

3

단 단한 디 딤돌
육아 가이드북

25~36개월



우리 아이, 발달체크 해 볼까요?



아래 문항은 해당 연령 아이들이 일반적으로 보일 수 있는 행동입니다.
영역별 문항을 읽으시고, 아이가 평소 그런 행동을 보이는 경우 ✓표 해 보세요.

25~30개월	영역	31~36개월
☐ 위험한 물건에 가까이 가지 않는다. ☐ 도와주면 이를 닦는다. ☐ 스스로 바지(고무줄)를 입는다.	기본 생활	☐ 자신의 물건(장난감/인형)을 정리한다. ☐ 도와주면 양말, 셔츠, 외투를 입는다. ☐ 포크를 잘 사용한다.
☐ 난간을 잡고 천천히 계단을 내려온다. ☐ 뒤로 걷는다(약 2m 정도). ☐ 두 발을 모아 뛰어 오른다.	대근육 운동	☐ 낮은 높이(5~20cm)를 뛰어 넘는다. ☐ 3~5초간 한 발로 선다. ☐ 발끝으로 걷는다(약 2m정도).
☐ 문고리(손잡이)를 돌린다. ☐ 엄지와 다른 손가락으로 크레용을 찌른다. ☐ 지름 2~3cm 병뚜껑을 돌려 연다.	소근육 운동	☐ 가위로 종이를 자른다. ☐ 작은 사물의 포장을 뜯는다. ☐ 조립하는 장난감을 뺏다 끼웠다 한다.
☐ '큰 것과 작은 것'을 구분할 수 있다. ☐ '하냐' '한 개' 개념을 안다. ☐ 수직선과 수평선을 모방하여 그린다.	인지	☐ 동물은 동물/ 식물은 식물끼리 짝지운다. ☐ 과거경험(예, 동물원에서 본 것)을 말한다. ☐ 원을 모방하여 그린다.
☐ '크다/작다'의 형용사를 이해하고 사용한다. ☐ '빠르다 / 느리다'의 개념을 안다. ☐ '무엇으로 밥을 먹지?' 등 사물의 기능을 안다.	언어	☐ 과거형 동사(예, "밥 먹었어.")를 사용한다. ☐ 사물의 기능(칼→"사과 깎아.")을 말한다. ☐ '왜', '어떻게'라는 의문사를 넣어 말한다.
☐ 인형에게 손가락으로 먹이고 잠을 재운다. ☐ 특정 물건을 '자기 것'이라고 말한다. ☐ 어른의 행동을 유도하고 재미있어 한다.	사회 정서	☐ 시키면 '고맙습니다' 등 인사말을 한다. ☐ '사랑해', '슬프다' 등의 감정을 표현한다. ☐ 2~3명의 아이와 짧은 시간동안 잘 논다.

※ 아이의 발달은 개인차가 있기 때문에 다소 빠르든 늦든 크게 걱정할 필요는 없습니다.
다만, 세 개 이상의 발달영역에서 1개 이상 ✓표 하지 않은 문항이 있거나, 한 개 영역에서 3개 문항 모두 ✓표 하지 않았을 경우, 그 영역의 발달지연 문제를 육아전문가와 상담해 보세요.

기본생활습관을 위해 이렇게 해 주세요!



25~30개월

- **규칙적으로 잠자는 습관을 길러 주세요.**

잠 잘 시간을 정해 놓고, “이제 잠 잘 시간이구나!” 라고 말하고, 동화를 읽어주거나 토닥이며 조용한 노래를 불러 주세요.

- **아이와 함께 손을 씻어요.**

음식을 먹기 전, 놀이를 한 후, 배변 후에는 양육자와 함께 손을 씻으면서 손 씻는 순서를 알려주세요.

- **아이에게 스스로 이 닦는 기회를 주세요.**

아이 스스로 이 닦는 시간을 주고 기다린 후 양육자가 마무리로 이 닦기를 도와주세요.



- **일상생활 속에서 배변활동을 경험할 수 있도록 도와주세요.**

배변 의사를 말로 표현하면, 칭찬과 격려를 하고 규칙적으로 화장실 가는 시간을 계획하여 대소변 가리는 연습을 합니다.

31~36개월

- **스스로 할 수 있도록 기다려 주세요.**

스스로 옷을 입고 벗는 시간을 기다려 주고, 옷의 단추를 끼우고 빼는 방법, 지퍼 이용하는 방법을 보여주세요.

- **칭찬을 통해 자신감을 길러 주세요.**

인정해주는 칭찬을 통해 아이의 긍정적인 자아개념을 심어주세요. 아이 수준에 맞게 구체적으로 칭찬을 해야 하며 결과(“잘했어”)보다는 과정이나 행위에 대한 설명 중심의 칭찬을 해야 합니다.

- **잘못된 행동에는 한계를 정해 주세요.**

무조건 “안돼”라는 말보다는 먼저 아이의 마음을 헤아려주고 “그것보다는 이렇게 하면 어떨겠니?” 등 바람직한 행동을 알려 주세요.

- **잘못된 행동을 했을 경우 적절한 훈육을 해주세요.**

때를 쓰거나 반항할 때, ‘생각 의자’(타임아웃)에 적정 시간(연령당 1분 정도) 앉게 하고 스스로 생각할 수 있는 시간을 주세요.



- **배변훈련 중 실수하더라도 너그럽게 대해주세요.**

일시적으로 실수할 수 있으므로 놀리거나 야단치지 않고 너그럽게 대해주어 수치심을 갖지 않도록 합니다.

대근육발달을 위해 이렇게 해 주세요!



25~30개월

- **아이와 함께 두발 모아 뛰기, 한 발로 서기를 해보세요.**
넓고 안전한 곳에서 두발 모아 뛰기를 하거나 한 발로 서 있는 동안 노래를 불러 주는 등 행동을 다시 시도할 수 있도록 격려해주세요.
- **경사가 가파르지 않은 미끄럼틀을 타 보도록 해보세요.**
경사가 가파르지 않은 미끄럼틀에 기어 오르고 내려올 수 있는 기회를 제공해 주세요.
- **몸을 조절하여 계단을 오르락내리락 해보세요.**
하나, 둘 하고 수를 세며 난간을 잡고 계단을 올라간 후에, 다시 계단을 조심스럽게 내려오도록 해 주세요.
- **공을 발로 차거나 던져보도록 하는 놀이를 해보세요.**
공을 발로 차고, 굴러가는 공을 따라가 잡은 뒤 부모에게 던져보도록 하세요.
- **아이와 함께 산책을 해보세요.**
공원으로 나가 오솔길을 산책하거나 인형을 태운 유모차를 밀며 걷고, 멈추어 서는 산책놀이를 해주세요.



31~36개월

- **노래를 부르면서 머리, 어깨, 무릎, 발 등 율동을 따라 해 보도록 하세요.**
마주 앉아 자연스럽게 '머리, 어깨, 무릎, 발' 노래를 부르면서 율동을 따라해 보도록 하세요.
- **‘그대로 멈춰라’ 등의 놀이를 해보세요.**
음악에 맞춰 춤을 추면서, ‘그대로 멈춰라’ 라는 제시어가 나오면 곧바로 동작을 멈추게 하는 놀이를 해 보세요.
- **날씨가 좋은 날에 모래사장을 맨발로 사뿐사뿐 걸어보는 경험을 제공하세요.**
신발과 양말을 벗고 맨발로 모래 위를 걸어보도록 하여 어떤 느낌이 나는지 말해 보도록 하세요.
- **높이 뛰어서 매달린 풍선을 손으로 쳐 보도록 하세요.**
나무나 실외활동 놀이 기구에 풍선을 매달아 놓고 아이로 하여금 높이 뛰어 풍선을 쳐 보도록 해 주세요.
- **리본을 가지고 춤을 추도록 하세요.**
음악에 맞추어 리본과 몸을 자유롭게 흔들어 본 후, 느낌을 이야기 하게 해 주세요.



소근육발달을 위해 이렇게 해 주세요!



25~30개월

- **점토로 자유롭게 조작하며 탐색해 보도록 하세요.**
성질이 다른 점토와 점토들을 준비하여 감각적 차이를 탐색해 볼 수 있도록 해주세요.
- **블록을 높이 쌓아 올리거나 한 줄로 늘어 놓아 보도록 하세요.**
블록을 탐색한 후, 번갈아 탑을 쌓아 무너뜨리거나 바닥에 길게 한 줄로 늘어 놓으며 재밌게 놀 수 있도록 해주세요.
- **퍼즐 모양을 탐색하며 맞춰보도록 하세요.**
도형이나 농장동물이 그려진 퍼즐, 색이 칠해진 퍼즐을 제시하여 맞춰보도록 하고 퍼즐 조각을 제자리에 놓으면 이름을 말해줍니다.
- **모래를 이용하여 자유롭게 꼬적거리기를 하도록 기회를 제공해 주세요.**
모래를 손으로 비벼보고 주무른 후, 모래 위에 그리고 싶은 것을 손가락으로 자유롭게 그려보도록 하세요.
- **소꿉 놀잇감으로 음식상 차리기 놀이를 해 보세요.**
작은 식탁 위에 소꿉 놀잇감을 하나씩 올려서 상을 차려 보도록 해 보세요.



31~36개월

- **블록으로 기차놀이를 해보세요.**
블록을 이용하여 길을 만들고, 길을 따라 자동차를 밀며 여러 동물들을 차례로 태워보는 놀이를 해보세요.
- **종이를 찢어 풀로 붙이는 활동을 해 보세요.**
여러 가지 잡지, 신문, 풀, 종이 등을 준비한 후, 잡지 사진을 손으로 찢어 종이에 붙여 보도록 하세요.
- **길게 오린 종이를 연결하는 활동을 해보세요.**
길게 자른 색종이를 풀로 붙여 더 길게 이어 붙여보도록 하세요.
- **색 밀가루 반죽을 가지고 동물 모양을 만들어 보세요.**
색 밀가루 반죽을 주무르고 손으로 떼어보고 쳐 본 후, 동물모양 틀을 이용해 찍어보도록 하세요.
- **여러 가지 그리기 도구로 그려보도록 하세요.**
사인펜, 크레파스 등의 그리기 도구로 그림을 그려보도록 합니다. 아이가 그린 것을 설명해 주고 작품은 벽에 붙여주세요.



인지발달을 위해 이렇게 해 주세요!



25~30개월

● 상상놀이를 같이 해보세요.

상상놀이를 돕는 소품을 준비하여 동물 흉내 내기, 식탁 차리기 등 다양한 역할놀이에 함께 참여해 주세요.

● 아이의 상상세계를 이해해주세요.

상상놀이를 시작한 아이는 다른 사람의 눈에는 보이지 않는 상상의 친구를 갖게 됩니다. 혼자서 "친구야, 과자 먹어."라고 말하며 놀이하는 아이의 상상세계를 이해해주세요.



● 아이의 “왜?” 라는 질문에 관심을 가져주세요.

“왜?”, “어떻게?” 등 계속되는 아이의 질문에 대답을 해도 아이는 계속 같은 질문을 하기도 하지만, “왜?”라는 아이의 질문에 관심을 가져 주세요.

● 말로 설명하기 보다는 위험하지 않는 상황에서는 아이가 직접 경험하게 해주세요.

컵을 기울이거나 놓치면 우유나 물이 쏟아진다는 것 등을 직접 경험을 통해 알게 해주세요.

● 원인과 결과를 예측할 수 있게 도와주세요.

“친구를 때리면 그 친구가 아파서 울게 돼.” 등 그 동안의 경험을 통해 원인과 결과 관계를 알게 해주세요.

31~36개월

● 여러 가지 물건을 분류해보고 스스로 분류한 기준에 대한 아이의 설명을 들어주세요.

여러 가지 물건을 제공하고 비슷한 것끼리 모아보도록 하세요. 아이가 스스로 분류한 기준을 설명하도록 하고 이를 귀담아 들어 주세요.

● 일상생활에서 양에 관해 경험하도록 해주세요.

컵에 우유를 반 정도 담고 “적다.”, 가득 담고 “많다.”, “엄마는 무겁다. 그러나 ○○는 가볍다.”라는 식으로 부피와 무게의 개념을 알려주세요.

● 수학적 경험을 할 수 있도록 해주세요.

과자, 장난감, 자연물 등의 구체물을 제공하여 수를 세보기도 하고 모양 맞추기, 비슷한 것끼리 짝짓기 등의 활동을 통해 수학적 경험을 할 수 있도록 해주세요.



● 생활 속에서 비교하는 말을 사용해주세요.

생활 속에서 “이것이 저것보다 더 많아.”와 같은 비교하는 문장을 사용하고, 장난감과 같은 사물을 이용하여 비교하는 말을 알려 줍니다.

언어발달을 위해 이렇게 해 주세요!



25~30개월

- **사물의 이름을 알려주세요.**

“이게 뭐야?”, “저게 뭐야?”라고 물어보면 친절하게 사물의 이름을 알려주어 새로운 단어를 배울 수 있는 기회를 넓혀주세요.

- **좋은 청취자가 되어주세요.**

생각한 것을 단어로 표현하는 것을 어려워해 머뭇거리도 아이가 원하는 말을 할 수 있도록 기다려주세요.

- **눈을 보고 들으며 말해 주세요.**

양육자가 열심히 자신의 이야기를 듣고 있다는 것을 알면 아이도 다른 사람의 말을 들 때 집중하여 듣습니다.



- **놀이나 일상생활 속에서 함께 이야기해요.**

동화책에서 “OO는 어떤 놀이하고 있지?”, “공놀이”라고 단순한 문장으로 말할 때는 “친구들과 운동장에서 공놀이 하고 있구나.” 등 좀 더 긴 문장으로 표현해주세요.

- **소리에 대해서도 관심 갖게 해주세요.**

“손 씻자. 이게 무슨 소리지? 물 나오는 소리구나! 졸~ 졸~더 세게 팔팔~” 등 주변의 소리에 대해서 이야기 해주세요.

31~36개월

- **아이와 많이 대화해주세요.**

주변 사람들의 이야기에 관심이 있으니 일상과 관련된 이야기를 많이 해주세요.

- **아이가 말한 내용을 확장시켜 주세요.**

아이가 “강아지가 물을 마셔요.”라고 말하면, 양육자는 “그렇구나! 강아지는 시원한 물을 마셔 기분이 좋겠다.”라고 확장하여 말해주세요.

- **동화책을 많이 읽어주세요.**

평소에 동화책을 읽어주거나 함께 보는 것은 언어를 발달시키는 데 중요한 역할을 합니다.

- **놀이를 통해 확장시켜 주세요.**

크레용, 여러 종류의 종이 등 그리기용 도구나 장난감, 점토를 이용한 탐색놀이를 통해 언어적 호기심을 자극해 주세요.



사회정서발달을 위해 이렇게 해 주세요!



25~30개월

- **긍정적인 자아개념을 갖도록 도와주세요.**

아이가 혼자 할 수 있는 기회를 많이 주고, 아이가 한 일에 대해서는 칭찬을 해주세요. 칭찬과 격려를 할 때는 아이의 손을 잡는 등 스킨십을 통해 마음을 전달하는 것이 좋아요.

- **아이의 화난 감정을 수용해주세요.**

“OO가 화가 났구나! 속상해?” 라는 말로 아이의 감정을 공감하고 수용해주세요.

- **왜 그렇게 했냐고 묻기 전에 아이의 감정을 인정하고 표현할 수 있도록 도와주세요.**

이유를 묻기 전에 아이의 감정을 이해하고 감정을 표현하는 말 (<‘기쁘다.’, ‘행복하다.’, ‘화가 났다.’, ‘슬프다.’, ‘무섭다.’, ‘좋아한다.’, ‘밉다.’)이나 행동을 아이에게 알려주세요.

- **“싫어”라고 말하도록 알려주세요.**

아이가 원하지 않을 때에는 울거나 참지 말고 “싫어.”라고 말하도록 알려주세요.



31~36개월

- **때와 장소에 맞게 행동하도록 기본예절을 알려주세요.**

식당이나 마트, 도서관 등 공공장소에 맞는 기본예절을 알려주세요.

- **인사예절을 알려주세요.**

일상생활 속에서 “고맙습니다.”, “미안합니다.” 등의 적절한 인사말을 알려 주고 시범을 보여 주세요.

- **기다리는 법을 알려주세요.**

아이가 다른 사람과 함께 잘 지내기 위해서는 기다리는 법을 배워야 합니다.

- **놀이할 때 친구가 되어 주세요.**

아이가 청진기를 대면서 병원놀이를 시작하면, 양육자는 환자처럼 실감나게 역할놀이를 해주세요.



- **도움을 주었을 때는 격려와 칭찬을 해주세요.**

아이가 간단한 집안일을 돕도록 유도하거나 문 열기, 책장 넘기기 등을 도와 달라고 부탁해 보세요. 잘 도와주었을 때는 아이의 행동을 그대로 말로 표현하는 칭찬을 해줍니다.

아이와 함께 하는 뇌발달놀이



찰흙놀이

찰흙을 준비하고 바닥에 비닐을 깔 뒤, 찰흙을 굴리고 비틀고 떼면서 마음껏 놀게 해주세요. 케이크를 만들어 생일파티 놀이를 해도 재미있어요.

종이접기 놀이

다양한 색종이를 준비하고, 아이와 함께 색종이를 선택하여 반으로 접거나 대각선으로 접기 등 종이접기 놀이를 해 보세요.

신체놀이

몸을 움직이는 것을 선호하는 시기로 발바닥며 계단오르기, 점프하기, 뛰어내리기, 공놀이, 한 발 서기, 뒤로 걷기 등 자신의 신체가 어떻게 움직일 수 있는지 탐색할 수 있게 적절한 게임이나 노래를 불러 줍니다.

촉감놀이

집 밖으로 나가 자연을 느끼도록 해주세요. 거칠거칠한 나무 기둥을 만져보거나 매끈한 조약돌을 만져보고, 부드러운 모래도 만져보게 해주세요.

흥내내기 놀이

함께 노래하고 율동하며 따라 하는 놀이를 해 보세요. '동글게 동글게' 노래에 맞추어 행동하면서 아이가 스스로 사고하는 법을 배울 수 있도록 하세요.

집놀이

가족과 관련된 극놀이를 선호하므로 관련 소품을 제공하고 커다란 박스를 이용하여 집을 만들어주거나 커튼을 이용하여 아늑한 공간을 만들어 주면 좋아요.

끼리끼리 모아보기

여러 동식물 카드를 나열해두고 서로 공통점이 있는 것끼리 분류하도록 해 보세요. 이 때 아이 나름대로 분류 기준이 있으므로 격려해주세요.

심부름하기

집안일 중 아이가 혼자서 할 수 있는 일을 과제로 줍니다. 손가락 놀기, 밥 나르기, 옷 개기 등 연령에 맞는 심부름을 시켜보세요. 스스로 마무리할 때까지 지켜보시고, 마무리했을 때는 칭찬을 해 주세요.

그림책 보기

그림을 손가락으로 짚어가며 글을 읽어줌으로써 아이가 그림과 글을 연결하여 내용을 인식하도록 도와주고 그림책을 읽는 흥내를 내는 정도의 활동을 할 수 있도록 격려해 주세요.

블록 놀이하기

크기가 너무 작지 않은 다양한 재질의 블록을 충분히 제공해주세요. 아이가 놀이에 집중할 동안에는 시간이 걸리더라도 간섭해서는 안됩니다.

도장찍기

스케치북과 여러 색깔 도장을 준비합니다. 아이가 칠 수 있는 모양의 도장을 준비해서 찍어보게 한 다음 모양을 관찰하게 해 주세요. 이 때 야채를 잘라 도장으로 사용해도 좋습니다.

육아플러스 -출생순위별 특성-



※ 출생 순서에 따라 아래와 같은 성격상 특성이 일반적으로 나타날 수 있습니다. 첫째 아이의 경우 나중에 태어나는 아이보다 가족의 관심과 기대가 집중되는 환경에서 자라기 마련이듯이 출생 순위에 따라 다른 가정환경에 놓이게 됩니다.

절대적인 기준은 아니지만 출생순위는 아이의 생활양식을 형성하는데 지속적으로 영향을 미치는만큼 특정순위에 속한 아이들에게 나타나는 공통된 특성을 안다면 자녀를 이해하는데 도움이 될 것입니다.

출생 순서에 따른 성격상의 특성

• 변덕스럽다. • 예민하다 • 의심이 많다. • 자기 성취 욕구가 강하다. • 불안정하다. • 타인과 관계를 맺으려는 욕구가 강하다. • 영리하다.	첫 때 아이	• 인색하다. • 의존심이 많다. • 책임감이 강하다. • 권위주의적이다. • 질투심이 많다. • 보수적이다. • 암시에 잘 걸린다.
• 독립심이 강하다. • 공격적이다. • 외향적이다. • 장난기가 많다.	둘 때 아이	• 다른 사람과 잘 어울린다. • 믿음직스럽다. • 차분한 편이나 때때로 신경질적이다.
• 안정되어 있다. • 시기하고 질투한다. • 자신감이 강하다. • 무책임하다. • 무슨 일이나 자발적으로 잘한다. • 행복해 한다. • 성격이 좋다.	막 내	• 버릇이 없다. • 타인에 대해 관대하다. • 외향적이다. • 타인의 감정을 잘 이해하는 능력이 있다. • 사회적 부적응 감정을 갖는다. • 열등감이 많다. • 형제들에게 적대감을 갖는다.

이럴 땐 육아전문가와 상담하세요!



개 월	발 달 양 상
25~30	☐ 한 단어밖에 말하지 않고, 사용하는 단어의 수가 늘어나지 않는다. ☐ 무슨 말을 하는지 알아듣기가 무척 힘들다. ☐ 어른이나 또래와 함께 놀려고 하지 않는다. ☐ 흥내놀이나 상상놀이를 하지 않는다. ☐ 주의를 집중하고 있는 시간이 무척 짧다.
31~36	☐ “사랑해.”, “미워.” 등 감정을 표현하지 않는다. ☐ 가족 이외의 사람은 아이가 말하는 내용을 잘 알아듣지 못한다. ☐ 곧잘 엉뚱한 이야기를 하거나 반항어를 사용한다. ☐ 여전히 단어가 둘이나 셋인 문장밖에 말하지 못한다. ☐ 질문을 전혀 하지 않는다.

※ 각 연령별 발달양상에서 두 개 이상 해당 항목이 있다면, 발달상 어떤 문제가 있는지를 육아전문가와 상담해 보세요.



부산광역시육아종합지원센터

단단한 디딤돌 육아가이드북 (25~36개월)

발 행 일 | 2018년 12월

발 행 인 | 김정신 (부산광역시육아종합지원센터장)

기획·총괄 | 김정신 김기영 김지은

집 필 진 | 윤치연 전진숙 김혜란

감 수 진 | 김미진 고영화 장월자 이마경

발 행 처 | 부산광역시육아종합지원센터

주소 : (47518) 부산광역시 연제구 거제천로 262

전화 : 051-866-0538 (육아지원팀)

※ 본 자료집의 저작권은 부산광역시육아종합지원센터에 있으며,
사전 승인 없이 자료집 내용의 무단 복제를 금함

〈참 고 문 헌〉

- 김영애 외 2인(2018). 영유아발달. 양서원.
- 김현정 역(2018). 0~4세 뇌 과학자 아빠의 두뇌발달 육아법. 스물빅에듀.
- 이영 외 12인(2018). 영유아발달. 학지사.
- 중앙M&B편집부(2018). 우리아이 꼭 시리즈(1~6권). 중앙M&B.
- 황선종 역(2018). 초보엄마·아빠를 위한 육아. 스타리치북스.
- 감수영, 감수임, 정정희(2017). 놀이지도. 양서원.
- 뇌발달영아놀이연구팀(2017). 뇌가 즐거운 아기놀이 120. 꽃숨.
- 하정연, 최승화, 조재영(2015). 영유아놀이지도. 공동체.
- 서유현(2014). 우리아이 영재로 키우는 엄마표 뇌교육. 동아M&B.
- 조경숙 역(1982). 아키텍스트: 0-6세. 갈빗.
- 테스피아(2018). www.tespia.kr
- 여성가족부(2017). 부모교육 매뉴얼·영아부모.
- 교육과학기술부·보건복지부(2013). 3-5세 연령별 누리과정 교사용 지침서.