3세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

신체 활동으로 세 살 건강 여든까지!

① 이해편



몸과 마음의 건강은
신체활동으로부터

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단



우리 아이 신체 활동 시간 CHECK!

☑ 우리 아이는 하루 중 언제 몸을 움직이나요?

어린이집 혹은 유치원에서의 실외 놀이 시간,
하원 후의 놀이터 놀이 시간,
주말의 공원 나들이 …

☑ 우리 아이는 하루 동안 얼마나 많이 몸을 움직이고 있나요?

"우리 아이는 하루 평균 _____ 분 정도의
신체 활동을 해요."

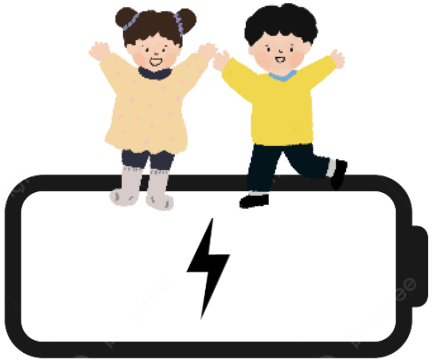
신체 활동 권장 시간 &
우리나라 유아 평균 신체 활동 시간



한국 유아 평균
하루 72분 *



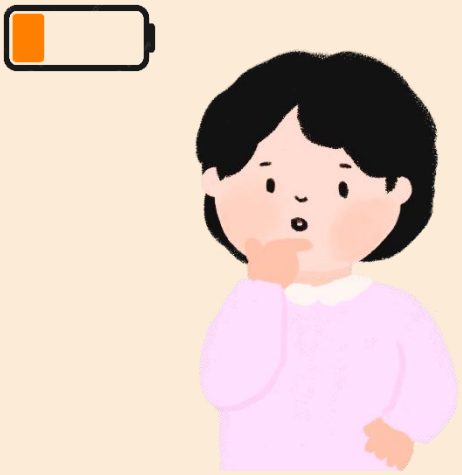
WHO 권장
하루 180분 **



자녀의 신체 활동 시간이 얼마나 충전되었나요?
움직임이 부족하면 에너지도, 성장도 충분하지 않아요!

* Song Y, Jeon JY. (2023). A 24-Hour Movement Behavior for Young Children in South Korea. *Exerc Sci, 32*(2). 175-184.
** World Health Organization (2020). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children.

우리 아이의 신체 활동 시간은…



"조금 부족한 것 같아요."

신체 활동 시간,
왜 중요할까요?

신체 활동의 중요성을 알고
좀 더 충분하게 채워주세요!



"충분히 하고 있어요!"

지금까지 함께
움직이며 보냈던 즐거운 시간!
아이를 어떻게 자라게 할까요?

신체 활동의 다양한 의미를 이해하며
더욱 성장하는 시간으로 만들어 주세요!

신체 활동의 중요성 & 다양한 의미

"우리 아이가 신체 활동 하는 동안 일어나는 일은?"

☑ 몸 건강은 물론이고,

- 근력과 체력의 향상 !
- 운동 기술 발달 !
- 운동을 즐기는 태도로 평생 신체 건강의 기초를 !

☑ 마음 건강도 자라고 있어요.

- 자신의 몸을 긍정적으로 바라보게 되고
  유능감과 자신감, 자존감을 키워요.
- 신체 활동은 아이의 스트레스를 풀어주는
  가장 자연스러운 방법이에요 !

마음 건강에
신체 활동이 특히 중요한 이유,
좀 더 알아볼까요?

마음 건강에 신체 활동이 더욱 중요한 이유!

첫째, 자유롭고 주도적인 신체 활동으로 자존감이 자라는 시기!



에릭 에릭슨
Erik H. Erikson
(발달 심리학자)

에릭슨에 따르면, 세 살 우리 아이는
'자율성 대 수치심'의 시기에서
'주도성 대 죄책감'의 시기를 지나고 있어요.

이 시기에 자율성과
주도성의 발달 과제를 잘 달성한다면,
➡ **건강한 자존감을 형성**하게 됩니다!

마음 건강에 신체 활동이 더욱 중요한 이유!

첫째,

아이들은
자신의 **몸을 자유롭게 조절하는 경험,**
신체적으로 도전하고 성취하는 경험을 통해
자율성과 주도성을 키워나가요!



이 시기 신체 활동은 단순한 움직임이 아니라...

마음 건강에 신체 활동이 더욱 중요한 이유!

첫째,

자신의 능력을 표현하고 확인하려는
자연스러운 신호이자,
자존감을 키워나가는 가장 확실한 배움의 과정입니다.

자유롭고 주도적인 신체 움직임 속에서
자존감의 뿌리가 자라나요!



자녀의 자율성과 주도성이 성장하도록
충분한 신체 활동 기회와 격려, 지지를 보내주세요!

마음 건강에 신체 활동이 더욱 중요한 이유 !

둘째, 몸으로 놀이하는 시간 동안, 단체 생활과 자기조절의 스트레스가 해소 돼요!

우리 아이는
사회적 규칙을 배우며 단체 생활에 적응하는 중이에요.

기관(어린이집•유치원)에 다녔던 아이도,
세 살이 되면 자기중심성에서 점차 벗어나
더욱 사회생활에 맞게 **자신을 조절**하게 돼요.





마음 건강에 신체 활동이 더욱 중요한 이유!

둘째,

자유롭게 움직이는 시간은
단체 생활의 긴장감을 해소해주고,
자기조절을 할 힘을 채워줘요.

친밀한 보호자와 함께하는 것이라면,
정서적인 면에서 더욱 큰 효과를 발휘하겠죠?



자유롭게 뛰고 구르고, 포근하게 접촉하는 신체 활동으로
하루; 한 주간 긴장했던
자녀의 스트레스를 휙! 날려주세요.

세 살 건강에 신체 활동이 중요한 이유,
이제 확실히 아시겠죠?



몸 건강과 더불어,

할 수 있다!



자율성과 주도성을,



긴장 해소와 새 힘을!

충분한 신체 활동으로
몸과 마음의 건강을 키워주세요 !

다음 이야기 실제편


교육부

대구광역시교육청

이화여자대학교