



모든 영유아 양육 지원을 위한 부모교육 자료

영유아 발달 신호에 맞춘 양육 첫걸음: 아이 발달, 한 걸음 더



양육자용



모든 영유아 양육 지원을 위한 부모교육 자료

영유아 발달 신호에 맞춘 양육 첫걸음: 아이 발달, 한 걸음 더

양육자용



교육부
Ministry of Education



대전광역시교육청
DAEJEON METROPOLITAN OFFICE OF EDUCATION



육아정책연구소
Korea Institute of Child Care and Education

I 아이 발달 살피는 첫 신호

- 1. 우리 아이의 발달을 이해해요 08
발달 원리와 함께 다름과 지연을 알아보기
- 2. 우리 아이, 발달의 속도를 잘 따라가고 있나요? 14
발달 지연의 핵심 징후
- 3. 아이 발달을 위한 건강검진 24
발달 선별 도구를 활용해요
- 4. 발달선별검사와 결과에 따른 여정 31
발달선별검사 결과, 어떻게 이해하고 활용할까요?

II 아이 발달 돕는 양육 실천

- 5. 좋은 양육환경이란 무엇일까요? 39
아이 발달을 돕는 가정환경 만들기
- 6. 0~2세 아이를 위한 일과 중심 놀이 47
양육자의 따뜻한 돌봄과 상호작용으로 세상을 이해해요
- 7. 3~5세 아이와 함께 놀이해요 57
발달을 촉진하는 즐거운 놀이 아이디어
- 8. 사회-정서 발달을 위한 상호작용, 어떻게 할까요? 64
사회-정서 발달을 돕는 상호작용 전략
- 9. 의사소통 발달을 위한 상호작용, 어떻게 할까요? 71
의사소통 발달단계별 상호작용 전략
- 10. 우리 아이 훈육, 어떻게 할까요? 79
바람직한 행동 이끄는 3단계 훈육 원칙
- 11. 일과 안에서 우리 아이 발달 지원하기 86
아이 발달을 키우는 일상생활 비법
- 12. 마음 챙김으로 행복한 양육자 되기 89
사례로 생각해보는 양육자의 마음 돌보기
- 13. 행복한 가족이 행복한 아이를 키운다 97
가족이 함께하는, 힘이 되는 양육

III 아이 발달 이끄는 똑똑한 정보

- 14. 아이의 기관 생활, 어떻게 도와주면 좋을까요? 104
기관 선택과 선생님과 협력을 위한 실천 가이드
- 15. 초등학교 입학, 어떻게 준비할까요? 113
아이와 함께 준비하는 초등학교 입학 이야기
- 16. 심화평가 권고 판정을 받으셨나요? 124
슬기로운 정보 찾기

내용 및 구성

「모든 영유아 양육 지원을 위한 부모교육 자료 (양육자용) – 영유아 발달 신호에 맞춘 양육 첫걸음: 아이 발달, 한 걸음 더」에는 0~5세 영유아 자녀를 기르는 양육자에게 꼭 필요한 정보만 추려 담았습니다. 양육자가 아이의 발달 신호를 알아차리고, 그에 맞추어 발달을 돕는 양육을 실천하도록 지원합니다.

영유아기에는 신체, 인지, 언어, 사회정서, 자조 발달이 빠르게 이루어집니다. 개인차가 두드러지며, 양육자의 세심한 관찰과 반응이 아이의 성장 방향에 큰 영향을 미치는 시기입니다.

이에 이 자료는 영유아 발달 특성을 고려하여, 양육자가 일상에서 아이의 발달을 살피고 지원하며, 필요한 정보를 스스로 찾아 활용하도록 돕는 데 초점을 두었습니다.

자료는 총 16장으로 구성되어 있으며, 다음 세 갈래로 나뉩니다.

1부. 아이 발달 살피는 첫 신호	2부. 아이 발달 돕는 양육 실천	3부. 아이 발달 이끄는 똑똑한 정보
영유아 발달의 기본 원리를 이해하고, 전문가의 지원이 필요한 느린 발달을 의심할수 있는 징후를 살펴봄, 건강검진과 발달 선별 도구의 의미, 검사 결과에 따른 양육자의 대처 방법을 알아봅니다.	영유아기 아이의 발달을 돕는 환경, 놀이, 훈육, 양육자의 마음 챙김 등 일상에서의 구체적인 양육 실천 방법을 살펴봅니다.	영유아기 기관 생활, 초등학교 입학 준비, 각종 지원제도와 신뢰할 수 있는 정보를 파악하여 양육자가 스스로 정보를 쉽게 활용하는 역량을 기릅니다.

이렇게 활용해보세요

✓ 필요한 주제부터 자유롭게!

순서대로 읽지 않아도 괜찮습니다. 마음이 가는 주제를 골라 편하게 읽어보세요.

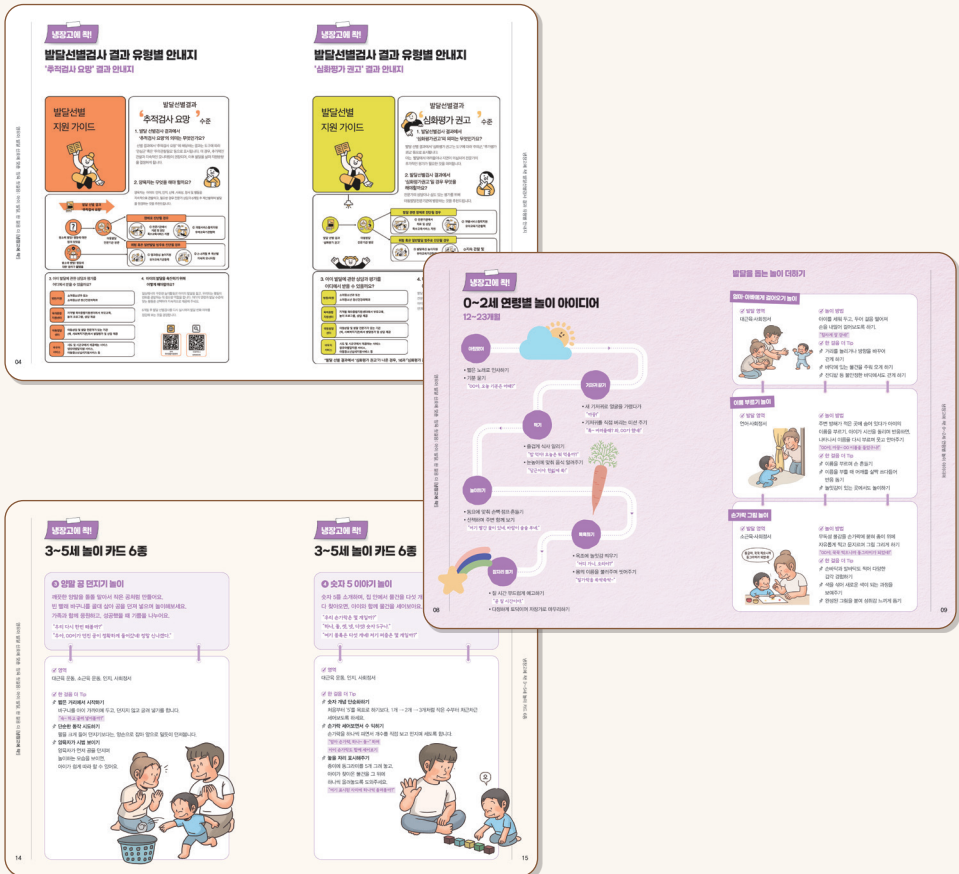
예를 들어 아이의 발달 신호가 궁금하다면 2장, 의사소통 발달을 돕는 방법이 궁금하다면 9장, 아이에게 맞는 기관이나 아이의 선생님과 부드럽게 소통하는 방법이 궁금하다면 14장을 우선 참고하시면 됩니다. 또한 목차에서 보고 싶은 장을 누르면, 바로 해당 페이지로 이동해 필요한 내용을 편하게 살펴볼 수 있어요.

✓ 일상 속 실천을 중심으로!

가정에서 바로 실천할 수 있는 짧고 구체적인 예시, 양육자용 체크리스트, 상황별 대응법 등을 담았습니다. 6컷 만화와 일러스트, 자주 묻는 질문에는 양육자가 흔히 경험하는 감정과 고민을 담았습니다. 아이와의 놀이, 일과, 상호작용, 훈육 등 다양한 상황에 적용해보세요. 필요한 내용은 출력하여 눈에 띄는 장소에 붙여두고 활용하셔도 좋습니다.

✓ 별첨: 냉장고에 책! 시리즈

'냉장고에 책!' 시리즈는 가정에서 바로 활용할 수 있는 핵심 정보를 알기 쉽게 정리한 자료입니다. 결과 안내지, 연령별 놀이, 놀이카드 등을 인쇄해 냉장고나 눈에 띄는 곳에 붙여두고 활용해 보세요.



✓ 핵심을 담은 영상과 함께!

이 자료는 집필진의 강의 영상과 연계되어 있습니다.

영상의 길이가 10분을 넘지 않도록 핵심을 추려 시각 자료와 함께 제작했습니다. 때로는 글로, 때로는 영상으로 상황에 맞게 필요한 방법을 찾아 배움의 즐거움을 확장해보세요.

핵심영상 바로보기			
			
우리 아이, 조금 느려도 괜찮을까?	누구나 하는 영유아 발달선별검사, 꼭 알아야 할 세 가지 결과	우리집이 발달 놀이터	먹·놀·잠! 0~2세 놀이 제대로 알기
			
놀이가 곧 발달! 3~5세 놀이 제대로 알기	떼쓰고 우는 아이, 어떻게 대할까?	우리 아이 말문 틱우는 즐거운 소통의 비밀	좋은 부모가 되려는 당신에게

✓ 함께 보면 더 잘 이해되는 심화 강의 영상 제공!

이 자료는 집필진의 부모교육 강의 녹화본과 연계되어 있습니다. 두 영상은 각 50분 분량으로, 글로 담기 어려운 보다 자세하고 깊이 있는 내용을 들을 수 있습니다. 강의 영상은 누리과정 포털 (<https://i-nuri.go.kr/parents/index.do>)의 '부모배움터' 게시판에서 회원가입 후 이용하실 수 있습니다.

	
집필진 심화 강의 영상 1	집필진 심화 강의 영상 2



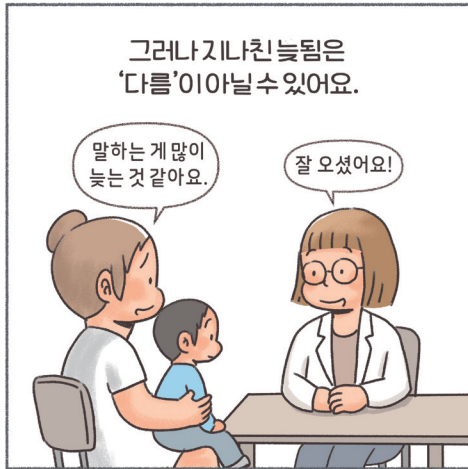
아이 발달 살피는 첫 신호

-
- | | |
|---|----|
| ① 우리 아이의 발달을 이해해요
발달 원리와 함께 다름과 지연을 알아보기 | 08 |
| ② 우리 아이, 발달의 속도를 잘 따라가고 있나요?
발달 지연의 핵심 징후 | 14 |
| ③ 아이 발달을 위한 건강검진
발달 선별 도구를 활용해요 | 24 |
| ④ 발달선별검사와 결과에 따른 여정
발달선별검사 결과, 어떻게 이해하고 활용할까요? | 31 |
-

1

우리 아이의 발달을 이해해요

발달 원리와 함께 다름과 자연을 알아보기





“우리 아이는 잘 자라고 있는 것일까?”, “다른 아이들도 이런 행동을 할까?”

양육자라면 한번쯤 해봤을 이런 질문들-

이는 모두 아이의 발달을 제대로 이해하고 싶은 마음에서 비롯됩니다.

이 장에서는 아이의 발달이 어떤 원리로 이루어지는지,

영유아기의 경험이 왜 중요한지, 그리고 ‘지금’ 양육자의 반응이 아이에게

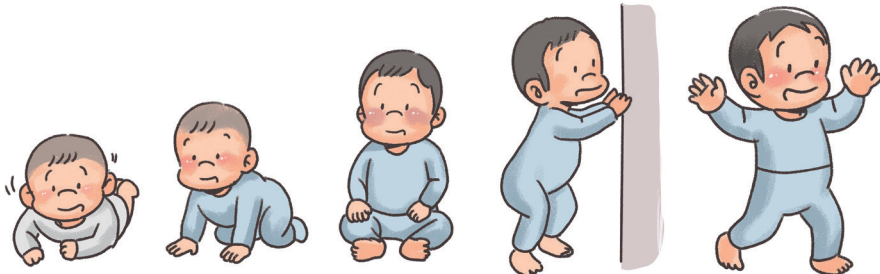
어떤 영향을 미치는지 살펴봅니다.

모든 아이는 일정한 발달 순서에 따라 자라납니다.

발달은 혼란스럽거나 무작위로 이루어지지 않고, 일정한 방향성과 순서에 따라 단계적으로 진행됩니다. 예를 들어, 아이는 목 가누기, 앉기, 기기, 걷기, 뛰기 순으로 움직입니다.

언어는 울음, 웅얼이, 단어 말하기, 문장 말하기 순서를 따릅니다. 정서와 사회성 발달은 기본적인 정서 인식에서 시작하여 점차 복합적인 감정을 이해하고 표현하며 조절하는 능력으로 확장됩니다. 발달이 늦어질 때에도 진행 속도는 다를 수 있지만 순서는 일정하게 유지되는 것이 일반적입니다.

“아이의 발달은 정해진 순서에 따라 점진적으로 이루어집니다.”



아이의 발달은 다양한 영역에서 통합적으로 이루어집니다.

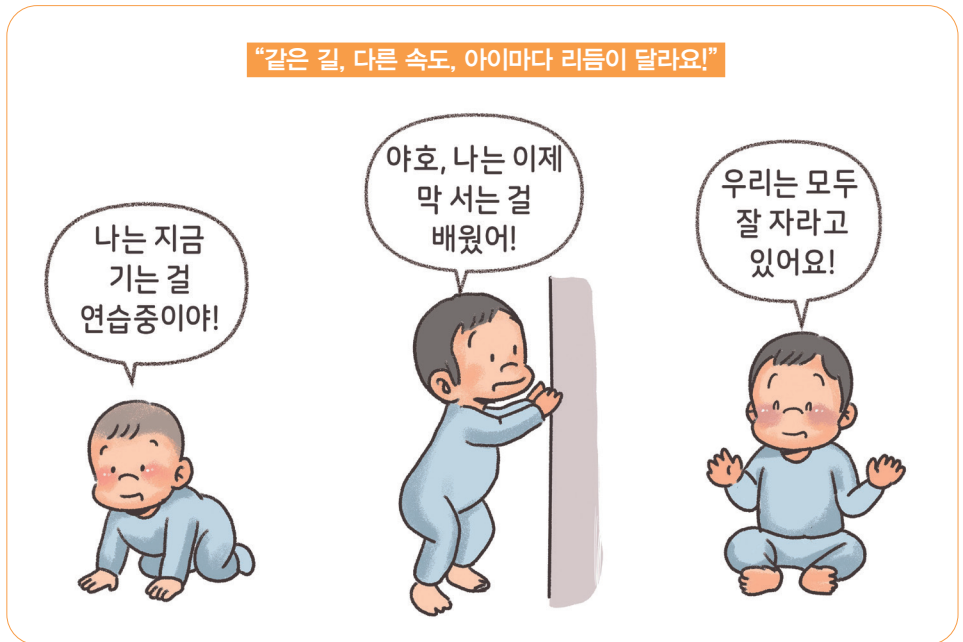
아이의 발달은 일반적으로 대근육 운동, 소근육 운동, 인지, 언어, 사회정서, 자조 등 여러 영역으로 나누어 설명됩니다. 그러나 실제로는 이 모든 영역이 서로 영향을 주고받으며 함께 자랍니다. 예를 들어, 공을 던지고 받는 놀이에는 대근육 조절뿐 아니라 집중력(인지), 친구와 친밀감 주고 받기(사회정서), 말로 규칙을 주고받는 능력(언어)까지 함께 작용합니다.

즉, 발달은 단일한 능력이 따로따로 자라는 것이 아니라 몸, 마음, 생각, 관계가 함께 자라는 통합적 과정입니다. 따라서 한 영역에서 겪는 어려움이 다른 영역에도 영향을 줄 수 있고, 반대로 한 영역이 성장하면 다른 영역의 발달도 촉진될 수 있습니다.

모든 아이는 저마다의 속도로 자랍니다.

발달 순서를 따라가는 속도는 아이마다 다를 수 있습니다. 같은 나이라도 어떤 아이는 말을 먼저 시작하고, 어떤 아이는 움직임이 더 빠를 수 있습니다. 이는 정상적인 발달의 다양성 안에서 보이는 차이이며, 누가 조금 더 빠르다고 해서 반드시 더 잘 자라는 것은 아닙니다.

발달은 유전, 기질, 환경, 양육 등 여러 요소의 영향을 받기 때문에 성장 속도에 차이가 나는 것은 자연스러운 일입니다. 중요한 것은 '언제 시작했는가'가 아니라 아이의 리듬에 맞춰 안정적으로 발달을 이어가는 것입니다.

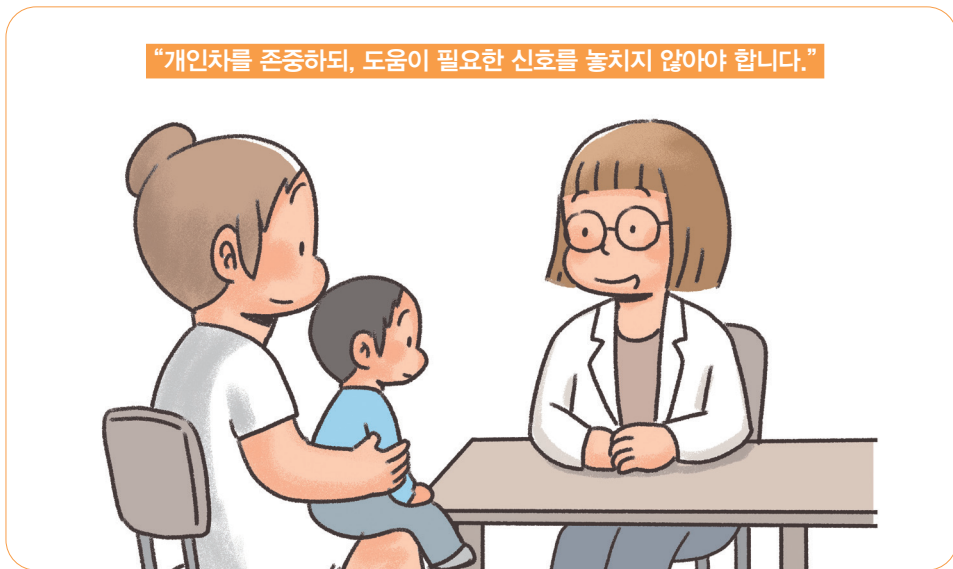


'다름'과 '지연'은 다릅니다.

아이마다 발달 속도는 다릅니다. 어떤 아이는 말을 빨리하고 어떤 아이는 조금 늦게 시작하기도 하지요. 이런 차이는 '다름'이며, 정상 범위에 있는 다양성입니다.

하지만 시간이 지나도 발달이 나타나지 않거나 여러 번 반복해서 특정 기능이 잘 보이지 않는다면 '발달 지연'일 수 있습니다. 예를 들어, 말을 늦게 시작했더라도 다른 영역에서 활발히 발달한다면 개인차일 수 있으나, 의사소통 전반에 지속적인 어려움이 이어진다면 전문가의 평가가 필요합니다. 따라서 양육자는 아이가 '다른가?'보다 '지연되고 있는가?'를 구분하는 눈을 가지는 것이 중요합니다.

“개인차를 존중하되, 도움이 필요한 신호를 놓치지 않아야 합니다.”

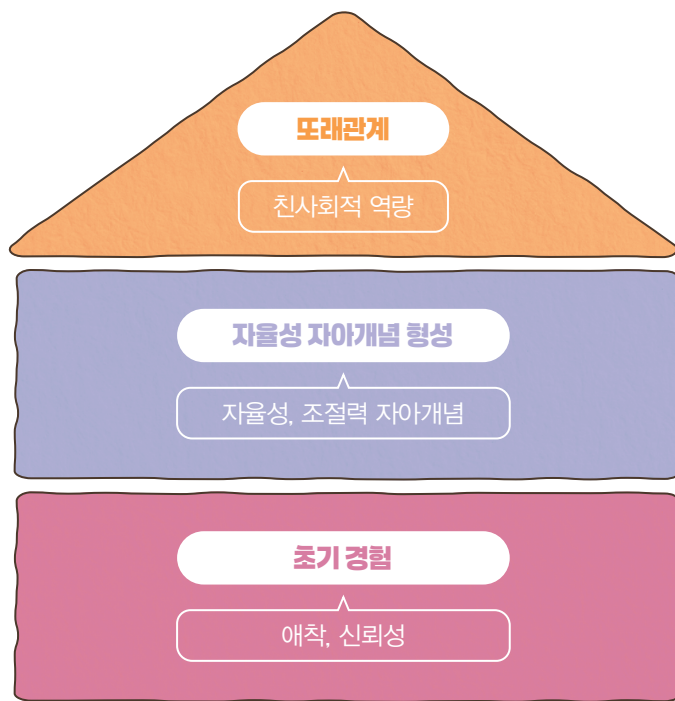


발달 지연이 의심될 때는 조기 개입이 필요합니다.

발달이 지연되는 가능성이 보인다면, 가능한 한 빠른 시점에 적절한 평가와 개입을 받는 것이 중요합니다. 발달심리학자는 발달이 누적적으로 이루어지는 구조임을 강조하며, 초기의 경험이 이후 발달의 기반이 된다고 보았습니다. 아이의 발달상 어려움이 방치되면, 그 누적 효과는 시간이 흐를수록 더 커질 수 있습니다.

‘조금 더 기다려보자’ 하기보다는 지금 아이의 모습을 살펴보고 필요한 지원을 시작하는 것이 좋습니다. 아이의 발달 문제는 시간이 저절로 해결해주지 않으며, 조기에 적절히 지원한다면 아이의 성장을 건강하게 도울 수 있습니다.

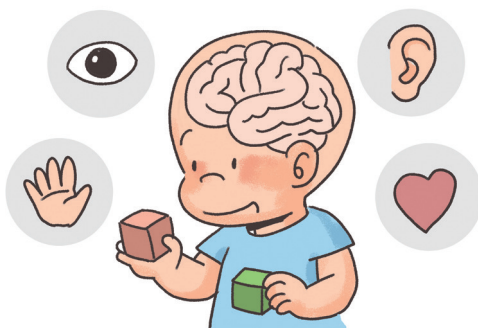
“영유아기는 아이 발달의 기초가 만들어지는 시기이며, 이 시기의 경험은 앞으로의 성장과 배움에 든든한 밑바탕이 됩니다.”



아이의 뇌는 영유아기에 가장 빠르게 자랍니다.

영유아기는 뇌가 평생 중 가장 빠르고 민감하게 발달하는 시기입니다. 이 시기에 아이가 보고 듣고 느끼고 경험하는 모든 것이 뇌 발달과 연결됩니다. 양육자가 안정적으로 눈을 맞추고 따뜻하게 반응할 때 아이는 감정을 조절하고 관계를 맺으며 집중력과 언어 능력의 기초를 다져갑니다. 반대로 충분한 경험과 돌봄을 경험하지 못하거나 생활환경이 불안정하면 뇌 발달과 이후 성장에도 영향을 줄 수 있습니다.

지금 아이와 눈을 맞추고 이야기하며 함께 놀이하는 시간 자체가 아이의 발달을 돕는 가장 큰 힘입니다.



아이의 발달은 변화하는 힘, '가소성'이 있어요.

아이는 정해진 틀대로만 자라지 않습니다. 뇌는 주변의 환경과 경험에 따라 구조와 기능이 바뀌는 힘, 즉 '가소성(plasticity)'을 지니고 있습니다. 새로운 자극과 경험이 신경세포의 연결을 강화하고, 따뜻한 상호작용이 아이의 정서와 학습 능력을 키워줍니다. 그래서 지금은 다소 느껴 보어도 의미 있는 경험과 안정된 환경속에서 아이는 꾸준히 성장하고 발달이 확장될 수 있습니다. 예를 들어, 말이 늦은 아이도 적절한 도움을 받으면 의사소통 능력이 좋아질 수 있고, 또래와 잘 어울리지 못하던 아이도 양육자의 정서적 지지와 놀이를 바탕으로 사회성을 키울 수 있습니다. 결국 아이는 세심하고 꾸준한 지원 속에서 다시 힘을 얻고 잠재력을 펼쳐가며 발달을 이뤄갈 수 있습니다.

한 걸음 더

뇌의 가소성과 미디어 노출의 관계

가소성은 아이의 발달이 긍정적으로든 부정적으로든 달라질 수 있음을 의미합니다. 아이가 따뜻한 돌봄과 의미 있는 경험을 하지 못하고 반복적인 불안이나 긴장을 겪는다면 뇌는 불안과 위축에 더 민감하게 반응하도록 변화할 수 있습니다. 이를 '유해 스트레스(toxic stress)'라고 합니다.

이와 같은 맥락에서 영유아기에 TV, 스마트폰, 태블릿 등 미디어에 과도하게 노출되는 것은 아이의 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 이런 매체는 아이가 직접 참여하기보다는 수동적으로 바라보는 경우가 많고, 빠르게 바뀌는 화면은 주의력과 자기조절 능력의 발달을 방해할 수 있습니다. 또 화면 앞에서 오랜 시간 혼자 보내는 경험은 정서적 안정감을 쌓는 기회를 줄여 아이의 발달이 불균형하게 이루어질 위험을 높입니다.



아이의 발달은 일정한 순서를 따라 여러 영역이 함께 이루어지지만 속도와 리듬은

아이마다 다릅니다. 자연스러운 '다름'과 도움이 필요한 '지연'을 구분하는

눈이 필요합니다. 영유아기는 뇌와 전인 발달의 기초가 형성되는 중요한 시기입니다.

이때 적절하게 지원한다면 아이는 긍정적인 방향으로 성장할 수 있습니다.

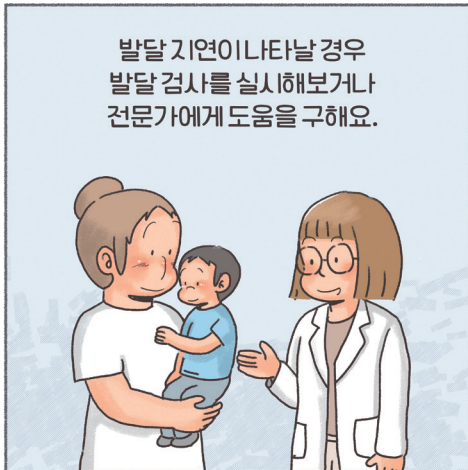
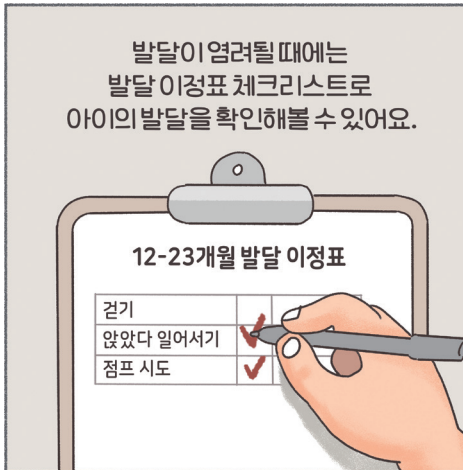
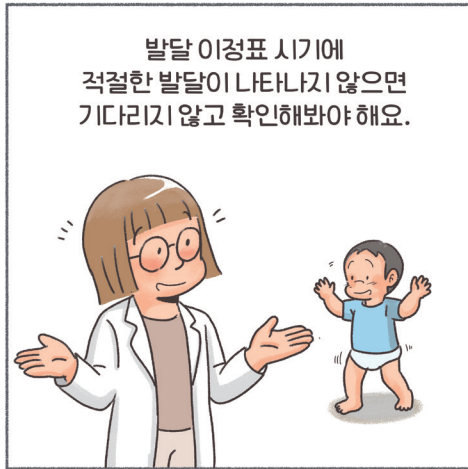
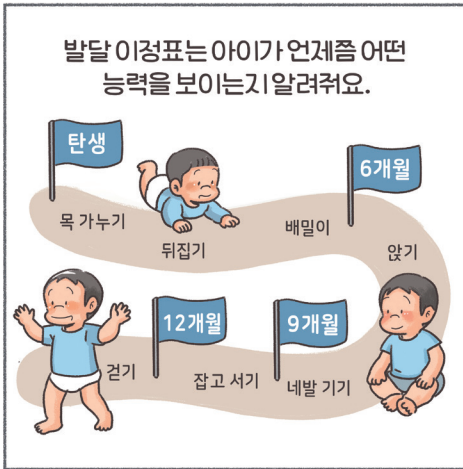
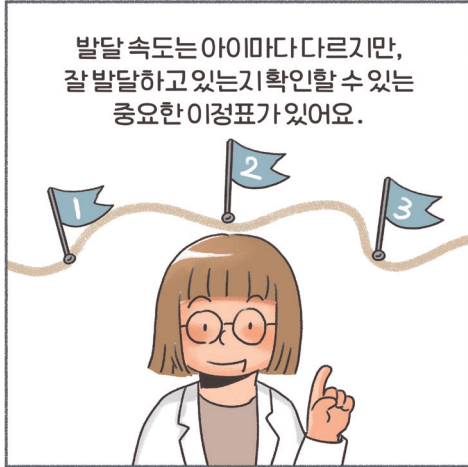
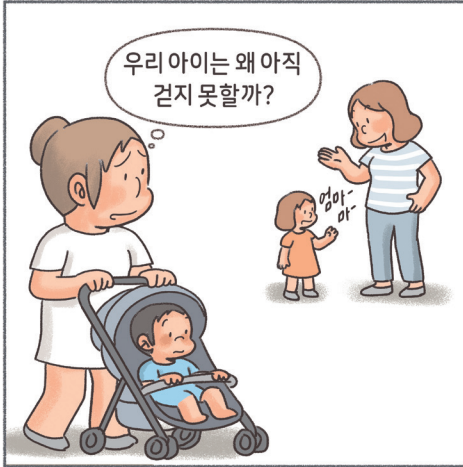
양육자의 따뜻하고 일관된 반응은 아이의 성장을 이끄는 힘입니다.



2

우리 아이, 발달의 속도를 잘 따라가고 있나요?

발달 지연의 핵심 징후





월령이 비슷한 아이를 둔 양육자 모임에 가면 다른 아이들은
기고 웅알이도 하는데, 우리 아이만 아직 뒤집기 단계에 머물러 있어요.
처음에는 '좀 더 크면 괜찮아지겠지'라고 생각했지만, 시간이 지나면서
점점 걱정이 커집니다. 우리 아이, 잘 자라고 있는 걸까요?

발달의 개인차와 발달 지연, 어떻게 다를까요?

발달은 일정한 순서에 따라 이루어지지만, 그 속도와 표현 방식에는 개인차가 있을 수 있습니다. 양육자는 아이가 발달 단계에 따라 자라고 있는지 세심하게 살피고, 아이 고유의 발달 과정을 존중해 주는 것이 중요합니다. 그러나 발달 속도의 차이인 '발달의 개인차'와 지속적인 관찰과 지원이 필요한 '발달 지연'은 구분해서 이해할 필요가 있습니다.

발달의 개인차와 발달 지연 차이점		
	발달의 개인차	발달 지연
개념	연령내 발달 속도의 차이	월령에 비해 특정 영역의 발달이 현저하게 늦어진 상태
사례	16개월에 단어를 말하기 시작했지만 이후 또래 수준을 따라감	20개월이 지나도 언어가 거의 없고, 다른 발달 영역도 함께 늦음
발달 순서	주요 발달의 순서를 따름 (예: 앉기 ▶ 기기 ▶ 걷기)	대부분 전형적인 순서를 따르지만, 일부에서는 비전형적인 순서가 반복적으로 나타날 수 있음
반응	자극과 경험에 반응하며 상호작용함	반복된 자극에도 반응이 낮거나 거의 없음
지원 방안	발달을 촉진하는 자극과 다양한 경험	전문가 평가를 통한 조기개입 필요

우리 아이 발달, 연령별 발달 이정표로 살펴보세요.

연령별 발달 이정표는 아이가 어떤 발달단계를 거치고 있는지, 또 어떤 부분을 살펴보아야 하는지를 이해하는 데 도움을 줍니다. 다음은 이와 관련된 안내입니다.

- ✓ '발달 이정표'는 발달 연령에 따라 제시되며, 각 연령에서 일반적으로 나타나는 대표적 발달 항목을 영역별로 보여줍니다.
- ✓ '핵심 발달'은 발달 이정표에서 제시된 발달의 방향성과 해당 시기의 중심 과제를 요약한 항목입니다.
- ✓ '발달 지연 의심 신호'는 아이가 발달 이정표보다 약 6개월 내외로 늦거나 주의가 필요한 행동이 나타나, 확인이 필요한 상황을 의미합니다. 이때에는 계속 지켜보기보다 조기에 전문가의 진단을 받는 것이 권장됩니다.

0~5개월 아이 발달 이정표

영역	발달 내용
대근육 운동	목을 가누고, 엎드려 고개를 들며 뒤집기를 시작해요.
소근육 운동	손을 입으로 가져가거나 손가락을 주면 움켜쥐기 시작해요.
인지	움직이는 사람이나 물체를 눈으로 따라 보기 시작해요.
언어	옹알이를 시작하고 소리에 반응해 고개를 돌려요.
사회정서	사람 얼굴을 보고 미소로 반응해요(사회적 미소).
자조	배고프거나 불편하면 빨거나 울어서 알려요.
핵심 발달	<ul style="list-style-type: none">• 아기는 감각을 통해 세상을 느끼고 몸을 움직이는 힘을 키워요.• 보고 듣고 만지며 주변을 알아가고, 눈으로 사람을 바라봐요.• 목을 가누고 손으로 움켜쥐는 등 몸을 쓰기 시작해요.• 사람을 응시하고 미소와 옹알이로 반응하며 애착을 쌓아요.

6~11개월 아이 발달 이정표

영역	발달 내용
대근육 운동	혼자 앉고, 배밀이나 네발로 기거나, 잡고 일어서요.
소근육 운동	엄지와 검지로 집고, 두 손을 번갈아 쓰며, 컵을 잡거나, 손뼉(짜짜공)을 칩니다.
인지	안 보이는 사람이나 물건을 찾으려 하고, 같은 행동을 반복해 탐색해요.
언어	소리에 반응하고, '엄마' 등 간단한 말을 이해하며, 이름을 부르면 반응해요.
사회정서	애착이 형성되고, 낯가림이 시작되며, 익숙한 사람에게 반가운 표정을 지어요.
자조	손으로 음식을 집어 먹고, 컵을 들고 마시며, 기저귀가 불편하면 표정이나 몸짓으로 표현하고, 수면/수유 같은 일과에 익숙해져요.
핵심 발달	<ul style="list-style-type: none"> • 움직임이 늘고 손을 더 잘 쓰게 되면서 스스로 탐색을 시작해요. • 앉고, 기거나, 잡고 일어서며 공간을 탐색해요. • 손을 더 정교하게 써서 사물을 잡고 살펴봐요. • 낯가림과 애착, 감정 표현이 뚜렷해져요. • 소리와 말을 구분하고, 간단한 말을 이해하기 시작해요.

발달 지연 의심 신호(6~12개월)

이 연령대에서 다음과 같은 모습을 보이면 전문가와 상담이 필요합니다.

- 6개월이 지나도 뒤집지 못하고, 목을 가누지 못하거나 움직이려 하지 않아요.
- 8개월이 지나도 혼자 앉지 못하고, 앉으면 쉽게 쓰러져요.
- 얼굴에 반응이 거의 없고, 웃음이나 웅얼이하는 모습이 거의 없어요.
- 양육자의 목소리, 표정, 손짓에도 반응하지 않아요.
- 놀잇감을 잡거나 입에 가져가려 하지 않고, 손을 잘 쓰지 않아요.
- 울음소리가 너무 약하거나 크고 오래가며, 상황에 맞지 않게 반응해요.
- 10개월이 되어도 낯가림이 없거나, 사람과 관심을 주고받지 않아요.

12~23개월 아이 발달 이정표

영역	발달 내용
대근육 운동	혼자 걷고, 계단을 기어오르며, 앉았다가 일어서고, 점프를 시도해요.
소근육 운동	블록을 2~4개 쌓거나, 손가락을 쓰고, 간단한 선을 그어요.
인지	숨은 물건을 찾고, 간단한 퍼즐을 맞추며, 누르면 소리 나는 놀잇감처럼 원인과 결과를 탐색하는 놀이를 즐겨요.
언어	10~50개 정도의 단어를 말하고, 물건 이름을 부르며, '엄마 줘', '더 줘'처럼 두 단어를 이어 말해요.
사회정서	감정 표현이 더 늘고, 간단한 도움을 요청하며, 또래에게 관심을 보여요.
자조	혼자 먹으려 하고, 컵을 쓰며, 신발에 발을 넣거나 겹옷 입기를 시도해요.
핵심 발달	<ul style="list-style-type: none"> • 이동 능력이 발달하면서 공간을 활발히 탐색해요. • 손을 더 잘 써서 도구를 사용하고 조작 놀이를 즐겨요. • 감정을 다양하게 표현하고 자기주장이 강해져요. • 단어가 빠르게 늘고 두 단어를 이어 문장을 말하기 시작해요. • 단순한 문제를 해결하고, 따라 하며, 기억하는 힘이 커져요. • 컵을 사용하고 혼자 먹으며 스스로 옷 입기를 시도해요.

발달 지연 의심 신호(18~24개월)

이 연령대에서 다음과 같은 모습을 보이면 전문가와 상담이 필요합니다.

- 18개월이 지나도 걷지 못해요.
- 걷기 시작한 지 수개월이 지나도 걸음이 서툴거나 발끝으로만 걸어요.
- 단어를 거의 쓰지 않고, 울음이나 손짓으로만 표현해요.
- 18개월까지 10~15개 이상의 단어를 말하지 못해요.
- 두 돌이 되어도 두 단어 문장을 말하지 못해요.
- 두 돌이 되어도 행동이나 말을 따라 하지 않아요.
- 두 돌이 되어도 간단한 지시를 따르지 못해요.
- 이름을 불러도 반응이 없거나 눈을 잘 맞추지 않아요.
- 사람보다는 물건이나 특정 행동에만 반복적으로 관심을 보여요.

24~35개월 아이 발달 이정표

영역	발달내용
대근육 운동	뛰고, 방향을 바꿔 달리며, 난간을 잡고 계단을 오르내리고, 발로 공을 차요.
소근육 운동	블록을 6개 쌓고, 직선이나 원을 그리려 하며, 손잡이를 돌려요.
인지	짜를 맞추고, 사물을 분류하며, 전화놀이 같은 간단한 역할놀이를 해요.
언어	50개 이상 단어를 말하고, 세 단어로 간단한 문장을 말해요(예: '엄마 같이 가').
사회정서	자기주장을 하고, '화났어'처럼 감정을 말로 표현하며, 또래와 나란히 놀고, 순서 지키기 같은 간단한 규칙을 따라요.
자조	스스로 손 씻고 옷을 벗으려 하며, 손가락과 포크를 쓰고, 변기를 사용하려고 해요.
핵심 발달	<ul style="list-style-type: none"> • 움직임이 다양해지고, 방향과 속도를 조절하며 몸을 더 정교하게 써요. • 소근육이 발달해 그림 그리거나 블록 쌓기 같은 세밀한 활동을 즐겨요. • 어휘가 빠르게 늘고, 짧은 문장으로 질문하거나 간단한 대화를 해요. • 블록을 자동차로 쓰거나 엄마아빠 놀이처럼 상징 놀이를 해요. • 차례 지키기, 따라 하기 등 간단한 규칙을 이해하고 따라요. • 감정 표현과 자기주장이 뚜렷해지고, 또래와 나란히 놀아요. • 손 씻기, 옷 벗고 입기, 손가락 사용 등 스스로 하려는 모습이 늘어요.

발달 지연 의심 신호(36개월)

이 연령대에서 다음과 같은 모습을 보이면 전문가와 상담이 필요합니다.

- 계단 오르기를 어려워하거나 자주 넘어져요.
- 침을 자주 흘리거나 말이 또렷하지 않아요.
- 블록을 6개 이상 쌓지 못해요.
- 세 단어 이상의 문장을 말하지 못해요.
- 간단한 지시를 이해하지 못해요.
- 물건 이름이나 쓰임을 잘 모른 채 자주 잊어요.
- 역할놀이나 흉내 내기 놀이가 거의 없어요.
- 다른 아이들에게 관심이 거의 없어요.
- 양육자의 표정에도 반응이 거의 없어요.
- 다른 사람의 감정을 이해하거나 자신의 감정을 표현하기 어려워해요.

3세(36~47개월) 아이 발달 이정표

영역	발달내용
대근육 운동	한 발로 몇 초 동안 서서 균형을 잡고, 난간 없이 계단을 한 칸씩 오르며, 장애물을 피해 방향을 바꿔 달려요.
소근육 운동	(안전) 가위로 종이를 자르고, 블록을 10개 이상 쌓으며, 원이나 십자(가로·세로선) 모양을 그려요. 단추를 스스로 끼워요.
인지	순서와 크기를 비교하고, 소꿉놀이, 병원놀이 같은 상징 놀이를 해요. 문제를 해결하려 하고, 규칙 있는 놀이에 참여하며, 색깔을 구별해요.
언어	짧은 문장으로 의사소통하고, 간단한 질문에 대답을 주고받아요. 이야기나 그림책 내용을 듣고 이해하고, 지난 경험을 말로 표현해요.
사회정서	감정을 조절하려고 하고, 친구와 타협하며, 역할놀이와 함께하는 놀이에 참여해 협력해요.
자조	손을 씻고, 옷을 입고 벗을 수 있으며, 스스로 양치질을 시도해요. 혼자서 식사하고, 독립적으로 화장실을 가려고 해요.
핵심 발달	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 균형과 협응력이 좋아져 더 복잡한 움직임을 조절해요. • 손놀림이 정교해져 그림 그리기, 오리기, 만들기 같은 활동을 해요. • 또래와 활발히 어울리며 역할놀이를 하고, 규칙을 이해하며 함께 협력해요. • 문장을 더 잘 사용해 일상 표현을 하고, 질문하거나 설명해요. • 자율성과 자기조절 능력이 커져 일상 습관을 스스로 실천해요.

발달 지연 의심 신호(48개월)

이 연령대에서 다음과 같은 모습을 보이면 전문가와 상담이 필요합니다.

- 계단을 난간 없이 오르내리지 못해요.
- 달릴 때 자주 넘어져요.
- 공을 차거나 어깨 위로 던지지 못해요.
- 제자리에서 한 발로 점프하지 못해요.
- (색)연필을 세 손가락으로 잡지 못하고, 주먹 쥐듯 잡아요.
- 블록을 8개 이상 쌓지 못해요.
- 아이가 하는 말을 이해하기 어려워요.
- 다른 사람의 말을 잘 이해하지 못해요.
- 동화를 듣고 기억하거나 다시 말하기 어려워해요.
- 상대의 말에 반응하거나 주고받는 대화가 잘 이루어지지 않아요.
- 또래와 어울려 놀지 않거나 상호작용이 거의 없어요.
- 가족 외의 사람에게 반응이 거의 없어요.
- 옷 입기, 잠자리, 화장실 사용에 어려움이 있어요.
- 화가 나면 쉽게 진정되지 않아요.

4세(48~59개월) 아이 발달 이정표

영역	발달내용
대근육 운동	제자리에서 한 발로 점프하고, 달리면서 방향을 바꾸거나 장애물을 피해 움직이며, 도움 없이 계단을 번갈아 오르내려요.
소근육 운동	글자나 모양을 따라 쓰려 하고, 작은 구슬을 꿴고, 간단한 퍼즐을 완성해요. 간단한 종이접기를 하고, (안전) 가위로 자르거나 붙이는 활동을 해요.
인지	10개 이상 수를 세고, 네 가지 이상의 색 이름을 알며, 간단한 패턴을 스스로 완성해요. 놀이에서 규칙을 이해하고 지키려 하고, 상상·역할 놀이가 더 풍부해져요.
언어	4단어 이상 긴 문장을 말하고, 생각이나 느낌 같은 추상적인 것도 표현해요. 이야기를 꾸며 말하고, 유머나 농담을 하거나 이해해요.
사회정서	역할과 규칙을 이해하고 따르며, 또래와 갈등이 생기면 타협하려 해요. 감정을 이해 및 공감하며 친구를 돌보고, 책임감과 공정함에도 관심을 보여요.
자조	외출 준비를 스스로 하고(옷 입고 벗기 포함), 식사와 배변을 혼자 하며, 손 씻기, 양치하기 같은 기본 청결 습관도 지켜요.
핵심 발달	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 조절력과 민첩성이 좋아져 뛰거나 뛰어넘기를 능숙하게 해요. • 손놀림이 정교해져 쓰거나 도구 사용을 더 정확하게 해요. • 또래와 어울리며 감정을 조절하고, 협동하려고 해요. • 어휘가 늘고 문장이 길어지며, 생각을 논리적으로 표현해요. • 놀이 속에서 규칙을 이해하고 문제를 스스로 해결하려고 해요. • 옷 입기, 식사, 화장실 사용 등 기본적인 자기 돌봄을 스스로 해요.

발달 지연 의심 신호(60개월 이상)

이 연령대에서 다음과 같은 모습을 보이면 전문가와 상담이 필요합니다.

- 양육자 곁을 떠나기 어려워해요.
- 또래와 어울리거나 함께 노는 데 관심이 없어요.
- 질문이나 지시를 잘 이해하지 못해요.
- 디지털 기기를 제외하면 한 가지 활동에 5분 이상 집중하기 어려워해요.
- 놀이에서 상상하거나 역할놀이를 거의 하지 않아요.
- 집단 활동 중 가만히 앉아 있지 못해요.
- 또래와 비교해 지나치게 겁이 많거나, 반대로 공격적인 행동을 보여요.
- 감정을 자주 과하게 표현하거나, 상황에 맞게 조절하지 못해요.
- 대부분 무표정하거나, 슬퍼 보이고 행복한 표정이 거의 없어요.

5세(60~72개월) 아이 발달 이정표

영역	발달내용
대근육 운동	균형을 유지하며 달리고, 달리다가 멈출 수 있으며, 공을 던지고 받아요.
소근육 운동	자신의 이름을 쓰고, 종이를 자르거나 붙이는 데 능숙해요. 자음과 모음을 구분해 쓰려고 해요.
인지	10 이상 수를 세고, 사물의 순서와 크기를 비교해요. 단서를 바탕으로 추측하고, 문제 상황에서 해결 방법을 계획하려 해요.
언어	상황에 맞는 말을 하고, 원인과 결과를 설명하며, 이야기를 만들어요.
사회정서	친구와 협동해 놀고, 자신의 감정을 말로 표현해요. 다른 사람의 감정에 공감하고, 규칙을 이해하고 지키며 양보하거나 도와주는 행동이 늘어요.
자조	손 씻기 같은 위생 습관을 지켜 건강을 돌보고, 필요한 물건을 스스로 챙겨요. 식사, 배변, 옷 입기를 혼자 해요.
핵심 발달	<ul style="list-style-type: none"> • 대근육 협응과 조절력이 좋아져 다양한 운동과 게임을 능숙하게 해요. • 글씨 쓰기, 그림 그리기, 손으로 하는 활동이 정교해져 학교에 갈 준비가 돼요. • 다른 사람의 입장을 이해하고, 규칙과 약속을 지키려는 책임감이 자라요. • 말과 글로 생각을 표현하고, 수·도형·시간 같은 개념을 이해하고 활용해요. • 일상에서 간단한 일과를 스스로 하며 독립성과 자기조절 능력이 발달해요.

아이마다 발달 속도는 조금씩 다릅니다.

하지만 연령에 따라 기대되는 발달단계, 즉 발달 이정표가 있습니다.



발달 이정표는 우리 아이가 잘 자라고 있는지 확인하는 길잡이가 됩니다.

만약 또래보다 발달이 많이 늦거나 중요한 발달이 보이지 않는다면,

기다리기보다는 지금 확인해보는 것이 좋습니다. 지금이 아이의 발달 가능성이

가장 크고, 도움을 가장 잘 받아들이는 시기이기 때문입니다.



3

아이 발달을 위한 건강검진

발달 선별 도구를 활용해요

발달 선별이 무엇인가요?



발달 선별은 왜 필요한가요?



무엇을 선별할 수 있나요?



발달 선별 검사는 누가 작성하나요?



선별 결과가 아이에게 불이익이 되지 않을까요?



영유아 건강검진의 필수 항목이니, 시기별로 꼭 확인해주세요!





아이도 정기적인 건강검진을 해야 합니다. 영유아 건강검진 때에 발달선별검사를 함께 실시해, 아이의 발달이 또래와 비교해 어느 수준인지 살펴볼 수 있습니다. 발달 선별은 아이의 발달을 지켜주는 든든한 첫걸음이 될 수 있어요. 발달 선별이 무엇이고 왜 중요한지, 그리고 양육자가 이를 어떻게 활용하면 좋을지 함께 알아볼까요?

발달 선별은 무엇인가요?

'발달 선별'은 아이가 연령에 맞게 잘 발달하고 있는지를 점검하는 과정입니다. 아이의 발달도 정기적으로 확인하고 예방하며 돌보아야 합니다.

발달 선별은 '진단'이 아니라, 발달 상태를 '확인'하는 건강검진과 같습니다. 이를 바탕으로 양육자가 아이를 더 잘 이해하고 어려움이 생길 수 있는 부분을 예방할 수 있습니다.

발달 선별은 왜 필요한가요?

양육자는 아이를 가장 가까이에서 대하지만, 눈여겨보지 않으면 발달 지연 신호를 놓칠 수 있습니다. 아이가 지금 어느 단계에 있는지, 좀 더 기다려야 할지, 전문가의 도움이 필요한지 결정하기 애매할 때도 많습니다. 발달 선별 도구를 활용하면 아이의 발달을 객관적이고 구조적으로 확인할 수 있습니다.

발달 선별 핵심 포인트

- ✓ 모든 아이에게 필요합니다.
모든 아이의 발달 속도가 다르지만, 발달 상태를 확인하는 것은 모든 아이에게 공통으로 필요합니다.
- ✓ 연령별로 정기적인 발달 점검을 합니다.
영유아 건강검진, 어린이집·유치원 협력 발달 선별 프로그램 등을 통해 정기적으로 확인할 수 있습니다.
- ✓ 발달 선별은 예방 조치입니다.
발달 선별을 통해 아이의 어려움을 일찍 발견하고, 적절한 시기에 지원함으로써 어려움이 더 커지지 않도록 도와줄 수 있습니다.

무엇을 선별할 수 있나요?

1 전반적 발달

“아이의 전반적인 발달 상태를 폭넓게 점검합니다.”

전반적 발달 선별은 아이의 발달이 연령에 맞게 이루어지는지를 확인하는 과정입니다. 이를 위해 일반적으로 걷기, 뛰기 등 큰 움직임을 보는 ‘대근육 운동’, 쥐기, 끼우기 등 손의 작은 움직임을 보는 ‘소근육 운동’, 생각하고 문제를 해결하는 ‘인지’, 이해하고 표현하는 ‘언어’, 다른 사람과 관계를 맺고 유지하는 ‘사회정서’, 스스로 먹고 입는 등 일상생활을 수행하는 ‘자조’ 영역으로 구성되어 있습니다. 이러한 영역은 각각 따로 발달하는 것이 아니라, 서로 영향을 주고받으며 통합적으로 발달합니다. 따라서 발달을 확인할 때는 특정 영역만 따로 보기보다는, 아이의 전반적인 발달 흐름을 포괄적으로 점검하는 것이 중요합니다.

발달 영역 내용

영역	발달내용
 <p>대근육운동</p>	<p>팔과 다리, 고개, 몸통 등을 움직이는 행동 걷기, 뛰기, 계단 오르기, 자전거 타기, 공 던지기 등</p>
 <p>소근육운동</p>	<p>팔과 손, 손가락을 사용하는 미세한 운동, 사물 조작 능력 연필 잡기, 블록 쌓기, 가위로 오리기 등</p>
 <p>인지</p>	<p>문제해결·사고 능력 수 개념, 도형 알기, 사물의 용도 이해 등</p>
 <p>언어</p>	<p>언어 이해력과 표현력 웅얼이, 단어 또는 문장 말하기 등</p>
 <p>사회·정서</p>	<p>다른 사람과의 상호작용, 정서 조절 눈 맞춤, 공동주의, 모방, 인사하기, 놀이하기 등</p>
 <p>자조</p>	<p>환경에 적응하고 독립적인 일상생활을 하는 데 필요한 기술 용변 처리, 옷 입기, 식사하기, 정리하기 등</p>

② 사회정서·행동 발달

기관에 적응하기 어렵고 친구들과 어울리기 힘들어하는 아이, 화를 쉽게 내거나 반대로

감정을 잘 표현하지 못하는 아이, 정상 발달의 일부일까요? 아니면 도움이 필요한 신호일까요?

사회정서·행동 발달 선별을 통해 확인해볼 수 있습니다.

사회정서·행동 발달 선별은 아이가 **또래나 어른과 잘 어울리는지, 감정을 조절하고 표현하는 능력이 발달 수준에 맞게 자라고 있는지**를 살펴보는 과정입니다. 영유아기에는 정서와 행동이 빠르게 변하기 때문에, 겉으로 걱정스러워 보이는 모습도 성장 과정에서 일어나는 자연스러운 변화일 수 있습니다. 하지만 아이의 행동은 기질, 양육환경, 경험에 따라 다르게 나타날 수 있어 단순히 관찰만으로는 지금이 '지켜볼 때인지, 도움을 받아야 할 때인지' 판단하기 어려운 경우가 많습니다.

전반적인 발달 검사에서 사회정서 영역을 함께 확인할 수 있지만, 감정 표현이나 행동 조절처럼 눈에 잘 드러나지 않는 부분을 좀 더 세밀하게 살펴보는 데에는 사회정서·행동 발달 선별이 도움이 됩니다. 이를 통해 아이의 마음과 행동을 객관적으로 이해하고, 필요한 경우 더 적절한 시기에 도움을 받을 수 있습니다.

양육자가 직접 하는 선별, 이제 시작해볼까요?

다음은 세 가지 선별 도구 링크입니다. 이 중 두 가지는 발달 선별 도구인데, 하나는 영유아 건강검진에 사용되는 '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)' 이고, 다른 하나는 '한국 영유아 발달체크도구(K-SIED)'입니다. 마지막 도구는 아이의 정서와 사회적 행동을 살펴보는 '한국 영유아 사회정서발달 선별도구(K-EISE)'입니다.

필요에 따라 한 가지 혹은 두 가지 도구를 선택하여 작성할 수 있고, 모든 도구를 함께 활용해 아이의 발달을 폭넓게 확인할 수도 있습니다. 각 도구의 결과 해석 방법은 '4장'에 자세히 안내했으니 참고하세요.

① 대표적인 전반적 발달 선별 도구

(1) 한국 영유아 발달선별검사(K-DST)

한국 영유아 발달선별검사(K-DST, Korean Developmental Screening Test for Infants & Children)는 국가에서 개발한 표준화된 발달 선별 도구입니다. 국내 모든 영유아가 사용할 수 있으며, 생후 9개월부터 71개월까지 총 6회(9~12개월, 18~24개월, 30~36개월, 42~48개월, 54~60개월, 66~71개월)에 걸쳐 정기 영유아 건강검진때 무료로 진행됩니다. 이 검사는 아이의 발달을 여섯 가지 발달 영역, 즉 대근육 운동, 소근육 운동, 인지, 언어, 사회성, 자조의 여섯 영역에서 평가합니다. 이 검사는 양육자가 답변하도록 되어 있으며, 답변하는 데 걸리는 시간은 10~15분 정도입니다. 검사 결과는 **양호(빠른 수준-또래 수준 포함), 추적검사 요망, 심화평가 권고**의 세 단계로 제공됩니다. 이 중 '심화평가 권고' 결과를 받은 경우, 일정 기준을 충족하면 국가에서 발달 정밀검사 비용을 지원받을 수 있습니다.

② 사회정서·행동 선별 도구

(1) 한국 영유아 사회정서발달 선별도구(K-EISE)

한국 영유아 사회정서발달 선별도구(K-EISE, Korean Early Identification of Social Emotional Development)는 출생부터 만 6세까지 영유아의 **사회정서 및 행동 발달 선별**을 목적으로 합니다. 검사지는 연령별로 구성되어 있으며, 사회정서발달의 여러 핵심 요소를 함께 살펴볼 수 있습니다. 예를 들어 또래와 성인과의 사회적 상호작용, 탐색과 독립성, 행동 조절, 감정의 인식·표현·조절, 자기 인식과 자존감 형성 등이 포함됩니다. 다만 **문항은 영역별로 구분하지 않고 하나의 검사 안에서 자연스럽게 제시**됩니다. 검사 결과는 **일반발달수준, 주의관찰필요, 추가평가권고**의 세 단계로 제시됩니다. 또 양육자와 교사가 함께 작성할 수 있으므로 가정과 기관에서 아이의 사회정서·행동 발달 특성을 함께 이해하는 데 도움을 줍니다.

K-EISE 검사지 안내


K-EISE 사회정서·행동발달선별 결과 확인하기

K-EISE 사회정서·행동 발달 선별 결과
아이는 '추가평가권고' 수준으로 확인되었습니다.

- ✓ 발달 수준이 또래보다 낮게 나타나, 전문가의 발달 평가가 권장되는 경우입니다.
- ✓ 발달 선별은 진단이 아니므로, 전문가 상담을 통해 보다 정확한 평가와 필요한 지원을 확인해야 합니다.
- ✓ 조기 개입은 아이가 건강하고 안정적으로 발달할 수 있도록 돕는 중요한 출발점이 됩니다.

* 이 결과에 대한 요약 및 정보 안내지를 함께 참고해 주시기 바랍니다.
* 참고: 본 도구는 진단을 위한 도구가 아니라, 아이의 사회정서적 발달 특성을 예방적 관점에서 이해하기 위한 선별도구입니다.

[메인으로](#) [결과 출력하기](#)



K-EISE
바로가기

[결과지 예시]

- K-EISE는 한국아동사회정서연구소(2025) 주관으로 개발되어 운영·관리되고 있습니다.

우리 아이 발달, 발달 이정표로 볼까, 선별 도구로 확인할까?

✓ 발달 이정표는 이렇게 활용해요!

아이가 잘 자라고 있는지 살펴보는 가장 쉬운 방법 중 하나는 발달 이정표를 활용하는 것입니다. 연령별 발달 행동 리스트를 참고해 아이의 모습을 일상에서 자연스럽게 확인해볼 수 있습니다. 예를 들어, 발달 이정표를 인쇄해서 잘 보이는 곳에 붙여두고, 또래 발달 행동을 정기적으로 확인해보는 것도 좋은 방법입니다.

✓ 발달 이정표만으로는 부족할 때가 있어요.

발달 이정표는 관찰용 목적으로는 유용하지만, 실제로 발달 지연을 의심해야 할지에 대한 정확한 판단 기준은 제공하지 못합니다. 왜냐하면 기준이 일관되지 않기 때문이에요. 어떤 발달 이정표는 대략 50% 정도의 아이들이 도달하는 시점을 기준으로 삼기도 하고, 또 어떤 경우는 75% 이상을 기준으로 삼을 수도 있어요. 게다가 양육자는 아이가 발달 이정표 중 하나만 못해도 걱정해야 하는지, 여러 항목을 못 할 때 문제가 되는지 잘 몰라서 혼란스러울 수 있습니다.

✓ 그래서 발달 이정표에서 빠진 항목이 여러 개 보인다면, 정기 영유아 건강검진이나 가정에서 할 수 있는 발달 선별 도구로 확인해보세요.

발달 이정표는 '관찰용!', 발달 선별 도구는 '확인용'!

아이는 매일 자라며 수많은 발달 신호를 보내고 있습니다.

그 신호를 놓치지 않도록 살펴보는 것, 그것이 발달 선별의 첫걸음입니다.



발달 선별로 우리 아이의 현재 발달을 더 객관적으로 이해하고,

적기에 필요한 도움을 받는 기회로 삼아보세요.



4

발달선별검사와 결과에 따른 여정

발달선별검사 결과, 어떻게 이해하고 활용할까요?



발달선별검사

 양호	 추적검사 요망	 심화평가 권고
---	--	--

선별 결과는 이렇게 나뉩니다.

양호



또래 수준으로 발달하고 있으니
안정적인 상호작용을 이어가세요.

추적검사 요망



주의 깊은 관찰이 필요하고,
2~3개월 내 재확인을 권장합니다.

심화평가 권고



전문가의 정밀 검사를 받아보는 것이
권장됩니다.

**선별결과를 통해
우리아이에게 필요한 지원을
정확히 알 수 있습니다.**



발달선별검사는 보통 양육자가 응답하고, 전문가가 결과를 해석합니다.

이 장에서는 양육자가 결과를 직접 확인할 수 있도록 발달선별검사의

목적과 결과 활용법을 소개합니다. 잘 참고하시면 아이의 발달을

객관적으로 바라보고, 일상에서 도움이 되는 자료로 활용할 수 있습니다.

다만, 해석하기 어렵거나 궁금한 점이 있으면 혼자 판단하지 마시고

전문가와 상담하시길 권합니다.



발달선별검사 결과, 무엇을 의미하나요?

① 발달선별검사 결과 해석

발달선별검사는 아이가 또래 수준으로 잘 발달하고 있는지를 살펴보고, 필요한 경우 제때 전문가의 도움을 받을 수 있도록 돕는 과정입니다. 대부분의 발달선별검사 결과는 세 가지 유형으로 제시되며, 표현은 조금씩 달라도 의미는 같습니다.

(1) 양호(양호군, 일반발달수준 등)

- ☑ 또래와 비슷한 수준으로 발달하고 있어요.
- ☑ 정기적으로 발달선별검사를 받으며 성장 과정을 지켜봐주시면 됩니다.

(2) 추적검사 요망(관심군, 주의관찰필요 등)

- ☑ 일부 영역에서 발달이 또래보다 조금 낮게 나타났어요.
- ☑ 관심을 가지고 관찰하며, 아이의 연령에 따라 약 2~3개월 후 재검사 또는 전문가 상담을 권장합니다.

(3) 심화평가 권고(주의군, 추가평가권고 등)

- ☑ 발달이 또래 수준보다 낮게 나타났어요.
- ☑ 전문가의 정밀 평가가 필요합니다.

발달선별검사 결과 유형에 따른 지원 방법

발달선별검사 결과에 따라 양육자가 지원할 수 있는 방법이 조금씩 달라집니다. 다음 그림은 결과 유형별 의미와 그에 따른 양육자의 역할 및 후속 조치 방법을 정리한 도표입니다.

발달선별검사 결과 유형에 따른 대응 전략 요약



출처: ASQ-3 Workflow Map을 수정하여 작성함.

② 추적검사 요망(관심군, 주의관찰필요 등)

아이의 발달은 전반적으로 양호에 가깝지만, 일부 발달 영역에서 또래보다 조금 느린 부분이 있을 때를 말합니다. 양육자는 아이의 행동과 발달을 꾸준히, 주의 깊게 지켜보고, 필요하다면 전문가와 상담해 정확히 확인하는 것이 좋습니다. 일정기간 후(예: 2~3개월) 재검사를 받아 아이의 발달 변화를 확인해주세요.

* 별첨: 냉장고에 책 '추적검사 요망' 결과 요약 안내지를 참고하세요.

'추적검사 요망'이 나왔다면?

발달선별검사에서 일부 항목이 또래보다 조금 늦거나 아직 이루어지지 않은 부분이 확인될 수 있습니다. 이때 **교사나 양육자의 평소 염려와 일치한다면, 전문가 상담을 받아보는 것이 좋습니다.** 전문가 상담 결과 실제로 발달 지연이 확인된다면, 필요한 전문적 지원과 개입으로 이어질 수 있습니다.

이때 추가 조치가 필요 없다는 설명을 듣는 경우도 적지 않습니다. 그렇다면 '양호' 결과와 마찬가지로 긍정적인 상호작용과 일관된 양육 환경을 꾸준히 유지하면 됩니다. 특히 주의를 필요하다고 나온 영역을 일상적인 놀이와 상호작용 속에서 의도적으로 지원한다면 더 효과적입니다.

특별히 걱정되는 점이 없다면, 전문가 상담을 잠시 미루고 **약 2~3개월 후 발달선별 검사를 다시 받아** 아이의 발달 변화를 확인하도록 합니다.



꾸준히 살피고 2~3월 후 재검사로 발달을 확인해요.



③ 심화평가 권고(주의군, 추가평가권고 등)

발달선별검사 결과, 아이의 발달이 또래보다 낮을 가능성이 있으므로 정확한 진단을 위해 전문가의 심화평가가 필요하다는 뜻입니다. 아이에게 실제 발달상의 어려움이 있는지를 전문가에게 확인하고 진단을 받았다면 그에 맞는 구체적이고 체계적인 지원을 받을 수 있습니다.

* 별첨: 냉장고에 책! '심화평가 권고' 결과 요약 안내지를 참고하세요.

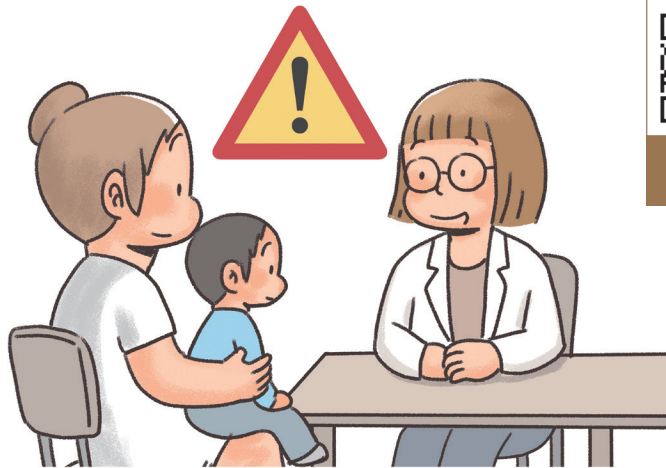
'심화평가 권고'가 나왔다면?

발달선별검사에서 '심화평가 권고'가 나온 것은 일부 발달 항목이 또래보다 낮게 나타나 **더 자세한 확인과 지원이 필요**하다는 뜻입니다. 우선 **전문가의 심화평가**를 바탕으로 아이의 현재 발달 상태를 정확히 확인해주세요.

심화평가 결과, 추가 지원 없이 경과 관찰로 마무리될 수도 있습니다. 그러나 지원이 필요하다고 판단되면, **적절한 시기에 개입을 시작하는 것이 가장 효과적**입니다.

진단 결과, 치료적 개입이 필요한 경우에는 전문가 평가나 치료기관과 연계해 체계적으로 지원해야 합니다. 이때 개입은 기관 치료에만 머무르지 않고, **가정과 일상에서 이어질 때** 효과가 큼니다. 예를 들어, 언어 발달이 필요하다면 언어치료와 함께 가정에서 관련 표현을 자주 사용하고 상호작용을 늘려주세요. 감각·운동 발달이 필요하다면 놀이 속에 치료 요소를 녹여 일상화하는 것이 중요합니다.

걱정되실 수 있지만, 아이의 지금 **발달 상태를 정확히 확인하고 필요한 지원을 시작하는 것이 아이에게 가장 효과적**인 선택입니다.



미루지 말고, 전문가에게 진단을 받아보세요.

Q&A로 알아보는 양육자 작성 발달 선별 도구

양육자가 작성하는 발달선별검사 결과, 신뢰할 수 있나요?



네, 신뢰할 수 있습니다.

전 세계 대부분의 영유아 발달 선별 도구는 양육자가 작성하는 방식으로 운영되며, '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'도 마찬가지입니다. 연구에 따르면 양육자가 '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'에서 '문제 있음'으로 표시한 경우, 실제 진단에서 발달 문제가 확인된 비율이 약 98%로 나타났습니다. 이는 **주양육자의 관찰과 염려가 매우 신뢰할 만한 조기 신호**임을 보여줍니다. 아이를 가장 가까이에서 지켜 본 사람으로서, 양육자는 아이의 발달과 행동 변화를 누구보다 잘 알고 있기 때문입니다. 다만, 성의 없이 작성하거나 '잘 모르겠음'을 많이 선택하면 정확도가 낮아질 수 있습니다. 평소 아이와 충분히 상호작용 해왔다면, 있는 그대로 성실하게 작성하는 것만으로도 신뢰도 높은 결과를 얻을 수 있습니다. 또 직접 작성하는 과정에서 양육자가 아이의 발달을 더 세심하게 관찰하고 이해하는 기회가 됩니다.

양육자와 교사가 함께 작성했는데 결과가 다를 수 있나요?



네, 그럴 수 있습니다.

양육자와 교사는 서로 다른 환경에서 아이를 관찰하기 때문에 결과가 다를 수 있습니다. 이는 어느 한쪽의 판단이 잘못되었다는 의미가 아니라, **아이를 다양한 상황에서 더 폭넓게 이해할 수 있는 기회**입니다. 예를 들어, 교사는 어려움을 관찰했지만 양육자는 염려가 없다면, 상황을 구체적으로 공유하고 관련 상황에서 아이의 반응을 함께 살펴보는 것이 좋습니다. 반대로 가정에서 염려가 있지만 기관에서는 잘 보이지 않는다면, 일상 구조나 양육 방식 등을 나누어보며 원인을 함께 찾아보는 것이 도움이 됩니다. 필요하다면 전문가와 상담해 아이의 발달과 행동을 통합적으로 이해하고 적절한 지원 방향을 논의해보세요.

출처: Chul Hoon Jang, Seong Woo Kim, Ha Ra Jeon, Da Wa Jung, Han Eol Cho, Jiyong Kim, Jang Woo Lee, Clinical Usefulness of the Korean Developmental Screening Test (K-DST) for Developmental Delays, Annals of Rehabilitation Medicine 2019;43(4):490-496.

발달선별검사 결과는 아이의 현재 발달 상태를 점검하고, 앞으로 어떤 지원이



필요한지를 알려줍니다. 검사 결과를 잘 이해하고 적절히 활용한다면,

아이의 성장을 이끄는 든든한 길잡이가 될 수 있습니다.



II

아이 발달 돕는 양육 실천

5	좋은 양육환경이란 무엇일까요? 아이 발달을 돕는 가정환경 만들기	39
6	0~2세 아이를 위한 일과 중심 놀이 양육자의 따뜻한 돌봄과 상호작용으로 세상을 이해해요	47
7	3~5세 아이와 함께 놀이해요 발달을 촉진하는 즐거운 놀이 아이디어	57
8	사회-정서 발달을 위한 상호작용, 어떻게 할까요? 사회-정서 발달을 돕는 상호작용 전략	64
9	의사소통 발달을 위한 상호작용, 어떻게 할까요? 의사소통 발달단계별 상호작용 전략	71
10	우리 아이 훈육, 어떻게 할까요? 바람직한 행동 이끄는 3단계 훈육 원칙	79
11	일과 안에서 우리 아이 발달 지원하기 아이 발달을 키우는 일상생활 비법	86
12	마음 챙김으로 행복한 양육자 되기 사례로 생각해보는 양육자의 마음 돌보기	89
13	행복한 가족이 행복한 아이를 키운다 가족이 함께하는, 힘이 되는 양육	97

5

좋은 양육환경이란 무엇일까요?

아이 발달을 돕는 가정환경 만들기



가정환경은 아이의 발달에 여러 가지 영향을 미칩니다.

아이의 발달을 도우려면 우리 집 환경을 어떻게 구성해야 좋을까요?

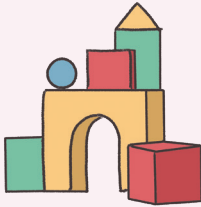
이 장에서는 가정에서 아이의 발달을 촉진하는 환경을 만드는 방법을
안내합니다.



우리 집 환경 점검하기

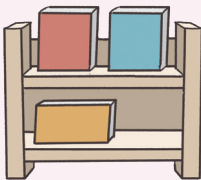
우리 집은 아이에게 어떤 환경일까요? 다음의 체크리스트를 작성하면서 아이의 연령과 발달 단계에 따라 발달을 돕는 요소를 점검해 봅시다.

놀이 환경



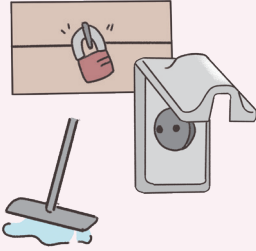
- 아이가 즐겨 노는 놀잇감이 있다.
- 아이의 발달단계에 맞는 놀잇감이 있다.
- 놀잇감은 아이가 혼자서 꺼내거나 찾기 쉽게 보관되어 있다.
- 아이가 놀이하고 싶은 마음이 생기도록 놀잇감이 잘 정리되어 있다.
- 아이가 어지르는 것을 인정하며 충분히 놀도록 해준다.

언어 및 정서적 환경



- 하루 중 아이와 눈을 맞추며 말을 건네거나 대화하는 시간이 충분하다.
- 웅얼이 단계라면 아이가 내는 소리나 몸짓을 의사소통처럼 반응해준다.
(예: 웅얼이를 할 때 “오, 그래?”라고 말로 대답해주기)
- 아이가 말할 때 중간에 가로채서 대신 말해주거나 끊지 않고 끝까지 들어준다.
- 아이의 감정을 읽고 적절한 말로 표현해준다.
(예: 울 때 “아유, 속상하구나.” 등으로 표현하기)
- 책꽂이에 아이가 좋아하는 책이 고르기 쉽게 꽂혀 있다.
- 매일 일정한 시간에 따뜻한 분위기에서 책을 읽어준다.

안전 및 청결



- 위험한 물건은 아이 손에 닿지 않게 보관한다.
(예: 서랍 잠금장치 활용 등)
- 아이가 기어다니거나 눕는 바닥이 청결하게 유지된다.
- 입에 넣는 물건(놀잇감, 젓병 등)은 정기적으로 세척한다.
- 기저귀, 손, 입 주위 등이 깨끗한지 자주 살핀다.
- 문틈에 손이나 발이 끼이지 않도록 문 닫힘 방지 고정장치를 부착해두었다.
- 가구 모서리 보호대, 콘센트 덮개 등 안전장치가 있다.
- 창문이나 베란다 문은 아이가 혼자 열지 못하게 잠겨 있다.

일상생활



- 아이가 일정한 시간에 자고 일어나도록 하고 있다.
- 밥을 먹을 때는 제자리에 앉아서 먹도록 지도하고 있다.
- 일상생활에서 부분적으로라도 스스로 해볼 기회를 준다.
(예: 바지를 엉덩이까지만 올려주고 나머지는 스스로 올려보기 등)
- 3세 이상 아이라면 수건, 칫솔, 양말, 속옷 등을 스스로 꺼낼 수 있게 보관하고 필요할 때 꺼내어 쓰도록 격려한다.
- 가능하면 간단한 일이라도 가족을 돕는 일(예: 간단한 심부름하기 등)에 참여하도록 하고 있다.

디지털 환경



- TV 등은 꼭 필요할 때만 시청하고 스마트 기기는 아이의 손이 닿지 않는 곳에 보관한다(0~2세 아이에게는 가능한 한 화면 노출을 피한다).
- 아이 앞에서 스마트폰을 과도하게 사용하지 않는다.
- 우리 아이는 스마트폰이나 영상물 시청보다 신체활동이나 가족과 놀이하는 시간이 훨씬 더 많다.
- 우리 아이는 미디어 없이도 혼자 놀이에 몰입하는 시간이 있다.

연령별 추천 놀잇감

② 1~2세 조작하고 만드는 것을 즐기는 시기

- 쌓고 끼우고 빼고 만드는 놀이를 즐길 수 있어요.
- 물건의 기능을 익히면서 놀이에 활용하기 시작해요
(예: 악기 두드리기, 빗으로 머리 빗는 흉내 내기, 전화기를 귀에 갖다 대기, 컵으로 양육자와 "잔" 소리 내며 부딪치기 등)



추천 놀잇감

놀잇감 더하기

끼우기 쉬운 블록, 쌓을 수 있는 컵, 자를 수 있는 과일 모형이나 부엌놀이 칼, 공, 모래놀이 도구, 팝업북 등

못 쓰는 냄비나 그릇, 뚜껑, 무언가를 넣고 뺄 수 있는 빈 과자 통, 고장 난 전화기, 아이가 들어갈 수 있는 큰 상자, 물건을 숨길 수 있는 작은 통, 만들거나 자를 수 있는 밀가루 반죽 등

③ 3~5세 상상하며 놀거나 또래와 놀기 시작하는 시기

- 이전에 가지고 놀던 놀잇감을 더 유능하게 활용해서 놀아요.
(예: 인형을 안고 놀다가 커가면서 인형을 환자로 상상하며 병원놀이 하기)
- 또래와 노는 것을 즐기고 친구와 상호작용 하며 사회성과 의사소통 기술이 발달해요.
- 놀잇감이 없어도 상상하며 놀 수 있어요.
- 단순한 규칙이 있는 보드게임이나 전래 놀이 (쌀보리, 손뼉치기 놀이 등), 규칙이 있는 집단 놀이 (예: 술래잡기, 숨바꼭질 등)를 할 수 있어요.



추천 놀잇감

놀잇감 더하기

블록, 부엌놀이 세트, 병원놀이 세트, 다양한 미술 도구(색연필, 종이, 점토 등), 유아용 보드게임, 인형, 공, 유아용 스포츠 도구 등

놀잇감 없이 친구와 노는 놀이, 다양한 전래 놀이 (대문놀이, 딱지치기 등), 가정에서 사용하는 모든 물건, 종이, 폐품 등

2 놀잇감을 스스로 꺼내어 놀 수 있도록 보관해요

아이는 자신이 원하는 놀잇감을 스스로 선택하고 혼자서 꺼내어보는 경험을 하면서 자존감이 높아집니다.



양육자 tip

놀잇감을 어떻게 보관할까요?

- ✓ 놀잇감을 종류별로 나누어 담으면 아이가 스스로 찾기 쉬워요.
- ✓ 놀잇감을 아이 스스로 꺼낼 수 있는 높이에 보관해요.
- ✓ 책은 책등보다는 책 표지가 보이는 형태로 책꽂이에 보관하면 쉽게 고를 수 있어서 좋아요.



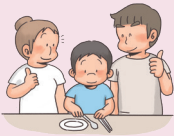
3 아이가 스스로 해보는 기회를 만들어주세요

잘하지 못하더라도 스스로 해보는 과정에서 아이는 한 걸음씩 성장합니다. 스스로 도전할 수 있도록 안전한 가정환경을 만들고 스스로 해볼 기회를 주세요. 이런 경험을 하면서 아이는 성취감과 자존감이 자라나고, 책임감과 독립심도 함께 높아집니다.



양육자 tip

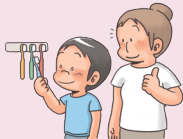
일상생활에서 스스로 할 기회를 어떻게 만들어줄 수 있을까요?



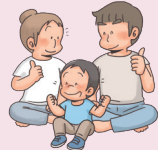
- ✓ 완벽하지 않더라도 아이가 스스로 하게 해주세요.
수저 놓기, 간단한 심부름하기 등 가족을 도울 기회를 주는 것도 좋습니다.



- ✓ 처음엔 일부를 해보는 기회를 준 다음 점차 혼자 해보는 기회를 줄 수도 있어요.
(예: 신발을 신겨주면 아이가 짹짹이를 붙이도록 해주기)



- ✓ 혼자 할 수 있는 환경을 만들어주세요.
(예: 올라서서 세면대를 사용할 수 있도록 발 받침대 두기, 칫솔을 꺼내기 쉬운 곳에 두기, 아이가 사용하기 쉬운 위치에 수건 두기, 펌프형 치약을 두어 아이가 혼자서 치약을 짤 수 있게 하기 등)



- ✓ 스스로 해낸 것을 칭찬해주세요.

4 디지털 기기 사용을 줄여요

아이의 발달을 도우려면 스마트폰 등 디지털 기기에 노출하지 않는 편이 좋습니다. 영유아기에 자주 미디어에 노출되면 사회성 발달이 늦어질 수 있으므로 아이 혼자 화면을 보는 시간보다 양육자와 함께 놀이하고 대화하는 시간을 많이 보내는 것이 중요합니다. 따라서 양육자도 스마트폰을 과도하게 사용하지 말고 아이와 눈을 맞추며 충분히 상호작용 하려는 노력을 기울여야 합니다.



양육자 tip

이미 스마트폰을 많이 보고 있어요. 어떻게 하면 좋을까요?

- ✔ 영유아기에는 사람, 자연과 접촉하면서 발달합니다. 이미 스마트폰을 많이 보고 있더라도 **아이와 눈을 맞추고 이야기 나누는 시간을 늘려주세요.** 산책이나 바깥놀이 등 다양한 야외활동을 하여 스마트폰을 보기보다는 아이와 눈 맞추고 대화하는 시간을 보내세요.
- ✔ **양육자가 먼저 모범을 보이는 생활을** 실천해야 합니다.
아이 앞에서는 스마트폰 사용을 자제하고 디지털 휴식을 실천해주세요.
- ✔ 아이가 스마트폰을 볼 때는 혼자 보지 않게 하고 **곁에서 함께 이야기를 나누며 시청하게** 합니다.
- ✔ 평소에 책을 많이 읽어주어 책과 친해지도록 하고 **이동하거나 외출할 때도 아이가 좋아하는 책을 가져가서** 스마트폰 대신 책과 친해지도록 하는 것도 좋습니다.

아이의 발달을 촉진하는 스마트 기기 사용 원칙

✔ 0~1세

- ✎ 영상물이나 스마트폰 보여주는 것을 권장하지 않아요.
- ✎ 양육자와 상호작용 하며 놀이하고 따뜻한 신체 접촉으로 교감하는 것이 중요해요.

✔ 1~2세

- ✎ 가능한 한 스마트 기기 사용을 피하고 일상생활의 즐거움을 충분히 느끼도록 해요.
- ✎ 필요한 경우에는 반드시 양육자와 함께 이야기를 나누며 짧게 시청해요.

✔ 3~5세

- ✎ 스마트 기기 사용을 위한 가족 약속을 정해요(예: 사용 시간 정하기).
- ✎ 스마트 기기 사용 장소를 정하는 것도 좋아요(예: 거실에서만 사용하기).
- ✎ 아이 혼자 보기보다 양육자와 함께 이야기를 나누며 보는 것이 좋아요.
- ✎ 사용 시간은 한 시간을 넘기지 않아요.

WHO에서 권장하는 영유아 스마트폰 사용 기준

0~1세

스크린 타임 금지

스마트폰, TV, 태블릿 등 모든 전자 화면 노출을 피할 것

1~2세

가능한 한 스크린 사용을 피할 것

꼭 필요한 경우, 부모와 함께 짧게만

2~4세

스크린 타임 하루 1시간 이내

반드시 부모와 함께 사용!

팝콘브레인과 퍼빙(phubbing)

✓ 팝콘브레인이란 무엇인가요?

팝콘처럼 툭툭 튀는 디지털의 강한 자극에 익숙해진 뇌가 현실 세계에서 다른 사람의 감정이나 느끼고 단순한 현실의 자극에 적응하지 못하는 현상을 말합니다.



✓ 무엇이 문제인가요?

- 영유아기에는 언어발달 지연, 주의력 결핍, 사회성 및 정서 발달 저해 등의 문제가 생길 수 있어요.
- 책 읽기, 놀이, 공부가 지루하게 느껴져요.
- 집중력이 감소하여 학습하기 어려울 수 있어요.
- 기다리는 상황 등에서 짜증, 불안, 충동을 느낄 수 있어요.
- 감정을 조절하기 어려울 수 있어요.

✓ 퍼빙이란 무엇인가요?

‘퍼빙(Phubbing)’은 ‘Phone(전화기)’과 ‘Snubbing(무시하다)’을 합친 말이며, 스마트폰에 너무 몰입한 나머지 주변 사람과의 관계나 대화를 소홀히 하게 되는 행동을 말합니다. 양육자가 스마트폰에 너무 집중하면 아이의 시선이나 말, 몸짓 같은 상호작용 신호를 놓치기 쉽습니다. 이런 상황이 반복되면 아이의 애착 형성이나 의사소통 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있으므로, 스마트폰을 내려놓고 아이에게 집중하는 시간이 필요합니다.



퍼빙 관련
유튜브 영상

0~2세 아이를 위한 일과 중심 놀이

양육자의 따뜻한 돌봄과 상호작용으로
세상을 이해해요

0~2세 아이에게는 일상이
곧 놀이이고 발달입니다.



하루 일과를 정해두고, 그 안에서 상호작용과
놀이를 꾸준히 이어가보세요.

아침: 따뜻한 인사로 하루를 열어요.



기저귀 갈기: 돌봄과 소통의 시간



먹는 시간: 먹는 속도에 맞춰
눈 맞추며 이야기 나눠요.



놀이 시간: 하루 한 가지,
재미있는 놀이를 해봐요.



매일의 예측 가능한 일상과
따뜻한 상호작용이
아이의 안정적인 발달을 이끕니다.



0~2세 아이에게는 특별한 놀이보다 일상이 곧 놀이입니다.

양육자와의 따뜻한 상호작용 속에서 아이는 세상을 배우고,
 신뢰와 애착의 기초를 다져갑니다. 기어가고, 잡고, 만지고, 소리를 내며
 온몸으로 세상을 탐색하는 모든 순간이 놀이입니다. 여기에 양육자의
 따스한 눈맞춤, 미소, 다정한 응답이 더해질 때, 일상은 아이에게 가장
 풍요로운 놀이의 순간이자 배움의 시간이 됩니다.



0~2세 아이를 위한 놀이 이해

① 0~2세 아이의 놀이는 발달을 여는 첫걸음이에요.

이 시기에는 놀이, 일상, 성장이 하나로 이어져 있습니다. 생후 2년간은 발달이 가장 빠른 시기이며, 몸이 자라고 감각이 발달하며 관계와 첫 인식이 자라납니다. 이때 놀이는 단순한 즐거움이 아니라 삶의 출발점이에요. 울고, 웃고, 손을 뻗으며 세상과 소통하는 순간이 곧 놀이이고 발달의 통로입니다. 기저귀 갈기, 먹기, 씻기, 안기기 같은 일상도 아이에게는 성장하는 과정이자 놀이 시간입니다.

② 0~2세 아이는 감각과 움직임으로 세상을 배워요.

0~2세 아이의 놀이는 주로 감각과 몸의 움직임으로 이루어집니다. 만지고, 흔들고, 입에 넣고, 소리에 반응하면서 감각과 운동이 하나로 통합되고, 인지-언어-정서 발달의 기초가 마련됩니다. 자유롭게 탐색하면서 아이는 생각하고 느끼고 표현하는 능력을 키워갑니다.

③ 놀이의 질은 관계의 질에서 시작돼요.

0~2세 아이의 놀이는 관계 속에서 자랍니다. 눈을 마주치고, 소리에 반응하며, 웃고 울면서 정서적 안정과 사회성이 자라납니다. 특히 양육자의 민감하고 일관된 반응은 놀이의 질을 결정합니다. 놀이는 곧 관계이고, 관계는 발달의 토대입니다.

0~2세 아이를 위한 핵심 놀이 원칙

① 일과 안에서 놀이를 찾고, 놀이 속에서 성장을 이끌어주세요.

0~2세 아이의 하루는 먹기, 자기, 기저귀 갈기 같은 반복적 일과로 이루어집니다. 이 예측 가능한 일상 속에서 노래를 불러주거나 눈을 맞추고 말을 걸면, 일상이 놀이가 되고 놀이가 성장이 됩니다.

② 아이의 기질과 표현을 존중해주세요.

0~2세 아이는 울음, 시선, 표정, 몸짓으로 자신을 표현합니다. 기질은 타고난 고유의 특성이며, 어떤 아이는 새로운 자극에 민감하고, 어떤 아이는 천천히 적응합니다. 아이의 기질을 바꾸려 하기보다, 아이가 보내는 신호를 살피고, 놀이 환경과 상호작용의 속도와 강도를 아이에게 맞추는 것이 중요합니다.

③ 따뜻하고 일관된 상호작용을 이어주세요.

0~2세 아이의 놀이는 양육자와 함께하는 상호작용 속에서 이루어집니다. 아이가 소리를 내면 대답하고, 웃으면 함께 웃어주세요. 이런 민감한 반응은 아이에게 '존중받고 있구나, 세상은 안전하구나'라는 신뢰를 주며 놀이를 더욱 풍부하게 만듭니다.

④ 감각과 움직임을 직접 경험하게 해주세요.

0~2세 아이는 만지고, 흔들고, 소리를 내며 세상을 배웁니다. 장난감이 많지 않아도 천, 공, 물, 소리 나는 물체 같은 일상적인 것들이 훌륭한 놀잇감이 됩니다. 중요한 것은 아이가 실제로 감각을 사용하고, 몸을 움직이며 경험했는 것입니다.



발달을 돕는 놀이 더하기

터미타임 놀이

✓ 발달 영역

대근육·사회정서



✓ 놀이 방법

부드러운 매트에 아이를 엮드리게 하고 눈을 맞추며 말 걸기

“으쌔으쌔, 엄마/아빠가 보고 있어!”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ✎ 흥미로운 사물을 다양한 위치에서 보여주기
- ✎ 흥미로운 소리를 다양한 방향에서 들려주기
- ✎ 다양한 표정과 목소리를 보여주고 들려주기

손 뻗어 잡기 놀이

✓ 발달 영역

대근육·소근육·사회정서



✓ 놀이 방법

놀잇감이나 먹을거리(분유병, 아이 과자 등)를 앞에 두고 스스로 잡도록 격려하고, 잡으면 칭찬하기

“와 OO가 손을 뻗어 잡았네! 축하해!”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ✎ 아이가 평소 닿을 수 있는 거리보다 멀거나 높은 곳(상자 위, 소파 위)에 두고 움직임 유도하기

손동작 놀이

✓ 발달 영역

소근육·인지언어·사회정서



✓ 놀이 방법

아이와 마주 앉아 곤지곤지, 짹짹, 줍줍 동작을 보여주고 따라 하면 웃으며 칭찬하기

“곤지곤지~ 짹짹~ 줍줍~ 아이 잘한다!”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ✎ 끄덕끄덕, 도리도리 등 머리 동작도 함께 하기
- ✎ 아이가 스스로 하면 따라 하며 칭찬하기
- ✎ 아이가 하기 어려워하면 손잡고 천천히 함께 하기

12~23개월

아침맞이

- 짧은 노래로 인사하기
- 기분 묻기

“OO야, 오늘 기분은 어때?”

기저귀갈기

- 새 기저귀로 얼굴을 가렸다가
“까꿍!”
- 기저귀를 직접 버리는 미션 주기
“톡~ 버려줄래? 와, OO가 했네!”

먹기

- 즐겁게 식사 알리기
“밥 먹자! 오늘은 뭐 먹을까?”
- 눈높이에 맞춰 음식 알려주기
“당근이야. 한입에 쓱!”

놀이하기

- 동요에 맞춰 손뼉·점프·흔들기
- 산책하며 주변 함께 보기
“여기 빨간 꽃이 있네. 바람이 솔솔 부네.”

목욕하기

- 욕조에 놀잇감 띄우기
“어디 가니, 오리야?”
- 몸의 이름을 불러주며 씻어주기
“발가락을 쓱쓱쓱~”

잠자리틀기

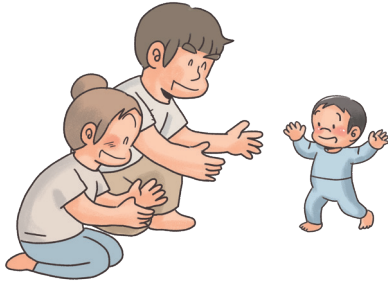
- 잘 시간 부드럽게 예고하기
“곧 잘 시간이야.”
- 다정하게 토닥이며 자장가로 마무리하기

발달을 돕는 놀이 더하기

엄마·아빠에게 걸어오기 놀이

✓ 발달 영역

대근육·사회정서



✓ 놀이 방법

아이를 세워 두고, 두어 걸음 떨어져 손을 내밀어 걸어보도록 하기.

“힘차게 잘 걷네!”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ✎ 거리를 늘리거나 방향을 바꾸어 걷게 하기
- ✎ 바닥에 있는 물건을 주워 오게 하기
- ✎ 잔디밭 등 불안정한 바닥에서도 걷게 하기

이름 부르기 놀이

✓ 발달 영역

언어·사회정서



✓ 놀이 방법

주변 방해가 적은 곳에 숨어 있다가 아이의 이름을 부르기. 아이가 시선을 돌리며 반응하면, 나타나서 이름을 다시 부르며 웃고 안아주기

“OO야, 까꿍~ OO 이름을 들었구나!”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ✎ 이름을 부르며 손 흔들기
- ✎ 이름을 부를 때 어깨를 살짝 쓰다듬어 반응 돕기
- ✎ 놀잇감이 있는 곳에서도 놀이하기

손가락 그림 놀이

✓ 발달 영역

소근육·사회정서



✓ 놀이 방법

무독성 물감을 손가락에 묻혀 종이 위에 자유롭게 찍고 문지르며 그림 그리게 하기

“OO야, 콧콧 찍으니까 동그라미가 되었네!”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ✎ 손바닥과 발바닥도 찍어 다양한 감각 경험하기
- ✎ 색을 섞어 새로운 색이 되는 과정을 보여주기
- ✎ 완성된 그림을 붙여 성취감 느끼게 돕기

발달을 돕는 놀이 더하기

따라 하기 놀이

✓ 발달 영역

대근육·인자·사회정서



✓ 놀이 방법

산책길에서 양육자가 두 팔 벌리기,
두 발 점프하기 등을 해 보이고 아이가 동작을
따라 하도록 하기

✓ 한 걸음 더 Tip

- ☞ 동작 난이도 높여 보기
(한 발로 서기, 옆으로 걷기 등)
- ☞ 노래와 함께 리듬에 맞춰 따라 하기
- ☞ 아이가 동작을 직접 제안하도록 격려하기

블록 쌓기 놀이

✓ 발달 영역

소근육·인자·사회정서



✓ 놀이 방법

블록을 하나씩 쌓으며 번갈아
놀이하거나 함께 구성물 만들기

“이번에는 엄마 차례, 다음엔 OO가 쌓아보자!”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ☞ 색이나 모양 패턴을 정해 규칙에 맞추어 쌓기
- ☞ 〈블록으로 울타리 집 만들기〉 등 미션에 함께 도전하기

이야기 나누기 놀이

✓ 발달 영역

인지·언어·사회정서



✓ 놀이 방법

아이와 가족의 모습, 즐거웠던 경험이 찍힌
사진을 함께 보며 이야기 나누기

“여름에 OO랑 아빠랑 수영장에서 물놀이했지,
정말 시원했지?”

✓ 한 걸음 더 Tip

- ☞ 여러 사진을 두고 스티커를 붙여
가족 투표하기
- ☞ 고른 사진을 도화지에 붙이고 함께 꾸미기

일과 중심의 접근은 안정적인 애착을 형성하도록 돕고,

예측 가능한 하루의 흐름은 아이에게 안정감을 줍니다.

반복되는 일상 속에서 양육자는 아이를 세심하게 관찰하고

적절히 도울 수 있으며, 이런 경험이 쌓이면 아이를

더 잘 이해하고 있다는 자신감을 얻게 됩니다.



7

3~5세 아이와 함께 놀이해요

발달을 촉진하는 즐거운 놀이 아이디어

매일 평범한 놀이도 특별한 시간이 될 수 있어요.

놀이가 중요하다는데 함께 놀이할 좋은 방법이 없을까?

우리, 매일 10분 놀이해볼까?

아이와 함께 놀이 약속을 정하고 따라요.

10분 뒤 놀이 시간이야! 오늘은 어떤 놀이하고 싶어?

좋아!
그림 그리기!

아이가 놀이를 선택하고 주도하면 즐거움과 상상력이 더욱 커집니다.

놀이 시간에는 모두 놀이에 집중!

아빠, 우리 그때 물고기도 봤지?
맞아! 여기 그려야겠다!

아이의 발달과 흥미에 맞춰 함께 놀이해요

오늘 놀이 어땠어?

아빠랑 그림 그리는 거 재밌었어!

함께 놀이를 돌아보는 시간은 놀이에 대한 기대를 높이고 놀이가 문화로 자리 잡는 토대가 됩니다.

우리가족의 즐거운 놀이문화, 오늘부터 시작해보세요!

3~5세 아이를 위한 놀이 지원 시 고려할 점

① 발달 수준에 맞는 놀이 환경을 마련해주세요

아이의 발달단계에 맞는 재료(놀잇감, 책 등)와 안전하고 자유롭게 움직일 수 있는 공간이 필요합니다. 정돈된 환경과 예측 가능한 일과가 더해지면 아이는 안정감을 느끼며 놀이에 집중할 수 있습니다.

② 아이가 스스로 시작하고 이끄는 놀이를 존중해주세요.

놀이의 주인공은 아이입니다. 아이에게 주도권이 있을 때 놀이가 가장 깊어지고 의미 있는 배움이 일어납니다. 다만 발달 수준에 맞지 않거나 안전에 위협이 될 때는 양육자가 부드럽게 조율해주세요.

③ 양육자는 놀이의 정서적 동반자가 되어주세요.

어른은 놀이에서 통제자가 아니라 아이의 감정과 표현에 반응하며 함께 공감하는 동반자입니다. 놀이를 이끌기보다, 아이가 느끼는 기쁨과 어려움에 마음을 함께해주세요.

④ 아이의 흥미와 기질을 존중해주세요.

모든 아이가 같은 놀이를 좋아하지는 않습니다. 조용한 블록 놀이를 좋아하는 아이도 있고, 몸을 활발히 움직이는 놀이를 즐기는 아이도 있습니다. 아이의 기질(활동 수준, 민감성, 반응성 등)과 흥미를 이해하고, 거기서부터 놀이를 확장해주세요.

⑤ 같은 놀이를 반복할 때도 아이는 자라고 있어요.

반복은 영유아기의 자연스러운 발달 과정입니다. 익숙한 놀이 속에서 아이는 안정감을 얻고, 놀이의 구조를 이해하며, 조금씩 새로운 시도를 더해갑니다.

⑥ 상징 놀이와 사회적 상호작용의 기회를 충분히 주세요.

3~5세는 상상력과 상징적 사고가 빠르게 자라는 시기입니다. 역할놀이나 상황극을 통해 감정을 표현하고, 사회적 규칙과 역할을 자연스럽게 배웁니다.

⑦ 바깥 놀이를 매일 경험하게 해주세요.

바깥 놀이는 신체 건강뿐 아니라 감각 통합, 정서 조절, 대근육 협응력, 스트레스 해소에도 도움이 됩니다. 바깥에서 움직이고 바람을 느끼는 시간이 아이의 몸과 마음을 단단하게 만듭니다.

가족 놀이를 위한 놀이 카드 6종 안내

놀이 카드는 3~5세 아이가 스스로 놀이를 선택하고 즐기도록 돕는 동시에, 가족이 함께 즐겁게 참여할 수 있도록 마련된 도구입니다. 총 6가지 놀이가 담겨 있으며, 각 놀이에는 발달 수준은 물론 아이의 관심과 반응에 맞춰 난이도와 방식을 조절할 수 있는 안내가 포함되어 있습니다. 아이와 함께 시도하고 변형해가면서, 우리 가족만의 놀이 문화를 만들어가도록 유연하게 활용해보세요.

〈놀이 카드 구성 안내〉

<p>놀이 카드 예시(별첨자료의 부분 발췌)</p>	
<p>① 양말 공 던지기 놀이</p>	<p>▶ 놀이 제목</p>
<p>발달 영역 : 대근육 소근육 인자 사회정서</p>	<p>▶ 관련 발달 영역</p>
<p>깨끗한 양말을 돌돌 말아서 작은 공처럼 만들어요. 빈 빨래 바구니를 골대 삼아 공을 던져 놓으며 놀이해보세요. 가족과 함께 응원하고, 성공했을 때 기쁨을 나눠요.</p>	<p>▶ 기본 놀이 방법</p>
<p>“우리 다시 한번 해볼까?” “우아, OO이가 던진 공이 정확하게 들어갔네! 정말 신나겠다.”</p>	<p>▶ 활동 삽화 아이가 직접 보고 놀이를 고를 수 있도록 도와주는 시각적 단서로 활용합니다.</p>
	<p>▶ 난이도 조절을 위한 팁 이 제안은 아이의 발달 난이도를 고려한 것이지만, 단지 속도의 차이만 의미하는 것은 아닙니다. 아이의 기질이나 흥미, 놀이 반응에 따라 좋아하는 방식이 다를 수 있습니다. 아이의 발달 수준과 선호를 함께 고려하여 다양하게 시도해보세요.</p>
<p>〈놀이 수준 조절〉</p> <ul style="list-style-type: none"> • 짧은 거리에서 시작하기 바구니를 아이 가까이 두고, 던지지 않고 굴러 넣기를 합니다(예: “숙~ 하고 굴러 넣어볼까?”) • 단순한 동작 시도하기 팔을 크게 들어 던지기보다는, 양손으로 잡아 앞으로 밀듯이 던져봅니다. • 양육자가 시범 보이기 양육자가 먼저 공을 던지며 놀이하는 모습을 보이면, 아이가 쉽게 따라 할 수 있어요. 	



※ 놀이 카드 모음은 본 자료와 연계된 별첨 '냉장고에 책!'에서 '3~5세 놀이 카드 6종'을 참고해주세요. QR 코드를 통해 필요할 때 파일을 내려받아 자유롭게 인쇄하거나 활용하실 수 있습니다.

규칙을 잘 몰라서 금방 놀이에서 밀려나오.
 아이가 울고 들어오는 경우가 많아요. 어떻게 하면 좋을까요?



이 시기의 아이들은 규칙을 배우는 중이므로 크고 작은 갈등이나 좌절을 겪는 것은 자연스러운 일입니다. 또 이런 경험을 하면서 점차 규칙을 이해하고 사회적 기술을 익혀갑니다. 규칙은 한 번에 배우는 것이 아니라, 놀이 속에서 반복하며 익히는 과정임을 기억해주세요.

✎ 가정에서 작은 규칙을 함께 연습해요.

일상 속에서 간단한 규칙을 한 가지씩 정하고 함께 지켜보세요.
 예를 들어 '차례로 말하기', '식사 규칙 지키기'처럼 쉬운 규칙부터 연습하며, 규칙이 왜 필요한지 이야기해주면 자연스럽게 이해할 수 있습니다.

✎ 놀이 전, 규칙을 짧게 상기시켜주세요.

또래와 놀기 전 "미끄럼틀 탈 땐 어떻게 하기로 약속했었지?"처럼 짧게 규칙을 떠올리게 해주면 아이가 놀이 상황을 예측하고 마음의 준비를 할 수 있습니다.

Tip. '나무라기'보다는 '인정과 격려'가 먼저입니다.

아이가 규칙을 완벽히 지키지 못해도, 노력한 부분을 먼저 인정해주세요.
 (예: "이번엔 순서를 잘 지켰네.") 실패하더라도 실망하거나 재촉하기보다 '어디까지 해봤는지'에 주목하고 "다음에는 어디까지 해볼까?" 하며 시도를 조금씩 넓혀 가면 좋습니다.

놀이 중 규칙을 잘 지키지 못하는 것은 대다수 아이에게 나타나는 자연스러운 과정입니다. 하지만 이런 어려움이 자주 반복되거나 갈등으로 이어진다면, 양육자나 교사가 개입해 놀이 방법이나 사회적 기술을 구체적으로 알려주는 것이 도움이 됩니다. 또 발달이 느리거나 추가로 도움이 필요하다면, 가정과 기관에서 그 부분을 중심으로 놀이 경험을 자주 반복해주는 것이 좋습니다.

아이가 주도하는 놀이는 아이에게 행복감을 키워줄 뿐 아니라 전인적 발달을 돕는 중요한 과정입니다. 이런 놀이 경험이 쌓이면 아이의 기초 역량이 자라고, 성장 기반이 탄탄해집니다. 우리 가족만의 놀이 습관을 만들어 꾸준히 실천해보세요.

작은 실천이 쌓이면 놀이가 자연스럽게 가족의 문화가 됩니다.





양육자와 아이 사이에 형성되는 정서적 유대감은 사회-정서 발달의 중요한 출발점이 됩니다. 이 장에서는 양육자와 아이의 관계 특성과 사회-정서 발달 증진을 위한 양육자의 역할에 대해 알아보겠습니다.

나는 어떤 양육자일까요?

양육자의 태도에 따라 아이는 다른 모습으로 자라납니다. 나는 아이에게 어떤 양육자일까요? 다음의 양육자 유형에 따라 나의 태도를 돌아봅시다.



허용적양육자

양육자의 태도

우리 아이가 기죽는 건 싫어요.
아이가 원하는 건 무엇이든지 다 들어주고 싶어요.

아이의 모습

규칙을 무시하고 제멋대로인 성품으로 자라날 수 있어요.



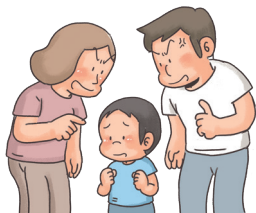
방임적양육자

양육자의 태도

내 일에 빠져서 아이가 무엇을 필요로 하는지
알아채기 어려워요. 아이와 눈을 맞추며 이야기 나누는
시간이 별로 없어요.

아이의 모습

관심을 끌려는 행동을 과하게 보일 수 있고,
감정을 조절하기 어려울 수 있어요.



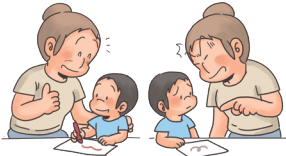
독재적양육자

양육자의 태도

아이가 무조건 지켜야 하는 규율이 있고
말을 안 들으면 엄하게 훈내야 한다고 생각해요.

아이의 모습

사회성이 부족하고 또래 관계에서 어려움을 겪을 수
있어요. 지나치게 의존적이거나 반항적인 성격으로
자라날 수 있어요.



기분에 따라 달라지는 양육자

양육자의 태도

같은 상황이라도 나의 기분이나 컨디션에 따라 아이를 다르게 대해요.

아이의 모습

불안감을 느끼면서 부모에게 매달리기도 하고 자주 떼를 쓰기도 해요.



권위있는 양육자

양육자의 태도

규칙을 규율보다는 아이와의 약속이라고 생각하며 설명해줘요. 애정 표현과 칭찬을 자주 하고 꾸중할 때는 일관성 있고 논리적으로 훈육해요.

아이의 모습

책임감과 사회성, 자신감이 있는 아이로 자라나요.

나의 양육 태도 바꾸어보기

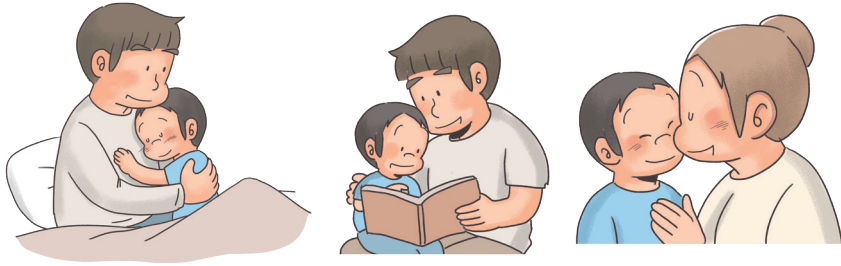
현재 나의 양육 태도가 아래의 유형에 해당된다면, 아이에게 더 좋은 영향을 미칠 수 있도록 나의 양육 태도를 개선해볼 수 있습니다.

유형	이렇게 해보세요
<p>허용적 양육자라면</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 아이와 함께 우리 집 규칙을 만들고 실천하기 ▶ 아이의 자율성은 존중하되 안 되는 것은 분명히 이야기해주기 ▶ 일관성 있는 일과 만들기(예: 규칙적으로 자고 일어나기) ▶ 혼자 할 수 있는 일은 스스로 하게 해서 책임감 키우기
<p>방임적 양육자라면</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 아이와 나만의 놀이 만들기 ▶ 잠자리에 들기 전 팔베개를 하고 누워서 그림책 읽어주기 ▶ 매일 5분 동안 서로 집중해서 놀이기
<p>독재적 양육자라면</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 꾸중보다는 칭찬을 더 많이 하기 ▶ 매일 잠시라도 아이와 부모가 함께 즐거운 시간 보내기 ▶ 아이가 스스로 선택하고 생각할 기회 주기 ▶ 아이가 느낄 마음을 상상하며 감정 읽어주기
<p>기분에 따라 달라지는 양육자라면</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스트레스를 인식하고 해결할 수 있는 나만의 방법 찾기 ▶ 아이에게 부정적인 감정 드러내지 않기 ▶ 감정을 조절하고 표현하는 모델이 되어주기

안정적 애착과 사회-정서 발달을 돕는 상호작용 전략

① 따뜻한 신체 접촉 주고받기

아이와 양육자 간의 안정적인 애착은 아이의 정서 발달에 중요합니다. 아침에 일어났을 때 반갑게 안아주거나, 잠자리에 들기 전 '사랑해'라는 말과 함께 뽀뽀해주는 작은 일상이 아이와 양육자 사이에 단단한 애착을 쌓아가는 소중한 힘이 됩니다.



② 아이와 함께 몸으로 놀기

매일 짧은 시간이라도 아이와 자주 몸으로 놀아주면 정서 발달에 큰 도움이 됩니다. 함께 몸을 맞대고 부딪치며 즐겁게 노는 '몸 놀이'는 안정적인 애착 형성을 키우는 데에도 매우 효과적입니다.



양육자 tip

아이와의 몸 놀이, 어떻게 하면 좋을까요?

- ✔ 짧은 시간이라도 매일 자주 반복하면 큰 효과를 얻을 수 있어요.
- ✔ 아이와 눈을 맞추고 양육자의 체온을 듬뿍 느끼도록 상호작용 하는 것이 좋아요.
- ✔ 아이가 좋아하는 의성어나(예: 뽕뽕, 뽕 등) 노래, 재미있는 억양, 감각(예: 간지럽히기 등)을 함께 이용해도 좋아요.
- ✔ 기저귀 갈면서 쪽쪽 스트레칭하기, 로션을 얼굴이나 손에 콧콕 찍어 발라주고 노래 부르며 문지르기 등 일상생활 중에도 몸 놀이를 할 수 있어요.





양육자 tip

사회-정서 발달을 돕는 몸 놀이

아침을 여는 몸 놀이 1

아이가 행복하게 잠에서 깰 수 있도록 양육자의 따뜻한 체온을 나누어줍니다.

조금 장난스럽게 다리를 털거나 주물러주거나 짹짹 스트레칭을 해주는 것도 좋습니다.

출처: 교육부, 부산시교육청(2023), 「감성을 키우는 부모자녀 놀이툰 20선」.

아침을 여는 몸 놀이 2

아이가 씻으러 가기 싫어한다면 놀이처럼 가보면 어떨까요? 아이가 좋아하는 동물이나 탈것을 이용해서 놀이처럼 이동할 수도 있습니다.

출처: 교육부, 부산시교육청(2023), 「감성을 키우는 부모자녀 놀이툰 20선」.



③ 감정 읽어주기

평소 아이의 감정을 세심하게 읽어주고 다양한 감정 단어를 사용하며 상호작용 하면 아이의 사회-정서 발달에 도움이 됩니다. 다음은 아이의 정서 발달에 도움이 되는 감정 활동 예시입니다.



양육자 tip

감정 읽어주기, 어떻게 하면 좋을까요?

- ✓ 자주 아이의 감정을 읽고 공감해주세요(예: 우리 OO이 행복하구나).
- ✓ 양육자가 먼저 감정을 나타내는 다양한 단어를 사용해주세요.
- ✓ 감정과 관련된 그림책이나 영상을 함께 보세요.
어떨 때 그런 감정이 드는지 아이와 함께 이야기해볼 수도 있어요.
- ✓ 아직 어려서 감정 단어를 정확히 이해하고 사용하기 어렵다면 색깔을 활용해서 감정을 소개할 수도 있어요.

감정에 대해 배울 수 있는 추천 영상 모음



내 마음의 색깔
다양한 감정을 색깔로 표현하면서 감정을 인식할 수 있도록 돕는 영상



마음 온도계
화가 난 마음을 인식하고 화가 났을 때 화를 잘 내는 방법을 안내하는 영상



내 마음은 풍선
마음을 풍선에 비유해서 마음이 움츠러들 때 용기 내는 방법을 안내하는 영상



기분아, 좋아져라!
유아 수준에서의 감정 조절 방법을 동화와 퀴즈로 안내하는 영상



출처: 국립특수교육원 에듀에이블 장애공감 콘텐츠-다양함으로 빛나는 교실, 다빛(유아용)

9

의사소통 발달을 위한 상호작용, 어떻게 할까요?

의사소통 발달단계별 상호작용 전략

의사소통은 부모와 아이의 상호작용을 통해 발달합니다.

의사소통 발달을 도우려면 어떻게 해야 할까요?

부모를 '필요할 때 도움을 주는 따뜻하고 다정한 존재'로 인식하게 해주세요.

돌 이전

아이가 표현하려는 의도를 이해하고 공감하는 것이 중요합니다.

말이 시작될 때

시험하듯 질문하기보다, 즐거운 대화가 되도록 하는 것이 중요합니다.

말이 늘어갈 때

공감하고, 들어주고, 기다려주는 대화가 말의 씨앗을 싹 틔웁니다.

언어와 의사소통 발달은 학습뿐 아니라 또래 관계 형성과 행동 발달을 지원하는 데에도 매우 중요합니다. 특히 의사소통 능력은 양육자와 아이 간의 일상적인 상호작용을 통해 자연스럽게 증진될 수 있습니다. 이 장에서는 의사소통 발달 촉진에 도움이 되는 다양한 상호작용 방법을 살펴보겠습니다.



발달단계별 의사소통 발달과 상호작용

① 울음과 몸짓으로 첫 신호를 보내는 단계(신생아기)

(1) 이렇게 발달해요

- 웅얼이, 울음, 표정, 몸짓 등으로 표현하는 시기예요.
- 처음에는 혼자서 소리를 내며 웅얼이를 하지만 점차 다른 사람의 관심을 끌거나 상호작용을 하려고 의도를 갖고 소리를 낼 수 있어요.
- 상대방과 눈을 맞추고 미소를 짓거나 상대의 반응에 따라 소리 내어 웃기 시작해요.

(2) 의사소통 발달을 촉진하는 상호작용 방법

양육자와 눈을 맞추고 즐겁게 상호작용 하면서 소통하고 싶은 마음이 생기도록 해요.

- ✓ 아이가 내는 소리나 표정을 주의 깊게 보고 즉시 반응해요.
- ✓ 기저귀 갈기, 목욕, 수유 등 일상 돌봄 중에도 꾸준히 말을 걸어요.
- ✓ 아이가 내는 소리(예: 웅얼이)를 따라 하거나 아이의 소리나 몸짓을 의사소통처럼 해석해서 반응해요(예: 아이가 기분 좋은 듯 소리를 낼 때 아이를 바라보며 “기분이 좋아?”라고 말하며 반응하기).
- ✓ 아이의 말이나 행동을 모방하고 잠시 멈추어 아이의 반응을 기다려요.
- ✓ 아이와 눈을 맞추고 웃으며 따뜻한 목소리로 말을 건네요.
- ✓ “배고팠구나.”, “안아줄게.” 등과 같이 감정과 상황을 말로 표현해요.



② 소리와 몸짓으로 적극 표현하는 단계(영아기 초기)

(1) 이렇게 발달해요

- 소리를 내거나 손가락으로 가리키며 원하는 것을 표현해요.
- 요구나 거부 외에 다양한 의도를 표현하기 시작해요(예: 지나가는 강아지 등 자신이 관심 있는 대상을 보라고 손가락으로 가리키며 표현하기, 무언가를 해냈을 때 양육자를 바라보고 웃으며 뿌듯함 나누기 등).
- 자신이 원하는 것을 양육자가 알아챌 때까지 여러 방법을 사용하며 적극적으로 표현해요 (예: 손가락으로 가리키며 요구해도 들어주지 않으면 “어!” 하고 소리 내며 다시 손가락으로 가리키기).

(2) 의사소통 발달을 촉진하는 상호작용 방법

아이의 의도를 알아차리고, 그 의도에 따라 적절한 말을 시범 보이며,
표현할 기회를 많이 주어요.

- ✓ 아이의 의도를 이해하고 아이가 하고 싶어 하는 말을 대신 해줘요.
- ✓ 말을 많이 들려주되 아이가 관심을 가지는 대상에 관해 이야기해요.
- ✓ 아이가 원하는 것을 바로 주지 않고 잠깐 기다려서 표현할 기회를 줘요.
- ✓ 비슷한 문구가 반복되거나 재미있는 의성어, 의태어가 나오는 그림책을 읽어주는 것도 좋아요.
- ✓ 아이가 바라보거나 관심을 보이는 것을 함께 보며 이야기해요.
- ✓ 눈 맞춤이나 손가락으로 가리키는 것을 쳐다보도록 해요.
- ✓ 선택할 수 있는 물건을 보여주며 선택할 기회를 만들어줘요.
- ✓ 아이가 이해하기 쉽도록 사진이나 그림, 물건 등을 보여주면서 이야기해요.



3 한 단어씩 말을 시작하는 단계

(1) 발달 특성

- 낱말("엄마", "물" 등) 또는 말과 비슷한 표현(예: 강아지를 '멍멍'이라고 표현하기 등)으로 의사를 표현해요.
- 단어 하나를 여러 가지 의도로 사용해요(예: "물!"을 '물 주세요', '물 어디 있어요?', '저기 물이 있네.' 등 다양한 뜻으로 사용함).
- 관심 있는 것과 알고 있는 것을 표현하는 것을 즐겨요.
- 사용하는 어휘가 급격히 늘어나요.
- 말할 수 있는 단어보다 이해하는 단어가 훨씬 더 많아요.
- 양육자의 간단한 심부름을 할 수 있어요.

(2) 의사소통 발달을 촉진하는 상호작용 방법

가능한 한 많은 단어를 들려주면서 소통하는 즐거움을 느끼게 해주세요.

- ✓ 일상생활이나 놀이에서 말을 주고받는 즐거운 경험을 하게 해주세요.
- ✓ 가능한 한 많은 단어를 들려주면 좋아요.
- ✓ 아이의 발음이나 표현을 정정하려 하기보다는 그 의도를 이해하고 공감하는 것이 먼저예요.
- ✓ 아이의 말을 그대로 따라 하면서 아이의 말에 관심을 기울이고 있음을 표현할 수 있어요 (예: 아이가 "뽕뽕" 하고 말하면 "뽕뽕~" 하고 같이 말해주기).
- ✓ 요구하고 거부하는 것 외에 다양한 의사소통을 경험할 수 있도록 양육자가 하고 있는 것, 보고 있는 것, 생각하는 것을 소리 내어 말해줘요.
- ✓ 아이의 행동이나 아이가 보고 있는 것을 말로 표현해줘요.
- ✓ 아이에게 질문할 때 둘 중 선택할 수 있는 표현을 사용해요(예: 우유 줄까, 주스 줄까?).
- ✓ 아이가 표현한 말이 틀렸더라도 긍정적으로 반응하며 수정해줘요 (예: 고양이를 보고 "멍멍"이라고 말할 때 "멍멍이 아니야."라고 말하는 대신 "오, 멍멍이 친구 아옹이네."라고 반응하기)
- ✓ 아이가 한 말을 더 긴 문장으로 다시 말하면서 반응해요 (예: "멍멍" 하고 말하면 "멍멍이가 가네." 또는 "하얀 멍멍이네."라고 반응하기, "까까"라고 말하면 "까까 주세요."라고 말하면서 과자 주기)
- ✓ 일상에서 반복되는 단어를 자주 사용하세요(예: "물 마실까?", "안녕~").



④ 단어를 이어 말하기 시작하는 단계

(1) 이렇게 발달해요

- 점점 단어 두 개를 붙여서 표현하기 시작해요(예: 멍멍 까까, 아빠 뽀뽀이).
- 아직 발음이 정확하지 않을 수 있어요.
- 아직 완벽한 문장으로 표현하지는 않아요.

(2) 의사소통 발달을 촉진하는 상호작용 방법

완벽한 문장으로 표현하는 것보다 소통하는 즐거움을 느끼는 것이 중요해요.

- ✓ 아이가 한 말을 고쳐주는 대신 완전한 문장 형태나 더 긴 문장으로 자연스럽게 다시 말해줘요(예: “멍멍 가”라고 말하면 “그러네, 멍멍이가 뛰어가네.”라고 말해주기)
- ✓ 동사를 다양한 형태로 사용하도록 시범 보여요
(예: 공놀이를 하면서 “공 던져.”, “공 던질까?”, “공 던지자.” 등으로 같은 단어를 다양한 상황으로 사용하기)
- ✓ 익숙한 그림책이나 사진 등을 보며 아이와 이야기 나눠요.
- ✓ 아이가 좋아하는 노래를 불러주다가 중간에 멈추어 남은 노래를 아이가 마저 부르고 싶게 만들어요.
- ✓ 단계가 있는 활동이나 놀이를 반복하여 방법을 기억하도록 한 후 다음 단계가 무엇인지 아이에게 물어봐요.
- ✓ 아이가 알고 있는지를 물어보는 질문보다 아이 스스로 말하고 싶게 만드는 상호작용을 하면 좋아요.



5 문장으로 말하기 시작하는 단계

(1) 발달 특성

- 발음과 문장 구성이 점점 자연스러워져요.
- 점차 **수다쟁이**가 되어가요.
- 아직 조사나 인칭 사용이 능숙하지 않을 수 있어요.



(2) 의사소통 발달을 촉진하는 상호작용 방법

자연스러운 상호작용 상황에서 말에 대한 피드백을 제공해요.

- ✓ 아이의 말에 귀 기울이고, 대화 상대방으로서 존중해요.
- ✓ 아이의 이야기를 중간에 끊지 말고 끝까지 들어주세요.
- ✓ 이야기를 잘 들어준 후 공감과 감정 표현을 함께 해주세요
(예: “아, 그래서 속상했구나. 그렇게 말해줘서 고마워.” 등).
- ✓ 책 읽기와 이야기 나누기를 하면서 어휘와 문장 구조 확장을 도와줘요.
- ✓ 아이의 말을 바로잡기보다는 대화의 맥락을 유지하면서 자연스럽게 모델링해주세요
(예: “나 가요 놀이터!” → “응, 너 놀이터에 가고 싶구나!”).
- ✓ 어른 중심 대화(예: “인사해야지.”, “말 예쁘게 해야지.”)보다는 아이의 마음을 들어주는 대화가 중요해요.

의사소통 발달을 촉진하는 양육 태도

양육 태도는 의사소통 발달에도 영향을 미칠 수 있습니다.

양육 태도가 의사소통 발달에 어떤 영향을 주는지 다음 표에 안내합니다.

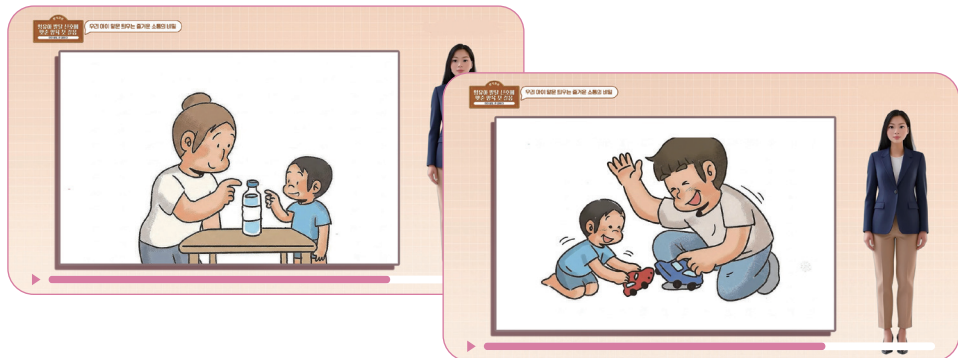
양육 태도	의사소통 발달에 어떤 영향을 줄까요?
아이와 나만의 즐거운 놀이가 있어요.	놀이를 즐겁게 기억하면서 의사소통 기회가 생겨요.
아이가 좋아하는 그림책을 읽어줘요.	책에 나온 재미있는 말을 따라 하려는 동기가 생겨요.
아이가 먼저 의사소통을 시작하도록 기다리고 격려해요.	필요한 상황에 스스로 소통하려고 해요.
아이가 스스로 할 수 있는 기회를 만들어줘요.	스스로 하기 어려운 일이 생길 때 도움을 청하는 표현을 자발적으로 할 수 있어요.
양육자가 질문이나 지시를 많이 해요.	스스로 필요한 말을 하지 않아요.
아이가 요구하지 않아도 늘 필요한 것을 챙겨주고 도와요.	의사소통할 필요를 느끼지 못해요.

내 아이의 의사소통 촉진하기

다음의 상황에서 아이의 의사소통을 촉진하려면 어떻게 상호작용을 해야 좋을까요?
앞에서 학습한 상호작용 방법을 떠올리며 적절한 방법을 골라봅시다.

상황	어떻게 상호작용할까요?	바로가기(QR)
물병 뚜껑을 열어 달라고 어른의 손을 뚜껑 위에 얹어 표현하는 경우	 열어 달라는 표현인 줄 알고 재빨리 뚜껑 열어주기	
	 뚜껑을 손가락으로 가리키며 아이 대신 “열어주세요.”라고 말하면서 뚜껑 열어주기	
아이가 자동차를 굴리며 혼자 놀고 있는 경우	 자동차를 가리키며 “이건 뭐야? ‘자동차!’ 따라 해봐.”라고 말하며 가르치고 싶은 말을 따라 하도록 시키기	
	 아이의 흥미를 대신 표현하려고 “뽕뽕, 자동차가 가요.”라고 말하며 아이가 말에 관심을 보이는지 반응 살피기	
아이가 바닥에 있는 지렁이를 보고 “뱀”이라고 말한 경우	 “그거 뱀 아니고 지렁이야.”라고 반응하며 틀린 표현 고쳐주기	
	 “우아, 뱀 친구 지렁이네. 뱀처럼 길쭉하구나.”라고 반응하며 아이의 의사소통 시도 존중하기	
아이와 함께 좋아하는 노래를 부르고 있는 경우	 “우리 OO이 노래 잘하네.” 하고 칭찬하기	
	 아이가 가장 좋아하는 구절 앞에서 노래를 갑자기 멈추어 나머지 구절을 아이가 스스로 부를 기회 주기	
아이가 과자 봉지를 열지 못하는 경우	 말없이 아이 대신 과자 봉지를 바로 열어서 건네주기	
	 “도와줄까?”라고 묻고, “도와주세요!”라고 시범 보인 뒤 아이가 “도와주세요!”라고 표현하면 그때 열어주기	

아이와의 상호작용 방법을 영상으로 제공해요.



10

우리 아이 훈육, 어떻게 할까요?

바람직한 행동 이끄는 3단계 훈육 원칙



관점의 변화 - 행동 수정 No! 행동 지원 Yes!

과거에 사용하던 '행동 수정'이라는 용어는 이미 아이의 행동을 잘못되었다고 보고 바꾸어야 한다는 관점에서 출발합니다. 그러나 지금은 아이가 더 적절한 행동을 하도록 지원해야 한다는 의미에서 '행동 지원'이라는 표현을 사용합니다.

이러한 용어를 따를 때 훈육하는 양육자의 태도가 어떻게 다른지 살펴봅시다.

<양육자의 태도 비교하기>

구분	행동 수정	행동 지원
초점	행동 자체를 멈추는 데 관심을 가짐	행동의 이유와 아이의 감정에 관심을 가짐
관점	아이가 문제를 일으킨다고 봄	아이가 어려움에 놓여 있다고 봄
목적	당장 문제행동을 멈추게 하기	아이가 어려움을 해결할 능력 키워주기
양육자 태도	이 행동을 멈추려면 어떻게 해야 할까?	이 행동으로 아이가 표현하려는 것은 무엇일까?
훈육 전략	<ul style="list-style-type: none"> • 달래기(예: 과자 줄게. 이제 그만 울자.) • 야단치기 • 울거나 떼쓸 때 무시하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이의 감정 읽어주기 (예: 지금 너무 속상하구나.) • 해야 할 적절한 행동 알려주기 • 진정할 때까지 기다려주기

훈육 포인트 알아보기

아이가 나타내는 행동에는 여러 가지 요인이 있습니다. 따라서 아이의 행동 발생에 영향을 주는 요소를 알고 이때 고려할 수 있는 훈육 포인트를 적용한다면 효과적입니다.

아이가 아직 말을 이해하거나 표현하기 어려울 때

아이의 마음 들여다보기

- 양육자의 말을 이해하지 못했어요.
- 원하는 것이 있는데 적절한 말이나 표현 방법을 모르겠어요.

훈육 포인트

- ☑ 아이가 이해하기 쉬운 방식으로 지시하기:
사진이나 그림이나 필요한 물건 등을 보여주며 지시하기, 짧게 지시하기 등
- ☑ 아이 대신 아이가 해야 할 말을 상황에 맞게 반복적으로 들려주기

아이가 감정을 조절하기 어려울 때

아이의 마음 들여다보기

- 내 마음을 어떻게 표현해야 할지 모르겠어요.
- 지금 너무 화나고 속상한데 어떻게 해야 기분이 좋아지는지 모르겠어요.

훈육 포인트

- ✓ 평소 아이의 감정을 읽어주고 공감해주기
- ✓ 양육자가 감정 표현과 감정 조절의 모델 되기
- ✓ 아이가 화내거나 감정적으로 힘들어할 때 감정을 읽어주며 진정시키기
- ✓ 아이가 진정된 후 훈육하고 훈육 후에는 안아주며 관계 회복하기

아이가 감각에 예민하거나 특정 상황을 불안해할 때

아이의 마음 들여다보기

- 이런 소리(냄새, 촉감 등)가 너무 힘들어요.
- 무슨 상황인지 몰라서 불안해요.
- 예전에 깜짝 놀랐던 일(예: 풍선 터지는 소리 등)이 다시 생길까봐 불안해요.

훈육 포인트

- ✓ 아이가 힘들어하는 자극(소리, 냄새, 촉감 등)이 무엇인지 파악하고 피할 수 있도록 해주기(예: 소리를 듣지 않도록 헤드셋 끼워주기 등)
- ✓ 앞으로 일어날 상황을 알 수 있도록 그림이나 사진을 보여주며 미리 설명해주기(예: 어린이집에서 소방훈련을 하기 전에 소방훈련 영상 보기 등)
- ✓ 아이가 불안해하는 상황을 파악하고 그 상황을 피할 수 있도록 돕기

무관심하거나 지나치게 허용적인 양육자

아이의 마음 들여다보기

- 크고 강력한 행동을 하면 양육자가 관심을 보여주는 것 같아요.
- 뭐든 내 마음대로 해도 관찰을 줄 알았는데 누군가 안 된다고 하면 화나요.
- 양육자가 어떨 때는 화를 내고 어떨 때는 아무 말도 하지 않아서 혼란스러워요.

훈육 포인트

- ✓ 아이와 일상적으로 눈을 맞추고 놀이와 상호작용 즐기기
- ✓ 아이가 적절하게 행동할 때 관심을 보이며 격려하기(예: 동생에게 친절하게 이야기했구나.)
- ✓ 아이가 꼭 지켜야 할 규칙을 정하고 일관성 있게 적용하기

아이의 마음 들여다보기

- ‘안 돼’라는 말을 많이 들으면 내 마음대로 안 되는 것 같아서 갑갑해요.
- 양육자가 늘 대신해줘서 나는 혼자 할 수 없는 아이 같아요.
- 짜증을 내거나 떼를 쓰면 양육자가 다 해결해줄 거예요.

훈육 포인트

- ✔ 자라면서 점점 혼자 할 수 있는 것이 늘어가도록 기회 주기
- ✔ 최소한의 도움으로 아이가 스스로 할 수 있는 힘 키워주기
- ✔ 불편한 감정도 경험할 필요가 있음을 인식하고 아이의 감정 읽어주기
- ✔ 불편한 상황을 대신 해결해주기보다 아이가 해결할 힘 키워주기
(예: 친구가 속상하게 했을 때 할 수 있는 말이나 행동을 알려주거나 생각해보게 하기)
- ✔ 일상생활에서 선택할 기회를 충분히 제공하고 작은 성공을 자주 경험하게 하기
(예: 혼자 신발 신기 등)

③ 3단계: 행동의 경계를 정하고 더 좋은 행동이 무엇인지 알려주세요

아이에게 해야 할 일과 하면 안 되는 행동의 경계를 정확히 제시해주어야 합니다. 적절한 대안이나 해야 할 행동을 구체적으로 안내합니다. 이때 0~2세 아이인 경우는 이유를 길게 설명하기보다 간결하게 “~하면 안 돼.”라고 한계를 지어주고 빠르게 대안을 제시하는 것이 적절합니다(예: 위험한 것을 만지려는 아이에게 “만지면 위험해. 우리 저기 뭐 있나 가보자.”라고 말하기).



효과적인 훈육 팁



이렇게 하면 안 돼요

- ✓ 질문으로 훈육하기(예: 그렇게 하면 안 된다고 했지? 왜 그랬어?)
- ✓ 같은 말을 반복하며 훈육하기
- ✓ 행동 대신 아이를 야단치기(예: 그렇게 하면 나쁜 사람이야.)
- ✓ 위협하기(예: 그렇게 하면 다른 집에 보내야겠다.)
- ✓ 큰 소리로 화를 내거나 체벌하기



이렇게 하면 도움이 돼요

- ✓ 양육자의 감정을 이야기하기(예: ~하면 엄마(아빠)가 속상해.)
- ✓ 해야 할 말이나 행동을 알려주기
- ✓ 다음에는 더 좋은 '선택'을 할 수 있음을 상기시키기(예: 다음에는 그러지 말자.)
- ✓ 제지할 때는 차분하고 단호하게 말하기
- ✓ 잘못을 이야기하고 난 후 꼭 안아주며 관계 회복하기

일과 안에서 우리 아이 발달 지원하기

아이 발달을 키우는 일상생활 비법

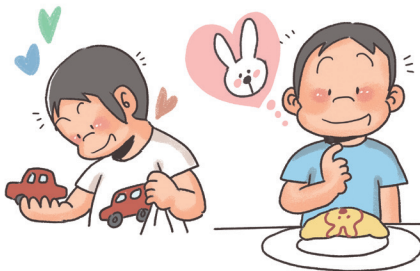
일상생활에는 아이의 발달을
돕는 활동이 숨어 있어요.



도와주기보다 혼자 할 수 있는
환경을 만들어주고



아이가 좋아하는 것을 살짝 더해
스스로 해보고 싶은 마음이
들도록 해주세요.



가족을 돕는 경험으로 행복한 시간을
만드는 것도 좋아요.



어려워하더라도
조금 더 지켜보고 기다려주세요.



스스로 해내는 경험을 통해
아이는 무럭무럭 자랍니다.





영유아기는 의도적인 학습보다 일상생활과 놀이에 참여하는 경험을 하면서 발달하는 시기입니다. 따라서 다양한 일상이 이루어지는 가정은 아이의 발달에 중요한 공간이 됩니다. 이 장에서는 영유아의 발달을 증진하는 일상생활 활용 방법을 안내합니다.

가능한 한 아이가 스스로 할 기회를 주세요

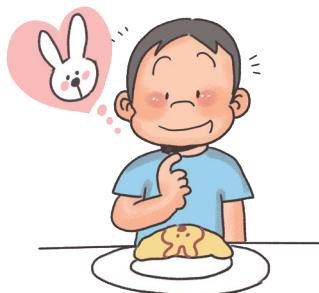
아이가 스스로 무언가를 해내는 경험은 자존감을 높여주어 발달의 가장 중요한 동기가 됩니다.

처음에는 서툴지만 아이는 반복적으로 시도하면서 더 좋은 방법을 터득합니다. 옷 입기, 손 씻기 같은 일상적인 활동은 소근육 기술을 자연스럽게 길러주고, 스스로 방법을 생각하는 과정에서 사고력과 문제해결력도 키울 수 있습니다.



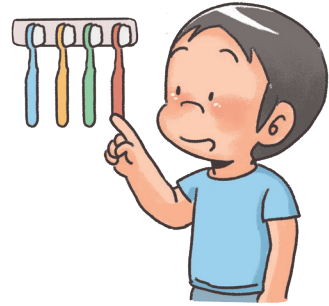
아이가 좋아하는 것으로 일상생활을 즐겁게 만들어주세요

아이가 진심으로 즐거워하고 관심을 보일 때, 모든 활동은 의미 있는 발달로 이어집니다. 억지로 시키거나 모든 것을 대신해주는 활동으로는 아이의 참여를 이끌어내기 어렵습니다. 일상 활동에 **아이가 좋아하는 요소를 더해주세요.** 좋아하는 색깔 물건을 고르게 하거나, 여러 선택지를 주거나, 함께 노래를 부르는 등 작은 변화만으로도 아이는 일상을 놀이처럼 즐겁게 받아들일 수 있습니다.



선택할 기회를 가능한 한 많이 주세요

사소한 것이라도 아이가 직접 선택하는 경험은 '내가 할 수 있다'는 자신감과 함께 책임감, 자존감을 키워줍니다. 선택할 기회를 주면 떴쓰는 행동 같은 문제가 줄어들고, 무엇을 고를지 생각하고 표현하는 과정에서 의사소통 능력도 자연스럽게 발달합니다. 예를 들어, 이 닥기를 싫어하는 아이에게 여러 색깔 칫솔 중 하나를 직접 고르게 하면 즐거움을 느끼고 더 잘 참여할 수 있습니다. 처음에는 2~3가지로 선택지를 제한하고, 아이가 무엇을 고르든 긍정적으로 반응해주는 것이 좋습니다.



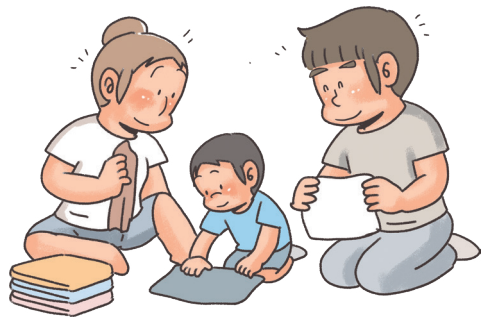
성공 경험을 선물해주세요

아이들은 성취감을 느낄 때 크게 발달합니다. 아이가 과제를 성공적으로 마칠 수 있도록 단계를 나누거나 어려워 할 때 살짝 도와주는 것이 중요합니다. 바지를 혼자 입기 어렵하다면 엉덩이까지만 올려주고 나머지는 아이가 직접 끝내도록 해주세요. 요리를 도울 땐 봉지 끝을 미리 살짝 열어드어 아이가 '스스로 해냈다'는 성취감을 느끼게 해줄 수 있습니다.



가족을 돕는 경험은 훌륭한 배움의 기회입니다

청소나 식사 준비 같은 집안일에 아이가 참여하게 해주세요. 서툰 모습 그대로도 괜찮습니다. 아이는 양육자를 돕는 경험을 통해 뿌듯함을 느끼고 소통하는 법을 자연스럽게 배웁니다. 나아가 요리 처럼 순서가 있는 활동을 함으로써 시간 개념을 경험할 수 있고, 빨래를 정리하며 소유(예: 엄마 양말, 아빠 양말, 내 양말)나 크기(예: 큰 양말, 작은 양말) 같은 다양한 지식까지 익힐 수 있습니다.

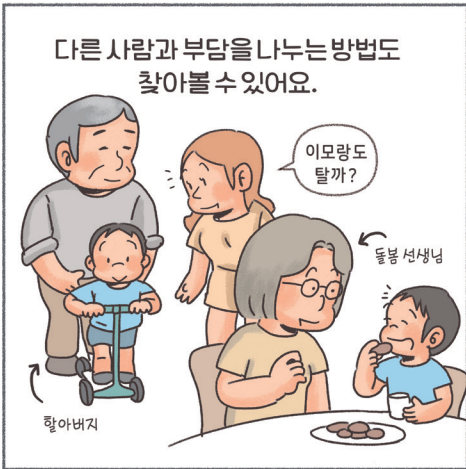


아이가 쑥쑥 자라는 빨래 개기 활동 예시

<ul style="list-style-type: none"> • 양말 접기 • 수건 접기 • 셔랍 열어 양말 넣기 	<ul style="list-style-type: none"> • 양육자를 모방해서 빨래 개기 • 양말 짝 찾기 • 같은 색깔 수건 분류하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 엄마, 아빠, 내 양말 찾아보기 • 바구니 안에 숨겨진 양말 찾아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 다 정리하고 엄마(아빠)와 함께 손뼉 치기 • 아이에게 "고마워."라고 표현하기
---	---	---	---

마음 챙김으로 행복한 양육자 되기

사례로 생각해보는 양육자의 마음 돌보기



아이의 눈은 언제나 부모를 따라가고, 아이의 마음은 부모의 마음을
 닮아갑니다. 양육은 기쁨과 행복을 주기도 하지만 때로는 부담과 스트레스로
 다가오는 여정입니다. 이 장에서는 양육자가 겪는 심리적·정서적 어려움을
 살펴보고, '좋은 양육자'이기 이전에 '건강한 나 자신'으로서는 마음 챙김
 방법을 나누고자 합니다.



나의 스트레스 돌아보기

아이를 잘 키우는 첫걸음은, 양육자 자신의 마음을 먼저 돌보는 것입니다.

좋은 부모가 되고 싶지만, 아이를 키우는 길은 정답 없는 문제와 같아 막막할 때가 많습니다. 특히 아이의 발달이 조금 느리다면 그 막막함은 더욱 크게 느껴질 수 있습니다. 하지만 좋은 양육은 양육자의 정신적 여유와 에너지에서 시작된다는 점을 기억하는 것이 중요합니다. 지금, 양육자로서 잠시 멈춰 자신의 마음을 들여다보고, 스트레스의 원인이 무엇인지 잠시 생각해보면 어떨까요?

체크하며 나의 상태를 돌아보기

과도한 책임과 의무

- 아이를 키우는 데 많은 시간과 노력이 든다.
- 양육을 도와주거나 대신해줄 사람이 없다.

피곤함과 시간 부족

- 아이를 돌보느라 나 자신을 돌볼 시간이 없다.
- 양육으로 몸도 마음도 지쳐 있다.

미래에 대한 걱정

- 아이가 앞으로 어떻게 자랄지 걱정된다.
- 학교(유치원 등)에 잘 적응할 수 있을지 걱정된다.

해답을 찾기 어려운 고민

- 발달 지연의 원인이 무엇인지 계속 생각하게 된다.
- 치료실을 열심히 다녀도 과연 아이 발달이 잘 이루어질지 불안하다.

경제적 부담

- 아이 발달 지원에 따른 치료비가 많이 든다.
- 양육 때문에 직장을 그만두어야 하나 고민된다.

스트레스에 대처하기

스트레스의 원인에 따라 해결 방법은 달라질 수 있습니다. 스트레스를 줄이고 마음을 가볍게 하는 데 도움이 되는 몇 가지 실천 방법을 소개합니다.

마음을 편안히 다스리는 나만의 방법 찾기

- 불안, 분노, 짜증 등 부정적인 감정이 들 때는 명상이나 감정 조절 방법을 활용해본다.
- 아직 일어나지 않은 일을 걱정하기보다는 현재 상황에 초점을 맞추어 생각하려고 노력한다.
- 음악을 듣거나 몸을 움직이는 등 내가 좋아하는 활동을 해본다.

양육 부담 덜기

- 나의 일과 목록을 만들고 가족과 역할을 나누거나 도움을 줄 수 있는 사람을 찾아본다.
- 이용 조건이 된다면 아이돌봄서비스, 공동육아나눔터 등 양육지원 프로그램을 활용한다.
- 열린 마음으로 배우자 등 공동 양육자에게 자신의 마음을 이야기하거나 주변 사람에게 도움을 청해본다.

바람직한 양육 방법 배우기

- 전문가나 비슷한 상황의 양육자 모임에서 효과적인 양육기술을 배운다.
- 양육자 교육이나 상담을 제공하는 전문기관을 이용한다.

나의 삶의 질 향상하기

- 부부(혹은 공동 양육자)가 번갈아 자녀를 돌보거나, 도우미를 활용하거나, 이웃과 양육 품앗이를 하여 자신만의 시간을 확보한다.
- 억지로라도 여유를 가지며 나만의 휴식 방법이나 마음 돌봄 방법을 개발한다.
- 아이 없이 부부(혹은 공동 양육자)만의 시간을 만들어 서로 소통하고 공감하려고 노력한다.
- 규칙적인 생활, 운동, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면 등 좋은 생활 습관을 실천한다.
- 사용하지 않는 물건 정리하기, 헤어스타일 바꾸기, 나만을 위한 선물 준비하기 등으로 일상에 변화를 준다.

작지만 소중한 나만의 마음 챙김

육아를 하다 보면 나를 돌보는 시간이 부족해 쉽게 지칠 때가 있습니다. 하루 중 잠깐이라도 '나만의 시간'을 갖는 것은 마음의 여유를 회복하는 데 큰 힘이 됩니다. 나를 기분 좋게 하거나 편안하게 해 주는 방법을 떠올려 보세요.

나를 잠시 웃게 하거나 나에게 힘을 주는 일은 무엇인가요?

(예: 10분 산책하기, 좋아하는 음악 듣기, 따뜻한 샤워하기, 심호흡하기)

감사한 일을 자주 떠올리면, 우리 뇌의 '감사 회로'가 활성화되어 부정적인 감정은 줄고 하루의 기분이 한결 부드러워집니다. 작은 감사도 괜찮습니다. 오늘 하루, 고마웠던 순간과 나 자신에게 따뜻한 마음을 건네 보세요.

감사의 마음을 글이나 그림으로 표현해 보세요.

(예: "아이 낮잠 시간에 잠깐 눈 붙이기로 한 나, 고마워." / "아이가 잡아준 손, 참 고맙다." / "햇살, 친구, 가족, 웃음")



마음이 건강한 양육자가 되기 위한 점검표

양육은 자녀와 양육자가 함께 성장하는 과정입니다. 처음부터 완벽한 양육자는 없기에 아이를 바라보며 더 나은 선택을 찾아가려고 노력하는 것이 중요합니다. 건강한 마음을 가지려면 나를 돌아보고 내 마음을 살피는 시간이 필요합니다. 다음 점검표는 **좋은 양육자로 성장해가는 자신의 모습을 지지해주는 힘**으로 활용할 수 있습니다.

나를 돌아봐요

- 나는 아이의 발달 상황을 정확히 파악하고 있다.
- 나는 아이의 발달을 촉진하는 방법을 알고 있다.
- 나는 '좋은' 정보와 '나쁜' 정보를 구분해 판단할 수 있다.
- 나는 아이를 '정상' 발달로 만들려 하기보다, 최선의 발달을 이루도록 돕는 지원자가 되려고 노력한다.
- 나는 아이가 감당하기 어려울 만큼 무리한 치료나 교육을 하지 않는다.
- 나는 전문가에게 지나치게 의존하거나 불신하지 않는다.
- 나는 각 치료 서비스(예: 언어치료, 놀이치료 등)의 목적을 이해하고 있다.
- 나는 발달이 느린 자녀에게만 과도하게 관심과 노력을 쏟지 않는다.
- 나는 우리 가족의 자원을 지혜롭고 현명하게 나누어 쓰고 있다.
- 나는 나만의 시간을 가지고 스스로를 돌볼 수 있다.
- 나는 나와 우리 가족이 행복하다고 느낀다.

아이 발달 지연으로 진단받고 하루빨리 발달 속도를 따라잡기 위해 여러 치료실을 다니고 있어요. 어린이집이나 유치원을 빠지고 치료실을 우선으로 다녀야 할지 고민됩니다.



하지만 아이도 힘들어 보이고 저 역시 점점 지쳐갑니다. 어떻게 하면 좋을까요?



양육자가 아이의 발달이 또래보다 느리다는 사실을 알게 되었을 때 더 많은 것을 해야 하지 않을까 불안하고 초조한 마음이 드는 것은 아이를 사랑하기에 너무나 당연한 일입니다. 이때 잠시 멈춰 서서 **아이의 관점에서 아이가 어떤 경험을 하고 있는지 바라보는 것이 중요합니다.**

적절한 치료 서비스는 분명 아이의 발달에 큰 힘이 됩니다. 하지만 지나치게 많은 치료나 교육은 오히려 아이를 힘들게 할 수 있습니다. 이때 아이에게 신체적·정서적 부담을 주어 기대했던 효과를 보지 못하거나 새로운 행동 문제로 이어지기도 합니다. 또 경제적 부담과 함께 빡빡한 일정 때문에 가족의 소중한 일상과 여유를 빼앗길 수 있습니다.

아이의 발달은 치료실 안에서만 일어나는 것이 아닙니다. 어린이집, 유치원, 가정과 같은 일상의 자연스러운 환경에서 아이가 놀고, 쉬고, 따뜻한 관계를 맺으면서 **‘행복하다’는 감정을 경험할 때 발달의 에너지가 자랍니다.**

‘지금 우리 아이에게 정말 필요한 건 무엇일까?’, ‘이 시기에 우리 가족이 지치지 않고 함께 갈 수 있는 속도는 어느 정도일까?’를 스스로에게 물어보세요.

치료의 양보다 중요한 것은 **양육자와 아이가 함께 지치지 않고 나아가는 것, 그리고 우리 가족의 소중한 일상을 지켜내는 것**입니다.

👉 알아두면 좋아요

- 가장 중요한 교육은 또래와 함께 지내는 경험입니다. 어린이집이나 유치원에서 보내는 생활을 지켜주세요.
- 언어치료, 행동치료 등 대부분의 치료는 가정이나 어린이집, 유치원에서 경험하는 활동과 연계될 때 가장 효과적입니다.

저희 부부는 맞벌이인데 아이가 장애 진단을 받았어요. 영유아기는 발달에서 중요한 시기라는데, 맞벌이로 아이를 충분히 돌볼 수 없을까봐 불안하고 마음이 무겁습니다. 직장을 그만두어야 할지 고민됩니다.



양육과 일을 병행하면서 '내가 아이 곁에 더 있어야 하는 건 아닐까?' 하는 마음은 많은 양육자가 경험하는 고민일 것입니다. 특히 아이가 장애 또는 발달 지연 진단을 받으면 직장을 그만두어야 할지 더 깊이 고민하게 되지요. 이는 아이를 잘 키우고 싶은 사랑과 책임감에서 비롯된 당연한 마음입니다.

하지만 아이가 장애 진단을 받았다고 해서 반드시 직장을 그만두어야 하는 것은 아닙니다. 우리 사회에는 양육자의 일과 양육을 함께 지원하는 어린이집이나 유치원 방과후 돌봄서비스, 정부의 아이돌봄서비스, 학령기 아이를 위한 장애인활동지원서비스 등 다양한 양육지원 제도가 있습니다.

실제로 많은 맞벌이 양육자가 사회적 지원을 활용하고 가족과 협력하며 장애가 있는 아이를 훌륭하게 키워내고 있습니다. 이렇게 **가족이 협력하고 역할을 나누면** 가족 간의 유대도 더 단단해질 수 있습니다.

👉 **알아두면 좋아요**

- 어린이집이나 유치원의 방과후 돌봄서비스는 지역이나 기관마다 다를 수 있으니 반드시 선생님과 의논해보세요.
- 장애 진단을 받았다면 양육자의 취업 여부와 관계없이 아이돌봄서비스를 이용할 수 있습니다.

13

행복한 가족이 행복한 아이를 키운다

가족이 함께하는, 힘이 되는 양육



아이를 키우다 보면 부부간의 관계보다 아이 중심으로 생활이 바뀌기 쉽습니다. 특히 발달이 느린 아이를 키우게 되면 부부뿐만 아니라 형제자매 등 가족 전체 관계의 무게가 달라지기도 하지요. 가족은 모빌과 같다고 합니다. 한쪽에 너무 많은 무게가 실리면 전체가 불안정하게 기울어지는 것이지요. 이 장에서는 가족이 협력과 유대감을 바탕으로 균형을 만들어가는 방법을 알아보겠습니다.



서로에게 좋은 배우자는 좋은 부모가 되기 쉬워요

서로에게 좋은 배우자가 되어주는 것은 상대의 양육 스트레스를 완화하기도 하고 아이에게 관계의 좋은 모델이 되기도 합니다. 그렇다면 아이에 대한 고민과 생각을 잠깐 내려놓고 우리 부부의 이야기를 해볼까요?

다음 질문에 답해보세요

- 최근 1주일간 우리 부부는 마주 앉아 도란도란 이야기를 나눈 적이 있다.
- 최근 1주일간 우리 부부는 스킨십을 하거나 사랑한다고 말한 적이 있다.
- 최근 1주일간 우리 부부는 서로 격려의 말(예: 수고했어)을 한 적이 있다.
- 최근 1주일간 우리 부부는 서로를 칭찬하는 말을 한 적이 있다.
- 최근 1주일간 우리 부부는 서로를 걱정하거나 위로하는 말을 한 적이 있다.
- 우리 부부는 가사노동과 육아에 협력하고 있다.
- 우리 부부는 비슷한 양육 철학을 갖고 있다(또는 서로 생각이 다를 때 의논한다).

만약 위 리스트에 하나도 체크하지 못했다면 배우자로서 관계에 대한 진솔한 이야기를 나누어야 합니다. 좋은 부부가 되는 것은 아이에게 관계의 좋은 모델을 보여주고 안정감과 행복감을 주기도 합니다.

양육의 좋은 파트너가 되기 위한 부부 전략

☑ 대화하기

서로의 생각과 어려움을 진솔하게 이야기 나눕니다. 때로는 정면 돌파해야 하지만 부부의 관계를 개선해야 한다면 양육을 떠나 부부 관계에 초점을 두고 대화해볼 수 있습니다.

- 배우자를 한 인간으로서 위로해주고 싶었던 때에 대해 이야기 나누기
- 배우자에게 고마웠던 순간에 대해 이야기 나누기
- 부부간에 하지 않았으면 하는 말과 행동, 바라는 점을 적고 서로 맞바꾸어 읽어보기

☑ 부부만을 위한 시간 갖기

부부가 좋아하는 일을 같이 하거나 커피나 차를 마시는 등 부부만을 위한 작은 이벤트를 즐깁니다. 주변에 양육을 도와줄 지인이나 친척, 가족 등이 있다면 여행을 가거나 영화를 보는 것도 좋습니다.

☑ 역할분담표 만들기

가사노동 및 양육과 관련해서 해야 할 일의 목록을 만들고 각각의 일을 누가 담당해왔고 앞으로 어떻게 역할을 분담할 수 있을지 이야기해볼 수 있습니다.

해야할 일	아내	남편	도해주실 분
설거지	아침	저녁	화, 목 점심
쓰레기 버리기		출근 시 매일	
젓병소독	아침	저녁	화, 목 점심
청소기 돌리기		수, 일 아침	
이불 털고 말리기	화, 목 제외 오전		화, 목 점심
빨래 분류	점심		
세탁기 돌리기	점심	저녁	
빨래 개고 정리하기	월, 화, 목	토, 일, 수	
밀반찬 만들기			화, 목 점심
아이 책 읽어주기	점심	저녁 8~3:30	
가습기 청소		잠들기 직전 매일	

출처: 서울특별시육아종합지원센터(2021), 「다둥이라 힘들지만 좋은 부모가 되고 싶어: 서울시 다자녀 양육지침서」.

한 걸음 더

양육의 좋은 파트너가 되기 위한 부부 전략

✔ **주양육자에게 휴가 주기**

한 달에 한 번이나 일주일에 한 번은 주양육자가 자신만의 시간을 가질 수 있도록 시간을 만들어줍니다. 이를 위해 배우자나 지인, 친척 등이 아이를 돌볼 수도 있고 아이돌봄 서비스와 같은 사회적 지원을 활용할 수도 있습니다.

✔ **자주 스킨십 나누기**

부부간의 유대감은 양육 스트레스를 낮추는 데에도 도움이 됩니다. 안아주기, 손잡기 등의 스킨십을 통한 상호작용은 서로에게 위로와 격려가 되기도 합니다. 무엇보다 부부가 서로를 위하고 사랑하는 모습을 보면서 아이도 '세상은 안전하고 따뜻한 곳'이라고 느끼게 됩니다.

형제자매를 돌보는 것도 중요해요

발달이 느리거나 장애가 있는 등 돌봄이 조금 더 필요한 아이가 있다면, 다른 자녀가 정서적 외로움이나 질투를 느낄 수 있고, 동생 또는 언니/오빠를 함께 돌봐야 한다는 책임감이나 자신이 더 참아야 한다는 압박감을 느끼기도 합니다. 형제자매의 감정은 숨겨져 있거나 표현되지 않는 경우도 많아서 더 세심한 주의가 필요합니다.

① **가정에서 역할 균형 잡기**

발달이 느린 자녀에게 양육자의 시간과 관심이 더 집중되는 것은 자연스러운 현상입니다. 하지만 이때 **다른 자녀가 소외감을 느끼지 않도록 관심의 균형을** 맞추도록 노력해야 합니다. 특히 다른 자녀에게 형제라는 이유만으로 **과도한 역할이나 책임감을 지우지 않도록** 주의해야 합니다. “형이니까 참아.”라며 양보를 강요하거나, 어린 동생에게 형제를 돌보게 하는 부담을 주어서는 안 됩니다. 그보다는 **형제자매가 함께 즐겁게 놀이하며 자연스럽게 우애를 쌓도록** 격려하는 것이 훨씬 좋습니다.

② **형제자매-부모와의 관계 만들기**

자녀가 몇몇일수록 **한 명 한 명과 단독만의 시간**을 보내는 것이 더욱 중요합니다. 각 아이와 개별적인 관계를 맺기 위해 놀이나 장보기처럼 **소소한 활동이라도 일대일로** 함께하는 시간을 의식적으로 만들어보세요.

이러한 시간은 특히 형제에게 질투를 느끼는 아이의 마음을 다독이는 데 효과적입니다. **평소 아이의 감정을 따뜻하게 인정해주고 애정 표현을 자주 해주는 것만으로도** 아이는 자신을 소중한 존재로 느끼고 안정감을 찾을 수 있습니다.

감정을 인정하고 수용하는 말

- 형/언니 노릇하느라 힘들지?
- 엄마/아빠한테는 네 마음도 중요해

관심과 애정을 표현하는 말

- 너랑 이야기 나누는 시간이 참 좋아.
- 너도 엄마/아빠한테 정말 특별한 사람이야.
- 엄마/아빠는 네 마음이 궁금해

함께 할 시간을 만드는 말

- 오늘은 너랑 둘이서 산책하고 싶어. 어때?
- 우리 둘이서 아이스크림 사 먹으러 갈까?
- 네가 좋아하는 책 읽어 줄게



③ 발달 지연(장애) 형제에 대한 이해 돕기

아이가 발달이 느린 형제에 대해 물어본다면, 나이의 수준에 맞춰 솔직하게 설명해주는 것이 좋습니다. 이때 **아이가 이해하고 도울 수 있는 긍정적인 방법**을 함께 알려주세요(예: “OO이는 말을 배우는 데 시간이 조금 더 걸려.”, “우리가 자주 말을 걸어주면 큰 도움이 될 거야.” 등). 이렇게 궁금증을 자연스럽게 받아주는 개방적인 분위기는 아이가 형제를 불안이나 두려움 없이 대하는 데 도움을 줍니다.

무엇보다 **아이는 부모의 태도를 보고 배운다**는 점을 기억해야 합니다. 형제의 어려움을 과도하게 걱정하는 모습을 보이기보다, **밝고 긍정적인 가정 분위기를 만들어주세요**. 함께 생일파티를 하고 캠핑을 가는 등 즐거운 추억을 쌓는 것이 가족 모두의 마음을 돌보는 가장 좋은 방법입니다.

④ 필요하다면 전문가의 도움 받기

비장애 형제를 위한 다양한 프로그램을 운영하는 기관도 있으므로 필요하다면 이러한 프로그램을 활용할 수 있습니다. 지역별로 장애인가족지원센터, 장애인복지관 등에서 비장애 형제 자조 모임이나 가족지원 프로그램 형태로 운영하며, 매년 새로운 프로그램이 운영되기도 하므로 인근 지역의 장애인가족지원센터나 장애인복지관에 문의해보세요.

도움받을 수 있는 양육지원 전문기관

양육을 지원하는 전문기관을 활용하는 것도 양육에 따르는 스트레스와 고민을 해결하는데 좋은 방법입니다. 양육 방법 교육과 상담 외에 발달 지연 위험이 있는 아이를 위한 가족지원 프로그램을 운영하는 기관도 있으므로 이러한 기관을 잘 활용하면 도움을 받을 수 있습니다.

육아종합지원센터

<https://central.childcare.go.kr/>

- **서비스 내용** 대면 및 비대면 양육자 교육, 온라인 및 오프라인 양육 상담, 영유아 발달지원, 장난감 및 도서 대여 서비스, 시간제 보육 서비스 제공 등
- **특징** 다양한 양육자 교육 프로그램을 운영하며 일반적인 양육 상담뿐 아니라 발달이 느린 자녀에 대한 상담과 지원 프로그램을 운영하는 곳도 있음

아이돌봄서비스

<https://www.idolbom.go.kr/>

- **서비스 내용** 만 12세 이하 아이 대상 가정 방문 돌봄 제공
- **종류** 0~2세 아이 종일제 서비스, 시간제 서비스, 질병 감염 아동 지원 서비스
- **대상** 맞벌이가정, 한부모가정(조손가족 포함), 장애부모 가정, 다자녀가정, 다문화가정, 아동학대 피해위기 아동 가정, 기타 양육부담 가정

공동육아나눔터

<https://www.familynet.or.kr/web/lay1/SIT431C456/contents.do>

- **서비스 내용** 아이 돌봄 공간 제공, 양육자와 자녀가 함께하는 프로그램 운영, 지역사회 주민이 함께하는 품앗이 돌봄공동체 운영, 놀이활동 지원 등 양육자들이 모여 양육 정보를 공유하고 아이를 함께 돌보는 활동을 통해 육아 부담을 덜 수 있는 열린 공동체 운영
- **대상** 아이와 양육자 누구나
- **기타** 전화(1577-9337) 또는 온라인 상담

가족센터

<https://www.familynet.or.kr/web/index.do>

- **서비스 내용** 가족 프로그램, 가족 상담(가족 내 다양한 갈등 해결을 위한 부모-자녀 간, 부부간 관계 개선 상담), 다문화가족 서비스(언어발달서비스, 방문교육, 통번역 서비스 등), 온가족보듬(취약위기 가족의 복합적 문제해결 및 사례관리 제공)
- **특징** 가족 간의 관계 개선을 위한 다양한 프로그램을 운영하고 있으며, 특히 다문화가족이 지원을 받을 수 있음



아이 발달 이끄는 똑똑한 정보

14	아이의 기관 생활, 어떻게 도와주면 좋을까요? 기관 선택과 선생님과의 협력을 위한 실천 가이드	104
15	초등학교 입학, 어떻게 준비할까요? 아이와 함께 준비하는 초등학교 입학 이야기	113
16	심화평가 권고 판정을 받으셨나요? 슬기로운 정보 찾기	124

아이의 기관 생활, 어떻게 도와주면 좋을까요?

기관 선택과 선생님과의 협력을 위한 실천 가이드

아이의 기관 생활,
어떻게 도와주면 좋을까요?



영유아기에 다닐 수 있는 기관은
다양합니다.

일반 어린이집

유아특수학교

장애아 전문·통합어린이집

유치원 특수학급

일반 유치원

특수학교 유치원 과정



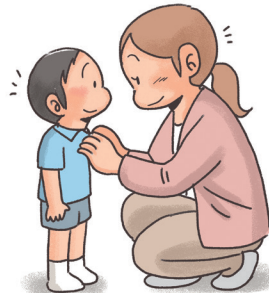
기관 선택은 아이에게 필요한 지원을
경리하는 것에서 시작됩니다.

아직 말이 트이지 않았는데
특별한 지원을 받을 수
있는 곳이 있을까?

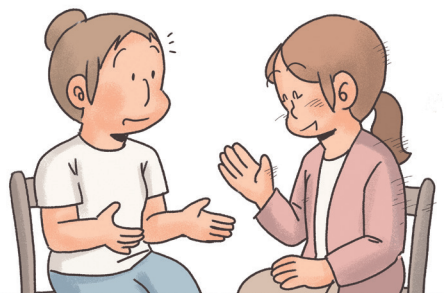
친구들과 노는 것을
좋아하니 또래가
많은 곳을 가볼까?



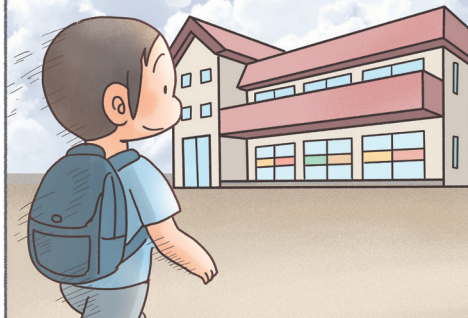
기관에서 아이를 가장 가까이
지켜보는 존재는 '선생님'입니다.
선생님은 양육의 좋은 협력자입니다.



선생님과의 협력도 연습이 필요합니다.
신뢰와 진심이 담긴 대화는
협력을 이끌어줍니다.



이제 기관 생활 준비를
차근차근 시작해 볼까요?





기관에 방문하거나 선생님과 상담할 때면 괜히 주눅이 들기도 합니다.

‘내가 잘하고 있는 걸까?’, ‘우리 아이가 선생님께 부담이 되는 것은 아닐까?’

마음속 질문이 이어집니다.

그런 때일수록 지금 필요한 내용을 정리해보고, 선생님과 협력해 시작을

열어가는 것이 좋습니다.

우리 아이에게 맞는 기관에는 어떤 곳들이 있을까요?

아이의 연령과 발달 특성에 따라 이용할 수 있는 기관이 달라집니다.

아이가 이용할 수 있는 기관에는 주로 어린이집(0~5세)과 유치원(3~5세)이 있습니다. 운영 시간이나 설립 유형은 조금씩 다르지만, 두 기관 모두 국가 수준의 공통 교육과정을 운영합니다. 아이의 발달이 또래보다 느리거나 특정한 영역에서 지원이 필요하다면, 어린이집과 유치원의 세부 유형은 물론 특수교육 관련 기관까지 살펴보는 것이 도움이 됩니다.

예를 들어 통합 어린이집·유치원 특수학급, 특수교육지원센터, 특수학교 등 다양한 선택지가 있으며, 각 기관은 아이의 특성과 환경에 따라 서로 다른 방식으로 지원을 제공합니다.

교육·보육 기관 유형



출처: 『양육 길라잡이: 발달장애-양육지식-정보』, 교육부, 국립특수교육원(2016), 59의 일부 내용을 토대로 재구성함.

우리 아이의 기관 선택, 무엇을 고려하면 좋을까요?

기관 선택은 '지금 우리 아이에게 어떤 지원이 필요한가?'를 짚어보는 것에서 시작됩니다. 아이에게 걱정되는 부분이 있을 때, 어떤 기관이 더 잘 맞을지 고민하게 됩니다. 예를 들어, 또래보다 말이 늦거나 대근육 움직임이 서툴다면, 관련 지원이 마련되어 있는 기관을 우선적으로 살펴볼 수 있습니다.

무엇보다 중요한 것은 '현재 가장 먼저 고려하고 싶은 점은 무엇인가?'를 파악하는 일입니다. 다음 항목을 참고하여 우리 아이에게 해당하는 내용을 표시하거나 적어보시기 바랍니다.

우리 아이의 상황 중에서 걱정되는 부분이 있다면?

- 말이 늦은 편이라 표현이 서툴러요.
- 또래와 어울리는 것을 어려워해요.
- 새로운 환경에 민감하게 반응해요.
- 차량 지원이 필요해요.
- 또래에 비해 움직임이 둔하거나 걷기뛰기 등의 활동이 힘들어요.
- 이름을 불러도 반응이 적거나, 눈을 잘 마주치지 않아요.
- _____
- _____

지금 가장 고려하고 싶은 점은?

아이에게 꼭 필요한 지원이나 환경, 양육자로서 가장 중요하게 생각하는 조건을 자유롭게 적어보시기 바랍니다. (예: 언어치료 지원, 선생님이 돌보는 아이 수, 감각 자극이 적은 환경, 또래와의 소규모 상호작용 등)

- _____
- _____
- _____

모든 아이에게 똑같이 맞는 기관은 없습니다. 정원 현황, 거리와 통학 시간, 비용 등 다양한 현실적 제약이 따를 수 있습니다.

그럼에도 불구하고 아이의 특성과 필요한 지원을 토대로 기관의 성격과 장점을 꼼꼼히 살펴보면 선택하는 데 큰 도움이 됩니다. 다음은 각 기관의 대표적인 장점을 간단히 정리한 것입니다.

출처: 「양육 길라잡이: 발달장애-양육자식-정보」, 교육부, 국립특수교육원(2016), 59쪽의 일부 내용을 「발달이 느린 우리 아이를 위한 최선의 선택」, 어린이집 안전공제회, 보육진흥원(2022)에서 재인용한 내용임.



영유아 기관 유형 안내

교육·보육 기관별 대표 장점

기관	대표 장점
일반 어린이집·유치원	또래와 함께하는 일상적인 놀이와 상호작용 가능, 대체로 집과 가까워 접근성이 좋음
통합 어린이집·유치원 특수학급	다양한 또래와 함께 생활하는 통합 환경 경험, 특수교사가 배치되어 개별 지원 가능
장애아 전문 어린이집	아이의 발달 특성에 맞춘 돌봄과 개별 지원 제공, 적은 정원과 치료실 운영 등으로 집중 지원 가능
특수학교(영아학급, 유치원 과정), 유아 특수학교	특수교육 대상 아이에게 개별화된 특성에 적합한 교육 지원과 특수교육 관련 서비스(치료 지원, 인력 지원, 통학 지원 등), 구조화된 환경 등 제공
특수교육지원센터	만 3세 미만 특수교육 대상 영아를 대상으로 센터 방문교육, 가정 순회교육을 1대1 또는 그룹으로 진행

Q & A

Q&A로 알아보는 특수교육 지원

특수교육대상자(특교자)란 누구를 말하나요?



언어, 행동, 사회성 등에서 또래보다 발달이 늦거나, 그에 따라 교육적 지원이 필요한 아이를 의미합니다. 전문가의 진단과 평가를 거쳐 공식적으로 선정되며, 장애 진단을 받았더라도 자동으로 특수교육대상자가 되지는 않습니다. 전문가의 판단과 양육자의 의견을 함께 고려하여 결정합니다. 선정되면 특수학급 배치, 지원인력 배치, 치료지원 등 다양한 도움을 받을 수 있습니다. 더 자세한 절차는 QR코드로 확인할 수 있습니다.



특수교육대상자로 선정되면 계속 유지해야 하나요?



반드시 그렇지는 않습니다. 아이의 발달이 좋아져 더는 특별한 교육적 지원이 필요하지 않다고 판단되면, 양육자의 요청과 전문가의 재평가를 토대로 선정을 취소할 수 있습니다. 아이의 성장과 변화에 따라 유연하게 조절할 수 있게 마련된 제도가므로, 양육자가 상황에 따라 조절할 수 있습니다.

선생님과의 소통, 이렇게 연습해요

선생님은 아이를 돌보고 교육하는 전문가이자 협력자입니다. 아이를 더 깊이 이해하려면 선생님을 믿고 적극적으로 소통하는 태도가 중요합니다.

하지만 막상 기관에서 지내는 아이의 모습을 전혀 듣거나 선생님과 상담하다 보면 ‘내가 뭔가 잘못하고 있는 걸까?’ 하는 마음이 들 때도 있습니다. 죄책감이나 서운함, 불안 같은 감정이 찾아오기도 합니다.

그렇지라도 양육자와 선생님은 같은 목표를 위해 아이의 가장 가까운 곁에서 각자 최선을 다하는 존재임을 잊지 않았으면 합니다. 선생님과 진솔하게 이야기 나누고, 선생님의 이야기에 귀 기울이는 것 자체가 아이를 위한 소중한 협력입니다.

선생님과 협력하기 위한 대화 예시

이럴 때	이렇게 말해보세요
적응 기간이 걱정될 때	“기관을 좋아하는 모습인데, 등원 전에는 괜히 좀 불안해해요. 일과 중에는 어떤가요?” “요즘 조금 떼쓰는 상황이 늘어난 것 같아요. 아직 적응 중이니 조금 더 지켜봐야 할까요?”
언어나 행동 발달이 느린 것 같을 때	“또래보다 표현이 조금 서툴러 보여요. 선생님이 보시기엔 어떤지 여쭙보고 싶었어요.” “조금 늦된 건지, 특별한 지원이 필요한 건지 잘 모르겠어요. 선생님 보시기에는 어떤지 궁금해서요.”
감각이나 특정 자극에서 민감할 때	“낮선 자극에 예민한 편인 것 같아요. 생활하면서 그런 모습이 보이면 알려주시면 감사하겠습니다.” “불빛이나 큰 소리에 민감한 편이라 그런 상황에서는 힘들어할 수 있어요.”
치료실 병원 피드백을 공유할 때	“또래와 상호작용이 어렵다는 얘기를 들었어요. 교실에서는 어떤지 걱정이 돼서요.” “치료실에서 하는 내용을 교실에서도 적용해보면 좋겠다고 하시더라고요. 도움이 될 만한 부분이 있을지 선생님과도 이야기 나눠보고 싶습니다.”
전달받은 이야기가 마음에 걸릴 때	“그날 상황을 좀 더 자세히 들을 수 있을까요? 집에서 아이와도 이야기 나눠보고 선생님께 알려드릴게요.” “사실 저희도 고민하고는 있었어요. 이런 상황이 자주 있는지 궁금해요.”
선생님의 대응에 아쉬움이 있을 때	“선생님의 설명을 듣고 나니 이해가 되었어요. 앞으로는 조금 더 자세히 알려주시면 좋을 것 같아요.” “기관과 집이 같은 방향으로 도와주면 아이가 더 편안할 것 같아요. 선생님의 의견은 어떤가요?”
진단은 없지만 전반적인 발달이 궁금할 때	“아직 검사는 생각하지 않았어요. 그런데 아이가 전반적으로 느린 편이라 걱정이 돼서요.” “따로 치료는 받고 있지 않지만, 선생님께서 보시기에 아이 발달에 대해 우려되는 부분이 있는지요?”

선생님과 협력하기 위한 준비

아이의 기관 생활 중에 느낀 개인적인 경험이나 감정을 떠올려보고, 앞으로 선생님과 어떻게 소통하고 싶은지 구체적으로 정리해봅니다. 양육자로서 나를 더 잘 이해하고, 아이를 위한 소통을 준비해볼 수 있습니다.

기관과 소통하면서 기억에 남는 경험을 떠올려보세요

(예:아이가 처음 등원해서 낯설어할 때 선생님이 끝까지 손을 잡아주셔서 안심했어요. / 아이의 행동에 대해 충분한 설명 없이 전달받았을 때는 조금 당황스러웠어요.)

그때 느낀 점은 무엇인가요?

(예:적응을 위해 어떻게 도와줘야 할지 더 상의해보고 싶다는 생각이 들었어요. / 처음엔 서운했지만, 시간이 지나니 선생님도 많이 고민되셨을 것 같아요.)

앞으로 기억하고 싶은 소통 원칙이 있다면 적어보세요.

(예:모든 과정을 설명하지는 못해도 현재 상황을 솔직하게 전하는 게 좋은 듯해요)

초등학교 입학, 어떻게 준비할까요?

아이와 함께 준비하는 초등학교 입학 이야기



초등학교 입학을 앞둔 우리 아이

대견하고 설레기도 하지만 낯선 환경에 잘 적응할 수 있을지 걱정도 됩니다.

우리 아이의 초등학교 준비, 어떻게 하면 좋을까요?



학교생활을 설레며 준비하도록 도와주세요

아이들이 학교생활을 기대와 설렘으로 시작할 수 있도록 걱정 대신 기대와 뿌듯함으로 도와주세요. 양육자의 불안과 걱정은 아이에게 고스란히 전해집니다. 학교를 조금 더 친숙하게 느끼도록 학교생활을 미리 알아보는 것도 좋습니다.

초등학교 안내 영상 함께 보기

학교는 어린이집이나 유치원보다 규모가 크고 화장실 위치, 급식실 등 환경이 달라서 아이가 낯설게 느낄 수 있습니다. 따라서 아이와 함께 초등학교 안내 영상을 보면서 학교를 조금 더 친숙하게 느끼도록 도울 수 있습니다.



초등학교
안내 영상

초등학교 미리 가보기

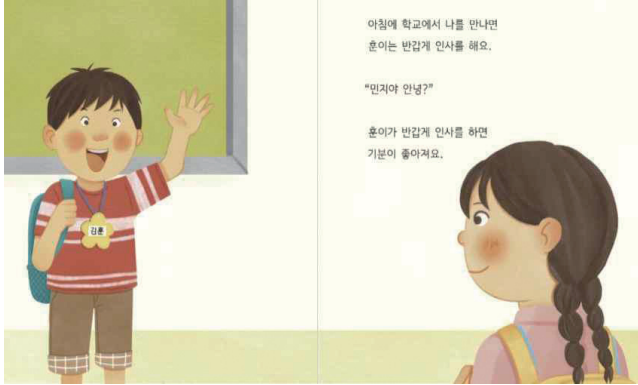
학교를 미리 가볼 수도 있습니다. 이때 등굣길을 함께 걸으면서 등교 연습을 하는 것도 도움이 됩니다. 운동장과 주변을 둘러볼 수도 있고, 학교 관계자에게 양해를 구하고 학교 내부를 둘러볼 수도 있습니다.

초등학교 생활을 안내하는 책 함께 읽기

초등학교 생활을 안내하는 그림책을 함께 읽어보면서 그림이나 사진을 통해 학교생활을 조금 더 친숙하게 느낄 수 있습니다. 책에서 본 장면을 역할놀이로 연습해보는 것도 좋습니다(예: “친구야, 안녕!” 하고 말해보기 등).

일상생활에서 독립성을 키워주세요

초등학교에서는 어린이집이나 유치원에 비해 스스로 해야 하는 일들이 많아집니다. 따라서 화장실 가기, 밥 먹기, 옷 입기, 신발 신기 등 일상생활 기술을 지도할 필요가 있습니다. 이렇게 혼자서 할 수 있는 일이 많아지는 것은 자존감을 높이는 계기가 되기도 합니다.



출처
「즐거운 학교생활을 위한 사회 상황
이야기 그림책」(이종필 저, 피치마켓).

학교를 미리 가봐요

예비소집일이나 입학식 등 학교를 미리 방문할 때 다음과 같은 것들을 할 수 있습니다.

등굣길 익히기

- ✓ 학교 가는 길 알아보기
- ✓ 건널목 건너가보기
- ✓ 위험한 곳이나 조심할 곳 알아보기

학교 화장실 가보기

- ✓ 어린이집이나 유치원 화장실과 다른 점 살펴보기
(예: 학교 화장실은 문을 닫고 나만 들어간다.)
- ✓ 화장실을 사용하는 데에 어려움이 있다면 어떤 부분인지 미리 살펴보기
- ✓ 가정에서 연습할 수 있는 부분은 미리 익히기
- ✓ 필요하다면 입학 때 담임선생님과 상의하기

학교 사진이나 영상 찍어보기

- ✓ 학교에 어떤 곳이 있는지 둘러보기
- ✓ 집에서 학교 사진이나 영상을 보며 조금 더 친숙해지기

✔ 화장실 사용의 독립성 키우기

혼자서 화장실을 사용하도록 옷 내리고 올리기, 변기 물 내리기, 휴지를 사용해서 닦기 등을 연습할 수 있습니다. 완벽하지 않아도 할 수 있는 것을 조금씩 늘려가면 됩니다. 예를 들어, 바지를 혼자서 올리고 내리기 어렵다면 처음에는 바지를 반만 입혀주고 나머지는 아이가 스스로 올리도록 연습할 수 있습니다.

✔ 도움을 청하는 표현 익히기

새로운 상황에 적응할 때까지 필요하다면 선생님께 도움을 구하도록 이야기합니다. 특히, 학교는 어린이집이나 유치원보다 화장실이 교실에서 떨어져 있어 화장실에 가고 싶다고 말하지 못해 실수하기도 합니다. 따라서 용변을 잘 가리는 아이라도 화장실에 가고 싶다는 표현을 하도록 연습해두는 것이 좋습니다. 또 실수를 대비해서 입학 후에는 사물함에 여벌옷을 넣어두면 도움이 됩니다.



✔ 식판과 젓가락 사용하기

초등학교에서는 배식대에서 자기 자리까지 식판을 들고 이동하며 젓가락을 사용하게 됩니다. 따라서 가정에서 반찬을 옮기는 등 식사 준비를 돕거나 젓가락 사용을 미리 연습해보는 것도 도움이 됩니다. 그리고 정해진 시간 안에 식사하기, 최소한 반찬을 한 번씩은 먹어보면서 편식 습관 줄이기 등을 지도하는 것도 좋습니다.



✔ 그 밖에 도움이 되는 기술들

학교생활에 필요한 기술 중 혼자 옷 입기, 옷을 옷걸이에 걸어 정리하기, 가방에 필요한 물건을 넣거나 꺼내기, 우유 팩 열고 마시기, 실내화 갈아신기 등은 가정에서 연습해볼 수 있는 기술입니다. 이러한 기술을 연습하면서 아이가 스스로를 조금 더 뿌듯하게 느끼도록 격려할 수 있습니다.

일상생활의 독립성을 키워요

학교생활에서 독립성을 키우려면 가정에서도 독립성을 높이는 것이 도움이 됩니다. 일상생활의 독립성을 키우도록 다음의 것들을 해볼 수 있습니다.

자신을 위한 일을 스스로 해보기

- ✔ 혼자서 화장실 뒤처리 연습해보기
- ✔ 혼자서 옷 입고 벗기
- ✔ 혼자서 신발 신고 벗기
- ✔ 숟가락, 젓가락 등 식사 도구 사용하기
- ✔ 우유 팩 열고 우유 마시기

도움을 청하는 표현 익히기

- ✔ 화장실에 가고 싶다는 표현 연습하기
- ✔ 도움이 필요할 때 “도와주세요.”라고 말하도록 연습하기

가족을 돕는 역할 수행하기

- ✔ 식사 준비를 위해 수저, 그릇 등을 옮기기
- ✔ 빨래 정리하기: 옷걸이에 옷을 걸어 정리하기 등
- ✔ 청소도구를 사용해서 청소해보기: 책상 닦기, 빗자루와 쓰레받기 사용해보기
- ✔ 분리수거 해보기
- ✔ 간단한 심부름 해보기

한글 떼기보다 배움을 즐기는 마음이 중요해요

초등학교에 들어가기 전에 한글을 떼어야 한다고 생각하는 경우가 많습니다. 하지만 정말 중요한 것은 아이가 수업 시간에 참여하면서 배우는 즐거움을 느낄 수 있도록 하는 것입니다. 이를 위해 가정에서는 다음과 같은 준비를 할 수 있습니다.

✔ 가족과 함께 그림책 읽기

학습지로 글자를 먼저 배우면, 아이는 글자를 배우는 즐거움을 느끼기도 전에 ‘공부는 재미없는 것’이라는 선입견을 가질 수 있습니다.

대신, 양육자와 함께 그림책을 읽으며 글자와 자연스럽게 친해지도록 도와주세요. 재미있는 이야기를 즐기는 과정에서 글자에 호기심이 생기고, 선생님의 말에 귀 기울여 집중하는 능력도 함께 자라납니다.

매일 함께하는 그림책을 읽는 시간이야말로 최고의 입학 준비입니다.



Q&A로 알아보는 "슬기로운 초등 학부모 생활"

초등학교에서는 선생님과 어떻게 소통하나요?



초등학교에서는 교육의 효과를 높이기 위해 다음의 세 가지 방법으로 가정과 소통합니다.

첫째, 가정통신문으로 현장체험학습과 같은 중요한 학교 행사와 가정에서 알아야 할 교육 내용을 안내합니다. 요즘에는 종이로 된 가정통신문 외에 스마트폰 앱을 활용하기도 합니다.

둘째, 클래스팅, 하이클래스 등과 같은 온라인 소통 플랫폼에서 실시간으로 채팅을 주고받습니다. 특히, 온라인 소통 플랫폼은 학교 홈페이지와 연동되므로 양육자는 학교의 주요 공지 사항과 안내장 등을 인터넷상에서 수시로 확인할 수 있습니다.

셋째, 알림장으로 소통합니다. 그러나 1학년은 아직 글자를 충분히 학습하지 않아 알림장을 쓰지 않는 경우가 많습니다.

선생님과 효과적으로 소통하는 것은 아이의 성장과 학교 적응에 중요한 역할을 합니다. 하지만 너무 과한 연락은 아이들을 위한 수업 준비와 학교 업무를 오히려 방해하기도 합니다. 따라서 정해진 소통 방법에 따라 정보를 주고받는 것이 중요합니다.

발달이 느린 우리 아이, 입학을 늦추는 게 좋을까요?



간혹 아이가 또래보다 발달이 느릴 때 입학을 1년 늦춘 후 조금 더 발달한 뒤에 학교에 보낼지 고민하는 경우가 있습니다. 그러나 전문가들은 **대체로 입학을 늦추기보다 제 나이에 학교에 입학할 것을 권장**합니다. 어린이집이나 유치원에서 1~2년 더 머무르며 얻는 이득보다 같은 나이 친구들과 생활하며 성장하는 경험이 훨씬 크기 때문입니다.

특히 어린이집이나 유치원에서 같이 생활한 친구들과 함께 입학하면 학교 적응에 더 큰 도움이 될 수 있습니다. 또 입학을 늦추면 치료지원비나 교육비 등 일부 교육 혜택을 받지 못할 수도 있으므로 신중히 고려해야 합니다.

특수교육대상자로 지원받고 싶어요.



특수교육대상자로 지원받으려면 **특수교육지원센터에 특수교육대상자 선정배치 신청**을 해야 합니다. 이미 어린이집이나 유치원에서 특수교육대상자로 선정되었어도 초등학교에 입학할 때는 배치를 위한 심사를 거쳐야 합니다. 초등학교 배치는 관할 특수교육지원센터의 안내에 따라 신청할 수 있습니다. 초등학교 저학년인 경우(만 9세까지) 장애 진단을 받지 않아도 '발달지체'로 특수교육대상자로 선정될 수 있으며, 특수교육 및 관련 서비스(치료지원, 가족지원 등)를 지원받을 수 있습니다.

특수학급과 특수학교의 차이는 무엇인가요?



특수학급은 초등학교 내에서 통합학급과 특수학급을 오가며 생활하고, **특수학교**는 반별로 각각 특수교육이 이루어집니다. 일반적으로 특수학급은 또래와 함께 지낼 수 있어 사회성 함양에 도움이 되며, 특수학교는 장애 특성 및 요구 등을 고려하여 실생활과 연계된 맞춤형 교육을 집중적으로 받을 수 있는 장점이 있다고 알려져 있습니다. 하지만 어떤 곳이 적합할지는 아이의 특성에 따라 다르고 학교마다 교육과정 운영 특성 등이 다를 수 있으므로 통학 거리 등을 함께 고려하여 결정할 수 있습니다.

특수학급 배치는 어떻게 이루어지나요?



초등 특수학급은 **일반적으로 거주지에서 가장 가까운 곳**으로 배치됩니다. 만약 거주지에서 가장 가까운 학교에 특수학급이 없다면 인근 학교 특수학급으로 배치되기도 하지만, 이런 경우에는 보통 특수교육지원센터에서 미리 보호자에게 안내합니다. 지역에 따라서는 거주지에서 가장 가까운 특수학급이 과밀(즉, 법정 정원을 초과한 경우)이라면 다른 학교에 배치되기도 합니다. 특수학교 입학을 원하는 아이가 많은 때는 학교에서 따로 학부모 상담이나 학생 관찰평가 등을 실시하기도 합니다.

개별화교육계획은 무엇인가요?



특수교육대상자로 선정되면 학생의 개별 특성에 따라 교육 계획을 세우는데, 이것을 **개별화교육계획(IEP)**이라고 합니다. 개별화교육계획은 개별화교육지원팀 회의를 거쳐 구성하며 보호자도 개별화교육지원팀에 참여하여 의견을 제시하도록 되어 있습니다. 개별화교육지원팀 회의에서는 교육 목표나 교육 내용 외에도 학생에게 필요한 지원과 관련 서비스 등도 함께 의논할 수 있습니다. 개별화교육지원팀 회의는 법적으로 명시되어 있으므로 바쁘더라도 꼭 참여하여 선생님과 정보를 나누면 아이의 학교생활에 많은 도움이 됩니다.

특수교육보조원 지원을 받고 싶어요.



특수교육 대상 학생은 일반학급, 특수학급, 특수학교 등 학교 유형에 관계없이 “필요한 경우” 특수교육 보조인력을 지원받을 수 있습니다. 특수교육 보조인력이란, 교사의 지시에 따라 교수학습 활동, 신변처리, 급식, 교내외 활동, 등하교 등 특수교육대상자의 교육과 학교 활동을 보조하는 역할을 담당하는 사람이며 특수교육실무사, 지도사 등 다양한 명칭으로 불립니다.

이 외에도 자원봉사자나 사회복지무원 등의 보조인력이 배치되기도 하며 지원 필요 여부는 특수교육지원센터에서 진단받을 때 의논하거나 특수교사와 의논할 수 있습니다. 때로는 교육적 판단에 따라 아이의 독립성을 키워주거나 또래와의 관계형성에 도움을 줄 목적으로 특수교육보조원 배치를 권장하지 않는 경우도 있으므로 필요 여부는 교사와 의논하여 결정하는 것이 중요합니다.

초등학교 생활이 궁금할 때 활용할 수 있는 자료



선생님이 이야기하는
초등학교 생활이 궁금할 때



초등학교 1학년의
교육 내용이 궁금할 때



초등학교 생활을 준비하면서
궁금한 점이 있을 때

아이와 함께 초등학교 생활을 이해하기 위해 읽어볼 수 있는 자료



즐거움 학교생활을 위한
사회 상황 이야기 그림책 세
트
이종필 저, 피치마켓



학교는 즐거워
해리엇 지퍼트 저자(글),
이태영 번역,
아만다 헤일리 그림/만화, 키
다리



두근두근!
나는 초등학교 1학년
다카하마 마사노부 저자(글),
하야시 유미 그림/만화,
김보혜 번역, 키다리

어리긴 하지만 아이들은 분명히 스스로 할 수 있는 힘도 가지고 있어요.



그래서 무조건 “어리니까 엄마 아빠가 대신 해줄게.”가 아니라

아이에게 “네가 한번 해보자. 할 수 있어.”라고 믿어주시면

아이들은 그 믿음만큼 성장하는 것 같아요.

그리고 그 믿음을 교사에게도 주시면 좋겠어요. 교사도 학부모님과 목표가 같잖아요.

아이가 잘 성장했으면 좋겠다는 같은 목표를 가진 사람으로서



아이들을 함께 키워가는 교육 동반자로 믿음과 지지를 나누었으면 좋겠습니다.

인천OO초등학교 전성하 선생님 인터뷰 중에서

출처: 개정 누리과정에 기반한 유보, 유초 이음교육지원자료

<https://i-nuri.go.kr/data/board/87/2156/20230209081726uzef.mp4>

심화평가 권고 판정을 받으셨나요?

슬기로운 정보 찾기





“발달선별검사 결과지에 ‘심화평가 권고’라고 적혀 있네요.

우리 아이에게 문제가 있다는 걸까요?”

그 한 줄을 보는 순간, 마음이 덜컥 내려앉을 수 있습니다. 병원에 가면 진단을 받게 되는 건 아닐까 싶고, 어디에서 검사를 받아야 하고 비용은 얼마나 들지 걱정되어 막막하지요. 그럴수록 믿을 수 있는 정보를 차분히 확인해야 합니다. 지금 필요한 것은 불안에 떨기보다는 아이의 발달을 조금 더 자세히 살펴보기 위한 다음 걸음입니다. 이제 그다음 걸음을 어떻게 시작하면 좋을지 함께 살펴보겠습니다.

정밀진단검사 꼭 받아야 할까요?

발달선별검사에서 ‘심화평가 권고’로 표시되었다면, **정밀진단검사를 받아보라는 의미**입니다. 이는 아이의 발달 상태를 더 정확히 살펴보기 위한 다음 단계이며, 곧바로 발달 지연이나 장애가 있다는 뜻은 아닙니다.

건강검진 후 추가 검사를 받는 것처럼, 발달도 신중하게 판단하기 위해 전문가의 평가와 상담이 필요합니다. 정밀진단검사를 통해 아이의 발달 특성과 필요를 이해하고, 그에 따라 우리 아이에게 가장 알맞은 지원 방법을 찾을 수 있습니다. **가정에서도 아이의 요구와 특성에 맞게 일상생활과 놀이를 조정**하며, 일상에서 도움 방법을 함께 찾아보세요. 너무 걱정하지 마시고, 아이를 더 깊이 이해하기 위한 과정이라고 생각하며 편안한 마음으로 검사를 받아보시면 좋겠습니다.

정밀진단검사, 어디에서 받을 수 있을까요?

정밀진단검사를 받기로 마음먹었다면, 우리 아이에게 맞는 **전문가와 기관을 찾는 것**이 다음 단계입니다. 지역마다 보건복지부에서 지정한 **공공어린이재활병원**이나 **소아재활의학과(소아재활·발달 전문의가 있는 병원)**를 찾아보세요. 언어운동·감각 등 기능 발달이 걱정된다면 소아재활의학과를, 정서·행동·주의력 등이 걱정된다면 소아청소년정신의학과를 먼저 방문하는 것이 좋습니다. 전반적인 발달 지연이나 자폐스펙트럼이 의심된다면 접근 가능한 진료과부터 시작해 필요시 협진을 안내받을 수도 있습니다. 또 **특수교육지원센터**에서는 아이에게 특수교육이 필요한지를 진단·평가합니다. 특수교육대상자로 선정되면 아이의 교육적 요구에 맞춰 개별화교육과 치료 지원 등 다양한 특수교육 서비스를 받을 수 있어요.

우리 동네 정밀진단검사 가능한 병원 및 기관 찾기

① 국민건강보험

<https://www.nhis.or.kr/nhis/index.do>

건강모아 ▶ 검진기관/병원찾기 ▶ 검진기관/병(의)원 찾기 ▶
특성별기관찾기 ▶ 영유아 발달정밀검사 의료기관



발달정밀검사
기관 찾기

② 대한소아재활발달의학회

<https://www.ksprm.or.kr/general/hospital.html>

병원 검색

대한소아재활·발달의학회 ▶ 일반인광장 ▶ 소아재활치료 병원검색 ▶ 해당지역 클릭

전문의 검색

대한소아재활·발달의학회 ▶ 일반인광장 ▶ 소아재활발달의학 인증의 ▶ 해당지역 클릭

③ 대한소아청소년정신의학회

<https://www.kacap.or.kr/public/search.php>

병원 검색 대한소아청소년정신의학회 ▶ 일반인 공간 ▶ 병원검색

④ 특수교육지원센터 찾기 '온맘' 사이트

<https://www.nise.go.kr/onmam/front/M0000102/agency/list.do>

정밀진단검사비 지원 안내

• 신청방법

정밀진단검사 실시 후 주소지 보건소에 방문하여
검사비를 신청합니다.

• 지원금액

소득에 따라 다르며, 건강보험료 하위 80% 이하이면 최대 20만 원,
의료급여수급권자/차상위계층은 최대 40만 원까지 지원받을 수 있습니다.

• 필요서류

- ✓ 의료급여증/차상위계층확인서/기초생활수급자증명서(주거, 생계)
- ✓ 건강보험증(그 외 건강보험 가입자)
- ✓ 영유아 건강검진 결과 통보서
- ✓ 영유아 발달 정밀검사 결과 통보서 또는 검사 방법 및 검사 결과가 기재된 진단서
- ✓ 영유아 발달 정밀검사비 청구서
- ✓ 진료비 영수증
- ✓ 입금통장 사본



발달정밀검사비
지원 안내

아이에게 맞는 일상 지원과 놀이 방법은 어떻게 찾을까요?

발달이 느린 아이에게는 일상 속 지원과 놀이가 더욱 중요해요.
관련 정보와 자세한 안내는 다음의 사이트에서 살펴보세요.

육아정책연구소 [“아이누리포털” 학부모 i-누리]

<https://i-nuri.go.kr/parents/index.do>

- [유아 사회·정서발달] 발달지원을 위한 다양한 자료가 있어요.
- [양육 고민, 전문가와 상담해요!] 코너를 통해 언어발달, 아이 행동 및 훈육, 육아 스트레스 및 감정 조절을 주제로 실시간 온라인 상담을 제공해요. 그 외에 발달 및 양육, 정서 및 행동발달 분야의 양육 상담 게시판을 제공해요.

육아정책연구소 [(가제)K-영유아발달누리플랫폼]

- [발달 이정표]에서 일반적 발달 정보와 함께 이상행동 정보들을 알려줘요.
- [K-SIED]를 통해 우리 아이의 발달특성을 살펴보고, 가정에서 할 수 있는 [발달지원 놀이방법]도 알려줘요.
- [서비스지원기관]의 정보와 자료를 쉽게 찾아볼 수 있도록 구성되어 있어요.
- 이 플랫폼은 현재 개발중이며, 2026년 4월경 오픈될 예정입니다. 해당 시기에는 QR코드를 통해 편리하게 접속하실 수 있습니다.



영유아발달
누리플랫폼

국립특수교육원 [온맘]

<https://www.nise.go.kr/onmam/front/index.do>



유관 학회나 협회

[대한소아청소년정신의학회]

- ① 주의력결핍 과잉행동장애 관련 홈페이지 <https://adhd.or.kr>
- ② 대한소아청소년정신의학회 공식 유튜브 '우리아이마음해결사, 우아해' <https://www.youtube.com/channel/UCc2258li2i4AUN25plxXFTQ>

[한국영아발달조기개입협회]

<https://kici.or.kr/>

- [키즈 핏]에서는 영아발달 정보, 장애 관련 정보, 발달촉진 정보, 즐거운 놀이와 놀잇감에 대해 알기 쉽게 설명해줘요.
- [패밀리 핏]에서는 가족의 이야기, 심리지원 정보, 영아발달 프로젝트, 가족 자조모임, 조기개입 기관 소개, 관련 정책 등을 소개해요.
- [온맘TV]에서는 조기 중재의 첫걸음 방법을 동영상으로 안내해줘요.

발달이 느린 아이와 가정을 지원하는 기관은 어디일까요?

① 육아종합지원센터

전국 육아종합지원센터에는 영유아발달전문요원이 배치되어 있어요. 이들은 특수교사, 임상심리사 또는 장애 영유아를 위한 보육교사 자격을 가진 전문가로서 심리·정서에 어려움이 있거나 발달이 느린 아이를 위한 상담과 지원을 제공합니다. 또 각 센터에서는 지역 내 공공민간 발달센터나 의료기관과 연계망을 갖추고 있으므로 가까운 센터에 문의해보세요.



② 우리아이발달지원센터

지자체나 교육청 등에서 아이 발달지원을 위한 센터를 설치해 운영하는 곳도 있습니다. 서울에는 서초아이발달센터와 서울아이발달센터, 부산에는 우리아이발달지원단, 경기도 김포와 제주도에 아이발달지원센터가 설치되어 있어요. 또 강원도 유아교육진흥원 내에는 영유아심리정서센터가 설치되어 있습니다. 센터마다 제공하는 서비스가 조금씩 다르므로 홈페이지나 전화로 문의해 확인해보세요.

발달을 돕는 치료 지원에는 어떤 것이 있을까요?

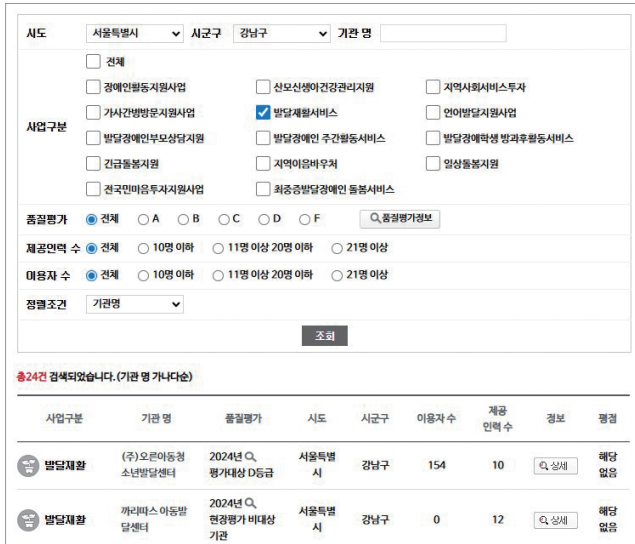
① 발달재활서비스 바우처

장애 진단 여부와 관계없이 아이의 발달이 느린 것 같아 걱정되시나요? 그럴 때에는 발달재활서비스 바우처를 통해 도움을 받을 수 있습니다. 이 서비스는 인지, 의사소통, 적응행동, 감각운동 등 아이의 발달 영역에 따라 맞춤형 재활 서비스입니다. 특히 9세 미만 아이는 장애 등록이 되어 있지 않더라도 전문의가 작성한 발달재활서비스 의뢰서와 검사 자료로 신청할 수 있습니다.

서비스 신청 방법	발달재활서비스 신청 바로가기	바우처 지원 금액
사회서비스 전자바우처 사이트에 접속 서비스기관 검색 ▶ 제공기관 검색 ▶ 발달재활서비스 항목에 체크 후 검색		

발달재활서비스 제공기관 검색 화면(사회서비스 전자바우처 사이트)

아이의 발달 특성과 필요에 따라 언어치료, 청능(정착)재활, 미술심리재활, 음악재활, 놀이심리치료, 재활심리치료, 감각발달재활, 운동발달재활, 심리운동 등 다양한 발달재활서비스를 이용할 수 있습니다.



사업구분	기관명	품질평가	시도	시군구	이용자 수	제공 인력 수	정보	평가
발달재활	(주)오른아동청소년발달센터	2024년 Q, 평가대상 D등급	서울특별시	강남구	154	10	상세	해당 없음
발달재활	깨리박스 아동발달센터	2024년 Q, 평가대상 비대상 기관	서울특별시	강남구	0	12	상세	해당 없음



2 영유아발달지원서비스

발달이 느리거나 발달 지연이 우려되는 아이는 정부에서 지원하는 영유아발달지원서비스를 통해 추가적인 발달 중재 지원을 받을 수 있습니다. 영유아 건강검진 발달 평가 결과에서 '추적검사 요망' 판정을 받았거나, 양육자 협조하에 실시한 발달검사 결과, 지연 또는 발달경계로 판명되었거나 어린이집·유치원 원장의 추천을 받은 경우에 신청할 수 있습니다. 아이의 발달 수준에 따라 운동, 언어, 인지, 정서, 사회적 등 필요한 영역을 중심으로 주 2회(회당 60분) 서비스를 제공합니다.

한 걸음 더

영유아발달지원서비스 알아보기

발달이 느리거나 발달 지연이 우려되는 영유아를 위한 정부 지원 서비스입니다. 이 서비스는 기준 중위소득 140% 이하 가정의 영유아가 발달 수준에 맞는 지원을 받을 수 있도록 돕습니다. QR 코드로 지원 대상, 서비스 내용, 이용 방법을 자세히 확인해보세요.



출처: https://www.socialservice.or.kr:444/user/htmlEditor/rssi/view2.do?p_sn=8

모든 영유아 양육 지원을 위한 부모교육 자료 [양육자용]

영유아 발달 신호에 맞춘 양육 첫걸음: 아이 발달, 한 걸음 더

총괄 및 기획

김지원 육아정책연구소 부연구위원

강은진 육아정책연구소 선임연구위원

박하연 육아정책연구소 부연구위원

엄지원 육아정책연구소 전문연구위원

집필진

이수정 위덕대학교 교수

허계형 총신대학교 교수

김지원 육아정책연구소 부연구위원

강은진 육아정책연구소 선임연구위원

박하연 육아정책연구소 부연구위원

엄지원 육아정책연구소 전문연구위원

연구협력관

김성근 교육부 영유아정책총괄과 과장

박현정 교육부 영유아정책총괄과 교육연구관

김주형 교육부 영유아정책총괄과 교육연구사

전향임 대전광역시교육청 유아특수교육과 장학관

김태은 대전광역시교육청 유아특수교육과 장학사

발행일 2025년 11월

발행처 대전교육과학연구원 대전교육정책연구소

교부처 육아정책연구소

주 소 34131 대전광역시 유성구 대덕대로 507-50

삼 화 박초희 작가

디자인 더디앤씨(thednc)

본 부모교육 자료는 2025년 대전광역시교육청 수탁과제 「발달지연 위험 영유아 부모교육 프로그램 개발」의 일환으로 육아정책연구소가 제작한 자료입니다. 본 자료는 상업적 이용을 할 수 없습니다.

본 자료를 인용하실 때에는 아래 서지 정보를 사용해 주시기 바랍니다.

교육부·대전광역시교육청·육아정책연구소(2025). 「모든 영유아 양육 지원을 위한 부모교육 자료 (양육자용) -영유아 발달 신호에 맞춘 양육 첫걸음: 아이 발달, 한 걸음 더」. 대전: 대전교육과학연구원.

본 자료의 PDF 파일은 누리과정 포털(www.i-nuri.go.kr)에서 전체 다운로드 가능합니다.

본 자료 개발을 위해 내부 자료를 제공해 주신 대한소아청소년과학회 발달위원회에 감사드립니다.

