



## 잘 노는 아이가 잘 자란다!



아이 키우는 집에서는 먹는 것만큼이나 어렵고 중요한 문제가 아이와 놀아주는 것이다. 더구나 코로나19로 실내에서 지내는 시간이 많아진 요즘, 그래서 부모들의 고민도 그만큼 더 커질 수밖에 없다. 열과 성을 다해 아이와 놀아주는 것도 잠시, 아이의 끊임없는 '또, 또' 공세에 지치기 십상이다. 그래서 세상에서 제일 힘든 일이 아이와 놀아주는 것이란 생각도 절로 들게 마련이다.

### ■ 아이는 놀이로 생존의 기술을 터득한다.

육아전문매체 '양주'에 따르면 육아 전문가인 이보연 아동가족상담센터소장은 놀이아파트로 아이를 알아가는 최고의 방법이자 아이가 생존 기술을 배우는 가장 효과적인 학습법이라고 말한다.

이 소장에 따르면 우선 아이들은 놀면서 신체적으로 성장한다. 예를 들어 피아노 건반을 두드리면서 손가락 근육을 키우고 공을 던지면서 힘 조절에 대해 터득한다. 이런 신체적인 움직임을 통해 대근육, 소근육이 발달하면서 뇌도 적절하게 자극한다. 그래서 언어, 인지, 사회 등 모든 분야의 발달을 돕는데 놀이만 한 수단이 없다.

이 소장은 놀이가 아이의 스트레스를 없애는 강력한 치료제라고 덧붙인다. 신나게 뛰어놀다 보면 스트레스 수치도 낮아진다. 불안감을 줄이고 긍정적인 감정을 고취하기 때문에 예민한 기질의 아이라면 놀면서 긴장을 떨쳐낼 수 있다.

놀이는 아이의 사회성을 키우는 데도 영향을 미친다. 함께 놀면서 상호작용을 하고 대화하고 협동하는 법을 배우기 때문이다. 5세 이전 아이들은 부모와 함께하는 시간이 많고 자기중심적으로 사고하므로 부모가 친구가 돼 놀아주는 것이 중요하다. 엄마 아빠와 몸으로 부딪히고 대화를 주고받으며 건강한 애착 관계를 형성하고 사회구성원으로 살아가기 위한 기초 능력을 배울 수 있기 때문이다.

### ■ 놀면서 자란다!

최근에는 장난감, 영상매체 등 놀면서 즐길 거리가 많



▲ 아이들은 놀면서 신체·정신적으로 성장한다. 사진=shutterstock

아졌다. 하지만 수십 가지 장난감에 둘러싸여 있어도 아이들은 여전히 심심해하고 따분함을 견디지 못한다. 장난감 개수나 거창한 놀이감이 놀이의 질을 결정하는 것은 아니라는 뜻이다. 이런 의미에서 자주 접하는 물건을 자연스럽게 놀이로 연결하면 실생활에 필요한 지식이나 기술을 알려주는 데 도움이 된다. 아이들에게 놀이란 결코 거창한 게 아니다.

놀이의 중요성은 잘 알지만 막상 아이와 노는 것에 서툰 부모들이 많다. 이 소장에 따르면 아이가 재미를 느끼는 부분과 부모가 재미를 느끼는 부분은 다르다. 게다가 아이들은 똑같은 놀이를 수십, 수백 번 반복하는 걸 좋아한다. 그래서 어른들은 지루할 수밖에 없다. 그런데 똑같은 반복이라고 해도 그 과정을 통해 아이는 조금씩 변화하고 성장해간다. 부모로서 자녀의 변화와 성장을 지켜보는 것도 큰 기쁨이 아닐 수 없다.

### ■ 아이와 놀 때 기억해야 할 3가지

아이와 잘 놀기 위해 부모는 어떤 자세를 취해야 할까? 이 소장은 딱 3가지만 기억하라고 말한다.

첫 번째는 조금해하지 말 것. 아이가 놀이를 잘 따라하지 못한다고 문제가 있다고 여기거나 재촉하는 건 금물

이다. 아이들은 저마다 발달에 차이가 있기 때문이다.

만약 아이가 잘 따라하지 못하는 놀이가 있다면 조금해하지 말고 난도를 조절해가면서 시도해본다. 엄마 아빠가 옆에서 꾸준히 도와준다면 아이도 잘 배울 수 있다.

다음으로는 놀이는 놀이답게 해야 한다. 부모가 아이의 발달에만 집중한 나머지 정해진 틀만 고수하거나 다음 단계로 넘어가는데 급급하면 놀이가 학습이 되어버린다. 아이와 놀다 보면 부모의 예상과는 전혀 다른 상황이 벌어지곤 한다. 때로는 규칙에서 벗어나기도 하고 장난감이 지니고 있던 목적과 떨어지기도 한다. 그렇다고 틀린 것이 아니다. 놀이에는 정답이 없다. 아이가 재미있어 한다면 함께 즐기고 반응해 주는 것이 부모의 역할이다.

마지막으로는 부모가 함께해야 한다는 것이다. 근사한 장난감을 주고 "이제 놀아!" 라고 한 뒤 혼자 남겨두면 아이는 금세 싫증 내고 엄마 아빠를 찾는다. 아이는 모든 게 다 처음이예요. 어떻게 가지고 놀아야 재미있는지, 다른 방식으로 놀 수는 없는지 잘 모르는 게 당연하다. 엄마 아빠가 아이에게 시범을 보여주주고 리액션도 해준다면 놀이의 질이 한층 더 높아질 것이다.

단, 부모가 놀이를 지배해서는 안 되며 적절한 개입하고 지도해야 한다. 아이가 노는 법을 배울 수 있도록 가르쳐주고 시범을 보여준 다음, 아이가 충분히 재미를 느낄 때까지 기다려주어야 한다.

네덜란드 인문학자 요한 하위징아는 인간을 '호모루텐스(놀이하는 인간)' 라고 칭하며 놀이의 중요성을 강조했다. 그만큼 삶에 있어 놀이는 빠져선 안 될 요소다. 무엇보다 아이들은 놀이를 통해 세상을 배우고 소통해 나간다.

지금 아이와 눈을 마주치고 놀아보자. 그리 어렵지 않다. 집 안에 있는 평범한 물건 하나라도 세상에서 제일 재미있는 놀이를 할 수 있기 때문이다.



미국 내과·스포츠의학과 보드전문

# 김진세

내과/통증전문의  
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원  
근골격계 통증, 신경통증 전문의

**P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료**  
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학  
미국 스포츠 의학 보드전문



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

### 전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사  
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급  
각종 HMO·PPO/보험/교통사고  
직장상해보험/메디케어 취급  
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

