발 간 등 록 번 호
11-1352297-000677-01

KOR 보건복지부
www.mohw.go.kr

발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한 일상생활활동 사례집

우리 아이, 희망 포인트 충전소



보건복지부
국립재활원

발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한
일상생활활동 사례집

우리 아이,
희망 포인트
충전소



본 책자는 국립재활원 내 사업으로 수행되었습니다.
본 책자의 내용은 연구진의 의견이며, 국립재활원의 공식적인 입장이 아님을 밝혀둡니다.

보건복지부
www.mohw.go.kr

일러두기

[우리 아이, 희망 포인트 충전소]는 발달장애 아동의 부모님이 자녀를 돌보면서 경험한 소중한 일상생활활동 지원(돌봄) 사례를 담고 있습니다. 발달장애 아동과의 소통 및 일상생활활동 지원을 위한 참고 자료입니다. 하루 일과 중 다양한 일상생활활동을 하는 아동기 발달장애인을 어떻게 지원하고 돌볼지에 대한 고민과 경험을 사례 형태로 제시하였습니다. 이를 위해 **티치(TEACCH) 중재 모델**의 주요 원리를 응용해 사례 기술에 활용하였습니다. 발달장애 아동과의 소통과 지원을 위해 애쓰시는 부모님, 가족, 선생님 등이 함께 활용할 수 있습니다.

사례집 활용 시 주의점 및 활용 포인트

1. 소개된 사례들은 각기 다른 발달장애 특성이 있는 자녀를 돌보는 부모님들의 개인적 의견을 바탕으로 기술되었습니다. **사례에 제시된 방법들은 참고로 활용**해 주시길 바랍니다.

2. 일상생활활동에 따른 **임상적 문제**들을 관리하기 위해서는 **전문적 중재 및 상담**이 필요합니다. 필요한 경우, 의사, 치료사, 기타 전문가로부터 진료나 치료받기를 권해 드립니다.

3. 환경, 기대치, 루틴, 시각 자료 등을 아동의 '특정 요구'와 '능력'에 맞게 조정합니다. 즉, 티치 원리를 적용할 때는 아동마다 고유한 '강점'과 '도전 과제'를 가지고 있음을 고려하여 **프로그램을 아동의 상황에 맞춰서 개별적으로 적용**합니다.

4. 아동이 과제를 수행할 때 되도록 **긍정적인 강화와 격려**를 해줍니다. 아무리 작은 성공이라도 축하해 주면, 아동이 더 큰 독립성을 향해 계속 노력하는 데 동기 부여가 됩니다.

발 간 사

안녕하십니까? 국립재활원 원장 강윤규입니다.

국립재활원은 국내 유일의 재활전문 국립중앙기관입니다. 국립재활원은 재활병원, 재활연구소, 중앙장애인보건의료센터의 전문재활의료와 재활연구사업 등을 통해 대한민국 재활의 미래를 선도하는 국민의 재활전문기관이라는 비전 실현을 위해 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강권 향상을 목표로 2012년부터 보건복지부와 함께 장애인 건강보건 관리사업을 수행하고 있습니다. 이의 일환으로 발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한 일상생활활동 사례집인 『우리 아이, 희망 포인트 충전소』라는 일상생활활동을 지원하는 책자를 제작하였습니다.

발달장애 아동은 일상생활을 함에 있어 여러 가지 어려움을 지니고 있어 눈높이에 맞는 지원이 요구됩니다. 본 책자는 발달장애 아동의 부모가 자녀를 돌보면서 경험한 일상생활활동 사례를 담고 있습니다. 선배 부모의 좋은 경험은 정보가 부족할 수도 있는 다른 발달 장애 부모의 든든한 버팀목이 될 수 있을 것입니다.

본 자료를 통해 발달장애 아동이 일상생활을 하는데 도움이 되고, 이를 통해 발달장애 아동과 부모와의 건강한 소통이 이루어지길 바랍니다. 앞으로도 국립재활원은 장애인이 건강하고 행복하게 사는 세상을 만드는 데 끊임없는 노력을 지속해 나갈 것을 약속드립니다. 끝으로 이 책자 발간에 협조하여 주신 유관기관과 관계자, 집필진에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.
감사합니다.

2023년 11월

국립재활원장 **강 윤 규**

KOR 보건복지부
www.mohw.go.kr

추 천 사

안녕하십니까? 한국장애인부모회장 고선순입니다.

발달장애인의 일상생활활동에 관심을 가져주시고, 이렇게 발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한 일상생활활동 사례집인 「우리 아이, 희망 포인트 충전소」 책자를 발간해 주셔서 매우 기쁘게 생각합니다. 우리나라 등록 발달장애인은 지난 2010년 7.0%(17만6천137명)에서 2022년 9.5%(25만2천명)로 증가해 전체 등록장애인의 10%에 육박하고 있습니다. 더욱이 매년 꾸준히 증가할 것으로 예측하고 있습니다.

2021년 장애인 실태조사에 따르면, 발달장애인 5명 중 1명 이상(22.5%)은 모든 일상생활에서 도움이 필요하다고 답했습니다. 지적장애인은 21.3%, 자폐성 장애인은 30.5%가 도움 없이 일상생활을 하지 못하는 것으로 나타났습니다. 또한 의사소통이 거의 불가능한 발달장애인은 18.4%였습니다. 이렇듯 발달장애인은 일상생활을 영위하는데 상당한 어려움을 지니고 있습니다. 발달장애인을 이해하고 발달장애인 눈높이에 맞는 지속적이며 포괄적인 지원대책 방안이 요구됩니다.

이번에 발간한 국립재활원의 「우리 아이, 희망 포인트 충전소」는 발달장애아를 돌보는 가족을 위한 자료입니다. 발달장애아가 일상생활을 하는데, 기본적이면서도 꼭 필요한 내용을 실제 이를 겪은 부모님의 이야기를 통해 구성하여 더욱 유용할 것으로 생각됩니다. 금번 책자 발간과 보급이 일상생활활동으로 어려움을 겪는 발달장애인 가족에게 도움이 될 것으로 생각됩니다.

발달장애인을 위한 책자 발간에 참여해 주신 모든 분들께 다시 한번 진심으로 감사 말씀드립니다. 앞으로도 발달장애인의 일상생활활동을 지원하는 책자가 더 많이 개발·보급되기를 기대합니다. 감사합니다.

2023년 11월

한국장애인부모회장 **고 선 순**

추 천 사

안녕하십니까? 한국발달장애학회 학회장 조재규입니다.

먼저 보건복지부 국립재활원이 발달장애인 및 가족 관련 연구와 지원에 보내주신 관심과 성원에 감사드립니다. 그리고 보건복지부 국립재활원의 「발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한 일상생활활동 사례집: 우리 아이, 희망 포인트 충전소」 발간을 축하드립니다.

한국발달장애학회(The Korean Association On Developmental Disabilities; KADD)는 발달장애 관련분야의 상호연계적 연구 활동을 통한 학문의 발전과 교육 현장 개선에 기여하는 것을 목적으로 1996년 4월 27일에 설립된 한국 발달장애 연구 및 교육 분야의 대표적인 전문 학회입니다.

발달장애는 특정 장애 유형을 일컫는 명칭이 아니라 다양한 장애 유형을 포괄하는 신경발달장애라고 받아들여지고 있으며, 여기에는 지적장애, 자폐스펙트럼장애, 학습장애, 의사소통장애, 주의력결핍 과잉행동장애 등을 포괄합니다. 이와 같은 다양한 유형의 발달장애인들은 일상생활을 함에 있어 옷 입기, 세수하기 등 기본적인 활동에서 여러 가지 어려움에 직면할 수 있습니다. 그러므로 발달장애 아동을 양육하거나 돌보는 지원자를 위한 실질적인 지원 방안이 필요합니다.

본 자료집은 발달장애 아동과의 소통 및 일상생활활동 지원을 위해서 발달장애인의 지원·돌봄에 대한 고민 및 경험 사례를 티치(TEACCH) 중재 모델의 원리를 응용해 제시하고 있습니다. 「우리 아이, 희망 포인트 충전소」에는 발달장애 아동이 일상생활을 하는 데 필요한 여러 가지 활동을 담고 있어, 발달장애 아동 및 돌봄자에게 유익한 자료가 될 것으로 여겨집니다. 또한 일상생활활동별 사례에 포함된 부모님과 전문가 의견들은 발달장애 아동에게 일상생활활동을 지원하는 데 있어서 매우 유용한 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대합니다.

본 책자가 우리나라 발달장애 아동을 비롯한 발달장애인과 가족 그리고 관계 기관 등에 보급되어, 발달장애인의 일상생활에서 유익하게 이용되기를 바랍니다. 우리 학회 역시 다양한 장애를 포괄적으로 이해하고 관련 전문가의 협력과 연구를 통하여 발달장애인의 교육과 치료·재활에 있어서 하나의 이정표를 제시하는 역할을 수행하겠습니다.

이를 위해 발달장애인과 관련 전문가들의 적극적인 참여와 협력 및 실천이 필요할 것이며, 우리 학회가 적극적으로 앞장서 나가겠습니다. 또한, 발달장애인이 건강하게 우리 사회 구성원으로 자리매김할 수 있도록 지원하는 역할을 다하겠습니다.

마지막으로 발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한 일상생활활동 사례집이 발간되도록 힘써 주신 보건복지부 국립재활원 관계자 및 연구진 여러분들의 노고에 감사드리며, 앞으로도 무궁한 발전을 기원합니다. 감사합니다.

2023년 11월

한국발달장애학회장 **조 재 규**

보건복지부
www.mohw.go.kr

목 차

제1장
배경과 목적 2

제2장
구성과 활용 3

제3장
티치 중재 모델을 활용한 사례 구성 4

제4장
일상생활활동별 지원 사례 6

1) 옷 입기 『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』 7
2) 세수하기 『어려웠던 세수, 이제 순서대로 해요.』 19
3) 양치질하기 『순서와 횟수에 맞춰서 이 닦기』 28
4) 목욕하기 『뽀득뽀득! 깨끗하게 목욕을 해요.』 38
5) 식사하기 『제자리에 앉아 식사를 해볼까요?』 48
6) 화장실 사용하기 『무서웠던 물소리 해결하기』 57
7) 대소변 조절하기 『변기 소리가 무서웠던 우리 아이의 대변 조절』 66
8) 몸 단장하기 『힘들었던 로션 바르기, 손에 로션 짜기부터』 75
9) 근거리 외출하기 『두려웠던 첫 외출, 주변 사람들이 도와줬어요.』 85
10) 교통수단 이용하기 『지도 앱으로 교통수단 정복하기』 95
11) 전화 사용하기 『단축 아이콘, 터치 한 번으로 손쉽게』 104
12) 수면하기 『적절한 신체 활동으로 편안한 수면을 유도해요.』 113

부 록
[1] 일상생활활동별 주요 세부 기능 123
[2] 양치질하기를 위한 구강 마사지 130
[3] 경찰청, 지문등 사전등록 131
[4] 발달장애인지원센터 134

1 배경과 목적

발달장애는 선천적으로 또는 발육 과정 중 생긴 대뇌 손상으로 인해 지능 및 운동 발달장애, 언어 발달장애 등이 발생한 상태를 말합니다.

발달장애 자녀를 둔 부모님들과의 면담에서 부모님들께서는 '어떻게 자녀의 일상생활활동 및 돌봄을 지원하는 것이 좋을지?' 등에 대한 다양하고 현실적인 의문을 가지고 계셨습니다.

따라서, 발달장애 아동의 부모님을 위한 자녀의 일상생활활동 지원 사례를 제시하는 **[발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한 일상생활활동 사례집 : 우리 아이, 희망 포인트 충전소]** 책자를 개발하였습니다.

보건복지부
www.mohw.go.kr

2 구성과 활용

[우리 아이, 희망 포인트 충전소]는 발달장애를 가진 장애인 중에서 아동기 발달장애인의 일상생활활동(ADL : Activities of Daily Living)에 초점을 맞추어 지원 내용과 전략 등을 제시했고, 그 구체적 방법 등을 각 ADL 활동별로 구성했습니다.

부모님들 경험에 대한 면담을 바탕으로 옷 입기, 세수하기 등 12가지 일상생활활동에 '자폐 및 의사소통장애 아동 치료와 교육(TEACCH : Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children, 티치) 중재 모델'의 기본원리를 적용하고, 이를 분석함 으로써 각 사례들을 체계적으로 구조화했습니다. 사례와 더불어 부모님들께 도움 될 수 있는 참고 자료들을 부록에 제시했습니다.

[우리 아이, 희망 포인트 충전소]는 발달장애 아동의 부모님들을 위해 쓰여졌지만, 가정에서 발달장애 아동을 지원하는 가족원이나 돌봄자, 선생님 등도 함께 활용할 수 있도록 집필 형식을 보완했습니다. 또한, 전문적인 용어를 쓰지 않은 것은 아니지만, 최대한 용어를 알기 쉽게 표현하고자 노력했습니다.

3 티치 중재 모델을 활용한 사례 구성

사례 구성에 활용한 **티치(TEACCH) 중재 모델***은 자폐증 및 관련 의사소통 장애가 있는 사람들이 자신의 능력을 개발하고 보다 만족스러운 삶을 영위할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

* 티치 중재 모델은 개인의 강점과 관심사에 초점을 맞춘 구조화된 접근 방식을 사용하며, 시각적 보조 도구와 기타 지원을 제공하여 아동이 효과적으로 활동을 학습하고 타인과 의사 소통을 할 수 있도록 돕습니다.

사례 구성에 활용된 티치 중재 모델의 주요 원리

환경 조정해주기

'환경조정'은 아동이 생활 속에서 배우는 것을 지원하기 위해 환경을 조정하는 것입니다. 이를 위해 ADL의 독립적인 기능을 촉진하는 구조화되고 조직화된 물리적 공간을 조성합니다. 여기에는 배경 소음과 잡동사니를 줄이고 다양한 활동을 위한 지정된 공간을 만드는 등 산만함을 최소화하고 감각 과부하를 줄이는 방법이 있습니다. 예를 들어, 자폐성 장애가 있는 아동에게는 '숙제를 위한 별도의 작업 공간', '식사 시간을 위한 지정된 공간', '휴식을 위한 차분한 공간'이 도움이 될 수 있습니다

기대치 설정하기

일상생활활동에서 '아동에 대한 명확한 기대치'를 설정하는 것은 중요합니다. 기대치를 설정하면 아동이 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 이해하고 책임감과 성취감을 증진하는 데 도움이 됩니다. 이를 위해 부모는 과제를 작고 관리하기 쉬운 단계로 나누고, 활동 순서에 대해 그림이나 기호로 일과상의 시각적 루틴을 만들어 설명할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

발달장애 아동이 자신의 환경에서 안정감과 자신감을 느낄 수 있도록 일상의 루틴을 정하고 유지하는 것은 매우 중요합니다. 일관된 일상의 루틴은 예측 가능성과 구조를 제시해 불안을 최소화하고, 시간 및 순서에 대한 아동의 이해를 도울 수 있습니다. 부모는 기상, 식사 시간, 위생, 여가 활동, 취침 시간에 대한 루틴을 정하고, 이러한 일과 속 루틴을 일관성 있게 지켜 자녀의 일상생활활동(ADL) 발달을 지원해야 합니다. 시각적 단서를 일상에 적용하면 자녀가 일과 속 루틴을 이해하고 따르는 데 도움이 될 수 있습니다.

시각 기반의 단서를 구현하기

시각적 단서는 발달장애 아동의 의사 소통, 일상생활 조직화 및 독립성을 지원하는 데 매우 중요합니다. 또한, 시각적 단서는 환경을 구성하고 기대치를 설정하며 루틴을 유지하는 데 사용할 수 있습니다. 시각적 단서의 예에는 시각적 일정표, 시각적 과제 단계, 그림 카드, 시각 라벨, 이미지 및 상징 등이 있습니다. 예를 들어, 부모는 시각적 단서를 사용하여 자녀에게 식사 전에 손을 씻으라고 알려주거나 놀이 시간이 끝난 후 장난감을 치우도록 유도할 수 있습니다.

4 일상생활활동별 지원 사례

1) 옷 입기 『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』

2) 세수하기 『어려웠던 세수, 이제 순서대로 해요.』

3) 양치질하기 『순서와 횟수에 맞춰서 이 닦기』

4) 목욕하기 『뽀득뽀득! 깨끗하게 목욕을 해요.』

5) 식사하기 『제자리에 앉아 식사를 해볼까요?』

6) 화장실 사용하기 『무서웠던 물소리 해결하기』

7) 대소변 조절하기 『변기 소리가 무서웠던 우리 아이의 대변 조절』

8) 몸 단장하기 『힘들었던 로션 바르기, 손에 로션 짜기부터』

9) 근거리 외출하기 『두려웠던 첫 외출, 주변 사람들이 도와줬어요.』

10) 교통수단 이용하기 『지도 앱으로 교통수단 정복하기』

11) 전화 사용하기 『단축 아이콘, 터치 한 번으로 손쉽게』

12) 수면하기 『적절한 신체 활동, 편안한 수면을 유도해요.』

1) 옷 입기

옷 입기는 티셔츠, 스커트, 바지, 장갑, 신발, 양말 등의 '입기 및 착용하기', '옷 매무새 바로잡기', '옷 벗기'와 같이 날씨나 사회적 상황에 맞추어 옷이나 신발류 등을 착용하거나 벗는 협응 행동입니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 옷을 입는 데 도움이 되는 환경을 조성하기 위해 아동의 방에 몇 가지 조정을 할 수 있습니다. 아동이 쉽게 접근하고 시각적으로 명확하게 볼 수 있는 방식으로 옷을 정리합니다. 예를 들어, 아동이 쉽게 옷을 찾을 수 있도록 낮은 서랍이나 열린 선반에 옷을 보관하세요. 아동의 옷을 종류와 색상별로 분류하면 아동이 무엇을 입을지 쉽게 파악하고 선택할 수 있습니다.

기대치 설정하기

아동의 옷 입기 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정하는 것이 중요합니다. 옷 입기 과정을 작고 쉬운 단계로 나누고, 각 단계를 함께 연습하여, 아동이 필요한 행동 순서를 이해할 수 있도록 합니다. 예를 들어, 속옷을 입는 것부터 시작하여 바지나 반바지를 입고 셔츠, 양말, 마지막으로 신발을 신는 순서로 진행할 수 있습니다. 이러한 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 이러한 목표를 달성하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

아동이 독립적으로 옷을 입는 데 성공하려면 일관된 루틴을 설정하는 것이 중요합니다. 매일 같은 '옷 입기 순서'를 따르고 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관성은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 옷 입기 과정(순서)을 더 원활하고 예측 가능하게 합니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시키고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서는 아동이 옷 입기 루틴을 파악하는 데 큰 도움이 됩니다. 그림과 간단한 단어 등으로 옷 입기 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 이 시각적 루틴(이미지)을 아동의 눈높이에 맞춰 벽에 붙이고 옷을 입는 동안 쉽게 참고할 수 있도록 합니다. 또한 옷 서랍이나 옷 선반에 그림(이미지)이나 글씨가 쓰여진 라벨을 붙여 각 칸에 보관된 옷의 종류를 표시합니다.

사례

『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』

가 아동의 특성

장애 유형	지적장애 + 자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 10세
강 화 물	책, 유튜브
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애로 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(일반학교 특수학급)
강 점	한글을 쉽게 익힘, 모방능력이 양호

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도		
	완전 도움 필요	
	부분 도움 필요	○
	지켜볼 필요가 있음	○
	혼자 가능	
	안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람	부모님
의사소통 가능 정도	몸짓, 문자, 구어(말)에 의한 의사 표현 및 소통
도전적 행동	있음(자신의 신체를 해치는 행동)
가족 인원(총/가구내 장애인 수)	2명 / 1명
부모님과의 동거 여부	함께 살고 있음

다 티치를 통한 옷 입기

환경 조정해주기

책상 활용하기

A 아동은 책상에서의 집중력이 좋고, 글 읽기와 글씨에 대한 이해도가 높지만, 입체 및 그림 물체에 대한 이해도가 낮았다. 전반적으로 감각이 예민하고, 옷에 대한 전체적 개념 이해, 옷 입는 순서(방법) 이해 등을 어려워했다. A의 어머니는 이를 위해 옷을 입을 때 주변 환경(자녀 방)을 정리하여 자녀가 옷 입기에 집중할 수 있게 만들었다. 그리고 옷 입기 교육을 위해 자녀가 어려워하는 옷 입기 세부 과제를 하나씩 반복 연습할 수 있도록 환경을 조성했다. 즉, 자녀가 책상에 앉아 있는 시간대에 양말, 바지, 티셔츠 등을 책상 위에 놓고, 자녀가 옷의 위와 아래, 겉과 속 등을 구분하게 하였다.

목적	어려워하는 옷 입기를 책상을 활용해 연습하게 함으로써 자녀가 조금 더 집중할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오후 하교 후 또는 주말 여가시간 **장소 :** 자녀의 방
준비	① 자녀의 방을 정리 ② 자녀 책상 위에 양말, 바지 등의 옷을 올려놓기
방법 및 순서	자녀가 어려워하는 과제의 옷(양말, 바지, 티셔츠 등)을 책상에 놓아두고 자녀와 함께 책상에 앉아 해당 과제(옷의 앞/뒤, 위/아래, 좌/우 등)를 알려줌. ① **옷 하나의 위아래, 좌우를 확인하도록 하기** (예 : 양말을 신기 전 놓아야 할 위치 알려주기) ② **옷 하나가 뒤집혀 있는지 확인하도록 하기** 뒤집어진 옷(양말, 바지, 티셔츠 등)과 바른 옷(양말, 바지, 티셔츠 등)을 구분할 수 있도록 알려줌, 바지/티셔츠를 입을 때 잡는 위치를 알려줌. ③ **다른 형태와 색깔의 옷을 이용해 이러한 과정을 반복하기** 입기가 수월해지면 색깔과 형태가 다른 다양한 옷(양말, 바지, 티셔츠 등)들을 이용하여 옷 입기의 일반화가 이뤄질 수 있도록 알려줌.



양말이나 바지 같은 경우도 처음에는 1벌, 이후 마지막 단계에는 5벌~10벌을 책상 위에 가져다 놓고 구분하게 했어요.
그랬더니 이제 뒤집힌 것과 안 뒤집힌 것을 구분할 수 있게 되었어요.
또한 옷이 앞인지 뒤인지 스스로 구분할 수 있게 다 쪼개서 가르쳤어요.
그랬더니 이제 조금씩 옷의 앞뒤를 구분하게 되었어요.

사례

『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』

기대치 설정하기

바지 입기부터 단계적으로 기대치와 목표 정하기

A의 어머니는 단계별 목표를 가지고 옷 입기를 수행했다.
자녀의 기능 수준에 맞는 옷 입기 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 옷 입기의 마지막 부분 또는 시작 부분부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다.
작은 목표들이 완수되면 그다음 작은 목표들을 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 자녀가 옷 입기를 혼자 할 수 있다는 자신감과 성취감을 가질 수 있도록 하기
준비	기대치를 낮추고 자녀의 옷 입기 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	옷 입기 과정과 옷의 종류에 따라 단계별 기대치를 설정하고 목표 행동을 하도록 가르침. 1가지 옷 입기의 처음 시작 동작부터 후진형 또는 전진형 방법으로 자녀가 단계별로 수행할 수 있도록 지도함. ① **하의(바지)입기 기대** 바지의 반만 입혀 줌 → 올리는 것은 자녀가 하게 함(자녀가 본인 혼자 다 한것 같은 기분이 들도록 동기부여를 해줌) **(기대 단계)** 바지 잡고 올리기 → 한쪽 발을 바지에 넣고 올리기 → 양쪽 발을 바지에 넣고 올리기 → 바지를 잡고 양쪽 다리를 넣어 바지 올리기 → 바닥에 놓여진 바지를 잡고 양쪽 다리를 넣어 바지 올리기 → 바닥에 놓여진 바지를 잡고 양쪽 다리를 넣어 바지 올리고 정리하기 ② **상의(티셔츠)입기 기대** 상의의 목을 끼워 줌 → 한쪽 팔을 끼워 줌 → 나머지 팔 끼우기는 자녀가 하게 함 **(기대단계)** 한쪽 팔 끼우기 → 두쪽 팔 끼우기 → 목 넣고 두쪽 팔 끼우기 → 티셔츠 잡아 목 넣고 두쪽 팔 끼우기 → 바닥에 놓여진 티셔츠를 잡아 목 넣고 두쪽 팔 끼우기 → 바닥에 놓여진 티셔츠를 잡아 목 넣고 두쪽 팔 끼우고 정리하기 ③ **속옷(팬티, 러닝셔츠) 입기 기대** **(기대단계)** (하의/상의와 유사) ④ **양말 신기 기대** **(기대단계)** 양말을 잡고 발목 위로 올리기 → 양말을 잡고 발가락 쪽부터 발목까지 올리기 → 바닥에 놓여진 양말 잡고 신기 → 바닥에 놓여진 양말 잡아 신고 정리하기



저는 옷 입기에서 모두 다 시작 동작부터 가르치기 시작했어요. '전진형'이라고 할 수 있지요. 상의만 좀 다르게 했어요. 목을 끼워놓고, 팔 한쪽 껴주고, 반대쪽 한쪽 팔만 아이가 끼도록 했는데, 이게 '후진형 방법'이라고 하더라고요. 이렇게 해서 상의 입기가 익숙해지면 전체적으로 전진형 방법으로 했어요.



전진형으로 했을 때 티셔츠를 예로 들면, 아이에게 목을 끼우게 하고, 아이가 그게 되면, 한쪽 팔을 끼우게 했어요. 또 그게 되면 반대쪽 팔을 끼우게 했어요. 그러면 아이는 '이렇게 하는구나' 라고 알잖아요. 그런 식으로 순서대로 하니까 아이 입장에서는 '내가 이걸 할 수 있구나'라고 생각하게 되는 것 같아요.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

대략적인 순서만 정하고 반복하기(양말)

A 아동은 옷에 대한 강박 관념이 없고, 옷 입기를 자신의 습관에 따라 어느 정도 할 수 있었으나, 옷 입기 중 양말 신기 수행 시 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였다.
A의 어머니는 이를 위해 자녀의 양말 신기 순서를 관찰하고 양말 신기 과정의 세부 과제들을 일부 순서화하여 일정하게 반복하게 했다.
단, 강박이 생기는 것을 방지하기 위해 이러한 순서를 장기간 루틴화하지는 않았다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 양말신기 전체 과정을 자녀가 쉽게 배울 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 학교 등교 전 또는 외출 전 **장소 :** 자녀의 방
준비	자녀의 양말신기 과제를 순서화하여 관찰하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함.
방법 및 순서	양말신기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **양말신기 과정의 순서를 정하고 그것을 따름.** **순서 :** (양말의 안과 밖이 뒤집혔는지 확인하기) → 오른쪽 양말, 왼쪽 양말 확인하기 → 양말 위아래 확인하기 → 양말 목 확인하기 → 손으로 양말 잡기 → 발 넣기 → 양말 올리기 ② **일정한 패턴으로 반복함.** 강박이 생기는 것을 피하기 위해 때로는 순서를 강조하지 않음.



양말을 한참 생각하고 신었어요.
그래서 제가 어색한 부분을 확인하고 순서를 정하고 반복하게 했어요.
'어떻게 해야 되지?' 같은 생각이 안 들 정도로 매일 반복하는 것이 중요한 것 같아요.
'자연스러워지려면 어린 시절부터 몸에 배게끔 연습하는 것이 좋지 않을까'라는 생각을 해요.

사례

『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

양말이나 셔츠 그림 이용하기

A 아동은 그림이나 영상물의 옷 입기 모습들을 보았지만, 입는(신는) 순서와 실제 동작을 잘 배우지는 못했다.
A의 어머니는 이를 위해 옷 입기 중 양말 신기나 티셔츠 입기 과정을 쉽게 떠올리도록 양말 그림(실제 크기의 스케치)이나 티셔츠 그림(실제 크기의 스케치)을 자녀에게 보여줬다.
자녀가 그림 속 양말의 모양이나 티셔츠의 모양을 보고, 신는 방법과 입는 방법을 쉽게 이해할 수 있도록 했다.

목적	시각 자료를 통해 자녀가 양말 신기 및 셔츠 입기 과정과 방법을 쉽게 떠올릴 수 있도록 돕기
시간 및 장소	**시간 :** 학교 등교 전 또는 외출 전 **장소 :** 자녀의 방
준비	자녀가 평소 자주 신는 양말 및 셔츠의 모양을 실제 크기로 그려놓음.
방법 및 순서	자녀가 신어야 하는 양말과 셔츠를 실제크기의 그림(스케치)으로 그린 후, 자녀에게 그림과 양말, 셔츠를 매칭시켜 보게 함. ① **그림 보여주기** 양말을 신거나 셔츠를 입을 때, 잠시 양말 그림과 셔츠 그림을 보여줌. ② **매칭시키기** 신을 양말과 입을 셔츠를 자녀에게 주고, 그림(왼쪽, 오른쪽)과 양말, 셔츠(왼쪽, 오른쪽)가 겹쳐지게 해볼 것을 지도함. ③ **겹침이 완성된 양말 신고 셔츠 입기** 양말과 셔츠의 위아래 위치와 좌우 배열이 그림과 겹쳐지도록 한 후, 겹침이 완성되면, 실제 양말, 셔츠를 신거나 입도록 함.

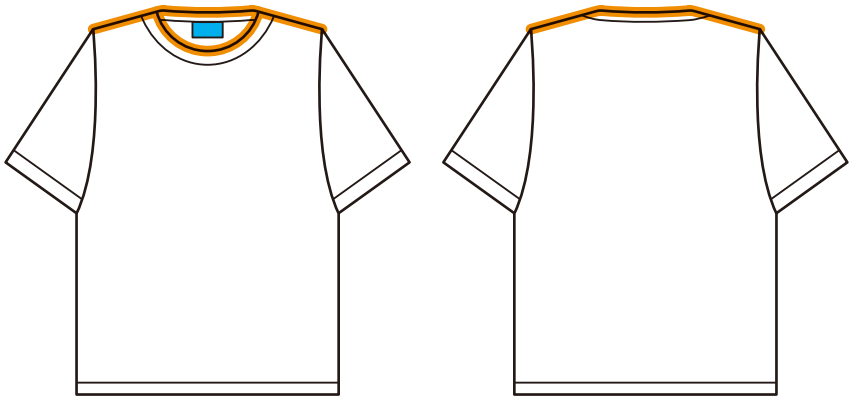


아이가 옷 입기를 그림으로 배웠던 적이 있어요.
제가 나름대로 여러 방법을 이용해 엄청 가르쳤죠.
그런데 확실히 좋아지는 지점은 항상 실생활 현장 같아요.
제가 양말 그림을 그린 후, 아이에게 실제 양말과 그림이 겹쳐지도록 만들어 보라고 해봤는데,
그걸 아이가 해보고 양말 신는 것이 많이 좋아졌어요.

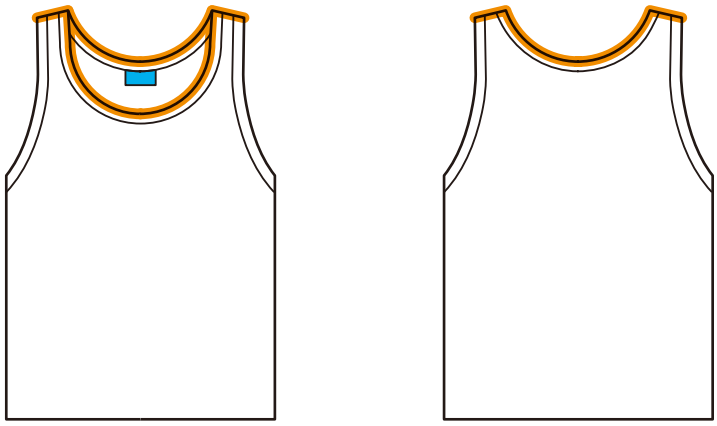
시각 기반의 단서(큐) 구현하기

활용한 그림(예시)

아래 티셔츠 그림(강조 선, 라벨)을 통하여 자녀가 입어야 하는 셔츠의 앞과 뒤의 모양(구분 방법), 셔츠의 모양(구분 방법) 등을 알려주었다.



앞 뒤



앞 뒤

* 제시된 그림은 면담자가 자발적으로 제공한 것으로 면담자의 동의 후 본 책자에 제시하였음을 알려드립니다.

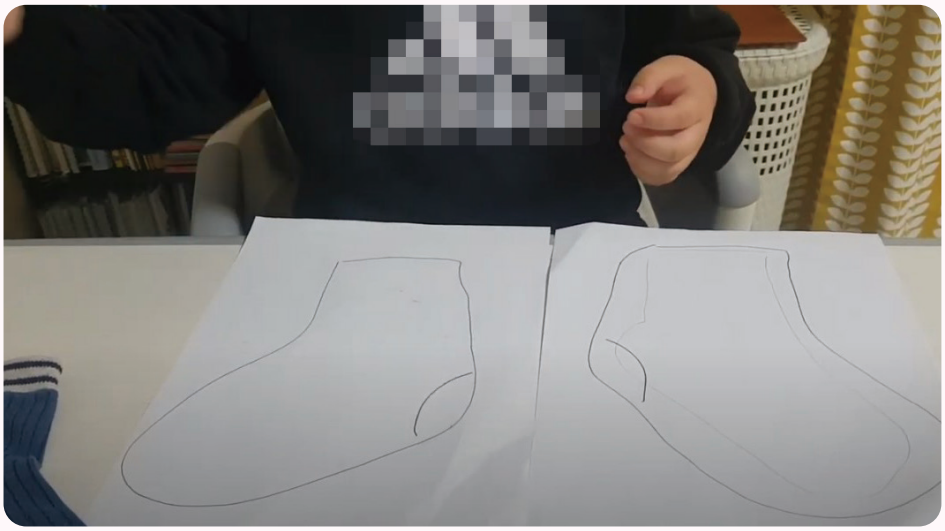
사례

『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

활용한 그림(예시)

자녀 방의 책상에서 스케치 그림을 이용해 '양말 그림 매칭하기'를 연습했다. 이를 통해 어머니는 신어야 하는 양말의 모양, 양말 신는 방법과 순서 등을 자녀에게 알려주었다.





* 제시된 사진은 면담자가 자발적으로 제공한 것으로 면담자의 동의 후 본 책자에 제시하였음을 알려드립니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

활용한 그림(예시)

아래 일정표(이미지, 글자)를 이용하여 하루 일정을 자녀에게 알려주었다.



* 제시된 사진은 면담자가 자발적으로 제공한 것으로 면담자의 동의 후 본 책자에 제시하였음을 알려드립니다.

사례

『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 옷 입기는 이전에 어땠나요?



감각이 무척 예민한 우리 아이는 3차원 입체 및 그림 물체에 대한 이해도가 낮아서 옷과 같은 물체를 이해하는 데 어려움이 있었어요. 특히, 너무 예민한 감각 때문에 입은 옷을 자주 벗으려고 했어요. 그리고 옷 입는 과정에 대한 전체적 개념, 옷 입는 순서(방법) 등을 어려워했어요.

Q2 자녀가 옷 입기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



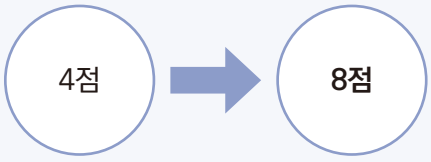
아이가 학교에 들어가면서 아이 스스로 옷 입기를 할 때가 왔다고 생각했어요. 제가 계속 입혀줄 수는 없잖아요. 옷 벗기는 잘하니까 바지 입기부터 조금씩 가르치면 더 될 것 같았어요. 아이의 미래를 위해서라도 스스로 옷 입는 방법을 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었습니다.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 옷 입기 행동은 무엇인가요?

바지 입기, 상의 입기, 양말 신기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

바지 입기, 상의 입기, 양말 신기



부모 지원 이전 → 부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 6세
- **향상 소요 기간 :** 1년

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

옷을 입고 벗는 것을 가르칠 때 가장 중요한 것 : 시각 자료 보여주기, 모델링 반복하기



아이에게 옷 입기에 대한 시각 자료를 자주 보여주고 엄마가 시범을 보여주는 것(모델링)을 무한 반복하는 것이 중요한 것 같아요. 이 방법은 매일 해야 되고 많이 보여줘야 되기 때문에 힘들어요. 하지만 진짜 이 방법에서 잘못된 건 없는 것 같아요. 엄마가 하는 건 뭐든 도움이 되지만 엄마도 사람인지라 매일 할 수 없어 때로는 아쉽요.

자녀 교육에서 자녀가 스스로 노력하게 하는 원동력이 되는 정서를 편안하게 해주기



아이의 정서가 매우 중요하다고 생각해요. 그래서 저는 지금 엄청 과한 표현과 과한 사랑을 아이에게 주고 있어요. 아직도 잘 안 되지만 아이가 편안함을 느끼게끔 만들어줘요. 그래야 아이가 조금 더 노력을 해주는 것이 있는 것 같거든요. 다양한 교육 방법이 있지만 정서 안정이 되지 않고 접근을 하면, 더 더뎌지는 것 같아요. 그리고 이런 노력이 아이 공부가 아니라 나를 위한 공부라고 생각해요.

조급해하지 말고 옷 입기를 가르칠 때 매일 잠깐의 시간을 내어 꾸준하고 반복적인 촉진 주기



스케줄이 너무 빡빡해서 자조는 좀 힘들다고 생각할 수 있어요. 그리고 가르쳤을 때 '아이가 과연 할까?' '너무 힘들다!'가 먼저일 것 같아요. 그래서 너무 조급해 하지 말고 아이에게 옷을 입힐 때 잠깐의 시간만 내서 조금만 가르쳐도 효과는 있다고 봐요. 아예 안 하는 것보다 1초 1분이라도 매일 하려고 노력하는 것이 효과가 있다고 봐요. 특별한 방법을 쓰는 것이 아니에요. 왜냐하면 옷은 맨날 입고 벗는 거잖아요.

사례

『뒤죽박죽 혼란스러운 옷 입기, 이렇게 입혀볼까요?』

바 전문가 팁: 사례에 대한 전문가의 보충 의견

감각이 예민한 경우 깊은 압력을 사용하고, 의류 라벨에 민감한 경우 라벨 제거하기

- **감각에 예민한 자녀**의 옷 입히기를 쉽게 하려면, **깊은 압력 기법**을 이용하거나 **바디로션**을 바르는 것이 도움이 됩니다. **꽉 안기, 무게가 있는 담요 사용** 등도 도움이 됩니다.
- 자녀가 **옷에 붙은 라벨**에 민감하다면, 주의산만 등을 방지하기 위해 **라벨을 제거하거나 라벨이 없는 옷**을 구매하세요.



색상 인식을 통해 양말 신는 기술을 향상시키고, 일관된 루틴 확립하기

- 양말에 **다양한 색상의 굽**을 사용하고, 자녀가 **양말을 본인 신체에 대보면서 인식**하는 것은 **양말의 방향과 핏**을 가르치는 데 도움이 됩니다(단, **양말 목의 높이**에 따라 학습 정도가 달라질 수 있습니다).
- 발달장애가 있는 아동이 양말을 혼자 신는 법을 배우는 것은 어려울 수 있으나, **일관된 시간에 매일 반복적으로 연습**하면 효과적입니다. 이렇게 일상에 통합하면 양말 신기를 익히고 독립심을 키울 수 있습니다.



시각적 단서로 스스로 양말신기와 옷 입기 장려하기

- 양말을 신을 때 **뒤꿈치와 발가락** 위치가 **색상이나 디자인으로 구분되는 양말**을 사용하면, 자녀가 **양말의 방향**을 이해하는 데 도움이 됩니다.
- 티셔츠를 입힐 때는 옷 안쪽 뒤에 있는 **라벨** 또는 **단추나 지퍼의 위치로 앞뒤를 구분**하도록 가르치고, **티셔츠를 뒤집어서 입는 방법**을 알려주면 옷 입기가 간단해집니다. 이러한 방법은 **티셔츠의 올바른 방향**을 혼동하는 것을 방지합니다.







2) 세수하기

세수하기는 얼굴을 청결하게 하기 위해 물, 비누 및 기타 재료로 안면 부위를 씻는 것입니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 세수할 수 있는 적절한 환경을 조성하기 위해 욕실에 필요한 조정을 하는 것이 좋습니다. 세면대, 수도꼭지, 거울은 아동이 쉽게 접근할 수 있고 적절한 높이에 있는지 확인합니다. 비누, 수건과 같은 필수용품을 아동의 손이 닿는 곳(일정한 위치)에 둡니다. 이렇게 정리하면 아동이 필요한 물건을 어디에서 찾을 수 있는지 알 수 있습니다.

기대치 설정하기

세안 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나누어 아동의 세안 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정합니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 아동이 '행동의 순서'를 이해하게 합니다. 예를 들어, 물 틀기, 비누 거품내기, 부드럽게 얼굴 문지르기, 헹구기, 수건으로 닦기 등의 순서로 기대치를 설정할 수 있습니다. 이렇게 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

루틴은 아동이 혼자서 세수하는 방법을 성공적으로 배우는 데 중요합니다. 매일 같은 '세안 순서'를 따르고 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)을 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시키고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 세안 루틴을 가르치는 데 많은 도움이 됩니다. 그림(이미지)과 간단한 단어로 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 이 루틴(이미지)을 아동의 눈높이에 맞춰 욕실 벽에 붙여 아동이 세안하는 동안 쉽게 참고할 수 있도록 합니다. '아동이 좋아하는 어린이용(캐릭터 이미지) 물품'을 사용할 수 있습니다. 또한, 비누와 수건 등 각 단계에 필요한 물품을 표시하기 위해 보관 용기에 이미지가 있는 라벨을 붙일 수도 있습니다.

사례

『어려웠던 세수, 이제 순서대로 해요.』

가 아동의 특성

장애 유형	자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 11세
강 화 물	그네, 몸 놀이, 음악듣기를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(일반학교 특수학급)
강 점	1~2음절로 의사 표현 가능, 강박이 없음

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	
부분 도움 필요	
지켜볼 필요가 있음	○
혼자 가능	○
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람	부모님
의사소통 가능 정도	그림이나 문자 사용 없이 구어(말)로 의사 소통
도전적 행동	있음(자신이나 타인의 안전에 부주의한 행동)
가족 인원(총/가구내 장애인 수)	4명 / 1명
부모님과의 동거 여부	함께 살고 있음

다 티치를 통한 세수하기

환경 조정해주기

세안 제품 바꿔주기

B 아동은 감각이 예민하지는 않았으나, 세수하기 수행 시 복잡한 과정과 단계(순서)에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였다.
B의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 세수하기 과제의 복잡한 단계를 축소할 수 있도록 세수용품을 바꿔주었다.
즉, 세수하기 순서 중 손에 비누 거품 묻히는 것을 쉽게 할 수 있도록 비누 대신 유아용 제품(펌핑형 세안제)으로 바꿔주었다.

목적	자녀가 세안 제품을 쉽게 활용할 수 있도록 세안 제품 바꿔주기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 욕실
준비	자녀의 세수하기 과제를 관찰해 순서화 해보고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악해 봄.
방법 및 순서	세수하기 단계 중 손에 비누거품 묻히기를 쉽게 하도록 환경을 조정함. ① **물을 틀고 얼굴을 적시도록 함.** ② **거품이 나오는 펌핑형 세안제를 눌러 손에 거품을 적시도록 함.** (비누를 비벼 거품을 내는 어려운 과제를 쉽게 하게 함) ③ **거울을 활용해 순서화된 다음 세부 과제를 수행하게 함.** (얼굴에 거품 묻히기, 물로 얼굴 씻기, 수건으로 닦기)



비누는 물을 좀 충분히 적셔야 되고 많이 돌려서 비벼야 되요.
단계가 복잡해서 아이가 힘들어했어요. 그래서 짜면 거품이 바로 나오는 제품으로 바꿨어요.
다른 활동도 마찬가지겠지만 조작이 쉬운 제품들을 사용하게 하면 아이가 세수하기를 쉽게 할 수 있는 것 같아요.

사례

『어려웠던 세수, 이제 순서대로 해요.』

기대치 설정하기

단계에 따라 목표를 조금씩 수정하기

B의 어머니는 자녀의 세수하기를 위해 수행 목표를 처음부터 정하지 않았다.
하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 세수하기 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 세수하기의 시작 부분부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다.
과제 앞부분의 작은 목표들이 완수되면 세수하기 과제 뒷부분의 작은 목표를 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 세수하기 지원 형태 및 세수하기 지도 방법을 체계화하기
준비	세수하기 수행에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 세수하기 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	세수하기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. 1단계부터 한 단계씩 목표로 설정함(단계별 기대(목표) 성취 이후, 다음단계 과제를 수행하게 함). ① **1단계 기대** 세수하기의 첫 세부 과제(순서 1, 2) ('물 틀기', '얼굴 적시기'를 자녀에게 해보게 함) ② **2단계 기대** 세수하기의 전반부 세부 과제(순서 3, 4) ('거품을 손에 묻히기' → '얼굴에 거품 묻히기'를 자녀에게 해보게 함) ③ **3단계 기대** 세수하기의 후반부 세부 과제(순서 5, 6) ('물로 얼굴 씻기' → '수건으로 닦기'를 자녀에게 해보게 함)



처음부터 세수하기의 순서 1번부터 6번까지를 모두 다 수행하길 바라고 기대치를 정하지는 않았어요.
진짜 처음에는 '물 틀기', '얼굴 적시기' 정도였어요.
이 정도 기대치를 가지다가 아이가 스스로 잘하면 그때부터 비누 짜는 것까지 연습했어요.
그것이 잘되면 이후부터 얼굴에 비누칠 하는 것을 거울 보고 연습했어요.
이런 식으로 한 단계씩 천천히 목표를 잡고 갔어요.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

세수하기 순서를 정해서 반복하기

B 아동은 시간에 강박관념이 없고, 세수하기를 자신의 필요에 따라 할 수 있었으나, 세수하기 수행 시 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였다.
B의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 세수하기 순서를 관찰하고 세수 과정의 세부 과제들을 순서화하여 일정하게 반복하도록 했다.
자녀가 그 순서에 충분히 익숙해지면, 어머니의 언어적 지도 없이 스스로 세수하기를 수행했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 세수하기 과제를 쉽게 수행할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 욕실
준비	자녀의 세수하기 과제를 관찰해 순서화하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함.
방법 및 순서	세수하기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **세수하기 과정을 구조화된 순서로 정하고 그것을 따름.** (**순서 :** 물 틀기 → 얼굴 적시기 → 거품을 손에 묻히기 → 얼굴에 거품 칠하기 → 물로 얼굴 씻기 → 수건으로 닦기) ② **세수 순서 별 횟수를 일정한 패턴으로 반복함.** (**횟수 :** 약 10번씩으로 정하고, 세수하기 중에 말로 그 횟수를 알려줌) ③ **세수하기 전체 과정을 작은 루틴처럼 만들어 반복함.**



시간에 대한 강박이 없는 아이라서 딱딱한 루틴을 만들지는 않았어요.
단, 세수하기 순서는 항상 정해진 대로 했어요.
왜냐하면 순서를 정해 놓아 몸에 완전히 익혀지면, 제가 따로 말을 하지 않아도 아이 스스로 그 순서를 따라서 하거든요.

사례

『어려웠던 세수, 이제 순서대로 해요.』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

세수 순서에 대한 문구(글씨) 이용하기

글을 읽을 수 있는 B 아동은 세수하는 과정에서 짧은 단어로 자신의 의사 표현을 하지만 자유롭게 하지는 못했다.
그리고 세수하기 과제 및 주요 과정을 어려워했다.
B의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 세수하기 과정을 쉽게 떠올리도록 욕실 거울에 세수 과정에 대한 문구를 붙여두었다.
즉, 과제의 순서를 문구로 작성하여 자녀가 세수할 때 문구를 보고 쉽게 이해해 따라 할 수 있게 했다.

목적	시각 자료를 통해 자녀가 세수과정과 방법을 쉽게 떠올릴 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 욕실
준비	욕실 거울에 세수하기 과정(순서)를 나타내는 문구를 붙여놓음.
방법 및 순서	세수하는 순서를 문구로 표현하고, 자녀에게 문구를 자주 보게 함. 더불어 세수하기에서 자녀의 이해가 부족한 부분은 말로 보충 설명하여 보완함. ① **문구 시각화** 세수할 때, 자녀가 종이에 적힌 세수 순서를 보게 하여 문구의 번호 순서를 알게 함. ② **번호 말해주기** 세수하기를 수행할 때, 문구의 번호를 반복해 말해주어 순서가 이해되도록 함. ③ **세수하기 수행** 자녀가 문구를 보고 이해한 후, 세수하기를 수행함.



'1단계에는 물을 틀고, 2단계에는 얼굴에 물을 적신다'처럼 단계별 세수하기 순서를 모두 다 순서대로 써서 거울에 붙여 놓았어요.
아이가 그 세수하기 문구를 보고 수행을 하게했어요.
우리 아이가 글씨를 어느 정도 읽을 수 있어서 그림을 이용하지 않았어요.
만약 우리 아이가 글씨 읽기가 안 되는 상태였다면 그림을 이용했을 것 같아요.

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 세수하기는 이전에 어땠나요?



세수하기를 자신의 필요에 따라 조금 할 수 있었지만, 세수하기를 할 때 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였어요.
특히, 비누로 거품 내는 걸 굉장히 힘들어하는 친구였습니다. 그래서 이전에는 세수하기를 제가 거의 다 해줬어요.

Q2 자녀가 세수하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



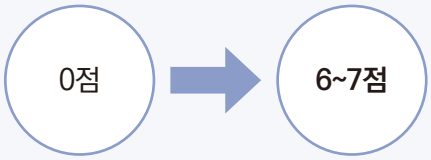
이전에 다른 자조활동을 할 때 제가 동작을 하나하나 가르치고 연습시켰더니 학습이 되더라고요. 아이가 고학년이 되면서 세수하기도 더 가르치면 학습이 더 될 것 같았어요. 아이의 미래를 위해서라도 스스로 세수 잘하는 방법을 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었습니다.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 세수하기 행동은 무엇인가요?

세수하기 전체

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

세수하기 전체



부모 지원 이전 → 부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 11세
- **향상 소요 기간 :** 1년

사례

『어려웠던 세수, 이제 순서대로 해요.』

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

자녀가 세수하기 과제를 이해하기 쉽도록 세수하기 순서를 작게 나누기 (순서를 나눈 과제에 숫자를 붙여 알려주면 더 쉽게 이해하고 수행할 수 있음)



세수하기 단계를 최대한 잘게 쪼갰어요. 발달장애 아이들은 생각 이상으로 과제의 단계를 자잘하게 쪼개는 것이 필요하다고 생각해요. 그리고 각 단계에 대해 말로 지도할 때에도 순서에 대한 숫자를 정하고, 그 숫자를 세면서 아이에게 알려주었어요. 또한 해당 순서에 대한 수행 횟수를 알려주는 것이 필요한 것 같아요.

세수하기 과제 습득에서 정말 중요한 학습 과제를 매일 꾸준히 반복하기



아이가 세수하기를 습득하게 되는 중요한 요인은 과제가 숙달될 때까지 매일매일 꾸준히 반복하는 것이라 생각해요. 이전에는 제가 아이의 세수를 다 해줘서 그런지 얼마 전까지도 세수하기가 스스로 안 됐어요. 아이에게 세수하기의 하나하나를 가르치는 것이 쉽지는 않아요. 그럼에도 모두 해주기보다는 매일매일 꾸준히 반복했던 것이 아이 스스로 세수하는 데 많은 도움이 되었어요.

순서화된 세수하기의 작은 과제들을 아이가 잘 수행할 때마다 칭찬해주고 긍정 피드백 주기



발달장애 아동을 키우는 엄마들이라면 부모 교육을 통해 아이 칭찬에 대해 어느 정도 알고 있을 것 같아요. 저는 아이에게 칭찬을 정말 많이 해줬어요. 예를 들어, 세수하기를 비롯하여 다른 과제를 잘 수행할 때도 정말 작은 것에도 크게 환호를 질러줬어요. 이렇게 배운 것을 잘 했다고 해주면, 아이가 다음 번에는 더 잘하게 되는 것 같아요. 또한, 칭찬할 때마다 아이의 표정에서 자신감 상승이 느껴지기도 해요.

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

세안 부위를 관리 가능한 부분으로 세분화하고 루틴화하기

- 발달장애가 있는 아동에게는 **거품을 내고 헹구는 일**이 쉽지 않을 수 있습니다. 이 과정을 쉽게 하기 위해 **얼굴을 여러 부분으로** 나누는 것이 효과적일 수 있습니다.
  - 먼저 얼굴을 **왼쪽, 오른쪽, 가운데(이마, 코, 턱 포함)**의 세 부분으로 나누어 비누 거품을 얼굴에 바르는 방법을 가르치세요.
  - 그런 다음 각 부분을 **따로 약 10회씩 헹구도록** 안내하여 모든 비누 거품이 완전히 헹궈지도록 합니다. 이 방법은 **비누 거품이 남는 것을 방지**하고 깨끗하게 씻어 내는 데 도움이 됩니다.
  - 이 **루틴을 일관되게 유지**하면서 자녀가 혼자서 편안하게 수행할 수 있을 때까지 매번 과정을 안내하세요.





자녀의 세안 사진을 시각적 단서로 활용하기

- **시각적 단서**는 발달장애가 있는 아동에게 세안 루틴을 가르치고 강화하는 데 강력한 도구가 될 수 있습니다.
  - 자녀가 성공적으로 세수하는 모습을 사진으로 찍어 **세면대 근처**에 붙여두거나 **그림카드**로 활용하세요.
  - 이러한 **시각적 신호**는 세안 단계를 상기시켜 자녀가 스스로 **세안 과정을 기억**하고 따라할 수 있도록 도와줍니다.
  - 시간이 지남에 따라 자녀가 세안 루틴에 익숙해지면 사진에 대한 의존도가 낮아질 수 있습니다.



3) 양치질하기

양치질하기는 '치아 관리하기' 활동의 하나로 치아 및 구강 위생을 위해 치아를 칫솔 등으로 닦는 행동입니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 양치질을 할 수 있는 적절한 환경을 조성하기 위해 욕실에 필요한 조정을 하는 것이 좋습니다. 세면대, 수도꼭지, 거울은 아동이 쉽게 접근할 수 있고 적절한 높이에 있는지 확인합니다. 칫솔, 치약, 헹굼용 컵 등 필수용품을 아동의 손이 닿는 일정한 위치에 둡니다. 이렇게 정리하면 아동이 필요한 물건을 어디에서 찾을 수 있는지 알 수 있습니다.

기대치 설정하기

양치질 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나누어 아동의 양치질 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정합니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 아동이 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어 칫솔 적시기, 치약 바르기, 치아 각 부분 닦기, 치약 뱉기, 입 안 헹구기, 칫솔 헹구기, 칫솔 보관하기 등의 순서로 기대치를 설정할 수 있습니다. 이렇게 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

루틴은 아동이 독립적으로 양치하는 법을 성공적으로 배우는 데 중요합니다. 매일 같은 '양치질 순서'를 따르고, 가급적이면 매일 아침과 저녁 같은 시간에 양치질을 하게 하며, 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)을 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 양치질 루틴을 가르치는 데 큰 도움이 됩니다. 그림(이미지)과 간단한 단어로 양치질 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 이 루틴(이미지)을 아동의 눈높이에 맞춰 욕실 벽에 붙여 양치질을 하는 동안 쉽게 참고할 수 있도록 합니다. '아동이 좋아하는 어린이용(캐릭터 이미지) 물품'을 사용하거나, 보관 용기에 그림이 그려진 라벨을 붙여 치약, 칫솔 등 각 단계에 필요한 물품을 아동 눈에 띄게 표시하는 것도 좋습니다.

사례

『순서와 횟수에 맞춰서 이 닦기』

가 아동의 특성

장애 유형	지적장애 + 자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 12세
강 화 물	'군것질', '클레이'를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(특수학교)
강 점	시각 자료 이해를 잘함, 기억을 잘함, 수용언어가 좋음, 상황파악 능력이 좋음

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	○
부분 도움 필요	
지켜볼 필요가 있음	
혼자 가능	
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람 부모님

의사소통 가능 정도 몸짓 등 동작에 의한 의사 표현 및 소통

도전적 행동 있음(자신 또는 타인의 신체를 해치는 행동)

가족 인원(총/가구내 장애인 수) 3명 / 1명

부모님과의 동거 여부 함께 살고 있음

사례

『순서와 횟수에 맞춰서 이 닦기』

다 티치를 통한 양치질하기

환경 조정해주기

전동 칫솔로 바꿔주기

C 아동은 전반적인 감각이 예민하고, 치과 이용 시 소리에 대해 두려움을 심하게 느끼며, 양치하기 수행 시 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 느끼는 상태였다.
C의 어머니는 자녀가 양치하기 과제를 쉽게 하고, 치과 소리에 익숙해지도록 칫솔을 다른 것으로 바꿔주었다.
즉, 양치하기 순서 중 칫솔로 이 닦기를 할 때, '일반 칫솔' 대신 '전동 칫솔'로 바꿔주었다.

목적	자녀가 쉽게 양치질하기 과제를 수행할 수 있도록 전동 칫솔로 바꿔주기 (치과 이용 시 소리에 대한 두려움을 덜 느끼고 치과 기계음에 익숙해지도록 하기)
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 욕실이나 화장실
준비	① 자녀의 양치하기 과제를 관찰해 순서화해 보고, 어려워하는 세부 과제가 무엇인지 파악해 봄. ② 전동 칫솔, 아이용 치약, 아이용 물컵을 준비함.
방법 및 순서	양치하기 과정 중 '칫솔로 이 닦는 과정'을 쉽게 하고, 기계 소리에 적응하도록 칫솔을 변경함. ① **일반 칫솔 대신 전동 칫솔에 치약을 묻히게 함.** ② **전원을 눌러 전동 칫솔로 이를 닦게 함.** (이 닦기 과제를 쉽게 하고, 기계 소리 적응을 유도함) ③ **거울을 활용해 순서화된 다음 세부 과제를 수행하게 함.** (물로 입안 헹구기 → 거울 보기 → 수건으로 닦기)



전동 칫솔을 시작한 것은 아이의 양치질을 쉽게 하고, 치과의 기계 소리에 익숙하게 만들기 위해서였어요.
아이가 치과 기계음을 너무 무서워했어요.
치과의 기계 모양이나 소리 특성이 그렇잖아요.
그리고 아이가 원래 감각이 예민해요.
그래서 작은 자극으로 반응하는 기존의 역치를 높이고, 이완해줄 방법이 필요했어요.
그래서 전동 칫솔을 시작했어요.

기대치 설정하기

양치하기의 후반부 세부 과제부터 목표로 잡기

C의 어머니는 자녀의 양치하기를 위해 기대치나 목표 수준을 처음부터 정하지 않았다.
하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 양치하기 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 양치하기 단계의 마지막 세부 과제부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다.
과제 마지막 부분의 작은 목표들이 완수되면, 양치하기 과제 앞부분의 작은 목표를 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 양치하기 지도 방법을 체계화하기
준비	양치하기 수행에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 양치하기 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	양치하기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. 양치하기 후반부의 마지막 과제(1단계) 부터 한 단계씩 목표로 설정함. ① **1단계 기대** 양치하기의 마지막 세부 과제('수건으로 닦기'를 자녀에게 해보게 함) ② **2단계 기대** 양치하기의 후반부 주요 세부 과제('물로 헹구기'를 자녀에게 해보게 함) ③ **3단계 기대** 양치하기의 전반부 주요 세부 과제('치약 묻혀주면 이 닦기'를 자녀에게 해보게 함) ③ **4단계 기대** 양치하기의 전체 과제(자녀에게 '혼자서 이 닦기'를 해보게 함)



저는 양치하기의 마지막 단계부터 스스로 하는 걸 시켰어요.
예를 들면, 양치하기의 마지막 순서가 수건으로 닦는 거 잖아요.
그것부터 시켰어요.
그다음에는 물로 헹구는 것을 혼자 하게 시켰어요.
또 이게 다 익숙해지면, 다음으로 이 닦기를 혼자 하게 시키고요.

사례

『순서와 횟수에 맞춰서 이 닦기』

일상의 루틴 유지 및 조율하기

양치하기 순서와 횟수를 정하기

C 아동은 상황 파악 능력이 좋고, 양치하기를 자신의 필요에 따라 어느 정도 할 수 있었으나, 감각이 예민하여 양치하기 수행 시, 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였다. C의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 양치하기 순서를 관찰하고 양치 과정의 세부 과제들을 순서화하여 일정하게 반복하게 했다.
자녀가 그 순서에 충분히 익숙해지면, 어머니의 언어적 지도 없이 스스로 양치하기를 수행했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 과제를 쉽게 만들고 양치하기 전 과정을 자녀가 쉽게 배울 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 욕실이나 화장실
준비	자녀의 양치하기 과제를 관찰해 순서화하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함.
방법 및 순서	양치하기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **양치하기 과정을 구조화된 순서로 정하고 그것을 따름.** (**순서 :** 칫솔에 치약 묻히기 → 윗니 좌우 이 닦기 → 아랫니 좌우 이 닦기 → 윗니 안쪽 좌우 이 닦기 → 아랫니 안쪽 좌우 이 닦기 → 거품 뱉기 → 혀 닦기(10번) → 물로 헹구기(5번) → 거울보기 → 수건으로 닦기) ② **양치 순서 별 횟수를 정하고 일정한 패턴으로 반복함** 치아 부위별 10회씩 칫솔질을 반복함. (**횟수 :** 약 10번씩으로 정하고, 양치하기 중에 말로 그 횟수를 알려줌) ③ **양치하기 전체 과정을 작은 루틴처럼 만들어 반복함.**



아이가 양치질을 하면 3초 컷으로 끝나요.
그래서 10번씩 하게 했어요.
위에 10번씩, 밑에 10번씩이요.
진짜 세면서 하는게 좋아요.
크게 다섯 구역으로 나눠서 밑에 왼쪽과 오른쪽(바깥쪽과 안쪽), 위에 왼쪽과 오른쪽(바깥쪽과 안쪽), 다음에 위아래 앞니(바깥쪽과 안쪽)요.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

스마트폰 활용하기

시각 자료를 잘 이해하는 C 아동은 양치하는 과정에서 순서 기억력이 좋다.
하지만 낯선 상황에서 양치 과정의 모르는 부분에 대한 의사 소통을 잘하지 못했다.
그리고 양치하기 과정을 전반적으로 어려워했다.
C의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 스마트폰에 양치 등에 대한 플래시 카드(그림 카드) 폴더를 만들고, 이를 활용하게 했다(이전에는 양치하기 과정을 쉽게 떠올리도록 욕실 거울에 세수 과정에 대한 문구를 붙여두었다).
즉, 평소에 자녀가 양치질하기 포함 일상생활 그림이나 사진을 스마트폰을 통해 보고, 그 과정을 쉽게 이해해 따라 할 수 있게 했다.

목적	시각 자료를 통해 자녀가 잊어버리는 양치하기 과정과 방법을 쉽게 떠올릴 수 있도록 돕기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 욕실이나 화장실
준비	자녀의 스마트폰에 양치하기 과정(순서, 방법)을 나타내는 그림, 이미지, 사진 등을 평소에 저장해 둠.
방법 및 순서	양치하는 과정과 방법을 그림이나 사진으로 제시하고, 자녀에게 그 사진이나 그림을 자주 보게 함. 더불어, 양치하기에서 자녀의 이해가 부족한 부분은 말로 보충 설명하여 보완함. ① **양치 전** 아침이나 저녁, 씻기 시작 전에 잠시 자녀에게 스마트폰 그림, 사진을 보게 하여 순서와 방법을 알게 함. ② **양치 중** 양치하기를 수행할 때, 자녀가 헷갈려 하는 것을 말로 알려줌. ③ **혼자 양치하기** 자녀가 그림이나 사진을 보고 충분히 이해한 후, 그림이나 사진 없이 스스로 양치하기를 수행함.



핸드폰에 '사물 폴더', '동사 폴더', '장소 폴더' 등, 폴더별로 그림이나 사진, 이미지 등을 저장해 두었어요.
그래서 저녁이나 평소에 아이와 같이 누워서 양치하기나 일상생활 등에 대한 사진, 그림 등을 봐요.
아이의 경우, 자기가 그림을 넘길 수 있으니까 저랑 보면서 같이 얘기도 해요.

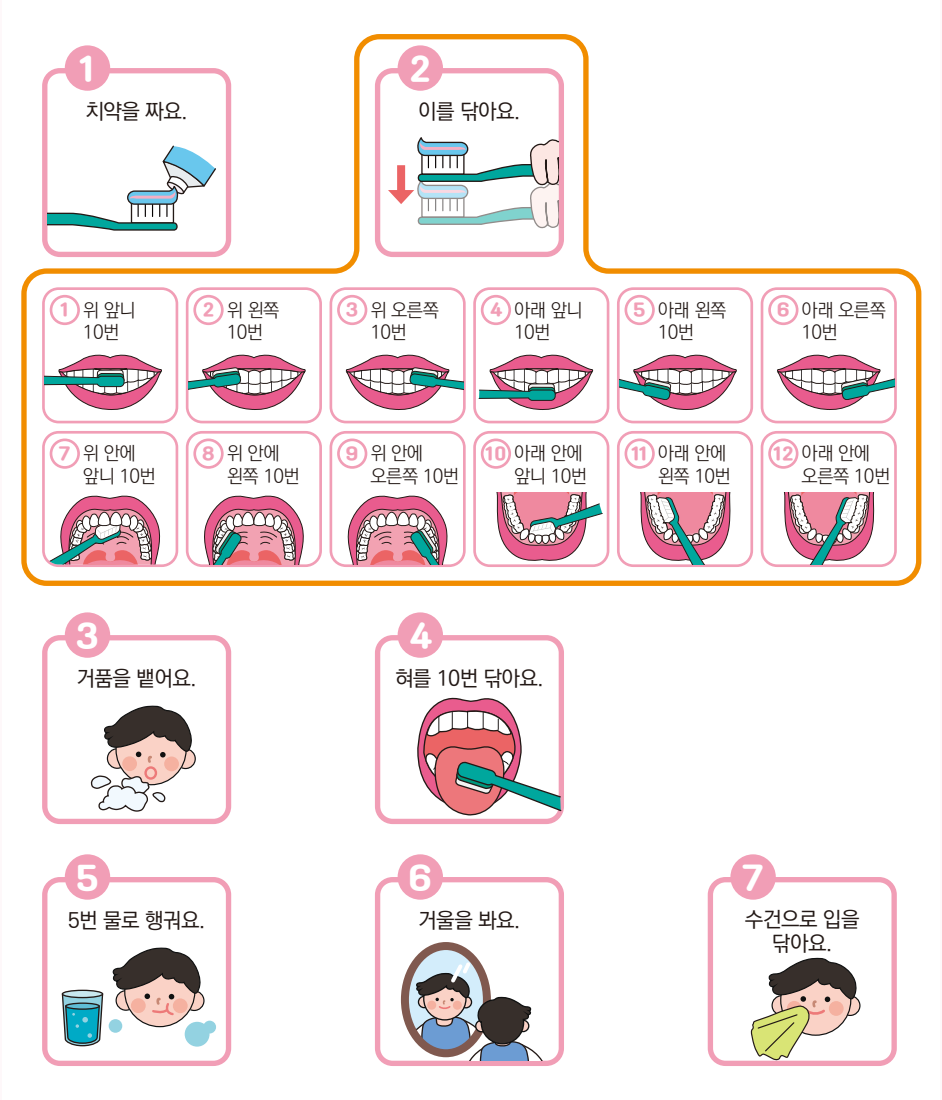
사례

『순서와 횟수에 맞춰서 이 닦기』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

활용한 그림 및 사진(예시)

아래 그림 등을 욕실 거울에 붙여두고 자녀에게 양치질하기 과정을 알려주었다.



* 제시된 그림은 면담자가 자발적으로 제공한 것으로 면담자의 동의 후 본 책자에 제시하였음을 알려드립니다.

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 양치질하기는 이전에 어땠나요?



감각이 예민한 우리 아이는 의사 소통이 어렵고 감정조절이 힘들어서 양치하기 과정을 제대로 하는데 어려움이 있었고 지도도 힘들었어요. 특히, 예민한 소리 감각 때문에 치과 진료를 받기 너무 힘들어 했어요. 그래서 양치시킬 때 제가 아이 손을 잡고 하나하나 처음부터 끝까지 같이 했습니다.

Q2 자녀가 양치질하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



아이가 입안 감각이 예민해서 양치질하기 전에는 항상 하루에 구강 마사지*를 3~4번씩 해줬어요. 근데 아기 때부터 우리 아이는 입으로 삼키는 뭔가는 없었고, 양치질 해줄 때도 치약을 먹는 것은 없었어요. 학교에 들어가고 아이가 감각에 적응해가는 걸 보니, 이제 양치질을 혼자 하게 도와줘야 겠다 생각했어요.

*** 구강 마사지 :** 발달장애가 있는 아동들 중 일부는 구강 감각 과민증으로 인해 양치질을 거부하거나 어려워하는 경우가 있습니다. 이 때, 구강 마사지는 아동이 입 주변의 감각을 점차적으로 인식하고 편안하게 받아들일 수 있도록 돕는 기법입니다.(부록 참조)

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 양치질하기 행동은 무엇인가요?

이 닦기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

이 닦기

0점	→	7점
부모 지원 이전		부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 4세
- **향상 소요 기간 :** 4년

사례

『순서와 횟수에 맞춰서 이 닦기』

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

학습이 잘 안 되는 활동을 가르칠 때, 자녀가 다음 상황 예측을 할 수 있도록 순서를 구조화하기



아이가 양치질이나 기타 활동을 할 때 순서화가 가능하다면, 그 순서를 구조화하는 것이 중요해요. 예를 들어, 어려운 활동이나 자조활동의 경우에도 활동의 순서를 파악해서 그 순서를 구조적인 루틴처럼 만드는 것이 좋아요. 루틴이 어느 정도 있어야 아이들이 다음 상황을 예측해서 자발적으로 행동을 반복 수행할 수 있어요. 아이에게 뭔가 안 되는 것을 가르칠 때는 되도록 순서 구조화와 반복, 그리고 시각 자료가 제일 효과적인 것 같아요.

말로만 설명하는 것 대신 시각 자료를 충분히 활용해 설명하기



저는 아이 자조활동 지도에 시각 자료 활용이 많은 도움이 되었어요. 사실 아이들 학교 수업에서 활동 많거든요. 선생님들이 저에게 '교수법을 이렇게 하면 좋아요' 라고 얘기하시는 것들 중 시각 자료 얘기를 가장 많이 하세요. 아이들이 말로 설명을 하면 이해를 잘 하기 어려울 뿐더러 그걸 기억했다가 행동으로 하는 건 얘네들한테 굉장히 어려운 단계라고 해요. 그렇기 때문에 그 부분을 그림으로 보여주는 게 좋다고 생각해요.

부모생각으로 자녀를 가르치기 보다는 자녀의 생각이나 행동에 대해 읽어주며 따라가주기



아이는 가만히 있고 엄마가 옆에서 떠들고 있어요. 그리고 아빠들도 많이 그러고요. 그런데 그것보다 아이 상태 또는 생각을 따라가주는 것이 좋거든요. 아이가 어떤 행동을 할 때 부모가 옆에서 아이의 행동을 계속 읽어주는 것이 도움이 많이 되거든요. 그러니까 '뭐 하고 있네'같은 거요. 예를 들면, 양치질 가르쳐줄 때도 'OOO이, 칫솔에 이렇게 치약을 묻혔네!' 이런 식으로 아이의 행동을 그냥 부모가 읽어주는 것이 좋은 것 같아요.

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

양치질을 위한 환경 조정하기

- 자녀의 **구강 감각이 예민**한 경우, **전동 칫솔**의 진동이 자극적일 수 있으므로 **수동 칫솔**이 더 적합할 수 있습니다(전동 칫솔을 사용할 경우, 사용 전에 **손등, 손바닥**에 먼저 대봅니다).
- 시각적 신호를 잘 이해하는 어린이에게는 눈높이에 맞는 **거울이나 손거울을 이용해** 칫솔질을 하게 하는 것이 도움이 됩니다. 이를 통해 **칫솔이 어디에 닿는지, 어떻게 닦는지 확인**할 수 있습니다. 시각적 신호를 이해하는 데 어려움이 있는 자녀에게는 **칫솔질 위치와 빈도**를 보여주어 훈련시키는 것이 좋습니다.
- 자녀가 **치과에서의 소리**에 민감한 경우, 부드러운 음악이 나오는 **헤드셋**을 사용하는 것이 좋습니다. 이를 통해 **치과 장비의 소리를 차단**하고 민감도 증가를 방지할 수 있습니다.



양치질 루틴 확립하기

- 발달장애가 있는 자녀의 칫솔질 기술 향상을 위해 일관된 **루틴과 명확한 구조**를 만드는 것이 중요합니다.
  - 치아 **한 부위당 대략 10~20회 정도**의 칫솔질을 목표로 하며, **처음에는 부모가 지도**해야 할 수 있습니다. 시간이 지나면 자녀는 더 독립적으로 양치질을 수행할 수 있게 될 것입니다.
  - 자녀 혼자 칫솔질을 하더라도 양치 완료 후 **부모의 확인**이 꼭 필요합니다.



칫솔질에 시각적 단서 활용하기

- **시각적 단서**를 활용하는 것은 발달장애가 있는 자녀에게 **칫솔질을 가르치고 강화**하는 강력한 전략이 될 수 있습니다. 자녀가 시각적 학습자라면 **부모가 직접 칫솔질하는 동작**을 모델링해주는 것이 매우 효과적일 수 있습니다.
- 칫솔질 과정의 단계를 설명하는 **그림 카드**를 만드는 것도 고려해 보세요. 이 카드를 **세면대 근처**에 놓아두면 시각적으로 그리고 지속적으로 상기시켜 줍니다. 시간이 지남에 따라 이러한 시각적 신호는 자녀가 **양치질 루틴**을 스스로 기억하고 따르는 데 도움이 될 수 있습니다.



4) 목욕하기

목욕하기는 전신을 씻는 것으로 샤워를 하는 것과 유사하게 전신을 청결하게 하기 위해 물, 비누 및 기타 재료로 신체의 전체 부위를 씻는 것입니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 목욕을 할 수 있는 적절한 환경을 조성하기 위해 욕실에 필요한 조정을 하는 것이 좋습니다. 욕조, 수도꼭지, 목욕용품에 아동이 쉽게 접근할 수 있고 안전한지 확인합니다. 비누, 샴푸, 수건 등 필수용품을 아동의 손이 닿는 일정한 위치에 둡니다. '미끄럼 방지 매트'와 '손잡이'를 설치하여 안전을 강화할 수도 있습니다. 이러한 조정은 아동이 필요한 물건을 어디에서 찾을 수 있는지 알 수 있도록 도와주고, 과제를 더 쉽게 할 수 있게 합니다.

기대치 설정하기

목욕 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나누어 아동의 목욕 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정합니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어, 물 틀기, 온도 조절하기, 욕조에 들어가기, 몸에 물 적시기, 비누거품 내기, 각 신체 부위 문지르기, 헹구기, 물 빼기, 수건으로 물기 닦기 등의 순서로 기대치를 설정할 수 있습니다. 이렇게 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고, 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

아동이 혼자서 목욕하는 법을 성공적으로 배우려면 일관된 루틴이 중요합니다. 가급적이면 매일 같은 시간에 같은 '목욕 순서'를 따르고, 자녀가 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이런 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)을 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 목욕 루틴을 가르치는 데 큰 도움이 됩니다. 그림(이미지)과 간단한 단어로 목욕 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 이 루틴(이미지)을 아동의 눈높이에 맞춰 욕실 벽에 붙여 목욕하는 동안 쉽게 참고할 수 있도록 합니다. 비누칠하기, 샴푸하기 등 각 단계에 필요한 물품을 표시하기 위해 '아동이 좋아하는 어린이용(캐릭터 이미지) 물품'을 사용하거나, 보관 용기에 그림이 있는 라벨을 붙일 수도 있습니다.

사례

『뽀득뽀득! 깨끗하게 목욕을 해요.』

가 아동의 특성

장애 유형	자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 9세
강 화 물	게임과 야구를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(일반학교 특수학급)
강 점	교육에 대한 욕구, 시각 자료에 대한 높은 이해도

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도		
	완전 도움 필요	
	부분 도움 필요	
	지켜볼 필요가 있음	○
	혼자 가능	
	안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람	부모님
의사소통 가능 정도	문자와 구어(말)에 의한 의사 표현 및 소통
도전적 행동	있음(정형화 되지 않은 기타 행동)
가족 인원(총/가구내 장애인 수)	3명 / 1명
부모님과의 동거 여부	함께 살고 있음

사례

『뽀득뽀득! 깨끗하게 목욕을 해요.』

다 티치를 통한 목욕하기

환경 조정해주기

집안의 조명 활용하기

D 아동은 감각이 예민하고 답답한 것을 싫어해 목욕 후 로션을 바르거나 옷 입는 것을 좋아하지 않았다.
D의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 쉬운 행동부터 하나씩 할 수 있도록 도와주었다.
입을 옷과 로션을 방에 모두 세팅한 뒤, 자녀가 목욕 후 방에 들어가 불을 켜도록 하였다.
자녀가 불을 켜면 공간 전환 효과가 있어 자녀가 이전의 모든 과정을 자기 스스로 한 것처럼 느끼게 하여 큰 호응과 함께 칭찬해 주었다.

목적	목욕 마무리 시 조명 활용으로 자녀가 자신의 성취감이나 자존감 등을 증진할 수 있게 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오후 하교 후(필요 시 수시로) **장소 :** 집안의 욕실과 자녀의 방
준비	목욕 전 자녀 방의 조명을 어둡게 함.
방법 및 순서	목욕 마치기 단계에 '아이가 방으로 들어가 불켜는 과정'을 넣음. ① **목욕을 마친 후, 자녀가 옷을 입으러 방으로 들어감.** ② **스스로 자기 방의 전등 스위치를 켜도록 함.** ③ **어두웠던 방에 불을 켜 공간을 밝아지게 함.** ④ **밝아진 공간에서 몸에 로션을 바르고 옷을 입음.**

※ 본 내용은 발달장애 아동 부모의 개인적인 돌봄 의견을 바탕으로 기술되었음을 알려드립니다.



아이가 점점 크다보니 제 손목이 너무 아팠어요.
제가 힘을 주더라도 아이가 힘이 세져서 도망가기도 하고 점점 쉽지가 않더라고요.
아이의 미래를 위해서라도 스스로 씻고 닦는 방법을 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었습니다.

기대치 설정하기

자녀의 상황에 맞도록 단계적으로 기대치와 목표 정하기

D의 어머니는 처음에는 단계별 목표를 가지는 것을 기대하지 않았다.
목표는 자신의 자녀가 조금 더 성장한 후 기대할 수 있는 것으로 생각했다.
하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 목욕 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 목욕의 마무리 부분부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다.
작은 목표들이 완수되면 그다음 작은 목표들을 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 자녀가 목욕하기를 혼자 할 수 있다는 자신감과 성취감을 가질 수 있도록 하기
준비	기대치를 줄이고 자녀의 목욕 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	목욕 과정과 목욕 마무리에 단계별로 기대치를 설정하고 목표 행동을 하도록 유도함. ① **1단계 기대** 목욕 마무리를 부분적으로 자녀 혼자 수행하기 (목욕의 마무리를 자녀에게 해보게 함 → 자녀가 본인 혼자 다 한 것 같은 기분을 유도함) ② **2단계 기대** 목욕의 마무리부터 목욕 중간 과정까지 부분적으로 자녀 혼자 수행하기 (목욕 마무리 및 목욕 중간 과정의 도와주는 횟수를 줄임 → 자녀에게 스스로 할 수 있도록 기회를 제공함) ③ **3단계 기대** 목욕 전 과정을 자녀 혼자 수행하기 (자녀가 도와달라고 할 때만 도와줌)



처음에는 기대치를 줄이고 아이가 목욕 후 머리를 말릴 때만 혼자 해보게 했어요.
처음엔 제가 모두 다 도와주었어요.
그러다가 도와주는 횟수를 점점 줄였습니다.
현재는 아이가 목욕 후 나와서 머리 말리고, 로션 바르고, 옷 입기까지 완전히 혼자 스스로 해요.

사례

『뽀득뽀득! 깨끗하게 목욕을 해요.』

일상의 루틴 유지 및 조율하기

목욕하는 과정을 일정한 순서로 정하기

D 아동은 강박관념이 있어 일상의 모든 세부 과제들을 수행함에 있어 루틴을 모두 적용하기 어려운 상태였다.
따라서, D의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 목욕 순서를 관찰하고 씻는 과정의 일부에 순서를 만들어서 일정하게 반복하게 했다.
자녀가 그 순서에 충분히 익숙해지면, 목욕 준비와 목욕 마무리 과정도 자녀의 상황에 맞게 순서를 만들어 반복했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 목욕하기 전 과정을 자녀가 쉽게 배울 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오후 하교 후 **장소 :** 집안의 욕실과 아이의 방
준비	자녀의 목욕하기를 순서적으로 보고, 샤워할 때 몸 씻는 부위를 구조화 함.
방법 및 순서	목욕의 전체 과정을 준비, 중간, 정리, 마무리 과정으로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **목욕 중간 과정에서 몸을 씻을 때 구조화된 순서를 따름.** ② **목욕 준비와 목욕 마무리를 일정한 패턴으로 반복함.** ③ **목욕 전체 과정을 루틴처럼 만들어 반복함.** ④ **루틴에 익숙해진 후 목욕 정리 과정을 추가하거나 목욕 마무리 과정에 조금씩 변형을 줌.**



목욕하기 전체 과정을 그 동안 똑같이 반복해서 따로 루틴으로 구조화 한 건 없었지만, 이미 저와 아이의 루틴이 있었던 것 같아요.
이러한 루틴이 익숙해지니 저도 조금 루틴화된 삶을 살게 되었습니다.
이러한 루틴화된 삶의 과정이 아이에게 스며든 것 같아요.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

목욕 과정(순서) 그림 이용하기

D 아동은 그림책의 목욕하기 그림을 보았지만, 그것의 실제 의미를 잘 알지는 못했다.
D의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 목욕과정을 쉽게 떠올리도록 욕실 벽에 목욕 및 샤워 그림을 붙여두었다.
즉, 몸 부위, 씻는 순서, 비누칠 횟수 등을 그림으로 그려서 씻을 때 자녀가 그림을 보고 쉽게 이해해 따라할 수 있게 했다.

목적	시각 자료를 통해 자녀가 자주 잊어버리는 목욕과정과 방법을 쉽게 떠올릴 수 있도록 돕기
시간 및 장소	**시간 :** 오후 하교 후(필요 시 수시로) **장소 :** 욕실
준비	욕실 벽에 목욕과 샤워 과정(순서)를 나타내는 그림을 붙여놓음. 그림 속 몸 부위에 번호를 붙여놓음.
방법 및 순서	씻어야 하는 몸 부위 번호, 씻는 순서, 비누칠 횟수 등을 그림으로 표현하고, 자녀에게 자주 보도록 함. ① **부위 번호** 씻을 때, 자녀가 몸 부위의 번호를 알게 하고, 순서를 보게 함. ② **순서** 샤워 중 왼쪽 팔 → 오른쪽 팔 → 몸통 → 다리의 번호를 반복해 말해주고, 비누칠 할 때 순서를 알게 함. ③ **횟수** 부위별 비누칠 횟수를 10번으로 정해 샤워 중 말로 횟수를 알려줌.



욕실에 붙여놓은 그림에 따라 목욕할 때의 부위와 횟수를 정했어요.
팔 10번, 그다음에 왼쪽 팔 10번, 오른쪽 팔 10번, 그다음에는 몸통, 그다음에는 양 다리 각 10번, 이런 식으로요.
즉, 그림으로 순서와 씻을 부위를 표현해 쉽게 이해할 수 있게 하고, 그걸 처음에는 같이 했어요.
이렇게 하면서 아이에게 말로 '지금 몇 번 할 거야'라고 알려주었습니다.

사례

『뽀득뽀득! 깨끗하게 목욕을 해요.』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

활용한 그림 및 사진(예시)

아래 그림을 이용하여 자녀의 목욕 시, 씻어야 하는 몸 부위 번호, 씻는 순서, 비누칠 횟수를 알려주었다.



* 제시된 그림은 면담자가 자발적으로 제공한 것으로 면담자의 동의 후 본 책자에 제시하였음을 알려드립니다.

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 목욕하기는 이전에 어땠나요?



혼자 목욕을 하는 건 꿈도 꿀 수 없는 친구였어요.
물 틀기, 세수하기, 물 끄기, 비누칠 등등 하나부터 열까지 다 도와줘야 했어요.
특히, 비누로 거품 내는 걸 굉장히 힘들어하는 친구였습니다.

Q2 자녀가 목욕하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



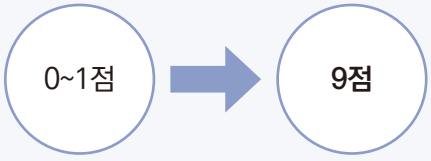
아이가 점점 크다 보니 제 손목이 너무 아팠어요.
제가 힘을 주더라도 아이가 힘이 세져서 도망가기도 하고 점점 쉽지가 않더라고요.
아이의 미래를 위해서라도 스스로 씻고 닦는 방법을 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었습니다.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 목욕하기 행동은 무엇인가요?

목욕 마치기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

목욕 마치기



부모 지원 이전 → 부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 8세
- **향상 소요 기간 :** 2년

사례

『뽀득뽀득! 깨끗하게 목욕을 해요.』

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

불편한 감각 적응을 위해 어머니가 자녀에게 강제로 감각 적응을 시키지 않기 (자녀가 불편한 감각을 피하더라도 강요하지 말고 당분간 그 상태를 유지하도록 함)



아이가 얼굴에 물 닿는 것을 무서워했어요. 그래서 한동안은 샤워캡을 쓰고 목욕할 수 있도록 했어요. 그랬더니 어느 날은 '이제 이거 없어도 돼요.' 하더니 빼더라고요. 아이가 싫어하는 행동을 강요하는 것보다 기다려주는 것이 더 중요한 것 같아요.

생활 전반에서 자녀의 선택이나 취향을 존중해주기 (목욕은 할 수 있는 것부터 시작하는 것이 효율적임)



아이의 장애 진단 이후, 7년 동안 습관처럼 아이가 뭔가를 할 때 미리 아이에게 그 대상에 대해 제 기준을 이야기해서 뭘 선택할지 가이드를 줬어요. 요즘에는 거의 그렇게 하지 않아요. 아이의 선택에 대해 취향을 존중해주려고 해요. 선택과 취향을 존중하기 전에는 무엇을 하든 불편해하거나 거부하며 소리를 질렀는데, 선택과 취향을 존중하고부터는 아이가 나의 케어 방향을 잘 따라오고 있어요.

목욕하기를 할 때 가장 효과적일 수 있는 시각화(시각 단서) 이용하기



환경 조정, 일정표 설정, 기대치 설정, 루틴 만들기, 시각 단서 등 주요 원리 중 가장 효과적이고 중요하다고 생각되는 것은 시각화(시각 단서)였어요. 아이에 따라 차이가 있을지 모르겠지만, 나와 우리 아이의 경우, 그림과 같은 시각 단서가 활동이나 기능 수행 향상에 잘 적용이 된 것 같아요. 앞으로 시각화(시각 단서)를 이용하여 목욕뿐만 아니라 아이의 감정 표현 기능을 조금 더 향상시키고 싶어요.

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

샤워 환경 조정하기

- **목욕 환경**을 조정하면 발달장애가 있는 아동, 특히 **갑작스러운 감각 자극에 민감한 아동**의 목욕 경험을 크게 개선할 수 있습니다.
  - 자녀가 물이 나오는 것을 먼저 볼 수 있도록 자녀 키에 맞는 **샤워기 헤드의 높이와 각도를 조정**하는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 자녀가 **물의 느낌을 예상하고 대비**할 수 있습니다.
  - 목욕 활동의 **시작**과 **끝**에서 **샤워 헤드의 위치를 조정**하여 **갑작스러운 감각 자극**을 방지하세요. 특히, **천장형 샤워기**의 경우 처음에는 깜짝 놀랄 수 있습니다.



목욕 과정의 중간부터 끝까지 반독립을 장려하기

- 자녀가 **목욕 루틴의 특정 부분을 독립적으로 완료하도록 허용**하면 자신감을 높이고 기술을 강화할 수 있습니다.
  - 자녀가 **'목욕 중간'에서 '목욕 끝' 단계까지 혼자서 완료할 수 있도록** 점차적으로 격려하세요. 여기에는 비누칠하기, 헹구기, 수건으로 몸 닦기 등의 과제가 포함될 수 있습니다.
  - **수건으로 몸 닦기**와 같은 목욕 끝내기 과제를 부분적으로 그리고 독립적으로 완료하는 것을 목표로 하세요. **처음에는 큰 수건**을 사용해 넓게 닦은 다음 **점차 작은 수건**으로 옮겨가며 세밀하게 닦는 식으로 시작할 수 있습니다.



일관된 목욕 루틴 만들기

- 예측 가능하고 체계적인 루틴은 **강박 성향이 있는 발달장애 아동**에게 편안함을 제공하고 독립심을 키워줄 수 있습니다.
  - 목욕에는 **상당한 에너지와 오랜 숙달 기간이 필요**하다는 점을 인지하고 그에 따라 계획을 세우고 인내심(기다림)을 가집니다.
  - **목욕 후 자기만의 루틴**을 만드는 경향이 있는 아동의 경우, 이러한 **루틴을 빠르게 인식하고 전체 일정에 통합**하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
  - 샤워 과정에서 샤워기로 **정해진 횟수만큼 물을 뿌리고, 정해진 횟수만큼 물을 떠서 몸에 뿌리는 개념**을 도입하세요(샴푸, 세안제, 샤워제, 치약 사용 시, **1회 사용량**을 알려줍니다).



시각적 단서를 활용하여 목욕 기술 향상시키기

- **시각적 단서**는 발달장애가 있는 아동의 목욕 과정을 안내하는 데 유용합니다.
  - **번호가 매겨진 스티커**는 비누칠이나 문지르기, 헹굼 과제를 돕고, **거울**은 헹굼 과정에서 비누가 완전히 제거되었는지 확인하는 데 사용될 수 있습니다.
  - **타이머**를 사용하여 이러한 활동을 모니터링하면, 자녀가 정해진 순서를 지키고 **목욕의 순서와 시간을 시각적으로 상기**시키는 데 도움이 될 수 있습니다.



5) 식사하기

식사하기는 크게 먹기와 마시기로 구분됩니다. 먹기는 문화적으로 허용되는 방식에 따라 음식을 입으로 가져가서 먹기, 음식을 조각으로 자르거나 부수기, 병이나 캔 열기, 식사도구 사용하기, 연회식이나 정찬 또는 일반 식사하기와 같이 제공된 음식을 먹는 협응 행동입니다. 마시기는 문화적으로 허용되는 방식에 따라 음료를 들어서 입으로 가져가서 마시기, 마시기 위해 음료를 배합하고 흔들어서 따르기, 병이나 캔을 열기, 빨대로 마시기 또는 수도꼭지나 샘물과 같은 흐르는 물 마시기를 뜻합니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 식사할 수 있는 환경을 조성하기 위해 식사 공간을 적절히 조정하는 것이 좋습니다. 식탁, 의자, 식사 도구가 쉽게 접근할 수 있고 편안하며 아동의 신체 크기 및 능력에 적합한지 확인합니다. 그릇, 접시, 컵, 숟가락, 젓가락, 포크, 냅킨 등 필수 식기는 식탁에 일정하게 배치합니다. 이렇게 배치하면 아동이 식사하기 과제를 더 쉽게 수행할 수 있습니다.

기대치 설정하기

식사 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나누어 아동의 식사 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정합니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 아동이 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어, 식탁에 앉는 것부터 시작하여 무릎에 냅킨을 올려놓고, 식기를 사용하여 음식을 집어 들고, 음식을 완전히 씹고, 삼키는 것까지 기대치로 설정할 수 있습니다. 이러한 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

루틴은 아동이 독립적으로 식사하는 법을 성공적으로 배우는 데 중요합니다. 가급적이면 매일 같은 시간에 매 식사마다 동일한 '식사 순서'를 따르고, 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)을 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 식사 루틴을 가르치는 데 큰 도움이 됩니다. 그림(이미지)과 간단한 단어로 식사 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 식사 루틴(이미지)을 아동의 눈높이에 맞춰 식사 공간의 벽 등에 붙여 식사 전이나 식사 중에 아동이 쉽게 참고할 수 있도록 합니다. '아동이 좋아하는 캐릭터가 부착된' 식사용품이나 식기, '그림이 그려진' 숟가락이나 포크 등을 사용할 수 있습니다.

사례

『제자리에 앉아 식사를 해볼까요?』

가 아동의 특성

장애 유형	지적 장애+자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 8세
강 화 물	달리기를 좋아함 / 자동차를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(특수학교)
강 점	짧은 단어로 의사 표현 가능함 / 2~3 단어로의 의사 소통 가능함 / 글자(단어) 읽고 쓰기 가능함

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	○
부분 도움 필요	
지켜볼 필요가 있음	
혼자 가능	
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람 부모님

의사소통 가능 정도 울거나 소리치거나 분노 발작으로 의사 표현

도전적 행동 있음(자신이나 타인의 안전에 부주의한 행동 / 자신 또는 타인의 신체를 해치는 행동 / 물건을 파괴하거나 빼앗는 행동)

가족 인원(총/가구내 장애인 수) 3명 / 1명

부모님과의 동거 여부 함께 살고 있음

사례

『제자리에 앉아 식사를 해볼까요?』

다 티치를 통한 식사하기

환경 조정해주기

좋아하는 식사용품으로 바꿔주기

E 아동은 후각이나 미각이 예민하지는 않았으나, 편식이 심했다.
또한, 식사 기구 사용에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였다.
E의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 식사 기구를 쉽고 재미있게 사용할 수 있도록 식사용품을 바꿔주었다.
즉, 젓가락을 쉽게 사용할 수 있도록 교정 젓가락으로 바꾸고, 아동용 식판 및 수저를 자녀가 좋아하는 캐릭터 식판 및 수저로 바꿨다.
또한, 자녀가 음식과 친해질 수 있도록 다양한 식당을 많이 방문해 자녀와 식사를 했다.

목적	식사용품을 바꿔 자녀가 쉽고 재미있게 식사할 수 있도록 환경을 조정하기
시간 및 장소	**시간 :** 식사 시간 **장소 :** 식탁
준비	자녀의 식사하기 과제를 관찰해 순서화 해보고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악해 봄.
방법 및 순서	식사하기 과정 중 젓가락 사용하기를 쉽게 하도록 환경을 조정함. 또한 음식에 흥미를 가지고, 특정 음식에 대한 강박이 생기지 않도록 식기와 식사 환경을 조정함. ① **식사를 위해 식탁 의자에 앉음.** ② **자녀가 좋아하는 캐릭터 식판과 수저를 이용해 음식상을 차림.** ③ **젓가락질을 할 때 쉽게 하도록 교정 젓가락을 손에 쥐여줌.** ④ **음식을 골고루 먹을 때 마다 스티커로 보상함.** (스티커 10개를 채우면 좋아하는 음식을 줌)



아이의 젓가락질을 쉽게 하기 위해 교정 젓가락을 사용해요.
처음에는 편식이 너무 심해서 좋아하는 캐릭터 식판을 사서 이용했어요.
그때는 아이가 너무 밥을 안 먹으니까 그렇게 해본 거죠.
그 당시 의사 선생님께서 좋아하는 거라도 일단 먹이라고 했는데, '쌀 과자'를 아이가 좋아하는 밥 그릇에 담아서 아이에게 줬던 기억이 나요.

기대치 설정하기

숟가락 사용하기부터 단계적으로 시작하기

E의 어머니는 자녀의 식사기구 사용하기를 위해 수행 목표를 처음부터 정하지 않았다.
하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 식사기구 사용하기 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 식사기구 사용하기의 시작 부분부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다.
과제 앞부분의 숟가락 사용하기 목표가 어느 정도 완수되면 식사기구 사용하기 과제 뒷부분의 젓가락 사용하기 목표를 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 식사기구 사용하기 지원 형태 및 식사기구 사용하기 지도 방법을 체계화 하기
준비	식사기구 사용하기 수행에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 식사기구 사용하기 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	식사기구 사용하기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. 1단계부터 한 단계씩 목표로 설정함. ① **1단계 기대** 식사기구 사용하기의 첫 단계 (숟가락 사용하기를 보조하며 자녀에게 해보게 함) ② **2단계 기대** 식사기구 사용하기의 중간 단계 (포크 사용하기 , 숟가락 포크 사용하기를 보조하며 자녀에게 해보게 함) ③ **3~4단계 기대** 식사기구 사용하기의 중간 단계 (3단계 젓가락 사용하기, 4단계 젓가락 사용하기를 보조하며, 자녀에게 해보게 함)



우리 아이도 일반 아이들과 똑같이 식사기구 사용하기를 연습했어요.
처음에는 숟가락을 썼어요.
숟가락이 어느 정도 된 후 포크를 썼어요.
다음에는 젓가락 1단계 쓰고, 젓가락 2단계 썼어요.
대신 밥은 무조건 숟가락으로 떠 먹었어요.
반찬에 숟가락 사용하던 것을 내려놓고, 최근에는 반찬을 집을 때 젓가락을 쓰기 시작했어요.
그러니까 딱딱 단계적으로 했습니다.

사례

『제자리에 앉아 식사를 해볼까요?』

일상의 루틴 유지 및 조율하기

식탁의자에 착석한 후 음식 골고루 먹기

E 아동은 '식사 때 자리에 앉아있기'가 잘 안되고 편식이 심한 편이었다.
E의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 식사하기 과정을 관찰하고 식사 과정의 주요 세부 과제들을 부분적으로 순서화하여 일정하게 반복했다.
자녀가 그 순서에 충분히 익숙해지면 루틴을 줄이고 어머니의 지도에 따라 식사하기를 수행했다.
특히, 식사에 대한 즐거운 기억을 심어주기 위해 식사 마무리 단계에서 재미있는 놀이들을 했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 식사하기 전 과정을 자녀가 쉽게 배울 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 식사 시간 **장소 :** 식탁
준비	① 자녀의 식사하기 과제를 순서화하여 관찰하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함. ② 평소 식탁 의자에 앉아서 여러 가지 재미있는 놀이를 함. ③ 편식 방지를 위해 식사 때 먹일 음식을 정함.
방법 및 순서	식사하기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. **① 식사하기 과정을 부분적으로 구조화된 순서로 정하고 그것을 따름.** **(순서 :** 자리에 바로 앉기 → 물 마시기 → 먹고 싶은 것 먹기 → 필요한 음식 고루 먹기 → 먹고 싶은 것 먹기 → 클레이 놀이) **② 식사 순서를 일정한 패턴으로 만들고 반복함.** **③ 식사 마무리 과정에 식탁에서 클레이 놀이를 하게 함으로써 식사 시간에 대한 즐거운 기억을 심어줌.** **④ 루틴이 익숙해진 후, 어머니의 지도에 따라 식사하기를 수행함.**



밥을 다 먹기 전에 그 식탁에 앉아있을 때 아이가 좋아하는 재밌는 놀이나 클레이 놀이를 해요.
뭘 만들던지 그 자리에 앉아서 많이 했던 것 같아요.
왜냐하면 식사 시간 뿐만 아니라 식탁에 앉았을 때 항상 즐거운 기억을 심어줘야 식사도 잘하게 되니까요.
식탁에 앉아서 아이랑 많이 상호작용하면서 놀이를 했어요.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

사람표정이 있는 OX 그림 스티커 이용하기

글을 읽을 수 있는 E 아동은 생활 속에서 짧은 단어로 자신의 의사 표현을 하지만 식사하는 과정에서는 의사 표현이 아주 부족했다.
E의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 식사하기 과정에서 의사 표현을 쉽게 할 수 있도록 사람 표정과 OX 기호가 있는 스티커를 활용했다.
식탁에 사람 표정의 OX 그림 스티커를 이용해 자녀는 음식이나 조건 등이 좋을 때와 싫을 때를 표현할 수 있었다.

목적	시각 자료를 통해 식사 시 자녀가 의사를 쉽게 표현할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 식사 시간 **장소 :** 식탁
준비	의사 표현 도구로 사람 표정이 있는 OX 그림 스티커를 식탁에 붙여놓음.
방법 및 순서	식사하는 과정에 필요한 의사 소통을 위해 사람 표정이 있는 OX 그림 스티커를 사용함. ① **음식 선호도 등 조건에 대한 자녀의 의사를 OX 그림 스티커로 묻기** (OX 그림 스티커를 보고, 자녀에게 O와 X 중에서 하나를 선택하게 함.) ② **자녀가 사람 표정이 있는 그림 2개(O와 X)를 보고 1개를 선택함.** ③ **어머니는 자녀의 의사에 맞게 조건을 수정하거나 다시 의사를 물음.** (O 선택 시 자녀의 기존 행동을 따를 수 있고, X 선택 시 자녀의 상황에 맞게 조건을 수정할 수 있음) ④ **자녀의 의사에 맞춰 식사하기**



아이가 싫다는 표현을 할 때는 엑스(X)를 고르게 했어요.
식탁에 표정 그림 스티커를 붙여놓았어요.
'아니야' '안 돼' 이런 의사 표현이 안 되기 때문에 사용했어요.
엑스(X) 표시일 때는 싫다는 것이에요.
그때는 좀 단순하게 그림을 활용했던 것 같아요.

사례

『제자리에 앉아 식사를 해볼까요?』

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 식사하기는 이전에 어땠나요?



후각이나 미각이 예민하지는 않았지만, 식사하기를 할 때 편식이 심하고 식사 용품 사용에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였어요. 특히, 식탁 의자에 제대로 착석하기, 젓가락질하기, 싫은 음식 먹기를 힘들어하는 친구였습니다. 그래서 이전에는 아이에게 밥을 먹이기 위해 아이가 원하는 것을 파악해 거의 다 맞춰줬어요.

Q2 자녀가 식사하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



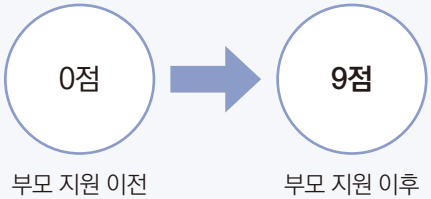
숟가락만 계속 사용할 수는 없잖아요. 젓가락도 조금씩 가르치면 조금 더 좋아질 것 같았어요. 아이의 미래를 위해서라도 스스로 자리에 앉아서 편식 없이 밥 먹는 방법을 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었습니다. 특히, 아이가 학교에 들어가면서 아이 스스로 앉아 식사를 할 때가 왔다고 생각했어요.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 식사하기 행동은 무엇인가요?

기구 사용하기(젓가락 사용하기)

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

기구 사용하기(젓가락 사용하기)



- **지원 시작 연령 :** 만 6세
- **향상 소요 기간 :** 3년

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

식사 환경에 스스로 쉽게 적응할 수 있도록 평소 식사와 관련된 다양한 환경에 노출시키기



식사하기를 위해 숟가락질, 젓가락질을 알려주지만, 그것을 하기 전에 생활 속 다양한 기능들이 밥 먹기 기능에 적용된다고 생각해요. 우리 아이의 경우, 식사하기 환경에 익숙하게 만들어 주는 것이 필요했어요. 그래서 외부 식당을 굳이 가지 않더라도 관련된 다양한 경험을 시켜준 거죠. 어쨌든 아이가 밥을 먹는다고 해서 밥 먹는 상황만 경험하게 하는 것이 아니라 다양한 식사 관련 경험을 해야 된다고 생각해요.

식사하기에서 중요한 의자에 착석해 음식 먹는 습관 길러주기



아이의 '식사하기', '젓가락질하기'에서 가장 중요한 것은 착석하는 것 같아요. 바로 앉아서 음식을 먹는 것이죠. 저는 식사하기를 포함해 아이들이 일상에서 하는 모든 게 학습이라고 생각해요. 앉아서 밥 먹는 것이 학교에서 앉아 있는 것과 연관되는 것 같아요. 저는 밥을 먹고 식기를 싱크대에 갖다 놓는 뒷정리까지 아이한테 시킵니다.

자녀가 음식을 못 먹는다고 자녀에게 너무 맞추기 보다는 적당한 통제와 단호함 가지기 (동시에 잘한 것에 대해서는 충분한 칭찬과 보상을 해줌)



식사하기에서 아이에 대한 단호함도 필요할 것 같아요. '아이에게 허용되는 것'과 '허용되지 않는 것'이 어느 정도 있어야 될 것 같아요. 단호함 없이 너무 아이한테 맞춰서 케어하면 안 되는 것 같아요. 예를 들면, 아이가 밥을 너무 못 먹을 때 먹이기 위해 과도한 노력을 하기 보다는 잘한 것에 적당한 보상을 해주는 것이죠. 인지가 없는 애들도 칭찬받는 것을 알기 때문에 그렇게 하는 것이 좋아요.

사례

『제자리에 앉아 식사를 해볼까요?』

바 전문가 팁: 사례에 대한 전문가의 보충 의견

긍정적인 식사 경험 조성하기

- 과거에 **음식을 먹지 않았거나 식사 문제로 인해 질책**을 받았던 것과 같은 부정적인 경험은 섭식 장애로 이어질 수 있습니다. **음식에 대한 좋은 기억**을 쌓아 긍정적인 연상"을 형성하는 것부터 시작하세요.
- **식사도구 사용에 어려움을 겪거나 식습관이 까다로운 자녀**라면 좋아하는 음식으로 연습을 해보세요. 좋아하는 음식을 식사도구를 사용해 먹으면, **먹는 행위와 긍정적인 연상을 강화**하는 동시에 **식사도구를 사용**하도록 장려할 수 있습니다.



* 식탐이 강한 자녀에게 먹고 싶은 것을 계속 먹게 하는 것은 **비만**을 유발할 수 있고, 좋아하는 음식을 마음껏 먹지 못하게 하는 것은 **도전행동을 유발**할 수 있습니다.

식사 시간 루틴 조절하기

- **식사 시간을 규칙적으로 정하면** 발달장애 아동의 식습관에 상당한 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.
- 자녀가 수분을 충분히 섭취하도록 하는 것이 중요하지만, 식사와 관련하여 **물을 마시는 시기**를 고려하세요.
  - 식사 직전에 물을 많이 마시면 소화가 느려질 수 있습니다.
  - **식사 직전이 아닌 다른 시간대에 간격을 두고 물을 마시도록 유도**하는 것이 더 유익할 수 있습니다.



까다로운 식사 및 식사도구 사용 문제 해결하기

- 발달장애가 있는 아동의 식사 시간에는 **까다로운 식습관**과 **식사 도구 사용에 대한 혼란**이 있을 수 있습니다.
  - 이러한 문제가 **손 기능의 어려움**에서 비롯된 것인지 아니면 **실행 기능의 어려움**에서 비롯된 것인지 파악하는 것부터 시작하세요.
  - 자녀의 어려움이 **실행 기능과 관련된 문제**라면 **비디오(동영상 촬영)나 모델링과 같은 시각적 보조 자료**를 사용하는 것이 도움될 수 있습니다.



6) 화장실 사용하기

화장실 사용하기는 인체 내 배설(배뇨, 배변 등)을 준비하여 배출하고, 배출 후 자신을 청결하게 하기 위해 화장실의 변기, 세면대 등을 활용하는 것입니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 화장실을 사용할 수 있는 적절한 환경을 조성하기 위해 화장실에 필요한 조정을 하는 것이 좋습니다. 변기, 화장지, 세면대 등이 아동이 쉽게 접근할 수 있고 안전한지 확인합니다. 필요한 경우 어린이용 변기, 발판, 변기 의자 등을 사용할 수 있습니다. 화장지, 비누 등 필수용품을 아동의 손이 닿는 일정한 위치에 둡니다. 이러한 조정은 아동이 필요한 물건을 어디에 있는지 알 수 있도록 해주고, 과제를 쉽게 할 수 있게 합니다.

기대치 설정하기

화장실 이용 및 용변 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나누어 아동의 화장실 이용 및 용변 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정합니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어 화장실에 들어가기, 문 닫기, 바지와 속옷 내리기, 변기 앞에 서기 또는 앉기, 화장지로 닦기, 물 내리기, 바지와 속옷 걷어 올리기, 손 씻기 등의 순서로 기대치를 설정할 수 있습니다. 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고, 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

루틴은 아동이 독립적으로 화장실 사용하는 법을 성공적으로 배우는 데 중요합니다. 규칙적으로 화장실에 가도록 하고, 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)을 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 화장실 이용에 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시키고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 화장실 이용 및 용변 습관을 가르치는 데 도움이 됩니다. 그림(이미지)과 간단한 단어로 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 이 루틴(이미지)을 아동의 눈높이에 맞춰 화장실 벽에 붙여 아동이 화장실을 사용하는 동안 쉽게 참고할 수 있도록 합니다. 화장지, 비누 등 각 단계에 필요한 물품을 표시하기 위해 그림(이미지)이 있는 라벨을 사용하거나, '아동이 좋아하는 어린이용(캐릭터 이미지) 물품'을 사용할 수도 있습니다.

사례

『무서웠던 물소리 해결하기』

가 아동의 특성

장애 유형	자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 9세
강 화 물	자동차, 영어학습(챈트 또는 동화듣기)를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(일반학교 특수학급)
강 점	기억력이 좋음, 관찰력이 좋음

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도		
	완전 도움 필요	
	부분 도움 필요	○
	지켜볼 필요가 있음	○
	혼자 가능	
	안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람	부모님
의사소통 가능 정도	구어(말)에 의한 의사 표현 및 소통
도전적 행동	있음(자신이나 타인의 안전에 부주의한 행동)
가족 인원(총/가구내 장애인 수)	4명 / 1명
부모님과의 동거 여부	함께 살고 있음

다 티치를 통한 화장실 사용하기

환경 조정해주기

배뇨를 위해 휴대용 소변기 사용하기(비대 변기 대신 일반 변기)

F 아동은 외출 시 화장실에서 나는 물소리에 예민함과 두려움(긴장감) 자주 느끼는 상태였다. F의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 외출 시, 배뇨하기를 쉽게 할 수 있도록 야외에서도 사용할 수 있는 배뇨용품을 준비했다.
즉, 배뇨하기 순서 중 '화장실에 들어가기', '소변기에 서기'를 피할 수 있도록 휴대용 소변기를 준비했다.
또한, 물소리를 두려워하는 자녀를 위해 집안 화장실의 '비데형 변기'를 '일반형 변기'로 교체했다.

목적	물소리에 예민함과 두려움을 느끼는 자녀가 쉽게 소변보기를 수행할 수 있도록 환경 조정하기
시간 및 장소	**시간 :** 주중 또는 주말(휴일) **장소 :** 야외 장소 (또는 공공장소)
준비	자녀의 야외 배뇨하기 활동을 관찰해 순서화해 보고, 어려워하는 요소가 무엇인지 파악해 봄.
방법 및 순서	배뇨하기 단계 중 '화장실 들어가기', '소변기에 서기'(물소리를 들어야 하거나 물이 튈 수 있음)을 생략할 수 있도록 환경을 조정함. ① **외출 시, 건물 화장실의 물소리(소변기, 세면대) 상태 등을 확인함.** ② **물소리가 심한 경우, 화장실 소변기 대신 휴대용 소변기를 이용함.** ③ **휴대용 소변기를 활용해 순서화된 과제를 수행하게 함.** (바지 내리기, 소변보기, 바지 올리기)



화장실에 데려가면 귀를 먼저 막고 있어요.
그래서 아이를 안고 화장실을 가더라도 이미 아이가 예상을 하고 있어요.
소변기나 변기에 서거나 앉는 순간 소리가 날 거라 생각해서 무척 긴장을 해요.
그러면 소변이나 대변이 더 안 나오잖아요.
그래서 소변은 휴대용 소변기나 긴 페트병을 이용해요.

사례

『무서웠던 물소리 해결하기』

기대치 설정하기

변기에서 단계별로 배변 연습하기

F의 어머니는 옷이나 몸에 물 묻는 것을 두려워하는 자녀의 배변하기를 위해 수행 목표를 처음부터 확고히 정하지는 않았다.
하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 배변하기 활동을 생활 속에서 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 배변하기의 시작 부분부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다.
배변하기 전반부의 작은 목표들이 어느 정도 완수되면 중반부와 후반부 목표를 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 배변하기 지원 형태 및 배변하기 지도 방법을 체계화 하기
준비	배변하기 수행에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 배변하기 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	배변하기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. 1단계부터 한 단계씩 목표로 설정함. ① **1단계 기대** 변기에 앉기(옷을 입고 앉기 또는 옷을 벗고 앉기) (유아용 변기에 앉아보기, 엉덩이 느낌 확인하기, 물이 묻는지 확인하기) ② **2단계 기대** 바지를 내리고 배변하기 (변기 물 속에 있는 변 확인하기, 물이 올라오는지 확인하기, 물이 튀는지 확인하기) ③ **3단계 기대** 버튼을 눌러 변기 물 내리기 (버튼을 눌렀을 때 나는 소리 들어보기, 변이 물과 내려가는 모습 확인하기)



처음에는 변기에 그냥 앉아보고 그다음에 옷을 내리고 앉아보았어요.
다음은 물이 안 묻는지 확인했어요.
그다음은 '여기다 응가를 하는 거야' 하고 배변 훈련을 했죠.
응가를 하면 물이 올라오는데 그게 본인은 '물이 올라와서 싫어요' 라고 얘기를 하더라고요.
이런 과정이 순차적으로 있었던 것 같아요.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

배변하기 순서를 정해서 반복하기

F 아동은 배설 욕구에 대한 의사 표시를 할 수 있었으나, 배변하기 수행 시 순서에 대한 혼란스러움을 느끼고 용변 과정 중 옷에 물 묻는 것에 대해 예민하게 받아들였다.
F의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 배변하기 순서를 관찰하고 배변 과정의 세부 과제들을 순서화하여 일정하게 반복하게 했다.
자녀가 그 순서에 충분히 익숙해질 때까지 어머니는 언어적 지도를 통해 자녀의 배변하기를 일정하게 수행하게 했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 과제를 쉽게 만들어 자녀가 배변하기 전 과정을 쉽게 배울 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 아침 등교 전(또는 수시로) **장소 :** 화장실
준비	자녀의 배변하기 과제를 순서화하여 관찰하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함.
방법 및 순서	배변하기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **배변하기 과정을 구조화된 순서로 정하고 그것을 따름.** (**순서 :** 화장실 들어가기 → 바지 내리기 → 변기에 앉기 → 배변하기 → 엄마 또는 선생님 호명하기 → 바지 올리기 → 변기뚜껑 닫기 → 변기 버튼 누르기 → 손 씻기) ② **배변순서를 일정한 패턴으로 반복함.** ③ **배변하기 전체 과정을 루틴처럼 만들어 반복함.**



변기를 이용하기 시작했을 때 이런 순서로 했어요.
먼저 '앉을 때는 일단 바지를 내려야겠지?', '바지 내리고 그리고 앉아!' 이렇게요.
그리고 다음에 엄마를 호명한다고 알려줬어요.
다음은 '이렇게 닦는 걸 해야 된다'라고 말해줬죠.
'네가 아직은 못하니까 엄마를 불러야 돼!' 이렇게 얘기하죠. 이걸 계속 반복했어요.

사례

『무서웠던 물소리 해결하기』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

배변 영상(만화) 활용하기

기억력과 관찰력이 좋은 F 아동은 배변하기 활동에서 배변 과정(변의 이동), 물소리를 무서워하고, 옷에 물 묻는 것을 예민하게 받아들였다.
F의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 배변하기 과정을 두려워하지 않도록 자녀에게 배변하는 만화나 영상물을 자주 보여주었다.
즉, 만화나 영상물을 통해 다른 친구들이 어떻게 배변하고 물소리가 어떻게 나는지 등을 자녀가 쉽게 이해할 수 있게 도와주었다.

목적	영상 자료를 통해 자녀가 두려워하는 배변 과정과 물소리를 자연스럽게 받아들이도록 돕기
시간 및 장소	**시간 :** 아침 등교 전(또는 수시로) **장소 :** 화장실
준비	자조활동 내용이 포함된 유아용 만화나 콘텐츠를 자주 틀어줌.
방법 및 순서	배변하기 내용이 포함된 유아용 만화나 콘텐츠를 자주 보게 함. 더불어 배변하기에서 자녀의 이해가 부족한 부분은 말로 보충 설명하여 보완함. ① **화장실 사용 순서** TV로 봤던 캐릭터의 화장실 사용 과정을 상기시켜 줌. (화장실 이용하는 과정이 안전하고 자연스러운 과정임을 알려줌) ② **배변 과정(변의 이동)** TV로 봤던 캐릭터의 배변 과정을 상기시켜 줌. (배변 과정과 변기를 통해 변이 내려가는 것이 자연스러운 과정임을 알려줌) ③ **물소리** TV로 봤던 캐릭터 모습을 상기시켜 주며, 물소리가 안전한 것임을 알려줌.



자연스럽게 콘텐츠를 많이 접하니까 그 중 자조활동에 대한 것이 있으면 같이 보요.
배변의 경우, '이렇게 응가 하잖아! 이 친구도 이렇게 하고', '이렇게 버튼 누르고 내리니까 이렇게 소리가 났지?' 이렇게 자연스럽게 했어요.
배변 교육 영상이 있으면 연관된 상황이 있을 때 보여주었어요.
다른 학습을 하고 있는 상태에서 뜬금없이 보게 하면 안 되니까요.

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 화장실 사용하기는 이전에 어땠나요?



우리 아이는 화장실 사용하기를 자신의 필요에 의해 할 수 있었지만, 화장실 변기와 세면대의 물 소리에 예민함과 두려움을 자주 느끼는 상태였어요.
특히, 옷이나 몸에 물 묻는 것을 매우 싫어하고 예민하게 받아 들였어요. 그리고 학교 입학 후, 어떤 이유 때문인지 배변이 불규칙해지고 화장실 사용에 불편함과 불안감을 자주 느끼곤 했어요.

Q2 자녀가 화장실 사용하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



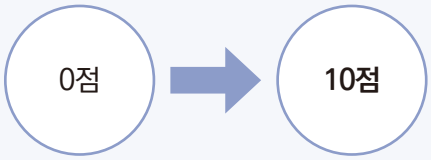
배변하기의 경우, 상황에 따라 꾸준히 알려주고 연습하면 된다고 생각했어요.
배뇨하기의 경우, 남자 아이는 2번의 교육이 필요한 것 같아요. 이걸 미리 알고 있었다면 얼마나 좋았을까라는 생각 들어요.
아이가 초등학교에 들어가면 바지를 다 내리고 소변보지 않잖아요. 어쩔 수 없어 바지를 다 안 내리고 소변보는 것을 또 알려줘야겠다고 생각했죠.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 화장실 사용하기 행동은 무엇인가요?

대소변 수행하기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

대소변 수행하기



부모 지원 이전 — 부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 5세
- **향상 소요 기간 :** 4년

사례

『무서웠던 물소리 해결하기』

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

'반복학습 노력'과 '인지 기능 증진 노력' 사이에 균형 맞추기



인지가 되지 않은 상황에서는 반복이건 무엇이건 아무것도 소용이 없을 수도 있어요. 아이의 발달도 개별 인지기능이 어느 선까지 올라와야 되기 때문이에요. 그리고 발달장애 아이들의 나이가 다양하기 때문에 개별적으로 아이 스스로 어느 정도 인지가 됐을 때 이런 여러 중재 방법들이 효과가 있을 수 있는 것 같아요.

매일 꾸준히 그리고 동일하게 반복시키기



화장실 갈 때마다 말로 계속 알려 주는 것이 중요해요. 소변이건 대변이건 항상 하는거죠. 예를 들면, 대변을 보고 있어도 아이한테 '응가 할 때는 엄마가 어떻게 얘기했지?' 라고 해요. 화장실이라는 공간에 있을 때, 아이가 어떤 행동을 해야 하는지를 엄마가 계속 주입을 해주는 것이 필요한 거죠.

용변 환경에서 자녀의 예민함을 자극시킬 수 있는 요소가 크다면 그 원인을 최대한 줄여주기



아이의 상태를 최대한 맞춰줘야 되는 아이고, 그 아이가 예민하다면 그 예민함에 대해 자극 원인들을 없앤다던가 또는 그 원인을 최대한 해소시켜줘야 할 것 같아요. 예를 들어, 아이가 옷이 물에 젖는 걸 싫어한다면, 정말 깨끗한 건식 화장실을 만들어 줄 수도 있겠지요. 그런 환경에서 배변 훈련을 할 수 있게끔 아이의 예민함에 대한 자극 요소를 최소화하는 것이죠. 제일 힘든 건 아이 당사자일 테니까 그걸 이해해 주는 거죠.

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

화장실 이용 중 감각 민감성 관리하기

- 발달장애가 있는 아동에게 화장실 사용은 때때로 **감각적인 문제**를 일으킬 수 있습니다. 자녀가 **청각에 민감한 경우** 특히 문제가 될 수 있습니다.
  - 자녀가 변기 소리에 민감한 경우, **소음 제거 헤드셋**을 사용하는 것이 좋습니다.
  - 화장실에 들어가기 전에 헤드셋을 착용하면 **감각(청각) 과부하**를 줄여 자녀가 덜 고통스러운 경험을 할 수 있습니다.



변기에서 물이 솟아오르는 것에 대한 두려움 완화하기

- 아동이 **변기에 물이 차오르는 것**에 대한 공포를 느끼는 것은 드문 일이 아닙니다. 이는 배변 과정에 어려움을 더할 수 있습니다.
  - 자녀가 변기에 물이 차오르는 것에 대해 두려움을 표현하는 경우, **변기 뚜껑을 닫고** 물을 내리게 합니다. 또는 변기 물의 **정상 수위를 표시**하거나 **물 색깔(예 : 파란색)을 변경**하여 물이 차오르는 수위를 눈에 띄게 구분할 수 있도록 해보세요.*
  - 이러한 시각적 신호는 관련된 **불안**을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.



* **손에 변이 묻을 수 있다는 걱정** 때문에 용변 처리 시 **화장지를 과다 사용**하는 경우, 휴지를 몇 칸씩(예 : 8칸~10칸) 사용하라고 알려 주는 것이 좋습니다. 또한, **비데**를 사용하는 경우, 자녀가 **갑작스러운 물줄기**와 **감각자극**에 놀랄 수 있음에 **주의**합니다.

실제 연습을 통한 불안감 줄이기

- '배변'을 스트레스 주는 일이 아닌 **불안감을 줄여주는 활동**으로 접근하는 것이 중요합니다. 이를 위해 배변 기술을 가르치는 방법으로 **'실제 연습'**을 선택하세요.
  - **변기 장난감**을 사용하여 배변 과정을 설명하는 것이 단순히 만화나 비디오를 보는 것보다 더 효과적일 수 있습니다.
  - 이러한 접근 방식은 자녀에게 **구체적이고 공감할 수 있는 예를 제공**하므로 배변 과정을 더 쉽게 접근하고 덜 위협적으로 느끼게 할 수 있습니다.



7) 대소변 조절하기

대소변 조절하기는 배뇨 조절하기와 배변 조절하기로 구분됩니다. '배뇨 조절하기'는 배뇨감 인지하기, 배뇨에 적절한 장소를 선택하여 들어가기, 적절한 자세 취하기, 배뇨 전후 옷 입고 벗기, 배뇨 후 자신을 청결하게 하는 것을 뜻합니다. '배변 조절하기'는 배변감 인지하기, 배변에 적절한 장소를 선택하여 들어가기, 적절한 자세 취하기, 배변 전후 옷 입고 벗기, 배변 후 자신을 청결하게 하는 것입니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 배뇨 및 배변 기능을 조절할 수 있는 적절한 환경을 조성하기 위해 화장실에 필요한 조정을 하는 것이 좋습니다. 변기, 화장지, 세면대가 아동이 쉽게 접근할 수 있고 안전한 곳에 있는지 확인합니다. 필요한 경우 어린이용 변기, 계단식 변기, 변기 의자 등을 사용합니다. 화장지, 비누 등 필수용품을 아동의 손이 닿는 일정한 위치에 둡니다. 이러한 조정은 아동이 필요한 물건이 어디에 있는지 쉽게 알게 해줍니다.

기대치 설정하기

배뇨 및 배변 조절에 대한 기대치를 명확히 전달합니다. 예를 들어, 화장실에 가고 싶은 충동(배뇨감, 배변감)을 인식하기, 화장실에 들어가기(배뇨 및 배변에 적절한 장소를 선택하여 들어가기), 문 닫기, 바지와 속옷 내리기, 변기 앞에 서기 또는 앉기(적절한 자세 취하기), 화장지로 닦기, 물 내리기, 바지와 속옷 올리기, 손 씻기 등 배뇨 및 배변 조절에 대한 기대치를 전달합니다. 간단한 언어와 시각적 단서를 사용하여 아동이 이러한 기대치를 이해하고 기억할 수 있도록 도와줍니다. 이러한 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

일정한 시간(주간, 야간)의 규칙적인 화장실 이용, 적절한 위생 연습, 성공적인 용변 수행 시도, 성공적인 용변 조절에 대한 보상 등 배뇨 및 배변 활동 조절 등을 아동의 일상적 루틴에 통합합니다. 아동이 '일정한 배변 시간' 또는 '식사 후'에 화장실에 가고, 이후 바지를 내리는 것과 같은 자조 활동을 하도록 독립성을 촉진합니다. 일관된 루틴은 아동이 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)을 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시키고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

그림 카드와 같은 시각적 단서(이미지)를 사용하여 아동이 배뇨 및 배변 조절에 관련된 단계를 이해하도록 돕습니다. 그림, 상징, 간단한 단어 등으로 용변 조절 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 이미지를 만듭니다. 이 이미지(그림)를 아동의 눈높이에 맞춰 벽에 붙여 평소 아동이 쉽게 참고할 수 있도록 합니다.

사례

『변기 소리가 무서웠던 우리 아이의 대변 조절』

가 아동의 특성

장애 유형	지적장애 + 자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 8세
강 화 물	달리기를 좋아함 / 자동차를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(특수학교)
강 점	짧은 단어로 의사 표현 가능함 / 2~3 단어로의 의사 소통 가능함 / 글자(단어) 읽고 쓰기 가능함

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	○
부분 도움 필요	
지켜볼 필요가 있음	
혼자 가능	
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람 부모님

의사소통 가능 정도 울거나 소리치거나 분노 발작으로 의사 표현

도전적 행동 있음(자신이나 타인의 안전에 부주의한 행동 / 자신 또는 타인의 신체를 해치는 행동 / 물건을 파괴하거나 빼앗는 행동)

가족 인원(총/가구내 장애인 수) 3명 / 1명

부모님과의 동거 여부 함께 살고 있음

사례

『변기 소리가 무서웠던 우리 아이의 대변 조절』

다 티치를 통한 대소변 조절하기

환경 조정해주기

물소리를 차단할 수 있는 동요 틀어주기

H 아동은 물소리, 변기 소리에 예민한 상태였다. 또한, 화장지 사용 및 변기 사용 시, 피부 감각이 예민했다.
H의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 대소변 보기 과제를 쉽고 재미있게 할 수 있도록 화장실 환경을 바꿔주었다.
즉, 화장지를 편하게 사용할 수 있도록 물티슈로 바꾸었다.
변기에 거부감이 줄도록 욕조에서 놀게 한 후, 한 번씩 변기에 앉아보게 했다.
그리고 물소리와 변기 소리에 공포심을 느끼지 않도록 화장실에 동요를 틀어주었다.

목적	동요, 물티슈 등을 활용해 대변 보기를 자녀가 쉽고 재미있게 할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주로 아침 시간 **장소 :** 화장실 및 집안
준비	① 자녀의 대소변 보기 활동을 관찰해 순서화 해보고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악해 봄. ② 자녀의 변기 정하기(항상 같은 것 사용하기)
방법 및 순서	대변 보기를 쉽게 하도록 환경을 조정함. 또한 물소리와 변기소리에 공포심이 생기지 않도록 화장실의 소리환경을 조정함(외출 시에는 기저귀를 사용하기도 함). ① **물소리가 잘 들이지 않도록 자녀가 좋아하는 동요 틀기** ② **자녀를 변기에 앉히기** ③ **자녀가 대변을 누면 바로 칭찬해주고, 물티슈로 닦아주거나 닦게 함.** (누지 않아도 5분 이상 앉아 있도록 강요하지 않음) ④ **여러 번 성공하면, 동요 소리를 줄이고, 혼자 대변 보기를 유도함.**



자폐는 소리에 예민한 친구들이 많아요.
저는 일단 아이가 좋아하는 동요를 틀었어요.
그리고 아이가 욕조에서 놀다가 변기에 앉아보게 했어요.
자폐 아이들은 변기에 잘 안 앉으려고 하거든요.
일반 아이들도 그렇지만 자폐 아이들은 변기 소리에 약간 공포를 느끼거든요.
그리고 변기의 물 내리는 소리도 굉장히 싫어해요.

기대치 설정하기

주간 소변 가리기부터 시작하기

H의 어머니는 자녀의 대소변 가리기를 위해 수행 목표를 4단계로 나눴다.
자녀의 기능 수준에 맞는 대소변 조절하기 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 주간 소변 가리기부터 지원하기 시작했다.
소변 가리기 목표가 어느 정도 완수되면, 대변 가리기 목표를 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 대소변 조절하기 지원 방법을 체계화 하기
준비	대소변 조절하기 수행에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 대소변 조절 과정(배설 형태, 시간)을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	대소변 조절하기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. 1단계부터 한 단계씩 목표로 설정함. ① **1단계 기대** 주간 소변 가리기 (자녀가 소변보는 변기는 일정한 것으로 사용하게 하고, 일정한 장소에 놓아 둠) ② **2단계 기대** 야간 소변 가리기 (자기 전 소변을 보게 함. 자녀가 소변보는 변기는 일정한 것으로 사용하게 하고, 일정한 장소에 놓아 둠) ③ **3단계 기대** 주간 대변 가리기 (아침 식사 전후 대변을 보게 함. 자녀가 대변보는 변기는 일정한 것으로 사용하게 하고, 일정한 장소에 놓아 둠) ③ **4단계 기대** 야간 대변 가리기 (자녀가 대변보는 변기는 일정한 것으로 사용하게 하고, 일정한 장소에 놓아 둠)

※ 본 내용은 발달장애 아동 부모의 개인적인 돌봄 의견을 바탕으로 기술되었음을 알려드립니다.
(참고 : 일반적인 배변 훈련 순서는 '야간 대변 가리기' → '주간 대변 가리기' → '주간 소변 가리기' → '야간 소변 가리기'임)



우리 아이는 소변 떼는 것을 먼저 했어요.
소변 가리는 것부터 하고, 야간에는 기저귀를 채워놨요.
순서로 구분하면 주간 소변을 먼저 가리고, 이후 야간 소변을 가렸요.
그리고 그다음에 주간에 대변 가리기를 하고, 마지막에 야간에 대변 가리기를 했어요.

사례

『변기 소리가 무서웠던 우리 아이의 대변 조절』

일상의 루틴 유지 및 조율하기

정해진 시간에 식사한 후 대변 보기

H 아동은 대변 보기에 대한 자기 조절이 잘 안되고 편식이 심한 편이었다.
H의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 대변 조절 및 화장실 이용 과정을 관찰하고 식사 시간과 대변 보는 시간을 순서화하여 일정하게 반복했다.
자녀가 그 순서에 충분히 익숙해지면 루틴을 줄이고 어머니의 지도에 따라 대변 보기를 수행했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 대변 보기 전 과정을 자녀가 쉽게 조절할 수 있게 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주로 아침 시간 **장소 :** 화장실 및 집안
준비	① 자녀의 대변 보기 과제를 순서화하여 관찰하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함. ② 평소 정해진 시간에 식사를 하게 함.
방법 및 순서	대변 보기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **대변 보기 과정을 부분적으로 구조화된 순서로 정하고 그것을 따름.** (**순서 :** 아침 식사하게 함 → '응가 하자'라고 말함 → 자녀를 변기에 앉힘 → 자녀가 대변을 봄) ② **대변 보기를 정해진 순서 및 일정한 패턴으로 반복함.** (대변을 누면 바로 칭찬해주고, 누지 않아도 5분 이상 앉아 있도록 강요하지 않음으로써 대변 보기에 대한 즐거운 기억을 심어줌)



아이가 정해진 시간에 밥을 먹도록 했어요.
그리고 정해진 시간에 화장실에 데려갔어요.
장애 애들은 거의 대부분 장이 좋지 않아요.
화장실에 갈 것이라는 상황을 미리 알지 못해서 텐트럼이 일어나기도 하거든요.
그래서 식사 후 대변본다는 예측을 아이가 알 수 있게 루틴처럼 해주면 아이도 스트레스를 받지 않는 것 같아요.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

화장실 가는 사람 그림 이용하기

H 아동은 2~3단어의 의사 소통이 가능하지만, 대소변을 조절하는 과정에서는 의사 표현이 매우 부족했다.
H의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 화장실 사용 과정에서 의사 표현을 쉽게 할 수 있도록 사람이 화장실 가는 그림을 활용했다.
그림을 이용해 자녀는 화장실에 대변보러 갈 때와 화장실에 소변보러 갈 때를 표현할 수 있었다.

목적	용변 시 자녀가 의사를 쉽게 표현할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주로 아침 시간 **장소 :** 화장실 및 집안
준비	의사 표현 도구로 사람이 소변 또는 대변 보러 화장실 가는 그림을 준비함.
방법 및 순서	소변이나 대변 보는 과정에 필요한 의사 소통을 위해 사람이 화장실로 가는 그림을 사용함. ① **아침 식사 전후 자녀의 용변 의사를 그림으로 묻기** 소변 또는 대변 그림을 보고, 자녀에게 하나를 선택하게 함. ② **자녀가 사람이 화장실 가는 그림 2개(소변, 대변)를 보고 1개를 선택함.** ③ **확인을 위해 '쉬야 하자!' 또는 '응가 하자!'로 다시 의사를 물음.** 소변 선택 시 화장실 변기 뚜껑을 열게 하고 서서 소변을 보게 함. 대변 선택 시 화장실 변기에 앉게 하고 대변을 보게 함 .



사람 캐릭터가 소변을 보러 화장실로 가는 그림과 대변을 보러 화장실로 가는 그림을 이용했어요.
치료사 선생님들이 '어머니, 이 아이는 시각으로 그렇게 해줘야 해요' 라고 해서 그렇게 했어요.
근데 저는 그림을 좀 다양하게 보여줬어요.

사례

『변기 소리가 무서웠던 우리 아이의 대변 조절』

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 대소변 조절하기는 이전에 어땠나요?



우리 아이는 식당 바닥에 변을 보기도 했어요. 손님들이 앉아 있는데 변을 싸고 바지를 그냥 내려버리기도 했어요.
일반 애들은 '엄마 쌌어! 뭐 했어!' 얘기를 하는데 우리 아이는 그게 안됐어요. 그래서 처음에는 아이가 대소변을 가린다는 개념이 없었어요.

Q2 자녀가 대소변 조절하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



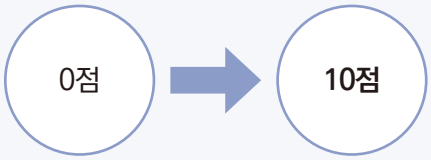
아무것도 몰랐을 때는 아이가 기저귀의 찝찝함도 모르고 변을 봐도 그대로 있었는데요. 인지 기능이 조금씩 올라오면서 아이가 기저귀에 대소변 봤을 때의 찝찝함을 알더라고요.
그리고 나이가 조금 되니까 대소변 조절하는 친구들을 모방하더라고요.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 대소변 조절하기 행동은 무엇인가요?

야간에 대소변 가리기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

야간에 대소변 가리기



부모 지원 이전 → 부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 5세
- **향상 소요 기간 :** 4년

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

환경에 스스로 쉽게 적응할 수 있도록 평소 대소변 조절과 관련된 다양한 환경에 노출시키기



아이가 소리에 너무 예민하다고 해서 소리 나는 것을 다 끄지는 않았어요. 왜냐하면 제가 집에서는 그 모든 걸 지켜줄 수 있지만 다른 곳에서 어떤 사람이 저희 아이를 그렇게까지 해주지는 않잖아요. 그래서 밖에서는 환경에 맞게끔 지원해줬던 것 같아요. 그런데 '화장실에 손 씻은 후 말리는 기계'는 지켜줬어요. 그런 소음이 나올 때, 아이가 너무 힘드니까요. 그 소리 이외에는 비장애 아동과 거의 유사하게 그냥 노출시키고자 했어요.

그림이나 모델링과 같은 시각 자료를 통해 대소변 조절 가르치기



그림이나 모델링이 화장실 사용, 대소변 조절에 효과적이라 생각해요. 특히, 처음에 아이들 행동 교정이나 중재를 적용할 때 그림, 모델링 같은 시각적 방법을 이용하는 것이 맞는 거 같아요. 모델링은 아이 앞에서 아이 아빠가 소변을 보는 걸 보여줬죠. 변을 보는 것도 보여주고요. 어린이집에서 친구들이 바지를 내리고 소변기에 소변을 보고 하니까 그걸 차츰 알게 되더라고요.

자녀가 화장실 변기 물내려 가는 소리에 익숙해지도록 만들기



아이가 화장실에 들어 갔을 때, 욕조에서 물놀이를 하는 경우가 많아요. 물놀이를 통해 화장실 변기의 물내려가는 소리가 좀 위험하지 않다는 걸 알려줄 필요가 있어요. 아이들은 변기 물 내려가는 것에 무서운 뭐가 있다고 생각을 해요. 그래서 저는 아이가 변기 레버를 장난으로 막 누를 수 있게끔 해요. 왜냐하면 자꾸 눌러서 그 물소리에 익숙해져야 변기 사용 시 물 소리에 두려움을 덜 가지기 때문이죠.

사례

『변기 소리가 무서웠던 우리 아이의 대변 조절』

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

배변 조절의 단계에 대한 이해하기

- 배변 조절 발달의 일반적인 단계인 **'야간 배변 조절 → 주간 배변 조절 → 주간 소변 조절 → 야간 소변 조절'**을 아는 것이 중요합니다.
  - 이러한 단계를 인식하면 **현실적인 기대치**를 설정하고 자녀의 진행 상황을 더 잘 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.
  - 이러한 인식은 **따라야 할 로드맵**을 제공함으로써 부모와 자녀 모두의 스트레스를 줄일 수 있습니다.
- 대소변 가리기 독립은 시간과 인내가 필요한 과정입니다. 배변 조절의 일반적인 단계를 이해하면 **기대치와 전략**을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다.



정기적 화장실 사용을 장려하기

- **아침 식사 후나 외부 활동을 하기 전** 화장실을 가는 습관을 들입니다. 또는 **저녁 식사 전에 매일 신체 활동**을 하는 일관된 루틴을 만드세요. 이 전략은 **자녀의 소화 기관을 자극**하고 아침에 규칙적으로 화장실을 이용하도록 하는데 도움이 될 수 있습니다.
  - 규칙적인 신체 활동은 이러한 목적뿐만 아니라 **전반적인 건강과 웰빙**에도 도움이 됩니다.
  - 신체 활동 뿐만 아니라 **심한 스트레스를 주는 환경**에도 신경을 써주어 아동이 **스트레스성 대장 증상**이 생기지 않게 하는 것도 중요합니다.
  - **일관성과 규칙적인 생활**은 자녀가 배변과 같은 **필수 생활 기술**을 습득하는 데 도움이 되는 핵심 요소입니다.
  - **신체 활동**을 일상에 통합하면 **규칙적인 생활**과 **건강한 라이프스타일**을 모두 증진하는 추가적인 이점을 얻을 수 있습니다.



8) 몸 단장하기

몸 단장하기는 신체의 전체나 일부를 씻고 말리는 것 외의 관리가 필요한 신체의 피부, 얼굴, 치아, 두피, 손발톱 등을 관리하는 것입니다.



환경 조정해주기

아동이 독립적으로 몸단장을 할 수 있는 적절한 환경을 조성하기 위해 욕실이나 몸단장 공간을 적절히 조정하는 것이 좋습니다. 모든 몸단장 용품(로션, 빗, 손톱깎이, 휴지)에 아동이 쉽게 접근하고, 이를 안전하게 사용할 수 있도록 합니다. 이러한 물품은 아동의 손이 닿는 일정한 위치에 둡니다. 이렇게 조정하면 아동이 필요한 물건을 쉽게 찾을 수 있고 과제를 더 쉽게 할 수 있습니다.

기대치 설정하기

각 몸 단장하기(머리 빗기, 로션 바르기, 손톱 다듬기, 휴지로 코 풀기) 활동에 대한 기대치를 명확하게 전달합니다. 간단한 언어, 시각적 단서 또는 신체적 지침(모델링)을 사용하여 올바른 행동을 보여줍니다. 예를 들어, 아동에게 로션 바르는 것을 지도할 때, 로션을 짜고, 얼굴에 펴 바르고, 팔과 다리에 펴 바르고, 손에 펴 바르는 방법을 보여줍니다. 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 각 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

루틴은 아동이 스스로 몸단장하는 방법을 성공적으로 배우는 데 중요합니다. 가급적이면 매일 같은 시간에 동일한 '몸단장 순서'를 규칙적으로 따르고 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)를 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)은 아동에게 몸 단장하기 루틴을 가르치는 데 매우 유용합니다. 그림(이미지)과 간단한 단어로 과정의 각 단계를 간략하게 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 이 루틴(이미지)을 아동의 눈높이에 맞춰 욕실이나 몸 단장하기 공간의 벽에 붙여두면 아동이 과제를 수행하는 동안 쉽게 참고할 수 있습니다. 로션, 빗 등 각 단계에 필요한 물건을 표시하기 위해 그림이 있는 라벨이나 '아동이 좋아하는 어린이용(캐릭터 이미지) 물품'을 사용할 수도 있습니다.

사례

『힘들었던 로션 바르기, 손에 로션 짜기부터』

가 아동의 특성

장애 유형	자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 12세
강 화 물	휴대폰, 미술활동을 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(일반학교 특수학급)
강 점	루틴에 강함, 습득이 빠름

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	
부분 도움 필요	○
지켜볼 필요가 있음	
혼자 가능	
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람 부모님

의사소통 가능 정도 그림이나 문자 사용 없이 구어(말)로 의사 소통

도전적 행동 있음(기타 도전적 행동)

가족 인원(총/가구내 장애인 수) 4명 / 1명

부모님과의 동거 여부 함께 살고 있음

다 티치를 통한 몸 단장하기

환경 조정해주기

로션 제품 바꿔주기, 파티션 활용하기

G 아동은 협응 능력이 많이 떨어지는 편은 아니나, 로션 바르기 수행 시, 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 자주 느끼는 상태였다. G의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 로션 바르기 과제를 쉽게 할 수 있도록 로션 제품을 바꿔주었다. 즉, 쉽게 로션을 짤 수 있도록 튜브형 로션 대신 펌핑형 로션으로 바꿔주었다. 또한, 바디로션과 얼굴로션을 구분하기 위해 로션 통의 색깔을 다르게 했다. 그리고 욕실과 방 사이에 있는 파티션을 활용해 자녀가 샤워 후, 로션 바르기, 머리 말리기 등에 집중할 수 있도록 했다.

목적	로션 제품이나 파티션을 활용해 어려운 과제를 자녀가 쉽게 수행할 수 있도록 환경 조정하기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 자녀의 방
준비	자녀의 로션 바르기 과제를 관찰해 순서화 해보고, 자녀에게 어려울 수 있는 세부 과제가 무엇인지 파악해 봄.
방법 및 순서	로션 바르기 단계 중 로션 짜기 및 로션 펴 바르기를 쉽게 하도록 환경을 조정함. ① **샤워 후, 바디로션(빨간색)과 얼굴로션(흰색)을 바르도록 함.** ② **펌핑형 로션을 눌러 손에 로션을 짜도록 함.** (통을 눌러 짜는 어려운 과제를 쉽게 하게 함) ③ **파티션 공간 속 거울을 활용해 순서화된 다음 세부 과제를 수행하게 함.** (로션1 누르기 → 한 손에 짜기 → 얼굴 전체 펴 바르기 → 로션2 누르기 → 한 손에 짜기 → 몸 전체 펴 바르기 → 손 전체 펴 바르기)



처음에 튜브형 로션을 썼는데 짜는 것을 아이가 많이 어려워했어요. 그리고 이제 식구들이 거의 같이 쓰니까 지금은 펌핑형 로션을 같이 쓰고 있어요. 우리 OOO이가 목욕하는 방이 거실 화장실이 아니라 안방 화장실이거든요. 거기 파티션이 쳐져 있어요. 그래서 아이가 문 열고 나오면 거기에 이제 모든 이제 도구들이 다 있는 거예요. 아이가 로션 바르고 머리 말리는 데 집중할 수 있죠.



아이가 얼굴에 바르는 로션이 다르고 몸에 바르는 로션도 다르잖아요. 아이가 그 정도 구분을 해요. 얼굴에는 바디 로션을 바르지 않았어요. 바디로션과 얼굴로션의 구분이 힘들어 통마다 동그란 스티커를 붙이고 구분하도록 했어요. 바디로션(빨간색), 얼굴로션(파란색)요.
말보다 시각적 힌트를 주는 것이 효과적이었어요.

사례

『힘들었던 로션 바르기, 손에 로션 짜기부터』

기대치 설정하기

과제 성취 단계에 따라 적절한 기대치 정하기

G의 어머니는 자녀의 로션 바르기를 위해 수행 목표를 처음부터 정하지 않았다. 하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 로션 바르기 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 로션 바르기의 마지막 부분부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다. 과제 뒷부분의 작은 목표들이 완수되면, 로션 바르기 과제 중간과 앞부분의 작은 목표를 자녀의 상황에 맞게 추가 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 로션 바르기 지원 형태 및 로션 바르기 지도 방법을 체계화하기
준비	로션 바르기 수행에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 세수하기 과정을 객관적으로 관찰해 세부 과제로 구분함.
방법 및 순서	로션 바르기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. ① **1단계 기대** 어머니가 뚜껑 열기(또는 제품 누르기), 짜기, 로션 펴 바르기까지 해주면 자녀가 혼자 피부(얼굴 또는 몸이나 손) 비비기를 함. – 자녀가 따라서 흉내내면 칭찬해주고, 자녀가 잘 못하면 어머니가 자녀의 손을 잡고 도와줌. 여러 번 성공하면, 다음 단계로 넘어감. ② **2단계 기대** 어머니가 뚜껑 열기(또는 제품 누르기), 짜기까지 해주면, 로션 펴 바르기와 피부 비비기를 자녀가 혼자 함. ③ **3단계 기대** 어머니가 뚜껑을 열어주면(제품 누르면), 자녀가 혼자 짜서 나머지를 수행함. ④ **4단계 기대** 자녀가 혼자 뚜껑을 열거나 제품을 눌러 로션 바르기를 수행함.



처음에는 제가 로션 펴 바르기까지 해주고, 아이에게 마지막에 피부 비비는 것만 하게 했어요.
자기가 문지르는 거죠. 그런데, 아무래도 어른인 저희가 하는 것처럼 꼼꼼하게 되진 않았죠.
목표를 점점 늘려가는 중이에요. 아이가 발달을 더 하면 자기가 모두 다 하려고 하겠죠.
그때는 모방이 어느 정도 됐을 테니까요.



과제의 맨 마지막 부분을 수행하게 하여 스스로 해냈다는 성취감을 갖게 동기 부여를 했어요.
그다음 하나씩 수행 과제를 늘려 나갔죠.
이런 방법은 행동 분석에서 아동을 가르치는 역연쇄 방법을 활용한 것이죠.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

로션 바르기 순서를 정해서 반복하기

G 아동은 로션 바르기 활동에서 소 근육 기능이 좋았으나, 다양한 로션 제품 바르기 수행 시 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 느끼는 상태였다.
G의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 로션 바르기 순서를 관찰하고 로션 바르는 과정의 세부 과제들을 순서화하고 일반화시키는 연습을 계속 반복했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 세수하기 과제를 쉽게 수행할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 자녀의 방
준비	자녀의 세수하기 과제를 관찰해 순서화하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함.
방법 및 순서	로션 바르기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **로션 바르기 과정을 구조화된 순서로 정하고 그것을 따름.** - **목욕(샤워) 후 :** 로션1 누르기 → 한 손에 짜기 → 얼굴 전체 펴 바르기 → 로션2 누르기 → 한 손에 짜기 → 몸 전체 펴 바르기 → 손 전체 펴 바르기 - **세안 후 :** 제품 누르기 → 한 손에 받기 → 얼굴 전체 펴 바르기(양쪽 볼 → 이마 → 코와 턱 → 얼굴 기타) → 손 전체 펴 바르기 - **손 씻기 후 :** 제품 누르기 → 한 손에 받기 → 고정된 손에 로션 펴 바르기 → 다른 손도 같은 동작하기(펴 바르기) → 양손 비비기 ② **목욕(샤워)후 로션 바르기, 세안 후 로션 바르기, 손 씻기 후(필요 시), 로션 바르기의 각 순서를 일정한 패턴으로 반복함.**



우리 아이는 지금 병을 따서 돌린다든지, 물건을 누른다든지, 이런 소근육의 기능이 괜찮아요.
처음에는 로션 뚜껑 여는 연습부터 시작했죠.
다음에 홀딩하는 거 연습하고, 다음은 바르는 순서 연습했어요.
처음에 이런 자조활동을 가르치려면, 아이의 발달 단계를 봐야 해요.
아이가 기본 기능을 수행할 수 있는지 없는지를 먼저 봐야 되거든요.

사례

『힘들었던 로션 바르기, 손에 로션 짜기부터』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

로션 바르는 사진이나 영상 활용하기

G 아동은 몸과 얼굴에 로션을 바르는 활동에서 배우는 속도가 빠르긴 했지만 꼼꼼하게 바르지 못했고, 새로운 제품에 대한 적응이 늦었다.
그리고 로션 바르기 순서 습득을 어려워했다.
G의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 로션 바르기 과정을 쉽게 떠올리도록 자녀가 몸과 얼굴, 손에 로션 바르는 모습을 사진과 영상으로 담아 두었다.
자녀가 로션을 바를 때 영상과 사진을 보고 쉽게 순서 및 절차를 이해해 따라 할 수 있게 했다.

목적	시각 자료를 통해 자녀가 자주 잊어버리는 로션 바르기 과정과 방법을 쉽게 떠올릴 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 오전 등교 전, 오후 하교 후 **장소 :** 자녀의 방
준비	① 자녀가 순서대로 로션 바르는 모습을 평소에 영상이나 사진으로 찍어둠. ② 샤워(목욕)이나 세수 후 또는 손을 씻은 후 얼굴, 손, 몸에 바를 로션을 준비함.
방법 및 순서	자녀의 샤워, 목욕, 세안, 손 씻기 후 필요한 경우, 사진이나 영상을 보여줌. 자녀가 얼굴, 손, 몸에 로션을 바르는 모습이 담긴 사진이나 영상을 보여줌으로써 자녀가 순서에 따라 로션 바르기를 수행함. ① **샤워 또는 목욕** 바디 로션을 바를 때, 영상이나 사진을 통해 바르는 순서(얼굴 → 몸 → 손)을 보게 함. ② **세안** 얼굴로션을 바를 때, 영상이나 사진을 통해 바르는 순서(양쪽 볼 → 이마 → 코, 턱 → 얼굴 기타 부위)를 보게 함. ③ **손 씻기** 겨울에 핸드크림을 바를 때, 영상이나 사진을 통해 바르는 순서(고정된 손 → 다른 손 → 양손)을 보게 함.



로션을 바를 때 처음에 모방 거리가 아예 없다면, 우선은 로션 바르는 모습을 사진 찍어놓거나 동영상을 촬영해 놓을 수 있어요.
순서대로 얼굴에 로션을 바르는 사진, 몸에 로션을 바르는 사진, 손에 로션을 바르는 사진을 순서대로 찍은 후, 아이가 로션 바를 때 필요하면 보여줘요.
근데 잘 찍어야 해요. 잘못 찍으면 아이가 순서, 부위를 더 헷갈릴 수 있어요.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각 기반 일정표(예시)

아래 시각 기반 일정표를 이용하여 하루 일정(몸 단장하기 포함)을 자녀에게 알려주었다.



* 제시된 사진은 면담자가 자발적으로 제공한 것으로 면담자의 동의 후 본 책자에 제시하였음을 알려드립니다.

사례

『힘들었던 로션 바르기, 손에 로션 짜기부터』

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 몸 단장하기는 이전에 어땠나요?



지금은 로션 바르기를 자신의 필요에 따라 할 수 있었지만, 예전에는 로션을 바르는 과정과 순서에 대한 혼란스러움을 많이 느끼는 상태였어요.
특히, 어렸을 때는 로션을 손에 짜는 것을 많이 힘들어 했어요. 그래서 예전에는 로션 바르기를 제가 거의 다 해줬어요.

Q2 자녀가 몸 단장하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



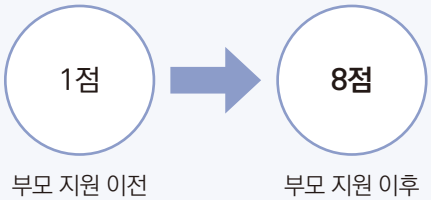
아이가 다른 아이들에 비해 배우는 능력이 좋은 편이라고 해요. 이전에 다른 자조 활동을 할 때 제가 동작을 하나하나 가르치고 연습시켰더니 학습이 잘 되더라고요. 아이가 커가면서 아이가 자신의 신체에 대한 인식이나 몸 단장을 스스로 해나가게 하고 싶었어요. 그래서 로션 바르기를 시작하게 되었습니다.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 몸 단장하기 행동은 무엇인가요?

손, 얼굴에 로션 바르기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

손, 얼굴에 로션 바르기



- **지원 시작 연령 :** 만 7세
- **향상 소요 기간 :** 3~6개월

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

자녀가 몸 단장하기를 쉽게 하도록 시각 자료를 이용하고, 루틴을 만들어 반복하기



시각 자료를 이용하여 생활 속에서 루틴을 반복하는 것이 1번 같아요. 저는 모든 것 중에 반복하는 게 필수이고, 그것을 가능하게 하는데 시각 자료가 도움이 된다고 생각해요. 그리고 이러한 것들이 더 쉽게 되도록 도와주는 것이 환경이라고 생각해요. 아이가 만약 힘들어하는 환경적 부분이 있으면, 그 부분이 왜 힘든지를 엄마가 알아야겠지요. 알았다면 환경을 애한테 맞게 바꿔줘야 돼요.

자녀의 자조활동 교육에 있어 가장 중요한 아동발달단계 파악하기



제 생각에 가장 중요한 것은 아이의 준비 상태와 발달 단계를 잘 고려해가면서 가르치는 것이라 생각해요. 내 아이가 뭘 할 수 있고 뭘 할 수 없는지 아이의 수준을 먼저 판단을 해야 돼요. 아이에게 문제가 생기거나 발달과정에 브레이크가 걸린 것 같다고 생각되면 선생님들께 자주 여쭤봐요. 발달이 쭉 가다가 브레이크 걸리면 제가 모르는 게 있어요. 그럴 때 항상 여쭤봤었어요. 언어 쪽은 언어 선생님, 감각 쪽은 감각 선생님한테요. 이렇게 여쭤보면 해답을 많이 얻어요.

후각이 예민한 경우 자녀가 좋아하는 향의 제품을 선별해 주기



아이가 감각적으로 호불호가 분명하거나 후각이 좀 예민할 수 있어요. 특히 좋아하는 향이 있다면 그런 걸 엄마가 알아서 선별해 줄 필요가 있어요. 그것을 엄마가 캐치해 주는 게 중요해요. 제품 선택이 중요할 수 있기 때문이에요. 여러 제품들 중에서 아이가 좋아하는 제품이 분명히 있을 거거든요. 예를 들어, 로션도 냄새 때문에 좋아할 수 있고 캐릭터 때문에 좋아할 수 있어요.

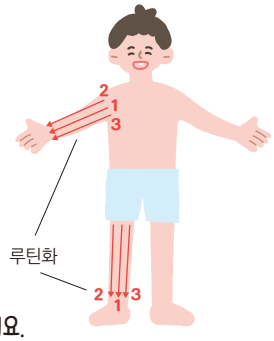
사례

『힘들었던 로션 바르기, 손에 로션 짜기부터』

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

로션 바르는 기술 향상하기

- **부모의 모델링**은 자녀에게 로션 바르는 방법을 가르치는 효과적 방법이 될 수 있습니다.
- 일부 아동은 로션 바르기 시 **필요한 피부 부위와 문지르는 양**을 결정하는 데 어려움을 겪을 수 있으므로 바르는 과제를 **관리하기 쉬운 작은 부분으로** 나누면 도움이 될 수 있습니다.
  - 팔, 다리, 얼굴의 로션 바르는 부위를 **3부분(전면과 양 측면)**으로 나누세요.



  - 각 부위에 로션을 **10회씩** 문지르도록 안내하세요.
  - 이러한 세분화는 **루틴과 구조를 제공**하므로 몸단장 기술을 개발하는 데 도움이 될 수 있습니다(단, 지나치게 세분화된 과제는 **강박**으로 이어질 수 있으니 주의합니다).
- 발달장애 아동의 몸단장 기술은 **관리하기 쉬운 작은 단계로 세분화하면** 더욱 향상될 수 있습니다.



로션 바르기에 시각적 보조도구 활용하기

- **시각 보조 도구**는 자녀가 **로션을 바르는 과정**을 배우는 데 매우 효과적일 수 있습니다.
  - 언어 소통이 어려운 아동에게는 로션 바르기 과정을 단계별로 보여주는 **동영상**이 강력한 교육 도구가 될 수 있습니다.
  - 의사 소통이 가능한 아동의 경우, **전신 거울**을 사용하면 로션을 발라야 하는 부위와 올바른 방법을 보고 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 방법을 사용하면 자신의 행동을 **실시간으로 그리고 시각적으로 모니터링**하고 조정하여 로션 바르기 기술을 향상시킬 수 있습니다.
- 비디오(영상)나 거울을 통한 **시각적 단서**는 발달장애 아동이 몸단장하기 과제를 더 잘 이해하고 관리하는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.



※ 참고 : **아동기**에는 아동이 혼자 로션 바르는 것을 어려워 하는 경향이 있으나, 보통 **초등학교 고학년~청소년기**가 되면 반복적인 연습을 통해 로션바르기의 완전 습득이 가능해집니다.

9) 근거리 외출하기

근거리 외출하기는 가까운 시내의 거리를 걷는 것과 같이 다양한 장소와 상황에서 걷는 것과 이동하는 것입니다.



환경 조정해주기

근거리 외출 시 아동의 독립성과 안전에 적합한 환경 조성을 위해 가까운 공원, 놀이터, 상점 등 친숙하고 편안한 목적지를 선택합니다. 이동 경로에 장애물이 없고 조명이 밝으며 안전한지 확인합니다. 목적지 및 날씨 조건에 따라 아동에게 적절한 복장, 신발 및 필요한 물품을 준비합니다. 아동에게 잠재적인 위험 요소를 숙지시키고 안전하게 이동하는 방법을 가르칩니다.

기대치 설정하기

아동의 단거리 외출 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정하여 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나눕니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 필요한 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어, 목적지에 대해 이야기하고, 경로를 따라 안전하게 이동하고, 목적지의 활동에 참여하고, 마지막으로 집으로 돌아오는 것을 설정할 수 있습니다. 이러한 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

아동이 짧은 거리를 혼자서 외출하는 방법을 성공적으로 배우려면 루틴이 중요합니다. 가급적이면 매일 또는 매주 같은 시간에 정기적으로 외출 루틴을 정하고, 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되므로 시간이 지남에 따라 외출 과정(순서)을 더 원활하고 예측 가능하게 하는데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 단거리 외출 루틴을 가르치는 데 큰 도움이 됩니다. 그림과 간단한 단어로 외출 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴(이미지)을 만듭니다. 이 루틴(이미지)을 집의 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두면 아동이 외출을 준비하는 동안 쉽게 참고할 수 있습니다. 또한 중요한 건물과 잠재적인 위험 요소를 강조한 '경로'와 목적지의 시각적 '지도'를 사용하면 아동이 외출 과정을 탐색하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

사례

『두려웠던 첫 외출, 주변 사람들이 도와줬어요.』

가 아동의 특성

장애 유형	지적 장애+자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 11세
강 화 물	유튜브, 자전거타기, 수영을 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(일반학교 특수학급)
강 점	시각적 자료 수용, 2~3짧은 단어로 의사 소통 가능, 글자 읽고 쓰기 가능함.

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	
부분 도움 필요	○
지켜볼 필요가 있음	
혼자 가능	
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람	부모님
의사소통 가능 정도	몸짓, 구어(말)에 의한 의사 표현 및 소통
도전적 행동	있음(자신의 신체를 해치는 행동)
가족 인원(총/가구내 장애인 수)	4명 / 2명
부모님과의 동거 여부	함께 살고 있음

다 타치를 통한 근거리 외출하기

환경 조정해주기

핸드폰 기능 이용하고 주변 사람들에게 알리기

J 아동은 외출하는 것을 좋아하나 익숙한 목적지를 혼자 가는 것을 어려워했다. J의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 쉬운 장소부터 정해 외출할 수 있도록 환경을 조성해 주었다. 미리 목적지를 가보고 안전을 위한 핸드폰 기능을 설정했다. 또한 주변 사람들의 사전 협조를 부탁했다. 자녀의 해당 목적지로의 외출 과정(동행)이 익숙해지면 자녀에게 목적지에 혼자 다녀오게 했다.

목적	핸드폰 등을 활용해 자녀가 외출하기에 대한 안정감이나 자신감 등을 가질 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주중 휴식시간 또는 주말(휴일) **장소 :** 집안 또는 실외(야외)
준비	자녀 혼자 외출하기 이전에 '자녀가 발달장애가 있어 행동과 말이 다를 수 있음'을 사전에 이웃, 학교, 상가 직원들에게 모두 알려 협조와 도움을 구한 후(사회적 환경 조성), 외출을 하도록 함. ① 집과 해당 목적지 이동 간에 간판, 신호등, 위험물, 특이한 동선 등을 확인하고, 사진(동영상)을 찍어둠. ② 자녀 핸드폰에 위치추적 앱을 설치하고, 전화를 위한 알람 기능(키즈폰 사진찍기 기능 포함) 설정함. ③ 자녀와의 사전 방문을 통해 이동 중 전화 통화할 위치를 확인함.
방법 및 순서	외출 시 자녀가 안정감을 느낄 수 있도록 핸드폰(전화, 사진, 위치추적, 사진 알람 등) 기능을 이용해 안전한 환경을 조성함. ① **목적지로 이동하기** 이동 중, 약속장소에서 자녀와 통화하기 ② **건물에 들어가기** 도착 후, 약속장소에서 자녀와 통화하기(필요 시, 미리 연락해둔 지인과 통화하기) ③ **건물에서 나오기** (필요 시, 자녀와 통화하기) ④ **집으로 이동하기** 이동 중, 약속장소에서 자녀와 통화하기



핸드폰 기능을 적극 활용했어요. 미리 다니면서 간판이나 이정표 사진을 찍었어요. 위치 추적 기능도 활용했어요. 처음에 유치원 들어가면서부터 아이의 장애에 대해 주변에 오픈 했어요. 근데 그 엄마들 중 자기 친척 누구도 발달장애라면서 도와주는 엄마들이 생겼어요. 그래서 환경이 되게 많이 도움이 됐어요. 그리고 편의점이나 주로 가는 데는 사장님들한테 미리 얘기를 했어요.

사례

『두려웠던 첫 외출, 주변 사람들이 도와줬어요.』

기대치 설정하기

가까운 거리부터 단계적 목표 정하기

J의 어머니는 자녀 혼자 외출하기를 목표로 가지는 것은 불가능한 것으로 생각했다.
하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 외출 활동을 자연스레 파악한 후, 걱정을 줄이고 가까운 곳 외출부터 작은 목표들을 설정하기 시작했다.
작은 목표들이 완수되면 그다음 목표들을 아이의 상황에 맞게 추가로 설정했다.
단, 안전을 위해 사전 연습(자녀와 동행해 가보기)을 하고, 핸드폰 기능 (사진, 앱, 알람 기능)을 활용하며, 주변 사람들의 협조를 구했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 자녀가 외출하기를 혼자 할 수 있다는 자신감과 성취감을 가질 수 있도록 하기
준비	① 평소 자주 가는 곳의 이름과 위치를 알려줌(사진 찍기, 간판 확인). ② 주변 지인 및 이웃 사람들의 협조를 구함. ③ 자녀 핸드폰의 위치추적 앱을 설치하고 실행시킴(필요 시 통화 알람). ④ 과도한 걱정을 줄이고 평소 자녀의 외출과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	자전거 타기를 좋아하는 자녀의 특성을 이용해 외출 과정의 단계별로 기대치를 설정하고 목표 행동을 하도록 유도함. ① **1단계 기대** 동네 슈퍼마켓 가기 (가까운 슈퍼에 갔다 오도록 하고 자녀 몰래 따라감 → 거리가 먼 슈퍼에 갔다 오도록 하고 자녀 몰래 따라감 → 거리가 먼 슈퍼에 가서 좋아하는 물건을 사오게 함) ② **2단계 기대** 근처 공원 자전거 연습하러 가기 (공원에 이르는 경로를 모두 알려주고 동행함 → 점차 혼자 공원까지 자전거로 이동함) ③ **3단계 기대** 혼자 근거리 관공서(경찰서, 소방서 등) 가보기 (관공서에 이르는 경로를 모두 알려주고 동행함 → 점차 혼자 관공서까지 자전거로 이동함)



언제까지 아이를 쫓아다닐 거냐는 주변의 말과 자전거를 잘 타는 아이를 보면서 가까운 동네 슈퍼부터 시작한 거예요.
그러다가 동네 슈퍼 중 조금 먼 데까지 갔다 오게 했어요.
그래서 가서 뭐를 사오도록 그렇게 시켰지요.
주변에서 도와주지 않았으면 힘들었죠.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

일정한 순서로 연습하고 외출하기

J 아동은 자전거로 외출하는 것을 좋아하고, 길을 잘 익히는 편이나, 건물 내 세부 장소를 찾고 기억하는 것을 어려워했다.
J의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 외출 순서를 관찰하고 외출의 준비 및 순서를 만들어 일정하게 반복하게 했다.
자녀가 외출 연습(준비)에 충분히 익숙해지면, 실제 외출 과정도 자녀의 상황에 맞게 순서를 만들어 반복했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 외출하기 전 과정을 자녀가 쉽게 배울 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주중 휴식시간 또는 주말(휴일) **장소 :** 실외(야외)
준비	자녀의 외출하기를 순서화하고, 외출의 사전 준비 절차를 구조화함. ① 자녀와 같이 반복해 목적지 다녀오기(주요 장소 사진 찍기) ② 자녀에게 동선 상의 포인트마다 위치 기억하도록 하기(찍은 사진 확인하기) ③ 이동 중인 자녀와 전화 통화 연습하기(필요 시 영상통화 연습하기)
방법 및 순서	외출하기의 전체 과정을 '목적지로 이동', '건물 내 이동', '집으로 이동' 과정으로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함(필요 시, 이동 과정 중간마다 미리 찍은 사진을 확인하게 함). ① **목적지로 이동하기** 목적지로 출발하게 함(이동 중 약속 장소에서 자녀와 통화하기) ② **건물에 들어가기** 건물에서 해당 층으로 이동하기(도착 후, 약속 장소에서 자녀와 통화하기) ③ **건물에서 나오기** 계단이나 엘리베이터를 이용해 건물 1층 출입구로 이동해 밖으로 나오기(필요 시, 자녀와 통화하기) ④ **집으로 이동하기** 집으로 출발하게 함(이동 중 약속 장소에서 자녀와 통화하기)



이동 과정에 있는 주요 장소마다 이름과 위치를 정확하게 기억하게 했어요.
또, 전화 받는 연습이 저는 제일 중요했던 것 같아요.
전화를 받았을 때 아이가 본인이 어디 있다고 얘기를 해줘야 되잖아요. 그게 어렵잖아요.
그래서 전화 받기를 거의 한 6개월 정도를 시켰어요.

사례

『두려웠던 첫 외출, 주변 사람들이 도와줬어요.』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

동선에 따라 사진(동영상)을 찍어 활용하기

J 아동은 자전거로 외출하는 것을 좋아하고, 길을 잘 익히는 편이다. J 아동은 건물의 전체적인 위치를 잘 기억하지만, 건물의 층별 이동 및 세부 장소 기억을 어려워했다. J의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 층별 이동 및 기억을 쉽게 학습할 수 있도록 자녀의 주요 동선들을 대상으로 사진(동영상)을 찍어두었다. 즉, 자녀가 자주 가는 건물의 층별 내부 사진이나 엘리베이터 사진(동영상)을 찍어서 자녀가 사진(동영상)을 보고 쉽게 이동할 수 있게 했다.

목적	시각 자료를 통해 자녀가 자주 잊어버리는 목적지 및 건물 안의 길을 쉽게 떠올리도록 돕기
시간 및 장소	**시간 :** 주중 휴식시간 또는 주말(휴일) **장소 :** 실외(야외)
준비	① 집과 해당 목적지 이동 간에 간판, 신호등, 위험물, 특이한 동선 등을 확인하고, 사진(동영상)을 찍어둠. ② 자녀 핸드폰에 위치추적 앱을 설치하고 알람 기능 설정함. ③ 자녀와의 사전 방문을 통해 이동 중 전화 통화 할 위치를 확인함. (자녀와 목적지 건물 안에 들어감) ④ 목적지의 층별 주요 배치 상태 등을 확인하고 사진(동영상)을 찍어둠. (주변 사람 및 지인의 협조를 사전에 부탁함)
방법 및 순서	사전에 자녀와 다녀온 장소(목적지)에 대한 위치를 알려주고, 외출 전 이전에 찍은 사진을 보여주고 통화 할 장소를 확인함. ① **외출 준비하기(준비물 챙기기)** 필요한 준비물(자신의 소지품 등)을 가방에 챙겨줌. ② **목적지로 이동하기** 사진을 보여준 후, 목적지로 출발하게 함(이동 중 약속 장소에서 자녀와 통화하기). ③ **건물에 들어가기** 사진을 확인한 후, 건물에서 해당 층으로 이동함(도착 후, 약속 장소에서 자녀와 통화하기). ④ **건물에서 나오기** 사진을 확인한 후, 건물에서 나옴. ⑤ **집으로 이동하기** 사진을 확인하게 한 후, 집으로 출발하게 함(이동 중 약속 장소에서 자녀와 통화하기).



사진은 학교 안의 이동이나 학습을 위해 활용한 것 같아요. 학교에서도 몇 층까지 올라가야 되니까요. 영상이나 시각 자료의 경우, 예를 들면, 학교 건물 안에서 뭔가를 찾아가야 되니까 사용하게 돼요. 사진을 보며 '학교 입구, 1층 엘리베이터에서 몇 층 버튼 누르고, 거기서 내린 후 왼쪽이다' 이런 식으로 말했어요. 처음에는 제가 직접 사진이나 동영상을 찍어서 활용했죠.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

활용한 그림 및 사진(예시)

아래 그림 및 사진을 이용하여 자녀에게 외출하기(혼자 가까운 거리 다녀오기) 과정을 알려주었다.



* 제시된 그림 및 사진은 면담자가 자발적으로 제공한 것으로 면담자의 동의 후 본 책자에 제시하였음을 알려드립니다.

사례

『두려웠던 첫 외출, 주변 사람들이 도와줬어요.』

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 근거리 외출하기는 이전에 어땠나요?



아이가 혼자 외출할 수 있을 거라는 생각을 해본 적이 없어요.
아이가 타인과 언어로 원활한 소통이 어렵기 때문에 혼자 외출하면 생길 변수에 대처를 할 수가 없고 스스로 도움을 청하기도 어렵다고 생각했기 때문에 당연히 엄마, 아빠 등 어른과 무조건 동행을 해야 한다고 생각했어요.

Q2 자녀가 근거리 외출하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



아이가 친구들과 어울릴 수는 없기 때문에 취미활동을 할 수 있도록 자전거를 가르쳤는데, 아이가 너무 재미있어 했어요. 그래서 매일 자전거를 열심히 타고 있었죠.
아이가 초등학교 1학년 때 아이와 같은 반 친구 엄마들 몇 분이 본인 친척이나 친구 등 주변에도 발달장애 아동이 있다며 적극적으로 도움을 주고 있었어요.
그 분들이 "아이가 자전거를 잘 타니 친구들이랑 같이 '동네 한 바퀴 돌고 오기'를 시켜보자"고 권유를 했는데, 그때 처음으로 OO이가 친구들을 따라서 엄마 없이 자전거를 타 본 거예요. 이후, '주변의 도움이 필요하겠지만 혼자 외출이 가능하겠다'는 생각이 들어서 용감하게 '본격적 외출하기 프로젝트'를 시작하게 됐어요.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 근거리 외출하기 행동은 무엇인가요?

혼자 가까운 거리 다녀오기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

혼자 가까운 거리 다녀오기

5점 → 10점

부모 지원 이전 / 부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 9세
- **향상 소요 기간 :** 6개월

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

외출하기를 루틴처럼 만들고 일관되게 반복하기



아이의 외출하기를 위해 반복해서 조금씩 연습했어요. 그래서 약간 루틴처럼 만든 것도 있어요. 사진도 활용하고, 주변 사람들의 도움도 받고, 전화도 사용했지만 이런 것들 중에서는 가장 효과를 많이 봤다고 생각되는 것은 반복적인 루틴 같아요. 일상생활의 반복적인 루틴이 외출하기 훈련에 제일 중요해요.

신호등 보고 횡단보도 건너기, 전화 받기 등을 자녀와 미리 충분히 연습하기



외출이니까 길 건널 때 신호등 보는 게 중요해요. 그 신호가 바뀌었을 때 건너는 것이 먼저 다 선행이 돼야 해요. 그리고 전화를 받는 것이 중요해요. 내가 지금 어디 있는지 확인하고 알려주는 것이요. 모두 종합적인 것 같아요. 다 붙여서 되어야 외출이 가능하니까요. 그리고 진짜 저의 경우 처음에 아이 혼자 외출하기는 생각도 아예 안 하고 있었어요. 그런데 주변에서 해보라고 해서 된 거 같아요.

자녀의 장애 사실에 대해 용기 내어 주변 사람들에게 오픈함으로써 도움 줄 사람 찾기



장애아동의 부모들은 '외출하기' 뿐만 아니라 일상생활에서도 장애인 자녀에 대해서 움츠러들 수 밖에 없잖아요. 그렇지만 장애 사실을 오픈하면 분명히 도와 줄 사람이 주변에 있거든요. 그래서 저는 무조건 우리 애가 이렇다고 사람들을 피하지 않아요. 예를 들면, 모임 등이 끝나고 바로 집에 들어가거나 하지 말고 다 개방할 수 있는 용기가 있어야 해요. 그게 아이를 더 크게 만드는 것 같아요.

사례

『두려웠던 첫 외출, 주변 사람들이 도와줬어요.』

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

안전한 지역사회 활동을 위해 준비하기

- 자녀가 집 밖에서 활동할 때는 **예기치 못한 상황**에 대비하는 것이 중요합니다. 가까운 경찰서를 통해 자녀를 위한 **지문등 사전 등록***을 하고, **위치추적 앱**을 활용하는 것을 고려해 보세요.
  - 이렇게 미리 준비해두면 자녀가 **길을 잃거나 위급한 상황에 처했을 때** 더 빠르고 효율적으로 도움을 받을 수 있습니다.



* **지문등 사전등록 :** 아동 등이 실종되었을 때를 대비해 미리 지문과 사진, 보호자 인적사항 등을 등록해 놓고, 실종되었을 때 등록된 자료를 활용해 신속히 발견하는 제도임**(부록 참고)**.

이동 시, 경로 탐색 기술 향상하기

- 발달장애가 있는 아동은 휴대폰의 **내비게이션 앱 사용**이 생각보다 어려울 수 있습니다. 그러나, 일부 아동은 **친구나 부모님, 주변 사람**의 휴대폰 사용을 보고 쉽게 배우기도 합니다.
  - 자녀가 외출하기 기술을 개발하는 데 도움을 주려면 목적지까지의 **경로 지도**를 미리 만들어 집에서 자녀에게 익숙하게 해주세요.
  - 예를 들어, 평소 다니던 길을 함께 걸으며 **사진**을 찍고 기억에 남는 **지도**를 그린 다음 자녀에게 **혼자 길**을 찾게 하는 것도 좋은 방법입니다.
- 자녀가 **이동 중에 휴대폰을 사용**하는 경우, 몸을 동시에 움직이고, 청각 정보를 처리하며, 시각 데이터를 해석해야 하므로, **과제가 더 어려워질 수 있다**는 점을 기억하세요.



외출 시 안전한 전화 통화하기

- 자녀가 **외부에 있는 동안 전화를 받아야 하는 경우**, 전화를 받기 전에 **안전한 장소**에 있는지 확인하도록 가르치는 것이 중요합니다.
  - 이를 위해 외출하기 전에 자녀에게 미리 **통화 안전 장소**를 인식시켜주는 것이 필요합니다.
  - 또한, 자녀와의 전화 통화 전 **영상 확인**(영상 통화 기능)을 통해 자녀 주변의 건물, 위치를 파악합니다.
  - 이렇게 하면 **방해 요소와 잠재적 위험을 최소화**할 수 있으므로 자녀가 움직이지 않고도 대화에 집중할 수 있습니다.



10) 교통수단 이용하기

교통수단 이용하기는 이동하기 위해 운행 중인 승용차나 버스, 소형버스, 또는 개인이나 공용 택시, 버스, 기차, 전차, 지하철, 또는 항공기와 같은 교통수단을 승객으로서 이용하는 것입니다.



환경 조정해주기

대중교통을 이용할 때 아동의 독립성과 안전에 적합한 환경을 조성하기 위해 특정 교통수단(버스, 지하철)과 관련 규칙, 루틴 및 기대치를 숙지하게 합니다. 아동에게 시간표를 읽고, 정류장이나 역을 찾고, 목적지를 식별하는 방법을 가르칩니다. 이동 중에는 부모나 신뢰할 수 있는 성인과 가까이 있는 것이 중요하다는 점을 이해하게 합니다. 교통 카드나 GPS가 탑재된 휴대폰 등 이동에 필요한 물품을 챙기게 하여 아동이 길을 찾는데 도움을 줍니다.

기대치 설정하기

대중교통 이용 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나누어 아동의 대중교통 이용 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정합니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어, 이동 준비, 정류장 또는 역 도착, 교통수단 탑승, 좌석 찾기, 요금 지불, 경로 모니터링, 목적지 하차하는 것을 기대치로 설정할 수 있습니다. 이러한 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

아동이 대중교통을 독립적으로 이용하는 방법을 성공적으로 배우려면 일관성이 중요합니다. 가급적이면 매일 또는 매주 같은 시간에 대중교통을 이용한 정기적 외출 루틴을 정하고, 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 과정(절차, 순서)을 더 원활하고 예측 가능하게 하는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 대중교통 이용 방법을 가르치는 데 특히 유용합니다. 그림과 간단한 단어로 대중 교통수단 이용 과정의 각 단계를 간략하게 설명하는 시각적 루틴 이미지를 만듭니다. 이 루틴 이미지를 집의 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두면 아동이 대중 교통수단 이용을 준비하는 동안 쉽게 참고할 수 있습니다. 주요 정류장과 주요 건물을 강조 표시한 대중교통 노선도와 이동 과정이 표시된 시각적 지도를 사용하여 아동이 이동 경로를 탐색하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

사례

『지도 앱으로 교통수단 정복하기』

가 아동의 특성

장애 유형	지적 장애
성 별	남
나 이	만 9세
강 화 물	장난감 총을 좋아함, 슬랩스틱(몸 개그)을 좋아함.
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(일반학교 특수학급)
강 점	상대방의 말을 수용함(이타적), 항상 긍정적임.

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	
부분 도움 필요	
지켜볼 필요가 있음	○
혼자 가능	○
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람	부모님, 방문 돌봄 제공인력
의사소통 가능 정도	몸짓, 구어(말)에 의한 의사 표현 및 소통
도전적 행동	있음(물건을 파괴하거나 빼앗는 행동 / 자신이나 타인의 안전에 부주의한 행동)
가족 인원(총/가구내 장애인 수)	4명 / 1명
부모님과의 동거 여부	함께 살고 있음

다 터치를 통한 교통수단 이용하기

환경 조정해주기

동네의 익숙한 구간 및 핸드폰 기능 활용하기

자폐스펙트럼 장애 증상이 없는 K 아동은 버스나 지하철 타는 것을 좋아하나, '카드 찍기', '목적지 근처 벨 누르기', '목적지 정류장에서 내리기' 등을 조금 어려워했다. K의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자주 가는 쉬운 목적지를 정해 버스를 이용해 도착할 수 있도록 환경을 조성해 주었다. 안전을 위해 해당 목적지를 미리 자녀와 자동차로 여러 번 가보았다. 또한 안전 등을 위해 자녀에게 핸드폰의 영상통화 기능 및 내비게이션 앱(지도 앱)의 '도보로 길 찾기' 기능을 활용하도록 지도했다.

목적	핸드폰 등을 활용해 자녀가 버스 이용하기에 대한 안정감이나 자신감 등을 가지게 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주중 휴식시간 또는 주말(휴일) **장소 :** 집안 또는 실외(야외)
준비	버스 이용하기 이전에 자녀가 자주 다니는 구간을 자녀와 동행해 도보 또는 자동차로 자주 이동함. 이를 통해 해당 버스 이동 구간이 자녀에게 익숙해지게 함. ① 부모님 핸드폰의 '자녀보호기능 앱'을 이용해 자녀 위치 확인이 실시간 가능하도록 설정함(평소 부모님 이름과 연락처를 외우게 함). ② 자녀가 버스 요금 결제(카드 찍기)를 쉽게 할 수 있도록 카드 지갑 목걸이를 준비해 목에 걸도록 함.
방법 및 순서	자녀가 쉽게 버스를 이용할 수 있도록 익숙한 구간을 이동하는 버스를 어머니와 함께 탑승해 목적지까지 가도록 함. 자녀가 핸드폰의 영상통화 기능과 내비게이션 앱 기능을 이용할 수 있도록 하여 안전한 환경을 조성함. ① **버스 타는 곳으로 가기** 버스정류장 이름과 위치를 자녀에게 말해줌. 이동 중 횡단보도를 건널 때 동선을 알려줌. ② **버스 이용** 버스 타기(번호 확인) → 요금 내기(카드 찍기) → 버스에서 자리에 앉거나 서기 → 벨 누르기(내리는 문으로 미리 이동하기) → 카드 찍기 → 목적지 정류장에서 내리기 ③ **내린 곳에서 정류장 확인하기** 원하는 목적지의 정류장에 정확히 내렸는지 자녀에게 확인해보게 함.



전 정류장에서 버스가 문을 닫고 출발하면, 아이에게 '이번 정류장에 내리니까 지금 눌러' 라고 이야기하죠. 그럼 아이가 버튼을 눌러요. 그리고 나서 지금 걸어 나와서 카드 찍으라고 하죠. '찍고 내리는데, 대신 여기 잠깐 서 있어야 해!'라고 하죠. 버스가 정류장에 도착하면, '문이 다 열릴 때까지 기다려야 해!' 말해주고 문이 다 열리면 내리죠. 그런 것도 아이가 거의 배웠어요.

사례

『지도 앱으로 교통수단 정복하기』

기대치 설정하기

집 근처부터 시작하기

K의 어머니는 자녀 혼자 교통수단 이용하기를 목표로 가지는 것을 어렵게 생각했다. 하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 교통수단 이용 활동을 자연스레 파악한 후, '집 근처 상가 혼자 이용하기'부터 시작해 '같이 버스 이용하기'까지 점차 작은 기대를 하기 시작했다. 작은 목표들이 완수되면 그다음 목표들을 아이의 상황에 맞게 추가로 설정했다. 단, 안전을 위해 사전 연습(자녀와 동행해 가보기)을 하고, 핸드폰 영상통화 기능 및 내비게이션 앱(지도 앱)의 '도보로 길 찾기' 기능을 활용했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 자녀가 '교통수단 이용하기'를 할 수 있다는 자신감을 가질 수 있도록 하기
준비	① 평소 자주 가는 곳의 이름과 위치를 알려줌. (정류장 이름, 친구네 집 위치 확인, 동네 주요 건물 위치 확인) ② 핸드폰의 내비게이션 앱(지도 앱)을 설치하고 실행시킴. ③ 평소 자녀의 교통수단 이용 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	버스나 지하철 타기를 좋아하는 자녀의 특성을 이용해 교통수단 이용 과정의 단계별로 기대치를 설정하고 목표 행동을 하도록 유도함. ① **1단계 기대** 혼자 집 근처 다녀오기 (가까운 슈퍼에 가서 좋아하는 물건을 사오도록 함 → 거리가 먼 슈퍼에 가서 좋아하는 물건을 사오게 함) ② **2단계 기대** 가족과 같이 버스나 지하철 타기 (학교나 복지관 등 자주 가는 곳에 이르는 경로를 모두 알려주고 동행함) ③ **3단계 기대** 동생과 버스 타고 학교 가기 * **최종 기대 목표(예정)** 혼자 학교까지 버스 타고 이동하는 것



아이의 교통수단 이용하기는 그동안 목표가 되게 많이 바뀌었어요.
처음에는 아이 혼자 다니는 것이 목표였다고 봐야 될 것 같아요.
예를 들면, 제가 가게(슈퍼마켓) 밖에서 기다리면 아이 혼자 계산하고 나오는 것이 목표였어요.
나중에는 그런 방식으로 거리를 조금씩 조금씩 넓혀가고, 플러스 한 것이 교통수단 이용해서 먼 거리를 같이 다닌 거죠.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

자녀가 앞장서게 하고 질문에 답해주기

K 아동은 목적지 이동 과정을 잘 기억하고, 길을 잘 익히는 편이나, 새로운 목적지로의 교통수단 이용 및 기억을 어려워했다. K의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 처음에는 자녀의 버스 이용 방법을 관찰하고 버스 이용의 준비 및 순서를 만들어 일정하게 반복하게 했다. 자녀가 버스 이용 연습(준비)에 충분히 익숙해지면, 실제 버스 이용도 자녀의 상황에 맞게 순서대로 반복했다. 하지만, K의 어머니는 자녀가 변화된 새로운 상황에 쉽게 적응할 수 있도록 루틴을 모두 정형화하지는 않았다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 자녀가 자신의 버스 이용하기에 대한 자신감 등을 가지게 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주중 휴식시간 또는 주말(휴일) **장소 :** 집안 또는 실외(야외)
준비	자녀와 같이 버스 이용하기 이전에 자녀가 자주 다니는 구간을 자녀와 동행해 도보 또는 자동차로 자주 이동함. 이를 통해 해당 버스 이동 구간을 자녀에게 더 친숙해지게 함. ① 자녀 핸드폰의 '내비게이션 앱'을 이용해 자녀가 실시간 위치 확인을 스스로도 할 수 있도록 설정함(안전한 환경 조성). ② 자녀가 버스 요금 결제(카드찍기)를 쉽게 할 수 있도록 카드지갑 목걸이를 준비해 목에 걸도록 함.
방법 및 순서	자녀가 쉽게 버스를 이용할 수 있도록 익숙한 구간을 이동하는 버스를 어머니와 함께 탑승해 목적지까지 가는 것을 반복함. 버스 이용 시, 자녀가 항상 앞장서 행동하게 하고 모르면 자유롭게 묻게 하는 패턴을 반복함. 이 과정에서 자녀가 자신만의 버스 이용 루틴을 형성할 수 있도록 함. ① **버스 타는 곳으로 가기 :** 버스정류장 이름과 위치를 자녀에게 말해줌. 자녀가 앞장서게 하고, 이동 중 횡단보도를 건널 때 질문 시 답해 줌. ② **버스 타기 :** 목적지로 가기 위해 타야 되는 버스 번호를 알려줌. ③ **요금 내기 :** 버스를 탄 후, 단말기에 카드지갑을 찍도록 알려줌. ④ **버스에서 자리에 앉거나 서기 :** 자녀 먼저 원하는 자리에 앉게 하거나 자리가 없을 때는 손잡이를 잡고 서있도록 알려줌. ⑤ **벨 누르기 :** 버스 방송을 잘 듣도록 지도하고, 목적지 전 정류장에서 버스 문이 닫힌 후, 버스가 출발하면, 벨을 누르도록 말해줌. ⑥ **목적지 정류장에서 내리기 :** 자녀가 먼저 자리에서 일어나 문 쪽으로 이동 후, 카드를 찍음. 이후, 버스 문이 다 열린 후, 내리도록 말해 줌.



무조건 앞장서는 것이 기본 루틴이었어요. 그리고 앞장서면서 '어디로 가야 돼요?' '카드 주세요' 등을 항상 물어보게 한 것도 루틴이었어요. 그런데, 아이가 자폐성 장애가 아닌 만큼 일부러 제가 어렸을 때부터 루틴을 안 만들게끔 하려고 규칙을 깨기도 했어요. 앞으로 아이가 살아가면서 혼자 교통수단 이용에 적응해야 되는 상황도 많이 생기니까요.

사례

『지도 앱으로 교통수단 정복하기』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

노선도와 유튜브 영상 활용하기

목적지로 가는 동선을 잘 기억하고 노선도 보는 것을 좋아하는 K 아동은 새로운 교통수단 선택을 어려워했다.
K의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 목적지에 따라 교통수단 이용 및 절차를 쉽게 학습할 수 있도록 자녀의 주요 목적지에 따라 노선도, 사진, 그림카드(명함), 영상을 제공해 주었다.
즉, 자녀가 자주 가는 곳과 관련된 '지하철 노선도', '버스 노선도', '버스 및 지하철 유튜브 영상', '버스 및 지하철 환승 유튜브 영상'을 미리 보게 하여 자녀가 쉽게 이용할 수 있게 했다.

목적	시각 자료를 통해 자녀가 잊어버릴 수 있는 목적지로의 이동 방법 및 교통수단 이용법을 쉽게 떠올리도록 돕기
시간 및 장소	**시간 :** 주중 휴식시간 또는 주말(휴일) **장소 :** 집안 또는 실외(야외)
준비	평소 지하철 이용이나 버스 이용에 대한 유튜브 영상을 볼 수 있도록 함. 또한, 평소 동생(가족)과 그림카드(명함)를 이용해 '버스 타고 내리기', '지하철 타고 내리기'를 하며 교통수단 이용하기를 연습함. ① 자녀 핸드폰의 내비게이션 앱을 실행시킴. ② 자녀와의 사전 방문(버스 또는 지하철 이용)을 통해 교통수단 이용 방법을 확인함.
방법 및 순서	사전에 자녀와 다녀온 장소(목적지)에 대한 위치를 알려주고, 외출 전 노선도(필요 시 사진)를 보여주면서 이동 방법 및 교통수단을 확인함. ① **타는 곳으로 가기** 버스정류장 이름과 위치를 자녀에게 말해줌. 이동 중 횡단보도를 건널 때 동선을 알려줌. ② **노선도 숙지 후 버스 이용하기** 버스 타기 → 요금 내기 → 버스에서 자리에 앉거나 서기(노선도 확인) → 벨 누르기 → 카드 찍기 → 목적지 정류장에서 내리기(노선도 확인) ③ **정류장 확인하기** 원하는 목적지의 정류장에 정확히 내렸는지 자녀에게 노선도를 확인해보게 함.



아이가 버스 노선이나 지하철 노선을 찾아달라는 말을 많이 했고, 그래서 자주 찾아줬죠.
필요한 경우, 가는 장소를 핸드폰으로 찾아서 '이 장소를 갈 거다'라고 하며 그림이나 사진을 보여줬죠.
그곳의 특이한 장소 모습(사진)을 보여주고, 목적지에 갔을 때 그 모습을 꼭 보여줬어요.
그리고 그림 카드나 명함을 이용해 아이들끼리 버스 운전사나 승객 역할 놀이를 많이 해요.

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 교통수단 이용하기는 이전에 어땠나요?



예전에는 아이가 혼자 집 근처에 다녀오는 것도 힘들었어요. 특히, 혼자 버스 타는 것은 생각하지도 못했어요.
물론 아이가 가족과 지하철이나 버스 타는 것을 좋아하기는 했지만, 주변에 위험한 것도 많고, 여러 가지로 불안했어요.

Q2 자녀가 교통수단 이용하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



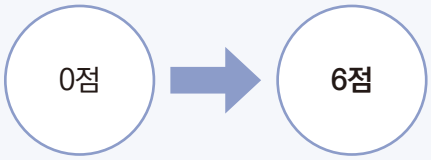
아이의 동생이 학교를 같이 다니니까 아이가 동생과 함께 학교 다니는 걸 생각하게 되었어요. 그러면서 아이가 동생과 버스 타는 방법도 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었어요.
요즘 아이들 키즈폰 전화기능 중에 영상통화 기능이 있더라고요. 이런 기능이 있으니까 아이가 버스를 타더라도 조금 안심이 되더라고요.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 교통수단 이용하기 행동은 무엇인가요?

부모와 같이 버스 이용하기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

부모와 같이 버스 이용하기



- **지원 시작 연령 :** 만 8세
- **향상 소요 기간 :** 1년

사례

『지도 앱으로 교통수단 정복하기』

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

재미있는 만화보다는 실제 현실 상황을 그대로 보여주는 영상을 활용하기



영상 매체 활용이 가장 좋은 것 같아요. 아이 입장에서 상황 예측에 가장 큰 도움을 받는 것은 영상인 것 같아요. 어떤 만화보다 실제 유튜브나 cctv가 좋아요. 실제 상황을 보여주는 게 이해도 면에서 만화를 보여주는 것보다 사실 더 낫거든요. 유아틱한 만화는 영유아기에 활용할 수 있고 그 자체로 재미있지만, 리얼한 현실 상황으로 연동시켜서 교육을 하기에는 부족한 것 같아요. 아이들이 만화와 현실 상황을 연결시키지 못해요.

유튜브의 교통이용 관련 영상을 활용하여 교통수단 사용에 대해 예측할 수 있도록 도와주기



사람들이 개찰구를 왔다 갔다 움직이는 영상, 지하철 노래가 나올 때 사람들이 왔다 갔다 하는 영상이 있어요. 특히, 유튜브에 버스를 타거나 횡단보도를 건너는 등의 대중교통 이용 모습들이 많이 나오거든요. 아이들이 그런 영상을 보면서 배우고 알고리즘을 타고 계속 학습해요. 영상에서 얻는 정보를 무시 못하는 것 같아요. 그러니까 이제는 저희가 버스 타는 방법이 있는 책자를 굳이 찾아주지 않아도 돼요.

버스나 지하철 지도 시 처음부터 멀리 목표를 잡지 말고 가까운 한 정거장부터 시작해 보기



걸어서 가봤던 곳을 목적지로 하여 시작해보는 것이 중요해요. 즉, 먼저 걸어서 가봤던 곳을 다음에 버스를 타고 가보는 것이죠. 우리가 걸어서 다녔던 곳들을 이제 버스 정류장으로 가보는 것이 아이한테 덜 부담이 되니까요. 아이에게 '그때 여기 걸어서 왔었잖아' 이렇게 말할 수 있죠. 지하철도 마찬가지에요. 익숙한 목적지에 지하철을 타고 가보는 거죠. 주로 가는 곳이 연습하는 데 좋다고 생각합니다.

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

교통 안전을 위한 카드 목걸이 사용하기

- 자녀에게 부모 연락처 정보가 담긴 **카드 목걸이**를 제공하는 것은 교통수단 이용 중 사전 예방적 안전 조치입니다.
  - 카드에는 **자녀의 이름, 부모의 이름, 연락처, 주소**와 같은 필수 정보가 포함되어야 합니다.
  - 이러한 정보를 외우도록 가르치는 것도 중요하지만, 스트레스가 심한 상황에서는 당황하여 잊어버릴 수 있습니다.



자녀의 가방에 부모 연락처 정보 저장하기

- 자녀가 **부모의 이름과 연락처**를 외우는 것에만 의존하지 말고, 필요 시 이러한 정보가 적힌 **카드를 자녀의 가방 안쪽**에 넣어두세요.
  - 자녀가 길을 잃을 수 있는 상황에서 당황하면 부모 연락처 정보를 기억하기 어려울 수 있습니다.
  - 실물 카드를 가방에 넣어두면 **스트레스가 많은 순간에 안전망**이 될 수 있습니다.
  - 자녀의 성향에 따라 카드 목걸이 착용을 싫어하는 경우도 있는데, 그런 경우에도 필수정보가 포함된 카드를 **가방 안쪽**에 넣어둡니다.



시각적 단서를 이용해 탐색하기

- **주변 환경**의 **시각적 신호**를 인식하고 이에 반응하도록 반복하여 가르치면 자녀의 **길 찾기 기술**을 향상시킬 수 있습니다.
  - 예를 들어, 버스를 타고 이동할 때는 버스 창문으로 보이는 **뚜렷한 건물**이나 **표지판**으로 식별되는 정류장에서 내리도록 자녀에게 반복적으로 지시하세요.
  - 이 전략은 자녀의 **길 찾기 능력**을 향상시킬 뿐만 아니라 주변 환경을 탐색하는 데 자신감을 키워줍니다.



11) 전화 사용하기

전화 사용하기는 친구 또는 가족, 지인 등과 전화로 통화하는 것과 같이 의사 소통을 목적으로 하는 장치, 기술 및 기타 수단을 사용하는 것입니다.



환경 조정해주기

아동이 휴대전화를 사용하는 동안 독립성과 안전에 적합한 환경을 조성하기 위해 직관적 기능이 있는 스마트폰이나 큰 버튼이 있는 유선전화와 같은 사용자 친화적인 장치를 제공해 주는 것이 좋습니다. 가족, 친구, 응급 서비스 기관 등 중요 연락처를 기기의 '바로가기'로 설정해 둡니다. 가능한 경우, 아동에게 '명확하게 말하기', '주의 깊게 듣기', '예의 바르게 말하기' 등 전화 에티켓에 대해 가르칩니다.

기대치 설정하기

아동의 휴대전화 사용 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정하여 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나눕니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 아동이 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어, 전화 받기, 화면 잠금 해제하기, 원하는 연락처 찾기, 번호 누르기, 통화 시작하기, 대화 이어가기, 통화 종료하기 순서로 기대치를 설정할 수 있습니다. 이렇게 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

루틴은 아동이 독립적으로 휴대전화를 사용하는 방법을 성공적으로 배우는 데 중요합니다. 가급적이면 매일 또는 매주 같은 시간에 정기적인 연습을 계획하고 아동이 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되므로 시간이 지남에 따라 과정(순서)을 더 원활하고 예측 가능하게 하는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버리면 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 휴대전화 사용 루틴을 가르치는 데 매우 유용합니다. 그림(이미지)과 간단한 단어로 전화 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴 이미지를 만듭니다. 이 루틴 이미지를 집의 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두면 아동이 통화를 준비하는 동안 쉽게 참고할 수 있습니다. 또한 중요한 연락처를 그림이나 아이콘으로 표시한 시각적 연락처 목록을 만들어 아동이 원하는 번호를 쉽게 식별할 수 있도록 할 수도 있습니다.

사례

『단축 아이콘, 터치 한 번으로 손쉽게』

가 아동의 특성

장애 유형	지적 장애+자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 12세
강 화 물	'군것질', '클레이'를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(특수학교)
강 점	시각 자료 이해를 잘함, 기억을 잘함, 수용언어가 좋음, 상황에 대한 눈치가 있음

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	○
부분 도움 필요	
지켜볼 필요가 있음	
혼자 가능	
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람	부모님
의사소통 가능 정도	몸짓 등 동작에 의한 의사 표현 및 소통
도전적 행동	있음(자신 또는 타인의 신체를 해치는 행동)
가족 인원(총/가구내 장애인 수)	3명 / 1명
부모님과의 동거 여부	함께 살고 있음

사례

『단축 아이콘, 터치 한 번으로 손쉽게』

다 터치를 통한 전화 사용하기

환경 조정해주기

전화 걸기 단축 아이콘 설정하기(자녀에게 스마트폰 제공하기)

L 아동은 전화 사용법을 모르고 전화 대화 시 몇몇 단어만을 말할 수 있었다.
L의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 전화하기 활동을 쉽게 할 수 있는 환경을 조성했다.
즉, 스마트폰 기능 설정을 변경했고, 자녀가 스마트폰의 여러 기능에 익숙해질 수 있도록 스마트폰을 자녀에게 사줬다.
특히, 자녀가 전화하기 순서 중 '전화번호 찾기'를 쉽게 할 수 있도록 스마트폰 홈 화면에 '전화걸기 단축 아이콘'을 설정했다.
또한 카톡의 이모티콘 보내기와 문자 메세지 보내기를 통해 전화 대화를 보완할 수 있도록 했다.

목적	스마트폰 기능 등을 활용해 전화하기를 자녀가 쉽게 할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주로 하교 후 자유시간 또는 주말 자유시간 **장소 :** 집안 전체
준비	① 스마트폰 기능에 익숙해질 수 있도록 자녀에게 스마트폰을 제공함. ② 자녀의 전화하기 과정을 관찰해 순서화하고, 어려운 세부 과제가 무엇인지 파악함.
방법 및 순서	자녀가 전화하기 단계 중 '전화번호 찾기'를 쉽게 하도록 스마트폰 환경을 조정함. **① 자녀가 전화하고자 하는 대상을 파악함.** **② 전화번호 바로 연결 설정을 활용해 스마트폰 홈 화면에 '전화 바로걸기 단축 아이콘'을 설치함.** **③ 자녀에게 아이콘만 누르면 바로 그 사람과 전화할 수 있음을 알려줌 .** **④ 전달 못한 말을 카톡 이모티콘이나 문자 메세지 등으로 전달하는 방법을 알려줌.**



제가 아이에게 핸드폰을 많이 활용하게 해요.
전화 거는 것은 제가 할 수 있게 만들어 놨어요.
제 핸드폰에 단축 번호를 깔아서 아이가 누르면 바로 전화가 될 수 있게 해놨어요.
아이가 아이스크림 먹고 싶으면 저녁에 저에게 핸드폰을 달라고 해요.
그리고 아빠한테 전화를 걸어서 '아빠, 아긍' 이러죠.

기대치 설정하기

스마트폰 기능을 이용해 목표를 조금씩 수정하기

L의 어머니는 자녀의 말하기 어려움 때문에 전화하기 수행 목표를 처음부터 정하지는 않았다. 하지만 자녀의 기능 수준에 맞는 전화하기 연관 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 전화하기와 관련된 활동 목표들을 설정하기 시작했다.
관련 활동 목표들이 완수되면 전화하기의 작은 목표를 자녀의 상황에 맞게 추가로 설정했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 전화하기 지도 방법을 체계화 하기
준비	전화하기 수행에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 전화하기 과정 및 전화하기 전 후 상황을 관찰함.
방법 및 순서	전화하기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. ① **1차 기대** 강화물을 이용해 간단한 전화 통화하기 (**예 :** 아빠에게 자신이 좋아하는 군것질거리를 사 오게 하려고 전화 기능을 사용) ② **2차 기대** 전화 통화 대신 영상 통화하기 (**예 :** 가족과 영상 통화를 하게 함 → 스마트폰 기능과 소통 개념을 알게 함) ③ **3차 기대** 소통을 위한 카톡 이용, 이모티콘 대화하기 (**예 :** 가족, 친구에게 카톡 이모티콘을 보냄 → 다양한 스마트폰 기능과 소통 방법을 알게 함)



아이가 말을 못하니까 스마트폰 전화기능 사용을 가르치려고 생각을 전혀 안 했어요.
처음에는 영상 통화를 해줬었어요.
'아빠한테 전화 걸어서 군것질거리 사오라고 하자' 하고 나서 아이에게 핸드폰 이거 누르면 된다고 했어요.
지금은 전화 거는 것을 잘 하더라고요.
영상 통화보다 전화 스피커 아이콘 눌러서 하는 것이 더 편한가 봐요.

사례

『단축 아이콘, 터치 한 번으로 손쉽게』

일상의 루틴 유지 및 조율하기

매일 가족과 통화하기

말하기에 어려움이 있는 L 아동은 일과 중 일어나는 전화 사용법에 대한 관심이 부족했다. L의 어머니는 자녀의 전화 사용을 위해 자녀의 스마트폰 사용 과정 및 동기를 관찰하고 전화 사용을 촉진하는 강화물을 파악해 일정한 순서로 가족과 전화 통화를 하게 했다.

목적	과제의 세분화 및 일정한 순서의 반복을 통해 자녀가 전화하기 전 과정을 쉽게 배우게 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주로 하교 후 자유시간 또는 주말 자유시간 **장소 :** 집안 전체
준비	① 전화 받을 사람에게 미리 알림. ② 스마트폰 홈 화면에 전화 걸기 단축 아이콘을 설정함.
방법 및 순서	전화하기 과정을 준비, 수행, 마무리 과정으로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. ① **준비** 전화 걸 대상(가족), 용건(강화물) (**예 :** 전화 대상(아빠), 용건(군것질)) ② **수행** 전화하기 과정의 순서를 정해 전화하기 (**순서 :** 스마트폰 켜기 → 홈 화면 전화 걸기 단축 아이콘 누르기 → 통화하기 → 전화 끊기) ③ **마무리** 통화 종료 후 대화 결과를 자녀에게 확인하기



아이가 군것질을 저녁마다 하고 싶어해요.
저는 아이에게 군것질 거리를 잘 안 사주는데 아이 아빠는 다 사주는 사람이에요.
그래서 제가 아이 아빠한테 전화하는 법을 알려준 거에요.
아이는 그 군것질거리가 너무 먹고 싶다 보니 전화 걸기를 빨리 배웠어요.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

스마트폰 카메라 기능과 이모티콘 이용하기

L 아동은 전화 사용 시 스마트폰 기능 파악이 어렵고 전화하기 활동에 익숙하지 못했다.
그리고 전화하기의 세부 과제 및 대화 과정을 어려워했다.
L의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 전화기에 자녀가 관심을 가질 수 있도록 시각 경험을 자연스럽게 제공했다.
즉, 전화기의 카메라 기능을 이용하여 생활 속에서 사진을 자주 찍게 했다.
사진을 찍음으로써 전화나 카톡과 같은 스마트폰 기능들에 익숙해질 수 있게 했다.
전화하기 이전에는 카톡 이모티콘 등을 활용하게 함으로써 전화하기에 관심을 갖게 했다.

목적	아이콘과 이모티콘을 통해 자녀가 전화하기 과정과 방법에 관심을 가지게 하고, 이를 통해 실제 전화를 해보도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 주로 하교 후 자유시간 또는 주말 자유시간 **장소 :** 집안 전체
준비	① 외출 시 스마트폰을 가지고 나감. ② 전화 걸기 아이콘을 설정함.
방법 및 순서	외출 시 자녀에게 사진을 스스로 찍어보게 하고 집에 돌아와 찍은 사진을 자주 보게 함. 아빠에게 연락하기 위해 자녀에게 카톡 이모티콘 사용법을 알려줌. 더불어 전화하기에서 자녀의 이해가 부족한 부분은 말로 보충 설명하여 보완함(아래의 3가지 방법들을 단계적 순서로 실시하지 않고 무작위 순서로 실시함). ① **스마트폰 기능 탐색** 스마트폰 사진(영상)찍기와 찍은 그림(영상)을 통해 스마트폰 기능에 관심을 두게 함. ② **그림(이미지)으로 가족과 연락** 카톡 이모티콘 그림이나 문자 이모티콘 그림으로 아빠에게 연락을 해보게 함. ③ **전화 걸기 단축 아이콘 이용** 좋아하는 모양의 전화 걸기 단축 아이콘으로 엄마와 함께 다른 가족원에게 전화해 봄.



사진 찍는 것과 영상 찍는 것을 통해 먼저 스마트폰의 카메라 기능을 익히게 했어요.
외출을 하면 조금씩 사진을 찍어보라고 했고, 집에 와서 찍은 사진이나 영상을 보여줬어요.
아이가 사진과 영상을 보고 재미있어 했어요.
핸드폰의 전화, 카톡 기능을 사용하기 전에 스마트폰 기능에 아이가 관심을 가지게 하고 싶었거든요.
이후 저는 아이에게 이모티콘 그림으로 다른 사람에게 자신의 감정을 표현하는 연습을 시키기도 했지요.

사례

『단축 아이콘, 터치 한 번으로 손쉽게』

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 전화 사용하기는 이전에 어땠나요?



말하기에 어려움이 있고 일과 중 일어나는 전화 사용법에 대한 관심이 부족한 상태였어요. 특히, 우연한 전화 사용 상황에서도 몇몇 단어를 제외하고 말하기 기능이 다소 부족했고, 스마트폰 활용 능력도 부족했어요.
그래서 이전에는 전화하기를 생각하지 못했어요. 스마트폰 영상, 특히 유튜브 영상 보기 이외에는 전화기 활용이 전혀 안됐어요.

Q2 자녀가 전화 사용하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



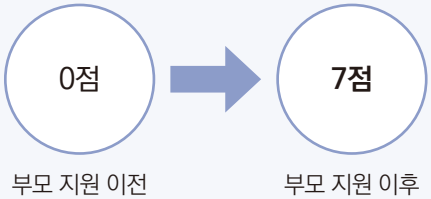
이전에 다른 자조활동을 할 때 제가 동작을 하나하나 가르치고 연습시켰더니 학습이 되더라고요. 전화하기 이전에 카톡 이모티콘 등을 활용했는데 군것질 때문인지 전화하기에 관심을 갖더라고요.
아이의 미래를 위해서라도 스스로 스마트폰을 활용하는 방법을 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었습니다.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 전화하기 행동은 무엇인가요?

전화 걸기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

전화 걸기



부모 지원 이전 → 부모 지원 이후

- **지원 시작 연령 :** 만 12세
- **향상 소요 기간 :** 2~3개월

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

직관성있게 설정된 스마트폰 기능을 충분히 활용하기 위해 스마트폰 설정 또는 모델 바꾸기



스마트폰은 쉬운 사용감이 중요하다고 생각해요. 스마트폰에서 어떤 기능을 사용할 때 가장 중요한 것은 사용자가 그 기능의 사용법을 쉽게 알아 볼 수 있게 하는 것이라 생각해요. 필요한 경우, 아이가 스마트폰을 쉽게 쓸 수 있게끔 기능 설정을 바꿔주는 것이 중요할 수도 있어요. 예를 들면, 스마트폰 홈 화면에 전화걸기 단축 아이콘을 배치하면, 아이가 쉽게 전화 걸기에 접근할 수 있어요. 필요하면 괜찮은 기능의 새 폰으로 바꾸는 것도 방법이에요.

강화물에 기반해 자녀가 자연스레 스마트폰 기능과 활용법에 익숙해지도록 지도하기



아이가 좋아하고 해보고 싶어 하는 것이 있다면, 핸드폰을 이용해 어머니가 아이 옆에서 그 강화물과 관련된 것을 해주면 돼요. 예를 들면, 장난감을 좋아하는 애들은 장난감 인터넷 쇼핑을 할 수 있게 해줘요. 좋아하는 것을 스마트폰을 통해 할 수 있음을 아이에게 알려주면 돼요. 아이들이 스마트폰을 하다보면 그것만 하지 않고, 나중에는 전화도 하게 됩니다.

전화 걸고 받는 기능을 자녀의 발화 기능 증진 및 연습에 활용하기



아이가 핸드폰이라 발음을 제대로 못해요. 그냥 못 알아듣는 척을 계속하고 있으면 어떻게든 표현을 해요. 아이가 핸드폰을 가리키면서 뭐라고 하는데 못 알아듣는 척 하거든요. 그러면은 '핸드폰' 이라는 단어는 결국 입에서 나와요. 이렇게 입에서 말이 나오면 그 때 핸드폰을 주죠. 저에게는 일종의 말하기 지도이자 아이에게는 훈련이죠. 아이가 '핸드폰 주세요' 라고 조합해 이야기하도록 촉진하고 있죠.

사례

『단축 아이콘, 터치 한 번으로 손쉽게』

바 전문가 팁: 사례에 대한 전문가의 보충 의견

과제 분석을 통해 전화 사용 학습하기

- 전화 걸거나 전화 받는 과제를 **관리 가능한 단계로 세분화**하여 자녀의 **학습 과정을 단순화**하세요. 그런 다음 이러한 단계를 순서대로 가르치고, 자녀가 그 과정에 익숙해질 때까지 반복하세요.
  - 이러한 구조화된 접근 방식은 자녀가 휴대폰 사용과 관련된 **단계를 이해하고 기억**하는 능력을 크게 향상시켜 자녀의 독립성을 촉진할 수 있습니다.



더 쉬운 커뮤니케이션을 위해 이모티콘 강조하기

- 자녀에게 스마트폰 사용법을 가르칠 때 **이모티콘**의 중요성을 간과하지 마세요. 이모티콘은 자녀가 감정과 생각을 표현하는 직관적인 방법이 될 수 있습니다.
  - 자녀가 이모티콘을 더 쉽게 사용할 수 있도록 스마트폰에서 **이모티콘이 크게 표시**되게 설정하는 것이 좋습니다. 시각적 단서가 클수록 이해와 사용에 도움이 될 수 있습니다.



※ 참고 : 발달장애 아동에게 전화 사용 지도 시, **기본적인 전화 예절 교육**이 필요할 수 있습니다.
(예 : **밤 늦게 전화**하면 상대방이 불편해한다는 것을 알려주고, 이를 어겼을 시 핸드폰 사용을 제한함 등)

12) 수면하기

수면하기는 특징적인 생리적 변화를 동반한 정신기능으로 자신의 주변 환경으로부터 주기적이고 가역적이며 선택적인 신체와 정신의 이탈에 대한 일반 정신기능을 뜻합니다.



환경 조정해주기

아동의 수면에 적합한 환경 조성을 위해 아동의 침실을 편안하고 조용하며 방해 요소가 없는지 확인합니다. 아동이 좋아하는(예 : 캐릭터 이미지가 있는) 편안한 매트리스, 침구, 베개를 준비합니다. 실내 온도를 일정하게 유지하고, 필요한 경우 암막 커튼이나 백색 소음기를 사용하여 방해를 최소화합니다. 아동이 침실을 주로 수면용으로 사용하게 합니다('놀이'나 'TV 보기' 같은 다른 활동은 별도의 공간에서 하게 함).

기대치 설정하기

수면 과정을 더 작고 쉬운 단계로 나누어 아동의 수면 루틴에 대한 명확한 기대치를 설정합니다. 아동과 함께 각 단계를 연습하면서 아동이 행동의 순서를 이해하게 합니다. 예를 들어, 잠자기 전 차분한 활동하기, 잠옷 갈아입기, 양치질하기, 소변보기, 침대에서 잠자리 들기, 수면하기 순서로 기대치를 설정할 수 있습니다. 이렇게 기대치를 설정하면 아동은 자신에게 기대되는 것이 무엇인지 알고 기술을 습득하기 위해 노력할 수 있습니다.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

루틴은 아동이 건강한 수면 패턴을 개발하는 데 중요합니다. 주말에도 매일 같은 시간에 규칙적으로 취침 및 기상 시간을 정합니다. 아동이 취침 루틴의 각 단계를 완료할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 이러한 일관된 루틴은 아동이 과제 순서를 이해하고 기억하는 데 도움이 되며, 시간이 지남에 따라 더 원활하고 예측 가능한 과정(순서)을 만드는 데 도움이 됩니다. 아동이 어려움을 겪거나 단계를 잊어버린 경우 부드럽게 상기시켜 주고 과정을 안내(조율)합니다.

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

시각적 단서(이미지)는 아동에게 수면 루틴을 가르치는 데 큰 도움이 됩니다. 그림과 간단한 단어로 수면 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 루틴 이미지를 만드세요. 이 루틴 이미지를 집의 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두면 아동이 취침 준비를 하면서 쉽게 참고할 수 있습니다. 침실에 아동이 좋아하는 이미지(예 : 캐릭터)가 있는 '시계' 또는 '타이머(시각적 신호)'를 배치하여 아동이 잠자리에 들 시간과 일어날 시간을 이해할 수 있도록 도와줄 수도 있습니다.

사례

『적절한 신체 활동으로 편안한 수면을 유도해요.』

가 아동의 특성

장애 유형	지적 장애+자폐성 장애
성 별	남
나 이	만 8세
강 화 물	달리기를 좋아함, 자동차를 좋아함
장애 정도*	장애 정도가 심한 장애이지만 경증이라고 생각(자조활동 일부 가능)
학 력	초등학교(특수학교)
강 점	짧은 단어로 의사 표현 가능함 / 2~3 단어로의 의사 소통 가능함 / 글자(단어) 읽고 쓰기 가능함

* 부모님이 생각하는 주관적 장애 정도

나 아동의 일상생활활동 특성

일상생활활동 시 타인의 도움 필요 정도

완전 도움 필요	○
부분 도움 필요	
지켜볼 필요가 있음	
혼자 가능	
안함	

일상생활활동 시 주로 도움 주는 사람: 부모님

의사소통 가능 정도: 울거나 소리치거나 분노 발작으로 의사 표현

도전적 행동: 있음(자신이나 타인의 안전에 부주의한 행동 / 자신 또는 타인의 신체를 해치는 행동 / 물건을 파괴하거나 빼앗는 행동)

가족 인원(총/가구내 장애인 수): 3명 / 1명

부모님과의 동거 여부: 함께 살고 있음

다 티치를 통한 수면하기

환경 조정해주기

공간을 어둡게 바꿔주기

M 아동은 청각이 다소 예민하고 수면 시 꿈을 자주 꾸는 상태로 잠들기와 잠든 상태 유지가 어려웠다.
M의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀가 쉽게 수면할 수 있도록 자녀 방과 환경을 바꿔주었다.
즉, 외부 빛을 차단할 수 있도록 자녀 방의 커튼을 암막 커튼으로 바꾸고, 잠옷을 자녀가 좋아하는 것으로 바꿨다.
또한, 자녀의 수면을 방해하지 않도록 자기 전 영상물 시청을 제한했다.

목적	암막 커튼 등을 활용해 자녀가 쉽게 잠들고 수면을 유지할 수 있도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 밤 9시 경 **장소 :** 자녀의 방
준비	① 자녀의 수면 과정을 관찰해 순서화해 보고, 저해 요인과 촉진 요인이 무엇인지 파악해 봄. ② 영상물 시청을 제한함.
방법 및 순서	수면하기 과정 중 수면 개시 및 유지가 쉽게 되도록 환경을 조정함. 또한 수면에 흥미를 가지도록 잠옷과 침실 환경을 조정함. **① 정해진 수면 시간대에 자녀와 자녀 방으로 들어감.** **② 자녀가 좋아하는 케릭터 잠옷으로 옷을 갈아 입혀줌.** **③ 암막 커튼을 이용해 자녀의 방을 어둡게 함.** **④ 자녀를 침대에 눕게 하고 좋아하는 이불을 덮어줌.** **⑤ 자녀의 수면에 방해되는 소음이나 소리를 차단함.**



태어날 때부터 잘 때는 아이 방을 무조건 어둡게 했어요.
암막 커튼을 이용해서 방을 어둡게 해야 잠을 잘 자요.
그리고 자기 전에 영상 같은 것을 안 보여줬어요.
왜냐면 그런 걸로 인해서 꿈을 꾸거나 깊이 못 잘 수도 있거든요.
꿈을 많이 꾸면 다음날 더 피곤해 하더라고요.

사례

『적절한 신체 활동으로 편안한 수면을 유도해요.』

기대치 설정하기

잠자리에 드는 것부터 시작하기

M 아동의 어머니는 자녀의 수면하기를 위해 단계별 목표를 처음부터 정하지 않았다.
자녀의 수준에 맞는 수면 활동을 자연스레 파악한 후, 큰 기대치를 줄이고 수면 시작부터 작은 목표 들을 설정하기 시작했다.
수면 시간대에 잠드는 것이 어느 정도 완수되면 수면 유지하기를 했다.
수면 유지가 어느 정도 되면, 수면 시간 동안 소변 가리기 목표를 아이의 상황에 맞게 추가했다.

목적	적정 수행 목표를 정해 필요한 지원 형태 및 수면 유지 중 소변 조절하기 지도 방법 등을 체계화 하기
준비	수면하기 과정에 대한 기대치를 줄이고 자녀의 수면 패턴 및 과정을 객관적으로 관찰함.
방법 및 순서	수면하기 과정의 각 단계별로 자녀 특성에 맞는 기대치를 설정함. 이를 통해 자녀가 목표 수준에 쉽게 도달할 수 있도록 체계적으로 지원함. 1단계부터 시작해 한 단계씩 위로 목표를 상향하여 설정함. ① **1단계 기대** 수면 시간대에 자녀가 잠자리에 드는 것 (평소 잠자는 시간에 자기 방에 들어가 잠잘 준비를 하고 잠에 드는 것) ② **2단계 기대** 잠자리에 든 후, 자주 깨지 않고 수면 유지하기 (적당한 수면 시간 유지와 아침 기상 시간 유지) ② **3단계 기대** 수면 시간에 소변 조절하는 것 (자기 전 소변을 보고 잠자리에 들고, 수면 유지 중 옷에 소변을 보지 않는 것)



기대라기 보다는 잠드는 것이 1차 목표였어요.
그다음은 수면 유지하는 것이었죠.
그리고 그다음은 잠든 후 소변이 마려우면, 깨서 밤에 소변을 가리는 것이었어요.
아이가 소변을 보거나 대변을 가린다고 해도 규칙적인 생활이 되어야 가리는 것이 가능해지잖아요.
그래서 규칙적 생활을 유지하려고 했어요.

일상의 루틴 유지 및 조율하기

신체활동을 통해 수면 루틴 만들기

M 아동은 청각이 예민하고 수면 시 잠들기와 수면 유지가 잘 안되는 편이었다.
M의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 자녀의 수면하기 과정과 낮 생활 패턴을 관찰하고 수면 과정의 주요 과정들을 부분적으로 순서화하여 일정하게 반복했다.
자녀가 그 과정(순서)에 충분히 익숙해지면 루틴을 줄이고 어머니의 지도에 따라 수면하기를 수행했다.
특히, 수면에 들어가는 과정을 쉽게 하기 위해 낮 시간에 충분한 신체 활동을 하도록 유도했다.

목적	일정한 순서의 반복을 통해 자녀가 수면 루틴에 익숙해지도록 하기
시간 및 장소	**시간 :** 늦은 저녁 또는 밤 **장소 :** 자녀의 방
준비	① 낮에 신체 활동(걷기 등)을 많이 하도록 유도함. ② 낮잠을 재우지 않고 신체 활동을 많이 시킴.
방법 및 순서	식사하기의 전체 과정을 작은 과제들로 나누고, 순서를 정해 일정하게 반복하도록 함. **① 정해진 수면 시간대에 자녀와 자녀 방으로 들어감.** **② 좋아하는 잠옷으로 옷을 갈아 입힘.** **③ 자녀의 방을 어둡게 함.** **④ 자녀를 침대에 눕게 하고 이불을 덮어줌.** **⑤ 자녀 수면에 방해되는 소음이나 소리를 차단함.**



루틴 생활은 괜찮아요.
낮의 걷기나 신체 활동의 경우, 꼭 수면을 위해서 만든 건 아니에요.
그걸 하다 보니 생활 속 루틴이 수면까지 이어진 것이죠.
잠옷의 경우, 루틴에 도움이 되어 그걸 유지했죠.
아이가 집에 와서 씻고 옷을 갈아입고 자는 것도 루틴이죠.
특히, 딱 정해진 루틴은 잠잘 때 아이와 방에 가서 어둡게 하고 자는 것이에요.

사례

『적절한 신체 활동으로 편안한 수면을 유도해요.』

시각 기반의 단서(큐) 구현하기

잠자는 모습의 그림 이용하기

M 아동은 생활 속에서 짧은 단어로 자신의 의사 표현을 하지만 잠드는 과정에서는 의사 표현이 매우 부족했다.
M의 어머니는 이러한 자녀를 지원하기 위해 수면하기 과정에서 의사 표현을 쉽게 할 수 있도록 잠자는 모습의 그림을 활용했다.
침대에 잠자는 아이의 그림을 붙여두고 이를 이용해 자녀에게 잠자는 데 필요한 의사를 표현할 수 있도록 도와주었다.

목적	시각 자료를 통해 수면 시 자녀와의 의사 소통을 쉽게 하고, 자녀가 수면에 대한 의사를 표현하게 하기
시간 및 장소	**시간 :** 늦은 저녁 또는 밤 **장소 :** 자녀의 방
준비	① 의사 표현 도구로 잠자는 모습이 있는 그림을 침대에 붙여놓음. ② 평소 자녀의 잠자는 패턴을 관찰함.
방법 및 순서	잠자는 과정에 필요한 의사 소통을 위해 잠자는 아이 모습이 있는 그림을 사용함. **① 주로 잠드는 시간대에 자녀가 졸려 하는 상태를 확인함.** **② 자녀에게 잠자는 아이 모습의 그림을 보여줌.** **③ 조명을 어둡게 하고 잠옷으로 갈아 입힘.** **④ 필요한 경우, 자녀에게 잠자는 모습을 보여줌.**



그때는 수면하기를 위해 사용할 수 있는 자료 같은 것이 많이 없었어요.
그래서 그림을 이용 했어요. 잠자는 아이 모습의 그림을 침대에 붙여놨어요.
그때는 아이와의 상호작용이 아니라 제가 조금 일방적으로 알려줘야 되는 상황인 경우가 있었어요.
그 상황에서는 그림이 유용했던 것 같아요.

라 긍정 지원 후 변화

Q1 자녀의 수면하기는 이전에 어땠나요?



청각이 예민하고 수면 과정에서 잠들기와 잠든 후 수면 유지가 잘 안 되는 친구였어요.
잠자다가 자주 깼어요.
아이가 시간에 큰 강박관념은 없었지만, 잠자는 시간대에 대한 개념이 부족했어요.
특히 잠자는 과정에서 소변 조절을 잘 못해서 제가 자기 전에 소변을 보게 했는데,
그럼에도 잘 안됐어요.

Q2 자녀가 수면하기를 스스로 하도록 도와주게 된 계기는 무엇인가요?



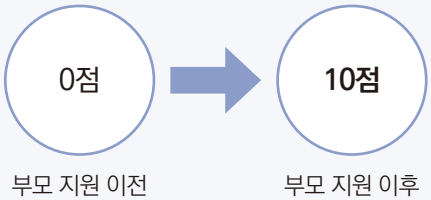
아이가 학교에 들어갈 때가 되면서 아이 스스로 잠자리에 드는 것을 연습할 때가
왔다고 생각했어요. 제가 계속 재워줄 수는 없잖아요.
잠옷 갈아입는 것도 조금씩 가르치면 더 될 것 같았어요. 아이의 미래를 위해서라도
스스로 잠자리에 드는 방법을 알려줘야겠다고 마음 먹게 되었습니다.

Q3 이전보다 기능이 많이 향상된 수면하기 행동은 무엇인가요?

잠자리 들기

Q4 부모님이 바라본 자녀의 향상 정도는? (기준: 0점 ~ 10점)

잠자리 들기



- **지원 시작 연령 :** 만 5세
- **향상 소요 기간 :** 4년

사례

『적절한 신체 활동으로 편안한 수면을 유도해요.』

마 다른 부모님께 전하고 싶은 핵심 메시지

수면의 질을 높이고 전반적 기능 증진에 도움이 되는 소근육 운동하기



아이의 수면을 위해 나들이나 등산 같은 거 뿐만 아니라 손가락을 움직이는 소근육 운동도 효과를 많이 봤다고 볼 수 있을 거 같아요. 소근육 운동을 했더니 수면이 좋아진 것 같아요. 소근육 운동을 통해 아이의 수면의 질도 그렇고 식사하기도 좋아졌어요.
전부 다 연결되어 있는 것 같아요. 애들이 잘 움직여야 잠을 잘 자구요. 잘 자고 잘 활동을 해야 잘 먹는 거 같아요.

외부환경에 자주 노출시키고 그 속에서 다양한 활동하기



공원에 잠깐 나갔다 와도 엄마들이 힘들다고 해요. 이 아이들은 뛰어다니다가 모르는 곳으로 막 가기도 해요. 찾는 과정을 계속 겪다 보니까 지금 저희 애는 막 뛰어 놀다가도 저를 찾아서 와요. 원래는 제가 쫓아다니고 했었거든요.
근데 이제 다양한 환경을 자주 경험하기 위해 많이 돌아다녀도 엄마가 항상 그 자리에 있다는 걸 아이가 알아서 그런지 본인이 놀이가 끝나면 알아서 저한테 와요. 이렇게 하니까 아이가 잠도 잘 자는 것 같아요.

자녀의 뇌 발달 뿐만 아니라 수면을 위해 몸을 많이 쓰는 신체활동 많이 하기



제 주변을 보면 아이의 수면을 위해 신체 활동을 많이 하시는 어머니들이 별로 없어요. 다른 어머니들은 오히려 '이 맘 때는 치료를 많이 받으러 다녀야 되고, 차도 자주 태워야 되는데, 어떻게 그렇게 신체 활동을 시켜?'라고 생각하시거나 물어보세요. 저는 다리를 포함하여 다양하게 몸을 써야 뇌 발달, 수면도 잘 된다고 생각해요. 신체 기능들이 전부 다 연결되는 것 같아요.

바 전문가 팁 : 사례에 대한 전문가의 보충 의견

수면 환경 이해 및 적응하기

- 자녀의 수면 개선을 위한 환경 조정 이전에 먼저 **자녀의 수면 패턴**을 이해하는 것이 중요합니다. 즉, 자녀의 **수면 시간과 수면의 질**을 모니터링 하세요.
- 수면을 돕기 위해 **암막 커튼**을 사용하는 경우, 과도한 수면 시간을 피하기 위해 **아침**에 **암막 커튼**을 걷어야 합니다. 이는 자녀의 시각적 민감도에 따라 달라질 수 있으므로 필요에 따라 조정하세요.



수면 일정 설정 및 모니터링 하기

- 수면 시간을 일정하게 정하고 **낮에 적절한 활동**을 하는 것이 좋은 수면 루틴의 핵심입니다.
- **수면 일지 작성**은 자녀의 수면 패턴과 행동을 추적할 수 있는 실용적인 도구가 될 수 있습니다.
  - 수면 일지는 자녀의 **수면 루틴을 더욱 최적화**하는 데 사용할 수 있는 필수 정보를 제공할 수 있습니다.
- **규칙적인 수면 일정**을 유지하면, 수면의 질과 자녀의 전반적인 건강(웰빙)을 크게 향상시킬 수 있습니다.



각성 완화를 위한 저녁 루틴 실천하기

- 자녀의 저녁 루틴에 **각성 수준을 낮출 수 있는 활동**을 포함시키세요.
  - 예를 들어, **물리적인 지압 마사지**는 진정 효과를 제공하여 편안한 수면을 유도할 수 있습니다.
  - 진정 효과가 있는 활동을 자녀의 **저녁 루틴에 포함**시키면, 각성 수준을 잠재적으로 낮출 수 있어서 수면으로 자연스럽게 전환하는 데 많은 도움이 됩니다.



※ **참고 :** 아동이 수면에 심각한 어려움을 느끼는 경우, **전문가와의 상담을 통해 수면제를 복용**하게 할 수 있습니다.

부 록

[1] 일상생활활동별 주요 세부 기능

[2] 양치질하기를 위한 구강 마시지

[3] 경찰청, 지문등 사전등록

[4] 발달장애인지원센터

[1] 일상생활활동별 주요 세부 기능

구 분	주요 세부 기능	주요 내용
옷 입기	(1) 옷 입기	- 바지 입기 - 앞이 막힌 상의 입기 - 앞이 트인 스웨터 입기 - 코트 입기
	(2) 옷 벗기	- 바지 벗기 - 내복 상의 벗기 - 스웨터 벗기 - 코트 벗기
	(3) 양말이나 신발 신기	- 양말 신기 - 신발 신기
	(4) 양말이나 신발 벗기	- 양말 벗기 - 신발 벗기
세수하기	세수하기	- 물 틀기 - 얼굴 적시기 - 손에 비누 묻히기 - 얼굴에 비누 칠하기 - 물로 얼굴 씻기 - 수건으로 닦기
양치질하기	양치질하기	- 칫솔에 치약 묻히기 - 이 닦기 - 물로 헹구기 - 수건으로 닦기

[1] 일상생활활동별 주요 세부 기능

구 분	주요 세부 기능	주요 내용
목욕하기	(1) 목욕 준비하기	- 욕조에 물 준비하기 - 옷 벗기
	(2) 목욕 수행하기	- 욕조에 몸 담그기 - 샤워기 물로 몸 적시기 - 비누칠하기 - 몸 문지르기 - 헹구기
	(3) 머리 감기	- 머리 적시기 - 샴푸 짜기 - 거품 내기 - 헹구기
	(4) 목욕 마치기	- 수건으로 닦기 - 물 버리기 - 옷 입기
식사하기	(1) 먹기	- 빨기 - 삼키기 - 씹기
	(2) 마시기	- 숟가락으로 한모금 마시기 - 컵으로 마시기 - 혼자 컵으로 마시기 - 빨대로 빨기
	(3) 손가락으로 먹기	- 입으로 손 가져가기 - 손가락으로 과자 집어먹기
	(4) 기구 사용하기	- 숟가락으로 받아먹기 - 숟가락으로 밥 먹기 - 포크 사용하기 - 젓가락 사용하기

구 분	주요 세부 기능	주요 내용
화장실 사용하기	화장실 사용하기	– 옷 내리기 – 변기에 서기 또는 앉기 – 용변 보기 – 화장지로 닦기 – 물 내리기 – 옷 올리기 – 손 씻기
대소변 조절하기	(1) 배뇨 조절하기	– 화장실에 가고 싶은 충동(배뇨감)을 인식하기 – 소변 의사 표현하기 – 실수했을 때 말로 혹은 몸짓 등으로 표시하기 – 배뇨에 적절한 장소를 선택하여 들어가기 – 화장실 문 닫기 – 바지와 속옷 내리기 – 변기 앞에 서기 또는 앉기(적절한 자세 취하기) – 소변 보기 – 물 내리기 – 바지와 속옷 올리기 – 손 씻기
	(2) 배변 조절하기	– 화장실에 가고 싶은 충동(배변감)을 인식하기 – 대변 의사 표현하기 – 실수했을 때 말로 혹은 몸짓 등으로 표시하기 – 배변에 적절한 장소를 선택하여 들어가기 – 화장실 문 닫기 – 바지와 속옷 내리기 – 변기에 앉기(적절한 자세 취하기) – 대변 보기 – 화장지로 닦기 – 물 내리기 – 바지와 속옷 올리기 – 손 씻기

[1] 일상생활활동별 주요 세부 기능

구 분	주요 세부 기능	주요 내용
몸 단장하기	(1) 머리 빗기	– 앞머리를 위에서 아래로 빗기 – 한 손으로 같은 쪽 머리 빗기 – 다른 손으로 반대쪽 머리 빗기 – 뒤쪽 빗기
	(2) 손, 얼굴 등에 로션 바르기 (화장)	– 뚜껑 열기 – 로션 짜기 – 한 손 고정, 다른 손으로 고정된 손에 로션 펴 바르기 – 다른 손도 같은 동작하기 – 양손 비비기 – 얼굴에 로션 펴 바르기 – 팔, 다리 등에 로션 펴 바르기
	(3) 손발톱 깎기	– 손톱깎이 준비하기 – 한 손에 손톱깎이 잡기 – 손가락 하나씩 손톱 깎기 – 발가락 하나씩 발톱 깎기
	(4) 화장지로 코 풀기	– 화장지 준비하기 – 코에 화장지 대기 – 코 풀기 – 휴지 쓰레기통에 넣기

구 분	주요 세부 기능	주요 내용
근거리 외출하기	(1) 부모(엄마 또는 아빠)와 같이 가까운 거리(이웃집) 다녀오기	– 물건(선물)을 가지고 엄마와 같이 이웃집에 가기 – 초인종 누르기 – 이름, 목적 말하기 – 문을 열고 들어가기 – '안녕하세요' 인사하기 – 물건(선물)을 이웃집 사람에게 주기 – '안녕히 계세요' 인사한 후 집에 오기
	(2) 혼자 가까운 거리(이웃집) 다녀오기	– 물건(선물)을 가지고 엄마와 같이 이웃집에 가기 – 초인종 누르기 – 이름, 목적 말하기 – 문을 열고 들어가기 – '안녕하세요' 인사하기 – 물건(선물)을 이웃집 사람에게 주기 – '안녕히 계세요' 인사한 후 집에 오기
	(3) 부모(엄마 또는 아빠)와 같이 가까운 거리(상점, 관공서, 병원) 다녀오기	– 용무 준비하기 – 목적지로 걸어가기 – 건물에 들어가기 – 용무 보기 – 건물에서 나오기 – 집으로 걸어오기
	(4) 혼자 가까운 거리(상점, 관공서, 병원 등) 다녀오기	– 용무 준비하기 – 목적지로 걸어가기 – 건물에 들어가기 – 용무 보기 – 건물에서 나오기 – 집으로 걸어오기

[1] 일상생활활동별 주요 세부 기능

구 분	주요 세부 기능	주요 내용
교통수단 이용하기	(1) 부모(엄마 또는 아빠) 같이 버스 이용하기	– 버스 타는 곳으로 가기(버스 번호 확인) – 버스 타기 – 요금 내기(카드 찍기) – 버스에서 자리에 앉거나 서기 – 벨 누르기(내리는 문으로 미리 이동하기) – 카드 찍기 – 목적지 정류장에서 내리기
	(2) 혼자 버스 이용하기	– 버스 타는 곳으로 가기(버스 번호 확인) – 버스 타기 – 요금 내기(카드 찍기) – 버스에서 자리에 앉거나 서기 – 벨 누르기(내리는 문으로 미리 이동하기) – 카드 찍기 – 목적지 정류장에서 내리기
	(3) 부모(엄마 또는 아빠)와 같이 전철 이용하기	– 지하철역으로 가기 – 개찰구에 카드 찍기 – 전철 타기(방향 확인) – 전철에서 자리에 앉거나 서기 – 안내방송 듣기 – 목적지 역에서 내리기 – 출구를 통해 나오기
	(4) 혼자 전철 이용하기	– 지하철역으로 가기 – 개찰구에 카드 찍기 – 전철 타기(방향 확인) – 전철에서 자리에 앉거나 서기 – 안내방송 듣기 – 목적지 역에서 내리기 – 출구를 통해 나오기

구 분	주요 세부 기능	주요 내용
전화 사용하기	(1) 전화 올 때(전화 받기)	– 전화벨 소리 알아듣기 – 수화기(또는 스마트폰) 들고 '여보세요?' 말하기 – 아는 사람 목소리 이해하기 – 물음에 대답하기 – 자기 생각 말하기 – 전화 바꿔주기 – 전화 수화기(또는 스마트폰) 제자리에 놓기
	(2) 전화 걸 때(전화 걸기)	– 전화번호 찾기 – 전화 걸기 – 상대방과 용건에 관해 이야기하기 – 전화 끊기
수면하기	수면하기	– 잠자리 들기 – 수면 유지하기 – 아침에 기상하기 – 낮 시간 수면 조절하기

[2] 양치질 하기를 위한 구강 마시지

구강의 감각 민감도가 높아 양치질하기가 어려운 아동을 위한 양치질 전 구강 마사지 루틴은 다음과 같이 구성할 수 있습니다.

1) 구조화된 환경 양치질 전 구강 마사지를 할 수 있도록 욕실의 특정 장소와 같이 일관된 장소를 정합니다. 이러한 일관성은 자녀가 구강 관리 루틴을 할 시간이라는 것을 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 자녀가 서 있거나 앉아야 할 위치를 시각적으로 명확하게 표시합니다.

2) 시각적 스케줄 구강 마사지 과정의 각 단계를 설명하는 시각적 스케줄을 개발합니다. 진정시키기, 입술 만지기, 잇몸 마사지, 혀 마사지 등 각 단계를 그림이나 간단한 그림으로 표현할 수 있습니다. 시작하기 전에 자녀에게 시각적 스케줄을 보여주고 각 단계를 안내하세요.

3) 진정 시간 자녀가 좋아하는 진정 활동으로 시작합니다. 좋아하는 노래를 들려주거나, 좋아하는 장난감을 안아주거나, 등을 부드럽게 만져주는 등의 활동을 할 수 있습니다. 타이머나 시각적 신호를 사용하여 진정 시간이 얼마나 오래 지속될지 알려주세요.

4) 구강 터치 소개 마사지를 할 때는 고무 손가락 칫솔이나 질감이 있는 감각 장난감과 같이 부드럽고 깨끗한 어린이 친화적인 도구를 사용합니다. 자녀에게 도구를 보여주고 먼저 만져보고 느껴보게 하세요.

5) 입술 만지기 도구로 자녀의 입술을 부드럽게 만지는 것으로 시작합니다. 원을 그리며 윗입술과 아랫입술을 모두 덮도록 합니다. 이 단계는 자녀가 무언가가 입에 닿는 감각에 익숙해지는 데 도움이 될 수 있습니다.

6) 잇몸 마사지 입술 마사지를 마친 후 자녀가 편안해하면 잇몸 마사지를 진행합니다. 잇몸을 부드럽게 원을 그리며 마사지합니다. 시작하기 전에 자녀에게 이 단계의 그림을 시각적으로 보여주는 것이 좋습니다.

7) 혀 마사지 자녀가 이전 단계에 괜찮다면 혀 마사지를 진행합니다. 혀는 매우 민감할 수 있으므로 자녀가 편안해하는 경우에만 이 단계를 계속 진행해야 합니다. 다시 한번 부드럽게 혀를 마사지합니다.

8) 양치질로 전환 자녀가 구강 마사지에 익숙해지면 양치질로 전환합니다. 자녀가 좋아하는 부드러운 칫솔과 치약을 사용합니다. 마사지에서 양치질로의 전환은 점진적으로 이루어져야 하며, 자녀가 준비되었다고 느낄 때만 이루어져야 합니다.

9) 긍정적 강화 양치질 과정 내내 자녀에게 긍정적 강화를 제공합니다. 언어적 칭찬, 좋아하는 활동 또는 작은 보상이 될 수 있습니다.

*** 주의 :** 자녀의 편안함 수준과 개인적 선호도에 따라 이러한 단계를 수정해야 할 수 있습니다. 항상 자녀의 신호와 반응에 주의를 기울이면서 존중하고 이해하는 태도로 절차를 진행해야 합니다.

출처 : 대한작업치료학회 누리집 등, 재구성

[3] 경찰청, 지문등 사전등록

지문등 사전등록이란?

- 아동 등이 실종되었을 때를 대비해 미리 지문과 사진, 보호자 인적사항 등을 등록해 놓고, 실종되었을 때 등록된 자료를 활용해 신속히 발견하는 제도입니다.

※ **아동 등 :** "실종아동등의보호및지원에관한법률"에 따른 만 18세 미만 아동, 지적·자폐성·정신장애인(연령무관) 및 "치매관리법"에 따른 치매환자를 모두 포함하는 개념입니다.

지문등 사전등록이 필요한 이유

- 길을 잃는 등 보호자가 확인되지 않는 아동 등이 발견되면 경찰에서 실종신고 여부 확인 및 주변에 보호자가 있는지 탐문한 후, 보호자를 찾지 못하면 복지시설로 인계하게 됩니다.
- 아동 등이 시설로 입소하게 되는 경우 찾는 시간이 길어져 아동과 보호자가 겪는 고통은 말로 표현할 수 없을 만큼 커지게 됩니다.
- 하지만, 사전에 정보를 등록해 둔다면 별도로 실종신고를 하지 않더라도 경찰에서 신원을 바로 확인할 수 있기 때문에 신속히 보호자 품으로 돌아갈 수 있습니다.

지문등 사전등록 신청 방법

1) 안전Dream 신고방법 홈페이지

1 단계 → • 경찰청 안전Dream 홈페이지에 접속합니다.

2 단계 → • 사전등록 신청 메뉴를 선택하여 이동합니다.

3 단계 →
- 아동등의 정보를 상세히 입력하고 사진파일을 첨부합니다.
- 아이에 대한 정보는 사소한 것이라도 상세히 입력합니다.
- 아이의 사진은 가장 최근 사진 중 선명한 것을 선택하여 파일을 첨부합니다.

4 단계 → • 보호자가 아동등을 대동하고 가까운 경찰서나 지구대(파출소)를 방문하여 지문을 채취후 사전신고증을 교부받습니다.

출처 : 경찰청, 안전DREAM 누리집(www.safe182.go.kr)

[3] 경찰청, 지문등 사전등록

지문등 사전등록 신청 방법

2) 경찰서, 지구대(파출소) 방문 신고방법

1 단계 · 보호자가 아동등을 대동하고 가까운 경찰서나 지구대(파출소)를 방문합니다.

2 단계 · 신청서를 작성합니다.

3 단계 · 지문을 채취하고 사진을 촬영합니다.

4 단계 · 담당 경찰관이 시스템에 자료를 입력한 후, 사전신고증을 교부받습니다.

3) 어린이집·유치원 방문 신고방법(한시적)

1 단계 · 어린이집·유치원에서 아이들편을 통해 신청서를 전달합니다.

2 단계 · 집에서 신청서를 작성하여 다시 어린이집·유치원으로 제출합니다.

3 단계 · 어린이집·유치원에 등록 담당자가 방문하여 사전등록을 진행합니다.

4 단계 · 등록 완료 후 아이들 편을 통해 사전신고증이 교부됩니다.

출처 : 경찰청, 안전DREAM 누리집(www.safe182.go.kr)

지문등 사전등록을 이용해 아동 등을 찾는 방법은?

1 신상정보 및 신체특징 등을 검색



2 사진을 이용한 얼굴인식 검색



3 지문을 이용한 지문인식 검색



사전등록 자료 보관

- 사전등록 자료는 아동의 연령이 만 18세가 넘는 등 아동 등에 해당하지 않게 되면 자동으로 폐기되며, 보호자께서 등록 취소 요청 시 언제든 폐기 가능합니다.
- 다만, 아동 등이 실종 후 발견되더라도 실종신고한 자료만 해제할 뿐 기존 사전등록 자료는 계속 관리됩니다.
- 기타 사전등록과 관련해 궁금하신 사항은 경찰청 아동청소년과(02-3150-2250)로 문의하여 주시기 바랍니다.

출처 : 경찰청, 안전DREAM 누리집(www.safe182.go.kr)

[4] 발달장애인지원센터

(1) 소개

중앙장애아동발달장애인지원센터

중앙장애아동·발달장애인지원센터

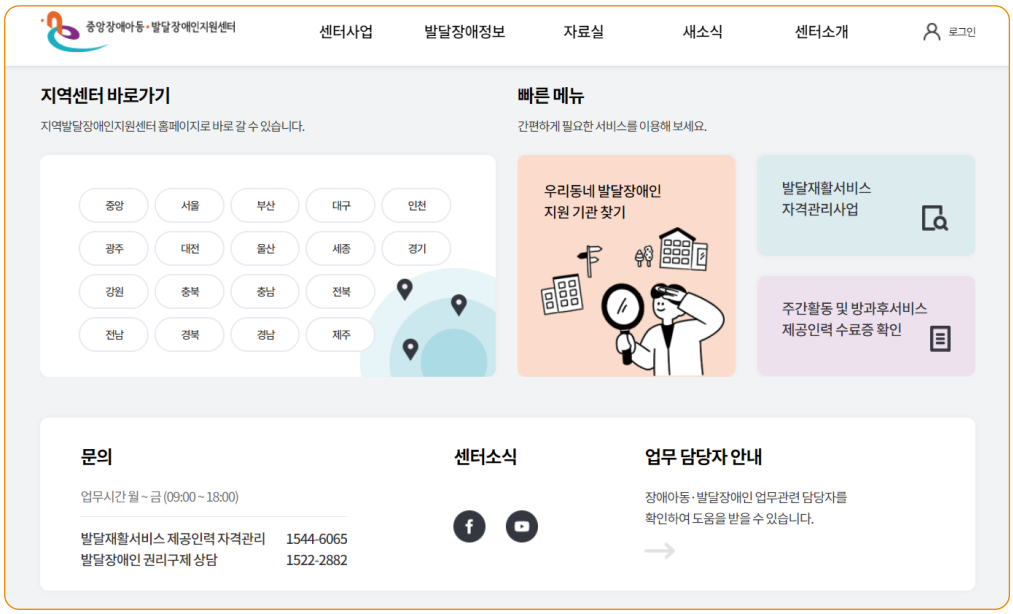
- **홈페이지 주소 :** www.broso.or.kr
- **전화번호 :** 02-3433-0743
- **지역센터 찾기 :** 홈 → 지역센터 바로가기
  (또는 센터 소개 → 지역센터 안내)

발달장애인이 지원 서비스를 받을 수 있는 지역발달장애인지원센터가 있습니다.

- **장애유형**
  지적장애, 자폐성장애, 발달장애
- **지원 내용**
  주간활동, 방과후활동, 부모교육지원, 가족휴식지원, 부모상담지원, 권리구제, 공공후견, 장애아가족 양육지원 등



- 아래 홈페이지를 이용해 자신과 가까운 **지역발달장애인지원센터**를 찾을 수 있습니다.



(2) 지역별 센터 주소 및 연락처



중 앙 센 터 : 02-3433-0743
서울특별시 영등포구 의사당대로 22 이룸센터 7층

서울지역센터 : 02-2135-3635
서울특별시 종로구 삼일대로 469(경운동, 서원빌딩) 서원빌딩 4층

인천지역센터 : 032-715-4363
인천광역시 남동구 백범로 357, 한국교직원공제회 인천회관 7층

경기지역센터 : 031-548-1393
경기도 수원시 권선구 서수원로 130 누림센터 304호

세종지역센터 : 044-414-9172
세종특별자치시 새롬로 14, 새롬종합복지센터 2층

충남지역센터 : 041-415-1215
충청남도 천안시 서북구 동서대로 163(충남타워) 7층 704호

대전지역센터 : 042-719-1085
대전광역시 중구 중앙로 118 대전도시공사 3층

충북지역센터 : 043-716-2163
충청북도 청주시 흥덕구 공단로 134 세중테크노밸리 109,110호

강원지역센터 : 033-817-2357
강원특별자치도 춘천시 옥산포길 17-8(사농동)

경북지역센터 : 054-805-7310
경상북도 안동시 풍천면 천년숲서로 7-19 화인비즈니스타운 601호

대구지역센터 : 053-719-0340
대구광역시 중구 국채보상로 648 SHL동성빌딩 8층

울산지역센터 : 052-710-3154
울산광역시 중구 번영로 470 중울산새마을금고 6층 B-4호

경남지역센터 : 055-716-2390
경상남도 창원시 성산구 중앙대로 263 오피스 프라자 608호

부산지역센터 : 051-714-7360
부산광역시 동구 조방로 14 동일타워 8층 808호

전북지역센터 : 063-714-2610
전라북도 전주시 완산구 홍산로 245 7층 702호

광주지역센터 : 062-714-3352
광주광역시 서구 상무시민로 103 상무비즈센터 302호

전남지역센터 : 061-802-1062
전라남도 무안군 삼향읍 후광대로 282 전문건설회관 4층

제주지역센터 : 064-803-3714
제주특별자치도 제주시 연북로 33, KT&G 제주본부 3층

참고문헌

American Autism Association. [웹사이트] https://www.myautism.org/

Applied Behavior Analysis Programs Guide. [웹사이트] https://www.appliedbehavioranalysisprograms.com/lists/key-principles-of-the-teacch-method/

Autism Parenting Magazine. [웹사이트] https://www.autismparentingmagazine.com/asd-teacch-method-works/

Cocchiola, M. A., Martino, G. M., Dwyer, L. J., & Demezzo, K. (2012). Toilet training children with autism and developmental delays: An effective program for school settings. Behavior Analysis in Practice, 5(2), 60-64.

LessonPix. [웹사이트] https://lessonpix.com/sharing/

Living Well With Autism. [웹사이트] http://livingwellwithautism.com/how_to_use_picture_cards_and_schedules/self_care/

Mesibov, G. B., Shea, V., & Schopler, E. (2005). The TEACCH approach to autism spectrum disorders. Springer Science & Business Media.

Mohammed, Z. A., & Hafieh, E. Y. (2021). The Effectiveness of (TEACCH) Program in Visual-Motor Imitation of Autistic Spectrum Disorder. Review of International Geographical Education Online, 11(5), 3529-3536.

National Autistic Society. [웹사이트] https://www.autism.org.uk/about/strategies/teacch.aspx

Oliveira, M. A. C. S., Guebert, M., & Nohama, P. (2018). TEACCH methodology-based web system to support learning for children with autism. IEEE Latin America Transactions, 16(11), 2698-2705.

Richdale, A. L., & Schreck, K. A. (2009). Sleep problems in autism spectrum disorders: prevalence, nature, and possible biopsychosocial aetiologies. Sleep Medicine Reviews, 13(6), 403-411.

Schopler, E., & Mesibov, G. B. (1995). The TEACCH approach to autism spectrum disorders. Springer US.

Siu, A. M., Lin, Z., & Chung, J. (2019). An evaluation of the TEACCH approach for teaching functional skills to adults with autism spectrum disorders and intellectual disabilities. Research in developmental disabilities, 90, 14-21.

참고문헌

TEACCH Program [웹사이트] https://www.autism.org.uk/about/strategies/teacch.aspx

TEACCH Program [웹사이트] https://www.teacch.com/National Autistic Society

The University of North Carolina, TEACCH® Autism Program. [웹사이트] https://teacch.com/clinical-services/

Zeng, H., Liu, S., Huang, R., Zhou, Y., Tang, J., Xie, J., ... & Yang, B. X. (2021). Effect of the TEACCH program on the rehabilitation of preschool children with autistic spectrum disorder: A randomized controlled trial. Journal of Psychiatric Research, 138, 420-427.

보건복지부, 국립정신건강센터(2014). 문제행동별 치료사례집.

보건복지부, 한국장애인개발원, 중앙장애아동·발달장애인지원센터(2019). 2019 장애아가족 양육지원사업 서비스 이용 및 돌봄활동 사례집.

보건복지부, 한국장애인개발원, 중앙장애아동·발달장애인지원센터(2022). 발달장애인 주간 활동 서비스 지원 가이드북.

변관석(2019). 발달장애 청소년 자립생활 체계적으로 지원하기: 가정과 학교에서 실천하는 증거기반 특수교육 안내서, 이담북스.

사사키 마사미(번역 이윤정)(2019). TEACCH, 지금 행복하고 건강하게 자폐와 더불어 사는 법: 지금 행복하고 건강하게, 마고북스.

서울대학교병원 의학정보. [웹사이트] https://terms.naver.com/entry.naver?docId=927188&cid=51007&categoryId=51007

서울시장애인의사소통권리증진센터. [웹사이트] http://www.scom.or.kr/graphic/

세계보건기구·보건복지부·사회보장정보원(2016). 국제 기능·장애·건강 분류(한글번역본 제2차 개정판).

어린이집 안전공제회, 한국보육진흥원 (2020). 발달이 느린 우리 아이를 위한 최선의 선택.

윤지은(2019). 자폐성 장애인을 위한 포괄적 서비스 제공 기관의 필요성: 미국 노스캐롤라이나 TEACCH 사례가 주는 시사점. 대한공공의학회지, 3, 147-154.

일상생활활동 교재편찬위원회 (2019). 일상생활활동: 생활건강과 여가활동 3판, 현문사.

정보인, 유은영(2000). 발달장애 영유아 바로 키우기: 장애아동 부모를 위한 조기치료 교육가이드, 교육과학사.

관리번호 IT-12-23-10

발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한 일상생활활동 사례집

우리 아이, 희망 포인트 충전소

발행일 2023년 11월

발행인 국립재활원장 강윤규

편집인 호승희, 김예순, 전민재, 민진주, 김현지

발행처 국립재활원 건강보건연구과
서울시 강북구 삼각산로 58
전화 / 02-901-1928

인쇄처 한국장애인유권자연맹
전화 / 02-503-5542

사전 승인 없이 간행물 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 11-1352297-000677-01

국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-565-4 (13330)



발달장애 아동과 부모의 건강한 소통을 위한
일상생활활동 사례집

우리 아이,
희망 포인트 충전소



보건복지부
국립재활원

비매품/무료
13330
9 788968 105654
ISBN 978-89-6810-565-4