

## 놀이는 그 자체가 학습입니다 -

### 0-2 ½ 세 아동의 부모를 위한 놀이 지침

#### Play is all about learning - A guide to play for parents of children 0-2 ½ years

다음은 NSW 보건부에서 제공하는 기사입니다.

놀이는 단순히 재미있게 노는 것에서 그치지 않습니다. 놀이는 영아 및 아동들의 생활에 중요한 일부입니다. 놀이는 아동의 '일상 과제'로서 학습과 발달에 도움이 되는 것입니다. 부모는 자녀의 첫 교사이자 가장 중요한 교사입니다. 엄마와 아빠는 자녀가 놀이를 통해 최대한 배우고 발달할 수 있도록 도움이 되어줄 수 있습니다. 그리고 조부모, 나이가 더 많은 아동, 친척, 친구 등, 아동과 함께 놀아줄 사람이 있으면 역시 도움이 됩니다.

**놀이는 다음과 같이 아동에게 도움이 되므로 중요합니다.**

- 자신의 세계에 관해 배우다
- 일을 처리하는 방법을 배우다
- 문제를 해결하는 방법을 배우다
- 감정을 처리하는 방법을 배우다
- 자신감이 생긴다
- 튼튼해진다
- 타인과 사이좋게 지내는 것을 배우다 (독점하지 않고 교대로 함).

다음은 놀이가 아동의 학습과 발달에 어떻게 도움이 되는지에 관한 몇 가지 보기들입니다.

- 큰 상자에 작은 상자를 넣기 - 영아와 유아의 경우 손가락을 사용하여 물건끼리 맞추는 것을 배우는 데 도움이 됩니다.
- 그리기, 칠하기, 붙이기, 실 꿰기 - 아동의 경우 기술을 습득하고 연습하는 데 도움이 됩니다 (그리고 인내심도 배웁니다).
- 가장놀이 - 상상력과 창작력을 키우는 데 도움이 됩니다.
- 연극놀이 - 다른 사람들 (예, 부모 및 그 외의 성인들)을 가장하는 놀이를 통해 성인 역할을 이해하는 데 도움이 됩니다. 속상한 상황을 재현하는 놀이는 아동이 자신의 감정을 처리하는 데 도움이 됩니다. 연극놀이는 아동이 상상력을 발휘하는 데 도움이 됩니다.

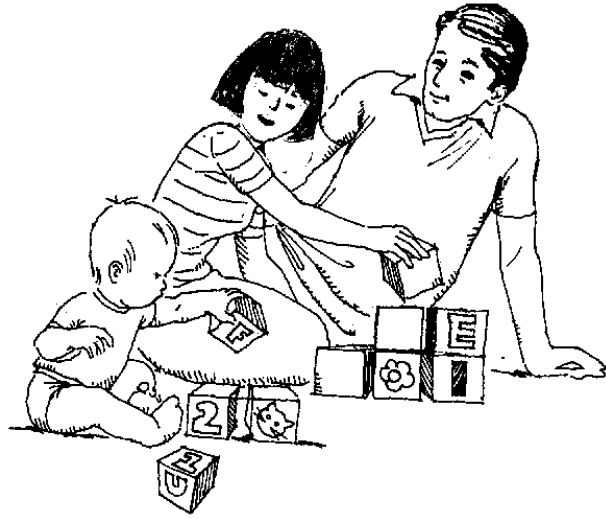
**자녀와 함께 놀이하는 것이 좋은 이유는 다음과 같습니다.**

- 서로에 관해 알게 되고 가까워지는 데 도움이 됩니다.
- 부모가 자신을 사랑하고 있으며 자신에게 관심이 있다는 것을 알게 됩니다. 사랑받고 있다는 느낌은 자녀의 학습과 발달에 도움이 됩니다.
- 자녀를 가장 잘 아는 사람은 부모입니다. 부모는 놀이를 통해 자녀의 학습을 도와줄 수 있습니다.

자녀가 놀이를 통해 최대한 배우고 발달할 수 있도록 도움을 주려면

자녀가 가지고 놀 흥미로운 물건들을 마련해 주십시오.

- 비싼 장난감을 마련할 필요는 없습니다. 아이들은 값이 저렴한 장난감을 가지고도 재미있게 놀며 배울 수 있습니다 (예, 나무블록, 동물세트, 그림물감, 종이). 사실 자녀가 좋아하는 가장 흥미로운 '장난감'은 부모입니다.
- 집에 있는 물건들을 이용하십시오 (예, 종이상자, 나무술가락, 플라스틱용기, 냄비, 가장놀이에 사용할 헌옷).
- 지역에 따라서는 장난감 대여소가 있는 경우도 있습니다 - 각 지역의 유아보건센터[Early Childhood Health Centre]나 도서관에 문의해 보십시오.



시간을 내어 자녀와 함께 놀아주십시오.

생활을 하다보면 바쁠 때도 있고 피곤할 때도 있습니다. 하지만 시간과 힘이 많이 들지 않는 놀이들도 있습니다.

- 집안일을 하는 동안 아이에게 얘기를 하거나 노래를 불러줍니다.
- 아이가 해낼 수 있는 간단한 심부름을 시킵니다 (예, 세차할 때 아빠에게 스펀지를 집어주기, 빨래를 널 때 집계를 집어주기, 먼지떨기를 도와주기).
- 버스를 타고 있을 때나 쇼핑하러 갈 때 물건들을 가리킵니다.
- 그림책이나 이야기책을 보며 함께 조용한 시간을 갖습니다.

큰 자녀나 친척들에게 아이와 함께 놀아주거나 얘기해 달라고 도움을 청하십시오.

자녀가 자기 방식대로 놀게 하십시오.

- 어른들은 아이들에게 노는 방식을 알려줌으로써 아이들의 놀이를 '인수'할 때가 많습니다 (예, '블록으로 집을 지어라'). 아이에게 하는 방법을 가르쳐 주어야 하는 경우도 간혹 있습니다 (예, 한 블록 위에 다른 블록을 올리는 방법). 하지만 아이가 자기 자신의 생각으로 하도록 하는 것이 중요합니다. 그러면 스스로 생각해서 문제를 해결하는 것을 배우는 데 도움이 됩니다. 자기 방식대로 놀게 한다고 해서 아이가 무엇이든 마음대로 할 수 있게 한다는 뜻은 아닙니다 (예, 벽에다 그림그리기). 아이가 다치거나 집안의 기물을 손상시키는 일이 없도록 감독은 여전히 해야 합니다.
- 아이가 부모를 이끌게 하십시오. 아이가 자기 혼자 힘으로 하면서 부모는 그냥 옆에 있어 주기만을 원할 때도 있고 부모가 함께 놀아주기를 원할 때도 있습니다. 아이 본인이 결정하게 하십시오. 이 나이 때는 아이가 다른 사람들과 함께 놀기보다는 '나란히 놀이', 즉 옆에서 따로 노는 것이 정상입니다. 부모와 자녀가 나란히 따로 놀 수 있는 게임들은 (예, 그림 그리기) 어린 아이들에게 가장 편안한 놀이가 될 수 있습니다.
- 아이에게 부모가 생각하는 놀이를 강요하지 않도록 노력하십시오.

### 자녀와 함께 놀아주십시오.

- 아이와 함께 바닥에 앉아서 장난감을 가지고 놀아주십시오. 그냥 지켜보지만 말고 게임에 참여하십시오.
- ‘집을 짓지 그러니?’ 등의 질문을 하기 보다는 아이가 하고 있는 것에 관해 평을 하는 것이 더 좋습니다. 예:

‘지금은 집을 짓고 있네’  
‘트럭에 블록을 담았네.’

이것은 아이에게 놀이 방식을 알려주기 보다 아이의 방식대로 따라가는 좋은 방법입니다. 그리고 부모가 자기에겐 관심을 가지고 있다는 것을 알려주는 방법도 됩니다.

### 아이가 놀고 싶어할 때와 놀이를 중단하고 싶어할 때를 구별하십시오.

영아 및 유아와 놀아주기에 좋은 시간은 아이가 또렷또렷하게 깨어있을 때 입니다 - 피곤하거나 배고플 때는 피해야 합니다. 영아와 유아들은 오랫동안 집중하지 못합니다. 짧게 자주 놀아주는 것이 가장 좋습니다. 다음과 같은 경우는 아이가 그만 놀고 싶어하는 신호입니다.

- 하품을 함
- 고개를 돌림
- 들떠 보임

이런 ‘신호’가 나타나면 게임을 바꾸거나 쉬어야 합니다.

### 나이에 따라 적절한 놀이를 해야 합니다.

다음은 각 연령그룹에 적절한 몇가지 놀이들입니다. 그리고 유아보건소나 플레이그룹에 문의하면 다른 놀이 방법들도 알아볼 수 있습니다.

얘기하기, 노래하기, 이야기 들려주기, 책 읽어주기 등은 어느 연령그룹에서나 좋습니다. 나이가 수 개월 정도인 아기들에게는 책의 그림을 보여주며 간단한 이야기를 들려줍니다. 부모 자신이 책읽기를 좋아하지 않는 경우에도, 책이 있으면 좋습니다 - 그림을 가리키기만 해도 됩니다. 유아들에게 엄마아빠와 집안식구들에 관해 얘기해 주십시오 (예: ‘엄마/아빠가 어렸을 때는 할아버지께서...’ 또는 ‘할머니가 젊으셨을 때는...’). 그러면 아이가 어음과 언어의 패턴에 익숙해 집니다.

놀이 공간이 충분치 않을 경우엔 텔레비전을 보게 하는 것이 간편하게 생각될 수도 있습니다. 하지만 그렇게 되면 놀이를 통해 배우는 시간이 줄어듭니다 (함께 앉아 보면서 그 내용에 관해 얘기하지 않는 한). 다음에 소개하는 놀이들은 작은 공간에서 하기에 좋은 것들입니다.

### 0-9 개월

- 얘기하기와 노래 불러주기. 아기에게 얘기를 하면 아기가 말을 배우고 단어를 이해하는데 도움이 됩니다. 일을 하는 동안 아기에게 얘기를 하십시오 - ‘자 이제 저녁밥 먹을 시간이다’, ‘자 이제 우리 쇼핑하러 간다’. 물건을 가리키면서 그 이름을 말하십시오. 아기가 소리를 내면 말로 대꾸해 주십시오. 아기의 얼굴 표정을 흉내내고, 아기가 엄마/아빠의 표정을 흉내내면 미소로 격려하십시오. 대부분의 아기들은 생후 첫 주부터 표정을 흉내내려고 할 것입니다.
- 물건을 건드리고 만지는 것은 아이가 배우는 데 도움이 됩니다. 영아와 유아들이 물건을 건드릴 때는 ‘말썹’을 부리고 있는 것이 아닙니다. 자신의 세계를 익히고 있는

것입니다. 아기에게 안전한 장난감과 다룰 수 있는 물건들을 주십시오 - 봉재완구, 딸랑이, 숟가락, 실감개 등. 딸랑이를 흔들어서 소리를 내면 아기에게 일이 일어나게 할 수 있다는 것을 가르쳐 주는 것입니다.

- 아기를 매일 잠깐씩 엎드려서 놀게 하십시오. 그러면 목을 가누는 것을 배우는 데 도움이 됩니다. 엎드려서 놀면 목이 튼튼해져서 주위를 둘러 볼 수 있게 됩니다. 바닥에 안전한 곳을 찾아서 깨끗한 담요를 깔고 아기를 엎어 놓으십시오. 그 동안에는 아기 곁에서 같이 있어야 하며, 엎드린 상태로 잠드는 일이 없도록 해야 합니다.

### 9-18 개월

- 이야기를 들려주거나 간단한 이야기책을 읽어줍니다. 또는 스크랩북을 만듭니다. 그림을 가리키면서 그 그림이 묘사하는 내용을 말해줍니다.
- 낙서. 무독성 크레용으로 종이에 낙서하게 합니다.
- 노래와 동요.
- 물놀이 - 장난감 띄우기, 용기 채우기 및 비우기 (물에서 놀 때는 항상 아이 곁에 있어야 합니다).
- 집짓기 블록.
- 모양과 색이 다양한 여러가지 (안전한) 물건과 천 조각을 상자에 담습니다. 아기가 상자 안에 있는 것들을 탐구하게 합니다. 물건의 이름을 말해 줍니다.
- 남비 뚜껑으로 소리내기.



### 18 개월 - 2½ 세

- 가장놀이
- 지화
- 종이상자 - 탑을 쌓거나 커비하우스를 지음.
- 단어 게임
- 공 - 던지기, 튀기기, 차기.
- 점토놀이. 점토를 만드는 방법은 다음과 같이 간단합니다. 재료: 보통 밀가루 1 컵, 소금 ½ 컵, 기름 1 테이블스푼, 주석염(cream of tartar) 1-2 테이블스푼, 물 1 컵, 식품용 물감 소량. 만드는 방법: 모든 재료를 큰 남비에 담아 잘 섞는다. 중불에 놓고 3-5 분 정도 뭉근하게 익힌다. 남비 옆에 묻지 않게 조심하며 반죽이 되질 때까지 계속 젓는다. 식힌 후 부드러워 질 때까지 반죽한다. 냉장실에 저장한다.

### 신생아를 돌보는 동안 어린 아이와 놀아주기

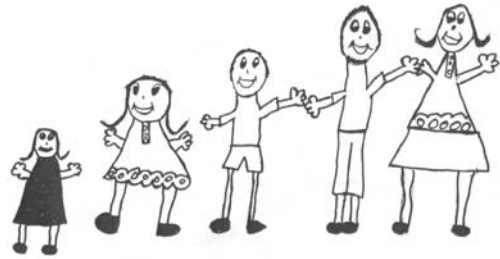
- 아기를 돌보는 동안 아이가 엄마 옆에서 할 수 있는 놀이를 마련해 주십시오. 아기에게 젖을 먹이거나 목욕을 시키기 전에 먼저 아이와 놀이를 시작하십시오 (예, 크레용으로 종이에 낙서하기).

### 놀 이로 인해 집이 지저분해지면 어떻게 하나?

장난감용 상자나 벽장을 마련하십시오. 그러면 빨리 정돈할 수 있습니다. 정돈하기 게임을 만들어서 아이가 배울 수 있게 하십시오. 집이 깔끔하면 좋지만, 놀이가 자녀의 학습과 발달에 도움이 된다는 것을 알아두는 것도 좋습니다.

## 플레이그룹 - 부모와 자녀에게 좋음

- 플레이그룹은 지역마다 거의 다 있습니다. 플레이그룹은 부모 (아빠와 엄마)와 아이가 다른 부모들 및 아이들과 함께 모여 사귀는 방법입니다. 일부 플레이그룹에는 한국어를 하는 사람들도 있습니다. 영어를 잘 못하는 이유로 플레이그룹에 가기를 꺼려하지 마십시오. 말을 많이 하지 않아도 아이들 때문에 다른 부모들과 사귀게 됩니다. 아이는 다른 아이들과 놀면서 친구를 사귀게 됩니다. 부모들도 친구를 사귀게 됩니다.



Karitane 제공

- 부모들은 플레이그룹에서 육아방법에 관한 의견을 서로 교환할 기회를 갖게 됩니다.
- 플레이그룹들 중에는 지역사회 그룹이 운영하는 것들도 있고, 부모 자신들이 운영하는 것들도 있습니다. 플레이 그룹은 무료인 경우도 있고, 놀이재료를 구입하기 위해 소액의 회비를 지불하는 경우도 있습니다. 플레이그룹에서는 부모들이 책임지고 아이들을 감독합니다. 그러나 교육받은 직원이 놀이활동을 도와주는 플레이그룹도 있습니다.

가까운 지역의 플레이그룹을 알아보려면, 유아보건소[Early Childhood Health Centre]나 NSW 플레이그룹협회[Playgroup Association of NSW Inc]에 연락하시면 됩니다. 자신이 거주하는 지역에서 플레이그룹을 시작하고 싶은 경우엔 (예, 한국어를 하는 부모들을 위해) 플레이그룹협회에서 도와드릴 수 있습니다.

영어로 통화하는데 도움이 필요하시면 번역 및 통역 서비스 (TIS)로 131 450 에 전화하시기 바랍니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au> 에 접속하면 한국어로 된 건강 정보를 더 많이 찾아보실 수 있습니다.

이 설명서는 NSW 보건부, Karitane, Tresillian, Playgroup Association of NSW 의 보건 전문가들이 제공한 정보를 토대로 한 것입니다.

전화번호들은 출간 당시에는 정확한 것들이나 그후 계속해서 업데이트 되지는 않습니다. 전화번호부에서 번호를 확인해야 할 경우도 있을 것입니다.