3세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

슬기로운 디지털 생활



교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

목 차

디지털과 어린이 03

3세 어린이와 디지털 06

슬기로운 디지털 생활 08

우리 가족 디지털 약속 피라미드 11

우리 아이, 스크린보다는 세상 속으로!
- 실외에서 놀이하기 12

우리 아이, 스크린보다는 세상 속으로!
- 실내에서 놀이하기 16

디지털과 어린이

우리나라 어린이들은 디지털을 얼마나 이용하고 있을까요?

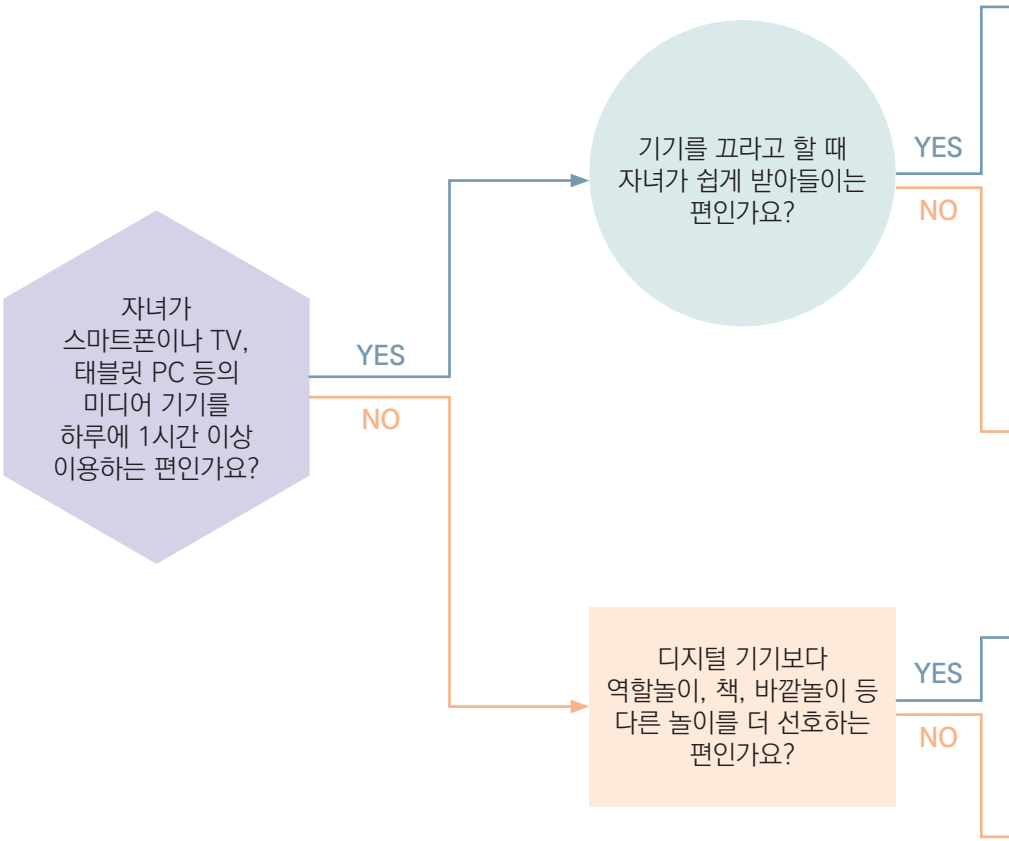
어린이의 77.2%가 온라인 동영상 플랫폼 이용. 하루 평균 미디어 이용 시간은 약 3시간으로, 대한소아청소년과학회와 세계보건기구(WHO)가 제시하는 권고 사용량의 3~4배 수준. 3~4세 유아 10명 중 4명이 숏폼 콘텐츠에 노출됨(한국언론진흥재단, 2023).

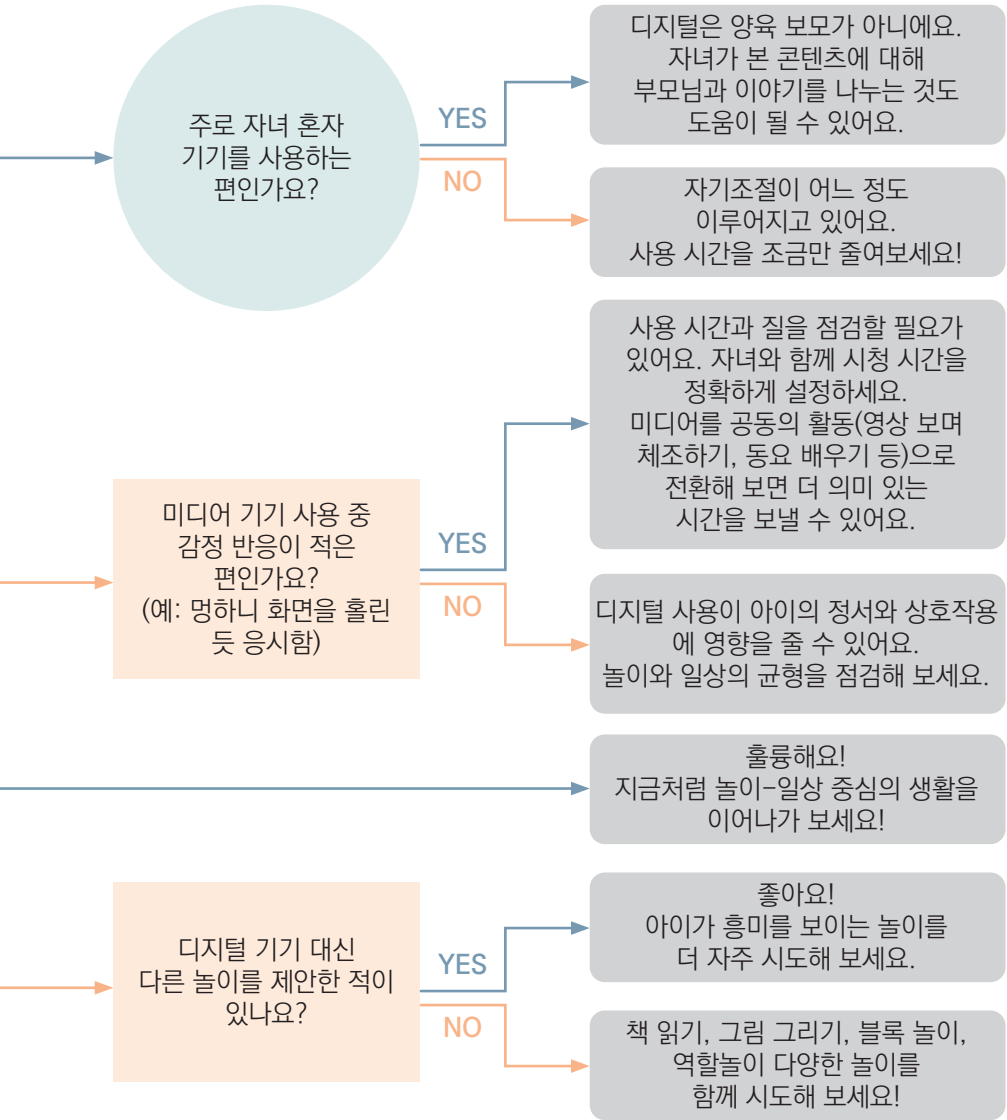
전국의 영유아 부모 1,500명을 대상으로 미디어 이용 실태를 알아본 결과, 영유아는 주중 평균 78.1분, 주말 131.4분 동안 TV를 시청하며, 영유아 부모 2명 중 1명은 자녀가 미디어 과의존으로 의심되는 행동을 보였다고 응답함(이정원, 2022).



우리 아이들은 태어날 때부터 디지털이 익숙한 디지털 네이티브(Digital natives) 세대지만, 어린이의 관계도, 경험도, 우정도, 생활도, 놀이도 모두 디지털 기기 안에서만 이루어질 수는 없습니다. 자녀가 자아존중감과 자기조절력을 선행적으로 기르고, 성장과 발달의 초석을 먼저 다진 이후에 올바르게 디지털을 사용하는 방법을 배울 수 있도록 부모님의 안내와 지지가 필요합니다.

'Yes or No'를 선택하며 자녀의 디지털 생활을 점검해 보세요.





대한소아청소년과학회(n.d.). **부모는 어떻게 아이에게 디지털미디어 교육을 할 것인가.** In 대한소아청소년과학회. https://www.pediatrics.or.kr에서 2025년 8월 20일 인출.
이정원(2022). **가정에서의 영유아 미디어 이용 실태와 정책 과제**. 육아정책연구소.
한국언론진흥재단(2023). **2023 어린이 미디어 이용 조사**.
WHO(2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep: For children under 5 years of age.*

3세 어린이와 디지털

3세의 발달 특성은요…

자율성과 사회성이 높아지며
또래에 대한 관심도 커져요.



생각과 감정을
말로 표현하고,
간단한 대화를
이어갈 수 있습니다.

이야기하기와
노래 부르기를 즐거워하고,
세상에 관한 호기심과 탐구
심이 많아 질문을
자주 해요.

달리기, 계단 오르내리기 등
기본적인 대근육 운동이 능숙해지고,
색칠하기, 가위질, 블록 쌓기 등
세밀하게 소근육을 활용하는
능력이 향상돼요.
건강한 신체 발달은 모든 발달의
기초가 됩니다.

이 시기 유아에게 영상시청보다 중요한 것들은요…

관계와 상호작용

- 아이는 사람의 얼굴을 보고 표정을 읽고, 대화하며 정서적 유대감을 형성합니다.
- 가족·친구·자연과의 관계 속에서 아이는 자아를 발견하고, 세상과의 애착을 형성합니다.
- 디지털 화면은 인간관계와 자연 경험을 대체할 수 없습니다.

언어 경험

- 일방적 매체인 디지털이 아닌 눈을 맞추고 책을 읽고 이야기를 나누는 과정에서 풍부한 어휘와 사고력이 자랍니다.
- 부모와의 대화는 아이의 자존감과 사회성을 동시에 자라게 합니다.

화면 속 경험보다는 감각 경험

- 아이는 가만히 앉아 화면을 응시하기보다는 직접 주변 사물을 만지고, 느끼고, 창조하는 경험이 필요합니다.
- 아이는 점토를 주무르고, 블록을 쌓고, 악기를 흔들며 눈과 손의 협응을 배웁니다.
- 디지털 화면처럼 빠른 자극이 아닌, 느리고 직접적인 활동이 두뇌 발달에 유익합니다.

움직임과 주도적 놀이

- 아이는 물리적 활동을 통해 근육과 자신감을 구축하고, 식욕과 수면을 안정적으로 조절하며, 세계를 다루는 감각을 길러 나갑니다.
- 어린 시절에는 한자리에 가만히 혹은 멍하니 앉아있는 것보다 자연을 느끼고 주도적으로 움직이는 것이 필요합니다.

슬기로운 디지털 생활

3세는 언어와 사회성 측면에서 발전이 두드러지지만, 자기조절력은 아직 약한 시기입니다. 화면 자극에 쉽게 몰입하고, 끊어내기를 어려워하기 때문에 부모의 도움이 필요합니다.

영상, 꼭 봐야 한다면 이렇게 해주세요!



한 번에 30분 이내,
하루 총 1시간 이내



짧고 단순한
교육용 콘텐츠 선택



부모님과 함께
대화하며 시청하기



식사 중, 잠자리에 들기 전
영상 시청 금지

QnA로 알아보는 슬기로운 디지털 생활

Q **아이가 “엄마, 핸드폰 줘! 핸드폰 볼래.”라고 자꾸 떼를 쓸 때 어떻게 하면 좋을까요?**

A 약속된 시간이 아님에도 디지털 매체를 찾는다면, 차분히 대안을 제시해 주세요. “어제처럼 오늘도 가게놀이를 해볼까?”, “점토로 아기 곰을 만들어 보자.”, “밖에 나가서 뛰어놀까?” 등 아이가 선택할 수 있는 놀이를 알려주는 것이 필요합니다.

Q **최대한 정해진 시간에만 조절해서 보여주려고 해요. 3세 유아에게 적절한 콘텐츠가 있을까요?**

A 3세 유아는 빠른 화면 전환이나 자극적인 영상보다는, 차분하고 단순한 내용을 경험하는 것이 바람직합니다. 짧고 이해하기 쉬운 동요나 동화, 혹은 자연·동물·일상생활을 소재로 영상이 적합합니다. 또한 단순히 보기만 하는 것보다, 노래를 따라 부르거나 간단한 동작을 따라 할 수 있는 상호작용적 요소가 있는 영상이 좋습니다.

Q **아이 앞에서 되도록 스마트폰을 안 보려고 하지만, 쓸 수밖에 없는 상황에서는 어떻게 하면 좋을까요?**

A 아이와 함께 있을 때는 쇼츠처럼 짧고 자극적인 영상은 피하는 것이 좋습니다. 또한 기기를 사용할 때에는 무엇을 위해 사용하는지 아이에게 설명해 주시는 것도 필요해요. 예를 들어, “자전거 타러 가기 전에 날씨를 확인해 보자!”, “기차표를 알아보자. 진하게 그려진 의자가 우리가 선택할 수 있는 자리야.” 등의 상호작용을 통해 아이는 스마트폰이 목적 있는 도구라는 것을 배우게 됩니다.

Q 아이가 툭하면 영상을 찾아요. 저녁 식사 준비 시간처럼 아이가 혼자 놀아야 할 때, 영상 대신 스스로 놀이하게 할 수 있는 방법은 없을까요?

A 아이가 자연스럽게 놀이를 시작할 수 있는 환경을 만들어 주세요. 그림책, 블록, 점토, 악기 등을 눈에 잘 띄는 곳에 두면 아이가 스스로 놀이를 선택하기 쉽습니다. 집에 들어서면 바로 보이는 자리에 흥미로운 놀잇감을 놓아두는 것도 좋은 전략입니다.

Q 영상 없이는 한 자리에서 밥을 먹기 힘들어요. 어떻게 하면 좋을까요?

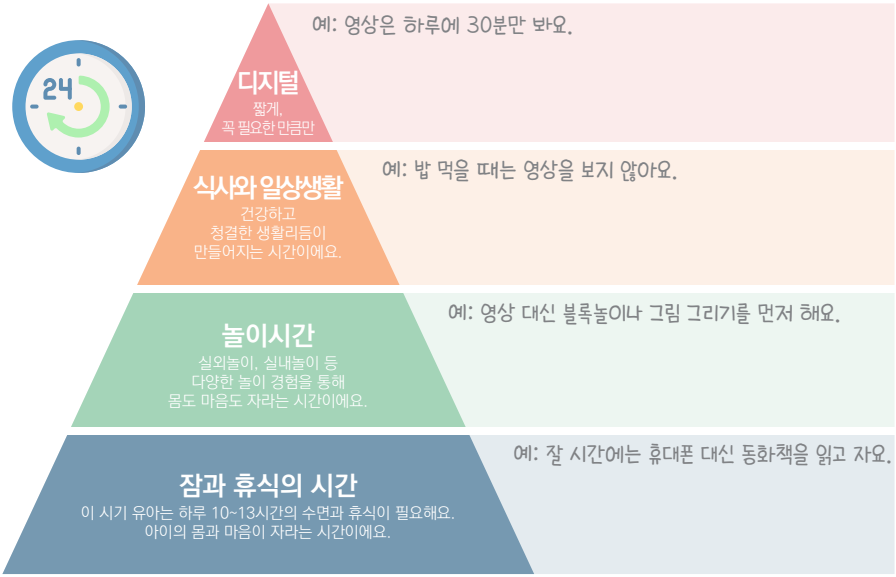
A 식사 시간은 음식을 맛보고 가족과 대화를 나눌 수 있는 소중한 시간이 되어야 합니다. 영상을 보며 식사를 하면 집중이 어렵고 올바른 식습관을 형성하기 힘들어요. "오늘은 어떤 반찬이 제일 맛있어?", "오늘은 기관에서 어떤 놀이를 즐겁게 했어?" 같은 짧은 대화를 나누며 즐거운 분위기를 만들어 주세요. 또한, 3세 아이는 "내가 했어!"라는 성취감이 큰 동기부여가 될 수 있습니다. 식사 전에 준비 과정에 참여하게 되면 밥상에 대한 관심이 훨씬 커집니다. 수저 놓기나 방울토마토 씻기와 같은 간단한 일을 아이에게 맡겨보세요!

Q 아기 때부터 영상을 봤더니 말이나 신체 발달이 또래보다 느린 것 같아요. 어떻게 도와줄 수 있을까요?

A 매일 짧게라도 산책하며 대화를 나누어 보세요! 날씨에 제약이 따른다면 집 안에서 충분히 몸을 움직일 수 있는 기회를 주세요. 아이에게는 직접 몸을 쓰는 경험이 꼭 필요합니다. 또한 함께 그림책을 읽으며 아이의 말에 자주 반응해 주세요. 아이의 시선이 디지털이 아닌, 부모와 함께 하는 시간으로 향하도록 이끌어 주는 것이 중요합니다.

우리 가족 디지털 약속 피라미드

우리 아이에게 매일 선물처럼 주어지는 24시간을 피라미드로 생각해 볼까요?
가장 넓은 아래 칸에는 충분한 휴식과 놀이 시간, 그 위에는 식사와 일상생활, 그리고 맨 꼭대기 칸에는 가장 적은 비중으로 디지털을 올려놓을 수 있습니다.
우리 아이의 하루는 균형감 있게 안정적으로 설계되어 있나요?
오른쪽 빈칸에는 디지털과 관련된 우리 가족의 약속을 작성해 보세요!



우리 가족의 상황에 맞는 디지털 관련 약속을 자녀와 함께 잘 정해보았나요?
함께 정한 약속을 지켜나가는 경험을 통해 유아는 자기조절력과 자아존중감을 배우게 됩니다.

※ 냉장고나 벽에 우리 가족 약속표를 붙여서 자녀와의 약속을 자주 상기하고 실천해 보세요!

우리 아이,
스크린보다는 세상 속으로!

- 실외에서 놀이하기

3세 아이는 생기와 호기심이 넘치고 활동 수준이 높습니다. 따라서 바깥에서 마음껏 뛰어놀며 에너지를 발산하는 시간이 필요합니다. 자연 속에서 보고, 만지고, 느끼며 교감하는 경험은 정서와 감각 발달에 큰 의미를 지닙니다. 디지털로 동식물 정보를 접하는 것도 흥미로울 수 있지만, 자연을 직접 경험하는 순간이 아이에게는 더 깊은 배움으로 남습니다. 실외에서 할 수 있는 다양한 놀이를 함께 살펴볼까요?

자연물로 놀이하기



방법 자연물 모으기, 담고 쏟기, 찧기, 흩뿌리기, 모양 만들기 등 무궁무진한 놀이를 할 수 있어요.

효과 나뭇가지와 돌멩이, 흙과 모래 등 자연의 질감과 형태를 느끼며 감각 발달을 이루고, 상상력과 창의력, 자연 친화적 태도를 기를 수 있습니다.

Tip "이 돌은 매끈한데, 이 돌은 거칠게 느껴지네"와 같이 촉감·온도·냄새 등의 감각을 언어로 표현해 주세요.

물웅덩이 놀이



방법 비 내리는 날 혹은 비 온 뒤 물웅덩이를 함께 탐색해보세요.

효과 전신으로 움직이며 신체 발달을 이룹니다. 물의 흐름과 튀는 모습을 관찰하며 호기심과 탐구심을 기를 수 있습니다.

Tip 비가 그친 날 웅덩이에서 신발 밑창을 젖게 한 뒤 마른 땅 위를 걸으면 물발자국을 만들 수 있어요. 증발이라는 과학적 현상도 경험할 수 있습니다.

놀이터에서 다양한 신체 기구 오르내리기



방법 미끄럼틀, 오름대 등 다양한 기구에 오르내리며 놀이해요.

효과 균형감각과 신체 조절력을 기르고, 도전 정신과 성취감을 높일 수 있습니다.

Tip 처음에는 곁에서 손을 잡고 도와주되, 점차적으로 아이 스스로의 경험을 존중해 주세요.

돗자리에서 간식 먹기

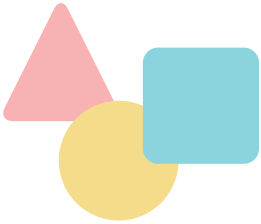


방법 간단한 과일이나 주먹밥, 샌드위치 등을 도시락에 담아 돗자리 위에서 나눠 먹어요.

효과 자연 속에서 식사하며 정서적 안정과 즐거움을 경험합니다. 일상에서 벗어난 특별한 추억을 쌓을 수 있어요.

Tip 뒷정리를 잘하는 모습을 보여주세요. 유아가 자연 친화적인 태도를 증진하는 데 도움이 됩니다.

간판에서 모양 찾기



방법 길을 걷거나 가게를 지날 때 간판이나 표지판에서 동그라미, 네모 같은 모양을 찾아봅니다.

효과 관찰력과 집중력을 기르고, 글자의 기초가 되는 간단한 모양을 구별할 수 있어요.

Tip “이번에는 빨간 동그라미를 찾아볼까?” 등과 같은 상호작용을 통해 색과 모양을 함께 인식할 수 있습니다. 좋아하는 숫자 찾기 놀이 등으로 연결해 보세요.

세발자전거 타기



방법 발판을 밟아 앞으로 나아가고, 핸들을 돌려 방향을 바꾸는 방법을 알려주세요.

효과 다리 근육 발달, 전신 협응력 강화, 자신감 형성에 도움을 줍니다.

Tip 아직 자전거를 타기에 다리 힘이 부족하다면 계단 오르내리기, 바닥에 누워 다리 자전거 돌리기, 킥보드 타기 등의 연습을 통해 자연스럽게 근육을 먼저 기를 수 있도록 지원해 주세요.

공놀이



방법 아이와 함께 푹신푹신한 공을 굴리거나 던지고 받기, 발로 차기 등 다양한 방법으로 놀이해 보세요.

효과 눈과 손 그리고 눈과 발의 협응력을 기르고, 대근육을 튼튼하게 합니다. 또, 순발력을 기르고 차례 지키기·규칙 지키기와 같은 사회적 기술도 익힐 수 있어요.

Tip 짧은 거리에서 공을 주고받다가 익숙해지면 점차 거리를 늘려보세요.

시장/마트 나들이

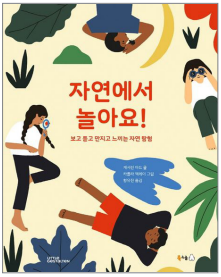


방법 함께 시장이나 마트를 구경하며 과일·채소·생선 이름 알아맞히기, 직접 계산해 보기 등을 경험하게 해주세요.

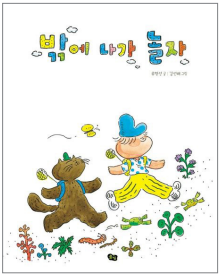
효과 사회적 경험, 언어·수 개념 형성, 타인과 관계 맺는 방법 등을 배울 수 있습니다.

Tip 요즘은 비대면 구매가 많아 실제 거래를 경험하기 어렵습니다. 시장에서는 돈을 지불해야 물건을 얻을 수 있다는 원리를 직접 체험할 수 있어, 아이의 경제 감각과 생활 이해력을 키우는 데 도움이 됩니다.

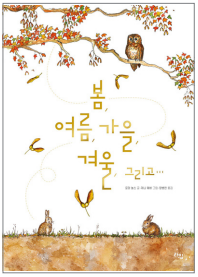
추천 그림책



『자연에서 놀아요!』
캐서린 아드 作, 북극곰



『밖에 나가 놀자』
류형선 作, 풀빛



『봄, 여름, 가을, 겨울, 그리고...』
제니 웨버 作, 라임

우리 아이,
스크린보다는 세상 속으로!

- 실내에서 놀이하기

하루 1~2시간 이상의 충분한 실외 놀이를 권장하지만, 미세먼지나 폭염 등의 날씨 제약이 있을 수 있습니다. 가정에서 할 수 있는 놀이를 소개합니다!

천 또는 이불로 놀이하기



방법 전신으로 천을 흔들며 놀이하거나 펼쳐진 천을 바다나 숲 등으로 상상하여 놀이할 수 있어요. 여러 개의 의자 위에 이불을 덮어 동굴 등을 만들어 놀이할 수도 있습니다.

효과 전신을 움직이며 대근육 발달을 이룰 수 있습니다. 상상력과 창의성을 자극할 수 있습니다.

Tip 아이가 스스로 꾸밀 수 있도록 작은 인형이나 쿠션을 함께 두면 놀이가 더 풍성해집니다.

종이공으로 놀이하기



방법 신문지를 뭉쳐 공을 만든 뒤 굴리기, 던지기, 발로 차기 등 다양한 동작을 시도합니다.

효과 눈과 손 그리고 눈과 발의 협응력, 순발력, 신체 조절력을 기를 수 있습니다

Tip 빨래 바구니에 공 넣기 등 다양하게 놀이를 변형할 수 있어요.

폐품으로 놀이하기



방법 과자 상자, 우유 팩, 휴지 심 등 다양한 폐품으로 쌓기 놀이를 하거나 이어 붙여 집, 동물, 로봇 등을 만듭니다.

효과 창의력과 문제해결력을 기를 수 있습니다.

Tip 철 재질의 폐품 통은 자석 블록과도 함께 놀이할 수 있어요.

퍼즐/간단한 보드게임



방법 10~20 조각 퍼즐이나 다소 규칙이 간단한 보드게임을 함께 시도해 보세요. 충분히 반복해서 놀이한 후 조금씩 난이도를 높여 주세요.

효과 문제해결력과 집중력을 기르고, 규칙을 이해하며 차례를 지키는 사회적 기술도 습득합니다.

Tip 유아가 좋아하는 주제(예: 공룡, 탈것)의 퍼즐을 준비해 주시면 흥미를 높일 수 있어요.

역할놀이



방법 인형, 소꿉놀이 세트 등 간단한 소품 등을 활용해 엄마·아빠·의사·가게 주인·버스 운전기사 등 다양한 역할을 맡아 놀이합니다.

효과 어린이들은 역할놀이를 통해 상상력과 창의력을 발휘합니다. 또한 다른 사람의 입장을 경험하며 타인을 이해하고 소통하는 능력을 기르게 됩니다.

Tip 꼭 시중에 판매하는 상업적인 놀잇감이 필요한 것은 아니에요. 손수건, 빈 상자, 다 쓴 화장품 통 등으로도 역할놀이가 풍부하게 이루어질 수 있습니다.

블록놀이



방법 레고나 나무 블록 등 다양한 블록을 쌓고, 연결하고, 무너뜨리며, 다양한 구조물을 만듭니다.

효과 소근육 발달과 공간지각능력을 기를 수 있어요. 다양한 시도와 실패를 통해 문제해결력을 향상할 수 있어요.

Tip 아직 블록놀이가 능숙하지 않은 유아라면 부모님이 먼저 모델링을 보여줄 수 있어요.

3세 유아에게는 너무 작은 크기의 레고보다는 듀플로 블록이나 종이 벽돌 블록, 자석블록처럼 크고 다루기 쉬운 블록이 적합합니다.

미술놀이



방법 크레파스·색연필·사인펜·매직·물감·스티커·점토 등을 이용해 자유롭게 그리고 붙이고 만들도록 합니다.

효과 감정과 생각을 표현하는 능력을 기르고, 소근육 발달을 기를 수 있습니다.

Tip "와 잘 그렸다!", "멋지다"와 같은 칭찬을 반복하기보다는, 아이의 표현 과정에 주목하는 말을 해주세요(예: "평소 쓰지 않았던 회색을 골랐구나. 새로운 색이 더해지니 기대가 돼.", "공룡에 이빨을 뾰족하게 그리니 더 무시무시하게 느껴진다!"). 자녀가 아직 선을 끄적이며 즐거워하는 단계를 보내고 있다면 큰 종이와 두꺼운 그리기 도구가 적절합니다. 조금 더 조절된 선을 그릴 수 있게 되면, 8절 이하의 도화지를 제공해 주셔도 좋습니다.

요리하기



방법 재료를 준비하고 다듬는 단계부터 요리 과정과 마무리 정리까지, 아이와 함께할 수 있는 부분(예: 방울토마토 씻기, 감자 으깨기, 쿠키 반죽 누르기, 상 닦기 등)을 찾아보세요.

효과 성취감과 자립심을 기르고, 오감 경험을 통해 음식과 식사에 대한 긍정적인 태도를 기를 수 있어요.

Tip 평소 친숙하게 여기지 않는 식재료가 있다면 이를 활용해 보세요. 고구마 순 껍질 벗기기, 옥수수 껍질 벗기기 등 재료 손질 과정에도 어린이의 참여를 늘려보세요.





슬기로운 디지털 생활





교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단



