



배변 학습 Toilet Learning

몇 살에 반드시 배변을 가려야 한다고 정해진 나이는 없습니다. 아이가 준비되어 보일 때 시작하십시오. 배변 학습을 긍정적인 경험으로 만드십시오. 아이는 새로운 스킬을 익히며 성취감을 느낄 것입니다.

왜 이제 ‘배변 훈련’이 아니라 ‘배변 학습’이라고 하나?

‘배변 학습’이라는 말을 쓰는 것은 아이의 신호를 따르는 것이 중요하기 때문입니다. 아이마다 각기 다르기 마련이며, 때가 되면 자연스럽게 변기를 사용할 것임을 받아들이는 것 또한 중요합니다.

일부 배변 학습은 어른 위주로 정해진 시간표에 따라 이루어지며, 아이의 준비 여부와 무관하게 시작하는 경우가 있습니다.

배변 학습은 아이가 다음을 배우도록 하는 것입니다:

- 대소변이 마려운 것을 인식
- 용변에 대해 의사 표시를 하고 필요 시 부모의 도움 요청
- 유아용 변기에 앉을 때까지 참는 연습

아이에게 변기를 사용하라고 압박하지 마십시오. 서두르면 부모와 아이 모두에게 더 힘들고 실망스러운 경험이 될 수 있습니다. 아이가 새로운 스킬을 배우는 중이기에 인내심을 가지십시오.

아이가 배변 학습을 시작할 때가 되었음을 어떻게 아나?

대부분의 아동은 생후 24~48개월에 배변 학습에 관심을 보입니다. 하지만 모든 아이들이 이 시기에 관심을 보이는 것은 아닙니다. 일부 가정에서는 목표 지향적인 접근법을 고려하길 원할 수 있습니다.

이 시기에 최소한 아이가 변기에 몇 분간 편히, 올바른 자세로 앉을 수 있어야 합니다. 아래 질문 중 대부분이 ‘예’일 경우, 배변 학습에 대한 준비가 된 상태일 수 있습니다:

- 화장실이나 유아용 변기까지 걸어갈 수 있습니까?

- 화장실 또는 유아용 변기에 혼자 앉아 있을 수 있습니까?
- 기저귀가 긴 시간 동안 젖지 않습니까?
- “화장실 가자”와 같은 간단한 한 두 단계의 지시를 따를 수 있습니까?
- 용변이 마려울 때 변기를 써야 한다고 부모에게 알릴 수 있습니까?
- 도움을 받지 않고 스스로 바지를 벗을 수 있습니까?

배변 학습을 시작할 준비가 되었음을 알리는 또 다른 징후는 보다 독립적이고 싶어 할 때입니다.

아동의 성장 및 배움은 각기 다른 속도와 방식으로 이루어짐을 염두하십시오. 아이마다 다르기에 배변 학습에 대한 다양한 접근법 및 전략을 고려해야 합니다.

배변 학습의 개념을 어떻게 처음 이해시키나?

우선 유아용 변기 의자를 구입하여 화장실 변기 옆에 두거나, 성인 변기 위에 설치하는 아동용 변기 커버를 구입하십시오. 유아용 변기 의자는 발을 디딜 수 있기에 더 유용할 수 있습니다. 변기에 커버를 설치할 경우 변기에 올라갈 수 있도록 튼튼한 스텔을 비치해 두십시오. 아이에게 “너도 때가 되면 엄마아빠처럼 유아용 변기를 사용할 수 있다”고 설명해 주고 부모가 변기를 사용하는 모습을 아이에게 보여주십시오.

화장실에 같이 가자고 하여 변기에 앉아 잡지를 읽으면서 아이가 좋아하는 책을 보라고 권하십시오. 긴장을 풀고 자연스럽게 용변을 보는 법을 배울 수 있습니다. 재촉하지 마십시오.

때가 되면 아이가 유아용 변기에 앉으려 하거나 부모와 같은 변기를 사용하려 할 것입니다. 변기에 앉으려 한다면 칭찬해주십시오.

배변 학습을 어떻게 시작해야 하나?

아이 중심으로 욕구, 흥미 및 능력을 존중하십시오. 배변 학습에 한 가지 학습법만 있는 게 아닙니다.

한 가지 방법은 유아용 변기에 대해 말하며 변기를 가까이 두는 것입니다. 옷을 입은 상태에서 변기에 앉혀 배변 학습을 시작할 수도 있습니다. 그 후

기저귀를 갈고 변기에 앉혀보십시오. 다음에는 잠에서 깬 후, 낮잠 또는 취침 전 등 하루에 몇 번씩 변기 또는 유아용 변기에 앉혀 배변 습관을 기르게 하십시오. 변기를 사용해야 할 때 부모에게 알리도록 시키고 그렇게 하면 칭찬해주십시오. 적시를 놓쳐 미처 변기까지 가지 못할 경우라 할지라도 칭찬해주십시오. 아이가 일단 소변의 욕구를 느끼는 시점과 용변을 봐야 할 시점의 간격은 매우 짧습니다. 시간이 지나면 마려움을 점점 더 오래 참을 수 있게 됩니다.

아이의 행동과 성공을 칭찬해주십시오. ‘잘하는 것’보다는 행위 자체를 칭찬하십시오. “착하지”보다는 “변기에 쉬를 하다니, 대단한데!”와 같은 표현을 쓰십시오. 항상 부드럽게 대하고 다정한 목소리로 말하십시오.

다음은 아이가 변기를 사용하기 시작하게끔 돕는 법입니다:

- 아이가 다른 큰 변화를 겪고 있지 않을 때까지 기다렸다가 시작하십시오
- 아이를 돌보는 모든 사람들이 배변 학습에 대한 동일한 접근법을 활용하도록 하십시오. 이러한 일관성은 아이의 학습에 도움을 줍니다
- 아이들은 변기를 내리는 소리에 놀랄 수 있으므로 살피십시오. 아이들은 흔히 낮선 변기에 겁을 먹습니다. 집 밖에서 화장실을 사용하는 것에 익숙해질 때까지는 유아용 변기를 가지고 다니십시오
- 보통 남자아이는 앉아서 소변보는 법을 먼저 배웁니다. 그래도 괜찮습니다. 서서 소변보는 법은 나중에 배울 수 있습니다
- 배변 후(특히 대변) 닦는 것을 도와주십시오. 취학 전까지 도움이 계속 필요할 수 있습니다. 여자아이는 앞에서 뒤로 닦도록 가르치십시오
- 변기 또는 유아용 변기를 사용한 후에는 비누와 물로 손을 씻도록 가르치십시오
- 학습 중단이 필요할 경우 마다하지 않고 중단 후 다시 시작하십시오

배변 학습 중에도 계속 기저귀를 채워야 하나?

대변 참는 법과 소변 참는 법을 동시에 익히는 아이도 있지만, 소변을 참는 것이 더 어렵습니다. 또 처음에는 화장실에서 대변 보기를 주저하는 아이들도 있습니다.

집 안에서 쉽게 청소할 수 있는 구역이나 마당에서 바지를 입히지 않고 돌아다니게 해볼 수 있습니다. 이는 용변이 마려울 때 얼른 유아용 변기에 앉을 수 있게 해줍니다. 아이가 변기에서 대변을 보지 않으려 할 경우, 변비 방지를 위해 기저귀를 채우십시오.

기저귀를 떼는 태도는 아이마다 다릅니다. 어떤 아이는 평소 기저귀를 적시는 일이 없음에도 밤에는 기저귀를 차야 더 안심하기도 하고 어떤 아이는 기저귀를 적시지 않고 일주일을 무사히 보낸 후 자신감이 넘쳐 기저귀를 거부하기도 합니다.

유아용 변기를 일주일간 성공적으로 사용하면 면 팬티 또는 용변 연습용 팬티를 입혀 보십시오. 이를 특별한 순간으로 만드십시오.

우리 아이가 성공하도록 돕는 방법은?

생후 첫해에는 배변 학습에 지장이 있을 수 있습니다. 아이가 변기 사용을 거부하면 다시 할 준비가 되었다는 신호를 보일 때까지 1~3개월간 잠시 중단하십시오. 이사, 탁아소, 아기의 탄생 등의 변화가 있을 경우 걸음마를 하면서도 기저귀 시절로 돌아가려 하거나 배변 실수를 할 수 있음에 유의하십시오. 아이의 노력을 칭찬해주고, 실수에 대해 언짢아하지 마십시오. 너그러운 수용하는 자세를 통해 아이가 삶의 변화에 적응한 후 다시 화장실을 사용하도록 시도하게 해줄 것입니다.

실수는 하기 마련입니다. 아이가 실수할 경우에 대비하여 여분의 옷을 가지고 다니십시오.

아이가 만 4세가 되었음에도 낮에 변기를 사용하지 않거나 6개월간 변기를 잘 사용하다가 퇴행하는 경우 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

자세히 알아보기

아동 발달에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC File 을 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](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.