MimiLog 리뷰: 아기의 진짜 패턴을 보여주는 수유·수면 기록 앱

수유와 수면, 기저귀를 기록하는 일은 그 순간엔 무의미해 보입니다. 하지만 수유·수면 기록 앱은 혼자서는 못 볼 패턴을 드러냅니다. MimiLog가 그 방법을 보여줍니다.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: June 15, 2026 · 건강 및 피트니스
온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review



첫 몇 주의 혼란, 그리고 기록이 도움이 되는 이유

지금 신생아 시기의 한가운데에 있다면 기록의 가치를 의심하게 되는 것도 당연합니다. 몸은 지쳐 있고, 잠은 토막 나 있습니다. 새벽 4시에 수유를 남기려고 휴대전화를 꺼내 드는 일은, 이미 할 일로 가득한 하루에 하나를 더 얹는 것처럼 느껴집니다.

그런데 그 시기를 지나온 부모들이 한결같이 하는 말이 있습니다. 그 데이터는 그만한 값어치를 한다는 것입니다. 통제력을 준다는 뜻은 아닙니다. 신생아는 통제할 수 없으니까요. 데이터가 정보를 주기 때문입니다. 그리고 정보는, 비몽사몽 속에서 모은 불완전한 것일지라도, 소아과 의사와 이야기할 때나 방식을 조정할 때, 혹은 45분 전에 이미 먹였는지 떠올리려 할 때 엄청난 가치를 지닙니다.

MimiLog는 필요한 것을 모두 담은 아기 수유·수면 기록 앱입니다. 수유 기록, 수면 기록, 기저귀 기록, 성장 추적, 발달 이정표 기록, 그리고 메모까지 지원합니다. 완전히 무료이고, 오프라인에서 작동하며, 모든 내용을 기기 안에만 저장합니다. 클라우드 계정도, 구독료도, 광고도 없습니다.

이 리뷰에서는 실제로 매일 써 보면 어떤지, 데이터에서 어떤 패턴이 드러나는지, 그리고 기록하는 수고가 그만한 값을 하는지를 다룹니다.

MimiLog 설정하기

설정은 정말 빠릅니다. 앱을 열고 아기 이름과 생년월일을 넣으면 끝입니다. 이메일도, 비밀번호도, 동의해야 할 이용약관도, 시작 설문도 없습니다. 앱을 내려받은 지 30초 만에 첫 기록을 남길 수 있습니다.

이건 들리는 것보다 훨씬 중요합니다. 새벽 2시에 우는 아기를 안고 있을 때 모든 번거로움은 적이 됩니다. 설정이 필요 없다는 것은 필요한 바로 그 순간에 앱이 준비돼 있다는 뜻이고, 그 순간은 대개 가장 곤란한 때입니다.

수유 기록: 모유와 젖병

첫 몇 주 동안 대부분의 부모가 가장 오래 머무는 곳이 수유 기록입니다. MimiLog는 모유 수유와 젖병 수유를 모두 지원합니다.

모유 수유

모유 수유는 왼쪽 또는 오른쪽 가슴 타이머를 눌러 시작합니다. 방향을 바꿀 때 다시 누르고, 수유가 끝나면 눌러서 멈춥니다. 앱은 시작 시각, 종료 시각, 지속 시간, 어느 쪽을 사용했는지를 기록합니다. 메모도 덧붙일 수 있어서 아기가 한쪽에서 더 잘 먹었다거나, 몰아서 먹는 날이었다는 점을 남겨 두기에 좋습니다.

시간이 쌓이면 이 데이터는 이런 것들을 알려 줍니다. 우리 아기는 보통 얼마나 오래 먹을까? 주가 지날수록 수유가 더 효율적으로 바뀌고 있을까? 수유가 길어지는 시간대가 따로 있을까? 몇 주째 잠이 부족한 상태에서 기억만으로 답할 수 있는 질문이 아니지만, 소아과에서 묻는 것은 바로 이런 것들입니다.

젖병 수유

젖병 수유는 분유든 유축한 모유든 양을 ml나 oz로 기록합니다. 모유와 분유를 모두 남길 수 있고, 앱이 하루 누적량을 계속 계산해 줍니다. 혼합 수유를 하거나 완전 유축을 하는 부모에게는 하루 섭취량이 한눈에 정리돼 보이는 것만으로도 큰 안심이 됩니다.

iOS와 안드로이드에서 MimiLog를 무료로 내려받고 오늘부터 아기의 수유 패턴을 이해해 보세요.

수면 기록: 혼돈 속에서 리듬 찾기

신생아의 잠은 악명 높을 만큼 불규칙합니다. 아기는 짧고 예측하기 어려운 토막으로 자고, 무작위처럼 보이는 시각에 깹니다. 아무런 패턴도 없는 것처럼 느껴지고, 그래서 더 지칩니다. 부모가 쉴 수 있으려면 예측 가능함이 필요하니까요.

MimiLog의 수면 기록은 단순합니다. 아기가 잠들면 누르고, 깨면 누릅니다. 낮잠과 밤잠을 따로 기록할 수 있고, 상황 메모(자기 전에 먹었음, 보챘음, 백색소음이 필요했음 등)도 남길 수 있습니다.

단 2주치 데이터에서 드러나는 모습도 종종 놀랍습니다. 아주 어린 아기를 포함해 대부분의 아기는 지친 부모가 체감하는 것보다 훨씬 규칙적입니다. 대개 아침에 더 길게 자는 구간이 있고, 저녁에 보채는 시기를 지나 밤에 긴 잠이 이어지는 경우가 많습니다. 완벽하게 일정하지는 않지만 분명 존재하며, 이를 알아차리는 것만으로 하루를 계획하는 방식이 달라집니다.

데이터가 보여 주는 것

MimiLog에서는 다음을 확인할 수 있습니다.

- 하루 총 수면 시간(낮잠과 밤잠 구분)
- 낮잠 횟수와 평균 지속 시간
- 특정 날짜의 가장 긴 연속 수면
- 밤중에 깨는 간격

규칙적인 일과를 시도해 볼지 고민할 때, 소아과에서 수면 시간을 물을 때, 혹은 아기가 충분히 쉬고 있는지 가늠할 때 꼭 필요한 정보입니다.

기저귀 기록: 생각보다 훨씬 중요합니다

기저귀 기록은 사소해 보이지만, 첫 몇 주 동안 소아과에서 끊임없이 묻는 항목입니다. 소변 기저귀 개수는 모유를 먹는 아기가 수분을 충분히 섭취하는지 보여 주는 핵심 지표이고, 대변의 횟수와 상태는 소화기 건강을 판단하는 데 중요합니다.

MimiLog의 기저귀 기록은 빠릅니다. 소변, 대변, 둘 다 중에서 고르고 필요하면 메모를 덧붙이면 끝입니다. 한 번의 터치로 남길 수 있어서 손이 바쁠 때도 실제로 꾸준히 이어 갈 수 있습니다.

성장 추적과 발달 이정표

영유아 검진 때마다 몸무게, 키, 머리둘레 수치를 받게 됩니다. 이를 MimiLog에 입력하면 검진과 검진 사이의 성장 흐름이 시간 순으로 보입니다. 갑작스러운 변화를 알아채는 데도 도움이 됩니다. 기록을 남겨 두면 눈에 띄는 체중 감소나 정체를 이른 시점에 발견할 수 있습니다.

이정표 기록은 '처음'들을 담는 간단한 목록입니다. 첫 미소, 처음 뒤집은 날, 첫 이유식, 첫걸음마. 이런 순간은 순식간에 지나가고, 잠이 부족할 때 기억은 믿을 것이 못 됩니다. 날짜와 시각이 남은 기록은 실용적으로도(육아 앨범, 진료 상담) 정서적으로도 의미가 있습니다.

오늘 **MimiLog**를 무료로 사용해 보세요. 누구와도 데이터를 공유하지 않고 아기의 첫 1년을 기록할 수 있습니다.

메모와 육아 일기

가장 쓸모 있는 것이 숫자가 아니라 자유롭게 적은 한 줄일 때도 있습니다. MimiLog는 어떤 기록에든 메모를 붙일 수 있게 해 줍니다. 힘들었던 수유에 대한 메모나 잠의 질에 관한 관찰은, 어려운 한 주의 원인을 찾을 때 열 개의 수치보다 값질 수 있습니다.

시간이 지나면 메모 기능은 그대로 육아 일기가 됩니다. 그 초기의 몇 달이 실제로 어땠는지 날짜와 함께 남은 비공개 기록이지요. 구독료도 없고, 데이터가 기기를 벗어나지도 않습니다.

오프라인 작동의 이점

MimiLog는 완전히 오프라인으로 동작합니다. 사소해 보이지만 중요한 부분입니다.

- 와이파이가 불안정한 병실? 문제없습니다.
- 신호가 약한 시골? 문제없이 작동합니다.
- 비행기 안? 모든 기능을 그대로 씁니다.
- 신호가 닿지 않는 지하 아기방? 여전히 작동합니다.

더 중요한 것은 아기의 건강 데이터가 절대 기기를 벗어나지 않는다는 점입니다. 서버도, 클라우드도, 어느 회사의 분석팀도 개입하지 않습니다. 기록한 것은 온전히 내 것으로 남습니다.

MimiLog가 하지 않는 일

온전한 리뷰를 위해 덧붙입니다. MimiLog는 여러 기기 간 실시간 동기화를 지원하지 않습니다. 부모 두 사람이 모두 기록하려면 한 대의 휴대전화를 함께 쓰거나, 각자 기록한 뒤 손으로 합쳐야 합니다. 이는 프라이버시를 위한 의도적인 선택입니다. 클라우드 동기화에는 클라우드 서버가 필요하고, 그것은 데이터가 기기를 떠난다는 뜻이기 때문입니다.

소아과에 제출할 PDF 보고서 내보내기 기능도 없습니다. 다만 메모는 직접 공유할 수 있습니다. 인공지능이 만들어 주는 분석이나 육아 조언도 없습니다. 이 앱은 기록 도구이지 육아 상담사가 아닙니다.

최종 평가

단순하고, 사생활이 지켜지고, 오프라인에서 작동하며 무료인 아기 수유·수면 기록 앱을 원하는 부모에게 MimiLog는 현재 가장 좋은 선택지입니다. 필요한 항목을 모두 갖추었고, 새벽 4시에 한 손으로 쓸 수 있을 만큼 화면이 빠르며, 쌓인 데이터는 아기의 패턴을 이해하는 데 실제로 도움이 됩니다.

꾸준한 기록에서 드러나는 것들 — 수유 시간대, 길게 자는 구간, 기저귀 횟수 — 은 단순한 숫자가 아닙니다. 벅차게 새로운 인생의 한 장을 이해하는 방식입니다. MimiLog는 그 데이터를 모으는 일을 최대한 쉽게 만들어 주면서 그 대가로 아무것도 가져가지 않습니다.

App Store와 구글 플레이에서 **MimiLog**를 무료로 내려받으세요. 오늘부터 기록을 시작해 첫 몇 주 동안 아기의 패턴이 드러나는 과정을 확인해 보세요.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). *MimiLog 리뷰: 아기의 진짜 패턴을 보여주는 수유·수면 기록 앱*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ko/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review
© 2026 lapnito.cz s.r.o.