# 옷 입기·신발 신기 단계표

연령은 합격선이 아니라 연습을 고르는 참고 범위입니다. 아이의 몸 상태와 옷의 난이도에 따라 달라질 수 있어요.

| 연령 | 이 시기에 시도해 볼 참여 | 어른의 도움 |
|---|---|---|
| 1~2세 | 팔을 소매로 뻗기 · 발을 바짓단에 넣기<br>느슨한 모자·양말·신발 벗기에 참여하기 | 옷을 잡고 구멍을 크게 벌려 주세요.<br>성공 동작 하나만 기다립니다. |
| 2~3세 | 고무줄 바지 내리기 · 큰 옷 벗기<br>잡아 준 바지를 허리까지 끌어올리기 | 앉아서 시작하고 입는 순서대로 놓아요.<br>앞뒤·뒤집힘은 함께 찾습니다. |
| 3~4세 | 헐렁한 옷 일부 입기 · 벨크로 붙이기<br>큰 지퍼 손잡이와 단추를 시도하기 | 여밈의 첫 결합과 신발 좌우를 도와요.<br>한 단계 말한 뒤 잠시 기다립니다. |
| 4~5세 | 옷을 순서대로 입기 · 큰 단추 다루기<br>지퍼 올리기와 신발 방향 맞추기 | 뻑뻑한 여밈은 잡아 주고 아이가 끝내요.<br>시간 압박이 적을 때 연습합니다. |
| 5~7세 | 작은 단추·지퍼를 더 독립적으로 다루기<br>신발끈 매듭의 일부 단계를 연습하기 | 끈은 별도 연습 신발로 나눠 익혀요.<br>탄성 끈·벨크로도 좋은 선택입니다. |

**기억해요 · 피곤한 날에는 다시 도움을 많이 받아도 됩니다. 전날보다 오늘의 참여 한 단계가 기준입니다.**

참고 원천: CDC 3세 발달 이정표, 영국 NHS 아동 작업치료 옷 입기 자료 · 검토일 2026-07

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.

# 기다리는 도움 사다리

막히면 바로 대신하기보다 가장 작은 도움부터 올리고, 성공하면 다음번에 한 단계 줄입니다.

| | |
|---|---|
| **1 관찰** | 말하지 않고 손과 몸이 무엇을 하려는지 봅니다. |
| **2 한 문장** | "다른 발을 넣어 볼까?"처럼 동작 하나만 말하고 속으로 다섯까지 기다립니다. |
| **3 보여 주기** | 구멍을 가리키거나 같은 동작을 천천히 한 번 보여 줍니다. |
| **4 부분 도움** | 소매·신발 입구를 벌리거나 옷의 방향만 잡아 줍니다. |
| **5 함께 움직이기** | 아이의 동의를 구하고 손을 함께 움직인 뒤, 마지막은 아이가 끝내게 합니다. |

## 역순 도움: 마지막 성공부터 아이 몫으로

| | | |
|---|---|---|
| **고무줄 바지** | 어른: 양발 넣기 → 무릎까지 올리기 | **아이: 일어나 허리까지 쭉 올리기** |
| **티셔츠** | 어른: 머리와 한쪽 팔 넣기 | **아이: 다른 팔 넣기 → 아랫단 내리기** |
| **외투 지퍼** | 어른: 지퍼 아랫부분 끼우기 | **아이: 손잡이를 위까지 당기기** |
| **양말** | 어른: 발가락·발뒤꿈치 넣기 | **아이: 양손으로 발목까지 당기기** |

**말하기 예시** "내가 여기까지 잡아 줄게. 마지막은 네가 해 볼래?"

참고 원천: CDC 3세 발달 이정표, 영국 NHS 아동 작업치료 옷 입기 자료 · 검토일 2026-07

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.

# 벨크로에서 신발끈까지

나이보다 준비 신호를 봅니다. 실제 외출에는 안전한 여밈을 쓰고, 어려운 끈은 책상 위에서 따로 연습해도 됩니다.

1

### 벗기와 입구 열기

앉아서 벨크로를 풀고 신발 입구를 양손으로 벌린다.

준비 신호 신발을 잡아당겨 벗고 다시 신으려 한다.

2

### 슬립온·한 줄 벨크로

발뒤꿈치를 끝까지 넣고 벨크로를 당겨 붙인다.

준비 신호 헐겁지 않게 붙인 뒤 몇 걸음 걷는다.

3

### 좌우와 순서

두 신발 안쪽의 반쪽 표시를 맞춘 뒤 각 발 앞에 둔다.

준비 신호 스스로 좌우를 확인하고 입구-발-여밈 순서를 기억한다.

4

### 탄성·조임 끈

당기거나 조이는 동작으로 독립적인 외출 준비를 익힌다.

준비 신호 조임이 너무 느슨하거나 발을 누르지 않는지 확인한다.

5

### 첫 매듭

서로 다른 색의 굵고 평평한 끈을 X자로 놓고 아래로 통과시킨다.

준비 신호 책상 위 연습 신발에서 매듭을 당겨 고정한다.

6

### 고리와 마무리

고리 만들기-감기-통과-두 고리 당기기를 한 단계씩 익힌다.

준비 신호 어른이 앞단계를 하고 아이가 마지막 당기기부터 끝낸다.

### 안전·상담 메모

끈이 풀린 채 걷지 않게 하고, 통증·뚜렷한 좌우 차이·이미 하던 기술의 퇴행 또는 여러 자조 활동의 지속적인 어려움이 있으면 소아청소년과 의료진이나 작업치료 전문가와 상의하세요. 이 표는 진단 도구가 아닙니다.

참고 원천: CDC 3세 발달 이정표, 영국 NHS 아동 작업치료 옷 입기 자료 · 검토일 2026-07

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.