



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

터미타임(엎어놓기) 정보

아기를 놓고, 들고, 안고, 함께 놀이를 할 수 있는 활동들

Colleen Coulter, P.T., D.P.T., Ph.D., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta
Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products Inc.



터미타임 정보를 통해 매일 아기가 충분한 시간을 엎은 자세로 보낼 수 있도록 도움을 받으세요. 터미타임은 아기를 들고, 안고, 기저귀를 갈고, 놓고, 수유하고, 함께 놀이를 하는 것과 같은 활동으로 이루어질 수 있습니다. 이러한 모든 활동은 아기가 깨어 있고 감독을 하는 상태에서 해야 합니다.

엎은 자세에서 시간을 보내는 것이 아기에겐 좋습니다. 터미타임의 장점은 다음과 같습니다:

- 목과 어깨 근육을 발달시킵니다.
- 목 근육이 뻣뻣해지는 것을 방지하고, 아기 머리 뒷부분이 납작해지는 것을 방지합니다.
- 아기가 구르고, 앉고, 기어 다니는 데 필요한 근육을 발달시킵니다.

아기한테 왜 터미타임이 필요한가요?

아기들은 많은 시간을 뒤로 누운 자세에서 보내기 때문에 터미타임이 필요합니다. 이는 다음과 같은 이유입니다:

- 미국소아과학회(American Academy of Pediatrics)가 권장하는 바에 따라, 대부분 부모들은 아기를 뒤로 눕혀 재웁니다.
- 많은 부모들은 유아용 카시트와 캐리어로 함께 사용할 수 있는 유아용 캐리어를 사용합니다.
- 이렇게 밤에 뒤로 눕는 자세와 낮에 아기의 머리에 압박을 주는 것이 합쳐지면 두개골을 납작하게 만들 수 있습니다.
- 이렇게 납작한 부위는 머리 뒷부분과 이마에 생깁니다. 이를 쏘런머리증(사두증)이라고 부릅니다.
- 이 납작함은 기운목(사경)이라고 부르는 상태로 인해 더 악화될 수 있습니다. 기운목은 목의 한쪽에 뻣뻣하거나 약한 단일 근육 또는 근육군이 있는 상태입니다. 이 상태로 인해 아기의 머리가 한쪽으로 기울거나 향합니다. 근육섬유는 아기가 오랜 시간 한 자세로 있으면 짧아질 수 있습니다.

아기가 잘 때 뒤로 눕혀 재우는 것은 중요합니다. 미국소아과학회에 따르면 뒤로 눕혀 재우는 것이 영아급사증후군(SIDS, sudden infant death syndrome)을 방지하는 데 도움이 된다고 합니다.

또한 감독하는 터미타임을 갖고, 낮 동안 다양한 자세를 취하는 것이 아기의 발달에 중요합니다.

터미타임이란:

- 단단하게 받치는 표면 위에 아기를 한 자세로 편평하게 눕히는 것을 방지하는 모든 활동입니다.
- 아기가 엎어 누운 자세에서 아기를 안아 들고, 놓고, 함께 놀이를 하는 모든 시간입니다.

터미타임의 유익성:

- 모든 연령의 아기에겐 도움이 됩니다.
- 재미있습니다.
- 아기에겐 쉬울 수도 있고 어려울 수도 있습니다.
- 아기가 성장하고 튼튼해지면서 변화합니다.
- 아기와 유대감을 형성할 수 있는 좋은 시간이 될 수 있습니다.

터미타임 동안 항상 아기와 함께 있어야 합니다. 아기를 엎어놓고 혼자 두어서는 안 됩니다.

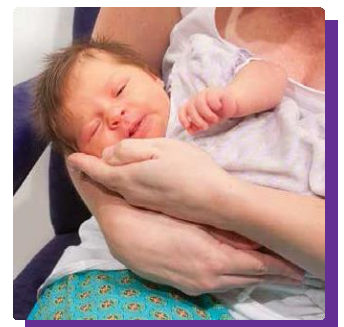
안아 들기

- 1 아기가 걸터앉은 골반 부위를 교대로 바꾸십시오. 그러면 오른쪽과 왼쪽 방향 모두 아기가 보고, 고개를 돌리고, 균형을 잡을 수 있습니다.
- 2 어깨 너머로 아기가 볼 수 있도록 아기를 안으십시오. 아기의 머리가 가운데 오도록 부드럽게 받칩니다. 아기를 안은 어깨를 바꾸면 아기가 양쪽 방향으로 고개를 돌리는데 도움이 됩니다. 아기가 튼튼해지고, 머리와 몸통을 제어할 수 있게 되면 아기를 덜 지탱해도 됩니다.
- 3 아기가 앞을 향하도록 들어서 서로 같은 방향을 보십시오. 부드럽게 아기의 머리가 가운데 오도록 유지합니다.
- 4 아기의 배가 아래를 향하도록 안아 듭니다. 아기를 지탱할 수 있도록 한 팔이 아기의 가슴을 받쳐야 합니다. 더 어린 아기의 경우 머리와 가슴을 받쳐주는 것이 필요합니다. 아기의 목과 몸통 근육이 튼튼해지면 덜 지탱해도 됩니다.
- 5 아기가 튼튼해지면 비행기 놀이를 하거나 아기를 안아 들고 지탱한 상태에서 아기가 나는 모션을 할 수 있습니다.
- 6 아기와 같은 방향을 보도록 아기를 안아 듭니다. 이렇게 하면 아기가 머리를 돌리면서 방 안을 관찰할 수 있습니다.
- 7 아기와 같은 방향을 보도록 아기를 오른쪽에서 안아 듭니다. 방향을 바꾸어 아기를 왼쪽에서 안아 듭니다.



스너글타임(품어안기)

서로 마주보도록 아기를 어깨에 눕히거나, 부드럽게 가슴 품에 들어오도록 두 팔로 안아줍니다. 이렇게 품어 안는 것을 스너글타임이라고 합니다. 이렇게 하면 안아주는 사람을 보기 위해 아기가 머리를 드는데 도움을 줍니다. 아기의 머리를 받쳐서 가운데 오도록 하고, 부드럽게 양쪽 방향으로 돌립니다.



놀이 자세

- 1 아기와 터미타임을 할 수 있는 아주 좋은 방법은 반듯이 누운 자세에서 아기를 가슴에 놓고 안아서 서로 마주 보는 것입니다. 이렇게 하면 안아주는 사람을 보기 위해 아기가 머리를 드는 데 도움을 줍니다. 부드럽게 아기의 머리를 양쪽으로 돌리십시오. 아기가 자라면서 덜 지탱해도 됩니다. 아기가 머리를 가운데로 유지하고 팔로 상체를 일으키기 시작할 것입니다.
- 2 베개나 조그만 타월 또는 담요를 아기 가슴 아래에 받치십시오. 이렇게 하면 아기가 머리를 들어서 가운데에 두는 데 도움이 됩니다.
- 3 바닥에서 아기와 함께 놀이를 하십시오. 아기의 양쪽 방향에 장난감을 놓아서 아기가 머리를 돌리고, 두 손 모두를 뻗을 수 있도록 하십시오. 자주 아기와 함께 놀이하면 아기가 다른 사람들 주변에 있을 때 아기 마음이 편해집니다.
- 4 앉은 자세에서 허벅지 위에 아기를 놓으십시오. 한 쪽 다리가 높아지도록 올려서 아기가 쉽게 머리를 들 수 있도록 하십시오.
- 5 아기와 함께 바닥에 앉으십시오. 장난감을 가지고 중간에서 놀이를 한 다음 각 방향에서 또 하십시오.



옷 입히기 및 목욕하기

아기에게 옷을 입히고 목욕을 시키는 동안 아기를 들어 올리고, 안아 들고, 놓는 활동을 하십시오. 이렇게 하면 더 많은 터미타임 시간이 생깁니다. 또 재미있기도 합니다.

- 1 아기가 엎어 누운 자세에서 타월로 덮고 옷을 입히십시오. 옷을 입힐 때 양쪽으로 부드럽게 아기를 굴립니다.
- 2 기저귀를 갈거나 목욕을 시킨 후 머리에서 발가락까지 아기를 마사지하십시오.



위치에 놓기

- 1 아기가 당신을 볼 수 있는 방향을 바꿉니다. 아기의 머리가 한쪽으로 치우치지 않고 가운데 오도록 합니다. 아기가 당신을 볼 수 있도록 앉은 허벅지 위에 아기를 놓으십시오. 노래하고, 눈을 맞추고, 품에 안고 필요하면 아기 머리가 가운데 오도록 합니다. 균형 감각이 발달하도록 각각 한쪽으로 아기의 몸이 약간 기울어 지도록 합니다. 아기가 가운데로 몸의 균형을 잡으려고 하면서 튼튼해집니다.
- 2 굽은 모양의 머리 받침대가 카시트에 마련되어 있는 경우, 아기의 머리가 가운데에 오도록 합니다. 카시트에 굽은 모양의 머리 받침대가 없는 경우, 담요나 타월을 말아서 아기가 카시트에 앉아 있는 사용하는 것이 좋다고 합니다. 동안 아기의 머리 측면과 어깨에 나란히 놓아두면 아기가 한쪽으로 기울어지는 것을 방지하고 아기의 머리와 몸을 가운데로 유지하는 데 도움이 됩니다. 운행 중인 차의 카시트에 아기가 앉은 동안, 아기 엉덩이 아래나 등 뒤에 패드나 쿠션을 두지 마십시오. 운전을 하기 전에 아기 엉덩이 아래나 등 뒤에 놓여진 추가 받침대를 반드시 치워야 합니다. 추가 머리 받침대를 구입할 때는 꼭 유아용 캐리어나 그네, 유모차 전용 제품이어야 합니다. 운행 중인 차의 카시트에 아기가 앉은 동안에는 이러한 추가 받침대를 사용해서는 안 됩니다.
- 3 아기의 양쪽에 재미있고 흥미로운 모빌이나 장난감을 두십시오. 이렇게 하면 아기가 엮은 자세나 반듯이 누운 자세에서 양쪽으로 고개를 돌립니다. 아기가 한쪽을 다른 쪽보다 더 좋아하더라도 교대로 아기가 누운 쪽을 바꾸십시오.



기저귀 갈기

- 1 기저귀를 가는 테이블에 아기를 항상 다양한 자세로 놓습니다. 기저귀를 채울 때 양쪽으로 아기를 굴립니다. 기저귀를 갈면서 다른 쪽에서 아기에게 말을 합니다.
- 2 아기와 마주 보도록 하고 침대나 바닥에서 기저귀를 갑니다. 이렇게 하면 아기가 머리를 가운데에 두는 데 도움이 되고 아기가 눈을 맞춥니다.
- 3 기저귀를 간 다음, 아기를 들어 올리기 전에 엮어 누운 자세가 되도록 아기를 굴립니다. 감독하는 상태에서, 몇 분 동안 아기가 이 자세에서 놀 수 있도록 돕니다.



수유

- 1 수유할 때 아기를 안는 팔을 교대로 바꿉니다. 그러면 아기가 양쪽으로 보고 머리를 돌릴 수 있습니다. 또한 아기 머리 뒷부분의 팔에 주는 압박을 줄일 수 있습니다. 이번에 오른팔로 수유했다면, 다음 수유 때에는 왼팔을 사용하십시오. 이렇게 하면 양쪽으로 아기 목의 유연성을 발달시킬 수 있습니다.
- 2 등을 기댄 자세에서 무릎을 굽히고 앉으십시오. 아기가 당신을 볼 수 있도록 다리로 아기를 받치십시오. 수유하는 동안 아기 머리를 가운데로 유지합니다.
- 3 아기를 트림하게 할 때, 앉은 자세에서 허벅지 위에 아기를 엮어 눕히도록 해보십시오.



재우기

- 1 아기를 반듯이 눕혀 재우십시오. 격야로 아기 침대의 반대쪽 끝부분에 머리를 둡니다. 아기 방향을 바꾸는 것을 기억할 수 있도록 아기 침대 가까이에 달력을 두십시오.
- 2 납작한 부위가 생기지 않도록 아기 머리를 매일 밤 반대쪽 측면을 향하게 합니다.



잘 때는 뒤로 눕히고,
놀 때는 엮어 눕히기





추가 활동

- 1 아기가 당신을 볼 수 있도록 얇은 허벅지 위에 아기를 앉힙니다. 필요에 따라 아기를 지탱합니다. 아기가 머리를 들어 올리고 가운데로 유지할 수 있도록 도와주세요. 아기의 머리를 양쪽으로 똑같이 돌리십시오. 이 자세는 수유하는 데 좋습니다.
- 2 아기와 함께 바닥에 눕습니다. 아기와 서로 마주 보도록 하십시오. 아기가 팔꿈치로 상체를 받치고 머리를 들어 올려서 당신을 볼 수 있도록 도와주세요.
- 3 아기 가슴 아래를 받치면 아기가 머리를 쉽게 가운데에서 들어 올릴 수 있습니다.

- 4 아기를 엷어 눕힌 자세에서 아기 앞에 장난감을 두십시오. 이렇게 하면 아기가 두 손 모두를 뻗어서 놀 수 있습니다. 아기가 두 팔로 상체를 받치고 바닥에 배를 대고 다닐 수도 있습니다. 아기가 이 자세에서 길 수도 있습니다.
- 5 TV를 시청하거나 친구와 만나 이야기하는 동안, 얇은 자세에서 허벅지에 아기를 엷어 눕힙니다. 아기가 양쪽을 모두 볼 수 있도록 아기 자세를 교대로 바꾸십시오.



머리 모양에 도움이 되는 다른 방법들



터미타임과 같은 활동 후에도 어떤 아기들은 머리에 납작하거나 비대칭인 부위가 있을 수 있습니다. 4 개월이 지나도 아기의 머리 모양이 나아지지 않는 경우 소아과 의사는 다음을 권장할 수 있습니다:

- 두개골 전문 의사의 진료.
- 아기 머리 모양을 형성하는 데 도움이 되는 특수 헬멧을 만들 수 있는 교정전문가(orthotist)와의 상담.
 - 이 헬멧을 두개 재형성 보조기(cranial remolding orthosis)라고 부릅니다. 하루에 23 시간 동안 착용합니다. 아기의 머리가 더 정상적인 모양이 되도록 완만하게 보조하는 기구입니다.

적절하게 변화하는 활동

터미타임 활동은 아기의 필요에 따라 바뀔 수 있습니다. 활동을 익히는 데 어떤 아기들은 다른 아기들보다 더 짧거나 더 긴 시간이 걸릴 수 있습니다. 모든 아기들이 목에 뻣뻣함이 있는 것은 아닙니다. 또 많은 아기들의 머리 모양은 좋습니다. 하지만 터미타임은 모든 아기들이 정상적인 발달을 할 수 있도록 도울 수 있습니다. 이러한 활동을 통해 아기와 더 가까워지는 시간을 가질 수 있습니다.

어떤 아기들은 기운목(사경) 때문에 뻣뻣하거나 약한 근육을 강화하고 스트레칭하기 위해 더 많은 운동이 필요합니다. 아기의 의사, 또는 작업치료사나 물리치료사에게 이러한 운동을 받을 수도 있습니다.

이 정보는 일반적인 내용을 제공하기 위해서이며, 특정 의료 관련 권고사항이 아닙니다. 자녀의 건강에 대해 질문이나 걱정이 있으시면 항상 의사 또는 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

아기가 튼튼하게 자라는 데 도움이 될 수 있도록 터미타임 활동을 통해 소중한 시간을 가지십시오.

자세한 내용은 소아과 의사 또는 Children's Healthcare of Atlanta 로 문의하십시오.

5445 Meridian Mark Road, Suite 200, Atlanta, GA 30342



choa.org/tummytime



404-785-5684
404-785-3229

Orthomerica Products Inc.에게 특별히 감사드립니다 6