

아아! 아기가 물면 어떻게 해야 할까요?

양육자 여러분,

아기나 어린 자녀가 물면 어떻게 해야 할지 알기 어려울 수 있습니다. 여러분은 당황스럽거나, 화가 나거나, 걱정스러워질 수 있습니다. 이러한 감정을 느끼는 건 정상입니다. Early Connections 팀에서 알려드리고 싶은 건 많은 아이들이 무는 행동을 한다는 점입니다. 그리고 이러한 행동을 멈추는 데 도움이 되는 방법이 있습니다.

자녀가 준비가 되었는지 어떻게 알 수 있습니까?

아기가 무는 행동을 하는 데에는 여러 가지 이유가 있습니다. 화가 나거나 감정을 어떻게 표현해야 할지 모르기 때문인 경우도 있습니다. 유아는 자신이 원하는 것, 필요로 하는 것, 느끼는 것에 대해 말하는 방법을 여전히 배우고 있는 중입니다. 유아는 눈 맞춤, 손가락질, 소리, 울음 또는 짧은 문구 같은 것을 사용하여 자신에게 무엇이 필요한지 말하는 경우가 많습니다. 아이들은 적합한 단어를 아직 모르기 때문에 말을 하는 대신 물기도 합니다.

유아가 무는 행동을 하는 몇 가지 일반적인 이유는 다음과 같습니다.

- 이가 나느라 잇몸이 아파서
- 뭔가를 씹고 싶어서
- 감정을 말하는 방법을 몰라서
- 무섭거나, 슬프거나, 피곤하거나, 화가 나서
- 관심이나 놀이 시간을 위해서
- 흥분하거나 기운이 넘쳐서

자녀가 준비가 되었는지 어떻게 알 수 있습니까?

- **명확하고 간단한 표현 사용** - 조용하고 명확한 목소리로 이야기하세요. “아아, 깨물면 아파” 라고 말하고, 입으로 사람을 무는 건 올바르지 않다는 걸 자녀에게 알려 줍니다.
- **타인에 대한 배려** - 자녀가 다른 사람을 물 경우, “깨물면 아파” 라고 말하세요. 그런 다음, 물린 아이를 보살피고 주의를 기울입니다. 이런 대응은 친절을 가르치는 데 도움이 됩니다.
- **수치심을 주거나 소리 지르지 않기** - 자녀에게 소리를 지르거나, 겁을 주거나, 수치심을 주지 마세요. 이런 행동을 하면 아이가 겁을 먹거나 혼란스러워할 수 있습니다. 또한, 웃지 않아야 합니다. 웃어버리면 아이는 깨무는 것이 놀이이거나 관심을 끌 수 있는 방법이라고 생각할 수 있습니다.



양육자를 위한 간단한 팁

무는 상황이 발생하기 전:

- **주의 깊게 관찰하기** - 자녀가 물기 전, 무는 도중, 물고 난 후에 어떤 일이 일어나고 있는지 관찰하세요. 자녀가 어떤 기분인지 살펴봅니다. 하루 중 언제 그런 행동을 하는지 주목해 보세요. 자녀 주변에서 무슨 일이 일어나고 있는지 확인합니다. 시끄럽거나 부산스러운가요? 아이가 피곤한가요? 아니면 아이가 아픈가요?
- **미리 계획하기** - 수면, 식사, 놀이에 대한 규칙적인 일정이나 루틴을 유지하려고 노력하세요.
- **주의를 분산시킨 후 분위기 전환하기** - 아이가 물 것 같은 징후가 보일 경우 장난감을 주거나, 새로운 활동을 시작하거나, 대화를 하세요.
- **다른 양육자와 이야기하기** - 아이가 물 경우 어떻게 대처해야 할지 아이를 돌봐주는 다른 사람들도 숙지하도록 하세요.
- **책과 도구 활용하기** - 책을 읽어주거나, 무는 행동에 대한 짧은 영상을 활용하여 무는 건 좋지 않다는 걸 아이가 배울 수 있도록 도와주세요.

어린이에게 무는 행동에 대해 가르쳐 주는 노래

- **‘No Biting’ (물면 안 돼요) - Kiboomers**
아이들이 입으로 무는 대신 말을 하도록 가르치는 데 도움이 됩니다. 소셜 워커 툴박스.

www.socialworkerstoolbox.com/teeth-are-not-for-biting-storybook-no-biting-videos-for-children

- **‘No Biting’ (물면 안 돼요) - Yo Gabba Gabba!**
Muno는 친구에게 친절하게 대하는 방법을 배웁니다.

bit.ly/44IRtYy

- **‘Biting Hurts’ (깨물면 아파요) - Jack Hartmann**
아이들에게 무언가를 무는 행동은 다른 사람을 아프게 하기 위한 것이 아니라, 음식을 먹기 위한 행동이라는 걸 가르쳐 줍니다.

www.socialworkerstoolbox.com/teeth-are-not-for-biting-storybook-no-biting-videos-for-children

어린이에게 무는 행동에 대해 가르쳐 주는 이야기

- **Teeth Are Not for Biting** (치아는 남을 깨무는 데 쓰는 게 아냐) – Elizabeth Verdick 저
- **Little Dinos Don’t Bite** (물지 않는 꼬마 공룡) – Michael Dahl 저
- **People Don’t Bite People** (사람이 사람을 물면 안 돼요) – Lisa Wheeler 저
- **No Biting!** (깨물기 금지!) – Karen Katz 저
- **Bootsie Barker Bites** (심술쟁이 Bootsie Barker) – Barbara Bottner 저
- **Doodle Bites** (Doodle의 물어뜯기) – Polly Dunbar 저

유의해야 할 사항

무는 행동은 흔히 발생합니다. 자녀는 다양한 성장 단계를 거치는 중입니다. 그리고 자녀는 여전히 중요한 감정을 다루는 방법을 배우고 있습니다. 무는 행동이 지속된다면 의사나 다른 전문가와 상의하여 도움을 청하세요.

여러분만 겪는 일이 결코 아닙니다! 사랑과 지지를 통해 자녀는 자신을 표현할 수 있는 더 좋은 방법을 배우게 됩니다.

추가 정보를 참조할 수 있는 곳



밴더빌트 대학교의 영유아 사회·정서 교육 지원 센터

The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning at Vanderbilt University

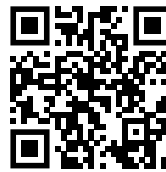
bit.ly/44YnAVt



Toddler Biting: Finding the Right Response

0~3세

[유아의 무는 행동: 올바른 대응 방법 찾기 | 0~3세](#)



전미 유아교육협회

National Association for the Education of Young Children

[무는 행동을 하는 아동에 대한 이해 및 대응 방법 | NAEYC](#)



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN’S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

CHLA 전문의가 제공하는 더 많은 유아 교육 리소스를 확인하려면 QR 코드를 스캔하십시오