를 하는 경우, 외출 시 따뜻한 물을 휴대하는 용도

#### 작은 육아를 위한 tips

- 집에서는 분유를 타기 좋도록 보온병에 적정온도의 물을 미리 준비해주면 유용해요.

### 분유포트

분유 수유를 하는 경우, 분유타기 적합한 온도로 물을 준비하는 데 유용한 전기 포트

#### 작은 육아를 위한 tips

- 끓인 물을 적정온도로 식혀 보온병에 담아두고 사용하는 방법으로 대체할 수 있어요.
- 만약 구입한다면, 분유 수유 시기 이후에는 찻물 끓이는 용도 등으로 사용하세요.

### 모유 저장팩

모유를 유축하는 경우 모유를 유축해 냉동실에 얼려두었다가 해동하여 먹일 수 있도록 만들어진 팩

## 작은 육아를 위한 tips

- 모유 수유 여부 및 양을 고려하여 출산 후에 상황에 따라 추후 구입하기를 권해요.
- 강화유리로 된 밀폐용기나 미니 지퍼백을 사용해도 좋아요.

0-1(첫구매시) 생후 1개월 부터

## 공갈젓꼭지

영아들의 빠는 욕구 충족을 위한 물품. 손가락을 많이 빨거나 잠투정이 심한 경우, 칭얼거릴 때 사용

## 작은 육아를 위한 tips

- 치아 모양이 변형되거나, 과도한 집착을 보일 수도 있는 등의 단점이 있으므로 이를 고려하여 선택적으로 사용하고, 기급적 두 돌 전에는 끊는 것이 좋아요.
- 아이에 따라 물지 않는 경우도 있고, 특정 형태의 공갈젓꼭지를 선호할 수도 있으므로 미리 여러개를 사두지 마세요.

## 세탁용품

0-1 신생아기부터 계속

## 유아전용 세제 및 유연제

화학성분을 최소화한 유아전용 세제 및 유연제

## 작은 육아를 위한 tips

- 일반세제를 사용해도 되지만 화학성분을 최소화한 제품을 권해요.
- 유아전용 세제 대신 천연세제를, 유연제 대신 구연산이나 식초를 사용할 수 있어요.

0-1 신생아기부터 계속

## 유아전용 얼룩제거제

구토, 음식물 얼룩 등이 세탁 시 잘 빠지도록 하기 위한 추가 세탁용품

## 작은 육아를 위한 tips

- 다른 대체용품을 잘 활용하면 굳이 얼룩제거제를 사용하지 않아도 잘 지워져요. 뜨거운 물에 과탄산나트륨을 풀어 얼룩이 묻은 세탁물을 담가둔 후 세탁해도 돼요.

0-1  신생아기부터 계속

### ▣ 아기빨래삶기 냄비

손수건, 턱받이, 타월 등의 면제품을 삶는 목적의 전용 냄비

#### 작은 육아를 위한 tips

- 빨래를 삶을 수 있는 크기의 냄비 혹은 삶기 전용 냄비를 구입하면 유용한데, 기존의 것을 그대로 사용해도 괜찮아요. 아이가 자란 후에는 항주 등을 삶는데 활용할 수 있어요.

0-1  신생아기부터 계속

### ▣ 아기세탁기

헝겂 등의 추가 기능 등이 있는 작은 용량의 세탁기

#### 작은 육아를 위한 tips

- 용량이 작아 자주 나오는 아기 세탁물을 짧은 시간 내 세탁할 수 있고, 삶기 기능이 있어 편리하지만 기존에 사용하던 세탁기 내부를 깨끗이 관리하면서 사용해도 충분해요.

## 가구·침구류

0-1  신생아기-1년

### ▣ 신생아베개

좁쌀베개, 짱구베개 등 다양한 아기용 베개

#### 작은 육아를 위한 tips

- 고개를 가누지 못하는 영아의 경우, 폭신한 베개는 사용하지 않는 것이 좋아요.
- 천 기저귀를 접어 베개로 사용할 수 있어요.

0-1 출생 후 1년 이내

### ▣ 아기침대

아기를 재우거나 돌볼 수 있도록 만들어진 아기 전용 가구류

#### 작은 육아를 위한 tips

- 아기침대는 사용시기가 짧으므로(1년 미만) 렌탈서비스도 고려해 보세요.
- 처음부터 범퍼침대로 구입할 경우 사이즈를 좀 큰 것으로 하면 부모도 함께 누울 수 있으며, 5-6세까지도 이용 가능해요.

0-1 신생아 시기부터 계속

### ▣ 아기침구

아기 전용 이불과 요

#### 작은 육아를 위한 tips

- 아기들은 굴러다니며 자기 때문에 주변에 머리를 부딪힐 수 있으므로 범퍼 혹은 대체할 만한 쿠션을 준비하세요.
- 기존의 이불과 요를 깨끗하게 세탁하여 사용할 수 있어요.
- 너무 폭신한 제품은 위험할 수 있어요.

0-1 신생아 시기부터 계속

### ▣ 아기서랍장 및 옷장

아기 물품과 옷을 보관하는 서랍장

#### 작은 육아를 위한 tips

- 기존 서랍장에 여유가 있다면 그대로 사용해도 괜찮아요.
- 아기 가구의 경우, 사용시기가 짧으므로, 처음부터 수납공간이 많은 주니어 용 가구로 시작하기도 해요.

0-1 신생아기-기저귀 사용 종료 시

### ▣ 기저귀정리함

기저귀를 비롯하여 물티슈, 로션, 발진크림, 체온계, 손수건 등 자주 사용하는 물건을 보관하는 수납함

#### 작은 육아를 위한 tips

- 집안에서 옮겨 다니므로 이동이 편리한 것으로 선택하세요.
- 기존에 사용하던 바구니나 상자 등을 이용하면 돼요.

## 0-1 신생아기-배변훈련 시

## 방수요

소변(혹은 구토물)이 침구에 새어나올 경우 소변(혹은 구토물)이 침구에 흡수되는 것을 방지하는 용도의 방수용 침구

## 작은 육아를 위한 tips

- 기저귀를 갈 때도 사용하면 편리해요.
- 넉넉한 사이즈로 구입해 두면 기저귀 떼기를 연습하는 시기 이후까지도 사용할 수 있어요.
- 방수요는 통풍이 잘 안 된다는 단점이 있어요. 무더운 여름철 맨살에 방수요가 오래 닿으면 피부발진 등이 일어나기 쉬우므로 주의하세요.

## 1-2 기어다니는 영아기-초등 시기

## 놀이매트

넘어졌을 때 충격 완화 및 층간소음 방지용 두꺼운 매트

## 작은 육아를 위한 tips

- 층간소음이 심한 공동주택의 경우, 많은 가정에서 사용하고 있어요.
- 두께와 디자인, 가격이 다양하므로, 각 가정의 상황에 맞게 구입하되, 잘 미끄러지지 않고 오염되어도 잘 닦아지는 것으로 구입하세요.

## 외출용품

## 1 종류에 따라 신생아기부터 유아기까지 다양

## 유모차

아이를 태워서 밀고 다니는 수레. 디럭스급, 절충형, 휴대용, 초경량 휴대용 유모차 등 다양

## 작은 육아를 위한 tips

- 미리 사 두었다가 집안에서 영아를 재울 때 활용하기도 해요.
- 디럭스급>절충형>휴대용>초경량 휴대용 유모차 순으로 바퀴가 크고, 핸들링이 좋아 영아를 안정적으로 싣고 다니기에 적합하나, 반대로 부피가 크며

무겁고, 가격이 비싸다는 단점이 있어요.

- 디럭스용 유모차는 안정감이 있어 신생아시기에 유용해요.
- 신생아기에 유모차를 사용할 일이 거의 없는 경우, 신생아기 이후에 사용할 질충형 유모차를 구입하는 것도 좋은 방법이에요. 질충형 유모차의 경우, 영아기에서 유아기까지 활용도가 높으며, 특히 여행 시 많이 걸어야하거나 대중교통 이용 시 유용해요.
- 반드시 값 비싼 유모차만이 안전하고 활용도가 높은 것은 아니에요. 출산 시기, 집 주변 환경, 주 양육자의 특성 등 각자의 상황을 고려하여 유모차를 선택하는 것이 더 중요해요.

#### 0-1 유모차 사용 시 계속

### 유모차용 목쿠션과 담요

유모차 안에서 아기 머리가 심하게 흔들리는 것을 방지해주는 용도의 목쿠션과 온도조절용 담요

#### 작은 육아를 위한 tips

- 일반적인 무릎담요와 유아용 베개를 사용해도 괜찮아요.

#### 1 신생아기-초등 시기

### 카시트

자동차 이용 시 필수적인 안전용품

#### 작은 육아를 위한 tips

- 도로교통법상 6세 미만은 카시트 착용이 필수이며 영유아의 경우, 카시트 미착용 시 범칙금이 부과돼요.
- 출산 후 병원에서 퇴원할 때부터 바로 사용할 수 있도록 미리 구입해야 하며, 10kg 미만의 영아는 뒤보기 장착을 권장해요.

#### 0-1 수유기-기저귀 착용 시

### 기저귀 가방

기저귀, 젖병, 이유식용품, 여벌옷을 넣을 넉넉한 사이즈의 가방

#### 작은 육아를 위한 tips

- 입구가 넓고 주머니가 많은 형태, 가벼운 소재가 유용해요.
- 기존에 있는 가방을 활용해도 괜찮아요.
- 배낭 형태로 이용 시 두 손이 자유로워 아이와 함께 다니며 챙겨주기 더 편해요.

## ▣ 아기띠·힙시트·포대기

0-1 스스로 앉기가 가능한 영유아기-약 24개월

아이를 안아주거나 재우거나 외출 시 사용

### 작은 육아를 위한 tips

- 각기 용도가 다르므로 자신의 필요에 따라 선택하여 구입하는 것이 좋아요.
- ① 아기띠: 아이와 양육자가 마주 보는 형태로 아이를 품에 고정시켜, 아이의 입장에서 보다 안정감을 느끼는 자세를 취할 수 있어요. 포대기 기능의 업기도 가능하며 신생아의 경우, 엉덩이 받침(신생아 패드)을 꺼서 사용하기도 해요. 외출 시 양손이 자유로워지는 이점이 있으나 오랜 시간 착용하면 허리와 어깨 통증이 나타나는 단점이 있어요.
- ② 힙시트: 아이(목을 가눌 수 있는)를 두 손으로 안지 않고, 힙시트에 올려 두면 허리로 힘이 분산되어 덜 힘들어요. 집안에서 잠깐씩 사용하기 좋아요. 스스로 앉기가 가능한 영유아의 경우, 캐리어를 매달아 외출 시에 앞보기 자세로 사용할 수 있어서 주변 환경 탐색을 좋아하는 영아와 외출 시 유용해요.
- ③ 포대기: 전통방식의 육아용품으로 아이를 뒤로 매달아 고정시키는 방식이에요. 요령이 없으면 고정이 힘들기 때문에 이를 보완한 형태의 신형 포대기도 시중에 많이 나와 있어요.

## 산모용품

0-1 임신 기간 내내

## ▣ 튜살크림

임신 기간 동안 살이 트는 것을 방지하는 크림

### 작은 육아를 위한 tips

- 기존에 사용하던 크림을 좀 더 자주 발라 보습을 강화하면 비슷한 효과를 볼 수 있어요.

상의 0-1벌 / 하의 2-3벌  임신 기간 내내

### ▣ 임부복

임신기간 동안 배가 불러움에 따라 편안하게 입을 수 있도록 디자인된 의류

#### 작은 육아를 위한 tips

- 하의의 경우, 허리 고무줄 등 여유가 있는 임부복으로 2~3벌 구매해서 착용하는 것이 좋으며 상의의 경우에는 일반 의류 중 풍성한 형태의 옷을 활용하기도 해요.

2-3  임신 기간 내내

### ▣ 임부속옷

분비물이 많고 가슴도 커진 임신부들을 위한 속옷

#### 작은 육아를 위한 tips

- 브라지어는 출산 후 수유 시에도 사용할 수 있도록 앞이 트인 것으로 구입하면 좋아요.
- 패드 부분이 면으로 되어 분비물을 잘 흡수하고 색을 확인하기 좋은 것으로 구입하세요. 순면으로 된 임신부용 팬티가 좋아요.

2-3  수유 기간 내내

### ▣ 수유복

가슴 쪽이 트여 있거나, 지퍼가 달려 수유를 용이하게 해주는 옷으로 모유 수유 시 필요함. 민소매, 반팔, 긴소매 등 여러 형태가 있음

#### 작은 육아를 위한 tips

- 출산 직후에는 주로 집에 있는 시간이 많으므로 평상복으로 입기 편한 형태를 구입하는 것이 좋아요. 지퍼식의 경우, 취침 시 불편하거나 영아가 지퍼에 놀리기도 하여 불편할 수도 있어요.
- 수유 나시를 입고 셔츠나 앞에 지퍼가 있는 옷을 입으면 따로 외출용 수유복을 구입하지 않아도 돼요.

2-3  수유 기간 내내

### ▣ 수유브라

모유 수유시 쉽게 벗을 수 있도록 앞이 트인 브라지어

#### 작은 육아를 위한 tips

- 일반 브라를 올리고 수유해도 괜찮아요

### 손목·무릎·발목 보호대

1 산후조리 기간 내내

출산 후 뼈, 관절이 약해져 있는 산모들이 산후조리용으로 사용

#### 작은 육아를 위한 tips

- 특히 손목보호대의 경우 수유하거나 기저귀를 갈 때 등 영아를 안는 일이 많은 산모들에게 도움이 많이 돼요.
- 일반 스포츠용 보호대를 활용해도 괜찮아요.

### 유두보호크림

0-1 모유 수유 적응 기간 동안

모유 수유 초기 유두에 상처가 나거나 건조해지는 것을 방지하기 위해 사용

#### 작은 육아를 위한 tips

- 대부분의 산모가 처음에는 모유 수유에 서툴기 때문에 유두가 찢어지는 일이 자주 발생하는데, 이때 유두를 촉촉하게 해주어 찢어진 상처가 빨리 아물도록 도와줘요.
- 입으로 들어가도 괜찮은 무방부제, 무색소 아기용 발진 크림으로 대체할 수 있어요.

### 회음부 스프레이

0-1 산후조리(회음부 회복) 기간 동안

자연분만 시 회음부 절개로 인한 상처 회복에 도움을 주는 제품

#### 작은 육아를 위한 tips

- 회음부의 빠른 회복을 위해서는 좌욕을 자주 해주는 것이 보다 효과적이에요.

### 산모방석

0-1 산후조리(회음부 회복) 기간 동안

자연분만 시 회음부 절개로 인해 일반의자 사용에 어려움이 있는 산모들을 위한 방석

#### 작은 육아를 위한 tips

- (산후조리원 이용 시) 일반적으로 산후조리원에 비치되어 있으므로, 산후조리원 퇴소 시 회음부 회복 상황을 고려하여 구입을 결정하세요.
- 기존에 있는 폭신한 방석을 이용해도 돼요.

### 산후복대

제왕절개 시 상처부위의 회복을 돕는 용도의 복대

0-1 산후조리 기간

#### 작은 육아를 위한 tips

- 자연분만 시에도 복부 및 골반 체형 교정을 위해 사용하기도 해요. 기존에 가지고 있던 일반 복대를 활용하는 것도 좋은 방법이에요.

### 좌욕기

자연분만 시 회음부 회복을 돕기 위한 제품

0-1 산후조리 기간

#### 작은 육아를 위한 tips

- 회음부의 빠른 회복을 위해서는 하루에 3~4번 이상 사용하는 것이 좋아요.
- 스테인리스 대야가 있다면 이를 활용해도 되는데, 사용 후 끓는 물로 소독해 청결하게 관리하세요.

### 산모패드

출산 후 지속적으로 분비물이 배출되므로, 청결한 관리를 위해 필요한 위생용품

다량 출산 후-으로 배출 종료 시

#### 작은 육아를 위한 tips

- 병원과 산후조리원에서 주는 경우도 있으므로 이를 확인하여 준비하세요.
- 저렴한 신생아용 일차 기저귀를 사용해도 괜찮아요.
- 분비물양에 따라 시중에 나와있는 다양한 사이즈의 생리대를 사용할 수 있어요.

## 기타

### 치발기

0-1 생후 약 6개월-만 1세

물고 빨기 좋아하는 영아의 장난감

#### 작은 육아를 위한 tips

- 첫니 나오는 시기에 사용하면 치아 발육에 도움이 돼요.

### 딸랑이

1-2 신생아기-만1세

시각과 청각 자극용 장난감

#### 작은 육아를 위한 tips

- 시각과 청각 자극을 위해 1~2개 정도의 딸랑이를 마련해 두면 좋아요. 손에 쥐고 흔드는 형태 말고도 아기 손목에 채우는 팔찌 형태의 딸랑이도 많이 사용해요.

### 바운서

0-1 생후 약 50일경-뒤집기 시기(약 6개월 전후)

아기를 눕히는 일종의 흔들의자

#### 작은 육아를 위한 tips

- 아기를 눕혀 놓고 주양육자가 잠시 화장실에 다녀오거나 집안일을 해야 하는 경우에 사용하며 초기 영아 돌보기에 힘든 주양육자들에게 유용해요.

### 흑백초점책

1 신생아기-생후 약 2개월

생후 2개월까지는 명암을 통해 사물을 구분하기 때문에 아기의 시각 발달을 돕기 위해 흑백으로 만들어 아기 침대 옆에 비치하는 초점책

#### 작은 육아를 위한 tips

- 모빌로 대체하거나 양육자가 간단히 흑백 종이를 이용하여 만들어 줄 수도 있어요.
- 형겅책의 한 쪽을 흑백초점책으로 만들어 놓은 것도 있어요(P.70-71에 나와 있는 '초점책 만들기'를 참고하세요).

## 모빌

1-2 신생아기 이후-만 1세 전후

시각 및 청각 자극을 위해 생후 초기에는 흑백모빌, 이후에는 컬러모빌을 사용

### 작은 육아를 위한 tips

- 간단한 모빌은 엄마가 직접 만들어 보세요.
- 대중적으로 인기 있는 모빌의 경우, 짧은 사용기간에 비해 고가이므로 주변 지인들과 돌려쓰기 하거나 민간 대여업체나 장난감도서관에서 대여하는 방법을 추천해요.
- 산후조리원 프로그램 참여 시, 만들기도 해요.

## 형견책

1-2 신생아기 이후-만 1세 전후

만졌을 때 다양한 촉감을 느낄 수 있도록 해주는 영아용 장난감

### 작은 육아를 위한 tips

- 영아가 다치지 않고, 다양한 감각을 활용하여 놀이할 수 있어요. 다양한 질감의 천을 만질 수 있도록 해주어도 좋아요.
- 영아와 외출해야 하는 경우, 간단히 들고 다닐 수 있는 장난감으로 유용해요.

## 2 영아기 | 이유식(6개월 전후)

수량 사용시기

## 이유식 조리용품

1 이유식 시기 전반

## 이유식 냄비

이유식 조리 시 사용하는 냄비

## 작은 육아를 위한 tips

- 소량 조리, 죽 조리가 많으므로 작고 긴 손잡이가 있는 것이 유용해요.
- 기존의 냄비도 잘 세척, 소독하여 사용할 수 있지만, 이유식 냄비로 결정한다면 후에는 이유식 냄비로만 사용하는 게 좋아요.
- 새 냄비라도 깨끗하게 세척하여 사용하세요. 특히 스테인레스 냄비의 경우 연마제를 제거하고 사용해야 해요.

1 이유식 시기 전반

## 이유식 주걱

이유식의 기본인 죽을 끓일 때 저어주는 용도로 사용

## 작은 육아를 위한 tips

- 보통 실리콘이나 나무재질의 주걱을 사용해요. 실리콘 재질은 열에 강하고 환경호르몬으로부터 안전하며, 열소독이 가능해 이유식 용기 및 도구의 재질로 적합해요.
- 죽을 바닥부터 저어주어야 하므로, 한 면이 편편한 것이 쓰기 편해요.
- 기존에 사용하던 제품을 깨끗이 세척하여 사용할 수 있어요.

2 이유식 시기 전반

## 조리용 칼, 도마

이유식 재료를 손질하는 용도로 기본적으로 고기용, 채소용으로 구분하여 사용

## 작은 육아를 위한 tips

- 도마의 경우, 저렴한 제품을 구입하고 흠집 정도에 따라 자주 교체해주는 것이 좋아요.
- 디자인보다는 실용성을 고려하여 선택하세요.
- 기존에 사용하던 제품을 깨끗이 세척하여 사용할 수 있어요.

 1  4-6개월 이유식 초기 단계

 체, 거름망

이유식 시작한 미음시기에 쌀죽이나, 삶은 야채 등을 거르는 용도

작은 육아를 위한 tips

- 체에 걸러 주는 미음 시기는 1~2달 정도로 짧으므로, 기존의 체를 세척, 소독하여 사용할 수 있어요.

 1  이유식 중기 단계

 절구

밥, 찢어 익힌 고기, 야채 등을 좀 더 먹기 좋게 으깨기 위해 사용

작은 육아를 위한 tips

- 한번에 사용하는 재료의 양이 적으므로 작은 크기의 절구가 적당해요.
- 기존에 사용하던 제품을 깨끗이 세척하여 사용할 수 있어요.

 1  이유식 초·중기에 사용

 강판

과일이나 삶은 채소 등을 갈아줄 때 사용

작은 육아를 위한 tips

- 믹서기를 사용하는 것보다 질감을 살릴 수 있어요.
- 사과 등의 과일은 강판에 갈아 퓨레를 만드는 용도로 사용할 수 있어요.
- 기존에 사용하던 제품을 깨끗이 세척하여 사용할 수 있어요.

 0-1  이유식 중기 단계

 푸드 매셔  
(으깨기 도구)

삶은 고구마, 단호박 및 바나나 등을 으낼 때 유용함.

작은 육아를 위한 tips

- 절구 등으로 대체할 수 있으므로 편의에 맞게 선택하세요.

 1  이유식 초기 단계

 미니 믹서

대부분의 음식을 갈아 먹는 시기인 이유식 초기단계에 죽이나 과일, 야채 등을 갈 때 사용

작은 육아를 위한 tips

- 플라스틱 컵에 칼날을 뚜껑처럼 끼워 사용하는 스타일의 미니믹서의 경우 이  
유식 전용 컵을 지정하고 사용할 것을 권해요.
- 기존에 사용하던 믹서, 아채다지기를 사용해도 돼요.

 0-1  이유식 시기 전반

 이유식 마스터기

이유식에 주로 사용되는 찹 기능과 믹서 기능이 조합된 도구

 작은 육아를 위한 tips

- 찹기와 믹서기, 밥솥으로 대체할 수 있어요.
- 사용기간에 비해 고가이므로 신중하게 선택하세요.

 각 0-1  이유식 시기 전반

 계량저울,  
계량스푼

대부분 이유식 조리 서적 및 정보에 나오는 단위가 g기준이므로 재료 계량  
시 필요함.

 작은 육아를 위한 tips

- 눈금이 있는 기존 컵을 이용하거나 숟가락 기준으로 계량할 수도 있으니 선  
택적으로 사용하세요.

 1-2  활용에 따라 다를 수 있음

 이유식 큐브/  
육수 저장팩

다진 재료나 만들어둔 육수를 1회 사용량으로 구분하여 얼려둔 뒤 필요시에  
꺼내어 사용함.

 작은 육아를 위한 tips

- 육수는 한번 사용 분량만큼 소분하여 모유 저장팩이나 미니 지퍼백에 보관할  
수 있어요.
- 다진 재료는 얼음 트레이를 사용해 냉동해도 돼요.

## 이유식 식기류

0-2 이유식, 유아식 시기 전반

### 유아 식판

아이가 적당량의 여러 가지 음식을 선택하여 먹을 수 있도록 식판에 밥, 국, 반찬 3~4가지 정도 제공 가능한 식기

#### 작은 육아를 위한 tips

- 깨지지 않는 재질의 기존 그릇을 사용해도 돼요.
- 일반 스테인리스 등 열전도율이 높은 재질의 기존 그릇은 뜨거운 음식을 담을 경우 델 수 있으니 주의가 필요해요.
- 사용 전 인체무해 성분으로 제작되었는지 확인하세요.
- 편식을 하거나 먹는 것에 관심을 보이지 않는다면 아이가 관심 있는 캐릭터 그림이나 모양의 식판을 제공해주어 흥미를 유발해 보세요.

0-2 이유식, 유아식 시기 전반

### 유아 접시 및 간식 그릇

식사 외 간단한 간식이나 과일 등을 담을 수 있는 깨지지 않는 재질의 그릇

#### 작은 육아를 위한 tips

- 기존의 식기 중 인체무해하고 깨지지 않는 그릇이 있다면 사용해 보세요.

0~1 6개월부터

### 연습용 유아 컵 (시피컵, 빨대컵, 흐름방지컵)

이유식 시작 시기에 연습용으로 사용함. 젖병과 가장 흡사한 모양의 시피컵(스파우트컵), 빨대컵, 위가 막혀있으나 구멍이 있어 컵처럼 마실 수 있는 홀림방지컵 등 다양한 종류가 있음.

#### 작은 육아를 위한 tips

- 12개월부터는 젖병을 떼는 것을 권장하고 있으므로, 이유식 시작시기부터 아이가 선호하는 연습용 유아컵으로 연습시켜 주는 것이 좋아요.
- 모든 종류의 컵을 시기별로 구매할 필요는 없으며 처음부터 보통 컵으로 연습을 시킬 수도 있어요.

### 유아 손잡이 컵

1 약 18개월 이후

물이나 우유 등을 마실 때 사용하는 컵

#### 작은 육아를 위한 tips

- 18개월 이후 정도부터 마개가 없는 컵 사용을 시도할 수 있어요. 초반에는 양손 손잡이 컵이 사용하기 편한데, 숙달되면 손잡이가 없는 컵도 시도해 보세요.
- 뚜껑 없는 컵을 주는 것이 불안하지만 시도해 보게 하는 것이 중요해요.
- 흘리거나 부어버릴 수 있는 위험이 있으니, 내용물은 조금씩만 주세요.

### 유아용 손가락·포크

1-2 만 4개월부터

크기가 적당하고 아이 손에 잘 쥐어지는 손가락·포크

#### 작은 육아를 위한 tips

- 기존의 티스푼 등으로 대체해도 좋아요.

### 이유식 저장용기

4-5 이유식 시기 전반

만들어둔 이유식을 냉동 및 냉장 보관하는 용기로, 유리 재질, 실리콘 재질, 플라스틱 재질 등이 있음.

#### 작은 육아를 위한 tips

- 유리 및 실리콘 재질 용기는 열탕 소독 및 냉동이 가능하므로, 사용하기 편해요. 기존에 사용하던 작은 사이즈의 저장용기를 깨끗이 세척해 사용해도 괜찮아요.

### 보온밥통

1 이유식 및 유아식 시기 전반

이유식이나 볶음밥 등을 간편히 휴대 가능. 데우지 않아도 따뜻한 음식을 제공할 수 있음.

#### 작은 육아를 위한 tips

- 기존에 사용하던 작은 크기의 보온 용기가 있다면 활용해 보세요.

### 휴대용 물병

1-2 이유식 및 유아식 시기 전반

외출 시 아이에게 가정에서 준비한 물을 제공하기 위한 휴대용 물병

#### 작은 육아를 위한 tips

- 기존 물병과 빨대를 활용해도 괜찮아요.
- 보리차 등 상할 수 있는 물은 휴대 시 주의가 필요해요.

#### 0-1 이유식 및 유아식 시기 전반

### 보냉가방

이유식 및 유아식을 휴대할 경우 계절에 따라 필요함.

#### 작은 육아를 위한 tips

- 적당한 크기의 보냉가방이 있다면 굳이 새로 사지 않아도 됨.
- 여름의 경우 아이스팩도 함께 넣어주세요. 너무 더운 날씨에는 음식이 상하지 않도록 주의하세요.

## 이유식 관련 기타용품

#### 1 4-6개월부터 유아식 시기까지도 사용

### 유아 의자

아이가 자리에 앉아서 식사하는 습관을 형성하기 위한 의자. 하이체어식 유아 의자 또는 일반 성인 의자 위에 올리는 부스터 형식이 있음.

#### 작은 육아를 위한 tips

- 이유식 시작시기부터 앉아서 먹는 습관 형성이 중요해요. 아이에게 맞는 의자에 앉혀 이유식을 시작해 보세요.
- 초기에는 식판이 부착된 형태가 사용하기 좋아요.

#### 2-3 4-6개월부터 이유식 시기부터 필요시까지

### 이유식용 턱받이

음식을 잘 흘리고 묻히게 되는 이유식 시기에 사용하는 턱받이

#### 작은 육아를 위한 tips

- 실리콘 제품은 세척이 용이하고 흘린 음식을 담는 기능이 있어요. 천 제품은 세척을 매번 해야 하지만 착용감이 좋고, 방수천 재질은 세척은 물론 외출시 휴대용으로도 좋아요.

- 아이들에 따라 턱받이를 거부하고 벗겨버리는 경우, 옷을 자주 갈아입혀주는 것도 방법이에요.

## 이유식 조리법 관련 책

이유식 적절 시기, 이유식 조리 및 준비 시 주의사항, 월령별 적정 음식 등 기본적인 정보가 나와 있고, 다양한 이유식 예시들이 나와 있는 책

0-1 이유식 시기 전반

### 작은 육아를 위한 tips

- 이유식 관련 주의사항 위주의 책, 다양한 메뉴 위주의 책 등이 있으므로, 필요에 맞게 선택하여 구입하세요.
- 인터넷에도 좋은 정보가 많아요.

## 육아 꿀팁

### 성장앨범

#### ① 사진 및 포토앨범 인화 사이트를 이용하세요

- 평소 휴대폰이나 디지털 카메라로 찍어 두었던 사진들을 포토앨범으로 제작할 수 있다.
- 포토앨범 서비스를 제공하는 인터넷 사이트에서 원하는 디자인을 고른 다음 사진을 업로드하면 제작된 앨범을 보내 준다.

#### ② 셀프 촬영에 도전해 보세요

- 시간대별로 비용을 지불하고 촬영할 수 있는 렌탈스튜디오에서 직접 사진을 찍어보자. 인테리어와 소품은 물론, 의상까지 준비되어 있는 경우가 많다.
- 사진기 대여, 앨범 및 액자 제작 등을 유료로 추가할 수 있고 촬영 후 보정을 제공까지 해주는 곳도 있다.

#### \* 가격

앨범 크기나 커버 종류에 따라 최소 1만 원대부터

#### \* 포토앨범 사이트 이용 방법 예시



## 3 영아기 | 걸음마(12개월 전후)

수령 사용시기

## 걸음마 연습용품

0-1 보통 6개월 전후(개인차 有)

## 소서, 점퍼루

아직 걷지 못하는 영아의 엉덩이를 받쳐주어 영아가 서서 놀 수 있게 하는 장난감의 한 종류

## 작은 육아를 위한 tips

- 걸음마 이전에 목과 등을 가누고, 다리에 힘이 생기기 시작한 영아들이 사용해요.
- 육아를 편하게 해는 육아보조용품으로 치발기, 멜로디 장난감 등이 부착되어 있어서 양육자가 혼자 양육할 경우, 이를 이용하여 체력을 비축할 수 있어요.
- 소서와 점퍼루는 사용시기와 목적이 유사하므로, 모두 사용하기보다는 선택적으로 사용하는 게 좋아요. 보통 점퍼루가 비교적 적은 소서를 먼저 사용하고 적응시킨 후 점퍼루로 갈아타는 경우가 많아요.
- 발을 구르면 위아래로 점프가 가능하도록 고안된 점퍼루는 보통 활동성이 큰 아이들이 더 선호하는 경향이 있어요.

0-1 보통 7~10개월(개인차 有)

## 보행기

걸음마를 익히는 시기에 사용하는 바퀴 달린 탈 것

## 작은 육아를 위한 tips

- 다리근육이 생긴 이후부터 사용해요.
- 영아들이 보행기를 타면 혼자서도 멀리까지 이동할 수 있기 때문에, 양육자가 체력적으로 부담이 있을 때 유용하게 사용할 수 있어요.
- 보행기 타는 걸 담당해하거나, 발달시기에 안 맞는 경우는 보행기에서 탈출하려는 시도를 하기도 하므로 주의하세요.
- 활동반경이 넓어져서 여기저기 돌아다니면 위험한 물건을 만질 수 있으므로 태우고 나서도 보호자가 꼭 주의해야 해요.
- 소서, 점퍼루와 사용시기가 비슷하므로 이 중 선택하여 사용해도 돼요.

📏 걸음마보조기

걸음마를 돕기 위한 보조 장난감

0-1 보통 7~10개월(개인차 有)

작은 육아를 위한 tips

- 걸음마 연습용이라면 굳이 별도로 구매하지 않아도 쇼파, 벽 등 다른 대체품을 이용하여 잡고 다니면서 다리 힘을 기를 수 있어요.
- 대중적으로 많이 구매하는 걸음마 보조기는 걸음마 보조기 기능 이외에 여러 가지 기능을 추가해둔 일종의 장난감이에요.

육아 꿀팁

걸음마 연습을 위한 용품들은...

부피가 크고 비싸면서, 사용시기가 짧아 대여용품의 상태가 대부분 양호하므로, 주변에 지인들과 돌려쓰기 하거나, 민간 대여업체/장난감도서관 등에서 대여하는 방법을 추천합니다.

\* 사용 시 안전사고에 유의하세요.

## 4 영아기 | 배변훈련기(24개월 전후)

수량 사용시기

## 배변훈련용품

1-2 배변훈련 시기 부터(시작시기는 18-40개월까지 개인차 有)

## 유아용 변기

어른 변기에 끼울 수 있는 작은 사이즈의 변기 커버, 의자형 아기 변기, 남아가 사용하는 벽걸이 소변기 등이 있음.

## 작은 육아를 위한 tips

- 배변훈련은 너무 강압적으로 하기 보다 아이가 준비되기를 기다려주는 것이 좋아요. 일반적으로 남자 아이들이 여자 아이들보다 늦어요.
- 의자형 아기변기나 유아용 변기커버를 구입하는데 남아의 경우는 벽걸이 소변기를 추가로 준비하기도 해요.
- 유아용 변기커버는 사용하던 어른 변기에 유아용 변기커버만 얹어서 사용하면 되고, 매번 소변통을 비우지 않아도 되어서 간편하지만, 어른들이 사용할 때는 꺼내두어야 한다는 번거로움이 있어요. 아이들이 어른 변기 사용 시, 발이 닿지 않을 수도 있으므로 발 디딤대가 추가로 필요할 수 있어요.
- 의자형 아기변기의 경우, 장소에 구애를 받지 않고, 용변 시 멜로디가 나오는 기능, 발 디딤대로 사용 가능한 모델도 있어서 다양도로 사용하기 좋지만, 매번 소변통을 비워줘야 하는 번거로움이 있어요.

0-1 배변훈련 시기 부터(시작시기는 18-40개월까지 개인차 有)

## 휴대용 변기

외출 시 사용가능한 휴대용 변기커버, 남아/여아용 소변기

## 작은 육아를 위한 tips

- 휴대용 변기나 커버를 사용할 경우, 외부에서도 아이들 사이즈에 맞게 편리하게 이용할 수 있으나 휴대성이 다소 떨어져요.
- 외출 시 화장실 이용이 어렵거나 휴대용 변기가 없을 경우 남아는 입구가 넓은 주스병이나 페트병으로 대체할 수 있어요. 단, 바로 뒷처리하여 냄새가 나거나 소변이 흐르지 않도록 주의하세요.

## 발 디딤대

1 걸기 시작한 이후부터 유아기까지

어른 변기 혹은 세면대를 손쉽게 이용할 수 있도록 아이들이 타고 올라가는 계단 형태의 디딤대

### 작은 육아를 위한 tips

- 초기에는 2단 디딤대, 키가 자라면 1단을 사용하는데, 바닥 부분에 미끄럼 방지 패드가 붙은 것을 사용하는 것이 안전해요.
- 욕실에서 뿐 아니라 책꽂이에서 책을 꺼내거나 할 때도 다양하게 활용할 수 있어요.

## 유아용 수도꼭지 (수전 연장용)

0-1 걸기 시작한 이후부터 수전에 손이 닿을 때까지

수전까지 손이 닿지 않는 영유아들을 위해 수전을 연장하는 용도

### 작은 육아를 위한 tips

- 스스로 손 닦는 습관을 들이기 위해 사용하면 좋아요. 동물, 캐릭터 등 디자인이 다양하므로, 평소 아이가 좋아하는 디자인으로 선택하여 즐겁게 손 닦는 습관을 들이도록 해요.
- 물때가 잘 끼는 구조이므로, 자주 청소하여 청결하게 유지하세요.

## 배변훈련 팬티 (혹은 일반 팬티)

다량 배변훈련 시기

일반 팬티에 방수기능이 추가된 기능성 팬티(혹은 일반 팬티).

### 작은 육아를 위한 tips

- 기저귀 만큼의 흡수력은 아니지만, 팬티에 실수할 경우 소변이 모두 밖으로 새어나가는 것을 막아주는 기능이 있으나, 되레 불편을 느끼는 아이도 있어요.
- 처음부터 일반 팬티만 사용하는 아이들도 많아요. 일반 팬티의 경우, 몸에 닿는 제품이므로 순면으로 된 제품을 여러 개 준비해 두는 것이 좋아요.
- 평소 좋아하는 그림, 동물, 캐릭터 모양의 팬티를 준비하면, 배변훈련에 도움이 돼요.
- 외출 시 팬티 외에도 여벌 옷을 챙겨다니는 것이 좋아요.
- 초반에는 자주 실수하므로, 건조시간을 감안해 넉넉히 준비해두는 것이 좋아요.

## 0-1 신생아기-배변훈련 시

## 방수요

소변(혹은 구토물)이 침구에 새어나올 경우 소변(혹은 구토물)이 침구에 흡수되는 것을 방지하는 용도의 방수용 침구

## 작은 육아를 위한 tips

- 배변훈련 초기 자는 동안 실수하는 경우가 많아요. 방수요는 침대커버나 매트리스까지 소변이 묻는 것을 방지하며, 이불 전체를 빨지 않아도 되어서 편리해요.
- 신생아 시기에 처음부터 큰 사이즈로 사서 쪽 사용하면 좋아요.

## 0-1 배변훈련 시기

배변훈련 관련  
그림책

배변훈련에 대한 그림책

## 작은 육아를 위한 tips

- 배변에 관련된 그림책을 통해 번기나 배변에 대해 익숙하게 다가갈 수 있어요. 시중 서점에서 대변을 소재로 한 그림책이나 직접 물 내려가는 소리가 나오는 멜로디 책 등 손쉽게 구입할 수 있어요.

## 산후조리원 VS 자택 산후조리

출산을 앞둔 임신부들이 가장 고민하는 것 중의 하나가 산후조리 문제다. 보통은 산후조리원을 이용하거나 자택에서 산후조리를 하게 된다. 자택에서 산후조리를 하게 될 경우 도와줄 사람이 필요한데, 부모님의 도움을 받거나 산모 도우미 서비스를 이용할 수 있다. 산후조리 방법을 고민하는 예비 엄마들을 위해 각각의 장단점을 비교 분석해 소개한다. 자신의 성향과 상황에 잘 맞는 방법을 찾아 행복한 산후조리 시간을 보내도록 하자.

구분	산후조리원	자택 산후조리	
		부모님 도움	산모 도우미 이용
장점	<ul style="list-style-type: none"> <li>육아와 가사에서 해방되어 편히 쉴 수 있고 구체적 육아 실습이 가능하다.</li> <li>산후조리에 도움이 되는 다양한 서비스와 프로그램이 마련돼 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>아기랑 항상 함께 있을 수 있어 가까이에서 지켜볼 수 있다.</li> <li>이빠를 포함한 가족이 함께 아기를 볼 수 있어, 신생아 탄생 초기부터 기저귀 교체, 목욕 등 돌봄 및 육아 경험을 함께 할 수 있다.</li> <li>아기도 계속 살게 될 집에서 적응을 하게 되므로 환경의 변화를 겪지 않아도 된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>산후조리나 신생아 돌봄에 대해 전문적인 도움을 줄 수 있고 산모 건강을 고려한 여러 가지 음식 등을 잘 챙겨 준다.</li> </ul>
단점	<ul style="list-style-type: none"> <li>비용이 만만치 않다.</li> <li>신생아와 분리되어 계속 지켜보기 어렵고 전염 문제 등 불안감이 있다.</li> <li>원하지 않는 프로그램이 필수로 포함되어 불필요한 비용을 부담하는 경우도 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>부모님, 남편, 도우미 등 조력자의 조력 정도에 따라 아기를 함께 돌보기도 해야 하므로 몸이 힘들 수 있다.</li> <li>산후조리 조력자와 아기돌봄 포함 산후조리 전반에 대한 생각이 다를 경우 불편할 수 있다.</li> <li>상황에 따라 심적 부담이 있을 수 있다.</li> <li>부모님의 체력 문제가 발생할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어떤 도우미를 만나느냐에 따라 조리의 질이 달라진다.</li> <li>산후조리 도우미 비용 부담이 있다.</li> <li>※출생자녀 순위, 소득계층, 지역정책 등에 따라 산후조리 도우미 비용 지원을 받을 수 있으므로 챙겨볼 것!</li> </ul>
손윗자녀가 있는 경우	<ul style="list-style-type: none"> <li>산모는 손윗자녀 신경쓰지 않고 쉴 수 있지만, 손윗자녀의 입장에서는 엄마의 부재로 불안감을 느낄 수 있다.</li> <li>손윗자녀를 돌볼 인력이 따로 필요하다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>산후조리하면서 손윗자녀를 함께 볼 수 있고, 손윗자녀에게 동생의 탄생에 대한 이해를 심어줄 수 있다.</li> <li>손윗자녀가 엄마 손을 많이 필요로 하거나, 동생에 대한 질투가 심할 경우에는 산모의 휴식이 어려울 수 있다.</li> </ul>	

육아  
꿀팁

나에게 맞는 돌잔치 유형은?

	돌잔치 전문점	식당	호텔	주택	생략
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지인들을 불러 자녀의 첫 생일을 축하받으며 추억을 나눌 수 있다.</li> <li>• 식당 예약, 초대장, 사회자 섭외, 돌상, 성장앨범, 포토레이블, 답례품, 돌빔 등 준비할 것이 많다.</li> <li>• 초대를 받은 지인들이 대부분 축하금을 주기 때문에 비용 부담이 적다(호텔 돌잔치를 제외하면 적자가 나는 경우는 거의 없는 편).</li> <li>• 당일 아이 컨디션에 따라 행사 진행이 어려울 수 있다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 형식에서 벗어나 자유롭게 준비할 수 있다.</li> <li>• 일반적인 돌잔치의 행사 진행 방식을 부담스럽게 느끼는 사람들이 선호한다.</li> <li>• 그동안 지인 자녀의 돌잔치에 축하금을 보냈더라도 내 아이를 위한 축하금은 받기 어렵다.</li> <li>• 초대하기 애매한 관계의 사람들에게 부담을 주지 않는다.</li> </ul>	
특성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 적당한 식대</li> <li>• (대규모) 적당한 가격으로 많은 사람을 초대하고 싶을 때</li> <li>• (중규모) 20~30인 애매한 규모로 단독홀을 사용하고 싶을 때</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 돌잔치 전문점의 확실적인 메뉴가 싫을 때, 특별히 선호하는 메뉴가 있을 때</li> <li>• 거창한 행사는 하고 싶지 않고, 돌상 이 정도 하면서 지인이나 가족들과 축하하고 싶을 때</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 예산이 넉넉하고, 여유로운 공간에서 고급스럽게 진행하고 싶을 때</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 성대한 잔치를 하고 싶지는 않지만 그냥 넘기는 아쉬울 때</li> <li>• 아이를 데리고 나가기 어려운 상황일 때</li> <li>• 가족들과 초졸하지만 의미 있게 보내고 싶을 때</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀한 휴일에 남에게 민폐를 끼치고 싶지 않을 때</li> <li>• 돌잔치 비용으로 가족 사진, 가족 여행 등 색다르게 기념하고 싶을 때</li> <li>• 아이 이름으로 기부하는 등 뜻깊은 일을 하고 싶을 때</li> </ul>
비용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 적당한 가격 (인당 3~4만 원)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고가의 비용 부담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 돌상과 음식 준비 비용 정도로, 비용이 상대적으로 저렴</li> </ul>	
장점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 크기의 방을 단독으로 사용할 수 있다.</li> <li>• 비교적 적은 인원을 적당한 가격에 대접할 수 있다.</li> <li>• 수유실, 휴게실이 완비된 곳이 많다.</li> <li>• 포도존, 돌상, 사회자 등이 패키지로 제공되는 경우가 많다.</li> <li>• 지역마다 카페에서 이뤄지는 이벤트/공구 등을 이용하면 할인 혜택을 받을 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 단독 룸 사용이 가능한 한정식집을 선택하면, 집이나 호텔 같이 차별한 분위기에서 진행할 수 있다.</li> <li>• 정식 행사를 하지 않더라도 많은 사람들에게 축하받을 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이용시간 제한이 적어, 여유로운 시간을 보낼 수 있다.</li> <li>• 음식의 맛과 분위기가 좋다.</li> <li>• 대기실을 사용할 수 있다.</li> <li>• 인테리어가 고급스러워서 돌 스냅 촬영 시 사진이 잘 나온다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비교적 적은 예산으로 진행할 수 있다.</li> <li>• 아이와 가족이 익숙한 공간에서 편안하게 행사를 치를 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행사 준비 및 진행에 대한 스트레스가 없다.</li> <li>• 돌잔치 비용을 절약해 가게 부담을 줄이거나, 그 비용으로 가족들과 색다른 추억을 남길 수 있다.</li> </ul>
단점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 홀이나 주차공간이 다소 복잡하다.</li> <li>• 2~3시간 정도로 이용시간을 제한하는 곳이 많다.</li> <li>• 보증인원이 있어 초대할 사람이 많지 않은 경우는 적합하지 않다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일반손님과 섞여 다소 복잡하다.</li> <li>• 수유실, 휴게실 등 부대시설이 없다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 진행비용이 비싼 편이다.</li> <li>• 반입 가능한 돌상이 한정되어 있거나 연계된 돌상 서비스 업체만 가능한 경우도 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식을 직접하거나 케이터링을 불러야 한다.</li> <li>• 돌상 등의 모든 준비를 직접 해야 한다(돌잔치 상차림 소품을 대여해주는 사이트도 있으나 참고하여 이용할 수 있다).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이가 나중에 자신의 돌잔치를 해주지 않은 것에 대해 서운하게 생각할 수 있다.</li> </ul>

## Buying

### 우리 아이에게 알맞은 그림책 고르기

부모가 자녀에게 책을 읽어주면 부모와 자녀 간의 친밀감이 돈독해지며 자녀의 정서 발달, 인지 발달을 촉진할 수 있습니다. 이를 위해 중요한 것이 바로 내 아이의 연령과 특성, 선호를 고려하여 알맞은 그림책을 선택하고, 책 읽기 과정에서 적극적으로 자녀와 상호작용을 하는 것입니다. 과연 우리 아이에게는 어떤 책이 좋을까요?

도움 주신 분 배소현

|前 연세대학교 어린이생활지도연구원 교사|



### 0~2세 영아에게 알맞은 그림책

#### ▣ 이런 책이 좋아요 1

[ 일상생활에서 접하는 친숙한 사물이나 인물을 다룬 책 ]

만 0~2세의 영아는 책을 만져 보고 입에 넣어 보고 가만히 들여다보는 등의 '탐색 활동'을 통해 책의 속성을 이해하고 즐긴다. 많은 말을 하거나 글을 읽지 못하는 영아에게는 책 읽기에 필요한 여러 가지 생리적, 심리적 요인들의 발달에 관심

을 기울여야 한다. 아이들은 자신에게 친근한 사물(동물, 놀이감, 자동차, 인형, 음식 등)이나 인물(주로 가족)을 소재로 다룬 내용을 선호하며, 자신의 경험과 비슷하거나 자신에게 익숙한 내용을 다룬 책에 보다 큰 흥미를 느낀다.

#### ▣ 이런 책이 좋아요 2

[ 그림과 글이 조화롭게 배치된 그림책 ]

이 시기의 아이들은 수용 언어(들으면 그것이 무엇인지 의미를 이해하는 단어) 및 표현 언어(아이가 스스로 말하는 단어)의 양이 폭발적으로 늘

어나며 반복어와 의성어, 의태어를 듣고 말하는 것을 무척이나 즐거워한다. 그림과 글이 적절하고 조화롭게 배치된 그림책은 아이들이 사물과

사람. 어떠한 행동에 명칭을 붙이는 ‘단어 놀이’를 하는 데 도움이 되고, 언어 기술을 발달시키는 데 있어서 중요한 도구로 활용될 수 있다. 그림책을 읽으며 자연스럽게 풍부한 어휘력을 기를 수 있다는 뜻이다. 그림책을 활용한 단어 놀

이는 언어 발달에 도움을 줄 뿐 아니라, 수를 세 보거나, 자신의 이름과 나이를 말해 보면서 간단한 대화를 나누는 과정에서 표현 능력도 발달하게 된다.

### ▣ 이런 책이 좋아요 3

[ 기본 생활습관에 관한 책 ]

이 단계 영아들을 위한 책을 선택할 때는 주로 ‘기본 생활습관’ 내용을 다룬 책을 선정하는 것이 좋다. 아이들은 그림책 속에 있는 그림이나 사진을 보며 옷 입기, 밥 먹기, 배변 훈련 등을 이해하고, 부모가 이런 책의 내용을 자녀의 실생활과 자연스럽게 연결해 주면 아이는 그 모든 과

정을 보다 쉽게 이해할 수 있다.

예를 들어 “이 친구도 주원이처럼 기저귀를 차고 있었는데, 이제는 번기에 응가를 누는구나”, “기린도 주원이처럼 혀를 내밀고 칫솔로 치카치카를 하고 있네”와 같이 책과 아이의 생활을 연결시켜 줄 수 있다.

### ▣ 이런 책이 좋아요 4

[ 숫자 그림책 등 다양한 형식의 그림책 ]

영아에게 수 개념을 심어주기 위해서는 숫자 그림책이나 일대일 대응 개념을 다루는 책 등 다양한 형식의 그림책을 제공해 주면 도움이 된다. 그리고 부모가 평소에도 사물에 이름을 붙여서 “부엉이 가방아, 어디 있니? 주원이가 찾는다. 얼

른 나와 봐~”와 같이 대화체 문장을 사용하거나, “하늘에서 빗방울이 ‘톡톡’ 하고 떨어지네”, “이 거북이는 지금 느리게 ‘엥금엥금’ 기어가고 있나 봐” 등 주변 사물과 관련된 의성어, 의태어를 자주 사용하는 것이 좋다.



## 3~5세 유아에게 알맞은 그림책 선택하기

### ▣ 이런 책이 좋아요 1

[ 다양하고 폭넓은 주제를 다룬 그림책 ]

만 3세부터 5세의 유아기는 가족이나 이웃을 넘어서, 새로운 친구들과 놀이하고 보다 폭넓은 경험을 하는 시기다. 그러므로 이 시기 유아들은 영아기에 비해 보다 다양한 주제를 다룬 그림책을 읽고 감상하며 즐길 수 있다. 읽기와 쓰기(문해 발달)의 초보적인 수준이 발달하는 시기이므로, 그림책을 선택할 때에도 유아의 이런 발달 단계를 고려해야 한다.

### ▣ 이런 책이 좋아요 2

[ 아이들이 실제로 경험하는 내용을 다룬 책 ]

유아기 때에도 영아기와 마찬가지로 아이들은 실제로 경험하는 내용의 이야기를 다룬 그림책에 관심을 갖는다. 친구와의 관계를 다룬 이야기나 다양한 감정(즐거움, 설레임, 화, 질투, 슬픔 등)에 대해 다루는 책 등 보다 다양한 주제의 그림책을 제공해 주면 좋다. 또한 기관에서 견학을 가거나 가족들과 여행을 가기 전과 후에는 그런 특별한 활동에 관련한 내용을 다룬 그림책을 읽어 주면서, 아이들로 하여금 기대를 가질 수 있게 하거나 추억을 회상할 수 있게 도와주면 좋다.

### ▣ 이런 책이 좋아요 3

[ 환상 동화 등 상상력을 자극하는 동화책 ]

유아기에는 아이들의 상상놀이가 영아기 때보다 훨씬 더 풍부해지고 상상놀이의 주제도 구체화되고 다양해진다. 그런 만큼 이 시기 유아들에게는

상상력을 자극하는 환상 동화를 읽어주며 다양한 대화를 주고받는 것이 가능해진다.



## 이런 책이 좋아요 4

[ 곤충, 동물, 탈것 등 정보를 제공해 주는 책 ]

개인차가 있긴 하지만, 이 시기의 아이들은 정보 제공책에 흥미를 느끼고 집중하여 읽는 경향을 보인다. 정보 제공책은 아이들이 많은 관심을 갖는 곤충이나 동물, 탈것 등의 주제를 사실적으로 깊게 다루고 있으므로, 책 내용을 그대로 읽어주기보다는 부모가 보다 쉬운 말로 풀어서 아이들에게 설명해 주는 것이 좋다. 또한 책에 나오지 않은 내용 중 아이와 함께 관찰한 내용이 있다면 부모가 보충 설명을 해주면서 아이들이 흥미를 느끼며 집중해서 읽어볼 수 있도록 도움을 줄 수 있다. 그렇다고 많은 양의 정보 제공책을 한꺼번에 구입하는 것보다는, 그때그때 우리 아이의 흥미를 관찰하면서 필요한 책을 함께 찾아보고 고르는 것이 좋다.

유아들은 영아들에 비해 그림책의 이야기를 보다 잘 이해하게 되며 그만큼 더 많은 질문을 하게 된다. 유아는 그림책 속 주인공의 행동 속에 숨겨진 의도나 동기, 주인공의 성격, 주인공이 느끼는 감정 등을 보다 정확히 이해하며, 앞으로 전개될 이야기의 내용을 예측해 보기도 한다. 물론 이때 부모의 언어적 상호작용은 무척 중요하다. “병관이가 왜 그랬을까?”, “주원이 생각은 어때?”, “다음 장을 넘기면 어떤 장면이 나올 것 같아?”와 같은 질문을 하며 유아의 흥미를 이끌어내고 지속시킬 수 있다. 그리고 책을 읽을 때 유아가 중간에 끼어들어서 이야기하고 질문하는 것을 격려해 주는 것이 좋다.

## 책 읽어주는 부모, 지혜롭고 행복해지는 아이들

이처럼 부모가 자녀와 활발하게 상호작용하며 책을 읽어줄 때 아이는 책을 통해 감동과 만족감을 경험하게 된다. 이는 성인이 되었을 때 스스로 책을 선택하고 즐겁게 읽는 습관을 갖는 데에 기반이 된다.

또한 개인에 따라 발달 차이는 있지만, 보통 만 4, 5세 정도가 되면 아이는 한글을 익히고 혼자서 책을 읽으려 하는 모습을 보이기도 한다. 유아가 스스로 그림책을 읽는 경우에는 아직 익숙하지 않은 한글을 해독하느라 많은 에너지를 쏟게 되고, 그만큼 그림을 읽고 감상하거나 상상



을 하는 등의 활동은 줄어들게 된다. 그러므로 아이가 한글을 스스로 읽을 수 있더라도 부모가 계속해서 자녀에게 그림책을 읽어 주려고 노력한다면 유아의 이야기 이해력, 상상력과 창의성 및 정서 발달에 큰 도움이 된다.

### | 책은 아이가 직접 고르게 해주세요

책은 되도록 아이가 직접 고를 수 있도록 아이들에게 충분한 시간을 주고 기다린다. 책을 고르는 시간은 아이들에게 중요한 결정의 순간이며, 설레는 시간이다. 또한 매일 매일 밥을 먹는 바른 습관을 들이듯이, 그림책을 함께 읽는 시간을 따로 정해 놓는 것이 좋다. 아빠가 퇴근하고 난 후, 엄마와 자기 전에 일정한 시간을 정하고 자신이 고른 책을 읽는 경험이 쌓인다면, 자연스럽게 책읽기를 좋아하는 태도가 형성된다. 한편, 책을 읽는 시간의 정서적 분위기는 부모가 형성할 수 있다. 의무감으로 읽는 것이 아니라 자발적으로 즐거움을 느끼며 책을 읽을 수 있도록 격려해 주자.

### | 아이가 스스로 생각할 수 있도록 해주세요

책읽기의 처음이자 궁극적인 목적은 아이들로부터 발현적으로 펼쳐져 나오는 즐거움이어야 한다. “피노키오 코 길어진 것 좀 봐. 그러니까 주원아도 절대 거짓말하면 안 돼~”와 같은 훈계, 훈육, 도덕적 가치 주입이나 “여기 노랑 새가 몇 마리 있는지 세어 봐.”, “주원이 이름에 있는 ‘주’자 찾아보자.” 등 인위적인 지식 제공은 되도록 삼가자. 아이들이 책을 읽는 중에 질문을 한다면 그때에는 “왜 주원이가 정말 재밌는 생각을 했구나. 그렇게 이 토끼는 왜 엄마를 따라가지 않고 다른 데로 갔을까?” 혹은 “엄마도 그건 잘 모르겠네. 우리 좀 더 알아볼까? 다른 책들도 한 번 찾아보자.”라는 식의 대답을 해줌으로써 아이들의 다양한 질문과 호기심을 존중하고, 아이가 스스로 생각할 수 있는 기회를 만들어 주자.

### | 아이와 함께 다음의 이야기를 예측해 보세요

그림책의 모미는 단연 ‘예측하기’라 할 수 있다. “다음엔 어떤 일이 일어날까?”, “이제 아기 코끼리는 어떻게 될까? 뒤로 넘어 볼까?”와 같은 질문을 던지면서 한 페이지, 한 페이지를 천천히 감상하고, 기대감을 갖고 페이지를 넘겨 보도록 하면 좋다. 또한 “아, 엄마는 한나 누나랑 고릴라가 어디 있는지 찾았대! 어디 있을까요?” 등 아이가 그림을 조금 더 자세히 감상할 수 있도록 간단한 퀴즈를 내보자. 아이들은 스스로 생각하고 충분히 상상을 한 후에 페이지를 넘겨 주면 훨씬 더 재미있어 한다. 이러한 예측하기 능력은 후에 아이의 이야기 이해력과도 깊은 관련이 있다.

### | 책 속 이야기를 자녀의 경험과 연결해 주세요

그림책은 ‘여기’, ‘지금’의 이야기 아니라, ‘그때’, ‘그곳’에서 벌어진 가상의 이야기인 경우가 많기 때문에 Piaget가 명명한 ‘감각운동기’, ‘전조작기’ 인지 발달 단계 수준의 영아들이 그림책의 내용을 이해한다는 것은 쉽지 않은 일이다. 그러므로 책 내용을 읽어주면서 자녀가 겪은 과거의 경험들과 관련을 지어 설명해 주는 것이 좋다. 그림책의 내용과 자신이 겪은 생활 경험을 관련지어 사고하는 것은 매우 의미 있는 경험이다. 책을 읽기 전에 아이와 함께 책의 내용과 관련된 활동(나의 아기 때 사진 보기, 마트 다녀오기 등)을 시도해 보거나, 읽고 난 후에 책의 내용과 연결되는 사후활동과 직접 경험을 해보는 것이 좋다.

### | 집안 곳곳에 책을 비치해 두세요

집안 곳곳에 아이들의 손이 쉽게 닿는 곳, 혹은 잠시 짬을 내어 쉬는 곳(소파 옆, 욕실, 자동차 안 등)이라면 어디에나 책을 비치해 두는 것이 좋다. 꼭 유아 그림책이 아니더라도 엄마, 아빠가 읽는 책, 책이 아닌 다른 형태의 인쇄물(카달로그, 전단지, 메모 등)을 눈에 잘 띄는 곳에 비치해 두면 아이가 책과 글자에 대한 관심을 갖고, 책임기 습관을 들이는 데 큰 도움이 된다.



### | 그림까지 충분히 감상할 수 있도록 천천히 넘겨요

그림책의 장점은 그림과 글이 '공존'한다는 것이다. 그림이 글에는 나오지 않는 내용을 말해 주기도 하고, 다음 장에 벌어지는 사건의 복선이 그림에 나타나 있기도 하다. 그렇기 때문에 아이가 그림을 충분히 감상하고 자세한 부분까지 읽어낼 수 있도록 부모가 천천히 페이지를 넘겨주는 것이 좋다. 또한 아이의 연령, 언어나 인지 수준, 집중시간 등 자녀의 특성을 파악하여 글을 원래 내용보다 줄여서 간단하게 읽어 주거나 좀 더 길게 늘여서 자세하게 설명해주는 식의 융통성을 발휘하는 것도 좋다.

### | 정답이 없는 개방적인 질문을 던져주세요

책을 다 읽고 난 후 아이에게 질문을 할 때는 "아까 여우가 아끼던 파란 양동이가 사라졌을 때 여우 마음이 어땠을까?", "여우는 왜 그런 생각을 했을까?", "만약에 주원이가 여우라면 어떻게 했을 것 같아?" 등 정답이 없으나 아이로 하여금 좀 더 깊이 생각할 수 있는 개방적인 질문, 인지적으로 높은 수준의 질문도 던져 주자. 또한 열린 결말로 글을 맺는 책의 경우에는 뒷이야기를 성인과 함께 완성해 보거나, 이야기의 결말을 바꿔서 이야기해 보는 활동도 재미있다.

# Making 1

## 엄마, 아빠와 함께 Make & Play

“모래알로 떡 해놓고 조약돌로 소반 지어 언니 누나 모셔다가 맛있게도 남남”

주위의 모든 것이 아이들에게 장난감이 됩니다. 일상생활에서 접하는 다양한 물건을 활용해 엄마 아빠가 직접 만든 장난감으로 아이와 놀아주세요. 엄마 아빠가 아이에게 세상에서 가장 훌륭한 장난감이자 친구이기 때문입니다.

도움 주신 분 배소현

|前 연세대학교 어린이생활지도연구원 교사|

### 임신출산기 활동

### | 초점책 만들기 |



**준비물** 흰색 우드락(혹은 폼보드), 검정색 부직포, 무독이 본드

## 만드는 방법

- 1 우드락을 가로 30cm, 세로 10cm 크기로 자른다.
- 2 우드락 판을 삼등분한 위치에 칼집을 낸 후 살짝 구부러서 병풍 형태로 만든다(사진 1 참조).
- 3 검정색 부직포를 여러 가지 도형 모양으로 오리고, 원하는 대로 디자인하여 부직포 조각을 우드락 판 위에 무독이 본드로 붙여서 꾸민다.



사진 1

사진 2



사진 4



사진 3



## 놀이 방법

흑백 초점책은 불완전한 발달 단계에 있는 아기의 눈에 알맞은 자극을 주어, 신생아의 시각 발달을 촉진하기 위한 책이다. 아이의 시선에서 20cm 정도 떨어진 거리에 병풍처럼 세워두면 된다.

## Making 2

엄마, 아빠와 함께 Make & Play

영아 활동

### | 분유통 꾸미고 굴러 보기 |



**준비물** 다 쓴 분유통, 시트지 or 부직포 or 색지, 사진 혹은 그림 그리기 재료, 끼끌이/보들이(벨크로), 투명테이프 등

## 만드는 방법

- 1 분유통의 겉 부분을 시트지나 부직포, 약간 두꺼운 색지로 감싼다.
- 2 우리 가족 얼굴이나 아이가 좋아하는 사물(④ 동물, 자동차, 과일 등) 그림을 코팅하거나 투명 시트지로 덮어 준비한다. 코팅을 하지 않아도 되지만, 코팅을 하면 더 오래 가지고 놀 수 있다.
- 3 준비한 사진이나 그림을 분유통 위에 까풀이, 보들이를 이용하여 붙이거나(분유통 위에 보들이를 붙이고, 사진이나 그림 뒤에 까풀이를 붙이면 안전 면에서 더 좋다), 투명 테이프로 붙여 준다.



사진 1

사진 2



## 놀이 방법

- 1 엄마는 꾸민 분유통을 굴리며 아이의 관심을 이끌어 낸다(“이 통은 뭐지? 동글동글하게 생겼네. 같이 한 번 볼까?”, “와~ 이것 좀 봐. 엄마가 이렇게 손으로 밀었더니 데굴데굴 굴러 가네~” 등).
- 2 영아는 분유통을 따라서 신체를 움직여 보고, 분유통을 손으로 잡으며 논다.
- 3 엄마와 영아가 마주 보고 앉아 분유통을 굴리고 받는 놀이를 할 수도 있다.
- 4 엄마는 분유통에 붙은 사진 혹은 그림을 가리키며 이름을 말해 주면서 놀이를 지속한다(“여기에 어떤 그림이 있지? 주원이가 좋아하는 연두색 빵방이 있네.”, “어? 여기 누구 얼굴이 있지? 아빠 얼굴이구나.” 등).

## 제안

- 1 영아의 흥미를 고려하여 분유통에 붙이는 그림을 바꿔 줄 수 있다.
- 2 여러 개를 만들어서 분유통을 쌓고 무너뜨리는 놀이로 바꿔 볼 수 있다.

## Making 3

엄마, 아빠와 함께 Make & Play

영아 활동

### | 주차장 만들기 |



준비물 폐품 종이상자, 유성매직, 자

## 만드는 방법

- 1 높이가 5cm 정도 되는 적당한 크기의 종이상재구입한 장난감이 들어 있던 상자를 활용하면 상자가 단단해서 오래 가지고 놀 수 있다. 과자 상자도 괜찮다를 준비한다. 상자 높이가 5cm 정도 되어야 자동차를 안정적으로 주차할 수 있다.
- 2 아이가 잘 가지고 놀이하는 자동차의 크기를 고려해 유성매직으로 줄을 그어 주차공간을 그려 준다. 이때 아이가 알고 있는 지식을 고려하여 다양하게 제작할 수 있는데, 예를 들어 장애인 주차 공간을 상징하는 그림을 그리거나, 주차장을 상징하는 'P' 문자를 써넣을 수도 있다.
- 3 선이나 그림이 번지거나 지워지는 것을 방지하기 위해 투명 시트지를 붙여 주면 좋다.

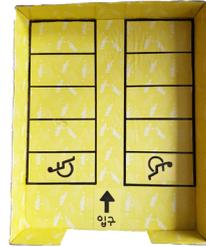


사진 1

사진 2



## 놀이 방법

- 1 주차와 관련해 아이가 알고 있는 지식에 대해 자연스럽게 이야기를 나눈다 ㉓ “주원이 아빠 차는 어디에 주차하더라?”, “백화점이나 우리 아파트에는 자동차를 주차하는 넓은 주차장이 있지.”, “지하에 있는 깔끔한 주차장도 있고, 땅위에 있는 주차장도 있었지.” 등).
- 2 아이가 좋아하는 자동차들을 차례대로 주차하며 수를 세어 보거나 공간 개념에 대한 이야기를 나눌 수 있다 ㉓ “여기에 자동차를 한 대, 두 대, 세 대 주차했네.”, “빨간 차 옆에는 하얀 차가 있구나.”, “소방차 뒤에는 경찰차가 있네.” 등).
- 3 어린 연령의 경우 이와 같은 언어적 상호작용 없이도 혼자 스스로 자동차를 움직이고 주차하고 위치를 바꿔 보는 것만으로도 흥미 있는 놀이 경험이 된다.

## 제안

- 1 자동차의 크기에 맞추어 서로 다른 크기의 주차장을 만들고 비교해 볼 수 있다.
- 2 평소에도 아이와 주차장을 지날 때 자세히 관찰하며, 아이가 새롭게 얻게 된 지식을 주차장 만들기 활동에 반영할 수 있다 ㉓ 소방차를 위한 공간, 입구와 출구 표시 등)
- 3 약간 도톰한 천에 패브릭 마커로 줄을 긋고 그림을 그려서 간단하게 주차장을 만드는 방법도 있다.

## Making 4

엄마, 아빠와 함께 Make & Play

### 유아 활동 — | 링 던지기 |



**준비물** 키친타올 심지(혹은 휴지심 두 개), 일회용 종이그릇, 칼, 유성매직펜

## 만드는 방법

- 1 키친타올 심지나 휴지 심지 두 개를 이어 붙인 것을 준비한다.
- 2 일회용 그릇의 가운데 부분에 키친타올 심지가 들어갈 정도의 구멍을 내고, 접시에 심지를 꽂아 준다 (사진 1 참고).
- 3 일회용 접시를 주변 부분만 남기고 칼로 오린다 (사진 2 참고).
- 4 일회용 접시로 만든 링을 유성매직 펜으로 꾸민다. 그림을 그릴 수 있는 유아와 함께 만드는 경우에는, 아이가 스스로 그림을 그릴 수 있도록 유아용 마커를 제공하고 링을 자유롭게 꾸며 보도록 한다.



사진 1



사진 2



사진 3

## 놀이 방법

- 1 키친타올 심지를 접시에 고정해 둔 목표물을 세워 놓고 링을 던지며 놀이한다. 이때 성인이 놀이에 함께 참여하면서 언어적으로 격려해 주면 아이들이 좀 더 오래 집중하여 놀이할 수 있다.
- 2 목표물에 링을 넣는 것도 즐겁지만, 넣지 못하더라도 “우와! 주원이가 던진 고리는 저렇게 멀리까지 갔구나.”, “저기까지 고리를 던지려면 얼마나 세게(혹은 약하게) 던져야 할까?”라는 식의 질문을 통해 아이들이 자신의 힘과 신체를 조절할 수 있도록 격려할 수 있다.

## 제안

링 던지기 활동을 통해 아이들은 눈과 손의 협응, 집중력, 대·소근육 조절 능력, 성취감 등을 기를 수 있다.

# Sharing

## 소유에서 공유로

자동차부터 가방, 의류에 이르기까지, 공유경제는 더 이상 낯선 개념이 아닙니다. 그렇다면 육아용품은 어떨까요? '소유'에서 '공유'로 변화하는 육아용품 활용 트렌드를 살펴봅니다.

육아용품은 자녀의 성장에 따라 각 물품의 사용 시기가 그리 길지 않다. 장난감만 해도 자녀가 흥미를 잃거나 다른 것에 관심을 갖게 되면서 오래 가지고 놀지 않는 경향을 보인다. 육아용품이나 장난감을 무조건 새 것으로 구매하거나 소유하기보다 다양한 방법으로 공유한다면 양육 비용을 절감할 수 있다. 양육 비용 절감이 가능한 정부의 지원정책 및 서비스를 살펴보고, 최근 사회적 기업을 중심으로 확대되고 있는 육아용품 공유 정보도 알아보자.



## 육아용품 공유, 정부가 앞장섭니다

정부에서는 놀이공간의 제공, 장난감 및 도서 대여, 부모교육 프로그램 및 양육 상담 제공, 양육 용품의 대여와 더불어 무료 검진 및 예방접종 등을 제공한다. 어느 기관에서 어떤 서비스를 제공하는지, 정부 지원 서비스와 이용 방법을 알아보자.

## ☞ 육아의 즐거움을 발견하게 해주는 공동육아나눔터

공동육아나눔터란 취학 전·후 아동과 부모에게 안전하고 쾌적한 자녀 돌봄 활동 장소를 제공하는 곳이다. 공동육아나눔터에서 부모들은 자녀양육에 관한 정보를 공유하고 육아에 대한 스트레스를 해소할 수 있다. 또한 자녀들은 안전하게 놀며 사회성을 키울 수 있다.

### 지원내용

공동육아나눔터에서 제공하는 서비스는 센터마다 다소 차이가 있다.

#### ① 장난감 및 도서 이용 및 대여

회원 가입을 하면 1회에 2~3개의 장난감을 3주~4주 동안 대여할 수 있다. 센터마다 차이는 있지만 연 1만 원 정도의 회비를 받는데, 이 회비는 장난감의 교체나 소독 비용으로 사용된다.

#### ② 부모들 간 자녀 양육 경험 및 정보 교류

비슷한 또래의 자녀를 양육하는 부모들이 함께 모인 자리이므로 자연스럽게 육아정보를 나누는 기회가 된다.

#### ③ 자녀 양육을 위한 육아품앗이 활동에 참여 가능

공동육아나눔터에서 만난 부모들이 한 그룹이 되어 돌아가면서 아이들을 돌보거나 동화 구연, 미술 활동 같은 프로그램을 제공하는 '육아품앗이'를 통해 부모들이 갖고 있는 역량을 나누기도 한다.

### 이용방법

#### ① '건강가정지원센터'를 통한 '공동육아나눔터'

인근 지역에 공동육아나눔터가 있는지는 건강가정지원센터 홈페이지나 여성가족부에서 제공하는 내 주변 시설 찾기에서 확인할 수 있다.

#### ② 건강가정지원센터 검색방법

홈 ➔ 프로그램 안내 ➔ 프로그램 및 일정

#### ③ 여성가족부 검색방법

여성가족부 시설찾기 ➔ 주소확인

☎ 1577-9337



## ▣ 다양하고 폭넓은 육아 도움 서비스, 건강가정지원센터

건강가정지원센터는 여성가족부가 시행하는 가족정책을 실행하는 기관이다. 전국의 건강가정지원센터는 가족문제의 예방과 해결을 위한 가족돌봄나눔사업, 생애주기별 가족교육사업, 가족상담사업, 가족친화문화조성사업, 정보제공 및 지역사회 네트워크 사업을 추진하고 있다.

### 지원내용

#### ① 가족의 특성에 맞는 맞춤형 통합 서비스 제공

맞춤형 통합 서비스란, 일반 가족은 물론 한부모가족, 조손가족, 다문화가족, 일탈청소년가족, 군인가족, 수용자가족, 맞벌이가족, 이혼전후 가족 등의 다양한 가족을 지원하기 위해 상담, 교육 및 문화 프로그램을 결합한 서비스다.

#### ② 육아의 고단함을 덜어주는 돌봄지원사업

아이돌봄서비스



아이돌보미 지원 등의 돌봄지원사업을 통해 부모들이 겪는 육아의 어려움을 덜어 준다. 아이돌봄 서비스는 만 3개월~12세 아동을 둔 맞벌이 가정 등에 아이돌보미가 직접 방문하여 아동을 안전하게 돌봐주는 서비스다. 이용 요금은 시간당 7,800원(시간제 일반형 돌봄서비스 기준)으로 소득 수준에 따라 정부지원금이 차등 적용되기도 한다.

다. '아이돌봄서비스' 홈페이지를 방문하면 서비스의 상세한 신청방법이 안내되어 있다.

@ [www.idolbom.go.kr/home.go](http://www.idolbom.go.kr/home.go)

### 이용방법

#### ① 센터마다 다양한 프로그램 중 원하는 프로그램 찾아보기

② 온라인으로 제공 받기 희망하는 서비스를 확인하고 신청하면 참가 가능.

③ 자신이 살고 있는 지역, 참가 가능한 날짜를 고려하여 관심 있는 프로그램을 선택하고 신청할 수 있음.

@ [www.familynet.or.kr](http://www.familynet.or.kr)

☎ 1577-9337



건강가정지원센터

## ▣ 든든한 육아지원 서비스, 육아종합지원센터

육아종합지원센터는 어린이집 지원만이 아니라 가정에서 자녀를 기르는데 필요한 지역 내 One-stop 육아지원 서비스를 목표로 부모 상담 및 교육, 시간제 보육 서비스, 놀이체험 공간 등을 제공한다.

### 지원내용

부모상담·부모교육·양육 관련 프로그램 제공, 도서·장난감 등의 제공 또는 대여, 영유아 부모에 대한 영유아 학대예방 교육 및 상담, 영유아 부모에 대한 건강·영양·안전 교육 등을 제공한다. 뿐만 아니라 가정양육 영유아를 위한 체험 및 놀이공간, 시간제 보육 서비스, 영유아 발달에 관한 검사, 부모 소모임 등 양육정보 교류 공간을 제공하며, 그 밖에 가정양육 지원 등에 관하여 필요한 사항 등을 안내한다.

#### ① 정보 제공

어린이집 이용 정보(어린이집의 종류, 정부 지원 단가, 연령별 교사 대 아동 비율 등의 정보), 양육 정보(육아 상식에 대한 정보), 건강 발달 정보(예방접종의 종류, 맞는 시기, 접종 정보), 영양 정보, 나들이 정보(아이와 가볼 만한 장소 안내) 등의 정보를 제공한다.

#### ② 시간제 보육 서비스 제공

시간제 보육은 종일제 보육을 이용하지 않더라도 지정된 보육기관에서 시간제로 보육 서비스를 이용하고, 이용한 만큼 보육료를 지불하는 서비스다. 대상은 6~36개월 영아로, 기본형과 맞벌이형으로 분리되어 운영되며, 지원 시간 및 보육료는 임신육아종합포털 아이사랑(www.childcare.go.kr)에 안내되어 있다(온라인 신청 및 전화 1661-9361로 신청 가능).

📍 [www.childcare.go.kr](http://www.childcare.go.kr)

☎ 1661-9361



아이사랑

### ③ 장난감 도서관 운영

센터마다 차이가 있다. 서울특별시의 경우, 서울시 거주 시민, 서울시 소재 근무 직장인 중 자녀가 만 72개월 이하이거나 장애 아동으로 만 12세 이하인 경우 자녀 이름으로 회원 가입을 하고 연회비(1만 원)을 납부하면 이용할 수 있다. 1회 2~3개 장난감을 2주~3주 정도 대여할 수 있다.

#### 육아 꿀팁

#### 서울특별시 육아종합지원센터의 '장난감나눔축제'

2013년부터 시작된 장난감나눔축제는 자원 절약 및 나눔의 정신을 실천하고, 건강한 놀이문화를 가족과 함께 체험하는 즐거운 문화축제의 장이다. 가정에서 쓰지 않는 장난감을 교환할 수 있으며, 축제를 통해 수집된 장난감은 사회복지단체와 연계하여 빈민 아동을 위한 장난감 기부를 실천하고 있다.



#### 이용방법

육아종합지원센터에 접속한 후 인근 지역에서 활용 가능한 기관 홈페이지를 검색하여 이용한다.

#### ① 중앙육아종합지원센터

② <http://central.childcare.go.kr>

#### ② 시도, 시군구 육아종합지원센터 (서울시육아종합지원센터)

③ <http://seoul.childcare.go.kr/ccef/main.jsp>

서울특별시 육아종합지원센터



서울시육아종합지원센터



## ☑ 키즈카페보다 신나고 교육적인 체험공간, 유아교육진흥원

유아교육진흥원은 유치원 교육과정 운영을 지원하고 유아들에게 체험교육을 제공하기 위해 시도교육청이 설립한 유아교육 지원 기관이다.

### 지원내용

#### ① 유아 체험(가족 체험 이용) 공간 제공

만 3~5세 유아들이 이용 가능한 공간으로 다양한 실내 체험 및 실외 활동을 할 수 있다. 평일에는 유치원과 어린이집 등 단체, 토요일 오전 10시~오후 1시에는 가족단위 이용이 가능하다.

#### ② 학부모 지원

유치원 학부모 및 조부모를 대상으로 하는 교육 과정이다. 유아교육 관련 전문지식 및 유아 관련 교육내용으로 구성되어 있다. 일반연수(단기, 심화) 과정, 학부모 및 조부모 동아리 활동, 조부모 연수 등을 운영하여 대화법, 책임기 상호작용, 감정 코칭 등을 지원한다.

#### ③ 가족 지원 프로그램

전문 상담가에 의한 유아 상담(모래놀이, 미술놀이 상담), 학부모 상담을 제공한다.

### 이용방법

각 시도교육청 홈페이지나 유아교육진흥원 홈페이지를 통해 예약 후 이용 가능하다.

#### ③ 유아 체험 신청: 홈페이지 접속 ➔ 회원 등록 ➔ 유아체험 ➔ 가족체험으로 예약



## 영유아 건강검진부터 무료 예방접종까지, 보건소

보건소에서도 육아비용 절약에 도움이 되는 다양한 사업을 추진하고 있다.

### 지원내용

#### ① 국가예방접종지원사업

12세 이하 아동에 대해 무료 예방 접종을 한다.

② 보건소마다 제공하는 사업의 차이는 있지만 유축기 대여, 영양과 건강 상식에 대한 정보(예방접종 종류 및 시기, 야간, 휴일 진료기관, 약국 등) 안내를 제공하고, 방문 건강관리사업으로 임신부, 영유아 가구 등을 방문하기도 한다.

③ 산모 및 신생아 도우미 지원, 미숙아 및 선천성 이상아 지원, 임신부 및 영유아 영양 플러스, 영유아 건강검진, 저소득층 기저귀 및 분유 지원 등을 담당한다.

### 이용방법

각 지역 보건소 홈페이지를 통해 지원사업을 검색하고 회원 등록 후 필요한 서비스를 예약 이용한다.

## 우리동네 알뜰 벼룩시장

지자체에서 육아비용 감소를 위해 육아용품 중심의 벼룩시장이 정기적으로 열리기도 한다.

### ③ 주민센터에서 주최하는 벼룩시장

### 지원내용

① 벼룩시장 행사 한 달 전부터 참여 신청자 모집

② 동사무소에서 참여 신청 명단을 바탕으로 하여 판매하는 자리를 배정

③ 중고 물품 가격은 개인적으로 책정

④ 행사 당일에 옷을 거는 행어나 물품을 담은 박스를 준비해 와서 자유롭게 판매

## 육아용품 공유를 실천하는 착한 기업들

최근 사회적 기업을 중심으로 출산·육아용품, 장난감, 의류에 이르기까지 돌려 쓰는 공유 개념의 서비스들이 확대되고 있다. 의류나 육아용품 공유 업체, 장난감 공유 업체 등 다양한 공유 업체의 사업 내용과 이용방법을 구체적으로 살펴보자.

### 픽셀(pick-sell)

사용하지 않는 장난감, 다 읽은 유아전집 등을 가정 방문 형식으로 매입하는 서울시 공유기업이다. 방문 매입 시 한 번에 20개 정도의 물건

을 판매할 수 있다. 구립·민간·가정 어린이집 원장을 대상으로 설명회를 주최하고, 원아 가정에 안내문을 발송하여 참여를 독려하기도 한다.

#### 이용방법

@ [www.picksell.co.kr](http://www.picksell.co.kr) /  
모바일 어플리케이션

홈페이지에 접속하여 이름, 전화번호, 주소 등을 입력하면 방문 일정, 예상 매입가 등을 상담할 수 있다.



픽셀

### 아이베이비(i-baby)

안전거래와 택배 할인 서비스를 제공하는 유아, 출산용품 전문 직거래 중고장터이다. 영유아 연령별로 의류, 신발, 장난감, 도서, 유아차, 아기띠, 기저귀 등 다양한 용품들이 마련되어 있다. 또한 엄마용품 및 기타 생활용품, 무료 나눔 물

품은 물론 엄마들끼리 소통하는 공간도 마련되어 있다. 회원가입 시 광진구 코드 'gj1114'를 입력하면, 현금처럼 쓸 수 있는 마일리지를 적립해 준다. 자세한 내용은 서울시 광진구 홈페이지([www.gwangjin.go.kr](http://www.gwangjin.go.kr))를 참고할 것.

#### 이용방법

@ [www.i-baby.co.kr](http://www.i-baby.co.kr)



아이 베이 비

☎ [custserv@i-baby.co.kr](mailto:custserv@i-baby.co.kr)

☎ 02-3443-8577  
(상담 시간: 오전 10시~오후 6시 /  
주말, 공휴일 휴무)

### ☞ 금자동이(장난감 공유업체)

장난감과 육아용품을 공유하고 재활용하는 사회적 기업으로, 서울혁신파크 내 중고 장난감, 유아용품 공유 매장을 운영하고 있다. 버리는 장난감을 고쳐서 다른 사람들에게 새롭게 판매하며, 버리는 장난감의 부피가 큰 경우에는 지역별로 방문하여 매입하는 서비스도 실시한다. 완

구를 구성하는 대부분의 재료가 플라스틱이기 때문에 플라스틱 재활용 연구 및 대안을 모색하며 장난감 학교 ‘쓸모’를 통해 업사이클링(up-cycling)을 도모한다. 버려진 장난감을 활용하여 구성한 toy junk art와 놀이터가 마련되어 있다.

#### 이용방법

- 📍 [www.kumjadonge.co.kr](http://www.kumjadonge.co.kr)
- 📍 서울시 은평구 통일로 684 혁신타워 28동
- ☎ 031-947-8943
- 🕒 오전 10시~오후 6시  
(공휴일은 7시까지 운영)



— 금자동이

### ☞ 쓸모(장난감 학교)

‘금자동이’에서 아이들이 참여할 수 있도록 제공하는 활동 중 하나로, ‘쓸모’는 ‘쓸모없어 보였던 장난감 조각들의 모습 대 변신’의 줄임말이다. 장난감을 구성하는 여러 종류의 부품을 관찰하고 플라스틱, 쇠, 고무, 전선 등의 특징을 알아 보는 과정에서 자연스럽게 분리 배출과 재활용의 필요성, 환경보호 문제에 대해 생각하게 해준다. 여러 가지 장난감 부품을 사용해 자신만의

작업물을 만들어 보는 활동을 경험하며 업사이클링(up-cycling: 단순한 재활용이 아니라 제품에 가치와 디자인을 새롭게 더한 것을 의미함)에 대해 배울 수 있다.

#### 이용방법

- 📍 <http://cafe.naver.com/toycreating-school>
- ☎ 02-355-8943



— 쓸모(장난감 학교)

### ☞ 개동이네(도서 공유업체)

홈페이지를 통해 도서 판매 및 구입 서비스를 제공하는 업체로, 찾아가는 방문 매입 서비스를

실시한다. 한 달, 일 년 단위로 도서를 대여할 수 있다. 홈페이지에서는 도서를 아동 연령별(0

세~초등학교), 출판사별, 분야별(국내창작, 전래동화, 명작동화, 자연관찰, 백과사전 등)로 분류되어 있다. 서울/경기, 인천/부천, 충청, 전라, 경상/강원 권역 등 전국 오프라인 매장도 소개되어 있다.

이용방법

@ [www.littlemom.co.kr](http://www.littlemom.co.kr)

### 알라딘(도서 공유업체)

인터넷 서점 '알라딘'에서 제공하는 중고 서적 거래 서비스다. 온라인으로 중고 도서를 판매하거나 구입할 수 있다. 도서가 연령별, 출판사별로 소개되어 있으며, 전집도 구매할 수 있다. 특히 유아 섹션은 주제별 그림책, 글 없는 그림책, 동물그림책, 생활습관, 우리 몸/성교육 등 보다 자세한 카테고리로 분류되어 있다. 서울, 경기 등 지역별 중고매장도 소개되어 있다.

이용방법

@ [www.aladin.co.kr](http://www.aladin.co.kr)

육아  
꿀팁

### 기타 온라인 육아용품 공유 공간

#### 각 동네마다 지역 맘카페

소아과 정보 및 육아 정보 교류, 중고 물품 거래나 교환, 무료 드림, 친목 도모 등이 가능하다.

네이버 카페를 통해 열리는 오픈홈(open home) 행사 중고물품(옷, 장난감, 책 등)을 카페에 올리면 댓글을 단 사람들에게 쪽지를 보내 자신의 집으로 모이게 해서 판매하거나 무상으로 나눈다.

중고나라(cafe.naver.com/joonggonara) 거래 출산/유아 섹션에서 출산/임부용품, 유아/아동의류, 유아/아동용품, 인형/장난감, 유아책/교육 카테고리의 중고 물품을 판매한다. 많은 물건이 업데이트 되고 활발한 거래가 이루어지는 사이트지만 사기를 당할 위험도 있기 때문에 주의해야 할 점들이 있다. 물품 구입 전에 거래자의 판매 이력을 확인해 보거나 현장에서 물건을 실제로 살펴보고 나서 현금을 지불하거나 계좌이체를 하는 것이 좋다.

## Epilogue

# 사랑은 더하고 거품은 줄이고

아이들의 행복한 웃음소리가 가득한 세상. 바람직한 우리 사회의 모습입니다.

저출산의 원인 중 하나로 작용하는 육아 비용 부담을 감소시키고 함께 키우는 육아 환경, 행복한 육아 문화를 조성하는 것이 **'작은 육아'**를 통해 우리가 만들고 싶은 세상입니다.

여성가족부와 육아정책연구소는 실속 있고 합리적인 **'작은 육아'**를 더 널리 알리고, 구체적인 실천 방안과 참여 기회를 제공하기 위해 노력하고 있습니다.

나눔과 참여, 공유를 통해 보다 건전하고 의미 있는 육아 문화 만들기, 많은 부모들의 공감과 동참이 필요합니다.





실속육아 실천 가이드북

# 행복을 키우는 작은 육아

---

- ▣ 발행 : 2017년 12월
  - ▣ 발행처 : 여성가족부 / 육아정책연구소
  - ▣ 발행인 : 정현백 장관(여성가족부)
  - ▣ 집필진 : 권미경 부연구위원(육아정책연구소)  
최효미 부연구위원(육아정책연구소)  
김지현 부연구위원(육아정책연구소)  
김혜진 연구원(육아정책연구소)
  - ▣ 디자인 : 유월애 02-859-2278
-