

## 아이 운다고 영상 보여주면 “발달 3배 느려진다”

우는 아이, 오랜만에 나간 외식에서 떼를 부리는 아이를 달래기 위해 스마트폰, 태블릿 PC 등으로 동영상 틀어주는 부모가 많다. 육아의 어려움을 덜어주는 좋은 도구이지만 과도한 동영상 시청이 아이에게 부정적인 영향을 준다는 사실을 입증하는 연구 결과가 나왔다.

일본 도호쿠대 연구팀이 7,097명의 어린이를 대상으로 진행한 연구 결과 1세 때의 과도한 동영상 시청이 언어 능력, 소근육 운동, 문제 해결력, 사회적 기술 발달 지연을 초래할 수 있는 것으로 확인됐다. 해당 연구는 2013년 7월부터 2017년 3월까지 추적 조사를 통해 이뤄졌다.

연구 결과 하루 동영상 시청 시간이 1~4시간인 아이의 경우 2세 무렵 의사소통 및 문제 해결 능력 발달이 느릴 가능성이 최대 3배 더 큰 것으로 나타났다. 4시간이 넘게 영상을 시청한 아이는 언어능력 발달이 느려질 가능성이 4.78배, 소근육 운동 능력이 평균보다 떨어질 가능성은 1.74배, 개인 및 사회적 기술 발달 지연을 겪을 가능성은 2배 더 높았다.

세계보건기구(WHO)와 미국 소아과학회(AAP)는 2~5세 어린이의 동영상 시청 시간을 하루 1시간 미만으로 제한할 것을 권하고 있다.

### ■ 말할 동기가 없어진다

동영상에 과도하게 노출되면 직접 말할 필요를 느끼지 못해 언어능력 발달이 더뎈다. 영상을 통해 훨씬 많은 단어를 들을 수 있지만 귀로 들어간 단어를 입 밖으로 내뱉을 기회가 없는 것이다.

동영상 시청이 사회적 기술 발달을 지연시키는 이유도 비슷하다. 우리의 뇌는 사람의 얼굴을 보면서 상대와 어떻게 상호작용하면 좋을지 알아내려 움직인다. 하지만 영상을 보는 동안 뇌는 굳이 이런 일을 할 필요가 없다. 동영상을 보느라 계속 앉아 있다 보면 운동량이 적어져



소근육 발달도 느려진다. 지루함을 느낄 틈이 없다는 것도 부정적이다. 지루함을 느끼고 그 상황에 어떻게 대응할지 생각하는 것은 아이들이 창의력을 키울 수 있는 토양이 된다.

### ■ 장난감을 쥐어 주자

해야할 일이 있거나 잠시나마 식사에 집중하고 싶다면 스마트폰이나 태블릿보다는 장난감이나 책, 스케치북 등을 건네는 것이 좋다. 동영상을 보여줄 수 밖에 없다면 되도록이면 교육용 콘텐츠를 시청하고 옆에서 계속 말을 걸어주는 것도 부정적인 영향을 완화하는데 도움이 된다. 단순 암기형 정보가 넘치는 콘텐츠보다는 다소 어렵더라도 창의력을 키울 수 있는 콘텐츠가 좋다. 짧은 동영상은 집중력과 이해력을 떨어뜨릴 수 있으므로 이왕이면 긴 영상을 선택하자.

아이들이 동영상을 조금이라도 덜 보게 하고 싶다면 부모가 스스로 모범을 보이는 것도 중요하다. 영상을 보여줄 수 밖에 환경이라면 계획과 틀을 정해 올바른 습관을 기르는 것도 부정적인 영향을 줄이는데 도움이 된다.

사진=shutterstock

## 한방 황토 좌훈스파

20가지 한방성분 황토좌훈으로 몸 깊숙한 곳까지 따뜻하고 건강하게!

- 산전, 산후 관리
- 체온 플러스, 순환 관리
- 갱년기 호르몬 밸런스 관리
- 디톡스를 통한 다이어트 효과
- 염증, 통증 완화
- 신진 대사와 면역력 증대
- 건강한 아름다움



T. 773.739.3031  
124 Yorba Linda Blvd. Placentia CA 92870

### ■ 알고계셨나요?



## 딸기는 소금물로 헹구면...

### ■ 딸기는 소금물로 헹구면...

딸기를 소금물로 헹구면 맛과 향기가 사라지지 않는다. 딸기를 정성스레 씻는 사람이 있지만 딸기의 거죽이 뭉그러지기 쉽고 세제가 배어들어 맛과 향을 잃게 된다. 딸기는 큰 그릇에 소금물을 붓고 꼭지를 따서 한번 헹구기만 하면 된다.

### ■ 말린 식품을 빨리 요리하려면?

말린 표고버섯이나 미역 따위를 요리할 때는 일단 물에 담가 불려서 요리를 해야 한다. 그러나 시간적인 여유가 없을 때는 설탕을 약간 넣은 설탕물에 담가두면 맹물에 그냥 담가두는 것보다 훨씬 빠르다.

# 용문루

## GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine  
Eat Good, Feel Good



### 홈 파티 케이터링 환영



### ★ ★ ★ 각종 파티 및 단체 모임 환영

파티룸 10~50명 수용 가능

\*waiter, waitress 구합니다.\*

용문루 T.626.363.4961  
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm  
4:30pm ~ 9:00pm 토,일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748