

요령

자율적 용변을 위한 단계적 훈련

아이들은 스스로 용변을 볼 수 있게 되면 독립심과 자부심을 갖게 됩니다. 용변 훈련은 때로 어려울 수도 있지만, 여러분의 자녀가 각 단계를 끝낼 때마다 자율적 용변이라는 목표에 점점 가까워진다는 것을 잊지 마십시오.

정식으로 여러분 자녀의 용변 훈련을 시작하기 전에 다음과 같은 용변 징후에 대해 생각해보십시오:

- 기저귀가 한 번 차면 두 시간 이상 말라 있습니까?
- 아이가 화장실에 관심이 있습니까?
(물 내리기 등)
- 기저귀가 더럽혀졌으니 갈아달라고 아이가 말이나 신호로 표현할 수 있습니까?
- 아이가 옷을 입은 채 변기에 앉습니까?
- 아이가 유모 등, 아이를 돌보는 다른 사람들과 똑같은 신호를 합니까?

아이가 이제 용변 훈련을 시작할 수 있음을 나타내는 징후를 보인다고 생각되면, 이 중요한 단계를 위한 준비에 유용하게 쓰일 수 있는 다음 요령에 따라 시도해보십시오.

1단계: 준비

a) 시작일을 정한 다음, 아이를 돌보는 다른 사람들과 함께 용변 훈련 계획에 대해 의논하십시오. 달력에 표시해서 아이도 '중요한 날'에 대해 알게 할 수도 있습니다.

b) 시작일까지 남은 날을 세면서, 화장실에 대한 긍정적인 이미지를 창출하십시오. 이를테면

화장실에서 음악을 틀거나 재미있는 장난감을 가지고 노는 것입니다. 아이가 그린 그림, 스티커, 아이가 좋아하는 TV 캐릭터를 주제로 한 장난감 등으로 화장실을 장식할 수도 있습니다.

c) 기저귀를 비롯하여 용변과 관련된 모든 물품을 화장실로 옮기십시오. 이렇게 하면 아이가 이제는 재미있는 곳이 된 화장실을 배설과 연관시키게 됩니다.

d) 변기 커버 위에 어린이용 변기 커버를 설치하십시오. 아이가 변기에 앉을 때 편안하고 안전해야 합니다.

e) 어린이용 변기를 사용하는 게 낫지 않을까 생각할 수도 있겠지만, 용변 훈련은 일반 변기로 하는 것이 바람직합니다. 어린이용 변기에서 일반 변기로 옮겨가는 불필요한 과정을 없앨 수 있기 때문입니다.

f) 아이가 변기에 앉아 발을 올려놓을 수 있는 발판 의자를 구입하십시오. 엉덩이, 무릎 및 발의 각도가 90도가 되어야 가장 편한 자세입니다. 이런 자세에서 다리근육이 이완되고, 그로써 변기에 소변이나 대변을 보기가 더 쉽습니다. 발판 의자는 손을 씻기 위해 세면대를 사용할 때도 유용하게 쓸 수 있습니다.

g) 시작일이 되면 천으로 된 속옷도 필요합니다. 새 속옷을 구입할 때는 되도록 아이와 함께 가십시오.

h) 아이가 변기에 앉아 소변이나 대변을 보았을 때 잘했다고 상으로 줄 만한 물건을 생각해 보십시오. 사탕, 칩, 쿠키 등, 아이가 좋아하는

자율적 용변을 위한 단계적 훈련 (계속)

것이 바람직합니다. 조금씩 줄 수 있고 금방 먹을 수 있기 때문입니다. 먹을 것을 상으로 줄 때는 봉지나 상자가 아이의 눈에 띄지 않게 하십시오. 더 달라고 조를 수 있습니다.

i) 데이터 기록장과 용변 훈련 단계를 수시로 점검하십시오. 아이의 진전상황을 기록하면 언제부터 도움을 줄이기 시작할지, 그리고 더 가르칠 필요가 있는 부분이 뭔지 알 수 있습니다 (5단계 참조).

2단계: 첫날

a) 아이에게 쉽게 벗고 입을 수 있는 바지를 입히거나 속옷만 입히십시오.

b) 액체 음식을 많이 마시게 하십시오. 액체를 많이 섭취하면 화장실에 더 자주 가게 됩니다. 이런 방법을 통해 아이는 변기에 앉는 연습을 할 수 있고, 성공을 체험할 기회가 생깁니다. 아이가 화장실에 갈 때마다 기록할 수 있도록, 데이터 기록장과 펜을 화장실에 가져가는 것을 잊지 마십시오. 아이의 진전상황을 알 수 있으므로, 데이터를 기록하는 것은 매우 중요합니다 (제5부 참조).

3단계: 용변 훈련 단계

a) 45분마다, 또는 아이가 용변이 마려운 징후를 보일 때 화장실에 데려가십시오. 이렇게 하면 아이는 ‘마려움’을 화장실과 연관시키게 됩니다.

b) 아이를 화장실에 데려갈 때마다 똑같은 순서대로 하는 것이 중요합니다. 그래야 규칙적인 일과와 자신에 대한 기대에 익숙해집니다.

다음은 여러분에게 권장하는 순서입니다:

1. 아이에게 다가가서 “자, 쉬할 시간이다.” 하고 말하십시오(다른 말을 써도 좋습니다).
2. 아이를 화장실로 데려가십시오.
3. 화장실에 들어가면 아이에게 바지와 속옷을

내리고 변기에 앉게 하십시오.

4. 적어도 2분 동안 변기에 앉아 있어야 합니다(아이가 편안해 보이면 더 오래 앉아 있어도 좋습니다).
5. 변기에 앉아 있는 동안 긴장을 풀 수 있도록 장난감, 그림책, 또는 다른 재미있는 것을 주십시오.

아이가 변기에 앉아 용변을 보는 데 성공하면 즉시 상을 주고 칭찬하십시오. 그런 다음 6단계부터 10단계까지 계속하십시오.

6. 필요하다면 닦아주십시오.
7. 아이에게 일어나서 물을 내리게 하십시오.
8. 속옷과 바지를 올리게 하십시오.
9. 손을 씻은 다음 닦게 하십시오.
10. 화장실에 가기 전에 하던 일을 다시 하거나 새로운 일을 하십시오. 2분이 지나도 아이가 용변을 보지 못할 경우에는 나중에 다시 하자고 하십시오. 그런 다음 8단계부터 10단계까지 계속하십시오.

c) 용변 훈련 중에는 말로 가르치는 것을 되도록 삼가하십시오. 될 어떻게 해야 할지 다 말해주면 지나치게 여러분에게 의존하게 됩니다. 일반적으로, 아이가 스스로 용변을 볼 때 기분이 어떨지 느낄 수 있도록, 말로 가르쳐주지 않고 뒤에서 몸으로 도와주는 것이 바람직합니다.

4단계: 고급 용변 훈련 기술

몇 번 사고가 있긴 했지만 아이가 주간에 꾸준히 성공적이었다면, 이제 야간 용변 훈련을 시도할 수 있습니다. 야간 용변 훈련을 시작하기로 할 때 명심할 사항이 몇 가지 있습니다.

- 저녁에는 액체 음식물 섭취를 제한하고, 취침시간 전 2-3시간 동안에는 액체 음식물을 주지 마십시오.
- 일정한 취침시간을 정해 놓으십시오.
- 잠자기 전에 용변보는 것을 포함하여, 일정한 취침시간 일과를 정해 놓으십시오.
- 아이가 아침에 일어나자마자 화장실에 데려가십시오.

자율적 용변을 위한 단계적 훈련 (계속)

또 한 가지, 일반적으로 대변 조절은 소변 조절보다 늦게 이루어진다는 것을 잊지 마십시오. 아이가 소변보기 일과에 익숙해진 다음에야 대변 조절을 시작할 수 있습니다.

5단계: 데이터 수집

자율적 용변 데이터 기록장에는 용변 훈련에 관한 모든 단계가 나와 있습니다. 이 데이터 기록장을 이용하여 용변 훈련 동안 아이의 진전상황을 기록하고, 아이가 도움이 더(또는 덜) 필요한지 여부를 알 수 있습니다. '자율적 용변 데이터 기록장'에 자세히 나와 있는 단계별 지시사항을 잘 읽어보십시오.