



독자의 1초를 아껴주는 정성

주소 서울시 마포구 월드컵로10길 56 대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)322-9179 홈페이지 www.gilbut.co.kr

담당자 자녀교육서팀 이미현 02-330-9871 lmh@gilbut.co.kr

엄마와 아기의 첫 1년을
따스하게 채워줄 116개의 조언들

나는 내 삶도 소중한 엄마입니다



지은이 | 베키 비에이라 옮긴이 | 정미화 발행일 | 2024.8.31. 분야 | 임신/출산 판형 | 152*215

형태 | 무선철 페이지 | 280쪽 정가 | 18,500원 ISBN | 979-11-407-0991-5 (03590)

■ 책 소개

“엄마가 행복해야 아기도 행복합니다”

13만 부모의 인생을 변화시킨 현실 조언

엄마가 된 첫해를 소중함으로 가득 채우는 방법

아기발달백과는 있는데 왜 엄마발달백과는 없을까? 아기 말고 엄마는 대체 누가 돌봐줄까? 이 책은 이러한 질문으로부터 시작됐다. 실제로 많은 여성이 임신과 출산을 앞두고 걱정과 고민에 휩싸인다. 출산하면 몸도 망가지고 머리도 빠진다는데 원래 몸으로 돌아올 수 있을까, 아이를 좋아하지 않는데 모성애가 안 생기면 어쩌지, 다른 엄마들은 행복해 보이는데 왜 나는 힘들까.... 미지에 대한 막연한 두려움은 엄마가 되는 여정을 필요 이상으로 어렵고 외롭게 만들뿐더러 엄마가 된 첫해에 주어지는 행복감을 온전히 느끼지 못하게 한다. 저자는 생애 가장 혼란했던 순간, 출산 직후에 직면하는 구체적인 어려움을 화두로 던지자 엄마들이 각자의 경험을 나누며 위안을 얻는 장면을 수차례 목도했다. 여성에서 엄마가 되는 여정이 구체적이고 투명하게 공유될수록 불필요한 두려움은 사라지고, 아기와의 행복한 순간에 집중하게 된다는 진리를 깨달은 순간이다.

<나는 내 삶도 소중한 엄마입니다>는 아기와의 첫 1년간 엄마가 맞닥뜨리게 될 진솔한 이야기와 예비 혹은 초보 부모에게 도움이 될 116가지 현실 조언을 담은 책이다. 산모의 회복을 돕는 아이템, 퇴원 전에 물어봐야 할 엄마의 건강 관련 질문들, 수유 및 수면 교육 등 초보 부모의 실수를 줄여줄 육아 가이드, 아이 양육에 관해 부부가 반드시 나누고 미리 결정해야 할 과제까지, 한 사람의 경험을 넘어 선배 엄마들의 진솔한 고백과 각 분야 전문가들의 인터뷰를 엮은 이 책은 이제 막 엄마가 된 당신을 구원할 든든한 안내자가 되어줄 것이다.

■ 출판사 리뷰

“이토록 현실적이고 다정한 조언이라니!”

엄마와 아기의 첫 1년을 따스하게 채워줄 116개의 조언들

드라마나 영화에서 절규 끝에 출산하는 산모의 모습은 이제 익숙하다. 그 덕분에 아기를 낳는 것이 얼마나 힘겨운 일인지 모르는 사람은 없다. 문제는 산후 첫 배변 문제로 고통을 겪는 엄마, 출산 초기 인생의 목적이 모유 생산과 수유뿐이라고 느끼는 엄마, 산후 우울증을 수면 부족으로 착각하고 혼자 괴로워하는 엄마의 모습은 생소하다는 것이다. 이처럼 산후 경험을 축소하거나 현실을 감추는 사회적 분위기는 이제 막 엄마가 된 여성들에게 출산 후 곧바로 팬츠아저야 하는 것처럼 느끼게 한다. 그러나 이제 갓 태어난 아기만큼 이제 막 엄마가 된 여성에게도 세심한 돌봄이 필요하다. 이 책에는 초보 엄마 앞에 펼쳐질 굵직한 사건들과 산모의 회복을 돕는 방법이 구체적으로 담겨 있다. 정서적으로나 육체적으로 힘겨운 순간이 닥칠 것이고 이를 적당히 모면할 방법은 없다는 것, 하지만 부모라는 새로운 역할에 곧 적응할 거라는 것, 당신은 이미 훌륭한 엄마라는 것 등 116개의 다정한 조언을 따라 서툴러도 행복한 엄마가 되는 법을 연습해보자.

엄마가 스스로를 돌보지 못한다면 아이 또한 성공적으로 돌볼 수 없다

출산 직후는 여성의 삶에서 변화가 매우 많은 시기이다. 특히 신체 변화, 수면 부족과 급격한 호르몬의 변화는 엄마의 기분과 감정, 행동에까지 영향을 미친다. 엄마가 행복해야 아이도 행복하다는 건, 엄마가 스스로를 돌보지 못하면 아이 또한 성공적으로 돌볼 수 없다는 말과 같다. 저자는 선배 엄마들과 각 분야 전문가들을 인터뷰해 보편성과 전문성을 갖춘 ‘산모 돌봄 솔루션’을 준비했다. 부록에는 입원 시 필요한 출산 가방 목록, 퇴원 시 물어볼 산모의 건강 관련 질문들뿐 아니라, 아기가 태어나서 집에 오기 전 부부가 미리 상의해야 할 모든 것, 육아 도우미를 찾을 때 확인할 사항 등을 촘촘하게 담았다. 출산 후 엄마의 회복을 돕는 구체적인 방법과 건강하고 행복한 부모로 거듭나는 데 필요한 지침까지, 엄마가 된 첫해에 직면하는 시행착오는 줄이고 소중함으로 가득 채우는 방법을 만나게 될 것이다. 산후 돌봄에 대한 준비는 엄마의 자신감으로 이어지고, 엄마의 행복은 곧 아이의 행복으로 이어질 테니까.

■ 저자 소개

베키 비에이라 Becky Vieira

다정하면서도 담대한 필치로 여성과 모성에 관한 숨은 이야기를 수면 위로 끌어올리는 작가. 전 세계 수천만 부모에게 임신 및 육아에 관한 검증된 정보를 제공하는 글로벌 웹진 베이비 센터(BabyCenter), 스케어리 마미(Scary Mommy)등에서 육아의 기쁨과 슬픔을 나누고 있다.

첫 저서인 《Enough About the Baby》로 여성이 모성에 대해 말하는 방식의 변화를 이끌었다는 평을 받았다. 이 책은 ‘엄마가 행복해야 아기도 행복하다는데, 출산 직후 엄마는 누가 돌봐줄까?’ 하는 물음에서 출발했다. 초보 엄마들이 아무런 죄책감 없이 자기 관리를 우선시하고, 건전한 경계를 만들고, 분별력을 유지할 수 있도록, 자신의 경험을 넘어 선배 엄마들과 각 분야 전문가들을 인터뷰해 보편성과 전문성을 더했다. 산후 엄마의 정신적·신체적 회복을 돕는 방법과 초보 부모에서 건강하고 행복한 부모로 거듭나는 데 필요한 지침까지, 엄마와 아기의 첫 1년을 따스하게 채워줄 116가지 조언을 한 권에 담았다.

■ 역자 소개

정미화

이화여자대학교 철학과를 졸업했다. 글밥 아카데미 수료 후 현재 바른번역 소속 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로는 《여성의 종속》, 《철학의 역사》, 《밤별이로써의 글쓰기》, 《가장 중요한 생각만 남기는 기술》, 《그녀가 달리는 완벽한 방법》 등이 있다.

■ 책 속으로

임신 기간은 출산을 하자마자 갑자기 끝났다. 나는 더 이상 주인공이 아니라는 것을 알았다. 전적으

로 내가 주인공 대접을 받을 필요는 없었다. 하지만 조금은 그런 대접을 받았어야 했다는 말이다. 내 몸이 더 이상 아기를 성장시키고 보호하는 그릇 역할을 하지 않으면 즉시 내 자신의 건강과 행복을 포기해야 할까? 절대 그렇지 않다. 병원에 있는 동안 나에게 필요한 것을 소홀히 해서는 안 되며, 당연히 그럴 필요도 없다. 말하자면 스스로를 두둔하고 지켜야 한다. 너무나도 귀여운 아기가 태어나자마자 당신은 중요도 면에서 격차가 큰 2위로 떨어지게 될 것이기 때문이다. 자신의 가장 기본적인 욕구를 말하는 것조차 이기적이라고 느낄 수도 있지만, 단언컨대 그것은 사실이 아니다. 당신의 아기는 행복하고 건강한 엄마를 가질 자격이 있다. 그리고 당신은 새로운 역할을 즐길 자격이 있다. __p.20~21

신생아와의 한집 생활에 적응하는 일은 육체적으로나 정서적으로나 환희와 실수의 연속이다. 첫 번째 주는 전혀 실감이 나지 않았다. 우리만의 공간으로 돌아왔고, 겉으로는 모든 것이 똑같아 보였다. 하지만 나는 안개 속에서 지내는 것 같았다. 잠잘 생각은 거의 없이, 내가 깨어 있는 시간뿐 아니라 잠을 자야 하는 시간에도 대부분 내 가슴에 자석처럼 붙어 있는 것 같은 못생긴 갓난아기가 뻑뻑거리며 울고 있었다. __p.58

대다수 사람들은 파트너와 어떻게 협력할 것인지 구체적인 계획을 가지고 부모 역할을 시작하지 않는다. 육아나 산후조리 방법에 대해서는 배우지만, 그 나머지는 저절로 해결될 거라고 짐작할 뿐이다. 누가 어떤 일을 맡을 것인지 등의 문제를 두고 사전에 대화를 하지는 않는다. 이러면 부모 중 한 명은 대부분의 일을 상대방의 도움 없이 자기 혼자서 한다고 생각하게 된다. 하지만 우리에게 필요한 것을 직접 요구하지 않으면 파트너는 무엇을 해야 할지 알지 못하고 상황은 악화된다. 느닷없이 서로에게 비현실적인 기대감을 줄줄이 품었다가 그런 기대감이 충족되지 않으면 분노와 원망만 커질 뿐이다. __p.89

사람들은 초보 엄마에게 “아기가 잘 때 자.”라는 말을 해준다. 하지만 나는 잘 수 없었다. 빨래와 설거지를 하거나 이메일과 문자 메시지를 확인하는 등 해야 할 것 같은 다른 일을 했기 때문이다. 몇 년이 지난 지금 그 시절을 되돌아보면 그런 집안일이 무엇이었는지, 우리 집 풀이 어땠는지 기억나지 않는다. 오로지 얼마나 비참한 기분이었는지 기억날 뿐이다. 세탁한 빨래는 결국 누군가 개서 치우거나 아니면 방치될 것이다. 그런 일은 그다지 중요하지도 않고, 당신의 건강에도 영향을 미치지 않는다. 하지만 수면 부족은 다르다. 당신은 그 어떤 것보다 중요한 존재이기 때문에 스스로를 가장 소중하게 여겨야 한다. __p.110~111

몸에 물리적인 변화가 나타나면서 감정적 동요를 겪을 수 있다. 산후 생활의 이런 면을 묵묵히 견뎌야 하는 것이 어려울 수 있지만, 이는 매우 흔한 일이고 이런 감정이 드는 것은 전혀 잘못된 것이 아니다. 당신의 몸은 강하다는 것을 스스로 상기시키려 해보자. 잠시 멈춰서 당신이 한 일을 곰곰이 생각해보자. 당신은 인간을 창조했다. 작은 생명체를 돌보고 보호해서 이 세상에 데려왔다. 그것은 어마어마한 성과이다. 당신의 몸은 아기가 자랄 공간을 만들기 위해 적응했고, 이제는 임신하지 않은 상태로 되돌아가려고 애쓰고 있다. 마치 내 몸은 이렇게 말하는 것 같았다. “이제 의심은 그만해. 우리는 함께 놀라운 일을 할 테니까.” __p.149

자신에게 경계를 정할 충분한 권리가 있음을 잊지 말자. 당신과 동료들 모두 워킹맘이 되는 것에 적응하려면 시간이 걸릴 것이다. 당신이 할 수 있는 가장 중요한 일은 의사소통이다. 숨김없이 솔직하게 말하고, 융통성을 요구하고, 자신의 요구 사항을 알리자. 그리고 첫날부터 모든 문제가 해결될 것으로 기대하지 말자. 모든 문제가 해결될 때까지 이런 과도기가 짧게는 몇 주부터 길게는 몇 개월까지 이어질 수 있다. 이 상황을 헤쳐나가는 동안 파트너, 가족, 친구들, 육아 도우미의 도움을 받자. _p.244

그 첫해가 끝날 무렵이면 당신은 처음 만났던 그 작은 갓난쟁이와는 완전히 다른 아이를 키우게 될 것이다. 아기는 기어 다니거나 심지어 걷기도 할 것이고, 당신은 아기에게 안전한 환경을 조성하느라 분주할 것이다. 아기의 성격이 빠르게 발달할 것이고, 몇 마디 말을 할 수도 있다. 개인적으로 육아가 가장 즐거웠던 때였다. 물론 첫해는 상상하는 것보다 더 힘들고, 밑바닥이 보이지 않는다. 하지만 그 꼭대기는 상상할 수 없을 정도이다. 아이가 처음으로 미소 짓거나 웃거나 당신에게 손을 뻗는 순간은 그 어떤 데도 비할 수 없다. _p.253

■ 차례

들어가며
일러두기

- 01 병원에서 :: 아기가 나왔다. 이제 어떻게 하지?
- 02 퇴원할 때 :: 병원은 호텔이 아니다. 늦게 체크아웃 할 수 없고 바로 나가야 한다
- 03 집에서 맞이하는 처음 며칠 :: 이제 이 자그맣고 연약한 인간을 전적으로 책임져야 한다
- 04 엄마 역할에 적응하기 :: SNS에서는 훨씬 쉬워 보였는데
- 05 초보 부모 적응하기 :: 스포주이! 아기는 파트너와의 관계에 좋지 않다
- 06 수면 우선주의 :: 꿀떡 지새우는 밤 젖꼭지는 따갑고
- 07 도움 요청하기 :: 미안하지만 마을은 없다
- 08 출산 후의 몸 :: 아기만 기저귀를 하는 것이 아니다
- 09 정서적 건강 :: 산후 우울증, 산후 불안, 산후 분노, 산후 정신증은 무시할 수 없는 현실이다
- 10 원치 않은 조언에 대처하기 :: 시어머니는 소아과 의사가 아니다
- 11 친구 관계 탐색하기 :: 절친이 아기를 좋아하지 않는다면
- 12 육아 도우미 찾기 :: 메리 포핀스는 없다

나가며
참고 문헌
부록 - 당신의 정신 건강에 도움이 되는 목록들