



리젤 폴린스키 지음 | 박정미 옮김 | 소아과 전문의 박희대 감수

태어나서 12개월까지 하는~

아기 몸놀이



120가지

아기 때 받는 운동 자극이 신체적, 정신적 발달을 좌우한다!
유럽의 젊은 엄마 아빠를 사로잡은 2003년 육아 부문 최고 베스트셀러!



지은이 **리젤 폴린스키** Liesel Polinski



1949년 독일에서 태어났고 대학에서 사회복지학을 전공했다. 여러 교육학자들과 함께 1970년대에 몸놀이 프로그램을 개발했고, 1975년부터 몸놀이 강사 교육을 담당하고 있다. 1993년에 몸놀이에 관한 첫 책으로 『아기와 함께 하는 몸놀이』를 펴냈고 1998년에는 『아기들이 세상을 알아가는 법』을 펴냈다.

감수자 **박 희 대**

연세의대를 졸업하고 소아과 전문의 과정을 수료했다. 현재 연세 소아과 의원 원장으로 있으며, 연세의대 소아과 교실에서 외래 교수로 강의를 하고 있다.

옮긴이 **박 정 미**

연세대학교 독문학과와 독일 본 대학 번역학과 졸업. 현재 프리랜서로 독일어 전문 번역을 하고 있다. 주요 번역서로는 헤르만 헤세의 『방랑벽』, 『초보자를 위한 와인 가이드』, 『베켄바우어 자서전』, 『인간 관계지능』, 『미래 속으로』, 『상식의 오류 사전』, 『피카소의 이발사』, 『안네 프랑크 일기』, 『안네 프랑크 평전』 등이 있다.

**아기에게 한꺼번에 너무 많은 것을 주려고 하지 말고,
아기가 어떤 물건이나 상황에 오래 열중할 수 있도록
시간을 넉넉히 줘라!**

아기 몸놀이 120가지

리젤 폴린스키 지음 | 박정미 옮김 | 소아과 전문의 박희대 감수

이지앤

Originally published under the title
Pekip: Spiel und Bewegung mit Babys
Copyright © 2001 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

Korean Translation Copyright © Esien 2004

이 책의 한국어판 저작권은

Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH와의 독점 계약으로 이지엔에 있습니다.
저작권법에 의해 한국 내에서 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금합니다.

아기 몸놀이 120가지

지은이 | 리젤 폴린스키

옮긴이 | 박정미

펴낸이 | 최병연

펴낸곳 | 이지엔

디자인 | 신미연

출판등록 | 제 22-2286호

주소 | 서울시 강남구 역삼동 832-7 황화빌딩 1310호

전화 | (02) 555-4925

팩스 | (02) 555-4926

메일 | captain@esien.com

초판 1쇄 발행 | 2004년 4월 1일

초판 2쇄 발행 | 2004년 5월 20일

초판 3쇄 발행 | 2004년 8월 10일

ISBN 89-90734-04-5 03590

● 잘못된 책은 바꿔 드립니다.

| | | |
|----|---------------|-----------------|
| 13 | Part 1 | 아기가 태어난다 |
| 15 | | 세로몬 현상: 베이비 쇼크 |
| 18 | | 일하는 엄마가 생각해볼 것 |
| 19 | | 아빠도 아주 중요하다 |
| 21 | | 아기는 이미 작은 인격체이다 |



| | | |
|----|---------------|-----------------------------|
| 29 | Part 2 | 아기는 몸을 움직이면서 배운다 |
| 31 | | 아기는 몸을 움직이고 싶어한다 |
| 33 | | 아기는 움직임을 통해 배운다 |
| 37 | | 아기의 성장에서 부모가 많은 역할 |
| 40 | | 아기에게 필요한 시간을 줘라 |
| 45 | | 아기를 관찰하면, 아기가 원하는 것을 알 수 있다 |
| 50 | | 아기와 함께 문제를 할 때 주의할 것 |



| | | |
|----|---------------|--|
| 55 | Part 3 | 태어나서 3개월까지 하는 물놀이 |
| 58 | | 물놀이 1 아기를 엎드려 놓고 발에 저항을 주기 |
| 59 | | 물놀이 2 아기를 바닥에 눕히고 양팔에 저항력 가하기 |
| 60 | | 물놀이 3 아기를 옆으로 눕혀서 안기 |
| 62 | | 물놀이 4 어깨에 걸쳐 안기 |
| 63 | | 물놀이 5 아기를 엄마의 배 앞쪽에 안기 |
| 64 | | 물놀이 6 아기의 배를 밑으로 가게 하여 안기 |
| 65 | | 물놀이 7 아기의 등을 밑으로 가게 하여 안기 |
| 66 | | 물놀이 8 몸을 옆으로 눕혀 안기 |
| 68 | | 물놀이 9 엄마의 손가락을 내림에 쥐게 하기 |
| 70 | | 물놀이 10 엎드린 자세로 이야기하기 |
| 72 | | 물놀이 11 배 위에 아기를 올려놓기 |
| 73 | | 물놀이 12 엎드린 자세에서 도움용 반아 머리를 들어 올리기 |
| 74 | | 물놀이 13 아기의 팔바닥에 손가락 대기 |



- 75 **문록이 14** 음을 쓰다듬어 주기
- 76 **문록이 15** 아기를 쓰다듬어 주기
- 78 **문록이 16** 손을 펴도록 쓰다듬어 주기
- 80 **문록이 17** 손으로 얼굴을 따라가기
- 81 **문록이 18** 손으로 장난감을 따라가기
- 81 **문록이 19** 장난감을 위 아래로 움직이기
- 82 **문록이 20** 장난감을 원름 그리며 돌리기
- 84 **문록이 21** 비치물에 발음 대고 구르기
- 86 **문록이 22** 비치물에 앞드려 발 구르기
- 88 **문록이 23** 원뿔, 오각형으로 가볍게 문 움직이기
- 89 **문록이 24** 아기를 똑바로 들고 좌우로 기울이기
- 90 **문록이 25** 앞드려서 머리 들기
- 92 **문록이 26** 엄마의 무릎 위에서 들기
- 94 **문록이 27** 아기를 머리 위로 들어올리기
- 96 **문록이 28** 장난감 쥐기
- 97 **문록이 29** 근에 매달려 있는 물체 관찰하기
- 99 **4개월에서 6개월 사이에 하는 문록이**
- 103 **문록이 30** 아기와 이야기하기
- 104 **문록이 31** 앞드려서 장난감 쥐기
- 106 **문록이 32** 아기를 무릎 위에 올려놓고 깎을깎을 뛰게 하기
- 108 **문록이 33** 아기 앞에 장난감 놓아두기
- 109 **문록이 34** 양손으로 비치볼 쥐기
- 110 **문록이 35** 음용 받포 차기
- 111 **문록이 36** 엄마의 손가락 잡기
- 112 **문록이 37** 몸을 뒤집어 앞드리기
- 113 **문록이 38** 앞드린 자세에서 반듯이 누운 자세로 뒤집기
- 114 **문록이 39** 물건을 손으로 잡기
- 116 **문록이 40** 반듯이 누운 자세에서 옆몸 일으키기
- 118 **문록이 41** 몸을 똑바로 세운 자세로 들기

Part 4



120

120 **몸들이 42** 아기를 허벅지 위에 올려놓기



122

122 **몸들이 43** 누운 자세에서 옆드린 자세로 뒤집기

124

124 **몸들이 44** 아기와 대화하기

125

125 **몸들이 45** 엄마의 신체에 기대기

126

126 **몸들이 46** 몸동 돌리기

128

128 **몸들이 47** 비직렬 위에 옆드려 의식적으로 발 구르기

129

129 **몸들이 48** 근에 장난감을 매달아 아기 위에 올려뜨리기

130

130 **몸들이 49** 자기 몸을 가지고 놀기

132

132 **몸들이 50** 엎어 쓰기

7개월에서 9개월 사이에 하는 몸들이 137

Part 5

142

142 **몸들이 51** 사람의 이를 만지기

142

142 **몸들이 52** 누운 자세에서 옆드린 자세로 뒤집기



144

144 **몸들이 53** 아기를 배 위에 올려놓고 움직이기

145

145 **몸들이 54** 자기 몸을 축으로 하여 놀기

146

146 **몸들이 55** 다양한 물건 가지고 놀기

148

148 **몸들이 56** 단작한 움직이 안에 장난감 놓아두기

149

149 **몸들이 57** 손놀림 개발

149

149 **몸들이 58** 몸의 중심을 지나 반대쪽으로 손을 빼어 쓰기



150

150 **몸들이 59** 구멍이 뚫린 상자

151

151 **몸들이 60** 아기의 양손에 장난감을 한 개씩 쥐어 주기

152

152 **몸들이 61** 몸을 뒤로 밀어내기

153

153 **몸들이 62** 발을 가지고 놀기

154

154 **몸들이 63** 손을 위로 빼어 쓰기

155

155 **몸들이 64** 옆으로 누운 자세에서 팔꿈치로 몸을 받치기

156

156 **몸들이 65** 고리를 잡고 윗몸 일으키기

157

157 **몸들이 66** 끈을 가지고 놀기

162

162 **몸들이 67** 물건을 아래로 던지기

163

163 **몸들이 68** 감각이 거칠 물건을 가지고 놀기

164

164 **몸들이 69** 엄마의 물건을 먹고 내리오기



- 165 **몸들이 70** 까꿍 놀이
 166 **몸들이 71** 엄마의 몸을 넘어 장난감 쥐기
 166 **몸들이 72** 앞다려서 바닥보다 높은 곳 짚기
 167 **몸들이 73** 원인과 결과 체험하기
 168 **몸들이 74** 네 발로 서기
 170 **몸들이 75** 엄마의 무릎 위에 앉아 파자 먹기
 171 **몸들이 76** 걸쳐져 있는 끈을 하나씩 떼어내기
- 175 **10개월에서 12개월 사이에 하는 몸들이**
- 몸들이 77** 부모의 몸을 짚고 일어나서기
 180 **몸들이 78** 무릎을 꿇고 앉기
 181 **몸들이 79** 다양한 표면의 바닥 위로 기어가기
 182 **몸들이 80** 경사진 면 위로 기어가기
 183 **몸들이 81** 장애물 사이를 기어 다니기
 184 **몸들이 82** 장애물 밑을 기어서 지나가기
 185 **몸들이 81** 물레잡기 놀이
 186 **몸들이 84** 기는 자세에서 한 손은 풀이 들어 장난감 잡기
 186 **몸들이 85** 바닥보다 조금 높은 곳에 서 놀기
 187 **몸들이 86** 물레잡고 일어나서기
 188 **몸들이 87** 계단을 기어서 오르내리기
 190 **몸들이 88** 서 있다가 다시 쪼그려 앉기
 191 **몸들이 89** 양반에 꼬대포 채증 뿜기기
 191 **몸들이 90** 바닥보다 높은 면에서 놀기
 192 **몸들이 91** 손으로 벽을 받치면서 일어나서기
 192 **몸들이 92** 물레잡지 않고 서 있기
 193 **몸들이 93** 한 손으로 엄마 손을 물레잡고 걷기
 193 **몸들이 94** 혼자서 걷기
 194 **몸들이 95** 함께 사사하기
 196 **몸들이 96** 물레잡고 이틀 대기
 196 **몸들이 97** 종이 찢기



- 198 **문득이 98** 인용품 다루기
- 200 **문득이 99** 줌을 품포 재우기
- 200 **문득이 100** 그곳을 채웠다가 비우기
- 201 **문득이 101** 열쇠 다루기
- 201 **문득이 102** 손가락 잡기
- 202 **문득이 103** 두 개의 장난감 클록을 위아래로 쌓아올리기
- 203 **문득이 104** 문건을 구멍 안에 집어넣기
- 204 **문득이 105** 막대 모양의 문건을 구멍 안에 넣기
- 205 **문득이 106** 문건을 맞는 모양의 구멍에 집어넣기
- 206 **문득이 107** 문건을 걸쳐 넣기
- 207 **문득이 108** 빈 박스가지고 놀기
- 208 **문득이 109** 깨지기 쉬운 문건과 원숙해지기
- 208 **문득이 110** 장난감 주고 받기
- 209 **문득이 111** 고리를 막대에 끼우기
- 210 **문득이 112** 블록 옮기거나 붙여놓기
- 210 **문득이 113** 모래 놀이
- 211 **문득이 114** 모방하기
- 212 **문득이 115** 숨기기 놀이
- 212 **문득이 116** 연필로 나서하기
- 213 **문득이 117** 칸통에 들어있는 보자기를 찾아내기
- 214 **문득이 118** 단판용 판복해서 판하고 편형시키기
- 216 **문득이 119** 그림책 보기
- 217 **문득이 120** 작은 문건 잡기
- 221 **문득이는 과학적인 룩이다**
- 223 아기가 문득이는 과학적인 연구 끝에 태어났다
- 225 똑같은 짧은 엄머어빠어머음음 서로잡은 아기가 문득이
- 228 문득이 그 물도임은 어떻게 진해되는가?



나를 여러분이 이 책을 읽고 어기를 키우는 과정을 더 의식적으로 체험하기를 바란다. 이 책은 어기 돌보기를 거의 전담하는 엄마뿐 아니라 아빠, 할머니, 형제나 이웃의 성장을 지켜주는 주변 사람 모두를 위한 것이다. 다만 편의상 엄마를 대상으로 이야기를 풀어나간 것이므로 아빠를 비롯해 주변 사람들에게 미리 양해를 구한다.

어기의 발달 속도나 형태에 개인차가 있다는 사실은 여러분도 이미 알고 있을 것이다. 내 어기의 발달이 이 책에서 설명한 것과 다르게 진행될 수도 있다. 혹은 이웃에 있는 어기를 지켜보면 내 어기와는 전혀 다를 경우도 있다. 하지만 그것도 모두 정상이다. 이 책은 엄마가 어기와 더 가까이 접촉하고 어기의 전체적인 발달을 복돋워 주면서 동시에 어기의 개인적인 성향을 존중해 주고 어기에 스스로 배울 시간을 충분히 주도록 만들어졌다. 여러분에게 당부하고 싶은 것은 하루에 적어도 15분씩 시간을 내서 앞으로 소개할 북어를 어기와 함께 하며 신체적인 접촉을 갖고 어기와 돌보미의 시간을 가지라는 것이다.