



# 내 아이를 부탁해 \_가정에서 하는 오감발달법

2024059 권초연



# 사례-핵심 문제



이불, 옷의 촉감과 작은 소리,  
세제 냄새에도 민감하게 반응하는 형제

- ✓ 성장하면서 자연스럽게 완화되는가?
- ✓ 가정에서 예방 및 조절이 되는가?
- ✓ 각각의 감각 기관에 따른 해결방안?

# 촉각/ 청각, 후각/ 통합 감각 놀이

## 촉각 자극 활동

다양한 촉감 경험 제공  
ex) 수세미, 스펀지 등 만져보기  
물놀이 (씻기 + 놀이 결합)  
손으로 하는 물감놀이  
신체 접촉 활동  
손목, 어깨 등 부드럽게 마사지

### 목적

-> 촉각 자극에 대한 거부감 완화  
다양한 질감에 대한 적응력 향상

## 청각·후각 자극 조절 활동

점진적 소리 노출  
ex) 일상 소리에 천천히 적응  
안정 자극 제공  
ex) 잔잔한 음악, 자연 소리(백색소음)  
보조 도구 활용  
ex) 소리 차단 헤드셋

### 목적

-> 소리에 대한 과민 반응 감소  
안정감 형성 및 불안 완화

## 통합 감각 놀이 활동

촉감 + 탐색 활동  
ex) 촉감 박스 (천, 단추, 흙 등)  
만져보고 맞추기 게임  
소리 탐색 활동  
ex) 악기 교구 (리듬막대, 북)  
감각 통합 활동  
ex) 노래 + 춤 (소리 + 움직임 결합)

### 목적

-> 여러 감각을 함께 사용하는 능력 향상  
감각 처리 능력(통합 능력) 발달

# 가정에서의 기본 생활 지원

## *Action 01*

아이의 민감 반응 상황 파악  
언제, 어떤 자극에 예민한지 관찰

---

## *Action 02*

일과의 규칙성 유지  
식사, 수면 시간 일정하게

---

## *Action 03*

예측 가능한 환경 제공  
외출 전 미리 설명

# 고유수용성 감각 활동

자신의 신체 위치, 자세, 평형 및 움직임에 대한 정보를 파악하여 중추신경계로 전달하는 감각이다.

가정

트램폴린 뛰기  
흔들리는 의자 균형잡기  
무거운 물건 들기  
무게감 있는 담요 사용

전문가

짐볼 균형 잡기  
런지 + 균형 유지

# 주의사항

아이의 민감성 수준에 맞게  
자극 조절

안정된 상태에서 활동 진행

부모는 반응을 관찰하며 조절

억지 강요 → 점진적 적응 ✓

아이가 힘들어하면 즉시 중단

전문적 훈련은 전문가의 도움



# Thank You

이 내용을 통해 아이의 예민함은 단순한 문제가 아니라 감각의 차이일 수 있다는 것을 알게 되었다. 또한 억지로 고치려 하기보다 아이의 상태를 이해하고 환경을 조절하며 천천히 도와주는 것이 중요하다고 느꼈다.

