아기 성장·발달 기록 앱: 몸무게, 키, 발달 단계를 기록하는 방법

아기의 몸무게, 키, 머리둘레, 발달 이정표를 개인정보를 지켜주는 오프라인 앱 하나에 기록하세요. MimiLog는 무료이며 계정도 필요 없습니다.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: August 3, 2026 · 건강 및 피트니스
온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



아기의 성장과 발달을 기록해야 하는 이유

아기의 첫해는 '처음'의 연속입니다. 첫 미소, 첫 뒤집기, 첫 이유식, 첫걸음. 이런 순간은 순식간에 지나가고, 그 주변의 기록도 그만큼 빠르게 사라집니다. 하지만 성장 측정값과 발달 이정표는 단순한 추억이 아닙니다. 의학적으로도 의미 있는 정보입니다. 아기 성장·발달 기록 앱은 흩어진 기억을 소아과 의사가 실제로 활용할 수 있는 체계적인 기록으로 바꿔 줍니다.

이 글에서는 무엇을 얼마나 자주 기록해야 하는지, 정상 범위는 어떤 모습인지, 그리고 MimiLog가 어떻게 완전하고 사적인 성장 기록을 손쉽게 남기게 해 주는지 설명합니다. 계정도, 구독료도, 데이터 공유도 없습니다.

성장 기록에 실제로 포함되는 것들

성장 기록은 키와 몸무게를 훨씬 넘어섭니다. 완전한 기록에는 다음이 포함됩니다.

- 몸무게: 가장 주목받는 수치입니다. 소아과에서는 WHO 성장 곡선에 표시해 백분위 추이를 확인합니다. 갑작스러운 감소나 정체는 경고 신호입니다.
- 신장(키): 만 2세까지는 누운 상태로 측정하고, 그 이후에는 선 자세로 측정합니다. 연령별 신장 백분위는 골격 성장을 보여 줍니다.
- 머리둘레: 부모가 자주 놓치지만 소아과 의사에게는 매우 중요합니다. 생후 2년 동안 머리둘레는 뇌 성장에 따라 결정됩니다. 이례적인 수치는 신경학적 문제를 시사할 수 있습니다.
- 신장 대비 체중 비율: 체성분을 가늠하는 지표입니다. 아기가 몸무게 백분위는 높고 키 백분위는 낮을

수 있는데, 각각의 숫자보다 이 비율이 더 중요합니다.

신체 계측 외에 발달 이정표는 이 숫자들에 맥락을 더해 줍니다.

- 대근육 운동: 뒤집기, 앉기, 서기, 걷기
- 소근육 운동: 손 뻗기, 쥐기, 집게 잡기, 스스로 먹기
- 언어: 옹알이 초기 소리, 옹알이, 첫 단어, 두 단어 문장
- 사회성: 미소, 눈맞춤, 분리 불안, 병행 놀이
- 인지: 대상 영속성, 인과관계 이해, 문제 해결

얼마나 자주 재야 할까요?

미국소아과학회는 생후 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30개월에 영유아 검진을 받도록 권고합니다. 검진 때마다 의사가 몸무게, 키, 머리둘레를 측정합니다. 검진 사이에는 집에서 재는 값, 특히 몸무게로 보완할 수 있습니다.

집에서 기록할 때의 일반적인 기준입니다.

- 신생아: 첫 달에는 매주 몸무게 측정(출생 시 몸무게는 2주 안에 회복되어야 하며, 이후 주당 150~200g 증가)
- 1~3개월: 2주에 한 번 몸무게 측정
- 3~6개월: 한 달에 한 번 몸무게 측정
- 6개월 이후: 한 달에 한 번 또는 검진 때

집에서 키를 재는 일은 조금 까다롭지만 평평한 바닥과 도와줄 사람이 있으면 충분히 가능합니다. 머리둘레는 부드러운 줄자로 머리에서 가장 넓은 부분을 감아 쉽게 잴 수 있습니다.

성장 백분위 이해하기

백분위는 성적표가 아닙니다. 몸무게가 15백분위인 아기는 저체중이라는 뜻이 아니라 또래의 85%보다 가볍다는 뜻이며, 그 아이의 유전적 특성상 지극히 정상일 수 있습니다. 중요한 것은 다음입니다.

- 일관성: 꾸준히 20백분위에 머무는 아기는 잘 자라고 있는 것입니다. 두 번의 측정 사이에 60백분위에서 20백분위로 떨어졌다면 원인을 살펴봐야 합니다.
- 비례: 몸무게와 키의 백분위가 서로 비슷한가요? 큰 차이는 수유·이유식이나 흡수 문제를 시사할 수 있습니다.
- 추세의 방향: 성장은 꾸준히 우상향해야 합니다. 평평하거나 내려가는 곡선은 주의가 필요합니다.

MimiLog에 측정값을 꾸준히 기록하면 이런 판단을 가능하게 하는 추세 데이터가 쌓입니다. 하나의 측정값은 숫자에 불과하지만, 이어진 측정값은 하나의 이야기가 됩니다.

발달 이정표: 무엇을 언제 기록할까

이정표 기록은 성장 측정보다 본질적으로 덜 정밀합니다. 아기마다 발달 속도가 다르고, 안내서에 나오는 시기의 범위도 넓기 때문입니다. 그래도 언제 그 일이 일어났는지 기록해 두면 다음에 도움이 됩니다.

- 지연을 일찍 발견하기(개입이 가장 효과적인 시기에)
- 영유아 검진에서 의사의 질문에 정확히 답하기

- 기억보다 오래 남는 기록으로 성장을 함께 기뻐하기
- 형제자매의 발달을 비교하기

기록해 두면 좋은 주요 시기(모두 대략적인 기준입니다):

- 2개월: 사회적 미소, 눈으로 사물 따라가기, 잠깐 고개 가누기
- 4개월: 엎드린 자세에서 등으로 뒤집기, 소리 내어 웃기, 물건에 손 뻗기
- 6개월: 받쳐 주면 앉기, 물건을 한 손에서 다른 손으로 옮기기, 옹알이
- 9개월: 혼자 앉기, 기어 다니기(또는 다른 방식의 이동), 집게 잡기 발달
- 12개월: 붙잡고 일어서기, 의미 있는 첫 단어(엄마·아빠), 손 흔들어 인사하기
- 15개월: 혼자 걷기, 블록 2개 쌓기, 3~5개 단어 말하기
- 18개월: 뛰기, 10개 이상의 단어, 관심 있는 것을 손가락으로 가리키기
- 24개월: 두 단어 문장, 점프, 다른 아이들과 병행 놀이

MimiLog에서 이정표 기록하기

MimiLog의 메모와 사용자 지정 기록으로 특별한 순간을 날짜와 함께 남길 수 있습니다. "혼자서 첫걸음 — 11개월 3일"이라는 메모를 추가하면 그것이 아기의 영구적이고 사적인 기록의 일부가 됩니다. 이정표 옆에 건강 관련 관찰도 함께 적을 수 있습니다. "새 어금니가 나는 중 — 이번 주는 유난히 보챔" 같은 맥락이 기록을 훨씬 풍부하게 만듭니다.

앱은 모든 것을 기기 안에 저장합니다. 클라우드 동기화가 없으므로 어떤 데이터도 휴대폰을 벗어나지 않습니다. CSV로 내보내면 소아과 의사와 공유하거나 가족 문서로 보관할 수 있는 완전한 시간순 기록을 얻게 됩니다.

아이폰용 MimiLog 또는 안드로이드용을 내려받아 오늘부터 아기의 성장 기록을 시작하세요. 무료이고 계정도 필요 없습니다.

주의해야 할 신호

이정표 안내서는 진단 도구가 아니지만, 다음과 같은 경우에는 소아과에 문의하는 것이 좋습니다.

- 생후 3개월에 미소나 눈맞춤이 없음
- 생후 5개월에 물건에 손을 뻗지 않음
- 생후 9개월에 옹알이가 없음
- 생후 16개월에 낱말을 하나도 말하지 않음
- 나이와 관계없이 이미 익힌 기능을 잃는 경우(퇴행은 언제나 상담할 가치가 있습니다)
- 측정 사이에 성장이 주요 백분위선 두 개를 넘어 떨어지는 경우
- 머리둘레가 유난히 빠르게 자라거나 전혀 자라지 않는 경우

MimiLog에 남긴 데이터가 있으면 "뭔가 이상한 것 같다"는 막연한 느낌이 아니라 구체적인 날짜와 수치를 들고 상담할 수 있습니다.

하나의 사적인 성장 기록이 필요한 이유

많은 부모가 성장 기록을 여러 곳에 남깁니다. 병원에서 받은 인쇄된 성장 곡선, 종이 수첩, 메신저에 보낸 사진, 휴대폰 메모. 정보는 있지만 흩어져 있습니다. 전용 아기 성장·발달 기록 앱은 이 모든 것을 하나의 타임라

인으로 모아 줍니다.

MimiLog는 바로 이를 위해 만들어졌습니다. 아기의 발달에 대한 단 하나의 완전하고 사적인 기록입니다. 무료, 오프라인, 계정 불필요, 광고 없음. 직접 내보내기를 선택하기 전까지 모든 것은 기기 안에 남아 있습니다.

오늘부터 아기의 성장 기록을 시작하세요. iOS와 안드로이드에서 무료로 이용할 수 있습니다.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). 아기 성장·발달 기록 앱: 몸무게, 키, 발달 단계를 기록하는 방법. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ko/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free
© 2026 lapnito.cz s.r.o.