



독자의 1초를 아껴주는 정성

주소 서울시 마포구 월드컵로 10길 56 대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)338-0388 홈페이지 www.gilbut.co.kr

담당자 자녀교육서팀 황지영 02-330-9829 jyhwang@gilbut.co.kr

초보 부모를 위한 의사 아빠의 육아 상식 사전

부제: 답 정해주는 의사 서정호의 최강의 육아 지식



지은이 | 서정호(소아청소년과전문의) 발행일 | 2020년 1월 2일

분야 | 가정 > 육아 / 건강하게 키우기 판형 | 174*243

형태 | 무선철 페이지 | 664쪽 정가 | 26,000원 ISBN | 979-11-6521-022-9 (13590)

■ 책 소개

- ★★★ 네이버 지식in 우수 상담의
- ★★★ 2020 최신 의과학 정보 수록
- ★★★ 유아동 성장 발달표 수록

육아 정보가 넘쳐나는 지금, 많은 정보보다 ‘하나의 정답’이 더 절실하다 답 정해주는 의사 서정호의 최강의 육아 지식

아이를 키우다 보면 하루에도 수십 번 선택과 고민의 순간을 마주하게 된다. ‘배고파 할 때마다 밥 먹여도 될까?’ ‘모유가 좋을까? 분유가 좋을까? 산양분유가 좋을까?’ ‘아이가 변을 잘 안 보는 것 같은데 괜찮은 걸까?’ 같은 일상적이고 작은 궁금증부터 ‘지금 한 번 더 해열제를 먹여야 하나, 당장 응급실에 가야 하나?’처럼 급히 결정을 내려야 할 때도 있다. ‘우리 아이가 또래에 비해 뒤처지지 않고 잘 크고 있는 걸까?’처럼 막연하게 지속되는 불안도 있다. 누가 봐도 위험하거나 위급한 병증은 곧바로 응급실로 뛰어가겠지만, 병원에 가기에는 애매하고 어디다 물어보기에는 모호한 문제들도 많다.

불과 10년 전만 해도 이런 고민들을 주변 친지에게 물어서 해결했겠지만, 요즘은 대부분 온라인상에서 정보를 찾는다. 온라인상에 정보가 얼마나 많은지, ‘해열제’라는 키워드를 유명 포털 검색창에 넣으면 카페 영역에서만도 41만 건이 검색될 정도다. 문제는, 이 많은 정보 중에서 어떤 정보가 믿을 만한지 가리기 어렵다는 것이다. 이제, 단순히 정보를 얻는 것이 중요한 게 아니다. 넘쳐나는 정보 중에서 내 아이에게 독이 될 ‘가짜 정보’를 거르고, 득이 될 ‘진짜 정보’를 선별하는 것이 부모의 몫이었다.

《초보 부모를 위한 의사 아빠의 육아 상식사전》은 소아청소년과 전문의이자 두 아이를 키우는 아빠인 연세한결소아청소년과의원 서정호 원장이 20년 이상 진료실에서 부모들을 만나고, 8년간 네이버 지식in 상담을 진행하며 받았던 질문들, 또 두 아이를 키우는 와중에 우왕좌왕하며 고민했던 것의 해답을 정리한 책이다. 또한 아이 키우는 부모라면 필시 알아야 할 응급 상황과 대응법도 소개했다. 이 책은 0~5세 아이를 키우는 부모들이 반드시 알고 있어야 할 지식을 담은 책이다.

■ 출판사 서평

소아청소년과 의사 아빠가 정리한 부모를 위한 최소한의 전문 지식

의사라면 평범한 부모들보다 위급 상황에 대처하기 쉽지 않을까? 평범한 부모들만 아이 문제 앞에서 허둥대는 것이 아니다. 이 책의 저자인 서정호 원장 역시 첫 아이가 태어나자마자 당혹스러운 순

간들을 겪었다. 본인조차 ‘내가 의사니까 육아 문제에 잘 대처할 수 있겠지.’ 생각했지만, ‘후두염 증상으로 고생하는 아이를 보고 당장 응급실로 데려갈지 말지 우왕좌왕하다 응급실로 달려간 적도 있고, 열성 경련을 하는 아이가 단순 경련인지 뇌수막염 증상인지 혼란스러웠던 경험’이 있다고 고백한다.

의학 지식을 잘 알고 있는 소아청소년과 의사 아빠조차도 아이 문제가 되니 불안감 때문에 바르게 대응하기 어려웠다. 또 모유가 좋은지 분유가 좋은지 일반 분유가 좋은지 산양 분유가 좋은지, 대소변 횟수가 몇 회여야 적당한지, 잠은 얼마나 자야 충분한지 등 각종 육아 궁금증에 대한 정답을 알려니 여러 분야의 전문지식이 필요했다. 궁금한 게 있으면 끝까지 파고드는 성격 탓에 해외 논문, 전공서적 등에서 전문지식을 찾고 그중에 가장 좋은 방향을 찾아 아이들 육아에 적용해왔다.

그 일들을 계기로, 아이 문제에 있어서는 늘 불안하고 고민 많은 부모들을 깊이 이해하게 되었고, 부모들을 대상으로 온라인으로 육아 지식을 제공하기 시작했다. 처음에는 온라인 상담을 진행했으며, 2012년부터는 네이버 지식in 전문가로 활동하며 1만 7,000명의 궁금증을 해결해주었다. 또한 많은 사람들이 자주 물어보는 질문들은 블로그에 일목요연하게 정리했으며 150만 명이 방문해 육아 고민을 해결했다.

0~5세 아이에게 꼭 필요한 정보만 쏙쏙!

더 이상 검색창에서 헤매지 마세요

이 책 《Part 1. 우리 아이 먹, 놀, 잠, 성장 공부: 부모의 필수 지식》에는 아이가 잘 자랄 수 있는지 알고 도와주는 지식들이 담겼다. 신체, 운동, 언어와 청력, 시력, 인지능력이 잘 자라고 있는지 측정하는 법과 더 잘 성장할 수 있게 돕는 법부터, 아이를 잘 먹이고 잘 재우는 법, 예방접종 상식, 아이 치아에 관한 정보를 담아 아이를 튼튼하고 바르게 키울 수 있게 안내한다.

《Part 2. 우리 아이 건강하고 안전하게 키우기: 아이 증상 읽기》에는 아이가 열이 나거나 배가 아플 때, 다쳤을 때 등 위급하고 당황스러울 때 부모가 침착하게 대처할 수 있도록 한다. 아이가 아플 때 예측되는 원인들과 진단하는 방법을 간단하지만 명확하게 소개하고 있어, 부모가 아이 상태를 빠르게 파악하고, 당장 응급실로 달려가야 하는지, 천천히 병원에 가봐야 하는지, 집에서 간호하면서 호전시킬지 여부를 결정할 수 있다.

《Part 3. 신생아 이야기》에는 하루가 다르게 쑥쑥 자라고, 그때마다 새로운 궁금증이 생기는 신생아기 부모들을 위한 촘촘한 정보를 담았다. 영아 산통, 황달, 배꼽, 코막힘, 피부 질환 등 신생아 부모가 알아야 할 지식을 한눈에 볼 수 있다. 나아가 아무리 강조해도 지나치지 않을, 부모가 반드시 알고 있어야 할 응급 처치 상식들은 《아이 생명 살리는 필수 지식 10》으로 따로 추려, 책 내에 삽입한 QR 코드를 통해 스마트폰에 다운받아 볼 수 있도록 했다.

■ 저자 소개

서정호

두 아이의 아빠이자 소아청소년과 전문의

소아청소년과 전문의로 수많은 아이들을 진료실에서 봐왔기에 자녀 키우는 건 자신 있었다. 그러나 내 아이를 키우는 건 달랐다. 고열에 시달리는 아이를 두고 밤새 안절부절 못하다 응급실로 달려간 적이 있을 정도로 보통 아빠들이나 다를 바 없이 육아는 늘 조심스럽고 어려웠다. 아이가 자라면 또 새로운 어려움과 궁금증이 생겨났다. 잘 모르는 걸 그냥 넘기지 못하는 성격 탓에 그때마다 최신 논문들과 전문 서적을 뒤지며 궁금증을 해결하고야 말았다. 그렇게 두 아이를 키우다 보니, 육아에 대해 폭 넓게 공부할 수 있었다. 의사이자 아빠로서 꼼꼼하게 공부한 육아 정보들을 네이버 지식in 전문가 상담, 블로그 등을 통해 나누며, 내 아이의 먹고, 자고, 놀고, 생활하는 모든 부분이 늘 불안하고 궁금한 부모들에게 정확한 정보를 제공하고 있다.

연세대학교 의과대학교 의학과를 졸업하고 세브란스병원에서 소아청소년과 전문의를 수료했다. 현재는 자녀의 이름을 딴 연세한결소아청소년과를 운영하며, 연세대학교 의과대학교 소아과학 교실 외래교수를 맡고 있다. 네이버 부모i에서 블로그 칼럼을 연재하고 있으며, 네이버 지식in 우수 상담의, 의학채널 <비온 뒤>에서 소아청소년과 상담의로 활동하고 있다. 저서로는 《SOS 초보엄마 소아과》와 《양양 엄마 아파요 SOS》가 있다.

■ 추천의 글

“내 아이를 위해 비치해야 할 단 하나의 책”

반가운 책이 나왔습니다. 그동안 육아나 소아과 질병 관련 서적들이 많이 나왔으나 의학교과서처럼 딱딱하고 어려운 게 흠이었습니다. 그러나 오랫동안 <비온뒤> 멘토로 온라인 지식나눔 활동을 해온 서정호 선생님의 책은 매우 자상하고 구체적이라 부모님들의 궁금증을 쏙쏙 풀어줍니다. 자녀 건강을 위해 비치해야 할 단 하나의 책으로 적극 추천합니다.

— 서울대학교 대학원 의학박사, 의학채널 <비온뒤> 대표 홍혜걸

■ 차례

책을 펴내며 5

PART 1. 우리 아이 먹,놀,잠,성장 공부: 부모의 필수 지식

1장. 아이 잘 키우기: 바른 성장과 발달

01 신체발달: 키, 체중, 머리둘레
(박스) 영유아 검진, 아이가 잘 크고 있을까? | 소아비만 예방하기 | 아이의 성장곡선

02 대근육, 소근육 운동 발달
(박스) 아이의 이상한 걸음걸이, 팬츠을까?

03 언어 능력과 청력의 발달

04 시력 발달

05 인지 능력, 사회성의 발달
(박스) 아이를 위한 두뇌 발달 놀이

2장. 아이 잘 먹이기: 수유부터 유아식까지

01 모유 수유
(박스) 모유 양 늘리는 법

02 분유 수유

03 이유식
(박스) 안전한 이유식 만드는 원칙

04 영양제 바르게 먹이기

3장. 아이 잘 재우기: 올바른 수면 교육

01 정상 수면에 대하여
(박스) 쾌적한 수면을 위한 온도·습도

02 수면 교육하기
(박스) 우는 아이를 가만두는 페버 요법

03 수면을 방해하는 요인과 해결책

04 수면과 관련된 다양한 습관 및 문제

4장. 아이 예방접종: 선택이 아니라 필수

01 백신에 관한 모든 것
(박스) 백신과 유병률의 연관성

02 예방접종에 관한 모든 것
(박스) 예방접종 후 이상 반응이 있다면?

5장. 아이 치아 공부: 평생 치아 관리

01 아이 치아가 자라는 과정

02 바른 치아 관리
(박스) 치약에 대한 지식

03 충치에 관한 모든 것

04 아이 치아와 관련된 다양한 걱정거리들
(박스) 치아 손상 시 대처법

PART 2. 우리 아이 건강하고 안전하게 키우기: 아이 증상 읽기

6장. 아이가 열이 나요: 열, 열성 경련

01 열
(박스) 체온에 대한 지식

02 열성 경련

7장. 아이의 복통: 위장 질환

01 변비

02 설사
(박스) 장염 예방하는 법

03 구토
(박스) 멀미 예방하는 법

04 복통
(박스) 장중첩증 | 급성충수염(급성맹장염)

8장. 아이의 호흡기: 기침, 호흡기 질환

01 기침

02 호흡 곤란: 급성후두염, 천식, 두드러기
(박스) 그르렁 소리를 낼 때

9장. 피부 및 전염병: 피부 질환, 감염성 질환

01 수두, 수족구병, 독감, 홍역, 볼거리

02 물사마귀

03 손톱, 발톱의 변형

04 동상

10장. 아이가 다쳤어요: 안전사고

01 두뇌 손상

(박스) 병원으로 옮길 때 필수 지식

02 멍

03 흉터

(박스) 켈로이드란?

04 찢어진 상처

(박스) 습윤 드레싱 제제 고르는 법

05 이물질 및 약물 오남용

(박스) 응급실로 가야 하는 유해 물질 | 먹어도 될까?
먹으면 안 될까? | 엑스레이와 CT, 방사선에 안전할
까?

06 기도 폐쇄

(박스) 심폐소생술 하는 법

07 화상, 화재, 감전

11장. 미신과 의학 사이: 약 바로 알기

01 부모를 위한 약 공부

02 약 복용에 대한 오해와 진실

03 위험하고 잘못된 믿음들

12장. 아이 행동이 이상해요: 행동으로 마음 읽기

01 아이들의 자연스러운 습관

02 알아두어야 할 심리 문제

PART 3. 신생아 이야기

13장. 신생아 상식사전

01 영아 산통

02 신생아 황달

(박스) 황달 수치란?

03 신생아 눈물과 눈곱

(박스) 아이 눈에 안약 넣을 때

04 신생아 배꼽 문제

05 신생아 대변 문제

06 신생아 소변 문제

07 신생아 코막힘

08 기타 신생아에 관한 질문들

14장. 신생아의 피부 질환

01 아토피 피부염

(박스) 아토피 피부염 예방하기

02 유아 지루성 피부염

03 비립종, 신생아 여드름

04 기저귀 발진

05 뱀띠

(박스) 신생아 에어컨, 선풍기 사용법 | 신생아의 피부
발진

06 다양한 반점들

07 신생아 탈모

(박스) 신생아와 외출할 때

찾아보기

참고문헌