

기저귀는 이제 그만: 시작하기



변기 사용을 배우는 것은 아이에게는 아주 큰 과정입니다. 아이가 준비되었다고 생각되었을 때 천천히 시작하고 인내심으로 기다려주세요.

-  **적절한 도구를 찾으십시오.** 일반 변기에 맞는 유아용 시트나 배변훈련용 유아 전용 의자를 사용하십시오. 일반 변기를 사용하기 위해서는 디딤 발판이 필요합니다. (아이는 시트에 닿을 수 있어야 하고 지렛대로 사용하기 위해 발을 표면에 올려놓고 쓸 수 있어야 합니다)
-  **아이가 적절한 장소와 시간을 정할 수 있도록 도와주십시오.** 유아 전용 배변 의자를 쉽게 닿을 수 있는 곳에 놓고 사용하는 방법을 설명해 주십시오. 기저귀에 소변을 보거나 용변을 하면 침착하게 치워주고 변기에서 할 수 있음을 알려주십시오. 용변한 것을 변기에 넣어서 맞는 장소임을 알려주십시오. 변기의 물 내리는 소리 때문에 아이가 놀라면 아이가 화장실에서 나갈 때까지 기다려주십시오. 아이가 변기를 사용하기를 원할 때에 앉을 수 있도록 격려해 주십시오. (많은 어린이들은 잠에서 깨거나 음식을 먹은 다음에 용변을 보게 됩니다)
-  **추가적인 기술들을 점차적으로 가르쳐 주십시오.** 변기를 사용하는 법을 익히면 닦고, 변기 물을 내리고, 옷을 입고 손을 씻는 법도 가르쳐 주십시오. 많은 어린이들이 4살이나 그 이상이 될 때까지 배변 후 닦는데 도움을 필요로 합니다. 트레이닝 바지나 “다 큰 어린이”의 속옷을 시도해볼 시간일 수도 있습니다. 많은 어린이들은 낮에 변기 사용을 배우더라도 수개월간 밤에 기저귀 사용을 그만둘 준비가 되어있지 않습니다. 낮에 실수를 하지 않고 몇시간 지낼 수 있다면 밤에 기저귀 없이 재워 보십시오.
-  **자녀의 돌보미와 협력하십시오.** 돌보미도 자녀의 화장실 사용을 격려하며 도울 수 있습니다. 돌보미와 변기 사용 습관에 대해 동일한 단어를 사용하도록 하십시오. 처음에 아이는 집에서만 가지만 어린이집에서는 가지 않을 수도 있고 그 반대의 경우도 있습니다. 부모의 도움이 있을 때만 사용하기를 원한다면 점차적으로 독립적이 될 수 있도록 격려해 주십시오.
-  **실패에 대비하십시오.** 아프거나 스트레스가 있는 변화로 인해 다시 역행할 수 있습니다. 놀이에 너무 열중하거나 새로운 것을 배우는데 집중한 나머지 잊어버리거나 화장실에 가기 원치 않을 수도 있으며 이는 드문 일이 아닙니다. 살짝 알려주시거나 규칙적인 휴식 시간을 가져보십시오. 아이가 변비에 걸리거나 배변에 아파하거나 다른 문제가 있는 경우 의사에게 알려주십시오.
-  **아이가 성공했을 때 칭찬해 주십시오.** 기저귀에 실수하거나 싸 후에 이야기하는 것도 발전입니다. 변기에 가는 중 소변을 실수하면 그것 또한 발전입니다. 아이가 노력하고 있음을 기억하시고 사고를 사실로 생각하며 계속 아이를 격려하는 것이 중요합니다. 아이가 낙담할 경우 몇 주 혹은 몇 달을 기다렸다 다시 시도해보십시오. 배변 훈련이 기싸움이나 당신과 자녀에게 모두 스트레스가 되지 않도록 하십시오.

English Title: No More Diapers: Getting Started



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education