

기저귀는 이제 그만: 귀하의 아이는 준비되었나요?

“기저귀 졸업하기!” 정말 좋은 생각이지만 화장실 훈련 준비는 어떻게 해야 할까요? 몇 가지 도움되는 팁이 있습니다.



- 준비하십시오!** 아이가 변기 사용법을 배우는데는 시간과 인내가 필요합니다. 변기에 딱 맞는 유아용 변기 커버와 튼튼한 받판을 준비하십시오. 훈련은 3개월 이상 걸릴 수 있습니다.
- 아이가 관심을 갖게 하십시오!**
 - 유아용 변기 커버나 휴대용 변기 커버에 익숙해 지게 하십시오. 아이가 원한다면 옷을 입은 채로 그 위에 앉게 하십시오.
 - 유아용 변기 사용에 관한 아동 도서를 확인하고 아이와 함께 읽어보십시오 [예, *It's Potty Time* (Chris Sharp, 2009), *Once Upon a Potty* (Alona Frankel, 2007)].
 - 아이가 부모나 다른 아이들이 (허용하는 경우) 어떻게 변기를 사용하는지 관찰하게 하십시오.
 - 변기가 어떻게 작동하는지 보여주십시오. 원하면 물을 내리게 하십시오.
 - 절대 아이를 화장실에 혼자 두지 마십시오.
- 올바른 단어를 가르치십시오.** 아이가 사용할 용어를 사용하십시오. 다정한 목소리로 말해야 합니다. “오줌을 쌌으니까 기저귀를 가는 거야.” “기저귀에 똥을 싸서 깨끗한 기저귀로 입히고 있어.” 다른 사람들이 이해할 수 있는 용어를 사용하십시오.
- 아이가 준비되었다는 징후를 확인하십시오.** 대부분의 아이들은 2세에서 3세 사이에 변기 사용법을 배웁니다. 여자 아이들이 남자 아이들 보다 평균적으로 3개월 먼저 준비 징후를 보입니다. 다음과 같은 징후를 보이면 변기 훈련을 시작할 수 있습니다.
 - 기저귀가 젖거나 더러워진 것을 알고 깨끗한 것을 원합니다.
 - 규칙적인 시간에 배변을 합니다.
 - 한 번에 2시간 동안 마른 상태를 유지합니다.
 - 아이가 표정, 음성이나 단어로 소변을 보거나 대변을 볼 준비가 되어있음을 보입니다.
 - 방광 및 장 기능에 사용하는 용어를 이해합니다.
 - 간단한 지시를 따르고 올바른 장소에 물건 두는 것을 좋아합니다.
- 아이가 준비되지 않았다는 표현에 유의하십시오.** 아이가 변기에 안기를 원치 않거나 다음의 상황에 처했다면 좀 더 기다려주실 필요가 있습니다:
 - 질병
 - 짜증을 내거나 기싸움을 하는 시기
 - 새로운 아기의 탄생이나 새 집에 이사를 가는 것과 같은 중대한 생활의 변화

English Title: No More Diapers: Is Your Child Ready?



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