



## 배변 학습 Toilet Learning

몇 살에 변기 사용법을 배워야 한다는 기준은 없습니다. 자녀를 관찰하면서 이제 시작해도 되겠다고 생각될 때 시작하십시오. 배변 학습은 긍정적인 일이 되어야 합니다. 여러분 자녀는 새로운 기술을 배우면서 성취감을 느낍니다.

### 왜 이제 ‘배변 훈련’이 아니라 ‘배변 학습’이라고 하나?

‘배변 학습’이라는 말을 쓰는 것은 여러분 자녀의 신호를 따르는 것이 중요하기 때문입니다. 아이마다 다르게 마련이며, 때가 되면 자연스럽게 변기를 사용하게 된다는 것을 받아들이십시오.

몇몇 종류의 배변 훈련은 성인이 감독하고 정해진 일정표에 따라 실시되며, 시작하기 전에 해당 아동이 준비가 되었는지 확인하지 않을 수도 있습니다.

배변 학습은 아이가 다음을 배우는 것입니다:

- 소변/대변이 마려운 것을 인식하는 법
- 무슨 일이 일어나려 하는지 알리고, 필요하면 도움을 청하는 법
- 유아용 변기에 앉을 때까지 배변욕을 참는 법

자녀에게 변기를 사용하라고 압박하지 마십시오. 서두르면 여러분과 자녀, 둘 다에게 더 어렵고 실망스러운 일이 될 수 있습니다. 인내심을 가지십시오. 여러분 자녀는 지금 새로운 기술을 배우고 있습니다.

### 우리 아이가 배변 학습을 시작할 때가 되었음을 어떻게 아나?

대부분의 아동은 생후 24-48개월에 변기 사용법을 배웁니다. 밤새 용변을 보지 않게 될 때까지는 흔히 더 오래 걸리며, 길게는 만 6세를 넘길 수도 있습니다.

아래 질문 중 대부분에 대한 답이 ‘예’일 경우, 배변 학습을 시작할 때가 된 것일 수 있습니다:

- 자녀가 화장실 또는 유아용 변기까지 걸어갈 수 있습니까?

- 자녀가 화장실 또는 유아용 변기에 혼자 앉아 있을 수 있습니까?
- 자녀의 기저귀가 몇 시간 동안 젖지 않습니까?
- 자녀가 “화장실 가자”와 같은 간단한 1-2단계 지시를 따를 수 있습니까?
- 자녀가 용변이 마려울 때 여러분에게 알릴 수 있습니까?
- 자녀가 도움을 받지 않고 스스로 바지를 벗을 수 있습니까?

자녀가 배변 학습을 시작할 때가 되었음을 나타내는 또 다른 징후는 더 독립적이 되고 싶어하는 것입니다.

### 배변 학습의 개념을 어떻게 이해시키나?

배변 학습을 시작하려면 유아용 변기를 구입하여 화장실 변기 옆에 두거나, 일반 변기 시트 위에 앉는 변기 시트를 구입하십시오. 발을 안전하게 디딜 수 있는 유아용 변기의자가 더 유용할 수 있습니다. 변기를 사용할 경우, 자녀가 변기에 올라갈 때 쓸 튼튼한 계단자의자를 비치해 두십시오. 자녀에게는 “엄마나 아빠가 변기를 사용하듯이 너도 나중에 아기용 변기를 사용할 수 있다”고 설명해줄 수 있습니다.

여러분이 변기를 사용하는 모습을 자녀에게 보여주십시오. 화장실에 같이 데리고 들어가십시오. 변기에 앉아 잡지를 보면서, 자녀에게 좋아하는 책을 읽으라고 주십시오. 긴장을 풀고 자연스럽게 용변을 보는 법을 가르쳐주는 것입니다. 재촉하지 마십시오.

어떤 시기가 되면 자녀가 유아용 변기에 앉으려 하거나 여러분처럼 일반 변기를 사용하려 할 것입니다. 변기에 앉으려 하면 칭찬해주십시오.

### 배변 학습을 어떻게 시작해야 하나?

유아용 변기 사용에 대한 이야기를 하면서 변기를 준비하십시오. 자녀가 옷을 다 입은 상태에서 자녀를 변기에 앉혀 배변 학습을 시작할 수도 있습니다. 나중에는 기저귀를 갈고 나서 변기에 앉혀보십시오. 그 다음에는 하루에 몇 번(잠에서 깨어났을 때, 식사 후,

낮잠 또는 취침 전 등) 변기 또는 유아용 변기에 앉혀 배변 습관을 장려하십시오.

변기를 사용할 필요가 있을 때는 여러분에게 말하도록 자녀를 장려하고, 시키는 대로 하면 칭찬해 주십시오 (적시에 말하지 못해서 미처 변기까지 가지 못할 경우에도). 자녀가 일단 변의(소변)를 느끼면 화장실에 갈 시간이 촉박합니다. 시간이 지나면서 변의를 점점 더 오래 참을 수 있게 됩니다.

자녀의 행위와 성공을 칭찬해 주십시오. ‘잘하는 것’보다는 행위 자체를 칭찬하십시오. “잘했어”보다는 “변기에 쉬를 하다니, 대단한데!”와 같은 표현을 쓰십시오. 항상 부드러운 손과 다정한 목소리를 쓰십시오.

다음은 자녀가 변기를 사용하도록 도와주는 방법에 관한 조언입니다:

- 여러분 자녀의 삶에 다른 큰 변화가 없을 때까지 기다렸다가 시작하십시오.
- 자녀를 돌보는 모든 사람이 똑같은 배변 학습 접근법을 사용하도록 하십시오. 이런 일관성은 자녀의 학습을 촉진합니다.
- 아이들은 수세식 변기에 놀랄 수 있으므로 이 점에 유의하십시오. 흔히 유아는 낮선 변기에 겁을 먹습니다. 집 밖에서 화장실을 사용하는 것에 익숙해질 때까지는 유아용 변기를 가지고 다니십시오.
- 일반적으로 남자아이는 앉아서 소변 보는 법을 먼저 배웁니다. 이것은 괜찮습니다. 서서 소변 보는 법은 나중에 배울 수 있습니다.
- 배변 후(특히 대변) 닦는 것을 도와주십시오. 유치원에 들어갈 때까지는 필요할 수 있습니다. 여자아이는 앞에서 뒤로 닦는 법을 가르쳐 주십시오.
- 변기 또는 유아용 변기를 사용한 후에는 비누와 물로 손을 씻도록 가르치십시오.

### 배변 학습 중에도 계속 기저귀를 채워야 하나?

대변 참는 법과 소변 참는 법을 동시에 익히는 아이도 있지만, 소변을 참는 것이 더 어렵습니다. 그리고 처음 배울 때는 화장실에서 대변 보기를 주저하는 아이도 있습니다.

자녀에게 바지를 입히지 않고 집 안의 쉽게 청소할 수 있는 곳이나 마당을 돌아다니게 하는 방법도 있습니다. 그러다가 용변이 마려우면 얼른 유아용 변기에 앉을 수 있게 하는 것입니다. 자녀가 화장실에서 대변을 보지

않으려 할 경우, 변비 방지를 위해 기저귀를 차고 다니게 하십시오.

기저귀를 기꺼이 포기하고자 하는 태도는 아이마다 다릅니다. 어떤 아이는 평소 기저귀를 적시는 일이 없음에도 밤에는 기저귀를 차야 더 안심하기도 합니다. 또 어떤 아이는 기저귀를 적시지 않고 일주일을 무사히 보내고 나면 자신감이 넘쳐 기저귀를 거부합니다.

유아용 변기를 일주일 동안 성공적으로 사용하고 나면 면으로 된 팬티 또는 용변 연습용 팬티를 입히십시오. 그리고 이것을 특별한 순간으로 기념하십시오.

### 우리 아이가 성공하도록 돕는 방법은?

생후 첫해에는 배변 학습이 중단될 수 있습니다. 자녀가 유아용 변기 사용을 거부할 경우, 다시 할 수 있겠다는 징후가 나타날 때까지 1-3개월 훈련을 중단하십시오. 새 집으로의 이사, 유아원 다니기, 동생의 출생 등의 변화가 있을 경우, 아이가 이제 걸어도 불구하고 기저귀 시절로 돌아가려 하거나 배변 사고를 낼 수 있다는 것에 유의하십시오. 자녀의 노력을 칭찬해주고, 배변 사고를 냈을 때 언짢아하지 마십시오. 너그러이 받아들여주면 여러분 자녀는 자신의 삶에서의 어떤 변화에 적응한 후 다시 화장실을 사용하려 할 것입니다.

사고는 생기게 마련입니다. 더 큰 아이도 종종 화장실로 가는 것을 잊습니다(특히 아프거나 놀이에 열중해 있을 때). 자녀가 배변 사고를 낼 경우에 대비하여 여분의 옷을 가지고 다니십시오.

자녀가 만 4세가 되었음에도 낮에 변기를 사용하지 않거나 만 5세가 지났음에도 밤에 여전히 옷에 오줌을 늘 경우, 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

### 자세히 알아보기

아동 발달에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC File을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #92a 여러분 자녀와 놀이 - 출생 후 만 3세까지](#)
- [HealthLinkBC File #92b 여러분 자녀의 발달 - 출생 후 만 3세까지](#)
- [HealthLinkBC File #92c 여러분 자녀의 감정](#)
- [HealthLinkBC File #92e 취침 시간](#)