3~5세 어린이의 거짓말하기

어릴 때는 흔히 거짓말을 합니다. 어린이들은 진실을 부풀리거나 바꾸기도 하고 이야기를 꾸며내는가 하면 어른이 사실로 아는 것을 그저 아니라고 하기도 합니다. 그런다고 해서 그것을 거짓말로 보기는 어렵습니다. 속이려는 의도가 있느냐 없느냐에 따라 차이가 납니다. 거짓인 줄 알면서도 진실을 감추려고 말할 때는 진짜 거짓말을 하는 것입니다.

어린이들은 왜 거짓말을 할까요?

어린이들이 왜 거짓말을 하는지 여기 몇 가지 이유를 들어봅니다.

두려움. 아이들은 부모님을 실망시키고 벌을 받는 것을 두려워합니다. 아이들은 잘못하지 않으면 부모님이 화를 내지도 않고 따라서 벌을 받지도 않는다고 배웁니다.

따라하기. 아이들은 어른들이 거짓말하는 것을 들으면서 그래도 되는 줄로 압니다. 어른들은 "나쁜 뜻이 없는 거짓말"을 하거나 할 일을 하지 않고는 변명을 늘어놓기도 합니다. 하지만, 아이들은 여러 가지 거짓말에 대한 차이를 알지 못합니다.

버릇. 거짓말은 자주 하다 보면 버릇이 되기 쉽습니다.

사실이길 바라는 마음. 아이들에게는 단순히 어떤 것이 사실이기를 바라는 마음이 있습니다. 그것을 큰 소리로 말하다 보면 믿게 됩니다. 예를 들어 부모님은 아이가 한 줄 뻔히 알고 있는데도 아이는 "제가 안 그랬어요"라고 말할 때가 그런 경우입니다.

거짓말을 하면 벌을 주어야 하나요?
이 질문에 대한 대답은 쉽지 않습니다. 부모님은 아이가 거짓말을 하면 벌을 준다고 하실지도 모릅니다. 그러나 벌 받는 자녀의 생각은 다를 수도 있습니다. 거짓말을 해서 벌을 받는다기보다는 거짓말한 것이 들켜서 벌을 받는다고 생각할 수도 있습니다. 벌 받을까 봐 두려워서 거짓말을 하는 아이에게 벌을 주면 나중에 또 거짓말을 할 가능성이 커질 수도 있습니다!

거짓말이 심해질 때

나이가 좀 더 많은 아이

아이가 거짓말을 하는 것은 때로는 다른 문제가 있다는 표시입니다. 입만 열었다 하면 거짓말을 하는 어린이들에게는 거짓말 외에도 다음과 같은 문제가 있을 수 있습니다.

- 도둑질과 속임수
- 분노
- 학교 결석
- 친구 사귀기와 기타 대인문제

아이의 의사와 이런 우려사항을 상의하세요.

부모로서 어떻게 하면 되나요?

거짓말한 이유를 알아내려고 하십시오. 그러면 어떻게 할 것인지 아는 데 도움이 됩니다.

아이가 저지른 일을 바로 알도록 도와주십시오. 반대로 바라거나 그렇게 말한다고 해서 이미 저질러진 일이 바뀌지는 않습니다. 대신 이런 식으로 말해보십시오. "네가 진흙 발로 다니지 않았다고 하지만, 봐, 집안이 온통 진흙 투성이고 네 신발엔 진흙이 묻어있잖아."

아이가 사소한 실수를 했을 때는 너그럽게 대하십시오. 무엇이 잘못됐는지 아이가 알게 하되 사실대로 말하는 것이 좋다는 것을 알게 하십시오. 사실대로 말해도 화를 내지 않겠다고 아이를 안심시켜 주십시오.

아이가 잘못을 저지르면 문제를 해결하도록 도와주십시오. 아이가 온 집안을 진흙 발로 다녔다면 함께 청소하십시오. 아이는 마루가 진짜로 진흙 투성이인 것을 알게 될 것입니다.

아이가 사실대로 말하면 칭찬해 주십시오. 아이가 잘못을 저질렀어도 사실대로 말하는 것이 좋다는 것을 알게 해 주십시오. 아이가 온 집안을 진흙 발로 다녔다고 인정하면 이렇게 말하십시오. "사실대로 말해줘서 고맙구나. 하지만, 네가 마루에 진흙을 묻혀 놨으니까 엄마/아빠가 청소할 때 너도 도와줘야 해."

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

L.A. Care Health Plan이 계약을 체결한 파트너들과 함께 제공. 저희는 Los Angeles 카운티에서 Medi-Cal 관리의료 서비스를 제공합니다.

LA0391 KO 01/08

식사 습관 지도
만 1-5세 대상

아이들은 어떤 날은 많이 먹다가 어떤 날은 거의 먹지 않기도 합니다. 식사 때마다 같은 음식만 찾는 경우도 있습니다. 염려 마십시오. 흔히 있는 현상입니다. 아이들은 먹는 것 만큼은 자기 뜻대로 할 수 있다고 생각합니다. 따라서 부모와 힘의 대결을 벌이기도 됩니다.

아이는 어른이 아니다

어른은 음식에 대한 신념과 취향이 뚜렷합니다. 그건 아이도 마찬가지입니다. 그러나 아이는 어른이 아니며 어른을 대하는 식으로 대해서도 안됩니다.

아이가 식탁에서 어른처럼 행동하기를 기대하지 마십시오. 아이들은 손으로 음식을 집어먹고 음식으로 장난치기를 좋아합니다. 이런 행동은 꾸준히 먹기만 한다면 문제가 되지 않습니다. 계속해서 음식을 뱉거나 내던지면 아이를 식탁에서 내려놓으십시오. 그리고 자신이 어지른 것을 치우게 하십시오.

어른들이 모든 음식을 다 좋아하는 것은 아니듯 아이들도 마찬가지입니다. 먹기 싫어하는 것을 강요하다 보면 눈물과 좌절감만 초래할 수도 있습니다. 화를 내는 것 또한 도움이 되지 않습니다.

아이들은 부모로부터 식사 습관을 배웁니다. 부모가 인스턴트 식품을 즐기거나, TV 앞에서 식사를 하거나, 야채를 먹지 않는다면 아이도 그렇게 할 것입니다.

도움말

- 손 씻기: 식사 전후에 어른, 아이 모두 반드시손을 씻도록 합니다.
- 어린이용 컵, 포크, 숟가락을 사용하거나 음식을 작게 잘라놓으면 어른의 도움 없이도 아이혼자 먹을 수 있습니다.

부모의 할일

부모는 언제 무엇을 먹을 것인지 결정하고, 아이는 얼마만큼 또는 먹을 것인지 말 것인지 결정합니다. 아이가 식사를 한번쯤 거르더라도 걱정하지 마십시오. 대개 다음 식사나 간식을 통해 그 양을 보충하게 됩니다.

즐거운 식사

건강에 좋은 음식을 구입하고 장만합니다. 집안에 잔뜩 쌓인 인스턴트 식품은 아이들에게 뿌리칠 수 없는 유혹이 됩니다. 신선한 과일과 야채, 정백하지 않은 곡류를 준비해 두십시오. 그런 다음, 아이에게 그 중 무엇을 먹을 것인지 선택하게 합니다. "콩을 먹을래, 옥수수를 먹을래?" 하고 물어보십시오. 온 가족이 같은 음식을 먹도록 합니다. 아이가 그 음식을 싫어하거나 먹지 않더라도 다른 음식을 주지 마십시오. 다 먹도록 강요하지도 마십시오. 적은 양을 주면서 더 먹고 싶으면 말하라고 일러두십시오. 다 먹도록 강요하다 보면 과식하는 습관에 빠질 수도 있습니다. 새로운 음식은 여분으로 내어놓으십시오. 익숙한 음식과 함께 내는 것이 좋습니다 아이가 낯선 음식을 거부하더라도 꾸준히 권해보십시오. 시간이 지나면 먹으려고 할지도 모릅니다.

단 음식에 관한 한마디

사탕 종류와 디저트는 생일이나 명절과 같은 특별한 경우에만 내놓도록 합니다. 매일 먹거나 상으로 주는 것은 바람직하지 않습니다. 아이가 야채를 먹은데 대해 상을 주고 싶다면 음식이 아닌, 공원 가기와 같은 활동으로 대신합니다.

식습관 지도에 대한 정보가 더 필요하시면 의사나 의료보험 가입자 서비스 센터로 연락해 주시기 바랍니다.

계약을 맺은 건강보험 협력업체들과 제휴하여 L.A. Care Health Plan에서 개발됨. 협력업체들과 함께 L.A. Care Health Plan은 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공해 드립니다.
Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

LA 0275 06/06 KO

바른 행동 지도

만 1-5세 대상

아이들은 때리거나 물어뜯는 등 거친 행동을 보이기도 합니다. 그건 어린아이들에게 흔히 나타나는 현상으로 그 원인이 다양합니다. 하지만 대부분 이내 자신의 감정을 더 잘 표현할 수 있는 방법을 터득하기 때문에 그런 시기가 오래 지속되지는 않습니다.

아이들은 왜 버릇없게 구는가?

다양한 이유가 있을 수 있습니다

- **탐구.** 아이들은 감각을 통해 세상을 배워나갑니다. 그들은 장난감을 씹는 것과 손가락을 물어뜯는 것이 어떻게 다른지 모를 수도 있습니다.
- **이가 날 때.** 아주 어린아이들의 경우에는 올라오는 이가 원인일 수도 있습니다. 그때 물고 씹으면 기분 만점!
- **부모 떠보기.** 물거나 때리면 어떻게 되는지 보려고 또는 부모를 놀래 키려고 그럴 수도 있습니다.
- **관심 끌기.** 아이들은 부모의 관심을 끌기 위해서라면 어떤 행동도 마다하지 않을 것입니다.
- **남 따라 하기.** 아이들은 모방의 천재입니다. 어른이 아이를 때리면 그래도 된다는 것을 가르치는 셈이 되기 때문에 아이 몸에 손을 대는 일은 삼가야 합니다.°
- **독립심.** 버릇없이 굴면 종종 원하는 것이 굴러들어 오게 됩니다.
- **좌절감.** 어린아이들은 자신의 감정을 말로 표현하는데 서투릅니다. 따라서 물고 때리고 차면서 감정 전달을 시도하기도 합니다.
- **스트레스.** 장난감을 잃어버렸을 때나 개학이 되었을 때 등 크고 작은 변화들이 아이들에게는 커다란 심적 부담이 될 수 있습니다.

부모는 어떻게 대처해야 하나?

아이가 왜 거친 행동을 하는지 그 원인을 찾아봅니다. 다섯 가지 질문을 던져보십시오-누구를, 무엇을, 왜, 어디서, 언제. 어쩌면 아이의 행동에서 어떤 유형이 발견될지도 모릅니다. 만약 그렇다면, 어떤 경우에 아이가 물거나 때리는지 잘 관찰하여 그런 경우를 사전에 방지하도록 합니다.

거친 행동 막기

규칙적인 생활 아이들은 규칙적인 생활을 통해 안정감을 얻고 변화무쌍한 환경 속에서도 스트레스를 덜 받게 됩니다.

지나치게 배가 고프거나 피곤함은 금물. 매일 같은 시간에 적은 양의 음식을 자주 먹이십시오. 아이가 충분한 휴식을 취하는지 확인하십시오.

안전한 놀이 환경. 아이가 가지고 놀아서는 안 되는 물건은 눈에 띄지 않는 곳에 치워둡니다. 그러면 아이에게서 물건을 빼앗을 필요도 없고, "안돼"라는 말의 사용 횟수도 줄일 수 있습니다.

넉넉한 장난감. 장난감이 충분하면 싸움이 일어나는 것을 막을 수 있습니다. 어린아이들은 아직 나누어 사용하는 법을 알지 못합니다.

바르게 행동할 때 함께 놀아주기. 그러면 아이는 관심을 끌기 위해 버릇없는 행동을 할 필요가 없다는 것을 깨닫게 됩니다.

거친 행동 멈추기

- 아이의 감정을 받아줍니다. 화가 나거나 무서워해도 괜찮다고 말해줍니다.
- 아이에게 자신의 감정을 표현하는 법을 가르칩니다. 물거나 때리는 대신 말을 하도록 타이릅니다.
- 부드러운 장난감을 물어뜯거나 방망이로 공을 치는 것은 괜찮지만 사람을 물거나 때리는 것은 아니라고 말해줍니다.
- "죄송합니다"라는 말을 하면서 다친 사람을 위로하도록 지도합니다.
- 만 2세가 넘는 아이에게는 "근신"을 내릴 수도 있습니다. 조용한 곳으로 데리고 가서 마음을 가라앉히게 합니다. 근신 시간은 나이에 비례하는 것이 좋습니다. Example: 예를 들어, 3세 아이는 3분 근신이 적당합니다.

체벌에 대해 한마디

아이는 맞으면 즉각 반응을 나타냅니다. 그러나 행동이 고쳐지거나 문제가 해결되지는 않습니다. 때려도 된다는 것을 가르치는 결과만 낳을 수도 있습니다. 모범을 보이십시오. 아이가 바른 행동을 하면 아낌없이 칭찬해 주십시오.

대소변 가리기에 대한 정보가 더 필요하시면 의사나 가입하신 보험사의 회원 서비스 부로 연락해 주시기 바랍니다.

계약을 맺은 건강보험 협력업체들과 제휴하여 L.A. Care Health Plan에서 개발됨. 협력업체들과 함께 L.A. Care Health Plan은 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공해 드립니다.

LA0278 KO 12/06

출생에서 3세까지 자아 존중감 형성기

자아 존중감은 자신을 존중하고 자랑스럽게 생각하는 것입니다. 아이는 이러한 감정을 유아기부터 발달시키기 시작합니다.

자녀의 자아 존중감 형성 지원

많은 요소들이 이 자아 존중감 형성에 영향을 미칩니다. 자녀와 강한 친밀감을 형성하면 자녀가 자아 존중감을 갖는데 도움이 됩니다.

아기의 요구에 응답

아기의 요구에 응답하는 것이 신뢰와 안정감을 형성하는 데 도움이 됩니다.

- 아기가 울면 안아주십시오. 아기에게 사랑을 보여주는 것입니다. 이렇게 한다고 해서 버릇이 잘못 드는 것은 아닙니다.
- 아기는 부모가 자신의 요구에 어떻게 반응하는지에 민감합니다. 아기는 부모의 목소리와 표정으로 부모가 아기와 함께 있어 행복해 하는지를 알 수 있습니다.
- 아기를 안아주고 말을 걸고 노래를 불러주고 안정시키고 놀아주십시오.

자녀가 새로운 능력을 익히도록 지원

아이가 성장할수록 스스로 하는 일이 많아집니다. 그렇게 하여 자신감을 형성해 가는 것입니다.

- 아이가 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 안전한 장소를 마련해 주십시오.
- 아이에게 일상적인 일을 돕도록 하십시오.
- 아이를 칭찬할 때 구체적으로 칭찬하십시오. 예를 들어 아이가 장난감을 치우면 장난을 정리해줘서 참 마음에 든다고 칭찬해 주십시오.

아이를 사랑하고 진심으로 받아들이고 있음을 알림

- 아이와 단둘이 시간을 보내십시오. 아이의 얘기와 행동에 관심을 보이십시오.
- 아이의 감정을 진지하게 받아들이십시오.
- 말과 안아주는 것으로 사랑을 표현하십시오.
- 아이에게 실수를 해도 괜찮다고 말해 주십시오.

부모와 떨어져 있을 수 있도록 지원

아이는 부모와 떨어지는 것을 두려워합니다. 이러한 두려움을 분리 불안(separation anxiety)이라고 합니다. 하지만 걱정하지 마십시오. 이것은 부모와의 긴밀한 유대감의 증거이니까요. 이러한 현상은 7개월쯤에 시작하여 10-18개월 사이에 최고조에 이릅니다. 부모가 다시 돌아온다는 것을 깨닫도록 해주십시오.

- 아기와 까꿍놀이(peek-a-boo)를 하십시오. 이 놀이는 뭔가 사라진 것이 다시 돌아온다는 것을 알려주는 데 도움이 됩니다.

- 안전한 환경의 방이라면 아기를 잠깐씩 혼자 있을 수 있도록 해 주십시오. 예를 들어 아기가 혼자 방으로 기어갈 때는 바로 뒤따라가지 마시고 몇 분 기다렸다가 따라가십시오.
- 외출 시에는 아이에게 왜 나가야 하는지, 언제 돌아오는지를 설명해주시고 돌아온다고 약속한 시간에 꼭 돌아오십시오. 작별인사를 한 다음에는 지체하지 마십시오.
- 아이가 시간에 대한 개념이 없어도 언제 올지를 말 해 주십시오. 예를 들어 점심 식사 후에 온다고 말해 주십시오.
- 아이의 기분을 이해한다는 것을 표현하십시오. “엄마가 가는 거 싫지? 엄마도 알아. 엄마는 일하러 가야하지만 꼭 다시 올거야”라고 말하십시오.
- 안정감을 느끼게 하는 물건을 주십시오.
- 아기와 함께 앞으로 아기를 돌봐줄 사람과 시간을 보내십시오. 부모님이 같이 있어주면 아기가 낯선 사람과 더 쉽게 친숙해질 수가 있습니다.
- 아이가 아프거나 졸리거나 배고파할 때 아이와 떨어지는 것은 피해주십시오.

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

L.A. Care Health Plan이 계약을 체결한 파트너들과 함께 제공. 저희는 Los Angeles 카운티에서 Medi-Cal 관리의료 서비스를 제공합니다.

LA0391 KO 03/08

수면

출생 후 5세까지의 아동

아이들은 충분한 수면을 취해야 건강하게 성장할 수 있습니다. 잠자리에 들기 전의 일과는 아이가 잠 잘 시간을 익히는 데 도움이 됩니다. 즉, 매일 밤 똑같은 일을 똑같은 순서로 하는 것입니다. 잠자리 들기 전의 일과를 목욕으로 시작해서 부모가 읽어주는 동화를 듣고 잠을 자는 순서로 할 수 있습니다. 매일 밤 같은 시간에 잠자리에 드는 것도 도움이 됩니다.

출생 후 1세까지

어린 아기들은 밤낮을 구별하지 못합니다 올바른 수면습관을 들이기 위해서는 밤에 우유를 먹이거나 기저귀 갈 때 조용하게 하는 것이 좋습니다. 불은 밝지 않게 합니다. **놀이활동은 낮에만 하도록 합니다.**

생후 3-4개월까지의 아기는 낮잠을 자주 자고 밤에도 우유를 먹습니다. 아기들은 보통 생후 4-6개월쯤 되면 밤에 깨지 않고 (약 6시간) 자는 것을 배우게 됩니다. 아기가 밤에 깨지 않고 자기 시작해도 아침에 짧게 자거나 낮잠을 자는 것은 일반적인 일입니다.

아기가 혼자서 잠드는 법을 배우는 것이 중요합니다. 혼자서 잠드는 법을 배우면 밤에 자다가 깼을 때에도 다시 스스로 잠들 수 있습니다.

만약에 아기가 울면 5-10분마다 확인을 하고 달래준 후 방을 나오면 됩니다. 울음을 그치지 않으면 특별한 이유가 있어서 우는 것은 아닌지 확인해야 합니다. 배가 고프거나 아픈 것일 수도 있고 기저귀가 불편해서 일 수도 있습니다.

안전

아기가 유아용 침대에서 잔다면 안전사항을 확인해야 합니다.

- 침대의 난간살 간격은 2-3/8 인치(6cm)를 넘지 않아야 합니다.
- 머리와 발 쪽 지지대는 튼튼하고 장식을 위해 도려낸 부분이 없어야 합니다.
- 페인트가 갈라지거나 벗겨진 부분이 없는지 확인하십시오.
- 각 모서리의 기둥은 지지대보다 높지 않아야 합니다.
- 침대에서 나오는 쪽에는 잠금 장치나 손으로 작동할 수 있는 빗장이 있어야 합니다. 빗장은 저절로 열려서는 안됩니다.
- 매트리스 크기는 침대 크기와 동일해야 합니다. 매트리스와 침대의 벽 사이에 손가락을 2개 넣을 수 있다면 이 침대는 사용하지 마십시오.

SIDS

아기들이 잠을 자다가 알 수 없는 이유로 사망하는 경우가 있습니다. 이를 Sudden Infant Death Syndrome(SIDS, 영아돌연사증후군)이라고 합니다. 물론 드문 일이지만 다음과 같은 방법으로 아기를 안전하게 보호할 수 있습니다.

SIDS를 예방하는 방법은 다음과 같습니다.

- 아이를 반듯하게 눕혀서 재웁니다.
- 아기 매트리스는 너무 푹신하지 않은 것으로 사용합니다.
- 모유를 먹입니다.
- 아기침대 안에 담요나 장난감, 완충장치, 베개를 사용하지 않습니다.
- 아기 주위에서 절대 흡연을 하지 않습니다.
- 너무 덥지 않게 합니다.

2세 – 5세

2-3세의 아기들은 보통 하루에 9시간에서 13시간 정도 잠을 잡니다. 어떤 아이들은 한 두 번 낮잠을 자기도 합니다. 이 때쯤 되면 낮잠을 더 이상 자지 않는 아이들도 있습니다. 3-5세의 아이들은 밤에 10-12시간의 수면을 취해야 합니다.

취침 전 준비
잠자리에 들기전에는

잠자리에 들기 전에는 책 읽기와 같은 정적인 활동을 하는 것이 좋습니다. 잠자기 전 인사를 하고 아이가 혼자 잠들도록 합니다.

잠자리에 들려고 하지 않을 때는 다음과 같이 합니다.

- 잠자리에 들 때 가능한 한 많은 선택을 할 수 있도록 하십시오. 예를 들면, 어떤 잠옷을 입을지, 어떤 이야기를 읽을지 등을 선택하게 합니다.
- 야간전등을 켜 두십시오.
- 인형이나 아이가 특별히 좋아하는 담요를 줍니다.

부모가 방을 나온 후에 아이가 울면 10분 정도 기다립니다. 10분 후 아이에게 가서 아무 일 없다고 말해주고 잠자리에 들게 합니다. 절대 혼내지 마십시오. 또한, 먹을 것을 준다든지 아이 옆에 있어준다든지 하는 방식으로 아이의 행동에 보상을 해 주지 마십시오. 울음을 그치지 않으면 이 과정을 반복합니다.

아이가 부모의 방으로 와서 부모를 찾을 때는 다음과 같이 합니다.

- 아이를 바로 자기 방으로 데리고 갑니다.
- 취침시간이라는 점을 일러줍니다.
- 아이가 다시 눕자마자 방을 나옵니다.
- 매번 이와 같은 방법으로 합니다.

출처: American Academy of Pediatrics (미국소아과협회)

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

L.A. Care Health Plan이 계약을 체결한 파트너들과 함께 제공. 저희는 Los Angeles 카운티에서 Medi-Cal 관리의료 서비스를 제공합니다.

LA0390 KO 11/07

감정격분행동 다루기

만 1-3세 대상

아이가 칭얼대거나 울거나 악을 쓰거나 차고 때리는 현상을 감정격분행동이라고 부릅니다.

감정격분행동은 정상적인 반응으로 다음과 같은 경우에 나타날 수 있습니다.

- 관심을 끌고 싶을 때
- 배가 고프거나 몸이 불편하거나 피곤할 때
- 짜증이 나거나 화가 날 때
- 원하는 것을 가질 수 없을 때

어린아이들은 어른만한 감정 조절 능력이 없으며 자신의 감정을 말로 정확하게 표현할 줄도 모릅니다. 따라서 울고 악을 쓰는 것만이 유일한 감정 표현법이 될 수 있습니다.

감정격분행동 방지하기

매번 그런 행동을 방지하기는 힘들 것입니다. 그러나 발생 횟수를 줄일 수는 있습니다. 우선, 아이가 어떤 경우에 격한 행동을 보이는지 잘 관찰해 보십시오. 그런 다음, 아래와 같은 방법을 실천해 보십시오.

- 매일 같은 시간에 식사를 하고 잠자리에 드는 규칙적인 생활을 합니다.
- 아이에게 선택할 기회를 줍니다. "빨간 옷을 입을래, 파란 옷을 입을래?" 그러면 아이는 자신이 뭔가 결정할 수 있다는 느낌을 갖게 됩니다. "목욕하고 싶니?"와 같은 질문은 "싫어"라는 대답이 나와도 괜찮은 경우를 제외하고는 피하는 것이 좋습니다.
- 앞으로 일어날 일에 대해 말해줍니다. 예를 들어, "점심을 먹고 나면 책을 읽고 그 다음엔 낮잠을 자는 거야." 그러면 아이가 마음의 준비를 할 수 있습니다.
- 아이가 말을 잘 들을 때 관심을 보여줍니다. 그러면 단지 관심을 끌기 위해 지나친 행동을 하는 것을 방지할 수 있습니다.
- 아이의 관심을 딴 데로 돌립니다. 장난감을 망가뜨렸을 때 슬퍼해도 괜찮다고 말해줍니다. 새로운 장난감을 갖다 주거나 다른 방 또는 바깥으로 데리고 나갑니다.
- 아이가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 구분하여 나이에 맞는 장난감과 일거리를 부여합니다. 그러면 아이가 덜 짜증을 내게 될 것입니다.

감정격분행동이 나타날 때 할 일

우선 아이가 안전한지 확인합니다. 아이 자신이나 다른 사람이 다치지 않도록 아이를 꽉 껴안을 필요가 있을지도 모릅니다. 왜 그렇게 하는지 아이에게 말해줍니다.

모범을 보입니다. 침착하게 대처하십시오. 소리를 지르거나 아이를 흔들거나 때리지 마십시오. 그건 아이를 다치게 할 뿐 아니라 그렇게 해도 괜찮다는 것을 가르치는 셈이 됩니다.

가지고 놀 것을 주면서 아이의 관심을 딴 데로 돌립니다.

가능하다면 그런 행동을 무시합니다. 등을 돌리거나 다른 일을 하십시오. (단, 아이를 혼자 내버려두어서는 안됩니다.) 지나친 관심은 미래에 감정격분행동을 부추기는 결과를 낳을 수도 있습니다.

감정격분행동 이후에 할 일

- 감정격분행동 도중이나 이후에 아이가 원하는 것을 주지 마십시오. 그러면 다음에도 그런 행동이 나타날 가능성이 높아집니다. 차분한 모습이 얼마나 예쁜지 말해주십시오.
- 아이는 왜 그런 일이 일어났는지 몰라 두려워할지도 모릅니다. 한껏 사랑의 표시를 해주십시오.

대소변 가리기에 대한 정보가 더 필요하시면 의사나 건강증진계획 회원 서비스로 연락해 주시기 바랍니다.

계약을 맺은 건강보험 협력업체들과 제휴하여 L.A. Care Health Plan에서 개발됨. 협력업체들과 함께 L.A. Care Health Plan은 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공해 드립니다.

LA0276 12/06 KO

대소변 가리기

만 18개월 – 3세 대상

용변 보는 법을 가르쳐야 할 나이는 정해져 있지 않습니다. 아이 자신에게 적절한 시기를 선택하는 것이 가장 중요합니다. 대부분 만 2세를 전후하여 준비가 되었다는 신호가 나타납니다 (아래 참조). 3-4세까지 대부분의 아이들이 낮에 용변을 가리게 됩니다. 밤에도 소변을 가리는 데는 시간이 더 걸립니다.

준비 단계

- **편안한 마음을 갖습니다.** 침착하게 대처하는 것이 가장 효과적입니다. 대소변 가리기에 성공하기까지는 시간과 지극한 사랑이 필요합니다.
- **화장실에서 하는 일을 아이에게 보여줍니다.** 아이들은 보면서 배웁니다. 이때, 자기와 성별이 같은 사람이 하는 일을 보고 배워야 합니다.
- 신체 부위나 소변(쉬), 대변(응가)을 가리키는 **적절한 용어를 사용합니다.** 아이가 당황해 하지 않도록 '더럽다', '냄새 난다'와 같은 표현은 피하도록 합니다.
- **아기용 변기를 사용합니다.** 몸이 작은 아이들은 발이 바닥에 닿는 아기용 변기에 더 쉽게 앉으려는 경향이 있습니다.
- **화장실에 가야 할 시간을 아이가 의식할 수 있도록 지도합니다.** 용변이 마려우면 끙끙대거나 쭈그리고 앉거나 얼굴색이 변하거나 동작을 멈추거나 할 것입니다. 그때가 화장실에 가야 할 시간이라고 말해줍니다.
- 매일 같은 시간에 **볼일을 보게 합니다:**
  - 아침에 일어나자마자
  - 낮잠 전후

야뇨증

야뇨증은 어린아이들에게 흔히 나타나는 현상입니다. 낮에 소변을 가려도 밤에 가리기까지는 시간이 더 걸립니다.

아이를 깨워 소변을 한번 뉘는 방법도 있습니다. 가장 좋은 시간은 어른이 잠자리에 들기 전입니다.

언제 할 것인가?

아이가 용변을 가릴 준비가 될 때까지 기다립니다. 너무 일찍 시작하면 눈물과 좌절감만 초래할 수 있습니다. 집안에 일이 겹칠 때는 대소변 가리기를 미루도록 합니다. 예를 들어, 동생이 생겼다든지, 만 2세가 되어 떼쓰는 행동이 절정에 달한 경우를 들 수 있습니다. 아이가 준비되었을 때 시작하면 훈련이 한결 쉬워집니다.

아이가 준비되었는지 아는 방법:

- 간단한 지시에 따를 수 있다
- 낮 동안 또는 낮잠 시, 적어도 2시간은 소변을 보지 않는다
- 혼자 바지를 내리고 올린다
- 기저귀가 젖거나 더러워졌다고 말한다
- 매일 같은 시간에 대변을 본다

도움말

"대소변 가리기"에 관한 책을 아이에게 읽어줍니다. 그러면 다른 아이들도 같은 일을 하고 있다는 것을 알게 될 것입니다.

입고 벗기 편한 옷과 **용변 연습용 팬티를 입힙니다.**

용변을 보는 동안 같이 있어줍니다. 아이가 옷을 벗고 닦고 물을 내릴 수 있도록 도와줍니다.

성공했을 때 칭찬해줍니다. 그렇지 못했을 때는 나중에 다시 시도하자고 격려합니다.

아이가 실수를 해도 침착하게 대처합니다. 새 기술을 배우는 데는 시간이 필요합니다.

청결을 유지합니다. 여자 아이의 경우, 감염 방지를 위해 앞에서 뒤로 닦아줍니다.

용변을 보고 난 후, 반드시 비누로 **손을 씻도록 지도합니다.**

대소변 가리기에 대한 정보가 더 필요하시면 의사나 가입하신 보험사의 회원 서비스 부로 연락해 주시기 바랍니다.

계약을 맺은 건강보험 협력업체들과 제휴하여 L.A. Care Health Plan에서 개발됨. 협력업체들과 함께 L.A. Care Health Plan은 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공해 드립니다.

LA0277 KO 02/07

어린 자녀의 보육

부모님들이 가장 힘들어 하는 일 가운데 하나는 마땅히 아이를 맡길 곳을 찾는 것입니다. 아이를 돌보아 줄 사람이나 시설은 가능하면 하루 빨리 찾기 시작하는 것이 좋습니다. 마땅한 곳을 찾는 데는 시간이 걸릴 수 있기 때문입니다.

보육의 종류

보육의 종류에는 친구 또는 가족, 재택 보육자, 가족적인 보육 가정, 센터 기반 프로그램 등 크게 네 가지가 있습니다. 이들은 면허가 있는 자들일 수도 있고 아닐 수도 있습니다.

면허가 없어도 되는 보육

- **친구 또는 가족**—부모님은 친척이나 친구, 이웃을 선정하여 자녀를 맡길 수 있습니다. 이런 종류의 보육은 아이를 돌보는 사람의 집이나 아이의 집에서 행해질 수 있습니다.

- **재택 보육자**—'재택 보육자'(In-Home Caregiver)는 아이의 집에서 보육 서비스를 제공하는 사람입니다. 입주 보모나 방문 보모, 가정부 등이 여기에 속합니다. 이들에게는 면허가 없으며 주정부의 감독을 받지 않습니다.

면허가 있어야 하는 보육

- **일반 가정집 보육** – 일반 가정집 보육(Family Child Care Home)은 아이를 돌보는 사람의 집에서 소그룹으로 자녀를 돌보는 것입니다. 이런 가정은 이따금 시간을 연장해 돌보아 줄 때도 있습니다.

- **센터 기반 프로그램**—보육원(Child Care Center)이나 "탁아소"(day care)는 상가건물 안에 있는 것이 보통입니다. 보육 정원과 연령은 센터마다 다르며 시간도 다릅니다. 이들은 주정부의 감독을 받습니다.

양질의 보육원 선택을 위한 5단계

가족에게 어떤 어떤 형태의 보육이 가장 적합하든, 최종 결정을 내리기 전에 거쳐야 하는 몇 가지 단계가 있습니다.

1. 보십시오

첫인상을 중시하십시오. 누군가 아이들을 항상 지켜보고 있는가? 어른들은 따뜻하고, 우호적이고, 명랑한가?

2. 확인하십시오

- 집이나 센터는 인가된 곳인가?
- 환경은 안전하고 깨끗하며 쾌적한가?
- 구급상자를 갖추고 있는가?
- 직원들은 심폐 소생술(CPR)/응급 처치술 훈련을 받았는가?
- 주방과 화장실은 청결한가?
- 구급 전화번호가 게시되어 있는가?

3. 세어보십시오

어른 한 명이 몇 명의 어린이를 돌보는지 세어보십시오. 그룹은 작을수록 좋습니다.

4. 질문하십시오

직원들은 어떤 훈련을 받았고 어떤 경력이 있는가? 직원들의 이직률은 어느 정도인가? 직원들은 강의와 워크숍에 참석하는가? 연락할 수 있는 학부모 명단을 제공하는가? 언제든지 들러도 되는가?

5. 알아보십시오

거주지 '보육 자원 및 소개'(CCR&R) 기관에 연락해 알아보기 시작하십시오. CCR&R에서는 보육과 관련하여 거주지에서 이용할 수 있는 여러 방안을 소개해 드릴 수 있습니다. 그런 기관이 거주지의 어느 곳에 있는지 찾아보려면 1-800-424-2246으로 연락하거나 www.ChildCareAware.org를 방문하십시오.

양질의 보육이 평생 영향을 줍니다

태어나서 처음 몇 년간이 유아의 발달에 아주 중요합니다. 미취학 아동에게 언어, 사회성, 생각하는 능력 등을 가르치는 데 있어 양질의 보육이 차지하는 역할은 큽니다. 연구에 의하면 양질의 보육은 평생 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.
L.A. Care Health Plan이 계약을 체결한 파트너들과 함께 제공. 저희는 Los Angeles 카운티에서 Medi-Cal 관리의료 서비스를 제공합니다.

LA0491 KO 05/08