

배변훈련 준비도 체크

나이보다 아이와 가족의 준비 신호를 함께 확인하세요.

- ☐ 한두 시간 기저귀가 마른 때가 있다.
- ☐ 배변 전후를 표정·말·몸짓으로 알린다.
- ☐ 변기나 화장실 사용에 관심을 보인다.
- ☐ 도움을 받아 바지를 내리고 올리는 데 참여한다.
- ☐ 간단한 안내를 이해하고 잠시 기다릴 수 있다.
- ☐ 변기에 발을 안정적으로 두고 잠시 앉을 수 있다.
- ☐ 가족의 큰 변화가 적고 보호자에게 도움 여유가 있다.
- ☐ 집과 기관이 같은 표현과 대응을 사용할 수 있다.

시작보다 중요한 중단 신호 · 통증, 피, 심한 변비, 오래 참기, 큰 두려움이 보이면 훈련을 쉬고 필요한 진료를 받으세요.
체크 수가 적어도 실패가 아닙니다.

14일 무압박 기록지

1~7일 · 성공 횟수보다 시간, 몸의 신호와 편안함을 봅니다.

1일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

2일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

3일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

4일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

5일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

6일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

7일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

14일 무압박 기록지

8~14일 · 성공 횟수보다 시간, 몸의 신호와 편안함을 봅니다.

8일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

9일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

10일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

11일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

12일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

13일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

14일

시간 _____ 먼저 알림 ☐ 제안받음 ☐ 편안함 ○ △ ×

변 상태·아이 말·다음에 바꿀 점 _____

참고 원천: ZERO TO THREE 배변훈련, CDC 2~3세 발달 이정표 · 검토일 2026-07

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.