



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

더 많은 정보를 원하시면 전화주세요.
(888) CHS-4KIDS(888-247-4543).
저희 프로그램과 서비스에 대해 더 자세히
알고 싶으시다면 www.chs-ca.org 을
방문해주세요.



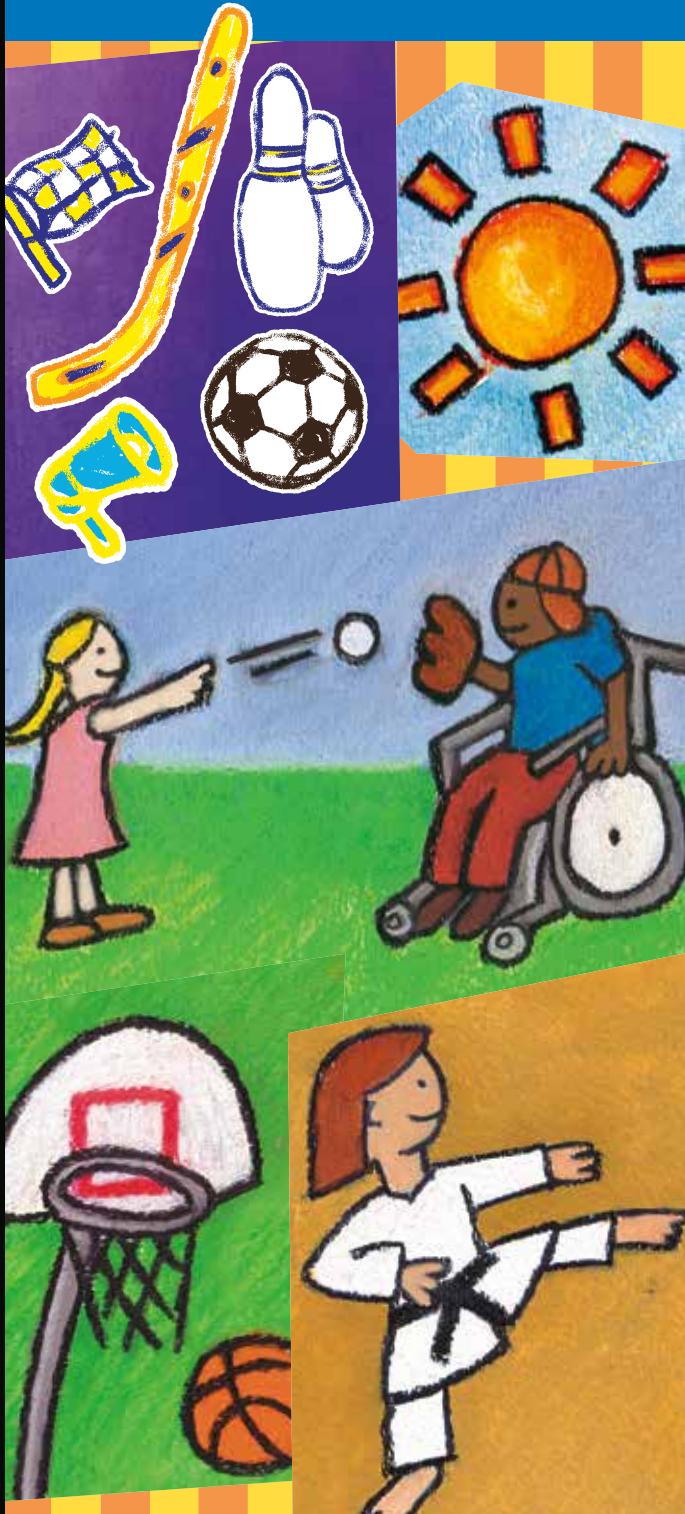
회사 본사
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

운동

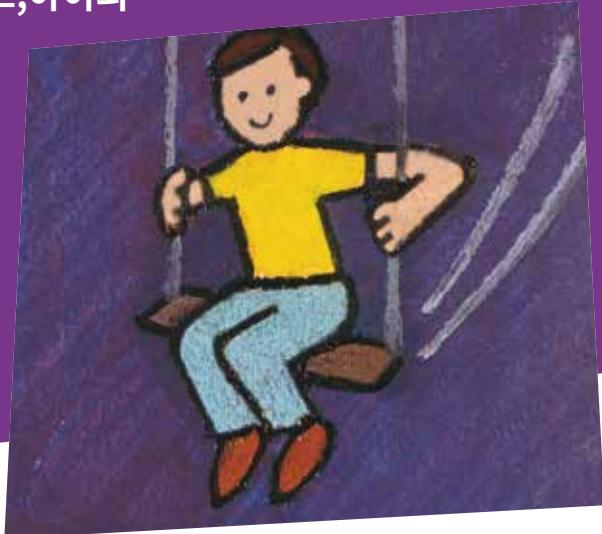
활동적인 라이프스타일 즐기기



매일 충분한 운동을 하는 것은 아이의 신체적, 정신적, 정서적 웰빙에 중요한 요소 중 하나입니다. 안타깝게도 아이들이 컴퓨터, 휴대전화, 태블릿 등 화면 앞에서 보내는 시간이 늘어나면서 활동량이 줄어들고 있습니다. 하지만 정보에 입각한 선택을 하면 가족이 건강하고 활동적인 생활 습관을 키울 수 있습니다.



활동적인 생활의 이점은 튼튼한 뼈를 만들고 근력과 지구력을 향상시키는 것부터, 건강 위험을 줄이고 뇌 건강을 개선하기 위해 건강한 체중을 유지하는 것까지 평생 지속됩니다. 또한 스트레스를 줄이는 데 도움이 되고, 아이의 자신감과 자존감을 높여줍니다. 목표는 아이의 삶에서 자연스럽고 재미있고 일상적인 부분이 되는 다양한 활동을 통해 건강을 유지하는 것입니다. 부모는 운동의 중요성을 가르치고, 활동적인 생활 방식을 통해 모델이 되고, 다양한 피트니스 기회를 제공함으로써 도움을 줄 수 있습니다.



학교와 지역사회에서 어린이를 위한 체육, 공원, 레크리에이션 센터를 더 많이 제공하도록 지원하세요.

★ 신체 활동 지침 ★

2세 이상 어린이는 매일 최소 60분 동안 중간 강도의 활동에 참여하고, 매주 3~4회 30분 동안 격렬한 신체 활동을 하는 것이 좋습니다. 힘, 지구력, 유연성을 키우는 활동에 집중하세요. 다음 지침은 일반적으로 발달하는 어린이를 위한 아이디어를 제공하며, 어린이의 현재 능력에 따라 조정이 필요할 수 있습니다.

아이의 나이	발달 능력	제안된 활동
2~3 세	활동적인 놀이를 통해 세상을 탐험하는 데 매우 관심이 많습니다.	달리기, 오르기, 스윙, 모래상자에서 놀기 등 비구조화된 놀이
4~5 세	더욱 협력적이 되고 일부 조직적인 게임에 참여할 수 있습니다.	공과 농구로 놀기, 보조바퀴 달린 자전거 타기, 춤추기, 달리기, 등반하기
6~12세	개인 및 팀 스포츠를 위한 새로운 기술을 빠르게 배울 수 있습니다.	축구와 같은 조직적이고 경쟁적인 스포츠 또는 춤, 줄넘기, 딱지치기, 요가와 같은 비경쟁적인 활동

★ 활동하지 않는 시간을 줄이세요 ★

연구에 따르면 디지털 기기는 신체적, 정신적 건강에 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났습니다.

★ 스크린 타임이 너무 길면 해로울 수 있습니다

- 어린이가 수 시간 동안 활동하지 않을 수 있으며, 이는 체중 증가, 만성적인 목과 허리 문제, 수면 장애로 이어질 수 있습니다.
- 적절하게 설정된 보호자 필터가 없으면 일부 프로그램이나 콘텐츠가 어린이에게 적합하지 않을 수 있습니다.
- 창의적이고 상상력이 풍부한 놀이에 소요되는 시간을 줄입니다.
- 어린이는 부적절한 장난감이나 건강에 해로운 음식 선택을 장려하는 광고에 영향을 받을 수 있습니다.

★ 화면 시간을 제한하는 방법

- 스크린 타임 사용에 대한 명확하고 일관된 경계를 설정하세요.
- 식사 중이나 침실 등 스크린이 없는 구역을 만들어 보세요.
- 자녀와 함께 스크린을 사용하여 콘텐츠를 모니터링하고 자녀가 혼자 기기를 사용하지 않도록 방지하세요.

★ 재미있고 무료인 가족 활동

건강을 유지하는 데 많은 돈이 들 필요는 없습니다. 자녀가 건강한 생활 방식을 갖도록 돋기 위해 가족 시간 동안 신체 활동을 계획하세요. 몇 가지 아이디어는 다음과 같습니다.

- 캐치볼을 하거나 프리즈비를 던지는 것
- 음악에 맞춰 춤추기-
- 술래잡기나 숨바꼭질 놀이
- 수업, 스포츠 리그, 활동을 제공하는 지역 커뮤니티 레크리에이션 그룹에 가입
- 자연 하이킹 가기
- 지역 놀이터와 공원에서 놀기
- 해변, 호수 또는 강 방문
- 낙엽 치우기, 진공 청소, 바닥 청소 등의 집안일을 함께 하기
- 자전거 타기
- 동네 산책하기

★ 스포츠

**스포츠를 하는 것은 활동적으로 지내고 많은 중요한 가치를 가르치는 좋은 방법입니다.
자녀가 스포츠에 참여하도록 격려하되 강요하지 마세요.**

그들이 무엇에 관심이 있는지 알아내고 지원을 제공하세요

- 자녀의 성장, 관심사, 능력을 고려하세요
- 자녀에게 다양한 새로운 활동과 경험을 제공하세요
- 규칙을 따르고, 팀워크를 이해하고, 패배에 대처하는 것은 어린아이에게는 매우 어려울 수 있습니다. 자녀가 그러한 헌신을 할 준비가 되었는지 생각해 보세요.
- 스포츠를 시작하기 전에 소아과 의사로부터 철저한 신체 검사를 받도록 하세요. - 자신과 자녀를 위해 현실적인 목표를 세우세요.
- 자녀의 경기나 모임에 참석하여 지지를 보여주세요.
- 자녀의 코치를 알아가거나 직접 코치나 보조 코치가 되어보세요.
- 자녀가 팀 스포츠에 관심이 없다면 수영, 테니스, 무술, 댄스 등 개인 스포츠가 좋은 대안이 될 수 있습니다.



좋은 영양과 매일의 운동은 승리의 조합입니다



★ 안전

- 근육 긴장을 예방하기 위해 운동 전후에 스트레칭을 하세요.
- 항상 활동에 적합한 장비를 착용하세요. 예를 들어 헬멧, 팔꿈치 보호대, 무릎 보호대, 고글, 보호 패딩 등이 있습니다.
- 말하기/노래 규칙을 따르세요: 아이들이 노래를 부를 수 없을 정도로 숨이 차지만 여전히 말할 수 있다면 아마도 적절한 강도로 운동을 하고 있는 것입니다.
- 아이가 통증이나 메스꺼움을 느끼거나, 기절하거나 현기증이 나거나, 호흡곤란이 있을 경우 운동을 중단하도록 가르치십시오.
- 야외에서 놀 때는 모자, 선글라스, 자외선 차단제 등 보호용 자외선 차단 장비를 착용하세요. - 자녀가 수상 활동을 하는 동안에는 항상 감독하세요. 어린이는 4cm(1½인치) 깊이의 물에서도 의사할 수 있습니다.

★ 비만

미국 어린이와 청소년 5명 중 약 1명이 비만입니다(미국 질병통제예방센터, 2024년).

비만은 연령과 성별에 따른 체질량지수(BMI)가 95백분위수 이상인 경우로 정의됩니다. 자녀가 건강한 체중을 유지하도록 지원하는 방법에 대해 궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 소아과 의사와 상담하세요.

비만의 원인

신체 활동 부족; 소모하는 양보다 더 많은 칼로리를 섭취함

고칼로리 가공식품 섭취

충분한 수면을 취하지 못함.
연구에 따르면 수면 부족과 높은 체질량 지수(BMI)
사이에 연관성이 있는 것으로 나타났습니다. 매일 밤 7시간 미만의 수면을 정기적으로 취하면 배고픔을 조절하는 호르몬에 영향을 미칠 수 있습니다.

식습관을 모델로 삼고 운동을 하지 않는 부모

자녀를 도울 수 있는 방법

아이가 뛰어다니고 활발하게 놀 수 있는 즐거운 기회를 많이 만들어 주세요. 식사 후에는 설탕이 많이 들어간 디저트 대신 신선한 과일을 제공하세요.

신선하고 균형 잡힌 식사를 준비하세요.
사탕, 쿠키, 칩과 같은 고칼로리 음식과 소다를 피하고 건강한 간식을 준비해 두세요.

목욕, 양치질, 침대에서 함께 책 읽기 등 자녀의 숙면을 촉진하는 취침 루틴을 만들어 보세요.

가족 모두가 같은 식습관과 운동 습관을 갖도록 하세요. 아이들은 당신이 하는 일을 따라할 것입니다.

더 알아보기

어린이를 위한 책

ABC 요가
크리스티안 엥겔

오, 당신에게 좋은 일이 얼마나

많은지요!

건강을 유지하는 것에 대한 모든 것

티시 라베

더 비지 북
리지 록웰

웹사이트
건강한 아이들

www.healthychildren.org

키즈헬스

www.kidshealth.org

미국 소아과 학회

www.aap.org