3세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

신체 활동으로 세 살 건강 여든까지!

② 실제편



'Q&A'로 알아보는
보호자 역할

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

신체 활동, 어떻게 해야 할까요

자녀와 신체 활동을 하려는데 어려움이 있으신가요?
자녀의 신체 활동을 위한 보호자 역할은 무엇일까요?

신체 활동에 대한 고민과 궁금증,
Q & A 로 알아봐요!



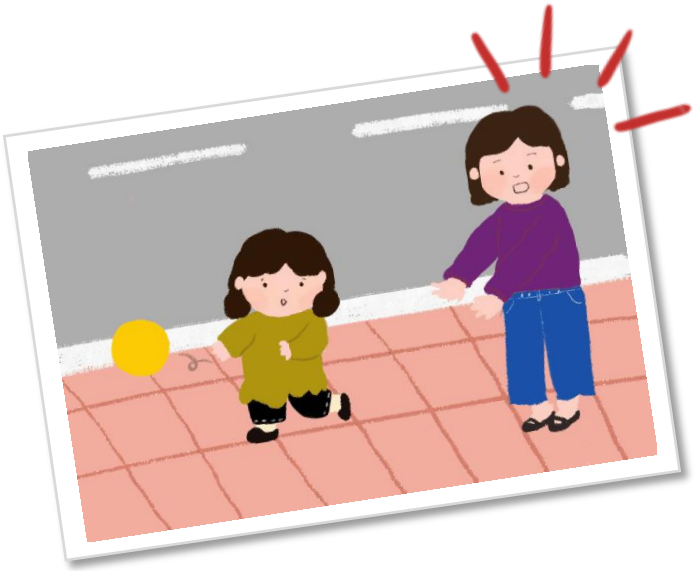
Q1.

다칠까 봐 자꾸
"조심해! 안 돼!" 하게 돼요.
신체 활동 중 안전 문제는
어떻게 해야 할까요?

A. 필요한 만큼 안전하게!

이 시기 아이들은 신체 능력이 빠르게 발달하지만
아직 안전에 관한 판단 능력은 그에 미치지 못해요.

그러므로 안전한 장소에서 놀이하도록
놀이 환경을 점검하고,
신체 활동 중 **곁에서 지켜보며 위험 상황을 판단**하고 지도하는
보호자 역할이 꼭 필요해요.



A. 필요한 만큼 안전하게!

하지만! 포인트는
완벽히 안전하게가 아닌 **"필요한 만큼 안전하게"** 예요.

위험이 전혀 없다면,
위험에 대처하는 능력과 도전을
배울 기회가 없어요.



작은 긁힘이나 멍은 성장을 위한 훈장!

자녀가 다룰 수 있는 정도의 도전이라고 판단된다면
어떻게 몸을 움직이면 좋을지 구체적인 방법을 알려주며,
"조심해! 안 돼!"가 아닌 **"조심하며 해보자"**하고 말해주세요.

Q2.

비 오는 날, 추운 날, 더운 날,
미세먼지 심한 날…
날씨 때문에 바깥 놀이가 어려운 날은
어떻게 해야 할까요?

A. 중요한 것은 날씨보다,
신체 활동을 돕는 보호자!



비 오는 날은 우비를 입고,
장화를 신고 우산 산책을...

추운 날은 스트레칭 후 따뜻한 옷,
방한용품과 함께 짧은 바깥 놀이를 나가보세요.
날씨와 계절을 온몸으로 느끼는 새로운 재미를 찾을 수 있어요!

너무 더운 날씨로 바깥 놀이가 아예 불가능하다면
집에서 물놀이, 부채 바람 대결, 얼음 옮기기 등
여름에 어울리는 시원한 신체 활동을 즐길 수 있어요.

A. 중요한 것은 날씨보다,
신체 활동을 돕는 보호자!

미세먼지가 많은 날에는

집에서 스트레칭 등 움직임이 포함된 일상을 만들고,
조금이라도 더 걷고 계단을 오르내리며 움직일 수 있는
쇼핑몰, 도서관, 박물관, 또는 실내 놀이터 등
다른 실내 공간으로 외출해 보는 것은 어떨까요 ?

작은 노력이라도 괜찮아요!
장소보다 중요한 것은 바로,
자녀의 신체 활동을 지지하고 지원하는 보호자입니다.

아이는 어떤 장소에서든
보호자와 함께하는 움직임을 즐길 거예요!

Q3.

맞벌이로 아이를 만나면
이미 저녁이에요.
집 안에서는 층간소음이 걱정되고
바깥에 나가기는 늦었고…
어떻게 신체 활동 하죠?

A. 조용한 움직임, 따뜻한 스킨십으로 교감하기!

저녁 시간에는 너무 흥분할 수 있는 격한 움직임보다는
긴장을 풀고 편안한 잠자리로 이어질 수 있는
가벼운 신체 활동이 좋아요.

층간소음이 걱정된다면
조절력과 **균형감각**을 기르는 **정적인 신체 활동** 어떨까요?
스트레칭하기, 균형 잡기 놀이, 테이프 선 따라 걷기 등...

집중력을 발휘하고 몸을 조절하는 조용한 움직임 아이디어를
떠올려 보세요!

A. 조용한 움직임, 따뜻한 스킨십으로 교감하기!

짝 스트레칭하기, 서로 마사지 해주기, 안아주기 등,
신체를 접촉하며 **자녀에게 정서적 안정감을 주고**
애정을 주고받을 수 있는 시간도 좋아요!

조금 늦은 시간일지라도,
자녀와 몸으로 교감하는 10분을 마련한다면

자녀에게는
더 없이 소중한 최고의
신체 활동 시간이 된답니다!



Q4.

매일 같은 놀이터, 공원밖에
마땅히 갈 곳이 없어요.
늘 같은 곳에서 신체 활동 하는 것도
의미가 있겠죠?

A. 같은 장소지만, 다르게 성장하고 있어요.

같은 공간이라도 아이들의 **움직임은 계속 성장**할 수 있어요.

예를 들어, 같은 놀이터 오름대일지라도
올라가는 방법이 달라질 수 있고
속도가 달라질 수도 있어요.



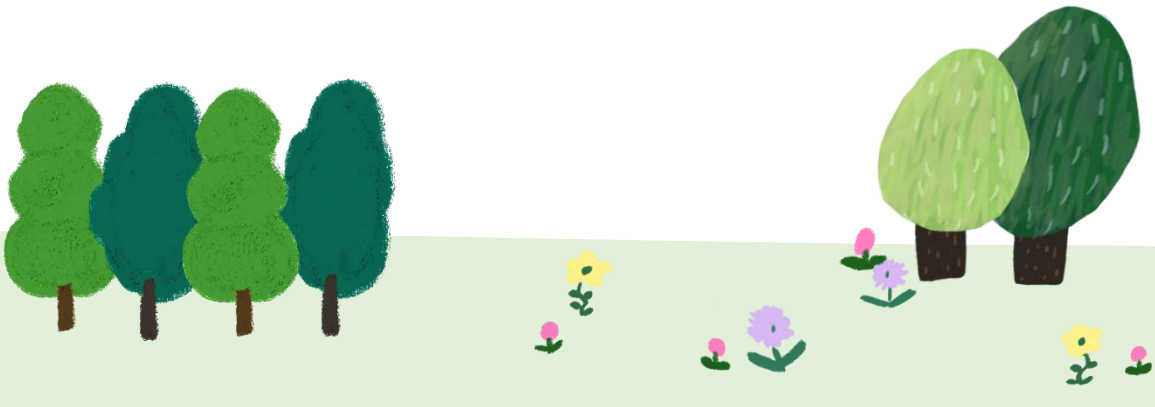
한 공간에서 깊이 놀면, 더욱 능숙해지기까지 연습할 수 있어요!

A. 같은 장소지만, 다르게 성장하고 있어요.

또, 매일 나가던 공원이어도 공, 풍선, 비눗방울, 탈것 등
무엇을 가지고 나가는지에 따라서
다른 신체 활동 경험을 줄 수도 있어요.

익숙한 공간이 아이에게는 오히려
다양한 신체 활동 도구를 사용해 볼 수 있는
안정적인 실험 공간이 될 수도 있답니다.

오늘도 바로 그 놀이터로, 바로 그 공원으로 나가보세요!



Q5.

보호자의 역할이 꼭 필요한가요?
유치원이나 어린이집에서
신체 활동을 하고 있으면
집에서는 안 해도 괜찮지 않나요?

A. 보호자와의 신체 활동에는 특별한 의미가 있어요.

WHO에서 권장하는 **하루 180분 이상의 신체 활동은**
기관(어린이집·유치원)에서의 신체 활동만으로는
다 채워지지 않을 수 있어요.



그리고 무엇보다,
보호자와 함께하는 시간의 신체 활동은
보호자와의 친밀한 관계와 **보호자의 지지**에
특별한 의미가 있어요.

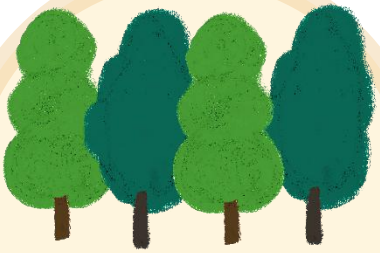
A. 보호자와의 신체 활동에는 특별한 의미가 있어요.

자녀가 몸을 움직이고 조절하는 과정에서
'작은 성취도 함께 기뻐하며 축하해 주는 것'
'새로운 도전으로 나아갈 때 응원해 주는 것'
'실수하고 좌절했을 때 괜찮다고 용기를 북돋아 주는 것'
'신체적 활동을 함께하며 애정과 즐거움을 나누는 것' …

보호자의 이런 따뜻한 지지는,
자녀의 신체 활동 시간을
마음이 자라는 시간으로
만들어 준답니다.



신체 활동을 지원하는 보호자의 역할, 어렵지 않죠 ?



시간과 장소를
마련해 주고

파이팅!



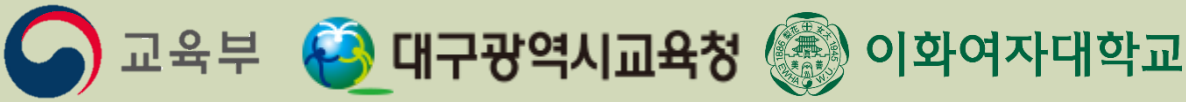
지켜보며 지지해 주고



함께 놀이하는
즐거움을 나누며

세 살 건강, 여든까지!

보호자가 **지원**하는 **신체 활동**으로
우리 아이의 **몸**과 **마음 건강**을 키워주세요!


교육부
대구광역시교육청
이화여자대학교