

子どもとメディア

「子どもの健やかな育ちに大切なこと」韓国語版

在住外国人の方への啓発に活用していただきたく公開しております

【パンフレットのダウンロードについてご注意】

- ・著作権は NPO 子どもとメディアにあります
- ・自費カラー印刷より、製本版の購入が安価な場合がございます
(HP「啓発資料」より製本版を購入いただけます)
- ・商用利用は禁止いたします

아이를 재우고 나서
어른들의 시간을 즐기시다.



NPO법인 어린이와 미디어

810-0023 후쿠오카현 후쿠오카시 주오구 계고1-13-15-404
TEL 092-724-6323 FAX 092-403-6262
e-Mail k-media@dolphin.ocn.ne.jp
<https://kmedia.or.jp/>

편집책임자 사토 카즈오
번역 기혜영
편집 영유아부회
일러스트 하타 아키코
협력 기노하라 모토미
편집 협력 QULOKAN
2023년12월 발행

This booklet was supported by JSPS KAKENHI Grant Number 20H01672.
本小冊子は JSPS 科研費 20H01672 の助成を受けたものです。

©2023 NPO Child and Media All Rights Reserved.

아이의 건강한 성장에 중요한 것

~2살까지는 TV·스마트폰을 꺼보지 않겠습니까?~



NPO법인 어린이와 미디어

텔레비전·스마트폰은 삼가고

아빠.엄마 아이가 건강하게 자라기 위해 많이 접촉하고 여러가지를 함께 즐기시다.

“말이 발달하려면 뭐가 중요하지?”
“스마트폰이나 태블릿으로 달래면 안 돼?”
“어느 정도 시간이면 돼?”

아기는 사람과의 소통을 통해 자랍니다.
영유아, 특히 3세 무렵까지는 말의 발달뿐만 아니라
여러 심신 발달의 기초가,
사람이나 자연과 접촉하면서 자라는 시기입니다.

아이가 보다 건강하게 자라기 위해 함께 TV나
스마트폰과의 사용 방법을 생각해 봅시다.



규슈 의료 센터 소아과 의사장
사토 카즈오

이 팸플렛에서는, 아이의 성장에 무엇이 중요한가, 텔레비전·스마트폰의 영향,
그리고 스마트폰에 의지하지 않는 육아의 어드바이스, 소아과나 WHO의 제언(
TV·스마트폰의 사용 방법)등을 설명하고 있습니다.
자녀가 건강하게 자라기 위한 도움이 되기를 바랍니다.



일본 소아과 의사회 포스터 2017

- 영유아는 전자 매체가 아닌 사람들과 관련된 놀이를 통해 배운다.
- 2살까지는 전자 미디어를 사용하지 않는다.
2~5살에는 질 높은 내용을 선택하여 하루 1시간까지, 부모도 함께 사용한다.
- 아이를 안전하게 있게 하기 위해서만 사용하지 않는다.
- IT기기는 금방 사용할 수 있게 되므로 일찍부터 사용하게 하려고 하지 않아도 된다.
- 어른들은 아이와 놀 때, 식사 중, 침실에서는 전자 미디어를 사용하지 않는다.

(미국 소아과학회 2016 제언에서)

집안일을 할 때 엄마들의 아이디어

TV 끄고 스마트폰 놓고...



♡ 아이들은 업히는 것도 아주 좋아해
엄마도 일에 집중



♡ 빈 용기도 즐거운 장난감
엄마 근처에서
소꿉놀이를 하거나 소리를 내면서
놀게 하세요



♡ 두 살 무렵
밀가루 반죽
박력분과 물과 소금을 섞기만 하면 됨
식용 색가루 등으로 색을 내어도 OK



♡ 3 살 무렵
간단한 심부름
그릇을 옮기거나 늘어놓기
'고마워'라는 말을 잊지 말기



수유는 의사소통의 시작입니다.
밀크줄 때도 안아 주세요.



아기는 눈과 눈을 마주치는
것을 아주 좋아합니다.

아기에게 텔레비전·스마트폰은 필요 없습니다.



간지럼과 어루만짐으로
기분이 좋아집니다.



아기는 놀면서 자랍니다.

할아버지 할머니께



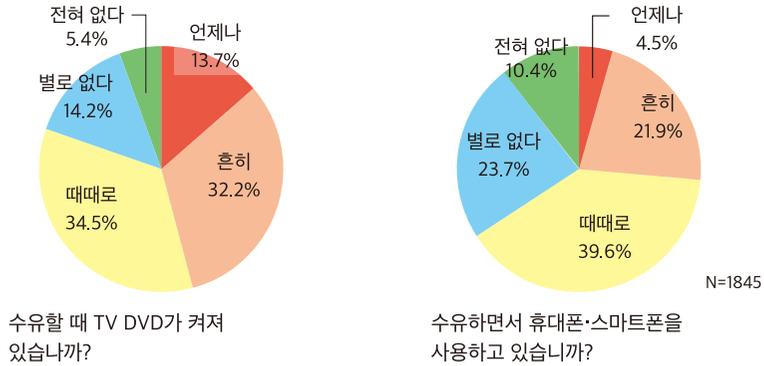
손자가 리모컨이나 스마트폰, 태블릿을 만지고 있으면 '우리 손자 똑똑하네'라고 생각하게 되지 않나요? 하지만 그건 큰 오해입니다.

손자가 갖고 싶어한다고 해서 손 쉽게 게임이나 태블릿을 선물하지 마세요.

아이에게 필요한 것은 '진짜 체험'입니다. 꼭 손자와 함께 자신이 잘하는 놀이로 놀아 주세요. 분명 멋진 어른으로 자랄 거예요.



수유 시 미디어 접촉에 대해



2019년 후쿠오카시·기타큐슈시·후쿠츠시·코가시·다가와시 4개월 진단 시 보호자 설문조사에서

아기는 엄마의 눈동자를 아주 좋아해

안고 있는 거리(30cm)가 가장 잘 보입니다. 그리고 사람의 눈동자를 가장 잘 봅니다. 잘 보면서 말을 겁니다.

아기는 엄마 냄새를 아주 좋아해

엄마 브래지어와 다른 사람의 브래지어냄새를 구별할 수 있습니다. 모유나 몸 냄새로 엄마를 알 수 있습니다. 냄새를 알 수 있도록 안아줍니다



아기는 엄마 목소리를 아주 좋아해

젖속에서 계속 엄마의 목소리를 듣고 있습니다. 「마더리즈」라고 불리는, 아이에게 거는 말에 가장 반응합니다. 말을 많이 겁니다.

한마디 칼럼

①

외톨이 아기

나는 모유를 마시고 있는데 엄마는 TV를 보고 있어요. 내가 엄마 얼굴을 보고 말을 걸고 있는데 엄마는 스마트폰을 하고 있어요. 엄마는 바쁘기 때문에 저에게 TV를 보여주고 있어요. 나는 외톨이예요. 그런 아기가 늘었습니다. 아기의 마음을 전하는 것이 소아과 의사의 일입니다.

우즈미 히로미
요시무라 소아과 원장
일본 소아과 의사회 업무 집행 이사

아이가 깨어 있을 때는 TV·스마트폰·태블릿을 끄시다.

스마트폰은 일에서도 가정에서도 매우 편리하고 도움이 되는 것이지요. 그런데... 부모가 스마트폰을 장시간 사용하고 있으면, 부모와 자녀의 대화나 관계가 적어지는 것은 물론 부모와 자녀의 다툼이 증가한다는 보고도 있습니다. 아이와 놀고 있을 때 수유 중·식사 중, 거실이나 침실에서는 스마트폰을 사용하지 않도록 합시다. 우리 어른들이 매너를 지키고 스마트폰을 현명하게 사용합시다.



식사 중 TV·스마트폰을 끄면

아이의 목소리가 들리고 표정이 보이기 시작했다

식사할 때 아빠에게도 무엇이든 이야기하게 되었다

대화가 늘었다

잘 씹어 먹게 되었다

식사에 집중할 수 있게 되었다

아빠랑 엄마랑 대화가 늘어서 기뻐다

식사가 맛있게 느껴졌다

식사가 즐거워졌다



NO TV NO GAME challenge(후쿠츠시)의 감상입니다.

'식사 중에 TV·스마트폰을 껐을 뿐인데, 식사 이외의 시간에 보는 일도 줄었습니다'라는 감상도 있습니다.

사에키 미호
NPO법인 후쿠마츠야자키 어린이극장 이사



WHO(세계보건기구)는 2019년 4월 발표한 '5살 미만 어린이의 신체활동, 앉아만 있는 행동, 수면에 관한 가이드라인'에서 강조했습니다.

아이의 건강한 성장을 위해 앉아 있는 시간을 줄이고 많이 놀아요!

To grow up healthy, children need to sit less and play more
WHO(세계보건기구) 2019.4발표(요약)

스크린 타임 (텔레비전, 스마트폰, 태블릿 등 여유를 쓰는 시간)	<ul style="list-style-type: none"> ● 2세 미만은 보여 주지 않도록 한다 ● 5세까지는 하루 1시간 이내. 적으면 적을수록 좋다.
수면	<ul style="list-style-type: none"> ● 3세까지는 낮잠을 포함하여 11시간 이상 ● 3세 이상이라도 하루 10시간 이상
몸을 움직이는 놀이	<ul style="list-style-type: none"> ● 1세 미만도 적어도 30분은 몸을 움직이며 놀아요 ● 1세 이상은 하루 3시간 이상 ● 3세 이상도 하루3시간 이상(그 중 숨이 가쁜 정도의 놀이를 1시간 이상)

전 세계적으로 영유아기 놀이의 중요성이 강조되고 있습니다. 일본에서도 영유아 교육은 놀이를 통해 실시하는 것이 유치원·어린이집의 공동된 인식 기반이 되고 있습니다.

여기가 포인트 이렇게 하면 좋아요



치쿠시여학원대학 교수
(유아교육·보육)

하라 요이치로

아침놀이

일어나면 먼저 꼭 껴안습니다! 그리고 간지럽히거나 빙글빙글 돌리며 몸을 움직여 옷게 합니다.

잠이 덜 깬 때는 옷을 갈아입게 해 줍니다.
그게 더 빨리 깨어납니다.
잠이 덜 깬 아이에게 갈아입으라고 해도 안 움직이니까요!



낮놀이

야산이나 해변이 효과적입니다.
같은 시간 놀거라면 평지보다 땅에 울퉁불퉁하거나 오르거나 내릴 수 있는 곳이 더 즐겁고 피곤합니다.

기어다닐 수 있게 되면
잔디 등 아프지 않은 곳에서 마음껏 기어다니게 하는 것이 좋습니다.
같이 엉금엉금, 장난감 등으로 오게 해서 엉금엉금!



밤놀이

조명은 전구색으로 하고 조금 어둡게 하면 차분해지는 듯 합니다.
그림책 읽기로 그림책의 세계를 함께 즐기다.
같이 누워 불을 끄고 조용한 노래 부르거나 이야기하는 것도 좋습니다.



생활리듬을 정돈합시다

의욕이 있는 아이는 일찍 자고 일찍 일어난다! 이상적인 취침 시각은 저녁 8시 8시까지 재워주면(주야 구분이 되고 나서)..

- 스스로 상쾌하게 일어난다
- 의욕적이 된다(말하지 않아도 스스로 한다)
- 혼자서도 잘 놀고 기분이 좋다.
- 병에 강해진다
- 일찍 자고 일찍 일어나는 습관이 생긴다
- 어른들(부모)의 시간을 가질 수 있다

아침



놀이



밤



아침에는 우선 커튼을 열어 방을 밝게 하고나서 아침 식사를 합니다. 낮에는 산책이나 바깥놀이를 하고, 밤에는 조용히 어둡게 하고 재워줍니다.

(타카야마 시즈코 「히다마리 통신」참조)

빛, 어둠, 바깥놀이

노이 신고(일본체대 교수, 아이의 몸과 마음·연락회의 의장)의 말

아침에 일어나서 밤에 꼭 자는 것은 몸과 마음의 건강에 매우 중요합니다 (24시간 리듬, 각성·수면 리듬)

- 아침 햇빛을 받으면 체내 시계가 리셋되어 일어나는 상태가 됩니다.
- 밤이 어두워지면 멜라토닌(수면 호르몬)이 분비되어 잠이 드는 상태가 됩니다.
- 낮에 밖에서 몸을 움직이며 놀면 밤잠이 깊어집니다.

뇌에 있는 체내 시계가 24시간 리듬을 지배하고 있습니다.
체내 시계는 24시간보다 조금 길지만 지구의 낮과 밤에 맞도록 햇빛과 멜라토닌이 조절해 줍니다.
멜라토닌은 수면을 유도하는 호르몬입니다.

빨리 재우는 요령

밝은 낮에 몸을 충분히 움직이는 것입니다. 그런 날은 꼬르륵 잠을 잡니다.

스마트폰 태블릿

밤에 자기 전에 사용하면 가까운 거리에서 빛을 쬐기 때문에 멜라토닌 분비가 억제됩니다. 잠을 방해하게 됩니다.

눈의 발달과 바깥놀이

시력은 영유아기에 발달합니다.
보고 싶은 것에 시선을 맞추는 것(고시), 보고 싶은 방향으로 눈을 움직이는 것(안구 운동), 보고 싶은 것의 거리에 초점을 맞추는 것(조절)은 몸을 크게 움직이는 바깥 놀이 속에서 발달해 갑니다. 그리고 다양한 바깥놀이에서 눈과 손의 협응도 자랍니다.

TV이나 스마트폰 등의 화면을 보고 있는 시간은 몸을 움직이는 일도 없고, 항상 화면의 거리에만 초점을 맞추고 안구 운동도 화면의 범위내 뿐입니다.
스마트폰이나 게임기 등은 손가락의 세세한 운동으로 이어지지 않습니다.

근시와 바깥놀이

최근 연구로 보는 거리가 30cm미만이면 근시가 진행된다는 것을 알게 되었습니다. 스마트폰이나 게임기와 거리는 20cm내외입니다. 근시에 미치는 영향이 매우 우려됩니다. 야외 활동을 일주일에 14시간 정도 할 수 있으면 근시의 진행을 억제할 수 있다는 것도 알게 되었습니다.
바깥놀이는 근시가 되는 것을 방지하는 효과가 있는 것입니다.



언어의 발달과 사람과의 소통

임신 중 뱃속의 아기에 대해 많이 말을 걸어주세요!

양수속에 있는 아기는 엄마목소리가 들리고 있습니다. 태어난 아기는 엄마목소리를 기억하고 있어요.

아기의 눈을 보고 천천히 말을 걸어주세요!

1개월 걸진 무렵부터 '아,으' 등의 울음 이외의 소리가 나오기 시작합니다. 아기는 사람목소리에 가장 반응합니다. 포옹거리에서 눈동자를 잘 쳐다 봅니다.

아기의 말로 소통해요!

기어 다닐 때쯤 되면 아빠 엄마를 향해 '마마마, 부부부' 이런 소리를 내게 됩니다.

'마마마, 부부부'라고 아기 말로 대답해 주세요.

말을 돌려주세요!

걸기 시작할 무렵부터 '엄마, 아빠,' 등 항상 반복해서 듣는 말들이 조금씩 나오기 시작합니다.

바(바나나), 지(지지), 멍(멍이) 등의 말 중 일부라도 그것을 받아서 '바나나', '지지', '멍멍이'라고 정확한 낱말로 돌려주세요.

같이 보고 얘기 나눠요!

두 살이 넘을 때쯤 되면 '멍멍, 있다' 등 두 단어사용이 시작됩니다.

그리고 여러 가지를 가리키며 그 이름을 말하게 됩니다. '멍멍이네' '버스네'라고 아이랑 같이 보고 많이 얘기해요.

형용사, 감정을 나타내는 말도 사용합시다!

말을 많이 하기 시작하면 여러 개념도 알기 시작합니다. 이름뿐만 아니라 큰 강아지네 '빨간 꽃이구나'라고 형용사를 사용해 보세요. 여러 가지 감정표현도 점점 풍부해집니다.

'졸립구나' '밖으로 나가고 싶구나.' 아이의 감정을 말로 표현해 공감합시다.

TV를 오래 보일수록 언어 지연이 심해집니다. 스마트폰 태블릿도 마찬가지입니다.

