

배변 퇴행 2주 기록·대응표

1쪽 · 실수 점수표가 아니라 변화·몸 상태·도움이 된 환경을 찾는 기록입니다.

아이 이름 _____ 시작일 _____ 낮 실수 ☐ 밤 실수 ☐ 둘 다 ☐

최근 한 달의 변화

☐ 동생 출생·임신

☐ 이사·여행

☐ 입소·반 이동

☐ 돌봄자 변화

☐ 가족 질병·갈등

☐ 수면·일정 변화

그 밖의 변화 _____

몸 상태 먼저 확인

☐ 딱딱한 변·배변 통증·참는 몸짓·속옷에 뭍게 묻음

☐ 배가 계속 아프거나 붓고, 피·구토·체중 감소가 있음

☐ 소변 볼 때 따가움·울음, 탁함·피·심한 냄새 변화가 있음

☐ 자주 마렵지만 조금만 나옴, 열·옆구리나 허리 통증이 있음

☐ 소변줄기가 매우 약함·방울방울 샘·마른 뒤 다시 젖기 시작함

하나라도 걱정되면 생활 기록만 이어가지 말고 소아청소년과 등 의료기관에 확인하세요. 보호자 판단으로 관장제나 변비약을 시작하지 않습니다. 약은 의사·약사에게 확인합니다.

가족의 공통 대응

실수 순간 "옷이 젖었네. 괜찮아, 갈아입고 땀자."

화장실 제안 "지금 가 볼까?" 거부하면 끌고 가지 않고 잠시 뒤 다시 제안

칭찬 초점 성공 횟수보다 몸의 신호를 알림·갈아입기 참여·다시 시도한 과정

금지 야단·놀림·비교·별로 칭소시키기·실수표를 아이 앞에 공개하기

기존 배변훈련 준비도 자료: jarada.net 자료실의 「배변훈련 준비도 체크·14일 기록지」와 함께 사용하세요.

참고 원천: 미국소아과학회 배변훈련 퇴행 안내, 미국 NIDDK 소아 변비·배뇨 자료 · 검토일 2026-07

2주 기록 · 1~7일

2쪽 · 첫 3일은 고치려 하지 않고 패턴을 보고, 4일째부터 한 가지 환경을 바꿉니다.

1일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
2일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
3일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
4일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
5일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
6일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
7일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	

1주 발견 · 실수 전 자주 보인 몸짓·시간·장소: _____

2주차에 바꿀 한 가지: _____

2주 기록 · 8~14일

3쪽 · 도움이 된 지원 하나를 유지하고, 변화가 없거나 같다면 상담합니다.

8일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
9일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
10일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
11일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
12일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
13일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	
14일	시각·장소 _____	소변 ☐ 대변 ☐ 둘 다 ☐	바로 전 활동 _____
	몸짓·말·변 상태·통증 _____	어른의 말·다음 지원 _____	
	편안함 ☐ ☐ ☐ ☐	통증·피·열 등 의료 신호가 있으면 기록보다 진료가 먼저입니다.	

2주 발견 · 가장 도움이 된 말·시간·환경: _____

의료진·기관과 나눌 질문: _____