



여러분 자녀와 놀이

출생 후 만 3 세까지

Your Child and Play

From Birth to 3 Years

놀이는 건강한 발달의 매우 중요한 일부입니다. 여러분 자녀는 놀이와 호기심을 통해 언어 기술, 사회적 기술(협동, 공유 등), 신체적 기술 및 사고 기술(여러 가지 작업을 하는 방법, 사물의 원리)을 터득합니다.

여러분 자녀와 놀이

부모로서 여러분은 여러분 아기의 첫 번째 놀이 상대입니다. 아기와 함께 놀면 강한 애착이 형성되며, 이 애착은 여러분 아기가 점점 크면서 세상을 탐구하기에 안전한 곳을 제공해줍니다. 아기를 잘 보살피면서 아기에게 대응하고 함께 놀아주는 것은 아기의 건강한 발달의 모든 측면을 촉진합니다.

가만히 누워 있거나 하더니 기어다니고, 기어다니더니 아장아장 걷기 시작하고, 이렇게 아기가 점점 크면서 놀이는 아기의 삶, 그리고 여러분과의 관계에서 계속 중요한 역할을 합니다.

‘서브와 리턴’의 원칙은 놀이 시간 또는 하루 중 다른 시간에 여러분 자녀와의 상호작용을 이끌어줄 수 있는 중요한 개념입니다. 자녀가 여러분에게 무엇을 ‘서브’하고 있는지(미소, 책 또는 장난감에 대한 흥미 등) 잘 살펴보고 그 흥미를 ‘리턴’하십시오. 긍정적인 ‘서브와 리턴’ 상호작용의 반복은 자녀의 건강한 발달에서 매우 중요한 역할을 할 수 있습니다.

아기를 위한 놀이

아기를 주의 깊게 살펴보면 아기가 자신의 필요와 기분을 여러분에게 알리기 위해 주는 신호를 알 수 있습니다. 아기가 상호작용 및 놀이를 할 준비가 되었는지, 자극 받는 것을 중단하고 쉬어야 하는지도 이 신호를 보고 알 수 있습니다.

언어가 많이 사용되는 환경은 아기에게 매우 좋습니다. 여러분이 지금 무엇을 하고 있는지, 또는 아기가 무슨 기분인지 아기에게 말해주십시오(예: “기저귀 갈아줄게, 아가, 포근한 잠옷 입고 편안하게 있고 싶은데 찢찢하지?”). 사물, 색깔 등을 가리켜보이며 이름을 말해주십시오. 아기는 책의 울긋불긋한 그림과 책을 읽어주는 여러분의 목소리를 좋아합니다. 책 읽어주는 되도록 일찍 시작하십시오. 아기에게 여러 언어로 말하거나 책을 읽어주어도 아기에게 혼란을 일으키지 않습니다.

아기는 음악도 좋아하고 여러분이 노래를 불러주는 것도 좋아합니다. 여러분이 좋아하는 음악을 틀면 아기도 좋아할 것입니다. 음량을 낮게 해야 한다는 것을 명심하십시오.

아기는 촉감을 통해서도 배웁니다. 아기에게 여러 가지 형태와 질감을 체험하게 하여 자신의 세계를 탐구하게 하십시오. 봉제인형 등 다양한 물건을 만져보게 하면서 말을 하십시오. 아기는 소음을 내는 것을 좋아하므로 플라스틱 열쇠, 딸랑이 등의 장난감을 주십시오.

두루마리 휴지의 구멍에 들어가는 장난감은 너무 작은 것이며 질식을 일으킬 수 있습니다. 장난감이 크기가 작아지는 것이 아닌지 확인하십시오.

날마다 시간을 내서 아기를 안아주고 함께 놀아주십시오. 태어나서 처음 몇 달 동안은 수시로 아기를 안고 스킨십을 하십시오. 아기의 눈을 들여다보며 아기의 표정을 흉내내십시오. 아기에게 미소를 짓고 노래를 불러주십시오. 아기와 여러분의 유대가 형성되면서 아기가 건강하게 성장할 수 있습니다.

배밀이 시간은 아기가 깨어 있을 때 옆드려 눕거나 모로 누워 있는 것을 말합니다. 방바닥, 안전하고 단단한 표면, 여러분의 무릎 또는 가슴 등에 아기를 옆드려 눕히십시오. 부모/성인 보호자가 옆에서 지켜보는 배밀이 시간은 되도록 자주, 하루에 여러 번 갖는 것이 바람직합니다. 배밀이 시간은 아기가 근육을 강화할 수 있는 기회입니다. 아기가 부모, 형제자매 또는 기타 가족 및 친구와 함께 놀면서 사회적 및 정서적으로 성장하게 해줍니다.

아기가 갓난아이일 때부터 배밀이 훈련을 시작하십시오. 아기가 처음에는 배밀이 시간을 싫어할 수도 있습니다. 아기가 배밀이 시간을 즐기는 법을 익히도록 여러분이 도와주어야 할 수도 있습니다. 그 방법은 다음과 같습니다:

- 매일 배밀이 시간을 조금씩 늘리십시오
- 아기에 말을 건네고 노래를 불러주십시오
- 아기의 시선을 끌 흥미로운 물건을 주십시오 (화려한 그림, 거울 등)
- 팔다리를 부드럽게 만지거나 주물러주십시오
- 아기가 여러분의 얼굴을 볼 수 있도록 방바닥에 앉으십시오

- 아기가 스스로 고개를 가눌 수 있을 때까지는 손으로 턱을 받쳐주십시오
- 두 팔로 버티고 있는 아기의 가슴 밑에 돌돌 만 수건을 받침처럼 끼워주십시오

아기는 처음에는 유모차를 타고 산책하는 것을 좋아하지만, 되도록 한 시간 이상 유모차에 태우지 마십시오. 아기는 점점 크면서 실외에서 놀고 활동하는 것을 좋아합니다.

사회적 및 정서적 놀이에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹사이트에서 Leap BC의 ‘Move with Me from Birth to Three’ 안내서를 참고하십시오: www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf (PDF 4.18 MB). 이 안내서에는 아동의 발달을 돕는 재미있는 활동 40가지가 들어 있습니다.

유아를 위한 놀이

전문가들의 권장에 따르면, 자녀가 점점 크면 다음과 같이 놀도록 지원하고 장려하는 것이 바람직합니다:

- 활동적으로 놀기 – 유아는 매일 180 분 이상 신체 활동을 하여 뼈, 근육, 심장 및 폐를 튼튼하게 단련해야 합니다. 춤추기, 줄넘기, 점프, 달리기 등을 시도하십시오
- 기회만 있으면 다른 아이들과 함께 놀게 하여 사회적 기술(공유 등)을 터득하게 하십시오
- 창의성과 자기표현이 촉진되는 방식으로 놀게 하십시오. 아이들은 세상에 대해 배우고 세상을 탐구할 수 있는 재미있는 기회가 필요합니다

아이들이 성장하고, 배우고, 발달하는 데는 값비싸거나 고급한 장난감이 필요하지 않습니다. 아이들에게 필요한 것은 말동무가 되어주고, 자신의 행동을 눈여겨보고, 기분이 상했을 때 위로해줄 사람입니다. 유아에게도 ‘서브와 리턴’의 원칙이 적용됩니다. 자녀의 관심을 끄는 것에 관심을 가짐으로써 놀이를 통한 학습을 돕려하십시오. 자녀의 반응을 바탕으로 새로운 장난감 또는 활동을 제공하십시오. 자녀가 놀이를 통한 탐구 활동을 하다가 기분이 상했을 경우에는(예: 블록 탑이 쓰러져서) 인내심을 가지고 공감해주십시오. 그래야 자신감을 가지고 계속 놀이를 통해 탐구하면서 학습합니다.

유아는 점점 자라면서 부모의 집안일을 돕겠다고 나서기도 합니다. 자녀가 여러분을 도울 수 있는 창의적이고 안전한 방법을 찾아보십시오. 집안일을 돕는 것은 원인과 결과, 새로운 기술, 새로운 어휘, 세상에 관한 지식 등을 터득할 새로운 기회가 됩니다.

놀이의 종류

때로는 여러분이 직접 자녀의 놀이 활동을 조직할 수도 있고 자녀에게 몇 가지 활동 중 하나를 선택하게 해야 할 수도 있지만, 놀이는 되도록 자발적이고 비조직적이어야 합니다. 이제 막 걸기 시작한 유아는 자신만의 속도로 탐구하고 움직일 수 있는 자유가 있을 때 가장 많이 학습합니다.

아이들은 다양한 종류의 놀이를 통해 학습합니다. 자녀를 관찰해보면 다음과 같이 다양한 방식으로 노는 것을 볼 수 있을 것입니다:

- 단독놀이 – 아기가 혼자 노는 것을 말합니다. 아이들은 때로 혼자 노는 것을 좋아합니다
- 평행놀이 – 아기가 같은 장소에서 다른 아이와 나란히 놀지만 상호작용하거나 함께 놀지는 않는 것을 말합니다. 유아는 다른 아이의 행동을 관찰하면서 흔히 흉내내기도 하는 평행놀이를 좋아합니다
- 모방놀이 – 다른 아이들과 함께 놀면서 서로 흉내내거나 모방합니다
- 사회 활동 – 다른 아이들과 함께 놀며 즐거움을 누리는 행동의 첫 단계입니다. 만 2세가 되기 전에 다른 아이에게 장난감을 건네면서 소통하기 시작합니다
- 협동놀이 – 아기가 점점 크면서 일반적으로 세 살쯤 되면 다른 아이들과 함께 놀기 시작합니다

놀이 중의 안전

자녀의 안전을 기하기 위해서는 항상 자녀보다 앞서가면서 위험한 물건을 붙잡거나 계단 밑으로 굴러 떨어지는 것을 방지하십시오. 집안 곳곳에 어린이 안전 장치를 하여 놀기에 안전한 곳을 조성하십시오. 자녀의 안전을 기하는 방법에 관해 자세히 알아보려면 BC Children’s Hospital의 ‘Home Safety Checklist(가정 안전 점검표)’를 읽어보거나 (www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf) ‘Toddler’s First Steps(유아의 첫 걸음)’을 읽어보십시오 (www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB).

자세히 알아보기

아동의 보건 및 발달에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #92b 여러분 자녀의 발달 – 출생 후 만 3세까지](#)
- [HealthLinkBC File #92c 여러분 자녀의 감정](#)
- [HealthLinkBC File #92d 배변 학습](#)
- [HealthLinkBC File #92e 취침 시간](#)
- ‘Baby’s Best Chance(아기의 최선의 기회)’ (PDF 14.88 MB): www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf

본 파일의 일부 내용은 BC주 건전아동발달연합(BC Healthy Child Development Alliance)의 허락에 따라 고쳐 쓴 것입니다. 자세히 알아보려면 동 연합의 웹사이트를 방문하십시오: www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance.