이 책은 『아기를 위한 건강 레시피』의 한국어판입니다.





아기를 위한 건강 레시피

" *영감을 주는 아침*

'나는 한숨과 크레용으로 글을 쓰는 아기예요.'

아름답고 영감을 주는 아침이에요. 평소처럼 저는 집 안을 빠르게 기어 다니며 만나는 모든 것에 호기심을 갖고 있어요. 그런데 오늘은 좀 달랐어요... 작은 돌멩이가 무릎을 찔렀거든요. 저는 앉아서 그걸 바라보고, 떼어내고, 멀리 던졌어요. 앞으로도 이런 돌멩이들이 저를 몇 번이나 멈추게 할까요?

아, 실례했어요... 아직 예의 바른 인사를 배우지 못했거든요. 인사도 안 했네요! **안녕하세요! 저는... 한숨과 크레용으로 글을 쓰는 아기예요.**

 *아기 작가의 고백*

'엄마 뱃속에서 헤엄칠 때, 그녀의 부드러운 목소리가 얼마나 좋은지 늘 생각했어요.'

쉿... 들리세요? 저는 무지개 색깔과 부드러운 속삭임 사이에 숨어 있는 아기 작가예요. 이제 우리가 이야기를 나누게 되었으니, 비밀 하나를 알려드릴게요. 엄마 뱃속의 어두운 물속에서 헤엄치던 시절부터 저는 엄마의 다정한 목소리, 피부 너머로 닿으려는 손길, 그리고 가족들이 배를 어루만지며 보내던 사랑을 느꼈어요.

처음으로 그들을 보고, 그들의 사랑과 따뜻함, 만족감, 그리고 제 몸 전체를 감싸는 건강함을 느꼈을 때, 제 작은 머릿속에 질문 하나가 떠올랐어요: **세상의 엄마 아빠들이 어떻게 하면 이런 순수한 아기의 감정을 통해, 애정 어린 접촉과 말, 가족의 사랑, 함께하는 놀이, 그리고 마음의 음악이 얼마나 중요한지를 알 수 있을까요?**

그래서 생각했어요... 간단해요! 저는 아기 작가의 마법으로 책을 쓰기로 했어요. 그 책의 이름은 **"아기를 위한 건강 레시피"**예요. 이 마법 같은 책을 만나게 되면, **꿈을 읽듯이 천천히, 마음에 미소를 띠고** 읽어주세요.



행복한 식사

'모든 요리는 감사의 표현이기도 해요.'

**"내 큰 책에서 나는 엄마가 어떻게 음식이 동시에 놀이가 되고, 이야기이고, 포옹이 되게 만드는지 이야기해. 엄마와 함께라면 요리사는 한 명이 아니야. 나도 그 이야기의 일부야.

엄마가 과일에서 씨를 꺼내게 해줄 때... 나는 사랑을 요리하는 턱받이 쓴 작은 셰프가 된 기분이야. 나, 아기 작가이자 주방 셰프는 작은 숟가락을 들고 주머니에 잎사귀를 넣은 채 채소 기차, 웃는 햄버거, 상추로 만든 공주 같은 많은 레시피를 선물해.

모두 맛, 놀이, 배움... 그리고 지속 가능한 사랑으로 가득해. 나는 이 건강한 레시피들을 내 큰 책에 넣어 입맛과 상상력을 색칠했어.

나는 정말 많이 배웠어. 그래서 지금 크레용으로 너에게 쓸 수 있어. 나는 지구를 돌보는 일이 처음 잎사귀를 만지는 순간부터 시작된다는 걸 몰랐어. 엄마는 나에게 바람이 나무에서 춤추는 소리를 들려줬고, 내가 주운 꽃들은 부드러운 비밀을 속삭였어.

그래서 이 장에서는 자연을 존중하는 건강하고 아름다운 놀이로 식사를 바꿔. 나는 작은 씨앗이 기생충에도 도움이 된다는 걸 몰랐어... 하지만 이제 모든 과일이 궁금해.

내가 배운 모든 것, 전부를 너에게 전해. 미래의 엄마, 아빠인 너에게. 엄마는 내가 읽게 될 레시피로 채소의 힘을 알려줬고, 나는 마치 지구의 비밀을 공부하는 기분이었어. 너의 아기도 그렇게 느끼길 바라며 이 레시피들을 나누는 거야.

엄마가 말했듯이, 접시는 내 배만 채우는 게 아니야. 나를 가르치고, 안아주고, 자라게 해.

엄마는 채소가 많은 손들의 노동에서 오고, 땅이 우리에게 먹을 수 있는 색을 준다는 걸 가르쳐줘. 모든 접시는 감사의 마음이기도 해.

나는 첫 한 입에서부터 소중함을 배웠어. 그래서 내가 배운 모든 것을 건강한 레시피로 너에게 전해, 그 혜택이 많은 아이들의 집으로 퍼져가길 바라며.

배우는 건 자라는 거야. 그래서 내 큰 책에는 사랑 냄새가 나고 지혜 맛이 나는 레시피가 있다는 걸 약속할게… 나와 함께 맛보러 갈래.”**



치유의 웃음

'웃음도 영양... 마음만을 위한.'

우리는 음식에 대해 많이 이야기했죠… 하지만 웃음도 마음을 먹여줘요! 그래서 *아기를 위한 건강 레시피*에서는 즐거운 아이디어, 창의적인 놀이, 그리고 행복한 조언을 많이 담았어요. 이 장의 활동들을 하며 놀고 웃을 때면, 제 배 속이 춤추는 것처럼 움직여요!

녹음된 제 웃음소리를 들으면, 제 몸은 그 행복했던 순간을 기억해요. “헤헤헤”와 “하하하”가 담긴 노래는… 마치 제 안을 간질이는 나비 같아요. 그리고 이 책에는 엄마 아빠를 위한 레시피도 있어요. 왜냐하면 여러분이 웃을 때, 제 얼굴도 따라 웃고 싶어지거든요. 이해하지 못해도, 저는 세상이 노래하는 걸 느껴요.

제 큰 책에서는 엄마가 어떻게 웃음을 건강한 선물로 바꾸는지 이야기해요. 저와 함께 웃어보실래요? 절대 놓치지 마세요 — 정말 매력적이에요!

*운동과 움직임*

'노래에 맞춰 몸을 움직이면... 뼈가 안에서 웃는 걸 느껴요.'

아기 운동 레시피 장의 모든 작은 의식을 꼭 따라 해보세요. 그 안에는 엄마도 몰랐던 비밀이 있어요: 누워서 팔로 춤을 출 수 있다는 거예요! 제가 제안하는 동물들을 흉내 내며 아기와 함께 요가를 해보세요 — 말 없는 동화 속으로 몸이 쭉쭉 뻗어가는 걸 보게 될 거예요.

할머니가 만든 노래를 사용해보세요. 저는 그 노래를 태어날 때부터 들었고, 지금은 몸을 흔들며 흥얼거려요. 그 노래에 맞춰 몸을 움직이면… 제 뼈들이 안에서 웃는 느낌이 들어요. 제 큰 책에서는 이 마법 같은 노래가 운동을 축제로 바꾸는 걸 보여줘요. 저와 함께 춤춰보실래요?

*애무와 마사지*

'마사지는 부드럽고 천천히 시작돼요... 마치 목소리가 내 몸을 걸어가는 것처럼.'

우리의 마법 여행 다음 정거장은: 노래처럼 들리는 애정 어린 손길의 장이에요… 몸을 감싸는 지혜로운 마사지에 대해 설명해요. **쉿… 느껴지세요?** 엄마가 바쁜 마음을 내려놓고 손을 나비로 바꾸는 순간이에요. 마사지는 부드럽고 천천히 시작돼요… 마치 엄마의 목소리가 제 몸 위를 걷는 것 같아요.

왜 그런지 모르겠지만, 마사지를 받고 나면… 꿈이 더 달콤해지고, 제 배도 더 얌전해져요. 음악을 들으며 마사지를 받으면… 제 몸 전체가 솜사탕 위에 떠 있는 것 같아요. 제가 가장 좋아하는 순간은 엄마의 손가락이 제 발가락을 하나하나 만질 때예요. 절대 서두르면 안 돼요!

엄마가 어떻게 그런 맛있는 마사지를 배웠는지 알고 싶으세요? 그리고 그 후에 어떤 마법 같은 음식이 함께하는지도요? 그럼 제 큰 책에서 하나하나 사랑으로 정리된 손길처럼 알려드릴게요.

 *마법의 호흡*

'숨을 내쉴 때마다 말 없는 노래처럼 감정을 정화해요.'

**"이제 맞혀봐… 내가 작은 꽃을 후— 하고 부는 것처럼 숨을 쉬면 무슨 일이 일어날까? 내 배가 기쁨의 방울방울을 만들고, 풍선처럼 올라갔다가 한숨처럼 내려와. 엄마는 그게 내 행복한 폐를 깨운다고 말하지만, 나는 공기가 마음에도 간질이를 준다는 걸 배웠어.

내 책의 '호흡 장'에는 마법 같은 공기 놀이와 숨겨진 웃음이 더 많아. 우리 강아지처럼 숨 쉬기 놀이할까?

알고 있어? 기어 다니다가 피곤해지면, 깊게 숨을 들이쉬는 것만으로도 엄마가 새 배터리를 넣어준 것처럼 힘이 나.

쉿… 반복해서 미안해. 하지만 내 '공기 노트'에는 더 많은 비밀이 있어. 거기서 나는 아기와 함께 호흡을 도와주는 방법을 알려줘.

엄마는 마치 조용한 동화를 읽는 것처럼 나와 함께 숨을 쉬어. 왜냐하면 깊은 호흡은 어른만의 것이 아니니까… 나도 공기로 마음을 가라앉히는 비밀이 있어.

숨을 내쉴 때마다 말 없는 노래처럼 내 감정이 깨끗해져. 눈을 감고 공기가 코로 들어오면… 배 속에서 작은 별들이 깨어나는 것 같고, 나는 솜 위에 떠 있는 것 같아.

그리고 공기는 항상 깨끗해야 해. 집에서는 엄마가 '포옹하는 창문'을 열어줘. 너도 그래?

내 다른 책 이야기도 더 듣고 싶어? 그 안에는 호흡을 돕는 요리 레시피도 있어. 어느 날 나는 포옹으로 만든 것 같은 수프를 먹었는데… 꽃처럼 숨 쉬게 되었어.

그 마법을 어떻게 만드는지 알고 싶다면… 내 책에서 찾아봐.”**

***마법의 물***

'한 모금마다 보이지 않는 포옹.'

**“어느 날 엄마가 말했어요. 나는 반은 물이고 반은 다정함으로 되어 있다고… 그 말을 들은 날부터 나는 물이 절대 부족하지 않기를 바라게 되었어요. 그래서 나는 가족의 따뜻함과 의도로 아기가 물을 마시는 습관을 기를 수 있도록 책에 한 장을 넣기로 했어요.

내 큰 책에는 ‘마법의 물과 함께하는 촉촉한 놀이’ 장이 있어요. 집에서 우리가 물과 어떻게 노는지 알고 싶다면 꼭 읽어봐야 해요. 물은 내 갈증을 없애줄 뿐 아니라… 보이지 않는 에너지로 나를 색칠해줘요.

어느 날 나는 천천히 물을 마셨는데… 배 속에서 작은 종소리가 들리는 것 같았어요! 엄마는 한 모금 한 모금이 ‘보이지 않는 포옹’이라고 말해요. 그리고 아기가 물의 중요성을 이해할 수 있도록 다정한 말로 설명해줘요.

엄마는 내가 자라서 달릴 수 있게 되면, 달린 뒤에 마시는 물이 “쉬어, 작은 아가야” 라고 말하는 부드러운 물뿌리개처럼 느껴질 거라고 말해줘요.

엄마는 식물에 물을 줘요… 그리고 나는 내 작은 물병으로 내 배에게 물을 줘요. 가끔은 물이 나를 안아주도록 엄마가 허락해줘요.

있잖아, 어느 날 나는 내 인형에게 물을 먹이고 싶었어… 그때 엄마가 말했어. “겉에만, 입은 안 돼.” 정말 다행이야, 입을 열지 않아서!

물은 어떤 날은 레몬 맛, 어떤 날은 딸기 맛이 나지만… 언제나 사랑의 맛이 나요.”**



지압과 따뜻함

'엄마는 손가락을 사랑과 평화의 치유 지팡이로 바꿔요.'

「你知道**吗？我的小身体里有一些秘密按钮，只要你的温柔手指一碰**就会亮起来**。 **当**妈妈轻轻按下我的魔法小点点时，我的小肚子就想开派对，吃牛油果和草莓，而我的心会说：‘谢谢你。’**有一个叫**“25**号点**”…**它会直接把我**带进柔软的梦里。 妈妈说那是智慧的抚触。

这个美丽的章节在我的大书里等着你，那里我讲婴儿指压，也讲看不见的拥抱。 当**你到达那里**，**你**还可以听到一首关于我魔法点点的歌。

我的书讲述了妈妈如何把她的手指变成爱与和平的治愈小魔杖， 就像一个藏在拥抱里的秘密。」**



부드러운 꿈

'잠은 지루하지 않아요... 내 가장 지혜로운 부분을 찾는 거예요.'

**“예쁘게 꿈꾸는 건 우연이 아니에요… 그 전에 조금의 다정함과 부드러운 저녁식사, 그리고 서두르지 않는 포옹이 있기 때문이에요. 구름처럼 잠드는 비밀 레시피가 있다는 걸 알고 있었나요? 그건 제 다른 책에 있어요. 꿈을 켜주는 마법의 작은 동굴 속 졸린 장이 당신을 기다리고 있어요. 가족의 꿈을 더 아름답게 만드는 잊지 못할 요리 레시피들도 함께요.

어느 날 밤, 저는 바나나와 꿀로 만든 쉐이크를 마셨고, 제 속눈썹이 숨어버렸어요… 마치 그것들도 잠자리에 드는 것처럼… 구름이 천천히 저를 안아주는 느낌이었어요.

하지만 그게 전부가 아니에요. 제 큰 책에서는 어른들의 좋은 본보기를 따라 행동해 달라고 부탁드릴 거예요. 엄마가 제게 잠옷을 입히고 불을 낮추면… 라벤더 향이 나는

이야기가 올 걸 저는 알아요. 아빠는 일찍 잠들고, 엄마는 휴대폰을 끄고… 저는 반쯤 감긴 눈으로 두 분을 바라보며 함께 있다는 느낌을 받아요. 제 마음은 소리 없이 노래하고, 생각들은 졸린 장난감처럼 조용히 자리를 잡아요.

그 후 엄마는 불을 더 낮추고 작은 목소리로 노래해 줘요. 모든 것이 부드러워져요. 그때 저는 깨달아요. 지금이야말로 눈을 감고 잠들 시간이라는 걸… 그리고 사랑은 침묵 속에서도 느껴진다는 걸.

이렇게 저는 잠이 지루한 것이 아니라… 제 안의 가장 지혜로운 부분을 만나는 비밀 여행이라는 걸 배워요."**

 ***가르쳐주는 색깔***

"손에 크레용을 들고 엄마의 눈이 내 눈을 바라볼 때… 세상이 더 부드럽고 아름답게 느껴져요."

"사랑으로 만든 이 책의 마지막 장에서 우리는 멋진 행성의 화가가 될 거예요. 가족과 함께 크레용을 손에 들면, 세상은 내 모습으로 변하고 모든 디테일에서 마법이 피어납니다. 내 색칠한 그림이나 선, 자국을 이해하지 못해도 괜찮아요. 나는 유명한 화가가 자신의 작품을 즐기듯 그것을 즐겨요. 이 책에서는 색깔이 어떻게 말 없이도 나에게 잠들고, 웃고, 배우는 법을 가르쳐주는지 이야기해요. 파란색을 보면 내 몸이 한숨을 쉬고… 빨간색을 만지면 내 심장은 숨바꼭질을 하듯 뛰어요. 나와 함께 그림 그릴래요."

 ***마지막 메시지***

'우리는 함께 공기, 물, 색깔, 애무, 꿈의 레시피를 여행했어요. 나는 작은 목소리로 말했고… 당신은 마음으로 들어주었어요.'"

**"이 작은 책은 내 작은 몸이 너에게 불러주고 싶었던 부드러운 노래였어. 웃음, 작은 숟가락, 움직이는 작은 팔, 그리고 말 없이도 안아주는 포근한 손길들로 이루어진 노래.

내 말들이 마음에 들었다면, 큰 책에서 나를 기다려줘… 그곳에서는 이 작은 조각들이 사랑과 몸, 마음, 미소로 서로를 돌보는 완전한 길이 되어 있어.

언젠가 네가 피곤하거나, 혼란스럽거나, 다시 꿈꾸고 싶어질 때면 이 작은 책을 펼쳐줘. 내 말들은 구름 키스처럼 보관되어 있어… 다시 너를 안아줄 준비가 되어 있지.

완전히 인사하기 전에, 나—나뭇잎과 과일, 마법 숟가락으로 놀고 글 쓰는 걸 좋아하는 아기—가 너에게 나를 찾는 방법을 알려줄게.

YouTube에서 나를 만날 수 있어: 무지개 아기 작가 채널: https://www.youtube.com/@BebeEscritora 또는 예전 채널: https://www.youtube.com/@desafionene

거기에 내가 만든 작은 마법 영상들을 올릴 거야. 구독하면 내가 쓰는 새 책 소식을 가장 먼저 알 수 있어.

그리고 비밀 하나 알려줄게. 큰 책에는 '운동하자 아기야'라는 노래가 있는데, 나는 그 노래를 처음 들은 순간부터 사랑하게 되었어. 매일 그 노래로 운동을 해.

그래서 전 세계의 아이들이 그 노래를 알고 즐기길 바라는 거야. 그 노래는 순간을 넘어 평생 마음속에 남는 노래 같거든.

언젠가 너도 너의 아기와 함께 그 노래로 운동을 할 수 있으면 좋겠어. 그게 내 꿈이야.

피터팬이 말했지—나는 그 말을 믿어— 소원이 충분히 간절하면 이루어진다고.

이 여행 동안 나는 너를 사랑스럽게 사로잡고 싶었어, 그래서 너도 내 두 권짜리 '건강한 아기 레시피' 책을 읽고 싶어지길 바랐어.

혹시 어떤 이유로 그 책을 얻지 못하더라도 걱정하지 마. 가장 중요한 건, 세상의 모든 아기들은 사랑받을 자격이 있을 뿐 아니라 다정한 말, 놀이, 포옹, 그리고 존중 기반의 교육이 필요하다는 걸 아는 거야.

그럴 때는 내가 선물한 이 작은 책을 천천히 다시 읽어줘. 어쩌면 내 말들이 아기 건강에 중요한 이 주제들에서 너의 창의력을 더 키워줄지도 몰라.

그리고 여기까지 읽었다면, 지금 내 작은 요람에서 가장 행복한 꿈을 준비하며 너에게 가장 따뜻한 인사를 보내.

삶의 여행이 너에게 가장 아름답기를 바랄게.

또 만나자.

아기”**

