모유 수유 기록 앱: MimiLog로 수유 시간, 방향, 수유 패턴 기록하기

좋은 모유 수유 기록 앱은 수유 시간과 방향, 횟수를 남겨 기억만으로는 알 수 없는 패턴을 보여 줍니다. MimiLog가 이를 어떻게 다루는지 살펴보세요.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: July 15, 2026 · 건강 및 피트니스
온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times



수유 기록이 생각보다 훨씬 중요한 이유

모유 수유는 초기 육아에서 가장 힘든 일 중 하나이면서, 기록만 남긴다면 가장 데이터가 풍부한 일이기도 합니다. 신생아와 보내는 첫 몇 주 동안에는 시계가 아니라 배고픔 신호에 반응하는 자율 수유가 권장됩니다. 이는 모유 분비에도 아기에게도 좋습니다. 하지만 동시에 기록을 남기지 않으면 마지막 수유가 언제였는지, 얼마나 오래 했는지, 어느 쪽으로 물렸는지를 금세 놓치게 된다는 뜻이기도 합니다.

잠이 부족한 새벽 세 시에 이런 정보를 머릿속에 담아 두기란 정말 어렵습니다. 방금 오른쪽으로 12분을 먹인 걸까요, 왼쪽으로 20분을 먹인 걸까요? 반쯤 잠든 상태였습니다. 확신이 서지 않습니다. 그런데 아기는 벌써 다시 보채고 있습니다.

모유 수유 기록 앱은 이 문제를 아주 단순하게 해결합니다. 눌러서 시작하고, 눌러서 방향을 바꾸고, 눌러서 종료합니다. 인터페이스는 그게 전부입니다. 그리고 시간이 지나 쌓인 데이터는 감만으로는 결코 알 수 없는 것을 알려 줍니다. 바로 우리 아기의 실제 수유 패턴이 어떤 모습인지입니다.

MimiLog가 모유 수유에 대해 기록하는 것

MimiLog는 iOS와 안드로이드용 무료 아기 기록 앱으로, 모유 수유 기록에 실제로 필요한 것들을 모두 담고 있습니다.

수유 시간 기록

모유 수유 기록에서 가장 중요한 숫자는 대개 가장 단순한 숫자입니다. 이번 수유가 얼마나 걸렸는가 하는 것이죠. MimiLog는 각 수유의 시작 시각과 종료 시각을 정확히 기록하고 총 시간을 자동으로 계산합니다. 새벽 네 시에 계산할 일은 없습니다.

수유 방향 기록

왼쪽인가요, 오른쪽인가요? MimiLog에서는 한 번의 수유 안에서 좌우를 따로 기록할 수 있습니다. 눌러서 왼쪽으로 시작하고, 눌러서 오른쪽으로 바꾸고, 눌러서 끝냅니다. 앱은 양쪽을 각각의 시간과 함께 저장합니다.

이것이 왜 중요할까요? 두 가지 이유가 있습니다. 첫째, 다음번에 어느 쪽부터 시작해야 하는지 기억하는 데 도움이 됩니다. 모유 분비의 균형을 유지하는 데 중요한 부분입니다. 둘째, 시간이 지나면 아기가 한쪽에서 더 힘차게 먹는 편인지, 좌우에 따라 수유 양상이 다른지 보이게 됩니다.

수유 횟수 패턴

아기는 얼마나 자주 먹고 있을까요? MimiLog는 이를 분명하게 볼 수 있는 데이터를 제공합니다. 24시간 동안의 총 수유 횟수와 수유 간 평균 간격입니다. 생후 초기에는 소아과 의사들이 하루 최소 8~12회 수유를 권하는 경우가 많습니다. 이 숫자를 추측이 아니라 정확하게 아는 것은 마음을 놓이게 하고 실제로도 유용합니다.

시간대별 패턴

수유는 하루 중 언제 몰릴까요? 모유를 먹는 아기 상당수는 저녁에 몰아 먹기를 합니다. 짧은 수유가 연달아 이어지고, 그 뒤에 밤에 길게 자는 시간이 오는 경우가 많습니다. 기록을 남기면 이 패턴이 분명하게 드러나서 저녁 시간을 계획하기 쉬워지고, 그 시간대에 아기가 왜 그렇게 배고파 보이는지도 이해할 수 있습니다.

iOS와 안드로이드에서 MimiLog를 무료로 내려받고 오늘부터 모유 수유 기록을 시작하세요. 계정도, 구독도, 광고도 없습니다.

모유 수유와 함께하는 젖병 수유

많은 가정이 유축한 모유나 보충용 분유를 이용해 모유 수유와 젖병 수유를 병행합니다. MimiLog는 이것도 지원합니다. 젖병 수유는 양을 밀리리터나 온스로 기록하고, 앱이 모유 수유 기록과 나란히 관리합니다. 혼합 수유를 하거나 유축량과 젖병 수유량을 비교하고 싶을 때도 MimiLog가 모든 것을 한곳에 모아 줍니다.

시간이 지나며 데이터가 알려 주는 것

꾸준히 수유를 기록하면 다음과 같은 것들을 알 수 있습니다.

- 수유 시간의 변화 추이: 첫 몇 주 동안은 모유 분비가 자리를 잡는 동안 수유가 길고 잦은 경우가 많습니다. 생후 6~8주쯤이면 많은 아기가 더 효율적으로 먹게 되어 같은 양을 절반의 시간에 먹습니다. 이를 데이터로 확인하면 안심이 됩니다.
- 몰아 먹기가 나타나는 시간대: 많은 아기가 상당히 예측 가능한 방식으로 수유를 몰아서 합니다. 기록을 보면 보통 언제 그런 일이 생기는지 드러나므로, 갑작스럽게 당황하는 대신 미리 계획할 수 있습니다.
- 모유량의 신호: 하루 중 특정 시간대에 아기가 유독 오래 먹는다면 그 시간대에 모유량이 적다는 뜻일 수 있습니다. 언제 유축하거나 보충할지 결정할 때 도움이 되는 정보입니다.
- 하루 총 수유 시간: 첫 몇 주 동안 하루에 몇 시간을 수유에 쓰는지 보고 놀라는 부모도 있습니다. 실제 숫자를 확인하는 일은 그 고단함이 착각이 아님을 확인시켜 주는 동시에, 자신의 하루 일정을 이해하는 데도 도움이 됩니다.

모유 수유 기록을 위한 실용적인 팁

- 물리기 직전이나 끝난 직후에 기록하세요. 수유를 남기기 가장 좋은 때는 시작하는 바로 그때 또는 끝나는 바로 그때입니다. 미루지 마세요. 세부 사항은 금방 흐려집니다.
- 앱을 손 닿는 곳에 두세요. 모유 수유 중에는 한 손으로 기록할 수 있어야 합니다. MimiLog의 화면은 한 번의 터치로 동작하도록 설계되어, 수유하면서 메뉴를 뒤질 필요가 없습니다.
- 메모를 활용해 느낀 점을 남기세요. 수유는 어땠나요? 아기가 졸려 했나요? 배고픔보다 위안을 위한 수유 같았나요? 이런 메모는 숫자만으로는 담기지 않는 맥락을 더해 줍니다.
- 완벽한 기록에 부담을 갖지 마세요. 군데군데 빠진 기록이라도 아무 기록이 없는 것보다 훨씬 유용합니다. 일부만 남은 데이터에서도 패턴은 드러납니다.

MimiLog를 무료로 사용해 보세요. 프라이버시를 중시하는 부모를 위한 최고의 모유 수유 기록 앱입니다. **iOS**와 안드로이드에서 이용할 수 있습니다.

모유 수유 기록과 프라이버시

모유 수유 데이터는 매우 사적인 정보입니다. 내 몸에 관한 정보이자, 아기와의 수유 관계, 그리고 아기의 영양 섭취에 관한 정보입니다. 대부분의 수유 앱은 계정 생성을 요구하는데, 이는 그 데이터가 서버로 간다는 뜻입니다. 어떤 앱은 익명화한 데이터를 제3자와 공유하거나 분유 광고를 겨냥하는 데 사용합니다.

MimiLog는 모든 것을 기기 안에만 저장합니다. 어떤 서버도 여러분의 수유 기록을 받지 않습니다. 어떤 회사도 여러분의 데이터에 접근할 수 없습니다. 종이 수첩이 사적인 것과 같은 의미에서 사적입니다. 한 번도 손을 떠나지 않기 때문입니다.

맺으며

모유 수유는 그 자체로도 충분히 고된 일이라 굳이 머릿속 부담까지 더할 필요는 없습니다. 모유 수유 기록 앱은 마지막이 어느 쪽이었는지, 지난 수유가 얼마나 지났는지, 몰아 먹는 이 저녁이 정상인지 아니면 어떤 신호인지 기억해야 하는 부담을 덜어 줍니다. 그리고 그 질문들에 정확히 답할 수 있는 데이터를 제공합니다.

MimiLog는 이 일을 단순하고, 사적으로, 그리고 무료로 해냅니다. 기록한 한 번 한 번의 수유는 몇 주, 몇 달에 걸쳐 여러분의 수유 여정을 온전히 이야기해 주는 기록 속의 한 점이 됩니다.

App Store와 **Google Play**에서 **MimiLog**를 무료로 내려받으세요. 오늘부터 모유 수유 기록을 시작하세요.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). 모유 수유 기록 앱*: MimiLog*로 수유 시간, 방향, 수유 패턴 기록하기. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ko/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times
© 2026 lapnito.cz s.r.o.