

Mom & Dad

vol. 58





Mom & Dad

vol.58

보육·육아 정보

- 02 2026년 임신·출산·양육 지원정보
- 10 2026년 인천광역시 양육 지원정보
- 12 영유아 영양·건강정보

부모 쑥쑥 아이 쑥쑥

- 31 알아두면 유용한 육아정보
- 42 창의력 쑥쑥 홈 PLAY!
- 44 육아 책방
- 46 이색 전시회 및 체험활동
- 48 QR로 알아보는 육아 미디어센터

보육·육아 정보

- 49 2026년 인천광역시육아종합지원센터 육아지원프로그램 안내
- 52 2026년 인천광역시육아종합지원센터 이모저모
- 58 2026년 도담도담 장난감월드 안내

부록

- 59 점 무늬 무당벌레



2026년 부모급여 안내드립니다

아동이 어린이집을 이용한다면 영유아보육료를 제외한 차액을 현금 지원합니다.

▶ 지원대상

_ 만 2세 미만 모든 아동

▶ 지원금액

_ 0세-월 100만원, 1세-월 50만원

▶ 2026년 부모급여 차액 내역

구분	기본 부모급여(A)	영유아 기본 보육료(B)	부모급여 차액 (C)=(A)-(B)
만0세 (0~11개월)	100만원	58만 4천원	41만 6천원
만1세 (12~23개월)	50만원	51만 5천원	차액없음

*어린이집 이용 아동 대상

▶ 부모급여는 어떻게 신청할 수 있나요?

방문신청

전국 읍·면·동
행정복지센터

※출생신고와 함께
원스톱(One-stop) 신청가능

온라인신청

복지로
(www.bokjiro.go.kr)

정부24
(www.gov.kr)

- ✓ 출생일로부터 60일 이내에 신청 시 출생 월부터 소급지원됩니다.
- ✓ 아동이 어린이집 또는 종일제 아이돌봄을 이용한다면 영유아보육료, 종일제 아이돌봄 서비스 별도 신청해야 합니다.

▶ 부모급여 지급날짜는 언제인가요?

부모급여 지급일: 매월 25일(가정 양육 아동)

차액 지급일: 익월 20일(어린이집 이용아동)

※ 부모급여에 대해 더 궁금하다면? 보건복지부상담센터 129, 관할 사·군·구청 문의

「위기임산부 상담 및 지원 안내」

상담 대상 및 시기

출산·양육 및 아동 보호와 관련하여 상담과 지원이 필요한 위기임산부는 언제든지 지역상담기관에 상담을 요청할 수 있습니다.

(「위기 임신 및 보호출산 지원과 아동 보호에 관한 특별법」 제 7조제1항)

※위기 임신부란?

임신 중인 여성(이하“위기임부”)또는 분만 후 6개월 미만의 여성으로서 경제적·심리적·신체적 사유 등으로 인해 출산 및 양육에 어려움을 겪고 있는 여성을 의미합니다.

상담내용

① 위기임신 상담

위기 임산부가 자녀를 원가정에서 직접 양육할 수 있도록 상담 및 지원 정보를 제공합니다.

② 보호출산 상담

보호출산 제도 및 보호출산 아동의 보호에 관한 상담을 제공합니다.



※ 위기임부가 보호출산을 신청하려면 “위기임신 상담”과 “보호출산 상담”을 모두 받아야 합니다.

또한 초기 상담 시 보호출산 안내를 바로 원하는 경우에도 위기임신 상담을 먼저 받은 후 보호 출산 상담이 진행됩니다.

※ 보호출산이란?

위기임부가 관련 상담을모두 받은 후 신청 절차를 거쳐 신원이 노출되지 않도록 비식별화한 상태에서 출산하는 제도를 말합니다. (「위기 임신 및 보호출산 지원과 아동 보호에 관한 특별법」 제2조제4호)

비밀보장

위기임산부 상담 내용은 모두 비공개로 관리됩니다.

(「위기 임신 및 보호출산 지원과 아동 보호에 관한 특별법」 제23조, 제25조)

상담방법

① 대면 상담(원칙)

- _ 위기임산부 상담은 대면상담을 원칙으로 합니다.
- _ 다만 대면 상담이 어려운 경우에는 전화 또는 온라인 상담이 가능합니다.

② 상담 이용 방법

- _ 24시간 전화상담 ☎ 1308
- _ 모바일 상담: 카카오톡 채널 “위기임산부 상담 1308”
- _ 온라인 상담: 아동권리보장원 홈페이지(www.ncrc.or.kr)

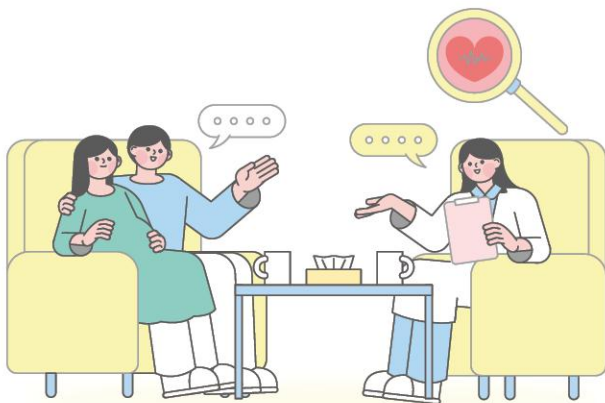
상담기관 안내

위기임산부 지원 및 아동 보호를 위해 중앙상담지원기관과 지역상담기관이 지정·운영되고 있습니다.

각 지역 상담기관 정보는

[아동권리보장원 홈페이지\(www.ncrc.or.kr\)](http://www.ncrc.or.kr)

→사업소개→위기임산부지원→지역상담기관안내에서 확인할 수 있습니다.



유아 무상교육·보육 지원 확대!

아이 키우는 가정의 부담을 덜기 위해 유아 무상교육·보육 지원 대상이 확대됩니다.
2026년부터는 기존 5세뿐 아니라 4세까지 지원 대상이 확대되어 더 많은 가정이 혜택을 받게 됩니다.

▶ 무엇이 달라지나요?

2026년 3월부터 무상교육·보육 지원 대상이 달라집니다.

기존	변경
5세 유아 지원	4~5세 유아 지원



▶ 왜 확대되나요?

정부는 공약 및 국정과제에 따라 유아교육·보육의 공공성을 강화하고
부모의 양육비 부담을 줄이기 위해 단계적으로 지원을 확대하고 있습니다.

- ▶ 2025년 : 5세 유아 지원 시작
- ▶ 2026년 : 4세까지 확대
- ▶ 2027년 : 3~5세 단계적 확대 예정

▶ 어떤 비용을 지원하나요?

유아가 어린이집이나 유치원을 이용할 때 부모가 부담하는 추가 교육·보육 비용을 지원합니다.

(지원내용 및 지원 금액)

구분	지원금액	핵심내용
어린이집	월 7만원	기타필요경비
공립유치원	월 2만원	방과후과정비
사립유치원	월 11만원	유아교육비

▶ 이용방법

별도 신청절차 없이 학부모 납부금에서 차감되며, 어린이집·유치원을 통해 지원

▶ 문의처

교육부 상담센터(02-6222-6060)

대한민국 엄마보험

출산장려 공익보험

임신부의 건강하고 안정적인 출산과
자녀의 성장지원을 위해
체신관서가 보험료 전액 지원

우체국 보험에서 보험료 전액지원



▶ 대한민국 엄마보험이란?

대한민국 엄마보험은 임신부의 건강한 출산과 아이의 성장 지원을 위해 만들어진 정부 지원 무료 공익보험입니다. 임신 중 발생할 수 있는 주요 질환 진단비와 신생아 회귀질환 진단비까지 지원해주는 구조!

- ▶ 가입대상 : (만17세~45세)임신 22주 이내 산모 + 태아
- ▶ 지원내용 : 임신성 질병 진단비 + 신생아 회귀질환 진단비
- ▶ 가입방법 : 우체국 보험 누리집 / 모바일앱 / 우체국 창구



주계약

지급구분	지급사유	지급액
회귀질환 진단보험금	보험기간 중 회귀질환으로 진단이 확정 되었을 때 (단, 최초 1회에 한함)	100만원

*질병관리청에서 '회귀질환정보' 확인 (www.helpline.kdca.go.kr/cdchelp)

주계약

지급구분	지급사유	지급액
임신중독증(자간포함) 진단보험금	보험기간 중 임신중독증(자간포함)으로 진단이 확정 되었을 때 (단, 최초 1회에 한함)	10만원
임신고혈압 진단보험금	보험기간 중 임신고혈압으로 진단이 확정 되었을 때 (단, 최초 1회에 한함)	5만원
임신성당뇨병 진단보험금	보험기간 중 임신성당뇨병으로 진단이 확정 되었을 때 (단, 최초 1회에 한함)	3만원

출처 _ 복지로, 우체국보험 홈페이지

다자녀가구 고속도로 통행료 감면

- ▶ 할인 대상은 누구인가요?
 - 주민등록등본상 자녀가 3명 이상인 가구
 - 이 중 만18세 미만 자녀가 2명 이상(막내가 성인이 되면 할인 혜택 중지)
 - 자녀가 3명이어도, 18세 이상이 많으면 할인 불가!
- ▶ 신청방법
 - 사전 준비물: 차량등록증(가구주의 명의), 주민등록등본(다자녀확인용), 본인신분증
 - 방문신청: 가까운 한국도로공사 영업소
 - 온라인신청: 하이패스 서비스 홈페이지(www.hipass.co.kr)
- ▶ 어떤 차량이 할인되나요?
 - 비영업용 승용차(9인승 이하)
 - 비영업용 승합차(12인승 이하)
 - 가구주 또는 배우자 명의 차량(회사차량, 렌트카, 리스차량 제외)
- ▶ 할인내용
 - 통행료 20%할인 (3년*간 시행)
 - 하이패스 전용차로 이용 시 자동으로 할인 적용
 - 일반 요금소에서도 하이패스 단말기 설치 차량이면 OK
 - *고속도로 통행료 감면 규모 추세 등 재정 여건 등을 고려 3년 이후 연장 여부 재검토
 - 적용 시간: 주말, 공휴일에 한해 적용



야간 연장 돌봄 사업

전국 마을돌봄시설의 야간연장운영 체계 구축을 통한
'밤에도 안심할 수 있는 마을 돌봄' 실현 기반 마련

17개 시·도 마을돌봄시설 350개소 중심의 긴급돌봄(22시형·24시형)운영
공공 야간돌봄 서비스운영



돌봄시설 찾기

야간 언제나, 누구나 안심돌봄 연장돌봄 사업

2026년부터 돌봄센터에서
밤10시, 밤12시까지
야간 연장돌봄 사업이 전국에서
시작됩니다.

연장돌봄 자세히 알아보기



아동권리보장원

▶ 이용대상

긴급상황 시 돌봄 필요 아동(6~12세)누구나

마을돌봄센터(지역아동센터, 다함께돌봄센터)미등록 아동 포함 누구나 이용 가능

▶ 신청방법

보호자가 해당 시설 및 시도지원단에 전화로 신청

이용시간 기준 최소 2시간 전까지, 사전예약 원칙

22시 이후는 보호자가 시설에 방문하여 아동과 동반 귀가 원칙

▶ 이용료

1회 5,000원 범위내 해당 시설 자율(단,취약계층은 무료)

▶ 이용절차





2026년 천사(1040)지원금, 신청절차 간소화·지원대상 확대

영유아기(1세~7세)양육에 따른 경제적 부담 경감 및 출생을 제고를 위해 마련된 천사지원금 지원 대상이 2025년생 아동까지 확대되고, 신청기한 연장 등 신청절차를 간소화 합니다.

▶ 무엇이 달라지나요?

- 2025년생 아동도 생일이 속한 월에 신청하여 지원받을 수 있습니다.

※(2025년) 2023~2024년생 → (2026년) 2023~2025년생

- 천사지원금 신청기한이 연장되고 지원절차가 간소화 됩니다.

※신청기한 연장(60일→120일) 및 최초 신청하여 지급받은 경우 매년 자동지급

기존

- 신청대상
인천시에 부 또는 모와 같이 주소를 두고
거주하는 1~7세(2023~2024년생)아동

- 신청시기
매년 아동의 생일로부터 60일 이내
※매년 신청



변경 후(2026년)

- 신청대상
인천시에 부 또는 모와 같이 주소를 두고
거주하는 1~7세(2023년~2025년생)아동

- 신청시기
아동의 생일로부터 120일 이내
※최초1회 신청하여 지급받은 경우 자동지급

▶ 누가 지원받을 수 있나요?

- 인천시에 부 또는 모와 같이 주소를 둔 1~7세(2023 이후 출생아)아동에게 지원합니다.

▶ 지원내용

- 아이 1인당 연120만원(7년간 총 840만원)의 인천e음 포인트를 지원합니다.

▶ 신청방법

- 정부24 홈페이지에서
'천사지원금'을 검색하여 신청하세요.



천원-첫 상담(아동복지종합센터 초기상담 지원)

저소득 및 다자녀가구인 경우 아동복지종합센터에서 천원으로 상담받을 수 있도록 지원합니다.

천원-첫상담 사업은 무엇인가요?

차상위계층 및 다자녀가구(2자녀이상)아동 및 부모가 아동복지종합센터에서 초기상담이 필요한 경우 1,000원으로 상담을 받을 수 있는 사업입니다.

어디서 이용할 수 있나요?

인천광역시 아동복지종합센터(4개소)에서 이용할 수 있습니다.

어떻게 이용하나요?

아동복지종합센터 및 관할 구(미추홀구, 남동구)에 문의하시면 됩니다.

지원대상

차상위계층 및 다자녀가구(2자녀 이상) 아동 및 동반상담이 필요한 부모

이용금액

1,000원 ※기초생활수급자 전액감면 동일

문의처

- 누리마루아동복지종합센터 032-876-5607
- 솔샘나우리아동복지종합센터 032-872-2731
- 푸른마을아동복지종합센터 032-876-2430
- 남동구아동복지종합센터 032-421-6100





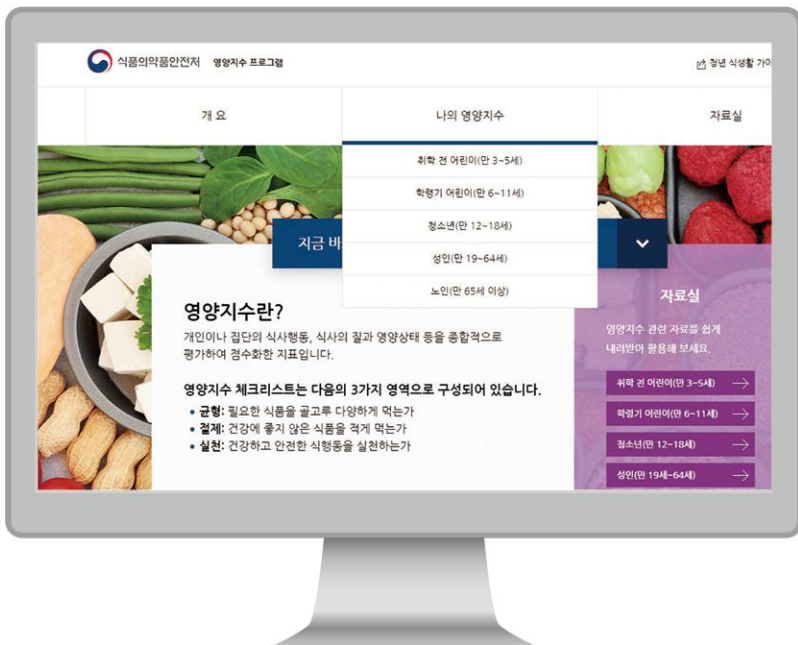
우리아이 영양지수 체크리스트

식품의약품안전처 '영양지수 체크리스트'는 어린이의 식습관을 쉽게 점검할 수 있는 자료로, 아이의 건강한 식생활 형성을 돕기 위해 활용할 수 있습니다.



영양지수 체크리스트

① '나의 영양지수'를 클릭하여 해당하는 나이를 선택!



② 질문에 해당하는 답변 체크하기

귀 자녀가 집과 집 밖
(어린이집/유치원, 음식점 등)에서
먹은 식품을 모두 포함하여
답해 주시기 바랍니다



① 귀하의 자녀는 한 번 식사할 때 **채소류 반찬(김치포함)**을 몇 가지나 먹나요?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 1가지
- ③ 2가지
- ④ 3가지
- ⑤ 4가지 이상

② 귀하의 자녀는 **과일**을 얼마나 먹나요?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 1주일에 1~3번
- ③ 1주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

③ 귀하의 자녀는 **흰 우유나 유제품(치즈, 플레인 요거트)**을 얼마나 자주 먹나요?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 1주일에 1~3번
- ③ 1주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

③ 결과로 나온 맞춤형 가이드를 확인하세요

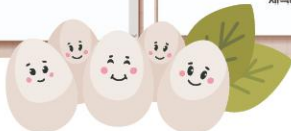
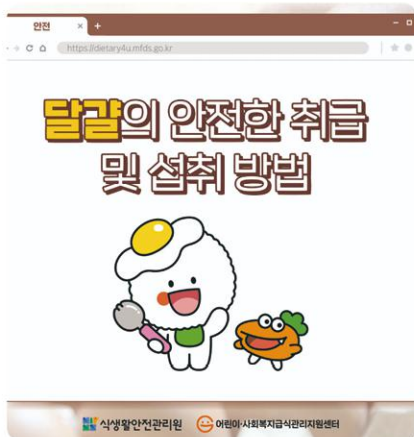
: 영양지수(종합점수, 영역별 점수) 평가결과에 따라 식생활 권고사항을 안내합니다.
(권고사항에서:성인)

영역별 판정 결과 및 권고사항

영역	판정결과	영역별 권고 사항
균형	양호 (65.7)	아래의 내용을 좀 더 실천하도록 노력해 보세요! - 매끼니 단백질 식품(육류, 생선, 달걀, 콩류) 섭취하기 - 채소 반찬 3종류 이상 섭취하기 - 간식으로 과일은 1번 이상, 흰 우유는 2잔 이상 섭취하기
절제	개선 필요 (66.8)	패스트푸드, 짬뽕식 항목을 개선하세요! - 가당음료나 기름진 음식, 패스트푸드, 가공 육류 등의 섭취줄이기
실천	개선 필요 (67.2)	식품표시, 과일 항목을 개선하세요! - 균형적으로 다양하게 섭취하기 - 영양표시 확인 - 손 씻기, 규칙적인 운동하기 - 술은 금주하며 최대한 절제하기

출처 _ 식품의약품안전처

달걀의 안전한 취급 및 섭취방법





식생활안전관리원

여기서 잠깐!

달걀 만진 후 손을 꼭 씻어야 하는 이유

뒤은 알이 나오는 권과 번이 나오는 권이 만나 있어
밖에 있던 살모넬라균이 달걀 껍질에 붙을 수 있음

☛ 달걀 껍질의 살모넬라균(Salmonella)
: 열, 복통, 구토, 설사를 일으키는 식중독과 장염 유발

- 1 달걀 껍질에서 손으로, 손에서 음식으로 살모넬라 이동
- 2 달걀을 냉장보관 하지 않을 경우 세균 증식이 쉬움

지갑에 넣었던 달걀이 상온으로 나올 경우 표면에 있던 이물들 안에 살모넬라균 증식

식생활안전관리원

달걀 섭취 시 주의사항

- 1 조리 후 60°C 이상이나 5°C 이하에서 보관하고 가능한 바로 섭취하기
* 재가열시 75°C 이상 온도로 가열
- 2 세균에 오염되기 쉬운 굵이 간 달걀은 섭취하지 않기
- 3 상온에 오랫동안 보관한 달걀 섭취하지 않기

식생활안전관리원

신선한 달걀 구분하는 방법

- 1 껍데기의 굵이 굵고 매끈하여 광택이 있음
- 2 깨뜨렸을 때 껍데기로부터 쉽게 분리됨
- 3 노른자가 높이 솟아 있고 흰자가 도아져 있음
- 4 흔들었을 때 흔들림이 없음

식생활안전관리원

건강한 급식, 밝은 미래 어린이사회복지급식관리지원센터가 함께합니다.

출처 : 서울아동복지회(2019년 4월 20일)



분유는 타는 즉시 바로바로

크로노박터의 위협으로부터 아이의 건강을 지켜주세요.

자연환경에 널리 분포해 있는 “크로노박터” 면역력이 약한 영유아에게는 위험 할 수 있습니다.

- ▶ 증식환경: 분유, 허브티 등 분말·건조 제품에서 생존 가능
- ▶ 주요증상: 발열, 식욕저하, 처짐, 설사 등의 장염, 심하면 괴사성 장관염, 뇌수막염, 패혈증 등을 유발
- ▶ 섭취주의: 물을 탄 분유는 바로 수유해요!(2시간 이내)



수유를 위해 제조된 분유(37°C)에서 2시간 후 급격히 균이 증식하기 시작하여 5시간 후 약 160배 증식 했습니다.

▶ 예방법

- ① 분유제조, 수유 및 수유용품 취급전, 항상 손을 깨끗하게 씻어요
- ② 젖병, 계량 기구 등 분유 수유 용품은 뜨거운 물로 깨끗하게 세척, 살균 후 사용해주세요.
- ③ 분유는 청결한 곳에서 70°C 이상의 물을 이용하여 제조하세요.(크로노박터는 70°C 이상의 온도에서 사멸해요)
- ④ 제조한 분유는 되도록 바로 수유(2시간 이내)하고, 남은 분량은 재사용하지 말고 버리세요.
- ⑤ 바로 수유하지 못할 경우, 꼭 5°C 이하에서 냉장보관, 24시간 이내에 수유하세요.

Tip 분유를 따뜻하게 하는 시간은 15분 이내, 재가열한 분유는 2시간 이내 수유해요!

잊지마세요! 분유는 섭취하기 바로 전 70°C 이상의 물로 제조하세요!

내 건강을 지키는 작은 습관, 푸드 QR

- ▶ 우리아이를 위해 안전한 음식을 고르고 싶을 때
푸드QR을 활용해 보세요.



안전한 음식을 고르고 싶은데, 좋은 방법이 없을까요?

✓ 식품을 구매한지
한참 지났는데
소비기한이 지난 걸까?

✓ 알레르기가 있는데, 식품안에
알레르기 유발물질*이
들어있는지 알고 싶어...

*난류(가금류), 우유, 메밀, 땅콩, 대두 등 22종



!

✓ 포장지의 글씨가 작아서
식품정보를 찾기 힘들어

☆☆☆
이제는 **푸드QR 스캔**으로
식품정보를 모두
확인할 수 있습니다



!

▶ 푸드 QR 어떻게 사용하나요?

푸드QR
어떻게
사용하나요?

① 스마트폰 카메라를
켜주세요

※어플 설치 필요x



② 포장지의 푸드QR을
카메라로 비춰주세요

※사진 찍지 말고 잠깐 멈춤!



③ 화면에 나오는
주소창을 눌러보세요



푸드QR
무엇을 알 수
있나요?

알레르기 유발물질 표기

우유, 달걀, 대두, 밀, 오징어, 조개류, 토마토, 돼지고기, 쇠고기, 달걀 함유

✓알레르기 유발물질을
볼 수 있어요



안전정보
등록일시 2024-10-29
소멸기간 2026-09-29 / 2026-10-08 / 2026-12-31
불 내용

✓위험한 식품을
(소비기한 경과·회수대상)
미리 알 수 있어요



안전정보
HACCP(해썬)마크도
확인할 수 있어요

최근 불 조리방법
우유를 달고 한 번에 볶았으므로 넣습니다.

✓조리법과 동량상도
볼 수 있어요

자세한 정보를 푸드QR로 크고 쉽게 보세요!

쉽고 편한
푸드QR



식품 포장지에 있는
푸드QR코드를
스마트폰 카메라로 비추면
소비기한이 지난 식품인지,
안전하게 만들어진 식품인지
크고! 쉽게! 알 수 있어요.



푸드 QR로 식품 정보
편리하게 확인하세요



나를 위한 선택!
소비자를 위한 선택!
푸드QR로
안전한 식생활을 만들어가요!





어린이 해열제 복용방법

▶ 어린이 해열제 언제 먹여야 할까요?

아이가 평균 체온보다 1℃ 이상 높거나 38℃ 이상 이면 '열이 있다'고 판단, 해열제 사용을 고려

▶ 해열제 일반의약품 성분

성분명	아세트아미노펜	이부프로펜	덱사부프로펜
약리작용	통증을 가라앉히고(진통) 열을 떨어뜨림(해열)	통증을 가라앉히고(진통) 열을 떨어뜨림(해열) +소염(염증완화)	
구매처	약국 안전상비의약품 판매업소(예:편의점)		약국

▶ 해열제 복용방법

- 아이의 연령 및 체중에 따라 적정량을 복용
- 아세트아미노펜 시럽제 : 1일 최대 5회
- 이부프로펜과 덱사부프로펜 시럽제 : 1일 최대 4회
- 한번에 1가지 해열제를 복용
- 한가지 해열제를 먹고 2~3시간이 지났을 때도 고열이 발생하여
다른 계열의 해열제를 사용하는 경우 의사와 처방에 따라 복용간격을 지켜 사용



▶ 해열제 복용시 주의사항

- 체중별 권장량 확인 후 먹이기
- 해열제 복용 간격 잘 지키기
- 감기로 병원에서 처방받은 약에 해열제 성분이 있는지 확인
- 다른 2개 성분의 해열제 동시 복용 피하기
- 같은 계열인 이부프로펜과 덱사부프로펜은 교차 복용하지 않기
- 일일 최대 투여량 넘지 않기



식품의약품안전처 컨슈머뉴스레터
카카오톡 정기구독 신청

출처 _ 식품의약품안전처(컨슈머뉴스레터)

우리 아이 비만과 성장, 적절한 균형 찾기

소아청소년기 비만은 성인기 비만으로 이어질 수 있고, 신체적 질병뿐 아니라 심리적 문제를 동반하기도 합니다. 아이들의 체중 관리는 올바른 지식과 주변의 도움이 필요합니다.

▶ 소아청소년기 비만 관리의 어려움과 필요성

구분	소아청소년기 비만	성인기 비만
지방세포 변화	지방세포 수 증가 중심	만성 심혈관질환, 대사질환 위험 증가
질환 위험	지방간, 높은 혈압, 공복혈당 이상, 이상지질혈증 위험 증가	만성 심혈관질환, 대사질환 위험 증가
심리적 영향	우울, 사회적 위축 등 심리적 문제 동반 가능	심리적 문제도 가능하지만 상대적으로 다름
관리 동기	스스로 동기부여 어려움	스스로 동기부여 가능
관리 방법	올바른 지식과 가족, 주변 도움 필요	개인 의지와 계획에 의한 관리 가능

1) 소아청소년 비만의 원인

• 유전적 요인

- 비만 유전적 소인 보유 시 비만 위험 증가
- 단일 유전자 이상에 의한 경우도 있음
- 부모 모두 비만일 경우 자녀 비만 위험 더 높음
- 유전과 환경 요인이 복합 작용함

• 환경적 요인

- 가족이 공유하는 생활환경 영향
- 사회경제적 수준, 주거지 주변 환경도 영향

• 생활습관 요인

- 에너지 섭취 증가, 소비 감소
- 신체활동 감소
- 고열량·고당질 식품 및 간식 섭취
- 스마트기기, TV, 컴퓨터 등 비활동 시간 증가
- 짧은 수면시간

• 심리적 요인

- 우울, 불안 등 정서 문제

• 질병 및 약제

- 감상생기능 이상, 쿠싱증후군 등 체중 증가 유발 질병
- 체중 증가를 초래하는 약물 복용



2) 소아청소년 비만 진단 기준

“성별-연령별 성장도표의 체질량지수(BMI)백분위수를 이용해 85백분위수 이상은 비만 위험군, 95백분위수 이상은 비만으로 진단한다.”

- 성장 중인 소아청소년은 성인과 달리 일괄 기준 적용 어려움
- 진단 지표:
 - 체질량지수 백분위수(가장혼합)
 - 표준 체중
 - 피부주름두께 측정
- 체질량지수 백분위수 기준
- 100명의 동년배 아이들 중 체질량지수 순서에 따라 분류



소아청소년 성장상태
측정 계산기

체질량지수 계산 방법

체질량지수 = 체중(kg) / [신장(m)]²

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)



3) 소아청소년 비만 관리 방법

“정상 성장을 유지하며 적절 체중에 도달하는 것이 치료 목표이며, 운동, 균형 잡힌 식사, 행동 변화, 부모 역할이 중요하다.”

(1) 운동과 신체활동

- 하루 1시간 이상 유산소 운동 권장
- 아이가 좋아하는 운동을 선택하게 함
- 고도비만 시 관절 부담 줄이기 위해 앉거나 누워 하는 운동, 수중 운동 권장
- 운동 경험 없는 아이는 낮은 강도에서 시작, 점진적으로 강도·시간 증가
- 청소년기에는 운동 영상 등 활용해 생활 속 운동 습관 형성

(2) 식사요법

- 극단적 식사 제한 지양
- 균형 잡힌 식단 구성과 식사일기 작성 통한 식습관 점검
- 식단은 탄백질, 탄수화물, 지방, 비타민, 무기질 균형 유지
- 자제력을 길러 좋아하는 음식도 제한적 섭취
- 단순당, 포화지방 많은 음식(달고 기름지며 짭짤) 줄임
- 채소, 잡곡, 해조류 등 식이섬유와 미세영양소 풍부한 음식 권장
- 음료수(액상 과당 포함)는 건강 문제 및 단맛 의존성 때문에 제한

(3) 행동변화

- 충분한 수면 중요
 - 6-12세: 최소 9시간 이상
 - 13세 이상: 최소 8시간 이상
- 늦은 시간 야식, 게임 등 수면 질 저하 요인 주의
- 비활동 시간(TV, 스마트폰 등) 2시간 미만 유지 권장
- 실내 자전거 타면서 TV, 스마트폰 사용 시 비활동 시간을 운동 시간으로 전환 가능

(4) 부모 또는 주양육자의 역할

- 가족이 좋은 생활습관을 함께 실천하는 '본보기' 역할
- 단독으로 아이에게만 변화 강요하지 않고 가족 모두 참여
- 아이의 노력에 칭찬과 적절한 보상 제공
- 결과보다 과정 칭찬 강조, 사랑과 격려가 최고의 보상
- 물질적 보상 가능하나 음식 보상은 피함
- 체중 조절에 도움이 되는 보상을 권장



Q 어릴 때 통통한 건 키로 간다는데, 식사 조절하다 키가 안 클 수도 있지않나요?

어릴 때 통통한 것이 다 키로 가는 것은 아닙니다. 하지만 어른처럼 먹는 양만을 줄이다가는 제대로 된 성장이 되지 않을 위험이 있습니다. 그래서 먹는 양을 줄이기보다는 영양소의 균형을 맞춰 먹는 습관을 들이게끔 해야 합니다. 무조건 먹는 양을 제한하면 특정 영양소가 결핍되기 쉽고 성장을 방해할 수 있습니다. 게다가, 먹는 양이 줄어 허기가 지면 오히려 음식에 대한 갈망만 커질 수도 있습니다. 양을 많이 줄이지 않더라도 달고 짜고 기름진 음식의 비율을 줄이고, 그 대신 채소나 단백질 음식을 제대로 충분히 섭취하도록 하는 게 좋습니다.

Q 열심히 관리해도 체중이 늘어요, 어떻게 해야 하나요?

아이들은 어른과 달리 계속 성장 중입니다. 키가 자라면서 뼈와 근육도 성장하기 때문에 체중이 점점 증가하는 것은 자연스러운 현상입니다. 소아 비만 치료는 올바른 성장을 유지하면서 체중을 조절하는 것입니다. 그렇기 때문에 단순히 체중 수치 자체에 집착하기보다는 키성장을 함께 고려하는 것이 매우 중요합니다. 비만이 있는 아이가 운동과 식사 조절을 통해 키가 크게 되면, 체지방은 줄어들지만 뼈와 근육이 늘어납니다. 이로 인해, 체중이 그대로이거나, 키성장에 비해 많이 늘지 않게 됩니다. 체중이 줄지 않고 그대로여도, 그것은 키가 자란 만큼 체중이 줄어든 것으로 생각할 수 있습니다. 성장도표에서 아이의 체질량지수 변화를 주기적으로 확인하는 것도 좋습니다.

Q 아이들이 꾸준히 비만을 관리하는 방법이 있을까요?

비만은 단순히 잘못된 습관에서만 비롯되는 것이 아닙니다. 비만 관리의 감기와 같이 한 번 치료하면 끝나는 것처럼 생각하기보다는 꾸준히 지속해서 실천할 수 있어야 합니다. 그러기 위해서는 운동이나 식사 조절을 하면서 너무 힘들었던 기억이 남지 않도록 해야 합니다. 가족 전체가 건강한 식단, 규칙적인 운동과 활동을 함께 실천하면, 아이는 자연스럽게 건강한 습관을 들일 수 있습니다. 또한 평소애 아이가 가장 힘들어하는 것이 무엇인지 살펴야 합니다. 식사 조절과 운동만큼 중요한 것은 아이의 마음 건강입니다. 아이가 느끼는 불안이나 우울 이외에도 가족 또는 학교 친구와의 갈등이나 과도한 학업 스트레스 등이 체중 조절의 걸림돌이 되기도 합니다. 따라서 식단 조절, 운동과 더불어 아이의 심리적 허기를 채워주는 것이 꼭 필요합니다.

Q 아이들의 비만도 약으로 치료할 수 있나요?

만 12세 이상 고도비만이 동반된 청소년을 대상으로 약물치료가 가능합니다. 섭취한 음식에 포함된 지방의 일부를 흡수되지 않게 해서 대변으로 배설하게 하는 지방흡수억제제(먹는 약)와 포만감을 주며 당대사에 도움을 줄 수 있는 식욕억제제(주사제)가 있습니다. 하지만, 약물치료를 하더라도 근본적인 생활습관 개선이 함께 이루어지지 않으면, 약을 끊고 나서 다시 체중이 증가하게 됩니다.



건강한 내일을 위한 예방접종의 가치

「어린이 국가예방접종사업」은 예방접종 대상 감염병 예방을 위해 꼭 필요한 예방접종 서비스를 가까운 위탁의료기관에서도 비용부담없이 접종할 수 있도록, 국가에서 지원하는 백신(18종)의 예방접종비용을 지원하는 사업입니다.



위탁의료기관 찾기

- ▶ 사업대상: 12세 이하 어린이
(2013.1.1.이후 출생자, 2026년도 기준)
 - ▶ 사업내용: 필수예방접종의 접종비용
(백신비 및 예방접종 시행비)전액지원
 - ▶ 접종기관: 전국 보건서 및 위탁의료기관
- * 위탁의료기관이 아닌 곳에서는 예방접종 비용을 지원받으실 수 없습니다.



아래와 같은 화면에서 시/도 선택 후 검색!

국가예방접종
위탁의료기관찾기

				▼
시/도 ▼	시/군/구 ▼	접종가능 백신 ▼	의료기관명을 입력해주세요	검색

▶ 지원백신 : 총 19종



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • B형간염(HepB) • 결핵(BCG, 피내용) • 디프테리아/파상풍/백일해(DTaP) • 파상풍/디프테리아/백일해(Tdap) • 파상풍/디프테리아(Td) • 폴리오(IPV) • 디프테리아/파상풍/백일해/폴리오(DTaP-IPV) • 디프테리아/파상풍/백일해/폴리오/
b형헤모필루스인플루엔자(DTaP-IPV/Hib) • 디프테리아/파상풍/백일해/폴리오/
b형헤모필루스인플루엔자/
B형간염(DTaP-IPV-Hib-HepB) | <ul style="list-style-type: none"> • 로타바이러스 감염증(RV) • b형헤모필루스인플루엔자(Hib) • 폐렴구균(PCV) • 홍역/유행성이하선염/풍진(MMR) • 수두(VAR) • A형간염(HepA) • 일본뇌염 불활성화 백신(IJEV) • 일본뇌염 약독화 생백신(LJEV) • 사람유두종바이러스 감염증(HPV) • 인플루엔자(IIV) |
|---|---|

* 아래 백신의 경우, 지원연령이 다르니 참고하시기 바랍니다.



백신	내용
결핵(BCG, 피내용)	생후 59개월까지 지원 ※ 단, 3개월 이상 영유아는 TST 결과 음성인 경우 지원
b형헤모필루스 인플루엔자(Hib) 폐렴구균(PCV)	생후 59개월까지 지원 ※ 단, 고위험군 소아는 생후 59개월 이상에서도 지원
로타바이러스 감염증(RV)	생후 8개월 0일까지 지원 ※ 단, 1차접종의 경우 생후 14주 6일까지 지원
사람유두종바이러스 감염증(HPV)	12~17세 여성청소년 18~26세 저소득층 여성 지원 ※ 자세한 내용은 HPV 국가예방접종 사업 안내 참조
인플루엔자(IIV)	당해 어린이 인플루엔자 사업 대상 및 사업기간은 예방접종도우미 누리집에서 별도 확인

* DTaP, IPV, Hib, PCV, IJEV 백신 등은 접종시기가 지연될 경우 접종일정(횟수)이 달라지므로 세부적인 접종일정은 예진 의사와 상담하시기 바랍니다.

* 국가예방접종 사업에 포함되지 않은 백신* 접종비용은 전액 본인 부담입니다.
(BCG 경피용, 일본뇌염 약독화 생백신(이모젠), HPV 9가)





어린이 국가예방접종 연령별 접종 안내

출생 후~ 생후 12개월

✓ 접종완료

국가예방접종 대상 감염병 | 출생시 | ~4주 | 1개월 | 2개월 | 4개월 | 6개월 | 12개월 |

결핵		1차 ✓					
B형간염		1차	2차			3차 ✓	
디프테리아, 파상풍, 백일해	혼합백신			1차	2차	3차	
폴리오				1차	2차	3차	~18개월
b형헤모필루스인플루엔자				1차	2차	3차	4차 ~15개월 ✓
폐렴구균 감염증				1차	2차	3차	4차 ~15개월 ✓
로타바이러스 감염증	RV1			1차	2차 ✓		
	RV5			1차	2차	3차 ✓	
홍역, 유행성이하선염, 풍진							1차 ~15개월
수두							1차 ~15개월 ✓
A형간염							1차 ~23개월
일본뇌염	불활성화 백신						1~2차 ~23개월
	약독화 생백신						1차 ~23개월
인플루엔자							매년 접종



출처 _ 질병관리청 예방접종도우미 홈페이지

장애인 건강(치과)주치의 제도

▶ 장애인 건강주치의 제도란?

우리아이에게 주치의가?	장애인이 주치의로 선택한 의사로부터 일반건강관리 또는 전문적 장애관리 서비스를 지속적으로 받는 제도입니다.
건강 전반 관리	장애인의 건강상태, 생활습관(흡연, 음주, 영양, 운동), 병력, 질환 상태 등을 평가하고 관리계획을 수립하여, 질병·건강(생활습관 개선)·장애관리에 대한 교육과 상담을 제공합니다.
방문진료, 방문간호 가능	의료기관 방문이 어려운 장애인은 전화로 교육, 상담을 받거나, 주치의로 부터 방문진료 또는 간호사로부터 방문 간호를 받을 수 있습니다.
3가지 관리 중 신청	• 일반건강관리 : 의원에서 만성질환 등 전반적 건강관리 서비스 제공 • 주장애관리 : 의원·병원·정신병원·종합병원·일부 상급종합 병원(요양 병원 제외)*에서 전문적 장애관리 서비스 제공 *지역장애인보건의료센터 또는 발달장애인거점병원으로 지정된 상급종합병원 • 통합관리 : 의원에서 일반건강관리 및 주장애관리 서비스 제공

▶ 장애인 건강주치의 서비스 개요

구분	일반건강관리	주장애관리	통합관리
대상자	모든 장애유형별 중증·경증 장애인	지체·뇌병변·시각·지적·정신· 자폐성장애 중증장애인	지체·뇌병변·시각·지적·정신· 자폐성장애 중증장애인
관련범위	만성질환 등 전반적 건강관리	전문적 장애 관리	일반건강관리와 주장애관리
대상기관	의원	의원·병원·정신병원·종합병원·일부 상급종합병원(요양병원 제외)* *지역장애인 보건의료센터 또는 발달장애인거점병원으로 지정된 상급종합병원 소속의사	의원
주치의	의사	주장애 유형별 전문의	주장애 유형별 전문의
서비스	포괄평가 및 계획 수립	포괄평가 및 계획 수립	포괄평가 및 계획 수립
	중간점검	중간점검	중간점검
	교육·상담	교육·상담	교육·상담
	환자관리	환자관리	환자관리
	방문진료, 방문간호	방문진료, 방문간호	방문진료, 방문간호
	검진바우처	-	검진바우처

✓ 장애인은 만성질환 및 장애관리를 담당하는 일반건강관리 의사, 전문장애관리(지체·뇌병변·시각·지적·정신·자폐성 장애)를 담당하는 주장애 관리 의사, 주장애와 만성질환 등을 관리하는 통합관리 의사 중 선택할 수 있습니다.

▶ 장애인 건강주치의 정책안내



한 근처 의사에게 건강관리를 받고 싶으신가요?
 장애인 건강주치의, 치과주치의 서비스를 이용해보세요.

장애인 건강주치의 4단계 시범사업이 시작됩니다.

2024년 2월부터

	일반건강관리	주장애편리	통증관리
건강 주치의	대상 모든 장애인 서비스내용 만성질환 및 전반적 건강관리 포괄평가 및 계획수립	대상 지체·뇌병변·시각·지각·정신·자폐성 중증장애인 서비스내용 전문적 장애관리 교육·상담	서비스내용 일반건강관리 + 주장애편리 환자관리 방문서비스 중간점검
치과 주치의	대상 중증장애인, 뇌병변 정신 경증장애인 서비스내용 구강건강관리 포괄평가 및 계획수립	대상 중증장애인, 뇌병변 정신 경증장애인 서비스내용 구강건강관리 치석제거 불소도포 구강보건교육	서비스 비용 환자 본인 부담률 10%(자상위 및 의료급여 수급권자는 면제) 서비스 이용방법 주치의 기관 방문 및 신청

3단계 → 4단계 시범사업 주요개선 사항

- ✓ 일반건강관리 대상 '모든 장애인'까지 확대
- ✓ 주장애편리 주치의 기관 '일부 상급종합병원'까지 확대
* 지역장애인보건의료센터 또는 발달장애인거점병원 지정 병원
- ✓ 방문서비스 제공 횟수 확대
(중증 연 18회 → 중증 연 24회, 경증 연 4회)
- ✓ 치과주치의 시범사업 지역 전국 확대
- ✓ 치과주치의 시범사업 대상 확대
(중증 → 중증 + 뇌병변 정신 경증장애인)

이용등록 | 국민건강보험공단
1577-1000

의료 및 연계 총괄 | 중앙장애인보건의료센터
02-901-1305

서비스 내용·수가 청구 | 건강보험심사평가원
1644-2000



보건복지부



중앙장애인보건의료센터



건강보험심사평가원



국민건강보험

▶ 장애인 치과주치의 제도란?

장애인이 치과주치의로 선택한 치과의사로부터 예방적 진료, 구강보건교육 등 포괄적 구강관리서비스를 지속적으로 받는 제도입니다.

▶ 장애인 치과주치의 시범사업 개요

- 대상자: (중증) 모든 장애 유형별 중증장애인, (경증) 뇌병변·정신 경증장애인
- 관리범위: 포괄적 구강건강관리
- 대상기관: 전국 치과의원, 병원급 의료기관
- 주치의: 치과의사
- 서비스: 포괄평가 및 계획 수립, 구강건강관리(불소도포, 구강보건교육, 치석제거)

▶ 장애인 건강(치과) 주치의 의료기관 찾기

- ① 국민건강보험공단 누리집 사이트 접속 (www.nhis.or.kr)
- ② 건강모아 > 기관찾기 > 병(의)원/검진기관 찾기 > 특성별 기관찾기 >
장애인 건강(치과)주치의 의료기관 찾기 선택(검색)
- ③ 지역, 의과, 치과 등 조건 선택하여 “검색”버튼 클릭

✓ 시범사업 참여를 원하면 국민건강보험공단 누리집(www.nhis.or.kr)의 “장애인 건강(치과)주치의 의료기관 찾기”에서 원하는 주치의를 선택하여 서비스를 신청할 수 있습니다.



출처 _ 장애자녀 부모 지원 종합시스템 온맵

애착이해를 통해 관계 회복하기



저녁 늦게 퇴근하여 집으로 돌아오자 올해 초등학교생이 된 아들이 오늘도 어김없이 숙제는 안 하고 핸드폰으로 정해진 시간을 넘어서까지 게임을 하고 있다. 게임만 하고 있는 아들을 볼 때마다 속에서부터 우려나오는 화를 겨우 참았다가도 결국에는 아들에게 소리를 지르고 급기야는 아들에 손에 쥐여진 핸드폰을 뺏아서 한 곳에 숨겨버리고 숙제부터 하라고 호통치게 된다.

많은 육아관련 서적들과 방송프로그램, 소아정신과 수련을 통해 아이들에게 강압적으로 대하기 보다는 공감적인 태도로 지시보다는 설명하는 식으로 아이에게 해야 할 일을 알려주어야 함을 머리 속으로 알고는 있지만 막상 그 순간을 마주치게 되면 이성을 잃고(?) 자동반사처럼 아이에게 화를 내고 소리치는 내 모습을 발견하게 된다. 설상가상으로 이 과정을 옆에서 지켜보던 아내나 아들이 아니라 나를 더 나무라고 아들은 숙제는 커녕 나하고 사이만 안 좋아져서 더욱 내 말을 안 듣게 되는 것 같다. 그럴 때마다 소아정신과 의사로서의 쓰라린 자기 인식과 반성을 하게 된다.

왜 나는 머리로는 아들에게 친절하고 공감적인 태도로 양육해야 하는 것은 알고 있지만 그 순간에 맞닥뜨리면 알고 있는 데로 행동하기 어려운 것일까?

그 이유는 알려진 대로 우리는 부모와의 사이에서 겪은 애착의 경험을 자기 배우자나 자신의 아이에게 재현하는 경향이 있기 때문이다. 애착이란 아기와 양육자의 유대관계를 말하며 아이의 안전감과 생존, 적응을 유지하는데 매우 중요한 역할을 하며 대체로 생후 24개월까지 애착이 형성되는 시기라고 알려져 있다(Bowlby, 1958). 또한 이 시기에 형성된 애착은 크게 안정형 애착, 저항/양가형, 회피형 애착으로 구분되며 사춘기를 지나 성인에게까지 이어져 일생동안 개인의 대인관계나 정서조절에 영향을 미친다고 알려져 있다(Ainsworth, 1978). 특히 저항/양가형, 회피형에 해당하는 불안정애착을 보이는 영아들에 비해 안정애착을 보이는 영아들은 커서도 또래관계, 정서적 자기조절, 협응 행동, 학교생활 적응과 같은 발달 영역에서 향상된 기능을 보인다고 한다(Sroufe et al. 2005).

뿐만 아니라 한 살 미만에 형성되기 시작한 애착유형은 성인까지 지속되는데 놀랍게도 70%가 그대로 유지되고 30%만이 변화된다고 한다. 성인애착검사를 통해 엄마의 애착유형을 조사해보면 영아의 애착유형과 유사하게 안정형, 회피형, 혼란형, 몰입형, 불안형을 나타낸다고 한다(George et al., 1985)

성인의 애착유형을 조사한 연구에 의하면 안정형은 59%, 회피형은 25%, 그리고 불안형은 11% 정도로 나타난다고 한다(Mickelson, 1997). 또 다른 연구에 의하면, 이러한 엄마의 애착유형이 다시 영아에게까지 세대를 거쳐서 나타난다고 하며 그 비율은 75%까지 이른다고 한다(van Ijzendoorn, 1995).

최근의 연구에서는 불안정 애착유형이 불안, 우울같은 정신적인 문제뿐만 아니라 신체 증상과 중독, 청소년기의 반항이나 비행, 자살 위험성에도 연관이 있음이 밝혀지고 있다. 실제로 임상경험을 통해서도 양육시기에 어떠한 이유에서든 아이가 부모와 안정형 애착을 이루지 못하면 이후에 그 아이가 청소년이나 어른이 되어서도 어떠한 형태로든 정신과적인 문제를 호소하는 것을 자주 진료실에서 목격하게 된다.

그러면 자신이 어릴 때 부모의 보살핌이 부족하여 안정형 애착을 경험하지 못했다고 하면 어떻게 해야 할까? 특히 자신이 부모가 될 예정이라고 한다면 어떻게 해야 할까? 대물림되는 애착유형을 그대로 받아들이고 수긍하여야 할까?

다행히도 연구에 의하면 안정애착은 획득이 될 수도 있다고 한다. 비록 어린 시절 주양육자와 불안정한 애착을 맺었다 하더라도 이후 인생에서 가까운 친구나 연인, 심리치료사와 지속적이고 안정적인 관계를 경험하게 되면 앞에 말한 30%정도의 사람들은 어릴 때의 불안정한 애착유형이 안정애착 유형으로도 변할 수도 있다고 한다.

그렇다면 획득된 안정애착을 위해서 우리가 할 수 있는 것이 어떤 것이 있을까?



먼저 자신의 애착유형을 아는 것이 필요하다. 진료실에서 심리검사를 받는 것이 가장 정확하겠지만 여의치 않다면 인터넷에도 애착유형을 간단하게 검사해보는 검사가 나와서 도움을 받을 수 있다. 다음에 할 일은 자신의 애착유형이 현재의 대인관계에 어떻게, 어느 정도로 영향을 미치는지 돌아보는 것이다.

자신의 애착유형이 자신의 인생에서 어떻게 작용하였는지 돌아보는 것이 쉬운 일은 아니겠지만 애착유형의 시점을 통해 자신의 인생을 한 번 돌아보는 것 자체로도 앞으로의 변화를 위해서 큰 역할을 하리라 믿는다.

그 다음엔 자신의 ‘안전기지’를 찾는 일이다. 안전기지만 어느 때도 안심하고 의지할 수 있는 피난처이자, 쓰러질 것 같은 때 곧바로 손 내밀어 안아줄 존재다. 애착이 안정되려면 안전기지가 될 존재가 반드시 지속적으로 있어야 한다(오늘 내가 행복하지 않은 이유-애착장애, 오카다 다카시, 2021). 따뜻하고 공감해주는 부모가 아이에게 ‘안전기지’가 되었던 것처럼 성인이 되었더라도 힘들 때 의지할 만한 존재가 필요하다.

새로 맺게 된 안전기지가 되는 존재와의 관계 경험을 통해서 이전의 관계 경험을 수정하고 교정해나갈 수 있다. 안전기지의 대상은 종교, 선생님, 친구, 연인, 배우자, 상담자 그 누구라도 될 수 있다. 안정된 대상과의 새로운 관계 경험을 통해 안정애착의 틀이 자리를 잡아야 자신도 안전기지의 역할을 아이나 다른 사람에게 해줄 수 있다.

물론 새로운 애착의 틀을 새로 배우는 일이 시간도 걸리고 지난한 과정이 될 수 있겠지만 이러한 과정이 우리 삶의 보이지 않는 문제를 해결하고 삶의 기쁨과 의미를 되찾으며 아이와 주변 사람들과의 관계도 회복시킬 수 있는 지름길이 되리라 확신한다.

윤진웅

국립정신건강센터 소아청소년정신과장

✂ 아동학대, 우리의 이런 행동 정말 괜찮을까요?

아동학대, 여러분은 얼마나 알고 계시나요?

무심코 할 수 있는 행동들 정말 괜찮은지 함께 알아봐요.

요즘도 '사랑의 매'는 필요하대!"라고 말하는 어른들이 있습니다. 하지만 정말 그럴까요?

'사랑의 매' 훈육이 될까?



폭력은 절대 훈육이 될 수 없습니다.
2021년, 민법 제915조 징계권 조항이 폐지되면서, 이제 법적으로도 '사랑의 매'는 사라졌습니다.

아이는 사랑으로 자라야 합니다.
훈육은 아이를 통제하는 것이 아니라, 아이의 감정을 이해하고 방향을 알려주는 사랑의 과정이어야 합니다.

"한 번만 더 말 안 들으면, 뭉개날 줄 알아"

뭉개짐에 아이에게 이런 말을 해도 될까요?



아동을 무시하거나 위협하는 말은 보이지 않는 폭력이 될 수 있습니다.
2024년 아동학대 통계를 보면, 정서적 학대가 신체적 학대보다 2배 이상 많습니다.

무심코 아이에게 던진 한마디에 아이의 마음에 깊은 상처를 남길 수 있습니다. 사랑은 '말의 온도'에서 시작됩니다.

"아차피 공부도 못하는데 학교는 왜 가? 집에 있어"

아이의 교육받을 권리, 보호자가 선택할 수 있는 걸까요?



아동의 교육받을 권리는 보호자가 지켜야 할 기본적 권리입니다.
정당한 사유 없이 아이를 학교에 보내지 않거나, 장기간 결석을 방치하는 행위는 '방임'에 해당하는 아동학대가 될 수 있습니다.

교육은 단순한 선택이 아닌, 아이가 성장하고 세상을 배우는 과정입니다.

“괜찮아, 천천히 해줄래.”
“넌 있는 그대로 소중해.”
“고마워, 네 마음을 알려줘서.”

작은 존중의 실천이 아이의 마음을 단단하게 합니다.





아이 앞에서 다투는 건 어른 일이지...
직접 아이에게 화를 낸 건 아니니까
괜찮다?

OX
N▶아동학대

부모가 큰소리로 다투는 모습은 괜찮을까요?



아이에게 가정은
가장 안전해야 하는 공간입니다.

그 가정에서 큰 소리, 위협적인 분위기, 불안한 감정이 반복되면
아이는 두려움·불안·무력감을 느끼게 되고,
아이에게 직접 화를 내지 않았더라도
아이가 정서적으로 큰 상처를 받을 수 있습니다.

아이의 필수 예방접종,
중요하다는 걸 알면서도,
'조금만 더 나중에...'로 미루고 있지 않나요?

OX
N▶아동학대

아이의 건강관리를 나중으로 미루는 건 괜찮을까요?



아이의 필수 예방접종과 기본 건강관리는
보호자가 지켜야 할 아이의 건강권입니다.

필요한 의료·예방 조치를 지속적으로 제공하지 않거나
발달 문제를 알고도 방치하는 경우,
건강 보호 의무를 소홀히 한 것으로 볼 수 있습니다.

이러한 상황이 반복되거나 고의적일 때,
'의료적 방임'이 될 수 있습니다.

"잠깐 정도는 뭐, 괜찮겠지."
가볍게 넘기고 있지 않나요?

OX
N▶아동학대

영아를 혼자 두는 행동 괜찮을까요?



영아를 오랜 시간 혼자 두는 것은
생명 안전에 직접적인 위험이 됩니다.

영아는 혼자 두어서는 안 되는 시기입니다.
스스로 위험을 피하거나 도움을 요청할 수 없기 때문입니다.
보호자가 자리를 비우는 시간이 길어질수록
예측하지 못한 사고의 가능성은 커집니다.

이러한 행동이 반복되거나 장시간으로 이어질 경우,
'물리적 방임'에 해당될 수 있습니다.

아이를 지키는 것은
어른의 말과 행동에서 시작됩니다.

말은 아이의 마음을 만들고,
보호가 머무르는 자리에서
아이의 안전이 지켜집니다.

어른의 관심과 보호가
아이의 일상을 건강하게 만듭니다.



옆집에서 빔빔다 고함소리와
아이의 울음소리가 들려요.
그냥 가둬 문제였죠...?



신고해야 할까요?



학대가 의심된다면 반드시 신고해야 합니다!

신고는 '개입'이 아니라
아이의 안전을 확인하는 최소한의 행동입니다.
아동학대가 의심되면 112로 신고해주세요.

당신의 신고로 한 아이의 하루가,
그리고 삶을 지켜낼 수 있습니다.

이웃 집 아이가 점점 눈에 띄게 말라가요.
옷도 더럽고, 손톱, 얼굴 상태도
지저분해요.



신고해야 할까요?



*아동의 위생, 영양, 외형적 상태의 악화는
'학대'에 해당할 수 있습니다.*

식사, 위생, 의복, 안전한 생활환경을 제공하는 것은
보호자가 반드시 지켜야 할 아이의 기본 권리입니다.

의심된다면 112로 신고하세요.
아동학대전담공무원과 경찰이 함께
아이의 상황을 안전하게 확인합니다.

학교에서 한 아이 물에 매일
새로운 알과 상처가 보여요.
아이에게 물어봐도 "괜찮아요" 라고 해요.



괜찮다고 하니, 넘어가도 될까요?



반복된 상처나 적은 학대의 신호일 수 있습니다.

아동학대가 의심된다면 주저하지 말고, 신고해 주세요.
신고에는 아동의 상태나 이름, 주소 등
기본 정보가 도움이 되지만,

아동이나 학대행위자의 정보가 정확하지 않아도
신고할 수 있습니다.

무심한 시선이 아동학대로 이어질 수 있습니다.
의심된다면 행동해 주세요!



당신의 신고가
한 아이를 지킬 수 있습니다.

아동학대 신고 112



자녀의 스마트폰 과의존 이해 및 예방·상담

스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태

▶ 과의존 상담 이용안내

전화상담	전국대표 상담전화(1599-0075)
온라인상담	스마트쉼센터 홈페이지 게시판에 상담 글 작성 → 전문 상담사 답변
센터내방상담	전국18개 지역 스마트쉼센터에 직접 방문
가정방문상담	스마트폰 과의존 문제로 도움이 필요한 취약계층가정은 물론 일반가정(고위험군 및 잠재적 위험군 해당자) → 전문상담사 방문
집단상담	동일한 문제를 겪는 여러명(8~10명)의 내담자를 대상으로 미술·독서·영화·음악치료 등의 기법을 활용하여 상담 진행

▶ 예방교육 이용안내

- 대상: 전 국민(유아~성인)의 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 교육
- 내용: 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 예방, 탈출법 등 1시간 내외의 집단교육
- 신청방법: 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수, 지역별 선착순 마감 (지역별 스마트쉼센터로 개별 문의)
- 문의

스마트쉼센터 업무담당자(대표번호 : 1599-0075)

지역	사무실	지역	사무실
서울	02-6191-2041	인천	032-725-3232
부산	051-744-7517	대구	053-768-7978
경주	062-613-5798	대전	042-270-3225
울산	052-256-5234	세종	044-300-2471
강원	033-249-3078	경기북부	031-836-8807
경기남부	031-8008-8045	충북	043-211-8275
충남	041-635-5835	전북	063-288-8497
전남	061-642-1971	경북	054-241-0076
경남	055-281-7333	제주	064-723-2670



스마트폰 과의존
(유아동) 대상 척도검사

안 쓰는 완구류, 분리배출로 다시 태어납니다!

2026년도 1월부터 완구류가 재활용 대상 품목에 포함됩니다.
완구류, 올바르게 분리배출 하는 방법 함께 알아볼까요?





전기·전자 완구류 배출 방법 알려드려요!

- ① 전동수거함 위치를 파악하여 **중소형 폐가전 전동수거함**에 배출해주세요.
- ② 전동수거함이 없으면 **폐가전 무상 발원수거 서비스**를 이용하세요!
※ 1kg 미만, 2kg 미만의 전기 전자 완구류는 5개 이상일 경우 수거 가능합니다. 2kg 이상은 별도 수거 가능
- ③ 전지를 분리할 수 없는 완구류는 제품 그대로 **중소형 폐가전 전동수거함** 또는 **전자전동수거함**(1kg 미만) 조수함의 공간에 배출해주세요.

우리 다 같이 올바른 분리배출로 자원과 환경을 지켜요!

플라스틱 완구류는
플라스틱류 분리수거함

전기 작동 완구류는
중소형 폐가전 전동수거함

- 완구류EPR 제도 관련 문의
: 한국환경공단 제품EPR운영부 032-590-4195
- 분리배출 관련 문의 : 각 관할 지자체
- 자세한 내용은 **한국환경공단 블로그**에서 만날 수 있습니다.



블로그 바로가기



출처_ 기후에너지환경부

예비 초등학생 입학시 준비 완벽 가이드

입학준비는 단순히 학용품을 구매하는 것을 넘어, 아이가 학교생활에 잘 적응하고 즐겁게 배울 수 있도록 돕는 중요한 과정입니다. 설렘 가득한 초등학교 입학 앞둔 자녀를 위해 무엇을 준비해야 할까요?

입학 절차 안내

입학절차는 크게 입학 통지서 수령, 예비 소집일 참석, 입학시 참석의 3단계로 이루어집니다. 입학통지서는 보통 12월 말에서 1월 초 사이에 거주지 동사무소에서 우편으로 발송되며, 통지서에는 입학 예정 학교와 예비 소집일 정보가 기재되어 있습니다.

필수 학용품 및 개인 물품

초등학교 입학 앞둔 어린이, 지우개, 자, 색연필, 공책 등 기본적인 학용품은 학교생활에 필수적입니다. 연필은 HB나 2B 심의 연필을 여러자루 준비하고, 지우개는 잘 지워지고 가루가 적게 날리는 제품을 선택하는 것이 좋습니다. 자는 15cm 또는 30cm자를 준비하고, 색연필은 12색 또는 24색세트를 준비합니다. 공책은 과목별로 필요하며 아이의 이름과 학년 반을 기재합니다. 개인물품으로는 실내용, 물통, 도시락, 손수건, 마스크 등이 있습니다. 실내용화는 미끄럼 방지 기능이 있는 제품을 선택하고, 물통은 스테인리스 재질이나 친환경 플라스틱 재질을 선택합니다. 손수건은 매일 깨끗하게 세탁하여 준비하고 마스크는 여러개 준비하여 위생관리에 신경씁니다.

자녀의 사회성 및 정서적 성장 지원

학부모는 자녀의 사회성 발달을 위해 다양한 노력을 기울여야 합니다. 먼저, 아이가 친구들과 함께 놀 수 있는 기회를 자주 만들어주고, 친구들과의 갈등 해결 방법을 가르쳐주는 것이 중요합니다. 또한, 아이가 자신의 감정을 솔직하게 표현하고, 다른 사람의 감정을 이해할 수 있도록 돕는 것도 필요합니다. 예를 들어, 아이가 친구와 싸웠을 때, “내가 속상한 것은 이해하지만, 친구의 마음도 생각해봐.”와 같이 말하며, 아이가 상대방의 입장을 고려하도록 유도할 수 있습니다. 정서적 안정을 위해, 아이에게 긍정적인 피드백을 자주 해주고, 아이의 작은 성과에도 칭찬과 격려를 아끼지 않는 것이 중요합니다.

자기주도 학습 능력 향상 전략

초등학교 시기에는 자기 주도 학습 능력을 키우는 것이 매우 중요합니다. 이러한 능력을 키우기 위해서는 아이에게 학습에 대한 흥미를 유발하고, 학습 동기를 부여하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 아이가 좋아하는 주제나 관련된 활동을 통해 학습 내용을 접하게 하거나, 학습 목표를 달성했을 때 작은 보상을 제공하여 아이의 학습 의욕을 높일 수 있습니다. 아이와 함께 학습 계획표를 만들고, 매일 꾸준히 학습하는 습관을 형성하도록 지도합니다. 학습 계획표에는 학습 시간, 학습 내용, 휴식 시간 등을 포함시키고, 아이가 스스로 계획을 점검하고 평가할 수 있도록 돕습니다.

학교 행사 및 학부모 참여 활동

초등학교에서는 다양한 학교 행사와 학부모 참여 활동을 통해 학교와 가정의 연계를 강화하고, 교육 공동체 의식을 함양합니다. 학부모는 이러한 활동에 적극적으로 참여하여 학교 교육에 대한 이해를 높이고, 자녀의 학교생활을 지원할 수 있습니다. 학교 행사로는 운동회, 학예회, 졸업식 등이 있으며, 학부모는 이러한 행사에 참여하여 자녀의 성장을 축하하고, 학교 구성원으로서의 소속감을 느낄 수 있습니다. 학부모 참여 활동으로는 학부모회 활동, 녹색 어머니회 활동, 도서관 봉사 활동 등이 있으며, 학부모는 자신의 관심 분야나 재능을 활용하여 학교 교육에 기여할 수 있습니다.

학교폭력 예방 및 대처 방법

학교폭력은 신체적 폭력뿐만 아니라 언어적 폭력, 따돌림, 사이버 폭력 등 다양한 형태로 나타날 수 있으며, 피해 학생에게 심각한 정신적, 신체적 피해를 초래할 수 있습니다. 따라서, 학부모는 자녀가 학교폭력의 피해자나 가해자가 되지 않도록 예방 교육을 실시하고, 학교폭력 발생 시 적절하게 대처하는 방법을 알아두는 것이 중요합니다. 먼저, 자녀에게 학교폭력의 심각성을 알리고, 학교폭력을 목격하거나 경험했을 때 부모나 선생님에게 알리도록 지도합니다. 또한, 자녀가 다른 학생을 괴롭히거나 따돌리는 행동을 하지 않도록 주의를 기울이고, 긍정적인 인간관계 형성을 위한 교육을 실시합니다. 학교폭력 발생 시에는 학교폭력 신고센터(117)나 학교 선생님에게 즉시 신고하고, 학교폭력대책심의위원회의 심의를 거쳐 적절한 조치를 취해야 합니다. 학교폭력대책심의위원회는 학교폭력의 피해 학생 보호, 가해 학생 선도, 재발 방지 대책 등을 심의하고 결정하며, 피해 학생에게는 상담 치료, 전학 등의 보호 조치를 제공하고, 가해 학생에게는 사회봉사, 출석 정지, 퇴학 등의 징계 조치를 내릴 수 있습니다. 학교폭력은 학교와 가정, 지역사회가 함께 노력하여 해결해야 할 문제이며, 학부모는 학교폭력 예방 교육에 적극적으로 참여하고, 학교와의 협력을 통해 학교폭력 없는 안전한 학교 환경을 조성하는 데 기여해야 합니다.

자주 묻는 질문과 답변

초등학교 입학 준비물은 언제부터 준비하는 것이 좋을까요?

초등학교 입학 준비물은 보통 입학 통지서를 받은 후인 1월부터 준비하는 것이 일반적입니다. 하지만, 아이의 심리적인 준비를 위해서는 입학 전 6개월 전부터 학교생활에 대한 이야기를 나누고, 학교에 대한 긍정적인 이미지를 심어주는 것이 좋습니다. 학용품은 아이와 함께 고르면서 학교생활에 대한 기대감을 높이고, 필요한 물품 목록을 미리 작성하여 빠짐없이 준비하도록 합니다. 또한, 학교에서 권장하는 준비물 목록을 확인하고, 학교 규정에 맞는 물품을 준비하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 학교에서 지정한 실내화나 가방 등이 있을 수 있으므로, 학교 홈페이지나 학교 선생님과의 상담을 통해 확인하는 것이 좋습니다. 입학 준비물을 미리 준비해두면, 입학 전에 여유롭게 아이의 학교생활을 준비할 수 있습니다.

아이가 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 돕는 방법은 무엇인가요?

학교 선생님과 자주 소통하고, 학교에서 제공하는 정보를 꾸준히 확인하며, 학교 행사에 적극적으로 참여하는 것이 좋습니다. 또한, 아이의 학교생활에 대한 이야기를 경청하고, 아이가 학교에서 겪는 어려움을 이해하고 공감하는 것이 필요합니다. 아이가 학교에서 친구들과 잘 어울릴 수 있도록 돕고, 친구들과의 갈등 해결 방법을 가르쳐주는 것도 중요합니다. 예를 들어, 아이가 친구와 싸웠을 때, "네가 속상한 것은 이해하지만, 친구의 마음도 생각해봐."와 같이 말하며, 아이가 상대방의 입장을 고려하도록 유도할 수 있습니다. 또한, 아이에게 긍정적인 피드백을 자주 해주고, 아이의 작은 성과에도 칭찬과 격려를 아끼지 않는 것이 중요합니다.



<영유아> 벚꽃팝콘 놀이

놀이효과: 옥수수가 팝콘이 되는 과정을 탐색하고, 팝콘이 완성된 후 시각, 미각, 후각 등을 이용해 팝콘을 탐색해보아요.

동화 '벚꽃 팝콘' 감상하기 (참고책)



백유연 글·그림
웅진주니어

간략한 줄거리

겨울잠에서 막 깨어난 동물 친구들은 분주하게 봄을 맞이한다. 흐드러지게 핀 꽃들 속으로 총총 건다 발건한 큰 돌판 위에 옥수수 알을 와르르 부어 팝콘을 만들어 먹고, 새들이 선물한 씨앗으로 아주 특별한 벚꽃 팝콘도 만들어 먹는다. 작가는 고운 한지에 직접 물들어 벚꽃을 만들고, 책 속에 고스란히 재현했다. 덕분에 팝콘이 툭툭 터지는 것처럼 꽃들도 생생하게 느껴진다.

놀이 대화팁

관련 책이 있는 경우

엄마: (책 표지를 보여주며) 짜잔! 여기 표지를 봐봐, 귀여운 숲속 친구들이 뭘 하고 있지?

아이: 꽃을 보고있어!, 음식을 먹는 것 같아.

엄마: 와, 정말 그러네! ♪ 그런데 제목이 벚꽃 팝콘이래. 벚꽃일까, 팝콘일까? 만약 벚꽃이 진짜 팝콘이 된다면 어떤 일이 벌어질까?

책을 읽고 난 후 준비한 팝콘 한 알을 보여주며 자연스럽게 다음 활동으로 이어간다.

관련 책이 없는 경우

엄마: OO야, 엄마가 오늘 아주 신기한 마법 알갱이를 가져왔어. 이 알갱이는 평소에는 딱딱하고 아주 작는데, 뜨거운 열을 받으면 팽! 하고 예쁜 꽃처럼 변한다. 이게 뭘까?

아이: 팝콘! 옥수수!

엄마: 정답! 그런데 오늘은 그냥 팝콘이 아니라 밖에서 봤던 벚꽃을 닮은 팝콘을 만들어볼거야.

이야기를 나눈 후 팝콘 한 알을 보여주며 자연스럽게 다음 활동으로 이어간다. 책을 읽고 난 후 준비한 팝콘 한 알을 보여주며 자연스럽게 다음 활동으로 이어간다.

팝콘 탐색 및 만들기

준비물 투명 뚜껑이 있는 깊은 팬, 식용유, 옥수수알갱이, 소금



※ **화상주의!** 팝콘이 튀는 동안 뚜껑을 절대 열지 않도록 주의시켜 주세요.

※ 이해를 돕기 위해 AI로 제작한 이미지입니다.

팝콘나무 만들기

준비물 도화지, 나무도안, 목공풀, 물감, 붓, 스펅클, 크레파스 등





파랑오리

릴리아 글·그림 / 킨더랜드

“엄마, 이곳 기억해요? 엄마랑 나랑 처음 만났던 바로 그 파란 연못....”

“엄마!” 하고 부르는 아기 악어를 그냥 두고 오지 못한 파랑 오리는 이제 아기 악어와 한 가족입니다. 둘은 그렇게 행복하게 지내고, 아기 악어는 커다란 어른 악어로 성장합니다. 그러던 어느 날부터 파랑 오리의 기억들이 조금씩 사라집니다. 다 자란 악어를 알아보지 못하고, 점점 아기가 되어 가지요. 이제 악어가 파랑 오리의 엄마입니다. 파랑 오리의 기억은 사라져 가지만, 서로를 아끼고 사랑하는 둘의 마음은 계속됩니다.

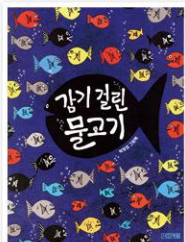


종이아빠

이지은 글·그림 / 웅진주니어

“매일매일 서류에 파묻혀 일만 하던 아빠가 어느 날 갑자기 종이로 변해 버렸어요”

‘갑자기 종이가 된 아빠’라는 유쾌한 상상을 바탕으로 종이아빠는 아빠와 놀고 싶은 아이의 소망을 이해하고, 서둘지만 아이와 함께 즐거운 시간을 보내는 아빠의 모습을 통해 가족의 사랑과 소중함을 깨닫게 해주는 그림책입니다.



감기걸린 물고기

박정섭 글·그림 / 사계절

“거짓 소문이 돌고 온 한바탕 소동”

‘누구한테 들었는데....’ 진위에 대한 판단을 남에게 미루며 가볍게 전하는 말들. 소문은 생각보다 자주 들려옵니다. 하지만 많은 소문은 친한 친구를 멀어지게 하고, 상처입히곤 하지요. 이 책은 아이들에게 다른 사람의 말에 흔들리지 않고, 진실된 사람이 되라고 알려줍니다.



구멍청

백하나 글·그림 / 스토리보울

“당신의 ‘구멍’은 무엇인가요?”

누군가를 위해 자신을 다 써버려 마음이 텅 빈 밤. 보름달 아래 달토끼 식당이 문을 열고, 아기 주인을 돌보느라 지친 꿈들이 인형은 특별한 한 그릇 앞에서 비로소 숨을 고른다. 애써 마음에 천천히 스며드는, 깊고 다정한 위로의 이야기.



너는 꽃이야, 별이야, 바람이야

오은영 저 / 김영사

“어떻게 말해줘야 할까」의 핵심 메시지를 골라 부모의 언어를 손끝으로 마음에 새기는 육아회화로 다시 구성하고 업그레이드 했다”

아이에게 건네는 말이 곧 부모 자신의 마음을 비추는 언어가 되어 아이는 물론 물론 부모 역시 스스로를 돌아보며 치유되길 바라는 마음에 책에 담았다. 수십 년간의 상담과 임상 경험을 바탕으로 길어 올린 문장들은 아이와 부모가 더 단단하고 평온한 관계로 나아갈 수 있는 길잡이 역할을 할 것이다.



잘 자고 잘 먹는 아기의 시간표

정재호 저 / 한빛라이프

“아이의 수면과 섭식에 대한 걱정을 덜어준 검증된 육아 지침서, 12년 만의 전면 개정”

단순히 ‘일찍 재워라’가 아니라, 수면 압력과 생체시계를 이해하고 부모 의존적인 수면 연관을 끊어내는 현실적인 수면 훈련 방법을 제시한다. 의학계에서 주목하는 반드시 알고 가야 할 알레르기 유발 식품·변비·편식·섭식 장애까지 충실히 답아 부모들의 막연한 불안감을 해소한다. 아이의 잠투정과 밥투정 앞에서 스스로를 자책했던 부모들에게, 지난 12년이 그랬듯 앞으로도 이 책이 가장 현실적이고 믿음직한 기준이 되어 줄 것이다.



영혼이 강한 아이로 키워라

조선미 저 / 북하우스

“어떻게 해야 내 아이가 행복한 사람으로 성장할까?”

하버드 대학교 연구팀은, 다음과 같은 결론을 내렸다. “고통에 대응하는 능력이 강할수록 더 행복한 삶을 산다” 부모가 어떤 양육 태도를 지녔는지에 따라, 아이의 고통에 대응하는 능력에 차이를 만들어낸다. “아이의 머리, 손발이 되어주지 마라”, “실수로 인한 고통을 겪게 하라” 등 부모들을 위한 뼈 있는 조언들을 가득 담아놓았다.



일곱 살 아이를 다시 키운다면

이은경 저 / 서삼독

“일곱 살에 진짜 중요한 건 그게 아니었는데……”

지금은 너무나 중요한 것처럼 보이는 영어, 수학 선행 학습과 사교육에 대해 어떻게 기준을 잡아야 하는지, 그리고 그때는 알 수 없었지만 지나고 보니 결국 중요한 것들은 무엇인지 등을 차분하게 알려 준다. 독자들이 자신과 같은 후회를 반복하지 않기를 바라는 마음으로 쓴 이 책은 조금씩 대신 기준을, 비교 대신 방향을 잡을 수 있도록 도와줄 것이다.





서구 국립생물자원관

동양 최대규모의 표본 수장고! 한반도 생물의 다양성, 그리고 생물 자원의 활용과 보전을 주제로 구성되어 있습니다.

- 🕒 **운영시간** 3~10월-9:30 ~ 17:30
11월~다음해2월 9:30 ~ 17:00
(매주 월요일, 1월1일 정기휴일, 설날 및 추석당일)
- 📍 **전시구성** 제1전시실, 제2전시실, 체험학습실, 갯자왓생태관, 기획전시실, 전시시청각실 등
- 🎫 **관람료** 무료
- ☎ **문의전화** 032-590-7461
- 📍 **위치** 인천광역시 서구 환경로 42 (종합환경연구단지)

출처 _ 인천광역시 서구 문화관광 홈페이지



연수구 도시역사관



인천도시역사관은 인천의 역사와 변화과정을 다양한 실물자료와 모형을 통해 우리가 살아가는 도시 '인천'에 대한 문화 콘텐츠를 시민들이 알아 갈 수 있도록 다양한 교육과 행사를 마련하고 있습니다.

- 🕒 **운영시간** 9:00~18:00(매주 월요일 정기휴무)
- 📍 **프로그램** 근대도시관, 인천모형관, 기획전시실, 다목적실, 어린이전시실
- 🎫 **관람료** 무료
- ☎ **문의전화** 032-850-6000
- 📍 **위치** 인천광역시 연수구 인천타워대로 238(송도동)

출처 _ 인천광역시 홈페이지(인천광역시립박물관)



용진군 영흥에너지파크

영흥 에너지파크는 전기-에너지에 대한 올바른 이해와 국내 전력산업 정보를 직접 체험할 수 있는 전력홍보관으로 친환경 화력발전소의 선진 시스템을 소개하고 있습니다.

- 🔊 **운영시간** 월~금 10:00 ~ 17:00, 토 09:00 ~ 16:30
- 📺 **전시구성** 전시실, 갤러리 및 영상관, 야외공간
- 🎫 **관람료** 무료
- ☎ **문의전화** 070-8898-3570
- 📍 **위치** 인천광역시 용진군 영흥면 영흥남로293번길 52

출처 _ 대한민국 구석구석(한국관광공사)



연수구 국립세계문자 박물관

국립세계문자박물관은 세계 3번째로 개관한 문자 전문 박물관이다. 세계문자의 역사적 가치를 공유하고, 문자로 문화의 다양성을 체험할 수 있는 콘텐츠를 제공한다.

- 🔊 **운영시간** 10:00 ~ 18:00(화요일~일요일)
매주 월요일, 1월1일, 설날·추석 당일 휴관
- 📺 **접수방법** 온라인 예약제(어린이체험실)
국립세계문자 박물관 홈페이지 > 관람 > 예약신청
- 📺 **체험거리** 전시관람, 어린이체험실, 교육프로그램, 문화행사 등
- 🎫 **관람료** 무료(유료 기획 전시 제외)
- ☎ **문의전화** 0507-1429-2033
- 📍 **위치** 인천광역시 연수구 센트럴로 217(송도동)

출처 _ 국립세계문자박물관 홈페이지



미추홀구 인천향교

미추홀구 문학동에 자리한 인천광역시 유형문화유산 인천향교는 조선 시대 세워진 지방 교육기관이다. 현유를 모시는 제사의 기능과 지방학 생들을 가르치는 교육의 기능을 갖고 있다.

- 🔊 **운영시간** 10:00 ~ 17:00 (휴무일 없음)
- 📺 **체험거리** 문화예술 프로그램, 체험·교육 프로그램
- 🎫 **관람료** 무료
- ☎ **문의전화** 032-876-7041
- 🌐 **홈페이지** www.ichg.or.kr
- 📍 **위치** 인천광역시 미추홀구 매소홀로 589(문학동)

출처 _ 인천향교 홈페이지



부모 쑥쑥 아이 쑥쑥

QR로 알아보는 육아 미디어정보

QR코드를 인식해주세요!

건강·안전·환경



아동권리보장원
미아예방동요



식품의약품안전처
어린이 영양지수 실천편



한국지능정보사회진흥원
스마트침센터
우리아이 첫 디지털 습관!
뇌 발달을 위한 부모가이드

놀이활동 및 기타



식품의약품안전처
전기없이
아이스크림만들기



EBS
넘버블록스 잡기놀이



인천광역시교육청
통합전자도서관
이용안내

부모교육



EBSi
내적동기가 없는 아이들은
부모가 시키지 전에
아무것도 안할겁니다.



질병관리청
임신당뇨병의 개념



EBS
당신의 첫 금융언어
사전

집중탐방① 가정육아활성화 프로그램「4계절 홈(Home)쿠킹」

계절별 제철 식재료를 활용한 비대면 부모-자녀 요리활동을 통해 가정 내 놀이중심의 양육환경을 조성하고, 가족 간 소통과 즐거운 추억을 만들 수 있는 기회를 제공합니다.

분기별 부모-자녀 요리체험 프로그램 운영 안내

구분	접수일정	운영일정	주요내용
1분기	2026.3.	진행완료	봄나물 꼬마김밥, 한라봉청 만들기
2분기	2026.5.	진행완료	동글동글 주먹밥, 미숫가루 라떼 만들기
3분기	2026.9. 예정	2026.10월 예정	미정
4분기	2026.11. 예정	2026.12월 예정	미정

대상 : 관내 영유아 자녀를 둔 부모(양육자)

내용

- 제철 식재료 신청 가정에 택배 발송
- 계절별 제철 식재료를 활용한 실시간 비대면 부모-자녀 요리체험
- 실시간 공유 이벤트 진행

방법: 부모다움(bumo.iccic.or.kr) 홈페이지 > 이용/신청 > 교육신청 > 해당날짜 교육명 선택 > 신청하기 > 개인정보 입력 > 접수하기

※ 자세한 내용은 추후 부모다움홈페이지 > 이용/신청 > 해당교육 클릭하여 게시글 내 첨부파일을 확인하여 주시기 바랍니다.



집중탐방② 가정육아활성화 프로그램 「달빛가족카페」

가족과 함께 행복한 저녁시간을 보낼 수 있도록 달빛 가족 카페를 진행합니다.
영유아가족의 많은 관심과 참여 바랍니다.

접수 : 2026년 7월 중

대상 : 관내 0~5세 영유아 80가족

내용 : 육아 중 즐거웠던 순간, 행복했던 순간, 감동의 순간 및
육아 일상 공유 등 가족과 함께하는 레크리 에이션!

방법 : 비대면(ZOOM)

※ 자세한 내용은 추후 부모다움홈페이지 > 이용/신청 > 해당교육 클릭하여
게시글 내 첨부파일을 확인하여 주시기 바랍니다.



집중탐방③ 가정육아활성화 프로그램 「우리가족 생생육아 사진」

영유아 가족의 일상 속 놀이와 추억이 담긴 사진을 공모하여 시상 및 전시를 진행함으로써,
가족 간 긍정적인 양육문화를 확산하고 행복한 육아 경험을 공유할 수 있는 기회를 제공합니다.

접수 : 2026년 7월 중

대상 : 관내 영유아 자녀를 둔 부모(양육자)

내용

- 우리 가족의 놀이모습을 담은 사진 공모
- 사진 심사 (8월 예정)
- 육아물품 공유한마당 연계 수상작 전시 및 시상(9월)

방법 : 본 센터 메일로 제출(iccic@icda.or.kr)

※ 자세한 내용은 추후 부모다움홈페이지 > 이용/신청 > 공지사항을
먼저 확인하여 주시기 바랍니다.



집중탐방④ 가정육아활성화 프로그램「육아물품 공유 한마당」

환경보호에 대한 중요성이 강조됨에 따라 환경보호의 일상화, 나눔을 통한 자원의 재사용에 대한 가치가 대두됨에 따라 관내 영유아 가정간 육아물품을 공유할 수 있는 기회를 제공합니다.

일시 : 2026년 9월 12일

대상 : 관내 영유아 가정 및 어린이집, 유관기관 등

장소 : 인천남동체육관 1층 4번게이트 일대 (상황에 따라 변동 가능)

내용 : 육아물품 판매 및 구입, 상담 및 육아정보 제공, 유관기관 홍보,
영유아 가족 대상 사진 공모 수상작 전시, 만들기체험 및 미니게임, 포토부스 운영 등

신청기간 : 25년 8월 중

신청방법 : 부모다움 홈페이지 > 이용 / 신청 > 교육신청(8월) > 행사명 선택 > 신청하기

※ 자세한 내용은 추후 부모다움홈페이지 > 이용/신청 > 해당교육 클릭하여 게시글 내 첨부파일을 확인하여 주시기 바랍니다.

※ 본 행사는 상황에 따라 유동적으로 변동이 있을 수 있습니다.

Q 판매가점으로 참여 시 어떻게 신청해야하나요?

A 가족대표 1인이 홈페이지에서 신청해주시면 됩니다. 향후 신청 완료자에게 발송되는 구글 설문지에 상세정보를추가 입력해 주시기 바랍니다.

Q 판매를 위해 준비해야 할 게 있을까요?

A 기본물품(테이블 및 의자 등)은 제공되며, 판매물품(영유아 의류 및 도서, 장난감, 기타 육아 물품 등)과 기타 필요 물품(뚝자리, 개인물병, 가격표 등)은 개인이 준비해주시면 됩니다.

Q 판매가점도 다른 부스에 참여할 수 있나요?

A 네! 가능합니다. 물건 구입 및 기타부스(체험, 전시, 상담, 정보 등)에 자유롭게 참여하시되 판매부스에 최소 1인은 상주해 주시기 바랍니다.



미래 세삭인 영유아의 행복성장을 위해 최선을 다하는 인천광역시육아종합지원센터는 소중한 예산을 바탕으로 더 많은 가정에 실질적인 도움이 되는 서비스를 제공하고 있으며, 부모와 아이가 함께 성장할 수 있도록 다양한 육아 프로그램을 진행하고 있습니다.



※ 교육과 관련한 자세한 이용안내 사항은
QR코드를 인식해 주시기 바랍니다.

부모교육

- 仁아놀자(I) : 우리 아이와 '어떻게 놀이'하면 좋을까요?
- 仁아놀자(II) : 우리 아이 발달에 도움되는 '대화 방법'은 있을까요?
- 仁아존자 : 우리 아이 권리, 어떻게 보호하고 존중해야 할까요?
- 부모자람(I) : 아빠(엄마) 성장통(通)과 함께 자란다
- 부모자람(II) : 영유아 성 행동 이해하기
- 부모자람(III) : 똑똑한 영양 행복한 성장
- 부모자람(IV) : 행복한 책 보기 생각 쑥쑥 우리 아이

부모-자녀 체험활동

- 안독이와 함께 배우는 아이사랑안전 : 스마트폰 안전, 악물안전, 환경보호, 식품안전
- 안독이와 함께 배우는 아이사랑놀이 : 전래놀이(전통), 조물조물(오감), 똑딱똑딱(만들기), 롤루랄라(음률), 으랏차차(신체), 요리쿡쿡(요리), 상상쑥쑥(그림책)

가정육아 활성화 프로그램

- 사계절 홈(Home)쿠킹
- 계절별 제철 식재료를 활용한 실시간 비대면 부모-자녀 요리체험
- 달빛가족카페
- 영유아 가족 대상 실시간 비대면 야간 힐링 프로그램
- 인천사랑 아이사랑 창작동요 합창대회
- 관내 영유아 가족 및 영유아기관들이 2025년 인천사랑 아이사랑 창작동요 공모전 수상곡(7곡)을 바탕으로 참여하는 창작동요 합창대회
- 우리가족 생생육아사진
- 영유아 가족의 놀이모습을 담은 사진 공모 및 시상, 전시
- 우리가족 영양클래스
- 영유아 부모 대상 요리 프로그램
- 온(ON)가족 성장 코칭
- 육아에 대해 궁금한 내용 사전질문 해주시면 코칭 전문가와 함께 비대면 코칭 진행
- 함께자람
- 영유아 자녀를 둔 부모들이 모여 양육의 고민을 나누고 아이들과 함께 즐거운 체험 활동하는 자조모임 지원, 수기공모 및 평가회 등

부모-자녀 체험활동

- 자연이 숨쉬는 숲놀이
- 관내 자연환경에서 즐기는 가족참여 자연물 놀이
- 육아물품 공유 한마당(플리마켓)
- 육아물품 판매·구입, 가족체험·미니게임, 사진 전시 등
- 우리가족 주말 농장체험
- 가족이 함께 참여하는 제철 농작물 수확체험

2026년 상반기동안 부모와 자녀가 서로를 이해하고 건강하게 성장하는 데 도움이 되는 강의와 체험 활동이 마련되었으며, 부모-자녀가 함께 놀이하며 교감을 나누는 소중한 시간이 되었습니다.

부모교육

1. 아이돌자 I



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 우리 집 놀이환경 및 우리 아이와 놀이 3단계 실제 등

2. 아이돌자 II



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 사회성 발달을 돕는 대화, 자존감발달을 돕는 대화, 주도성발달을 돕는 대화 등

3. 아이돌자



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 양육129원칙, 체크리스트를 통한 자녀돌아보기, 나 돌아보기, 관점바꾸기 등

부모자람 I (아빠 엄마 성장통(通)과 함께 자란다)



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 부모소진 상태 점검하기, 공동양육 점검, 나만의 스트레스 해소방법 등

부모자람 II

(영유아 성 행동 이해하기)



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 영유아 성 행동 이해하기

부모자람 III

(독특한 영양 행태한 성장)



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 우리 아이 영양 기초 다지기, 우리아이 영양문제 솔루션, 맛있게 한 입 건강하게 한걸음

부모자람 IV

(행복한 책 보기 생각 속에서 우리 아이)



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 책과 함께하는 우리아이 첫 걸음, 함께해요! 행복한 책 보기, 생각을 키우는 5단계 책보기, 책을 좋아하는 아이로 키우는 3가지 비법, 책보기와 관련된 오해와 진실, 다짐 카드 작성

2026

인천시육아종합지원센터의



부모-자녀 체험활동

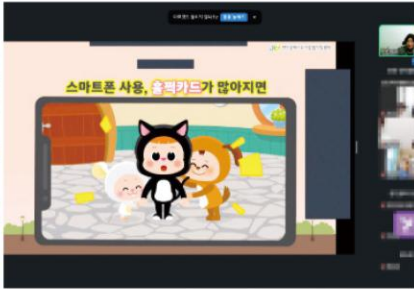
안독이와 함께 하는
아이사랑 놀이시리즈



대상: 관내 영유아 가족
내용: 옷놀이, 길놀이

대상: 관내 영유아 가족
내용: 가족운동회, 플로리스트

안독이와 함께 배우는
아이사랑 안전시리즈



대상: 관내 영유아(만2세~5세) 가족
내용: 안전하고 바른 스마트폰 사용방법 알아보기 및 스마트폰 켜 바꾸니 만들기

주말 부모-자녀 체험프로그램



장소: 딸기의 하루
대상: 관내 영유아(만2세~5세) 가족
내용: 안전하고 바른 스마트폰 사용방법 알아보기

가정육아활성화 프로그램

우리가족 영양클래스



대상: 관내 영유아 부모
내용: 소보로빵 만들기
장소: 위더스 함께걸음 제빵실

온(ON)가족 성장 코칭



대상: 관내 영유아 부모 및 양육자
내용: 발달 주제 사전질문에 대한 양육코칭
장소: 실시간 비대면 교육(ZOOM)

사계절 홈(HOME)쿠킹



대상: 관내 영유아 부모
내용: 봄나물 김밥, 한라봉청
장소: 실시간 온라인 요리 방송(ZOOM)





2025년 인천광역시육아종합지원센터 상담지원프로그램 안내

※ 교육과 관련한 자세한 이용안내 사항은
QR코드를 인식해 주시기 바랍니다.



상담 프로그램 안내

영유아 성행동 문제 교육 및 상담

- 상담내용: 가정 내 영유아 문제행동지원 '성행동 이해 및 지도 방법 교육 및 상담'
- 개별상담
 - 대 상: 영유아 부모
 - 신청방법: 화상상담 (zoom활용), 1시간 진행, 단회기
 - 내 용: 본 센터 문의(032-431-4608) > 상담신청서 작성 후 본센터 이메일 (iccic@icda.or.kr)발송

고고고 프로젝트 II

인천맘센터와 함께하는 우리 아이 마음건강 **고고고 프로젝트 II**

I 형 '부모가 점검하는 우리아이 발달검사'

- 대 상: 2020년 3월생 ~ 2025년 3월생 영유아
- 신청방법: 부모다움 홈페이지 또는 어린이집 신청
- 내 용:
 - 영유아발달검사 사전설명 및 검사 안내(비대면 ZOOM)
 - 온라인 영유아발달검사(K-CDI)
 - 심화검사(1회)
- * 전문가가 발달검사결과에 따라 ①전반적 발달 ②언어 ③사회정서·행동 3가지 영역 중에서 선택하여 진행
- 상담치료(최대 11회기 지원)
- * 심화검사 결과, 발달지연 및 경계 의심 영유아만 해당
- * 영유아당 최대 12회 무료 지원

II 형 '전문가와 함께하는 우리아이 발달검사'

- 대 상: 관내 발달지연 및 경계소견이 있는 영유아, 일반 영유아
- ※ 영유아 건강검진 결과서(정밀평가 필요, 심화평가 권고 판정), 의사소견서 등 증빙서류 제출
- ※ 우선순위에 따른 대상자 선정
- 신청방법: ①부모다움 홈페이지 또는 어린이집 신청 ②'참여 신청서' 메일 제출
- 내 용:
 - 심화검사(1회)
- * 전문가가 발달검사결과에 따라 ①전반적 발달 ②언어 ③사회정서·행동 3가지 영역 중에서 선택하여 진행
- 상담치료(최대 11회기 지원)
- * 심화검사 결과, 발달지연 및 경계 의심 영유아만 해당
- * 영유아당 최대 12회 무료 지원

인천맘센터와 함께하는 부모 성장지원 서비스

다독다독 부모마음공감

(개인) 1:1 다독다독 부모마음공감

- 대 상: 고고고 프로젝트Ⅱ 참여 발달지연 및 의심 영유아 부모, 발달지연 관련 상담 희망 영유아 부모
- 신청방법: ①부모다움 홈페이지 신청 ②'참여 신청서' 메일 제출
- 내 용:
 - 심리검사(1회)
 - * 희망상담 내용과 관련한 심리검사 진행(기질 및 성격검사(TCI), 양육스트레스(K-PSI-4), 부모 양육태도(PAT-2) 등)
 - 심리상담(최대 4회기 지원)
 - * 상담진행에 따라 회기는 조정될 수 있음

(집단) 그룹 다독다독 부모마음공감

- 대 상: 고고고 프로젝트Ⅱ 참여 발달지연 및 의심 영유아 부모, 발달지연 관련 상담 희망 영유아 부모(3그룹, 각 12명)
- 신청방법: ①부모다움 홈페이지 ②'희망상담 신청서' 메일 제출
- 내 용:
 - 심리검사(1회)
 - * 심리-정서: 양육스트레스(K-PSI-4)/ 성향-기질: 기질(STS)/ 양육-태도: 부모 양육태도(PAT-2)
 - 그룹 심리상담 3회(대면 진행)
 - * 본 상담은 총 3회 과정으로 진행되며, 3회 모두 필수 참여

심리-정서	양육 과정에서 경험하는 부모의 심리-정서 이해 및 스트레스 완화, 정서적 안정감 지원
성향-기질	자녀의 성향과 기질을 이해하고 양육 경험 공유를 통한 상호 이해 지원
양육-태도	현재의 양육 방식과 부모-자녀 관계를 돌아보고, 적절한 양육 방향 모색 지원





도담도담 장난감월드

장난감월드 소개 |||||

도담도담 장난감월드에서는 영유아의 발달과 흥미를 고려한 장난감·도서·영상자료를 무료로 대여함으로써 가정의 육아 비용 절감에 도움을 주고, 영유아와 부모간의 다양한 놀이 기회를 통해 건전한 가족문화 형성에 기여합니다.

대상 인천광역시에 주민등록이 되어 있는 시민 또는 인천광역시 소재 직장 근무자 취학 전 자녀
(만5세 이하 취학 전 영유아) 또는 위탁가정 영유아가 있는 가정

※ 자세한 이용안내 사항은 **QR코드를 인식**해 주시기 바랍니다.



이용안내
바로가기



대여방법 및 기타정보
바로가기

꾸러미물품 대여서비스 이용안내

특별한 **택배서비스!!!** 백일, 돌, 생일, 성장 등 가족행사에 필요한 **꾸러미 물품 대여!!!**

운영대여점 : 도담도담 장난감월드 예술회관역점, 경인교대입구역점

택배서비스 이용방법

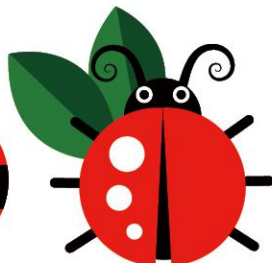
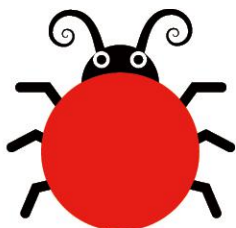
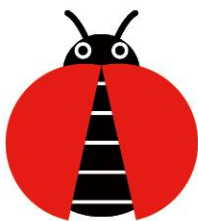
- 회원가입 : 기존 도담도담 장난감월드 이용규정과 동일
- 대여기간 : 택배발송일 기준 21일
- 택배비 : 이용자



택배서비스 이용안내
바로가기

점 무늬 무당벌레

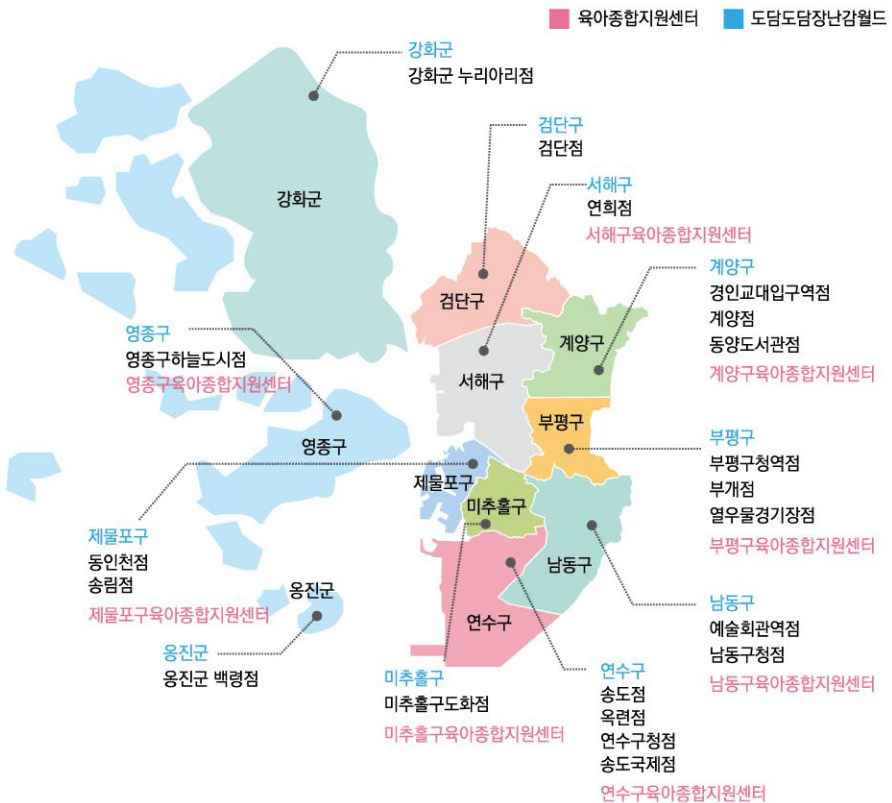
무당벌레 날개에 여러 가지
점 무늬를 찍어 예쁘게 꾸며주세요.



인천시 관내 육아종합지원센터 &



인천광역시육아종합지원센터를 중심으로 현재 8개 시군구육아종합지원센터와 20개 도담도담 장난감월드가 운영 중입니다. 지역사회 내 어린이집 지원 및 보호자의 가정양육지원을 위한 육아서비스 제공을 목적으로 설립되었습니다.



남동구청역

인천2호선

남동구청

신한은행

연수3지구
입구삼거리

수산

소래로

만수초등학교

남동초등학교

만수6동주민센터

신협

담방초등학교

남동중학교

남동경기장

꿀마루
근린공원

인천광역시육아종합지원센터
INCHON SUPPORT CENTER FOR CHILDCAE

제2경인고속

서창IC

남동IC

남인천



경인교대역점
<https://www.instagram.com/dodamtoys2>

