

## 부모되기 십계명

하나. 아이의 말을 중간에 끊지 마세요.

둘. 따뜻한 눈길로 바라봐 주세요.

셋. 여러 사람 앞에서 나무라지 마세요.

넷. 때리지 마세요.

다섯. 버릇없이 키우지 마세요.

여섯. 지키지 못할 약속은 절대 하지 마세요.

일곱. 아이 일을 대신 해주지 마세요.

여덟. 아이에게 하는 사과를 부끄러워 마세요.

아홉. 아이가 화난다고 같이 화내지 마세요.

열. 아빠는 아이와 보내는 시간의 질에 더 신경쓰세요.

소아청소년정신과전문의 오은영



### 좋은 부모가 되려면 지금! 연락하세요

#### 건강가정지원센터

www.familynet.or.kr

1577-9337

생애주기별 부모교육,  
가족상담 프로그램, 아이돌봄 서비스 제공

#### 육아종합지원센터

central.childcare.go.kr

1577-0756

영유아기 부모에 대한 상담,  
보육프로그램 및 육아 콘텐츠 제공

※ 임신·출산·육아 관련 정보 및 전문가 상담은 임신육아종합포털  
아이사랑(www.childcare.go.kr) 및 전국 보건소에서  
받아보실 수 있습니다.

※ 산모신생아 건강관리사: 주민센터, 보건소 또는 복지포 사이트  
(www.bokjiro.go.kr) 에서 신청하세요.

### 취업을 희망하는 엄마는 새일센터로 연락하세요

#### 여성새로일하기센터

1544-1199

취업상담, 직업교육훈련, 인턴십,  
취업연계 및 사후관리 서비스 제공

## 좋은부모, 행복한 아이 대한민국이 부모교육을 시작합니다



화분의 꽃 하나 피우는데도  
남들 다 하는 운전 하나도  
배우고 준비해야 실패하지 않는 것처럼  
좋은 부모가 되기 위해서도  
배우고 준비해야 합니다.



# 부모라면 누구나 한번쯤은 하게 되는 고민 부모교육이 답을 드리겠습니다



**Q**

임신 8개월인데,  
출산만 생각하면  
무섭고 우울해요.

**A**

출산은 건강한 여성이면 겪는 자연스런 일입니다. 아이를 낳은 주변 사람들의 조언을 구해보세요. 미리 분만 과정을 부부가 함께 알아두는 것도 도움이 됩니다.



**Q**

산후 한 달 동안은  
내 인생이  
사라진 것 같아  
매일 울었어요.

**A**

출산의 변화를 인생의 새로운 도전으로 받아들이려 노력해보세요. 친구와 대화를 하거나, 남편에게 도움을 요청해보세요. 전문가와 상담(임신육아종합포털 아이사랑)하는 것도 좋은 방법입니다.



**Q**

밤중 수유로  
한 달째 제대로  
잠을 자지 못해  
피로가 자꾸 쌓여요.

**A**

생후 12~15주까지는 밤낮없이 배가 고프면 본능적으로 깨어납니다. 아이가 자는 동안 엄마가 쉴 수 있게 아빠의 적극적인 육아참여 및 가사분담이 필요합니다.



**Q**

아이가 6개월이 됐는데  
개월수에 맞게  
잘 자라고 있는지  
궁금해요.

**A**

아기의 발달기준표는 참고용으로만 생각하세요. 그러나 아기의 발달 상태에 대해 걱정이 되면 병원이나 보건소를 방문하여 상담을 받아보세요.



**Q**

생후 9개월 아이입니다.  
최근 심하게 감기를  
앓고 나서는 이유식을  
잘 먹지 않는데  
왜 거부하는 걸까요?

**A**

아프고 나면 잘 먹던 음식도 먹지 않으려 하는 경우가 있습니다. 이전 단계에 해당하는 이유식을 먹다가 몸 상태가 완전히 회복되면 다시 원래 단계의 이유식을 먹여 보세요.



**Q**

18개월된 아이가  
밖에만 나가면  
엄마 옆에서 떨어지지  
않으려 해요.  
어떻게 해야 하나요?

**A**

아이의 불안감은 너무나 당연한 일입니다. 아이를 야단 치거나 짜증을 내지마세요. 아이를 충분히 격려하고 행동으로 옮겨졌을 때 이김없이 칭찬해 주어야 합니다.

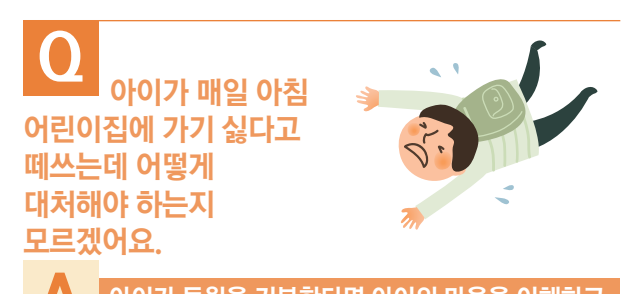


**Q**

만 2세 아이가  
잠시도 가만히  
있지를 못해요.  
우리 아이는 왜 이럴까요?

**A**

만 2세 아이들의 평균 집중력은 7분. 시간이 지나면 점차 집중하는 시간이 늘어나니 크게 걱정하지 않아도 됩니다.



**Q**

아이가 매일 아침  
어린이집에 가기 싫다고  
떼쓰는데 어떻게  
대처해야 하는지  
모르겠어요.

**A**

아이가 등원을 거부한다면 아이의 마음을 이해하고 공감해 주는 것이 우선입니다. "많이 힘들었구나", "조금 지나면 나아질거야" 등 격려해 주세요. 여건이 되면 아이를 어린이집에 보내지 않고 함께 집에서 하루를 보내 주는 것도 좋습니다.