

크리스부부

신혼부부 건강·육아 독서 가이드

건강관리부터 임신 준비, 출산과 유아기까지

목차

필독 7 · 선택 9

1단계

신혼 건강과 부부 생활

필독 아주 작은 건강 습관의 기술 02

필독 행복한 결혼을 위한 7원칙 03

선택 질의 응답 04

선택 운동의 뇌과학 05

2단계

임신 준비

필독 우리가 곧 부모가 됩니다 06

필독 하루 한 장 임신 준비 데일리북 07

선택 난임과 유산에 대처하는 심리 가이드 08

3단계

임신 중과 출산 준비

필독 임신 출산 육아 대백과 09

선택 반짝이는 임신기를 위한 슬기로운 남편생활 10

선택 작은 변화에도 걱정이 많아지는 예비 엄마들에게 11

선택 아기를 낳은 후에 남편을 미워하지 않는 법 12

4단계

신생아부터 유아기까지

필독 잘 자고 잘 먹는 아기의 시간표 13

필독 삐뽀삐뽀 119 소아과 14

선택 초보 아빠를 위한 육아 가이드 15

선택 김수연의 아기발달 백과 16

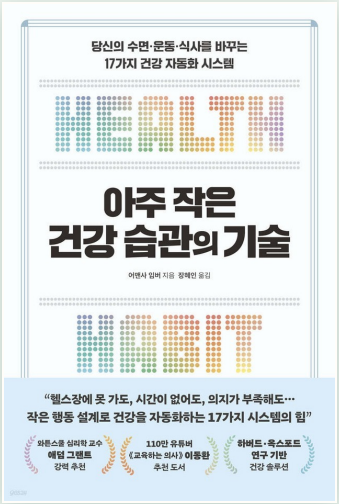
선택 어떻게 말해줘야 할까 17

필독 공통 입문

아주 작은 건강 습관의 기술

어맨사 임버 · 현대지성

수면, 운동, 식사 중 하나부터 바꿔 보고 싶은 부부에게.
행동과학을 바탕으로, 새 습관을 일상에 붙이는 방법을 짧은 항목으로 소개해요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

수면과 생활 리듬	기상 시간, 아침 햇빛, 잠들기 전 습관 등 하루의 앞뒤를 정리하는 방법을 다뤄요.
움직임과 식사	일상에서 움직일 기회를 찾고, 식사와 간식에서 바꿔볼 선택지를 살펴봐요.
습관을 이어가는 환경	이미 하는 행동에 새 습관을 붙이거나, 두 사람이 서로의 실천을 챙기는 방법을 소개해요.

먼저 읽을 부분

1부에서 더 신경 쓰고 싶은 주제 하나를 고르고, 2부에서 그 습관을 지키기 쉬운 환경을 만드는 방법을 찾아보세요.

함께 나눌 질문

이번 주에 둘이 같이 해볼 작은 습관은 뭐가 좋을까?

상세 링크

교보문고 eBook ↗ 예스24 종이책 ↗



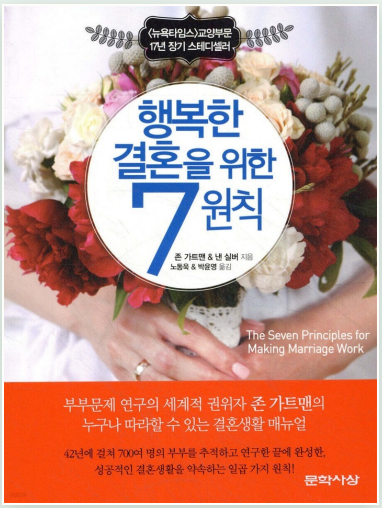
크리스부부
@chris.couple

필독 공통 실전

행복한 결혼을 위한 7원칙

존 가트맨·낸 실버 · 문학사상

함께 살면서 자주 부딪히는 문제를 어떻게 이야기할지 고민될 때 읽어보세요. 상대를 이해하는 질문과 갈등을 다루는 연습이 담겨 있어요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

서로의 일상을 알아가기	배우자가 무엇을 중요하게 생각하고 어떤 일에 마음을 쓰는지 알아가는 질문을 제안해요.
반복되는 갈등 다루기	조정 가능한 문제와 견해 차이가 쉽게 사라지지 않는 문제를 구분해 대화하는 법을 다뤄요.
함께 만들고 싶은 생활	공유하는 가치와 일상 속 작은 의식이 부부 관계에 어떤 의미를 갖는지 살펴봐요.

먼저 읽을 부분

가볍게 시작하려면 첫 번째 원칙의 질문을 함께 읽어보세요. 생활비나 집안일처럼 구체적인 갈등이 있다면 다섯 번째 원칙으로 넘어가도 좋아요.

함께 나눌 질문

요즘 상대가 중요하게 생각하는 일 중 내가 잘 모르는 건 뭘까?

상세 링크

예스24 책 소개 ↗



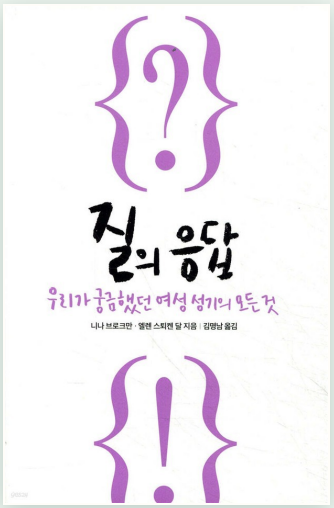
크리스부부
@chris.couple

선택 여자편 입문

질의 응답

니나 브로크만·엘렌 스퇴켄 달 · 열린책들

생리, 피임, 성생활에 관한 기본 질문을 풀어주는 책이에요.
익숙하지 않은 신체 용어를 설명해 주어 배우자와 건강 이야기를 나누기에도 좋아요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

몸의 구조	외음부와 내부 생식기의 구조, 각 부위의 기능을 일상적인 말로 설명해요.
생리와 몸의 신호	생리 주기, 호르몬 변화, 생리 전 증상, 분비물처럼 평소 궁금했던 주제를 다뤄요.
피임과 생식기 건강	여러 피임법의 원리를 비교하고, 생리불순이나 자궁내막증 등 생식기 관련 문제를 소개해요.

먼저 읽을 부분

생리와 분비물을 다룬 2장부터 시작해 보세요. 피임을 함께 의논하고 싶다면 4장의 호르몬·비호르몬 피임 편이 읽기 좋아요.

함께 나눌 질문

생리 기간에 어떤 변화가 있고, 서로 어떻게 챙겨주면 좋을까?

상세 링크

예스24 책 소개 ↗ 알라딘 책 소개 ↗



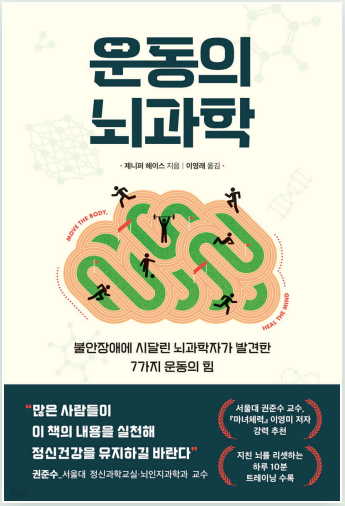
크리스부부
@chris.couple

선택 공통 심화

운동의 뇌과학

제니퍼 헤이스 · 현대지성

몸을 움직이는 일이 수면, 스트레스, 집중력과 어떻게 연결되는지 궁금할 때 읽어볼 책이에요. 운동학 연구와 저자의 경험을 함께 소개해요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

운동과 스트레스	스트레스와 불안을 주제로, 신체 활동과 뇌의 반응을 함께 살펴봐요.
운동과 수면	잠들기 어렵거나 깊이 자기 힘들 때 신체 활동이 수면과 어떤 관련이 있는지 다뤄요.
작게 시작하는 운동	각 장의 짧은 운동 예시와 부록의 동작 설명을 통해 내 생활에 맞는 활동을 생각해볼 수 있어요.

먼저 읽을 부분

운동을 시작하기 어려운 이유가 궁금하다면 앞부분을, 수면에 관심이 있다면 6장을 보세요. 인상 깊었던 내용 하나를 두 사람의 일상과 연결해 보세요.

함께 나눌 질문

둘이 부담 없이 꾸준히 할 수 있는 신체 활동은 무엇일까?

상세 링크

예스24 책 소개·목차 ↗



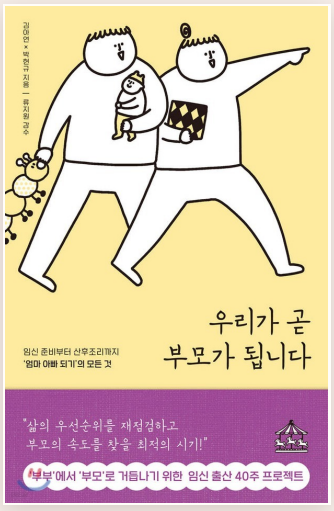
크리스부부
@chris.couple

필독 공통 입문

우리가 곧 부모가 됩니다

김아연·박현규 · 지식너머

부모가 되는 과정을 한 부부의 편지로 따라가는 입문서예요. 의료 정보와 더불어 일, 관계, 집안의 역할이 어떻게 바뀔지 생각하게 해줘요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

임신 전 마음과 생활	아이를 맞이할 준비가 무엇인지, 두 사람이 바라는 부모의 모습은 어떤지 돌아봐요.
임신 기간의 팀워크	병원 방문, 직장에 소식을 알리는 시점, 출산휴가, 아기용품처럼 의논할 일을 짚어줘요.
분만과 산후의 역할	출산 당일 보호자가 할 일과 산후에 산모가 회복할 시간을 확보하는 문제를 다뤄요.

먼저 읽을 부분

아직 계획을 이야기하는 중이라면 '임신 전'과 '아빠를 준비하는 시간'을 먼저 보세요. 출산이 가까워지면 산후조리와 출산휴가 편을 함께 읽기 좋아요.

함께 나눌 질문

아기가 태어나고 첫 달에 서로 어떤 도움을 가장 받고 싶을까?

상세 링크

예스24 책 소개 ↗

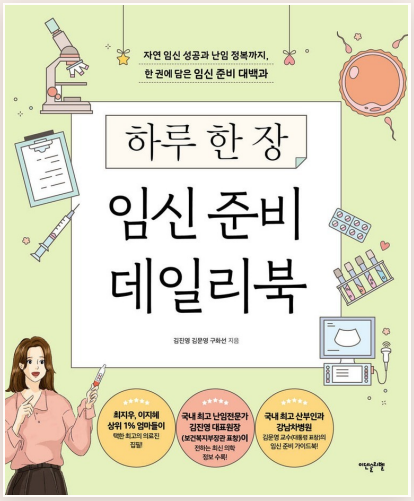
크리스부부
@chris.couple

필독 공통 실전·심화

하루 한 장 임신 준비 데일리북

김진영·김문영·구화선 · 이덴슬리벨

임신 준비를 시작하며 두 사람이 무엇을 알아보고 물어볼지 정리하기 좋은 책이에요. 한 주제씩 짧게 읽을 수 있고, 뒤쪽에는 난임 검사와 시술도 나와요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

배란과 임신 전 점검	생리 주기와 배란을 설명하고, 임신 전 상담과 기본 검사의 목적을 소개해요.
두 사람의 건강관리	운동, 식사, 음주·흡연, 복용약을 살펴봐요. 남성의 생활 습관과 난임 검사도 별도로 다뤄요.
난임 검사와 치료의 흐름	난임 진료 과정에서 접할 수 있는 검사와 배란 유도, 인공수정, 시험관아기 시술을 설명해요.

먼저 읽을 부분

앞부분의 임신 전 상담과 기본 검사를 함께 읽어보세요. 남편은 4부 '남성의 아빠 준비'를 먼저 펼치고, 뒤쪽 시술 관련 내용은 필요할 때 찾아보세요.

함께 나눌 질문

첫 상담에서 두 사람이 각자 확인하고 싶은 질문은 무엇일까?

상세 링크

예스24 책 소개 ↗ 영풍문고 목차 ↗



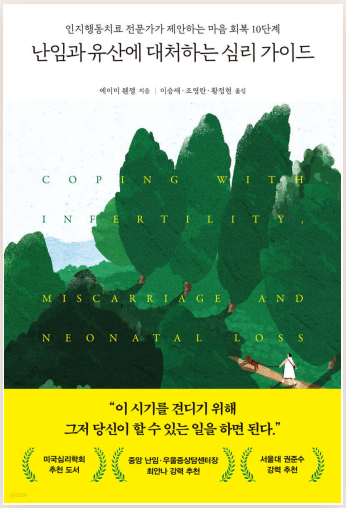
크리스부부
@chris.couple

선택 공통 심화

난임과 유산에 대처하는 심리 가이드

에이미 웬젤 · 심심

난임이나 유산을 겪은 부부가 마음을 돌볼 때 참고할 수 있는 책이에요. 애도와 일상 회복, 주변 사람과의 대화를 인지행동치료의 관점에서 다뤄요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

상실과 감정의 변화	슬픔이나 죄책감처럼 함께 찾아올 수 있는 감정을 이해하고, 자기돌봄을 시작할 방법을 살펴봐요.
배우자와 주변의 관계	서로 다른 애도 방식과 타인의 반응을 마주할 때, 필요한 도움을 말로 표현하는 방법을 다뤄요.
불확실한 선택을 다루기	미래에 대한 걱정이 커질 때 생각을 돌아보고 현실의 선택지를 차분히 살펴보는 연습을 소개해요.

먼저 읽을 부분

지금 필요한 주제를 먼저 골라보세요. 서로에게 어떤 지지가 필요한지 이야기하고 싶다면 6단계의 배우자 관계 부분이 출발점이 될 수 있어요.

함께 나눌 질문

지금 나에게 필요한 건 이야기를 들어주는 일일까, 실질적인 도움일까?

상세 링크

예스24 책 소개·목차 ↗

국회도서관 서지·목차 ↗



크리스부부
@chris.couple

필독 공통 실전·찾아보기

임신 출산 육아 대백과

삼성출판사 편집부 · 2026 - 2027 개정판

임신부터 신생아 돌봄까지 전체 흐름을 한 권으로 훑기 좋아요. 사진이 많아 경험하기 전에는 상상하기 어려운 준비 과정도 보기 편해요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

임신 중 달라지는 것	시기에 따른 몸의 변화와 건강관리, 산전검사에서 만나게 될 항목을 살펴봐요.
분만과 산후조리	분만 준비와 진행, 출산 후 산모의 회복에 관한 내용을 모았어요.
처음 하는 신생아 돌봄	아기 돌보기와 수유의 기본, 이유식과 아기 건강까지 필요한 시점에 찾아볼 수 있어요.

먼저 읽을 부분

임신 중에는 해당 시기의 장을 먼저 보고, 출산을 앞둔 때는 분만 준비와 신생아 편을 함께 펼쳐보세요. 산후 회복은 아래 질병관리청 안내도 참고할 수 있어요.

함께 나눌 질문

퇴원 후 첫 주에 아기 돌봄과 산모의 휴식을 어떻게 나눠 챙길까?

상세 링크

예스24 책 소개 ↗ 질병관리청 산후 안내 ↗



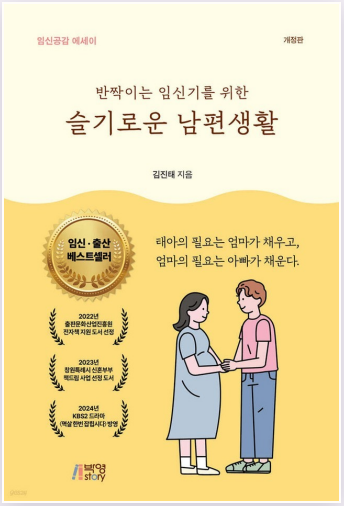
크리스부부
@chris.couple

선택 남자편 입문

반짝이는 임신기를 위한 슬기로운 남편생활

김진태 · 박영스토리 · 2025년 개정판

임신을 함께 겪은 한 남편의 주차별 에세이예요. 입덧이나 검진 같은 일을 마주하며 남편이 집에서 무엇을 먼저 맡을지 생각하게 해줘요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

임신 초기의 일상	임신 확인과 첫 초음파, 입덧을 겪을 때의 생활을 남편의 시선에서 따라가요.
집안일과 정서적 돌봄	집안일을 누가 알아서 챙길지, 불안한 순간에 어떤 말과 행동이 힘이 될지 돌아봐요.
출산 준비와 초기 육아	막달의 준비, 출산 당일, 두 사람이 부모가 된 뒤의 경험을 담았어요.

먼저 읽을 부분

‘입덧’ 이야기와 임신 중기의 집안일 이야기를 먼저 읽어보세요. 읽고 나면 이번 주에 내가 먼저 맡을 일을 하나 정하기 좋아요.

함께 나눌 질문

도움이 필요하다는 말을 기다리기 전에 내가 맡을 일은 뭘까?

상세 링크

예스24 책 소개 ↗ 영풍문고 책 소개 ↗



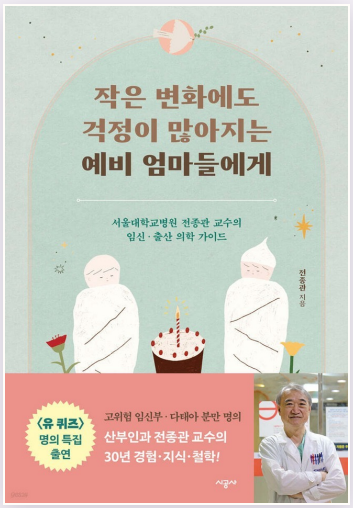
크리스부부
@chris.couple

선택 여자편 심화·찾아보기

작은 변화에도 걱정이 많아지는 예비 엄마들에게

전종관 · 시공사

임신 중 만나는 증상이나 검사에 관해 산과 의사가 문답으로 풀어쓴 책이에요. 궁금한 주제를 찾아 읽고, 다음 진료 때 물어볼 내용을 정리하기 좋아요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

일상에서 느끼는 변화	입덧, 속 쓰림, 변비, 골반 통증처럼 생활에 영향을 주는 여러 증상을 살펴봐요.
산전검사와 생활 관리	정기 산전검사의 목적과 운동, 여행, 복용약 등 진료실에서 자주 묻는 질문을 모았어요.
임신 중 건강 문제	임신성 고혈압·당뇨, 조산처럼 설명을 차분히 다시 읽어보고 싶은 주제도 다뤄요.

먼저 읽을 부분

첫 장부터 읽기보다 지금 궁금한 질문 하나를 목차에서 찾아보세요. 약이나 검사 일정처럼 개인 상황에 따라 달라지는 내용은 담당 의료진에게 확인하세요.

상세 링크

예스24 eBook·목차 ↗



크리스부부
@chris.couple

선택 공통 입문

아기를 낳은 후에 남편을 미워하지 않는 법

잰시 던 · 두시의나무

아이가 태어난 뒤 가사와 돌봄을 놓고 부딪힌 한 부부의 이야기예요. 출산 전에 밤 돌봄과 집안일을 누가 맡을지 구체적으로 의논하기 좋아요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

늘어나는 집안일과 돌봄	기저귀나 빨래처럼 눈에 보이는 일과, 그 일을 미리 챙기고 계획하는 부담이 어떻게 쌓이는지 보여줘요.
갈등이 반복되는 순간	저자가 부부 상담과 전문가 인터뷰를 통해 다툼이 커지는 과정과 대화 방식을 돌아봐요.
가족의 역할을 다시 정하기	두 사람이 가사와 양육을 나누고, 부모가 된 후에도 서로 쉴 시간과 관계를 챙기는 문제를 다뤄요.

먼저 읽을 부분

집안일과 돌봄 분담을 다룬 이야기를 먼저 읽어보세요. 출산 후 누가 먼저 챙길지 정해두고 싶은 일을 두 사람 모두 하나씩 골라보면 좋아요.

함께 나눌 질문

아기가 태어난 뒤 각자 처음부터 끝까지 맡을 일은 무엇일까?

상세 링크

예스24 책 소개 ↗ 알라딘 책 소개 ↗



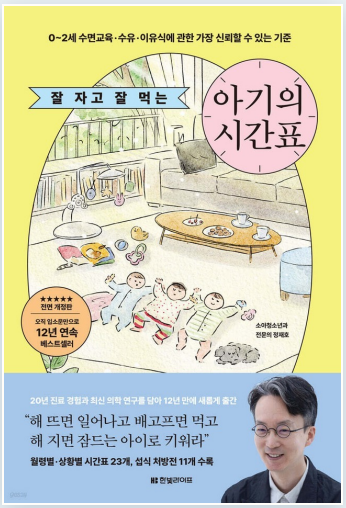
크리스부부
@chris.couple

필독 공통 실전

잘 자고 잘 먹는 아기의 시간표

정재호 · 한빛라이프 · 2026년 전면개정판

0 ~ 2세의 수면, 수유, 이유식을 함께 다루는 책이에요. 아이의 월령과 눈앞의 고민을 기준으로 필요한 내용을 찾아보기 좋아요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

월령에 따른 수면	아기의 잠이 어떻게 달라지는지 살펴보고, 안전한 수면 환경과 월령별 수면을 다뤄요.
수유부터 첫 식사까지	모유·분유 수유, 이유기 보충식, 돌 이후 식사와 간식으로 이어지는 흐름을 설명해요.
실제 돌봄에서 생기는 고민	수유를 거부하거나 먹는 양이 걱정될 때 등 구체적인 사례를 월령별로 찾아볼 수 있어요.

먼저 읽을 부분

출산 전에는 수면 안전과 모유·분유 수유 부분을, 출산 후에는 3부에서 아이의 월령에 해당하는 부분을 먼저 보세요.

함께 나눌 질문

밤에 아기가 깨면 누가 무엇을 맡고, 서로 언제 쉴 수 있을까?

상세 링크

한빛라이프 책 소개·목차 ↗ 예스24 책 소개 ↗



크리스부부
@chris.couple

필독 공통 찾아보기

삐뽀삐뽀 119 소아과

하정훈 · 유니책방 · 개정 13판

아이를 돌보다가 생기는 건강 질문을 증상이나 주제로 찾아보는 두꺼운 참고서예요. 출산 전에 익숙해질 부분만 표시해두기에도 좋아요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

증상과 흔한 질환	발열, 기침, 설사, 기저귀 발진처럼 자주 궁금해지는 주제를 항목별로 정리했어요.
신생아와 일상 건강	신생아의 변화, 수유, 성장·발달, 예방접종 등 돌봄에 필요한 기본 주제를 다뤄요.
안전사고에 대비하기	상처, 화상 등 안전사고와 응급조치에 관한 항목을 찾아볼 수 있어요.

먼저 읽을 부분

출산 전에는 신생아와 안전사고 항목, 찾아보기 구성을 훑어보세요. 진료가 필요할 때 참고할 수 있도록 평소 소아과와 야간 진료 연락처도 함께 정리해 두면 좋아요.

함께 나눌 질문

아기가 아프면 함께 기록할 정보와 바로 확인할 연락처는 뭘까?

상세 링크

교보문고 책 소개 ↗ 알라딘 책 소개 ↗



크리스부부
@chris.couple

선택 남자편 입문

초보 아빠를 위한 육아 가이드

보건복지부 · 인구보건복지협회 · 개정 7판

아빠가 임신 전부터 육아에 참여할 수 있도록 만든 무료 안내서예요. 아기 돌보는 일이 막연할 때 연령별로 무엇을 준비할지 훑기 좋습니다.



표지 출처 · 인구보건복지협회

주요 내용

아빠가 될 준비	임신 전 준비부터 임신·출산 과정에서 알아둘 내용과 부모의 역할을 정리해요.
아기 돌봄의 기본	수면, 이유식, 위급한 상황에 대비하는 방법처럼 돌봄에 필요한 기본 정보를 모았어요.
아이가 크면서 달라지는 일	연령별 발달과 놀이를 다루고, 떼쓰기나 스마트폰 노출처럼 자주 마주치는 고민도 살펴봐요.

먼저 읽을 부분

출산 전에는 임신·출산 준비와 신생아 돌봄에 해당하는 부분부터 보세요. 아이가 자라면 그 시기에 맞는 놀이와 발달 항목을 다시 펼치기 좋아요.

함께 나눌 질문

아빠가 출산 전부터 익혀서 퇴원 첫날 맡을 돌봄은 뭘까?

상세 링크

인구보건복지협회 무료 PDF ↗

보건복지부 배포 자료 ↗



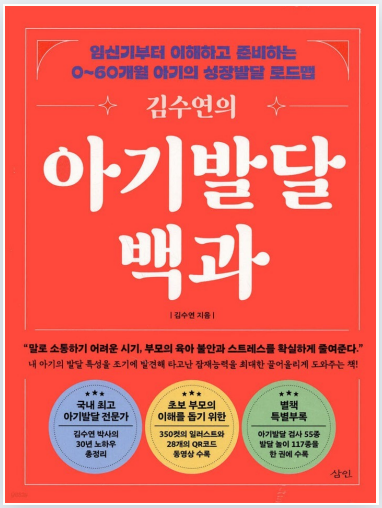
크리스부부
@chris.couple

선택 공통 심화·찾아보기

김수연의 아기발달 백과

김수연 · 삼인 · 개정 3판

아기가 커가며 몸을 움직이고, 소리에 반응하고, 말을 주고받는 모습을 알아보는 책이에요. 월령별로 조금씩 읽고 놀이를 골라보기 좋아요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

출생부터 5세까지	시기별로 감각, 큰 근육과 작은 근육의 움직임, 언어와 행동이 달라지는 모습을 설명해요.
생활 속에서 살펴볼 것	아이가 소리에 반응하거나 손을 쓰는 방식처럼 집에서 관찰할 수 있는 모습을 예로 들어요.
발달에 맞는 놀이	그림과 영상, 별책부록을 활용해 아이의 관심과 현재 모습에 맞는 놀이를 골라볼 수 있어요.

먼저 읽을 부분

아이의 월령에 해당하는 장에서 관찰 항목과 놀이 하나를 골라보세요. 발달이 걱정된다면 실제로 본 모습을 메모해 영유아 검진 때 이야기해 보세요.

함께 나눌 질문

요즘 아이가 새로 하기 시작한 행동과 좋아하는 놀이는 뭘까?

상세 링크

교보문고 책 소개 ↗ 예스24 목차 ↗



크리스부부
@chris.couple

선택 공통 입문

어떻게 말해줘야 할까

오은영 · 김영사

아이의 마음은 들어주고, 지켜야 할 규칙은 분명하게 전하고 싶을 때 읽기 좋아요. 실제 육아 상황에 대입할 수 있는 짧은 말이 많이 나와요.



표지 출처 · 예스24

주요 내용

아이의 마음을 먼저 읽기	떼를 쓰거나 친구와 다툴 때, 행동 뒤에 있는 마음을 짚어주는 말의 예를 보여줘요.
필요한 한계를 말로 전하기	남의 물건을 만지거나 약속을 지키기 어려워할 때, 짧고 구체적으로 말하는 방법을 제안해요.
부모가 평소 쓰는 말 바꾸기	쉽게 따라 해볼 수 있는 예문부터 시작해 반복되는 갈등에서 쓸 말을 연습할 수 있어요.

먼저 읽을 부분

두 분이 자주 겪는 상황 하나를 골라보세요. 평소 쓰던 말을 떠올린 뒤, 아이의 마음을 짚어주고 규칙을 짧게 말하는 식으로 바꿔 읽어보세요.

함께 나눌 질문

두 사람이 같은 상황에서 함께 써볼 한 문장은 뭘까?

상세 링크

교보문고 책 소개 ↗ 김영사 책 소개·목차 ↗

크리스부부
@chris.couple