어린이의 놀 권리, 쉴 권리를 지키기 위한 약속

: UN아동권리협약과 아동권리헌장

전 세계 196개국이 함께 지키고 있는 「유엔아동권리협약」에서는 모든 아동이 휴식과 놀이를 누릴 권리가 있음을 명시하고 있습니다.

> 아동은 휴식과 여가를 즐기고, 놀이하며 문화생활과 예술활동에 참여할 권리를 가진다(제31조).

우리나라도 이 협약을 바탕으로, 아이들이 일상 속에서 충분히 쉬고 자유롭게 놀 수 있는 권리를 지킬 수 있도록 「아동권리헌장」에서 약속하고 있습니다.

> 아동은 휴식과 여가를 누리며 다양한 놀이와 오락, 문화·예술 활동에 자유롭고 즐겁게 참여할 권리가 있다(제8조).



잘 놀고 잘 쉬는 것은 '어린이의 권리'입니다.

우리 집 권리 신호등

아동의 권리, 우리 집에서는 어떻게 지켜지고 있을까요?
신호등으로 점검해 보세요.

문항	🟢	🟠	🔴
아이가 하고 싶은 놀이를 스스로 선택하고 있나요?	○	○	○
아이의 생각과 의견, 감정을 자주 물어보나요?	○	○	○
아이의 리듬과 속도를 다른 자녀와 비교하지는 않나요?	○	○	○
우리 아이는 주말과 평일에 충분한 휴식을 취하고 있나요?	○	○	○
아이가 자신만의 놀이를 만들 수 있는 공간과 시간을 허용하나요?	○	○	○
TV·스마트폰을 보는 시간보다 놀이 시간이 더 많나요?	○	○	○

🟢 잘 보장되고 있어요.
🟠 조금 더 점검이 필요해요.
🔴 놀이와 휴식을 위한 개선이 필요해요.

권리 BINGO

우리 아이와 해본 바깥 놀이에 동그라미를 표시해 보세요!
몇 개의 빙고가 완성되나요?

신나게 달리기	숨바꼭질	웅덩이에 나뭇잎배 띄우기	눈 놀이	풀잎 소꿉놀이
돌멩이로 놀이하기	공 놀이	종이비행기 날리기	민들레 홀씨 불기	비와 눈 맞으며 놀기
아무도 밟지 않은 눈 밟기	낙엽 밟으며 소리 듣기	구름 관찰하고 별명 짓기	그네 타기	균형 잡고 걷기
썰매 타기	새싹, 꽃 관찰하기	동물 뒤꽁무니 따라가기	물놀이	그림자 밟기 놀이
언덕이나 산 오르기	봉숭아 물들이기	비눗방울 놀이	보도블록 금 안 밟고 걷기	흙 놀이

* 유니세프 한국위원회 '한국 아이들이 하고 싶은 바깥 놀이' 중 일부 내용을 발췌하여 빙고게임으로 재구성

우리 아이 권리존중서약서

: 아이의 권리를 존중하기 위한 권리 서약서 적어보기

첫째, 아이가 하고 싶은 놀이를 함께 하겠습니다.

둘째, _____

셋째, _____

부모님과 자녀가 함께할 수 있는
더 많은 Activity 활동을
'아동권리 워크북'에서 확인해 보세요!

5세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

잘 놀고, 잘 쉬고, 잘 자랄 권리

모두가 함께 존중하고 지켜주는 어린이의 권리



사람은 누구나 소중한 존재로서, 인간답게 살아갈 권리를 지닙니다. 세상에 태어난 영유아 역시 독립된 인격체로서 고유의 권리를 지닙니다. 스스로를 지키는 방법을 차근차근 배우고 있는 아이들에게는 돌봄과 존중, 그리고 따뜻한 보호가 필요합니다.

오늘날 한국의 아이들은 충분한 놀이와 휴식 시간을 향유하지 못하는 경우가 많습니다. 이 시간은 단순한 여가가 아니라, 아이가 건강하고 행복하게 성장하기 위해 반드시 보장되어야 하는 '권리'입니다. 우리 아이의 소중한 권리에 대해 함께 생각해 보는 시간을 갖겠습니다.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

우리나라 아동의 놀 권리와 쉴 권리는 잘 지켜지고 있을까요?

10명 중 9명, 놀이 시간 부족(송지나, 2021)

주간 학습 시간은 40~60시간으로 OECD 국가 중 가장 높은 수준.
성인의 연평균 노동시간보다도 긴 시간
(국제아동인권센터 등, 2018)

초중고등학생은 물론 영유아의 놀이와 휴식도 위협받고 있어요.

초등학교 입학 전후로 유아기의 실내외 놀이 시간은 줄어드는 반면,
학습 및 사교육과 미디어 이용 시간은 증가
(이윤주, 2024).

영유아의 사교육 참여율·횟수·비용이
과거보다 꾸준히 증가하고 있으며,
이는 유아의 놀이 및 휴식이 학습 시간으로 대체되고 있음을 의미
(김은영 등, 2024)

유니세프(UNICEF) 연구에 따르면, 어린 시절 놀이 및 여가 활동을 충분히 경험한 사람일수록 현재의 삶을 행복하게 느낀다고 합니다(황옥경 등, 2015). 또 다양한 선행 연구에서는 사교육의 개수나 횟수가 많아질수록 유아의 스트레스와 불안감은 높아지고, 반대로 행복감은 감소할 수 있음을 지적합니다.



놀이와 휴식은 아이의 오늘과 내일의 행복을 결정짓는 중요한 요소이자 어린이의 권리입니다.

놀이할 권리

"놀이를 통해 아이들은 즐겁게 세상을 탐구해 나갑니다.
아이들에게는 놀이가 생명이에요."

놀이할 권리가 소중한 이유

- 놀이를 통해 아이는 몸을 움직이며 대·소근육을 조화롭게 발달시켜 나갈 수 있어요.
- 놀이 속 상호작용은 듣고 말하고 표현하는 힘을 길러줘요.
- 놀이하는 동안 아이는 상상하고 계획하며 문제를 해결하는 능력을 기를 수 있어요.
- 함께 놀이하며 의견 맞추기, 기다리기, 협력하기 등 다양한 사회적 관계를 경험해요.
- 놀이 속에서 감정을 표현하고 조절하며 마음의 안정을 얻어요.
- 놀이 속 자유로운 상상과 변형은 아이의 생각을 확장시키는 창의력의 씨앗이에요.

이렇게 해보세요!

- 우리 아이가 좋아하는 놀이 세 가지를 떠올려 보세요!
- 어른이 모든 방법과 준비물을 친절하게 세팅한 활동만을 놀이라고 여기고 있진 않나요? 비싸고 거창한 놀잇감이 필요한 것은 아니에요. 다양한 용도로 사용되는 열린 놀잇감, 다양한 폐품이나 가정용품도 훌륭한 놀잇감이 될 수 있어요!
- 놀이할 수 있는 충분한 시간과 공간을 마련해 주세요.
- 바깥에서도 뛰어놀 수 있도록 기회를 주세요.



휴식을 취할 권리

"건강하고 행복하게 자라며 성장하기 위해
쉼은 꼭 필요한 시간이에요."

휴식을 취할 권리가 소중한 이유

- 휴식은 아이의 몸과 뇌가 자라는 시간이에요.
- 쉬는 시간 동안 아이는 긴장과 스트레스를 풀고 마음의 균형을 회복할 수 있어요. 자신만의 속도와 리듬을 되찾을 수 있는 기회가 됩니다.
- 휴식을 통해 하루의 경험을 되새기고 정리하며 인지적으로 성장할 수 있어요.
- 때때로는 가만히 쉬거나 멍하니 있는 시간이 아이의 상상력과 창의력을 자라게 합니다.
- 휴식을 존중받은 아이는 스스로를 돌볼 수 있는 힘을 갖게 돼요.

이렇게 해보세요!

- 신체적 건강과 정신적 건강 모두 중요해요! 우리 아이는 충분한 휴식을 취하고 있나요? 가족의 일주일 일과표를 점검해 보세요!
- 가족이 함께 편안한 분위기에서 식사하며 대화를 나누는 시간을 정기적으로 만들어 보세요.
- 아이가 집 안에서 가장 편안하게 여기는 공간은 어디인가 떠올려 보세요. 기둥 뒤, 식탁 아래 등과 같은 공간도 아이들에게는 흥미롭고 애정이 가는 공간일 수 있습니다. 아이가 좋아하는 공간에 푹신한 것을 놓아주거나 아이와 함께 꾸며보는 것도 방법이에요!

국제아동인권센터·유니세프한국위원회·초록우산어린이재단(2018). 제5·6차 유엔아동권리협약 이행 대한민국 아동보고서.
김은영·구자연·김지원·김혜진·김재철·김종근·조숙안·이화여자대학교 산학협력단(2024). **영유아기 사교육 경험과 발달에 관한 연구**(연구보고 2024-13). 육아정책연구소.
송지나(2021.4.17). 한국 어린이 10명 중 9명 "놀이 시간 더 필요". **베이비타임스.**
이윤주(2024). 초등학교 입학 전후 아동의 생활시간량의 변화: 어머니의 취업지위와 거주지역에 따른 차이. **육아정책연구, 18**(2), 53-77.
황옥경·한유미·김정화·양효현(2015). 권리로서의 놀이와 여가에 대한 아동의 인식과 행복감의 관계. **아동과 권리, 19**(4), 755-774.
UN(1989). *The convention of the rights of the child.*