

어린 자녀와 함께 활동적으로 지내기

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

아이가 평생 건강하게 지내도록 지금부터 활동적으로 지내게 해 주세요. 놀이와 움직임은 아이가 중요한 신체 능력을 기르고 자신감과 의욕을 배우게 합니다. 신체활동은 즐거워야 하고, 아이가 스스로 하고 싶어 하는 것이어야 합니다. 어릴 때의 활동이 활동적인 삶으로 가는 디딤돌입니다.

이제 전문가들은 1분 1분이 모두 쌓인다고 말합니다. 하루 내내 아이가 움직이게 해 주세요! 어린 시절 활동적으로 지내면 훗날 암, 뇌졸중, 비만, 장애의 위험이 실제로 줄어듭니다.



2세 미만

놀이

바닥에서 많이 놀게 해 아이의 팔다리를 움직이게 하세요. 장난감을 두고 옆드려 노는 시간은 아기의 목과 어깨 근육을 튼튼하게 해 줍니다.

탐색

차 안이 아니라면 아이를 카시트에서 내려 주세요. 아기 띠로 앞에 안거나 허리에 걸쳐 안고 다니면 목을 가누는 힘과 몸통 근력이 자랍니다. 그네, 유모차, 바운서에 있는 시간은 줄이고 마음껏 살펴보게 하세요.

화면은 보여 주지 마세요

이 나이대 아이는 화면을 전혀 보지 않는 것이 좋습니다. 함께 놀아 줄수록 아이는 자기 몸을 어떻게 움직이는지 더 잘 알게 됩니다. 화면 속 영상에 넋을 놓는 대신, 아이와 더 단단한 사이가 됩니다.

잠

생후 4~12개월 아기는 낮잠을 포함해 하루 12~16시간 자야 합니다. 1~2세 아이는 모두 합해 12~14시간이 필요합니다. 아이 건강에도, 부모 건강에도 좋습니다!

2~5세

놀이

바닥에서 많이 놀게 해 아이의 팔다리를 움직이게 하세요. 장난감을 두고 옆드려 노는 시간은 아기의 목과 어깨 근육을 튼튼하게 해 줍니다.

- 바깥 놀이가 가장 좋습니다. 마당이나 놀이터에서 놀게 하세요
- 동네를 함께 걸어 보세요. 같이 탐험하듯 다녀 보세요!
- 오르고 매달릴 수 있는 놀이기구를 찾아보세요
- 아이의 몸과 사회성을 함께 길러 주는 수업이 있는 동네 체육관이나 수영장도 찾아보세요

화면 보는 시간 줄이기

2~5세 아이는 하루에 화면을 1시간 넘게 보지 않는 것이 좋습니다. 아이가 일어나 움직일 거리를 만들어 주세요. 술래잡기나 따라 하기 놀이를 하고, 음악에 맞춰 춤추고, "사이먼 가라사대" 같은 놀이를 해 보세요. 새로운 놀이를 만들어도 좋습니다. 아이와 함께 움직인 모든 순간이 추억이 됩니다.

잠

3~5세 아이는 낮잠을 포함해 하루 10~13시간 자야 합니다.

6~12세

하루 60분: 아이에게는 매일 60분의 신체활동이 필요합니다. 심장과 근육, 뼈를 위한 활동이 모두 들어가야 합니다. 그중 주 3일은 힘든 강도로 하세요. 틈틈이 5분, 10분씩 채워도 되고, 한 번에 30~45분을 해도 됩니다. 모두 좋습니다!

단순하게 생각하세요

아이가 덜 앉고 더 움직이게 도와주세요!
반려견 산책을 맡기고, 자전거로 등교하게 하고, 방에서 춤추게 하고, 계단을 얼마나 빨리 오르는지 겨뤄 보세요. 하루 중 활동을 복돋을 기회를 찾으세요. 놀이처럼 만들어 주세요!

즐거운 것을 찾으세요

좋아하면 스스로 합니다!
아이가 축구를 좋아하나요? 춤은요? 스케이트보드, 농구, 수영, 줄넘기는 어떤가요? 친구들을 불러 함께 활동하게 하세요. 어울리는 시간과 움직이는 시간을 한꺼번에 얻습니다.

화면 보는 시간 줄이기 잠

아이가 텔레비전이나 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간은 하루 2시간을 넘지 않아야 합니다. 숙제를 마치면 밖에 나가 놀게 하거나 몸을 쓰는 집안일을 맡기세요.

6~12세 아이는 낮잠을 포함해 하루 9~12시간 자야 합니다. 잠들기 최소 1시간 전에는 화면을 끄세요. 방은 시원하고 어둡고 조용하게 해 주세요. 교실에서도 운동장에서도 더 잘 지냅니다.

초등학생 — 아이 방식으로 활동적으로

아래 활동은 모두 하루 권장 60분에 들어갑니다. 여러 가지를 섞어 보세요. 등교 전이든 학교에서든 하교 후든, 우리 아이에게 가장 잘 맞는 때를 찾으세요. 간식처럼 “활동 간식”을 떠올려 보세요. 온 가족이 함께 즐거운 것을 하세요. 텔레비전 광고가 나오는 동안 뛰어 보세요.

힘든 강도의 유산소 운동

달리기, 빠르게 자전거 타기, 축구, 농구, 술래잡기, 플래그 풋볼, 줄넘기, 무술, 힙합 댄스

중간 강도의 유산소 운동

빠르게 걷기, 자전거 타기, 스케이트보드, 수영, 야구처럼 던지고 받는 놀이

근육 튼튼하게 하기

웨이트 운동(반드시 지도를 받으며), 오르기, 씨름, 줄다리기

뼈 튼튼하게 하기

깡충 뛰기, 뛰어넘기, 점프, 달리기, 뛰고 빠르게 움직이며 방향을 바꾸는 운동