



## 여러분 자녀와 놀이: 출생 후 만 3 세까지

### Your Child and Play: From Birth to 3 Years

놀이는 건강한 발육에 매우 중요한 부분입니다. 놀이와 호기심을 통해 자녀는 언어 능력, 협조와 나눔과 같은 사고 능력, 감정을 파악하고 처리하는 감정 능력, 소근육 및 대근육 발달과 같은 운동 신경 및 사물을 조작하는 법 등에 관한 사고력을 키울 수 있습니다.

#### 자녀와 놀이

부모는 아기의 첫 놀이 대상입니다. 아기와의 놀이는 강한 애착을 형성하도록 돕고 이는 아기가 성장함에 따라 세상을 마음껏 탐험할 수 있는 안전한 기반이 됩니다. 아기를 보살피며 적절한 방식으로 반응하고 함께 놀아주는 것은 아기 발육을 전적으로 지원하는 것입니다.

아이가 신생아에서 유아로 성장함에 따라 놀이는 아기의 일과뿐 아니라 부모와의 관계에서 중요한 자리를 차지합니다.

"주고받기"는 놀이 시간이나 하루 중 다른 시간에 이루어지는 상호 작용을 이끌어주는 핵심 개념입니다. 아이가 미소를 보이거나 책 또는 장난감에 대한 관심을 보이는 등 자녀가 어떤 신호를 "주는지" 주의를 기울이고 그 관심을 "받아"치십시오. 이렇게 반복적이고 즐거운 "주고받기"는 자녀의 건강한 발육에 큰 역할을 할 수 있습니다.

#### 아기를 위한 놀이

아기에게 주의를 기울이면 아기가 무엇을 필요로 하는지, 어떤 감정을 느끼는지 신호를 통해 알 수 있습니다. 이러한 신호는 언제 상호 작용과 놀이를 하기에 적절한 때인지, 언제 자극보다는 휴식을 취해야 할 때인지를 구별하도록 도와줍니다.

언어를 많이 사용하는 환경을 조성하는 것은 아기에게 매우 좋습니다. 지금 무엇을 하고 있는지 또는 아기가 어떤 감정을 느끼고 있는지에 대해 얘기해 보십시오. 예를 들어, "잠옷 차림으로 그냥 편하게 있으려고 했는데 엄마가 기저귀를 갈아주니까 성이 났네"라고 말해보십시오. 물건이나 색 등을 가리키며 명칭을 말해보십시오. 아기는 책 속에 나오는 다채로운 그림과 책을 읽어주는 음성을 즐겨합니다. 책을 낭독하는 데 절대 이른 시기는 없습니다. 다른 언어들로 말하고 읽어준다고 혼란스러워하지 않습니다.

아기는 음악을 즐기고 노래 불러주는 것을 좋아합니다. 부모가 좋아하는 음악을 틀어주면 아기도 이를 즐겨할 것입니다. 볼륨을 낮게 유지해야 함을 명심하십시오.

아기는 또한 손으로 만지면서 학습합니다. 다양한 모양과 질감을 만질 수 있게 하여 자신만의 세계를 탐험하도록 도와주십시오. 아기가 숨인형이나 손발과 같은 신체 부위를 만지는 동안 이야기를 나누십시오. 아기는 소리내기를 좋아하므로 플라스틱 열쇠나 딸랑이를 손에 쥐어 주십시오.

장난감이 화장지 롤에 들어갈 수 있을 정도로 너무 작으면 질식을 일으킬 수 있습니다. 크기를 작게 만들 수 있는 장난감을 갖고 놀지 않도록 하십시오.

매일 시간을 내어 아기를 안아주고 함께 놀아주십시오. 생후 첫 몇 달 동안 아기 피부와 피부를 닿게 안아주십시오. 아기의 눈을 쳐다보고 아기의 표정을 따라 해 보십시오. 아기에게 미소를 건네고 노래를 불러 주십시오. 이는 아기와의 유대감을 형성 및 건강한 발육을 돕습니다.

터미타임은 아기가 깨어 있는 동안 배나 옆구리를 바닥에 대고 노는 시간을 말합니다. 아기를 바닥, 안전하고 딱딱한 표면, 또는 부모의 무릎이나 가슴 위에 올려놓고 터미타임을 가질 수 있습니다. 하루에 여러 차례에 걸쳐 부모의 지도하에 터미타임을 갖도록 권장됩니다. 터미타임은 아기가 근육을 단련할 기회를 제공합니다. 부모, 형제자매 또는 다른 가족 및 친구들과 함께 놀이 시간을 갖는 것은 아기의 사회적, 정서적 성장을 돕습니다.

아기가 신생아일 때부터 터미타임을 갖기 시작하십시오. 일부 아기 중에는 처음에 터미타임을 꺼리기도 합니다. 아기가 터미타임을 즐기도록 도와줘야 할 수도 있습니다. 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다:

- 매일 천천히 터미타임 시간을 늘리십시오
- 아기와 대화하고 노래를 불러 주십시오
- 아기가 다채로운 그림이나 거울처럼 흥미로운 볼거리를 가져다주십시오
- 아기의 팔과 다리를 부드럽게 만지거나 마사지하십시오
- 아기가 얼굴을 볼 수 있도록 함께 바닥에 엎드리십시오
- 아기가 스스로 지탱할 수 있을 만큼 근육이 단련될 때까지 아기의 턱 아래에 손을 넣어 머리를 받쳐주십시오
- 수건을 돌돌 말아 아기의 가슴 아래에 두고 아기의 양팔을 위로 받쳐 주십시오

아기는 아기띠나 유모차 속에서 산책하기를 즐겨 하지만 1 시간 이상 두지 마십시오. 점차 성장하면서 아기는 밖에서 놀고 돌아다니는 것을 좋아하게 됩니다. 아기의 발육을 위해 아기가 앉거나 물건을 잡으려 하거나 무언가를 붙잡은 상태에서 함께 놀아주십시오. 아이들이 원하는 물체를 잡으려고 애쓰도록 내버려 둬으로써 움직이는 법을 배우게 하십시오.

사회 정서 놀이에 대한 자세한 내용은 Appetite to Play 웹사이트 [www.appetitetoplay.com](http://www.appetitetoplay.com) 를 방문하십시오. 놀이 활동, 게임, 조기 신체 활동을 장려하는 각종 아이디어 등의 웹 리소스가 소개되며 매주 업데이트됩니다.

### 걸음마를 배우는 아기를 위한 놀이

아이가 성장함에 따라, 전문가들은 부모가 아이를 다음과 같이 놀도록 장려하도록 권장합니다:

- 활동적인 놀이 - 걸음마를 배우는 아기의 경우 뼈, 근육, 심장, 폐를 단련시키기 위해 매일 180 분 이상의 신체 활동이 필요합니다. 춤추기, 건너뛰기, 점프하기, 달리기 등을 시도해 보십시오
- 가능하다면 다른 아이들과 함께 노는 시간을 갖음으로써 나눔과 같은 사회성을 기를 수 있습니다.
- 창의성, 호기심, 자기 표현력을 키울 수 있는 놀이를 하게끔 하십시오. 아이들은 재미있는 기회들을 통해 세상에 대해 배우고 탐험합니다.

아이의 성장, 학습 및 발달에 비싸고 멋진 장난감이 필요하지 않습니다. 아이가 필요로 하는 것은 얘기할 수 있는 사람, 자신이 무엇을 하는지 알아채 줄 사람, 기분이 언짢을 때 위로해 줄 사람입니다. "주고받기"의 원칙은 유아에게도 적용됩니다. 자녀가 관심을 보이는 것에 부모가 관심을 보임으로써 놀이를 통해 학습할 수 있도록 장려하십시오. 자녀의 주도에 따라 새로운 장난감이나 놀이 활동을 소개시켜 주십시오. 아이가 놀이를 통해 탐구하다가 속상해하면(예: 블록이 쓰러지는 경우), 인내심을 갖고 그런 감정을 공감해 주십시오. 그러한 부모의 반응은 아이가 놀이를 통해 계속 탐험하고 배울 수 있다는 자신감을 갖도록 돕습니다.

시간이 지나면서 유아는 집안일을 도우려 할 것입니다. 자녀가 도울 수 있는 창의적이고 안전한 방법들을 찾아보십시오. 집안일은 아이들에게 인과관계, 새로운 기술, 새로운 단어를 배우고 세상에 대한 지식을 쌓을 수 있는 또 다른 기회들을 제공하게 됩니다.

### 놀이 유형

때때로 자녀의 놀이를 미리 계획하거나 유아에게 여러 활동 중 하나를 선택하게 하는 경우도 있지만, 놀이는 가능하면 자연스럽게 체계가 없는 것이 좋습니다. 아이가 자신에게 알맞은 페이스로 탐험하고 움직일 때 가장 많은 것을 배울 수 있습니다.

아이들은 다양한 놀이를 통해 배웁니다. 아마도 다음과 같은 방식으로 아이가 노는 것을 보게 될 것입니다:

- 혼자 놀기 - 홀로 노는 형태를 말합니다. 모든 아이들이 때때로 혼자 노는 것을 좋아합니다.
- 짝지어 놀기 - 아이가 다른 아이 옆에서 놀지만, 상호 교류를 하거나 함께 놀지는 않는 놀이 형태를 말합니다. 아이들은 다른 사람의 행동을 관찰하고 모방하는 짝지어 놀기를 즐겨합니다.
- 흉내 놀이 - 아이들이 서로를 모방하고 흉내 내는 놀이 형태입니다.
- 어울리기 - 다른 사람들과 놀고 즐겁게 지내는 첫 단계입니다. 만 2 세 이전에 자녀는 장난감을 나누며 다른 아이들과 소통할 것입니다.
- 협동적 놀이 - 점차 자라면서 보통 만 3 세 경에 다른 아이들과 놀기 시작할 것입니다.

### 놀이 중 안전

아기가 위험한 물건을 잡거나 계단 아래로 떨어지지 않도록 아기 앞에서 안전을 지키십시오. 집 곳곳을 안전하게 무장하고 안전한 놀이 공간을 조성하십시오. 자녀의 안전을 지키는 법에 대한 자세한 내용은 [www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf](http://www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf) 에서 BC 소아병원 가정 안전 점검표를 참조하거나, 아이의 걸음마(Toddler's First Steps) [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46Mb)를 참조하십시오.

### 추가 정보

유아 건강 및 발육에 대한 자세한 내용은 다음 리소스를 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #92b 출생부터 3 세까지 아이의 발달](#)
- [HealthLinkBC File #92c 여러분 자녀의 감정](#)
- [HealthLinkBC File #92d 배변 학습](#)
- [HealthLinkBC File #92e 취침 시간](#)
- 육아 안내서(PDF 14.88 MB) - [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)
- Appetite to Play - [www.appetitetoplay.com](http://www.appetitetoplay.com)

일부 정보는 BC Healthy Child Development Alliance 의 허락하에 발췌되었습니다. 자세한 정보는 웹사이트 [www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance) 를 방문하십시오.