초기 관계 건강이란 무엇이며 왜 중요할까요?

보호자 여러분께,

아기는 매일 성장하며 변화하고 있습니다! 이 과정에서 부모는 때때로 불안하거나 스트레스를 받을 수도 있습니다. 아기의 성장을 돕기 위해 특별한 장난감이나 활동이 필요하다고 생각하는 분도 계실 겁니다. 정보가 너무 많은 탓에 혼란스러울 수도 있습니다. 하지만 분명한 사실은 - **부모의 사랑과 아기와의 관계가 가장 중요하다는 것입니다.** Early Connections 팀을 통해 아기의 성장은 물론 부모로서의 성장에 필요한 도움을 받아보세요.

초기 관계 건강 (Early Relational Health) 이란 무엇일까요?

초기 관계 건강이란 아기가 안전하고 사랑받고 있으며 부모와 가깝다고 느끼는 것을 의미합니다. 부모와 아기가 이렇게 애정을 나누는 순간은 아기의 두뇌, 정서, 관계 발달에 매우 유익합니다. 아이가 보호자와 돈독한 관계를 맺으면 현재는 물론 미래에도 도움이 됩니다. 또한 부모로서의 자신감에도 도움이 됩니다.

부모의 역할은 무엇일까요?

아이와의 유대감 형성하기. 다음과 같은 감정을 심어주면 아기가 안전하고 사랑받는다고 느끼는 데 도움이 됩니다. :

- **안전** – 아기가 평온하고 보호받는다고 느끼도록 도와주세요.
- **안정감** – 아기 곁에 있어주세요. 아기가 어떤 일이 일어날지 알 수 있도록 규칙적인 일상을 유지하세요.
- **양육** – 포옹, 다정한 말, 도움의 손길을 통해 사랑을 표현하세요.
- **기쁨** – 아기와 함께 재미있게 지내세요! 미소를 보여주며 함께 웃고, 놀고, 껴안고, 즐거운 시간을 보내는 거죠. 수유, 목욕, 기저귀 갈기 등 일상적인 순간에서 기쁨을 찾으세요.

아기가 부모에게 어떻게 반응하는지 잘 살펴보세요. 그러면 아기가 무엇을 좋아하는지, 어떻게 아기의 성장을 도울 수 있는지 알 수 있습니다.

양육자를 위한 간단한 팁

강력한 유대감 형성을 위한 일상적인 팁

아기 또는 유아와 대화하기 아기에게 무엇을 하고 있는지 알려주세요. 예시: 기저귀가 젖어서 새로 갈아줄게, 그러면 보송보송하고 편안해질 거야."

규칙적인 일상 활용하기 수유, 낮잠, 취침 시간 등 일상에서 반복적으로 일어나는 일을 매일 같은 방식으로 하도록 노력하세요. 규칙적인 일상은 아기가 평온하고 안전하다고 느끼도록 도와줍니다.

습관 만들기 일상적인 활동에 작지만 특별한 규칙을 더해보세요. 예시: 기저귀 갈 때 노래 불러주기저 자기 전에 책 읽어주기

감정에 이름을 지어주고 이야기 나누기 아이가 자신의 감정에 대해 배울 수 있도록 도와주세요. 블록이 떨어져서 화를 내는 아이에게는 이렇게 말해주면 좋습니다. " 블록이 떨어져서 실망했구나. 우리 같이 다시 한번 해보자." 그러면 아이는 자신이 이해받고 있다고 느끼고 감정을 표현하는 단어를 배울 수 있습니다.

스트레스를 받거나 부담감을 느낄 때

부모가 된다는 것은 때때로 힘듭니다. 피곤하거나 스트레스를 받거나 외로움을 느낄 수도 있습니다. 하지만 괜찮습니다. **여러분은 혼자가 아니며 도움을 요청해도 괜찮습니다**. 가족, 친구, 전문가 등 믿을 수 있는 사람과 이야기를 나눠보세요. 기분이 나아지면 육아가 한결 수월해집니다.

도움이 더 필요하신가요?

도움이 필요하면 본인 또는 자녀의 담당 의사와 상담하세요. 아래에 더 많은 리소스가 나와 있습니다.

초기 관계 건강

American Academy of Pediatrics (미국소아과학회)

www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-relational-health/

초기 관계 건강으로의 패러다임 전환: 네트워크 운동

Zero to Three

www.zerotothree.org/resource/journal/the-paradigm-shift-to-early-relational-health-a-network-movement/

산후 우울증 인식 및 극복

Children's Hospital Los Angeles

www.chla.org/blog/advice-experts/recognizing-and-overcoming-postpartum-depression

Postpartum Support International

Postpartum Support International

postpartum.net

+1 800-944-4473

National Maternal Mental Health 상담 전화

+1 833-943-5746 | +1 833-9-HELP4MOMS

연중무휴 전화 또는 문자 지원

STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM
CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

CHLA 전문의가 제공하는 더 많은 유아 교육 리소스를 확인하려면 QR 코드를 스캔하십시오

18185025849-BH-OS-KO-0526