우리 아이 발달을 돕는

집콕놀이 안내

보건복지부

한국장애인개발원
Korea Disabled people's Development Institute

중앙장애아동·발달장애인지원센터

이 자료는 엄마, 아빠가 아이와 집에서 손쉽게 할 수 있는 놀이를 안내합니다.
대상은 12~24개월의 아이들에게 맞춰졌으며,
아이의 현재 발달 정도와 특성에 따라 진행하는 것이 좋습니다.

미리 알아두기

모든 아이의 두뇌는 경험에 따라 다른 연결을 만들고,
개인 차이를 나타나게 합니다.
다른 아이와 내 아이를 비교하기보다 아이 나름대로 잘 발달하게
지원하는 것이 아이에게 가장 필요합니다.

부모는 아이에게 가장 많은 경험을 제공하는 선생님입니다.
부모가 아이의 발달을 이해하는 것이 가장 중요합니다.
우리 아이의 발달에 맞는 기대치를 가지고 아이를 대해야 합니다.

이 시기 아이들은 먹고, 자고, 놀고, 씻는 일상적인 일들이
대부분입니다. 일상적으로 반복해 일어나는 이런 일들이
아이를 발달시키기에 더없이 좋은 기회입니다.
아이가 스스로 할 수 있게 도와주고, 새로 알게 된 것은 반복해서
연습하게 격려해 주세요.

엄마, 아빠와 함께하는
집콕놀이 영상을 볼 수 있습니다.

목차

집콕놀이 1 기저귀 갈기

신체 균형 잡기 5

소리, 냄새, 촉감 익히기 6

집콕놀이 2 요거트 먹기

선택과 요청 배우기 8

다양한 표현 알기 9

집콕놀이 3 함께 책 보기

다양한 의미 알기 11

책 내용 모방하기 12

12~24개월 발달 체크 리스트 13

아이 발달을 돕는 7가지 수칙 17

아이 발달이 궁금하고 걱정될 때 18

집콕놀이 1

기저귀 갈기

준비물 팬티형 기저귀

QR코드로
집콕놀이 1. 기저귀 갈기
놀이 영상을 볼 수 있습니다.

신체 균형 잡기

바지를 한쪽씩 벗으면서 아이가 한 발로 균형을 잡고 서게 합니다.

놀이 방법

1. 기저귀 갈 때 “바지 벗자” 하면서 내립니다.
2. 아이가 자연스럽게 부모 어깨에 손을 짚게 합니다.
3. 한쪽씩 벗기면서 발을 들게 하고, 발을 들면 재미있는 소리(‘하나둘셋 슝~’ 등)를 내며 바지를 발에서 빼줍니다.
   * 부모가 재미있는 소리를 내면, 아이도 엄마의 이런 소리를 기대하게 되고 따라 하게 돼요.
4. 다른 발도 똑같이 할 수 있게 합니다.

더 놀아주기

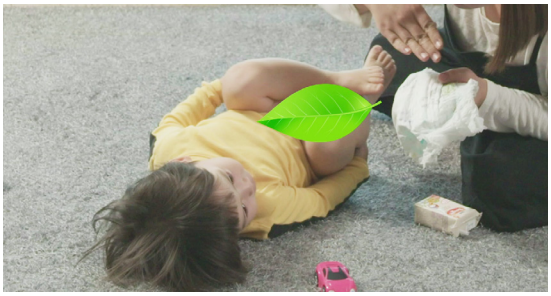
새 기저귀를 아이가 찾아서 가져오게 해보세요.

* 자주 사용하는 물건의 이름을 아는지, 지시를 따르는지 발달을 체크하고 연습할 수 있어요.

놀이 효과

- 균형감각 발달
- 상호작용 증진

소리, 냄새, 촉감 익히기



기저귀의 탄성, 새 기저귀의 촉감을 표현하고 간지럼 놀이로
신체 부위를 알게 합니다.

놀이 방법

1. 기저귀를 손으로 당기며 “쭈욱 쭈욱 늘어나네”라고 표현합니다.
   * 아이들은 사물의 형태나 움직임을 묘사하는 단어에 흥미를 보여요.
2. 아이가 하고 있던 헌 기저귀를 벗겨 한 손에 들고 다른 한 손으로는 코앞에서 손사래 치며 “아~ 냄새~”하고 표현합니다.
3. 새 기저귀로 갈아입힌 후 “뽀송뽀송해” 하며 느낌을 이야기해 줍니다.
4. 부모가 피아노 치듯 손가락을 허공에서 움직였다가 아이 몸을 간지럽히고 “배꼽이 어디 있을까?”, “코가 어디 있을까?” 하면서 자연스럽게 신체 부위를 하나씩 알려줍니다.

더 놀아주기

갈아입고 나서 다 됐다는 의미로 베이비사인을 활용해 보세요.

* 이 시기 아이들은 아직 아는 것을 말로 표현하는 게 어려워요.
  말 대신 동작으로 하는 단어, 하이파이브, 손뼉 치기 등을 활용해
  부모와 아이만의 사인을 만들어 보세요.

놀이 효과

다양한
신체 감각 발달

상호작용
증진

집콕놀이 2

요거트 먹기

준비물 뚜껑이 있는 요거트
2가지 맛, 요거트 숟가락

QR코드로
집콕놀이 2. 요거트 먹기
놀이 영상을 볼 수 있습니다.

선택과 요청 배우기

아이가 2개의 요거트 중 하나를 선택하게 하고, 뚜껑을 열기 위해 도움을 요청하게 합니다.

놀이 방법

1. “어떤 요거트 먹을래? 블루베리? 딸기?”라고 하면서 두 개를 보여줍니다.
   * 먹을 때는 식탁이나 밥상에 음식을 놓아주세요. 앉아서 먹는 습관은 음식과 같이 먹는 사람에 대한 아이의 집중력을 높여줘요.
2. 아이가 선택한 요거트를 주고 아이의 반응을 기다려 줍니다.
3. 아이가 짜증을 내거나 부모를 쳐다보면 “도와줘?”라고 말하고 아이가 요거트를 건네주게 합니다.
   * 아이 발달에 적절한 말(“도와줘”), 제스쳐 또는 베이비사인 등으로 요청하는 모습을 보여주세요. 의사소통 방법을 배우게 돼요.
4. 요거트 뚜껑을 조금만 열어 아이에게 주고, 아이가 열게 합니다.

더 놀아주기

아이가 2가지 음식 사진(그림) 중 원하는 것을 선택하게 한 다음 선택한 것과 일치하는 음식을 찾아서 먹는지 확인해 보세요.

* 그림을 보고 실물을 상상할 수 있는 능력을 키워 줄 수 있어요. 음식을 먹기까지 단계를 거치면서 예상하고 기다리는 과정도 배우게 돼요.

놀이 효과

의사소통 능력 발달

문제해결력 향상

다양한 표현 알기

아이가 요거트 뚜껑을 열고, 뚜껑에 묻은 요거트를 먹으며
엄마의 소리와 입 움직임을 따라 하게 합니다.

놀이 방법

1. 숟가락으로 즐겁게 요거트 뚜껑을 치며 “똑똑”하고 소리 내어 아이가 소리와 동작을 따라 하게 합니다.
2. 요거트 뚜껑을 핥아먹으며 혀를 날름거리고 “냠냠”, “쩝쩝” 소리를 냅니다.
3. 요거트가 묻어 있는 입술을 붙였다 떼고, 혀를 움직이고, 이로 아랫입술을 살며시 깨물며 다양한 구강 움직임을 하여 아이가 따라 하게 합니다.
   * 입술, 혀, 이를 사용하는 여러 움직임을 하면서 아이는 앞으로 다양한 소리를 내는 준비를 하게 돼요.
4. 부모가 “아”하고 입을 벌리고 달라고 하면서 아이의 반응을 기다립니다.(아이가 망설임을 느끼게 해 보세요.)

더 놀아주기

손이나 거울에 비친 입에 묻은 요거트를 보게 하고, 아이의 느낌을 “미끈미끈” 또는 “싫어” 같은 말로 표현해 주세요. 물로 씻고 난 후의 깨끗함도 표현해 주세요.

* 거울 속의 자신을 알아보는지 확인해 보세요. 피부 감각의 경험에 이름을 붙여주는 것은 ‘느낌’이라는 새로운 언어 표현을 배우게 돼요.

놀이 효과

언어 모방 능력 발달

자조기술 발달

느낌/감정 표현 능력 발달

집콕놀이 3

함께 책 보기

준비물 동물, 주변 사물 등이 있는 그림책 2~3권

QR코드로
집콕놀이 3. 함께 책 보기
놀이 영상을 볼 수 있습니다.

다양한 의미 알기

아이가 그림의 이름을 듣고 손가락으로 가리키고 의성어/의태어를 따라 하게 합니다.

놀이 방법

1. “어떤 책 볼까?”, “보고 싶은 책 가져와”라고 하면서 책을 선택하게 합니다.
   * 아이가 좋아하는 책과 부모가 읽어주고 싶은 책 3~4권의 책 표지를 볼 수 있게 나열해 주세요. 표지를 보고 선택하는 활동에 더 집중할 수 있어요.
2. 책 읽을 때 서로의 표정을 볼 수 있는 위치에 앉아 책을 읽어줍니다.
3. 책의 내용을 모두 읽지 말고, 주요 단어를 짧게 말해주고 그림을 찾게 합니다. (예: “강아지가 어디 있지?”)
4. 그림에 맞는 의성어/의태어를 과장해 표현해 주고 아이의 반응을 기다립니다.
   * 말을 시작하는 아이의 경우 모음이 많이 들어간 단어 (예: “어흥”, “부응”)부터 시작해 보세요. 아이가 정확히 소리를 따라 하지 않아도 유사한 억양이나 소리를 내면 ‘소리 주고 받기’를 계속해 주세요.

더 놀아주기

아이가 가족, 여행지, 동물원, 놀이터, 집안 물건 등의 사진도 찾는지 확인해 보세요.

* 아이가 경험한 것을 사진에서 찾는 것은 추상적인 그림보다 사물을 이해하는 데 도움이 돼요.

놀이 효과

- 그림 변별력 향상
- 사물과 그림의 관계 이해
- 소리 모방 능력 향상

책 내용 모방하기

아이가 책 속 동물 행동을 모방하고, 음식 그림을 먹는 시늉을 하게 합니다.

놀이 방법

1. 책의 동물 그림을 가리키면 “돼지가 어떻게 소리를 내지?” 하면서 아이의 반응을 기다려 줍니다.
2. 아이가 소리나 행동을 하면 부모도 소리와 동작을 과장해서 합니다.
   * 아이가 적절하지 않은 소리나 행동을 하는 경우, 아이의 반응을 수용해 주세요. “어흥 했어. 엄마는 꿀꿀 해야지”, “어흥, 꿀꿀”하면서 동작을 과장해서 아이에게 즐거움을 주세요. 아이가 표현을 ‘주고 받는’ 즐거움을 알면 더 많은 표현을 하려는 동기유발이 돼요.
3. 책의 음식물 그림을 집어서 먹는 시늉 하고 아이에게도 먹으라고 손을 내밉니다.
4. 우산 그림을 보고 “우산 쓰자”라고 하면서 책을 접어 우산처럼 부모 머리 위에 쓴 후 아이 머리 위에 씌웁니다.

더 놀아주기

책을 볼 때 아이가 좋아하는 동물 인형이나 피겨들을 같이 가지고 놀 수 있는지 확인해 보세요.
(예: “뽀로로가 악수하고 싶대”라고 말하며 뽀로로 손으로 강아지 그림을 칩니다.)

* 아이가 쉽게 할 수 있는 동작을 사용하면 움직이지 않는 그림이 아이의 상상력을 키워주는 매체가 돼요.

놀이 효과

소리 모방 능력 향상

상상력 향상

상호작용 증진

12~24개월
발달 체크 리스트

12개월

중요한 발달 내용

- ‘엄마’ 혹은 ‘아빠’를 의미를 담아 사용한다.
- 통에 장난감을 넣고 빼면서 논다.
- 가구를 잡고 서서 이동한다.
- 싫고 좋다는 감정을 사람을 쳐다보면서 동작과 소리로 표현한다.
  예 싫다고 고개를 젓기, 몸을 들썩이며 소리 내기
- 익숙한 노래를 따라 몇 가지의 손 율동을 한다.
- “안 돼”라고 말하면 잠시 멈추고 어른의 눈치를 본다.
- 손가락으로 물건을 가리킨 후 부모를 쳐다보면서 부모 반응을 요구한다.
- 엄지와 검지를 사용해 작은 과자를 잡는다.

발달 체크가 필요하다는 신호

- 이름을 불러도 쳐다보지 않는다.
- 손뼉 등 간단한 손동작을 하지 않는다.
- “마마”, “빠빠” 등의 여러 가지 소리를 내지 않는다.
- 동작을 보여주면서 하는 일상적인 지시(“주세요”, “앉아” 등)를 따르지 않는다.

15개월

중요한 발달 내용

- 2~3개 이상의 단어를 사용하고, 새로운 단어를 따라 한다.
- 다른 사람의 동작을 흉내 낸다.
  예 종이에 끄적이기, 책 보는 척 하기
- 장난감을 쌓고, 포개고, 끼우는 놀이를 한다.
- 흘려도 숟가락이나 포크를 사용하여 스스로 먹기 시작한다.
- 2~3개 이상의 장난감을 기능에 맞게 같이 가지고 논다.
  예 공을 터널 구멍에 넣고 밑으로 내려오게 하기
- 뽀뽀하고 포옹하면서 부모에게 애정 표현을 한다.
- 한두 가지의 익숙한 그림을 찾을 수 있다.
- 소파나 의자 위에 올라가고 내려온다.

발달 체크가 필요하다는 신호

- 부모와 주고받는 짧은 대화(정확한 단어가 아니더라도)를 하지 않는다.
- 몸짓으로 반응할 수 있는 간단한 지시 (“뽀뽀”, “빠이빠이” 등)를 따르지 않는다.
- 의성어, 의태어(“부릉부릉”, “어흥” 등) 소리를 따라하지 않는다.
- 손가락으로 원하는 것을 가리키지 않는다.

18개월

중요한 발달 내용

- 장난감을 가지고 간단한 역할 놀이를 한다.
  예 컵을 동물 인형 입에 대고 먹이기
- 책에 집중하고, 관심 있는 그림의 이름을 말한다.
- 10~20개 이상의 단어를 사용한다.
- 다른 방에 있는 물건을 가져오라고 하면 찾아온다.
- 거울에 비친 자신의 모습을 보면서 눈, 코, 입 등을 알고 가리킨다.
- 작은 통이나 틈새에 물건을 넣고 찾는 놀이를 한다.
- 물건을 밀어서 이동시키고, 큰 통속에 들어가는 등 신체적으로 많이 움직인다.
- 어른 손을 잡고 계단을 오른다.

발달 체크가 필요하다는 신호

- 단어를 사용하지 않는다.
- 애정 표현을 하지 않는다.
- 장난감의 기능에 상관없이 같은 형태의 놀이를 반복한다.
- 펜이나 크레용을 잡고 끄적이지 않는다.

24개월

중요한 발달 내용

- 어른의 도움 없이 스스로 문제를 해결하려고 한다.
  - 예 높은 곳의 과자를 먹기 위해 의자를 가져와 놓고 올라가기
- 두 단어를 연결하여 말한다.
  - 예 “엄마 빠빠”, “아빠 가자”
- 정확하지 않아도 노래의 몇 구절을 혼자 부른다.
- 같은 기능의 놀이감을 분류할 수 있다.
  - 예 공은 공 바구니, 책은 책꽂이
- 같은 색끼리 맞춰서 쌓거나, 2~3가지 도형을 맞춘다.
- 울거나 아픈 사람을 위로해 주려 한다.
- 또래와 같은 장난감을 가지고 함께 논다.
- 공을 발로 찬다.

발달 체크가 필요하다는 신호

- 사용하는 단어가 20개가 되지 않는다.
- 또래에 관심을 보이지 않는다.
- 장난감을 가지고 놀 때 문제가 생기면 스스로 해결하려 하지 않는다.
  - 예 장난감이 작동하지 않으면 다른 장난감으로 관심을 옮기기
- 일상적인 지시나 규칙을 이해하지 못한다.
  - 예 “수건 가지고 와서 손 닦아”, “줄 서서 기다려”

아이 발달을 돕는 7가지 수칙

1. 발달에 어려움이 발견되면 우선 아이의 행동을 자세히 관찰하고 기록해 보세요. 아이에 대해서 알아보세요.

2. 아이에게 다양한 활동을 해볼 기회를 주세요.
스스로 새로운 것을 배우게 돼요.

3. 아이의 발달에 맞는 활동을 찾아보세요.
적절한 활동은 아이를 변화시킬 수 있어요.

4. 아이가 관심 있는 놀이를 같이 즐기세요.
아이가 상호작용의 즐거움을 알게 해주세요.

5. 아이 주변의 많은 장난감은 아이가 집중할 수 없게 만들어요.
아이 발달에 맞는 몇 개의 장난감만 주변에 두고,
주기적으로 교체해 주세요.

6. 아이가 자신을 표현할 기회를 주세요.
부모가 알아서 미리 해주지 마세요.
아이가 몸동작, 소리, 말로 표현할 수 있도록 기다려 주세요.

7. 아이의 발달에 대해 전문가와 상의하세요.
인터넷 정보는 내 아이에게 맞지 않거나 검증되지 않은 내용이 많아요.

아이 발달에 필요한 적절한 지원을 일찍부터 해주세요.
많은 경우 전문가의 도움을 받아 가족이 일상생활을 하면서
아이 발달을 지원하는 것이 가장 효과적입니다.

아이 발달이 궁금하고 걱정될 때

언어발달, 사회성 발달, 인지발달, 운동 발달 등
아이의 발달이 느리다고 생각된다면
전문가로부터 발달 점검을 받는 것을 추천합니다.

발달 선별 검사

4~71개월 사이의 영유아 건강검진 시 국민건강보험공단에서 제공하는 무료 '한국 영유아 발달 선별검사(K-DST)'에 참여하세요. 발달 문제를 빨리 선별할 수 있어요.

관련 기관 : 국민건강보험공단

발달정밀검사/ 진단평가

- '한국 영유아 발달 선별검사' 결과가 '심화 평가 권고'의 경우, 주치의와 상의한 후 발달장애 정밀검사가 가능한 전문 의료기관(소아청소년과, 재활의학과, 소아정신과 등)에서 발달평가 및 진단을 받으세요.
- '한국 영유아 발달 선별검사' 결과가 '추적검사 요망'의 경우, 아이의 발달과 행동을 관찰 및 기록해 보고, 주치의와 상의해 보세요.

관련 기관 : 소아청소년과, 소아재활의학과, 소아정신과
(자폐가 의심되는 경우)

발달평가 및 관련 서비스 정보 제공

다영역 전문가의 종합적인 평가와 재활/교육/상담/가족 관련 서비스 계획을 세워줍니다. 또한, 재활바우처, 치료·교육·보육 기관의 정보를 제공해 줍니다.

관련 기관 : 지역 장애인복지관, 지역 발달장애인지원센터,
지역 아동발달센터, 특수교육지원센터

소아과, 보건소 찾기 e-gen.or.kr　국민건강보험공단 nhis.or.kr

다수의 치료와 치료기관 이용은 오히려 아동과 가족에게 스트레스를 유발합니다. 잊지 마세요!

전국 발달장애인지원센터

구분	전화번호	주 소
중앙	02-3433-0743	서울특별시 영등포구 의사당대로 22 이룸센터 7층
서울특별시	02-2135-3635	서울특별시 중구 삼일대로 363 장교빌딩 13층
부산광역시	051-714-7360	부산광역시 동구 조방로 14, 동일타워 8층 808호
대구광역시	053-719-0340	대구광역시 국채보상로 648 호수빌딩 8층
인천광역시	032-715-4363	인천광역시 남동구 백범로 357, 한국교직원공제회 인천회관 7층
광주광역시	062-714-3352	광주광역시 서구 상무시민로 103 상무비즈센터 302호
대전광역시	042-719-1085	대전광역시 중구 중앙로118 대전도시공사 3층
울산광역시	052-710-3154	울산광역시 중구 번영로 470 중울산새마을금고 6층 B-4호
세종특별자치시	044-414-9172	세종특별자치시 새롬로14, 새롬종합복지센터 2층
경기도	031-548-1393	경기도 수원시 권선구 서수원로 130 누림센터 304호
강원도	033-817-2357	강원도 춘천시 옥산포길 17-8(사농동)
충청북도	043-716-2163	충청북도 청주시 흥덕구 공단로 134 세중테크노밸리 109, 110호
충청남도	041-415-1215	충청남도 천안시 서북구 동서대로 16 (충남타워 7층 704호
전라북도	063-714-2610	전라북도 전주시 완산구 홍산로 245 7층 702호
전라남도	061-802-1062	전라남도 무안군 삼향읍 후광대로 282 전문건설회관 4층
경상북도	054-805-7310	경상북도 안동시 풍천면 천년숲서로 7-19, 화인비즈니스타운 601호
경상남도	055-716-2390	경상남도 창원시 의창구 중앙대로 263 오피스프라자 609호
제주특별자치도	064-803-3714	제주특별자치도 제주시 연북로33 KT&G 제주 본부 3층

우리 아이
발달을 돕는
집콕놀이 안내

중앙장애아동·발달장애인지원센터

전화 02-3433-0743

주소 서울특별시 영등포구 의사당대로 22 이룸센터 7층

홈페이지 broso.or.kr