

## 화면 시청 계획

아이들의 텔레비전이나 컴퓨터 화면 시청 시간을 줄이기 위해서는 화면 시청 시간과 관련된 계획을 세우고 그 계획을 실천해야 할 것입니다. 여기에는 다음과 같은 사항이 포함될 것입니다.

- 화면을 놀이 공간이나 침실에 두지 않기
- 식사 시간이나 놀이 시간에는 화면 시청을 허락하지 않기
- 2살 이상의 아이들을 위해서는 텔레비전을 배경으로 틀어놓는 대신 특정한 프로그램만 틀어주기. 이것은 여러분의 아이가 불필요하게 화면을 시청하지 않는다는 의미입니다.

아이들로 하여금 집안일을 돕게 하는 것 가령, 옷이나 장난감 정리하기 또는 쇼핑한 물건 풀어 놓도록 장려하는 것도 비활동적인 긴 시간에 변화를 주는 또 다른 방법입니다. 더욱이 그렇게 하면 아이만 움직이게 되는 것이 아니라 여러분에게도 도움이 됩니다!

전 가족 구성원을 위해 비생산적이고 비활동적인 시간을 줄이는 계획은 가족 모두가 건강에 좋은 습관을 형성하는데 도움이 될 것입니다.

**‘아이들로 하여금 집안일을 돕도록 장려 하는 것도 비활동적인 긴 시간에 변화를 주는 또 다른 방법입니다.’**



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



## 차분한 시간에 대한 결정

### 균형 잡힌 활동

Decisions about down time

A balancing act



Australian Government

Department of Health and Ageing



## 생산적인 일과

조용하지만 필요하거나 생산적인 활동의 실례로는 잠자기(특히 어린 아이들), 독서나 그림책 보기, 미술이나 공예와 같은 창의적인 놀이, 퍼즐 맞추기, 그림 그리기 등을 들 수 있습니다. 앉아서 하는 것 중 불필요하거나 또는 무익한 활동에는 텔레비전 시청, 컴퓨터 게임이나 전자 게임, 유아용 의자나 자동차 좌석 또는 유모차에 장시간 앉아서 시간을 보내는 것 등이 포함됩니다.

활동적인 시간과 비활동적인 시간 사이에서 건전한 균형을 유지하려면 계획을 세워야 합니다. 일부 비활동적인 시간을 활동적인 선택사항으로 대체하는 것은 일상적인 신체 활동을 증진하는 좋은 방법입니다. 유용하고 조용한 활동에도 어느 정도의 시간을 할애하십시오 - 상상력을 자극하는 차분한 시간은 신체활동만큼이나 중요합니다.

착석 활동에 관한 호주의 권고가 있는데, 이를 아이들이 전자스크린 앞에서 보내는 시간에 대한 가이드로 활용할 수 있습니다.

현행 권고 사항은 다음과 같습니다.

- 2살 이하의 아이들은 화면 중심의 활동을 하면서 시간을 보내면 안됩니다.
- 2살부터 5살 아이들의 화면 시청 시간은 하루 한 시간 미만이 되어야 합니다.
- 수면 시간을 제외하고, 출생에서 5살 사이의 아이들을 한 번에 한 시간 이상 비활동적이거나 활동이 제약된 채로 두어선 안됩니다.

**‘착석 활동’ 또는 신체적 비활동성은 에너지가 거의 요구되지 않는 일을 하면서 보내는 시간을 말합니다. 모든 아이들에게는 조용하고 차분한 시간이 필요합니다. 그러나 긴 시간을 비활동적으로 보내는 아이들에게는 신체적, 사회적, 언어적, 지적 발달이 미흡할 위험이 더 큼니다.**

활동적인 시간과 비활동적인 시간이 조화를 이룰 때 아이는 다양한 방식으로 발달 기회를 가지게 됩니다. 생산적인 활동에 쓰는 약간의 비활동적인 시간은 아이의 건강과 발달에 필요하지만 그 이외의 비활동적인 일과는 불필요합니다. 유아기에 비활동적이고 불필요한 일과에 들이는 시간을 줄이는 것이 여러분의 아이에게 유익이 될 것입니다.

## 건강에 좋은 습관 들이기

아이의 하루 계획을 세울 때 자유 운동과 활동적인 놀이뿐만 아니라 퍼즐 맞추기, 그림 그리기 혹은 함께 책 읽기를 포함시키십시오. 여러분의 가정에 건전한 습관을 들이는 다양한 방법이 있고, 그 중 많은 것들이 하루 내내 조금씩 시행될 수 있습니다.

항상 자동차나 유모차를 끌고 다니는 대신에 가까운 목적지까지는 걸거나 자전거로 갈 수 있도록 시간을 할애하십시오.

마분지 상자와 물건 담는 용기, 옷 입기 놀이에 쓸 헨 옷, 양동이 또는 공을 포함해서 단순한 놀이 용품을 아이와 함께 수집하기 시작하십시오. 이렇게 하는 것이 그저 화면만 쳐다보는 것보다 차분한 시간을 좀 더 창의적이고 유익하게 이용하도록 장려하는 것입니다.

놀이 용품을 아이들이 좋아하고 쉽게 꺼낼 수 있는 곳에 보관하십시오. 때때로 아이들이 새로운 놀이를 선택할 수 있도록 놀이 용품을 교체해 주십시오. 또는 친구들이나 가족들에게 신체 활동의 기회를 증진시키는(감소시키는 것 말고) 놀이나 선물에 대해서 생각해 보도록 요청하는 것도 유익할 것입니다.

