

추가 CHS 가족 교육 프로그램 자료가 필요하시면  
(714) 712-7888로 전화하십시오. CHS 조기 학습 및 교육  
프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS로  
문의하십시오.

가족 교육 프로그램 자료와 팟캐스트 그리고 CHS  
프로그램에 대한 정보는 저희 웹사이트  
www.chs-ca.org에서도 확인하실 수 있습니다.



기업 본부

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 팩스

눈물  
없는  
배변 훈련

젖은 상태에서 건조한 상태로



배변 훈련은 부모 또는 보호자, 아동 및  
아동 보육자 간의 팀워크가 필요합니다.  
아이들의 발달 속도는 다르며, 성공은  
인내심을 갖고 이해하는 성인과 신체적,  
지적, 정서적으로 준비된 아이들에게  
달려 있습니다.



★ **배변 교육 준비의 징후:**

다음과 같은 징후가 나타나면 자녀가 배변 학습을 시작할 준비가 된 것입니다.

- 자녀가:
- 간단한 지시를 이해하고 따를 수 있습니다.
  - 스스로 옷을 입고 벗을 수 있습니다.
  - 적어도 2 시간 동안 마른 기저귀를 유지합니다.
  - 낮잠 후 마른 기저귀로 잠에서 깨어납니다.
  - 화장실 사용에 관심을 보입니다.
  - 자신의 배변 활동에 관심을 보입니다.
  - 배변 행위를 시작합니다.
  - 기저귀가 젖거나 더러워지면 불편함을 표현합니다.
  - 부모에게 자신이 소변을 보거나 배변을 본다고 말합니다.



이러한 징후가 나타나면 배변 학습에 대해 아이에게 이야기해 주세요.

- 화장실 사용 시, 아이와 소통하고자 하는 단어를 가르쳐주세요. 예를 들면, “쉬”, “똥” 또는 “변기”
- 배설하는 기분에 대해 아이와 이야기하세요.
- 아이에게 배변과 배설에 관한 어린이 책을 한 권 이상 읽어주세요.
- 보조기가 있는 변기, 변기 시트, 발판 또는 아이가 좋아하는 훈련용 속옷과 같은 배변 훈련 도구를 아이에게 맞는 사이즈로 구입하세요.
- 아이가 변기에 가는 개념과 변기의 목적에 익숙해지도록 기저귀를 하고 변기나 유아용 변기 의자에 앉게 놔두세요.



★ **정식 훈련**

정식 배변 훈련은 아이가 준비 신호를 보이거나 기저귀가 더러워졌다고 말할 수 있으면 시작할 수 있습니다. 아이들은 자신의 몸이 뭔가 다른 일을 했다는 것을 인식하게 됩니다.

아이가 변기나 유아용 변기 의자를 사용하는 진짜 목적을 이해하도록 도와주세요. 기저귀에 배변을 본 후에 아이를 변기에 올려 놓으세요. 기저귀를 풀고 내용물을 변기에 떨어뜨립니다.

아이가 젖었거나 배변을 했다고 말할 때 다음과 같이 말해주고 행동을 인정해주세요. “말해줘서 기쁘구나. 다음에는 변기에 해보자.”

일정을 일관성있게 짜고, 아이에게 변기나 유아용 변기 의자의 용도에 대해 다시 한 번 알려주세요.

아이에게 처음부터 좋은 화장실 습관을 가르쳐주세요. 예를 들어, 제대로 닦는 방법, 화장지 버리는 방법, 화장실 사용 후 손을 깨끗이 씻는 방법을 보여주세요.

아이가 화장실에 가기 전에 말을 하면, 훈련용 속옷을 주고 변기나 유아용 변기 의자를 사용하도록 격려해 주세요. 아이는 자신이 이 일을 도움없이 해 낼 수 있다고 믿어주는 부모가 있음을 알게 될 것입니다.

★ **이렇게 상기시켜 주세요.**

- 긍정적으로 하세요. 배변 훈련을 강요하지 마세요. 배변 훈련은 아동의 자연스러운 발달의 일부이며 서두를 수 없습니다.
- 실수를 무덤덤하고 있는 그대로 처리하세요. "아, 바지가 젖었구나.. 가서 갈아입자." 이렇게 말할 수도 있을 겁니다. "재미있게 놀 때는 가끔 기억이 안 날때도 있지. 다시 가르쳐줄까? 많은 아이들이 5세가 될 때까지 밤과 낮에 소변 조절이 안될 수 있습니다.
- 아기의 말이나 행동을 흉내내는 퇴행은 정상입니다.
- 학습 과정을 방해하고 아이가 배운 것을 잊어버리는 요인은 다음과 같습니다.
  - 새로운 아기의 탄생
  - 보육 시설에 입소하기
  - 이사
  - 어른이 집을 떠날 때
  - 질병
  - 애완 동물을 포함한 사랑하는 사람의 죽음
- 아이는 이 힘든 시기를 더 인내하고 긍정적인 생각할 수 있어야 합니다. 배변 학습은 경주나 대회가 아님을 기억하세요.
- 배변 학습은 아이가 중요한 생활 기술을 습득하기 위해 취하는 한 단계일 뿐입니다. 아이의 성취는 발달의 다른 측면에서 성공할 수 있다는 자신감을 줄 것입니다.
- 아이의 배변 훈련이 잘 진행되고 있는지 궁금하다면 소아과 의사와 상의하세요.



★ **성공을 위한 팁**

- 포옹, 키스 또는 몇 마디 칭찬으로 모든 진행 상황을 인정해주세요.
- 배변 훈련에 접근하는 방법에 대한 계획을 세우세요. 보육자와 같은 다른 어른과 상의하여 모든 사람이 일관되게 계획을 따르게 하세요.
- “니가 할 수 있다는 걸 알고 있었어!” 또는 “매일 배우는 구나”와 같은 긍정적인 말로 인정해주세요.
- 아이가 성공하지 못했다고 비난하거나 벌하지 마세요. 화장실을 사용하기 위해서는 아이가 아직 발달 중일 수 있는 신체적, 정서적, 인지적 기술의 복잡한 조합이 필요하다는 것을 기억하십시오.
- 상냥하고 편안한 태도를 유지하세요. 이것은 아이가 수행해야 할 과제를 기억하시고, 힘겨루기하지를 마세요.
- 어떤 아이는 욕실을 사용하는 동안 특정 부모, 보호자 또는 간병인이 함께 있어주기를 원할 수 있습니다.
- 아이들은 욕실에서 책을 읽을 수도 있습니다.



**아이의 나이가 아니라, 아이가 할 수 있는 것을 기준으로 배변 훈련을 시작하세요.**

**더 알아보기**

- 아이를 위한 책**
- EVERYONE POOPS  
Taro Gomi
- DIAPERS ARE NOT FOREVER  
Elizabeth Verdick
- A POTTY FOR ME!  
Karen Katz
- 어른을 위한 책**
- THE FIRST-TIME PARENT'S GUIDE TO POTTY TRAINING: HOW TO DITCH DIAPERS FAST (AND FOR GOOD!)  
Jasmin McCoy
- THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS GUIDE TO TOILET TRAINING: REVISED AND UPDATED SECOND EDITION  
American Academy of Pediatrics
- 단체**
- THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS  
(800) 433-9016 or <https://www.healthychildren.org>