

## 안녕하십니까, 환자 및 간병인 여러분.

변기를 사용하는 법을 배우는 것은 귀하의 자녀에게 큰 걸음입니다. 이는 그들이 자부심을 느끼고 자신의 몸을 더 많이 제어하는 데 도움이 됩니다. 간병인은 종종 기저귀에 작별 인사를 하게 되어 기쁘게 생각하지만 걷는 것과 마찬가지로 변기 학습에는 시간이 걸립니다. 자녀는 준비를 해야 하며, 그 과정에서 귀하가 도움을 줄 수 있습니다. Early Connections 팀은 이 여정에 도움을 줄 몇 가지 아이디어를 가지고 있습니다.

## 자녀가 준비가 되었는지 어떻게 알 수 있습니까?

다음과 같은 경우, 자녀는 변기를 사용하는 방법을 배우기 시작할 준비가 되어 있을 수 있습니다.

- 다른 사람들이 화장실을 사용하는 것을 보고 호기심이 많아 보이는 경우
- 성인 또는 나이 많은 아이들이 하는 걸 따라하기를 좋아하는 경우
- 혼자서 걸을 수 있고 스스로 앉을 수 있는 경우
- 단어, 신호, 가리키기 또는 귀하를 이끌어서 자신에게 필요한 것을 알리는 경우
- 한 번에 최소 2시간 동안 건조한 상태를 유지하는 경우
- 젖은 기저귀나 더러운 기저귀에 불편함을 느끼고 기저귀를 갈아 달라고 부탁하는 경우
- 간단한 지시 사항을 이해하고 따르는 경우
- 바지를 위아래로 당길 수 있는 경우
- 무엇이든 스스로 하고 싶어 하는 경우

자녀는 대부분 **2세에서 4세** 사이에 이러한 준비 징후를 보입니다.

## 변기 학습 단계

1. 자녀가 **기저귀를 갈고 변기 위에 앉는 일**에 익숙해지도록 합니다.
2. 괜찮다면 귀하가 **화장실을 이용하는 모습을 보여주면서** 무슨 일이 일어나고 있는지 설명하도록 시켜봅니다.
3. 자녀가 준비가 된 것 같으면, 기저귀를 차지 않고 **두 시간 마다 변기 위에 앉도록** 권해봅니다. 마실 것을 충분히 섭취하면 더 많은 연습을 할 수 있습니다. 자녀에게 변비 (똥이 잘 안 나오는 경우)를 방지하기 위해 식이섬유가 많이 함유된 식품을 먹이도록 합니다.
4. 자녀가 점점 통제를 더 잘하게 되면 **패드 속옷**을 사용해 봅니다. 이렇게 하면 자녀가 젖었을 때 이를 느끼고 자신의 몸에 대해 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.



## 내 아이를 어떻게 도울 수 있습니까?

변기 학습은 여러분과 자녀가 함께 하는 일입니다. 이는 모든 가족마다 다를 수 있습니다. 가장 중요한 것은 자녀와 계속 소통을 유지하는 것입니다. 이 과정을 스트레스 없이 유지하는 것이 중요합니다. 도움을 줄 수 있는 방법:

- 시작할 때까지 **차분하게 기다립니다**. 이동이나 질병과 같이 큰 변화가 있는 동안은 시작하지 마십시오.
- 자녀가 가야 할 때 귀하에게 알릴 수 있도록 “오줌”과 “똥”과 같은 **간단한 단어**를 사용합니다.
  - 자녀가 다른 방법으로 소통을 하는 경우, **그림, 종소리 또는 알람**을 사용해 가야 할 때를 알릴 수 있도록 도와줍니다.
- 자녀가 화장실에서 **편안하고 안전하게** 있을 수 있도록 도와줍니다.
  - 화장실에 있는 물건 중 자녀가 겁이 나거나 불안해 할 수 있는 것에 주의를 기울입니다. 예시:
    - 화장실 물 내리는 큰 소리가 자녀를 괴롭게 합니까?
    - 자녀가 차가운 좌석에 앉는 것을 좋아하지 않습니까?
    - 자녀가 불을 켜고 싶어 하거나, 아니면 어두울 때 들어가는 것을 두려워합니까?
  - 자녀에게 적당한 크기의 **변기나 변기 시트**를 사용합니다.
  - 자녀가 화장실에 닿거나 발을 두는 데 도움이 필요한 경우 **발판 의자**를 사용합니다.



## 팁 및 알림

- 자녀는 자신의 신체를 **통제할 수 있습니다**. 그들을 응원 할 수는 있지만, 화장실에 강제로 가게 할 순 없습니다. 침착하게 인내심을 가지면 자녀가 스스로 배우게 됩니다.
- **사고가 발생할 수 있습니다!** 그것은 정상입니다. 편안한 마음으로 지지해 주도록 합니다. 이런 식으로 말해 봅니다. “어머, 바지가 젖었구나. 이번에는 변기에 가지 못했네. 하지만 괜찮단다. 일단 몸을 씻어보자.”
- **꾸짖거나 화를 내지 마십시오**. 자녀는 일부러 그러는 것이 아닙니다. 자녀는 배우고 있습니다!
- **잠시 쉬도록 합니다**. 자녀가 사고를 많이 겪으며 스트레스를 느끼기 시작하면 잠시 쉬어도 괜찮습니다. 준비가 되면 다시 시도해 봅니다.
- **자녀를 격려해 줍니다**. 자녀가 변기를 사용할 때는 차분하고 대꾸하고 격려해 줍니다. 이렇게 말해봅니다. “변기에 똥을 싸러 갔구나. 정말 자랑스러워. 어떻게 해야 할지 배우고 있구나!”
- 귀하의 기쁨만이 아니라 **자녀의 기분**에 집중하도록 합니다. 칭찬을 너무 많이 하면 압박감을 느낄 수 있습니다.

## 어떤 이야기가 변기 교육을 가르치는 데 도움이 될 수 있습니까?

- Taro Gomi의 **Everyone Poops**
- Leslie Patricelli의 **Potty**
- David Hochman의 **The Potty Train**
- Fred Rogers의 **Going to the Potty**

## 변기 교육을 할 때는 무엇을 염두에 두어야 합니까?

화장실을 사용하는 법을 배우는 데는 시간이 걸리며, 모든 자녀는 다릅니다. 어떤 자녀는 더 일찍 시작하고, 일부는 더 오래 걸릴 수 있습니다. 모든 자녀는 자신의 속도로 화장실을 사용하는 법을 배웁니다. 자녀는 똥을 조절하는 법을 먼저 배우거나 오줌을 조절하는 법을 먼저 배울 수도 있습니다. 둘 다 정상입니다.

자녀가 아직 다른 기술을 익히고 있거나 의료적 도움이 필요한 경우, 변기 학습을 나중에 시작하여 더 많은 시간이 걸릴 수 있습니다. 인내심을 가지십시오. 자녀는 귀하의 지지와 함께 목표에 도달합니다. 밤에 건조한 상태를 유지하는 일은 보통 훨씬 나중에 이루어집니다. 이는 자녀가 낮에 이미 변기를 잘 사용한 후에 발생하는 경우가 많습니다. 자녀가 정기적으로 마른 기저귀를 찬 채로 깨어날 때까지 밤에 기저귀를 계속 차게 합니다.

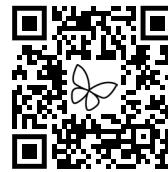
때때로 자녀는 변기 기술에서 한 걸음 뒤로 물러나기도 합니다. 큰 변화, 질병, 또는 스트레스로 인해 때때로 사고가 다시 일어나기 시작할 수 있습니다. 이는 정상입니다. 얼마 후에도 상황이 나아지지 않는다면, 자녀의 의사나 치료사와 상담해 봅니다.

## 언제 자녀의 의사와 상의해야 합니까?

자녀는 화장실을 사용하고 싶지 않은 경우도 있습니다. 화를 내거나 자녀와 힘겨운 갈등을 겪을 수도 있습니다. 자녀의 의사와 상담하여 학습에 어려움을 주는 의학적 문제가 있는지 확인할 수 있습니다.



## 자세한 정보는 어디서 얻을 수 있습니까?



### 자폐증이 말하는 화장실 교육 가이드

Autism Speaks

Guide <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/atnair-p-toilet-training-guide>



### Potty Training: Learning to the Use the Toilet

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/potty-training-learning-to-the-use-the-toilet/>



### Toilet Learning: Steps to Success

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/toilet-learning-steps-to-success/>



## 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