멍냥뉴스 동네방네 · 무료 가이드북

강아지 기초 교육

1권 · 기본 명령과 산책

앉아·기다려·이리 와



나눔판 ① · 무료

기준일 2026-11-08 · 구독 없이 무료

포근지기가 만든 강아지 생활 가이드 — dogdo209.com

시작하기 전에

이 책을 읽는 법

강아지를 새로 맞이했거나, 산책만 나가면 줄을 당기고 손을 무는 우리 아이 때문에 막막한 분을 위한 책입니다. 한 번에 모든 것을 가르치려 하지 않고, **꼭 필요한 순서대로** 하나씩 따라 하도록 만들었습니다.

이 책의 약속 세 가지

- **보상으로 가르칩니다.** 미국애견협회(AKC), ASPCA, VCA 동물병원 등이 공통으로 권하는 방법만 담았습니다. 혼내거나 겁주는 방법은 쓰지 않습니다.
- **날짜와 출처를 적었습니다.** 기준일은 2026-11-08입니다.
- **진료나 전문 훈련을 대신하지 않습니다.** 아래 '전문가에게 먼저' 상자의 신호가 있으면 책보다 전문가가 먼저입니다.

이럴 땐 책보다 전문가에게 먼저

으르렁거리거나 이를 드러내며 무는 행동이 반복될 때 · 자해하거나 물건을 부수며 탈출하려 할 때 · 사료를 거부하며 심하게 불안해할 때 · 갑자기 행동이 달라졌을 때(통증 같은 건강 문제일 수 있음) · 몇 주 꾸준히 해도 나아지지 않을 때. **수의사나 반려동물 행동 전문가**와 상담하세요. 약이나 영양제는 반드시 수의사 처방에 따릅니다.

모든 훈련에 통하는 원칙 5가지

① **짧게, 자주**: 한 번에 5~10분, 하루 2~3번
② **성공으로 끝내기**: 마지막은 꼭 해낸 동작으로
③ **바로 보상**: 행동 직후 1~2초 안에
④ **가족 모두 같은 규칙**: 한 사람이라도 다르면 헷갈립니다
⑤ **혼내지 않기**: 실수는 환경과 타이밍을 고치는 신호입니다

1부

기본 명령과 산책

1장~4장
간식과 타이밍, 앉아·기다려·이리 와, 산책 줄 당김, 그리고 사회화 시기까지.

1장

훈련 시작 전: 간식·보상·타이밍

같은 방법으로 가르쳐도 결과가 다른 이유는 대부분 **간식과 타이밍**에 있습니다. 먼저 이 두 가지를 정리하고 시작하세요.

좋은 훈련 간식의 4가지 조건

조건	이유
완두콩 크기 이하	상으로 느껴질 만큼은 되지만, 거의 바로 삼켜야 훈련 리듬이 끊기지 않습니다
부드럽거나 반건조	딱딱한 간식은 씹는 동안 집중이 흐트러집니다
냄새가 강하고 좋아하는 맛	바깥의 냄새·소리와 경쟁해야 합니다
개당 칼로리가 낮음	한 번에 수십 개를 쓰므로 한 끼가 늘어나지 않게

확인일 2026-11-08 · 출처: 멍냥뉴스 '수의사가 추천하는 강아지 훈련 간식', AKC·PetMD 훈련 간식 안내

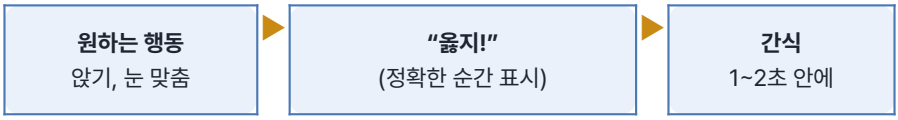
간식은 종류와 상관없이 **하루 전체 칼로리의 10%**를 넘기지 않는 것이 일반적인 기준입니다. 소형견일수록 더 엄격하게 지키세요.

구하기 쉬운 유형

유형	특징
동결건조 단일성분 (닭가슴살·오리 등)	재료가 하나라 알레르기 위험이 낮고 냄새가 강함. 손으로 잘게 부숴 쓰기 좋음
수제 소프트 간식	부드러워 빨리 먹음. 습윤제·첨가물이 적은 것을 고름
무염으로 삶은 닭가슴살	칼로리를 직접 조절하기 쉬워 체중 관리 중인 강아지에게 적합

> **새 간식은 집에서 먼저**
> 처음 주는 간식은 훈련 전에 집에서 소량 먹여 배탈이 없는지 확인하세요. 알레르기나 지병이 있거나 처방식을 먹는다면 새 간식 전에 수의사와 상의하세요.

보상은 행동 직후 1~2초 안에



시간이 지나면 강아지는 그 순간 하고 있던 엉뚱한 행동(바닥 냄새 맡기 등)을 보상과 연결합니다. 짧은 말("옳지")을 정해 두고 같은 톤으로 쓰면 정확한 순간을 알려 줄 수 있습니다.

음식이 아닌 보상도 섞어 쓰세요

장난감 던져 주기, 냄새 맡게 해 주기, "앉아"를 잘했을 때 다시 걷게 해 주기도 좋은 보상입니다. 간식 총량을 줄이면서 동기를 유지할 수 있습니다.

2장

앉아·기다려·이리 와

화려한 재주보다 먼저 가르칠 것은 이 세 가지입니다. 산책 중 돌발 상황을 막고, 손님이 왔을 때 흥분을 가라앉히고, 위험한 순간에 안전하게 부를 수 있습니다.

앉아

- **포착법**: 강아지가 저절로 앉는 순간을 기다렸다가 "옳지"와 함께 보상합니다. 몇 번 반복한 뒤 앉으려는 순간에 "앉아"를 붙입니다.
- **유인법**: 간식을 코 앞에서 천천히 머리 위로 올리면 엉덩이가 바닥에 닿습니다. 닿는 순간 보상하고, 익숙해지면 빈손 동작으로 유도합니다.

> **엉덩이를 눌러 앉히지 마세요**
> 일부 강아지에게는 불쾌하거나 무섭게 느껴질 수 있습니다.

기다려: 3단계로 나눠서

① 해제 신호 정하기	② 버티는 시간 늘리기	③ 거리 늘리기
"좋아"·"그만"	앉은 채로 조금씩	한 걸음씩 뒤로

해제 신호 전에 일어나도 야단칠 일이 아닙니다. 아직 그 시간을 버틸 준비가 안 됐다는 뜻이니, 더 쉬운 단계로 돌아가세요.

이리 와

안전과 직결되는 명령입니다. 처음에는 조용한 실내에서 시작하세요.

- 이름을 부르고 간식을 줍니다. (아직 아무것도 요구하지 않습니다)

- 보호자 쪽으로 고개를 돌리는 순간 이름을 부르고 간식을 던져 줍니다.
- 익숙해지면 놀이하듯 몸을 움직이며 부릅니다.
- 실외는 **긴 리드줄을 맨 안전한 장소**에서만 연습합니다.

> **다가왔을 때 확 잡아채지 마세요**
> 그러면 '부름 = 나쁜 일'로 배웁니다. 부를 때마다 좋은 일이 생기게 하세요.

아파트·빌라에서 연습할 때

- 뛰어다니는 '이리 와' 놀이는 **낮 시간, 매트를 깐 곳**에서 합니다.
- 흥분해서 짖으면 잠시 멈추고 진정된 뒤 다시 시작합니다.
- 다른 강아지와 속도를 비교하지 않습니다.

잘 안 될 때 먼저 점검할 것

점검	이렇게 바꿔 보세요
배가 부른 상태는 아닌가	식전이나 산책 직후에 합니다
장소가 산만하지 않은가	TV를 끄고 조용한 방에서 시작합니다
세션이 너무 길지 않은가	5분 안에 끝냅니다
너무 어려운 단계는 아닌가	확실히 성공하는 쉬운 단계로 돌아갑니다

출처: 멍냥뉴스 '강아지 기본 명령어 훈련', AKC 기본 명령 안내

3장

산책할 때 줄 당김

강아지가 줄을 당기는 것은 "우두머리가 되려는" 행동이 아닙니다. **당기면 원하는 냄새에 더 빨리 갈 수 있다는 것을 배웠기 때문**입니다. 배운 행동은 다시 배워서 바꿀 수 있습니다.

오늘부터 하는 6가지

1. **가슴 앞 고리형 노풀 하네스**를 씁니다. 목에 무리가 적고 방향이 자연스럽게 돌아갑니다.
2. **줄이 느슨할 때 보상**합니다. 옆에서 줄을 늘어뜨린 채 걷는 순간마다 칭찬과 간식을 줍니다.
3. **"나무 되기"**: 줄이 팽팽해지면 그 자리에 멈춰 섭니다. 느슨해지면 다시 걷습니다.
4. **방향 바꾸기**: 당기기 시작하면 반대 방향으로 돌아섭니다.
5. **자극이 적은 곳에서 짧게** 시작하고, 익숙해지면 넓힙니다.
6. **매번 같은 규칙**을 지킵니다. 바쁜 날 "한 번만" 당기게 두면 헷갈립니다.



도구 고르기

도구	특징
가슴 앞 고리형 노풀 하네스	당길 때 몸이 옆으로 돌아 힘이 분산됨. 목 부담이 적어 초보자에게 무난
일반(등 고리) 하네스	착용은 편하지만 당김 방지 효과는 적음
기본 목줄 1.2~1.8m	거리가 일정해 '나무 되기'에 적합. 자동 줄은 팽팽한 상태를 학습시킬 수 있어 권하지 않음

확인일 2026-11-08 · 출처: 멍냥뉴스 '목줄 당김 훈련', AKC, Best Friends Animal Society

> **이런 방법은 피하세요**
>
> 줄을 홱 잡아채는 것, 그리고 프롱칼라·전기 목걸이 같은 혐오 도구를 첫 해결책으로 쓰는 것은 AKC와 Best Friends 모두 권하지 않습니다. 통증이나 두려움으로 누르는 방식은 다른 행동 문제를 만들 수 있습니다.

다른 개나 사람을 보고 확 당길 때

이미 흥분한 뒤에는 어떤 훈련도 잘 먹히지 않습니다. **상대가 멀리 있을 때** 미리 방향을 바꾸거나 거리를 벌리세요. 거리를 유지한 채 앉기나 눈 맞춤 같은 쉬운 동작을 시키고 보상하면, "낯선 존재를 봐도 침착하면 좋은 일이 생긴다"를 배웁니다.

아파트 단지에서

- 자전거·킥보드·유모차와 동선이 겹치면 놀라서 당기기 쉽습니다.
- 이른 아침이나 늦은 밤처럼 **통행이 적은 시간**에 먼저 연습하고 점차 넓힙니다.

산책할 때는 목줄 등 안전조치, 인식표, 배설물 수거 의무가 있습니다(동물보호법). 세부 기준은 지자체 안내를 확인하세요.

4장

사회화: 가장 중요한 첫 3개월

사회화는 다른 강아지와 놀게 해 주는 것만이 아닙니다. 강아지가 앞으로 살아갈 세상의 **소리·사람·바닥·몸 만지기**를 겁먹지 않고 받아들이도록 **긍정적으로 노출**하는 과정 전체입니다.

언제가 가장 중요한가요

미국수의행동학회(AVSAB)는 사회화에서 **생후 첫 3개월**이 가장 중요한 시기라고 봅니다. 이 시기에는 낯선 것에 대한 호기심이 두려움보다 큽니다. 자료에 따라 생후 14~16주까지를 이 시기로 말하기도 합니다. 놓쳤다고 포기할 필요는 없지만, 시기를 활용할수록 훨씬 수월합니다.

확인일 2026-11-08 · 출처: AVSAB 강아지 사회화 입장문, 멍냥뉴스 '강아지 사회화 골든타임'. 멍냥뉴스 원문의 '3~14주' 표기는 이 책에서 AVSAB 기준(첫 3개월)에 맞춰 적었습니다.

예방접종이 끝나기 전에는 어떻게?

AVSAB는 접종이 모두 끝나기를 기다리지 말고 안전하게 사회화를 시작하는 것이 표준이어야 한다고 봅니다. 사회화 교실은 생후 7~8주부터 가능하며, 첫 접종을 마치고 7일이 지나고 구충도 한 뒤여야 합니다. 시작 시기는 **담당 수의사와 상의**해 정하세요.

- 접종 상태를 모르는 개가 많은 **강아지 공원·애견 카페·산책로 바닥**은 피합니다.
- 강아지를 **안고 나가** 바깥 소리와 풍경을 구경시킵니다. 유모차나 슬링백도 좋습니다.
- 접종을 마친 건강한 성견이나 또래를 집으로 초대하거나, 접종 확인이 필요한 사회화 교실을 이용합니다.

집에서 시작하는 체크표

노출 대상	이렇게	완료
사람	남녀노소, 모자·우산을 쓴 사람, 어린이를 한 번에 한 명씩	☐
생활 소리	청소기·드라이기를 멀리서 약하게 켜고 간식. 초인종·엘리베이터 소리	☐
바닥	마루, 타일, 현관 매트, 베란다 바닥	☐
몸 만지기	발·귀·입을 부드럽게 만지고 간식 (발톱·양치·진료 대비)	☐
이동	이동가방, 자동차, 병원 대기실	☐
혼자 있기	짧게 다른 방에 있기	☐

이런 실수는 피하세요

① 하루에 한꺼번에 몰아치기 — 꼬리를 내리거나 피하면 즉시 멈추세요 ② 무서워하는 대상으로 억지로 다가가게 하기 ③ 나쁜 만남을 방치하기 — 만날 상대와 상황은 보호자가 골라 주세요.

아파트 특유의 자극도 미리

엘리베이터의 흔들림과 문 소리, 좁은 복도에서 이웃과 마주치기, 공동현관 자동문, 택배 벨소리는 매일 마주치는 자극입니다. 처음에는 계단으로 다니며 소리에만 익숙해지게 한 뒤, 단계적으로 함께 타 보세요.

이미 사는 강아지가 있다면

기존 강아지의 영역(거실·현관)이 아니라, 두 강아지 모두에게 낯선 곳에서 줄을 맨 채 짧게 인사시킵니다. 짧은 만남을 여러 번 반복하고, 며칠은 밥그릇과 쉬는 자리를 분리하세요.

부록 1

7일 따라 하기 연습표

하루 5~10분이면 됩니다. 모든 날 **성공으로 끝내고**, 오늘 못 했으면 쉬운 단계로 돌아가세요. 완료하면 ☐에 체크하세요.

날	오늘 할 일	완료
1일	훈련 간식 정하기(완두콩 크기로 자르기), "옳지" 소리 익히기 — 소리 후 간식 10번	☐
2일	앉아: 유인법으로 5번 성공, 마지막은 성공으로 끝내기	☐
3일	이리 와: 실내에서 이름 부르고 간식 던져 주기 10번	☐
4일	기다려: 해제 신호 정하기 + 앉은 채 3초 버티기	☐
5일	실내에서 줄 매고 느슨한 줄로 걷기 20걸음, 느슨할 때마다 보상	☐
6일	소리 사회화: 청소기를 멀리서 약하게 켜고 간식 / 발·귀 부드럽게 만지기	☐
7일	혼자 있기: 문 밖에서 3초 → 10초, 외출 신호(열쇠) 들었다 내려놓기	☐

1주일은 시작일 뿐입니다. 한 동작이 안정되면 시간·거리·장소를 조금씩 늘리세요.

이번 주 한 줄 기록

잘된 것 한 가지와 어려웠던 것 한 가지를 적어 두세요. 어려웠던 것을 다음 주에 한 단계 쉽게 바꾸는 것이 가장 빠른 길입니다.

잘된 것	어려웠던 것

부록 2

행동 기록지

숫자로 적어 두면 '좋아지고 있는지'가 눈에 보입니다. 복사해서 쓰세요.

산책 줄 당김

회차	느슨한 줄 유지 시간	당김 횟수	방향 바꾸기 사용?
1			
2			
3			

사회화 노출 체크

노출 대상	완료	반응(편안/불안)
다양한 사람	☐	
건강한 다른 강아지	☐	
생활 소음(청소기·초인종)	☐	
바닥 재질	☐	
이동수단·병원 대기	☐	

훈련 간식 점검

후보 간식	1개 칼로리	빨리 삼킬 크기?	냄새 강도	하루 10% 이내?

부록 3

용어 풀이

용어	쉬운 설명
긍정강화(보상 훈련)	원하는 행동 직후에 보상해서 그 행동이 늘게 하는 방법
마커 워드	"옳지"처럼 정확한 순간을 알려 주는 짧은 말. 클리커로 대신하기도 함
포착법·유인법	저절로 나온 행동을 보상하는 방법 / 간식으로 행동을 유도하는 방법
해제 신호	"기다려"가 끝났다고 알려 주는 말 ("좋아")
노풀 하네스	가슴 앞에 고리가 있어 당길 때 몸이 옆으로 돌아가는 하네스
바이트 억제	사람을 물 때 힘을 조절하도록 가르치는 것
사회화	소리·사람·환경에 겁먹지 않도록 긍정적으로 노출하는 것
둔감화	무서워하는 자극을 아주 약하게 반복해 익숙해지게 하는 것
효소 세정제	배변 냄새를 분해해 같은 자리에 다시 하지 않게 돕는 세정제
분리불안	보호자와 떨어졌을 때만 나타나는 스트레스 반응
수의행동학 전문가	동물의 행동 문제를 진료하는 수의사·전문가

부록 4

출처와 판권

이 책이 바탕으로 한 자료

- American Kennel Club: 기본 명령, 줄 당김, 물기, 배변, 켄넬, 분리불안, 사회화 안내 (akc.org)
- ASPCA: 물기·분리불안·하우스트레이닝 안내 (aspca.org)
- VCA 동물병원: 하우스트레이닝, 켄넬, 분리불안, 사회화 안내 (vcahospitals.com)
- AVSAB(미국수의행동학회): 강아지 사회화 입장문 — 생후 첫 3개월, 사회화 교실 7~8주 이후 조건
- Best Friends Animal Society: 줄 당김 안내 · PetMD: 켄넬 크기·훈련 간식 안내
- 동물보호법: 동물등록, 목줄 등 안전조치, 배설물 수거 (국가동물보호정보시스템·지자체 안내 참고)

멍냥뉴스 동네방네 원문 글

- 강아지 기본 명령어 훈련: 앉아·기다려·이리와 — dogdo209.com/basic-dog-commands-sit-stay-come/
- 목줄 당김 훈련, 산책이 편해지는 6가지 방법 — dogdo209.com/leash-training-stop-pulling/
- 강아지 사회화 골든타임 — dogdo209.com/puppy-socialization-golden-period/
- 강아지 물기 버릇 고치는 법 — dogdo209.com/how-to-stop-puppy-biting/
- 아파트에서 강아지 배변훈련 하는 법 — dogdo209.com/potty-train-puppy-apartment/
- 강아지 켄넬 훈련, 단계별로 따라 하는 방법 — dogdo209.com/crate-training-step-by-step/
- 강아지 분리불안 신호와 해결법 — dogdo209.com/dog-separation-anxiety-signs-fixes/

- 수의사가 추천하는 강아지 훈련 간식 — dogdo209.com/dog-training-treats-vets-recommend/

도움받을 곳

누구에게	언제
담당 수의사	갑자기 행동이 변했을 때, 배변 실수가 계속될 때, 약·영양제·접종 시기 상담
수의행동학 진료 동물병원, 반려동물 행동 전문가	공격성, 자해, 심한 분리불안, 몇 주 노력해도 나아지지 않을 때
지자체·관리사무소	동물등록, 공동주택 배변·소음 규정

판권과 면책

이 책은 반려견 훈련에 대한 **일반 정보**이며, 수의학적 진단·처방이나 전문 훈련사의 개별 상담을 대신하지 않습니다. 강아지마다 성격·나이·건강 상태가 달라 같은 방법이 모두에게 맞지는 않습니다. 공격성, 자해, 심한 분리불안 등은 반드시 수의사나 행동 전문가와 상담하세요. 제도(동물등록 등)와 제품 정보는 바뀔 수 있으니 공식 안내를 확인하세요.

발행처: 멍냥뉴스 동네방네 (dogdo209.com) · 포근지기 · 기준일 2026-11-08 · 다음 개정 예정: 2028년 (동물등록 규정은 매년 확인)