**건강한 아기 건강한 미래 Healthy Babies Healthy Future – 건강한 생활**

지난 호에서 필자는 건강한 아기 건강한 미래에 대한 자료와 정보 나눔의 일환으로 건강한 아기의 영양에 관하여 보건부 (Ministry of Health) 와 건강증진기관 (the Health Promotion Agencies: HPA)의 가이드 라인을 참조하여 아기의 영양 증진을 위해 부모가 꼭 알아야 할 아기 음식에 대하여 알아 보았다.

이번호에서는 활성운동Active Movement, 특히 아기와 건강한 생활을 하기 위한 여러가지 활동들에 대하여 나누어 보고자 한다. 건강한 생활의 중요한 요소중의 하나인 건강한 신체는 건강한 정신과 더불어 아기의 발달에 매우 필요하다. 활성운동 Active Movement는 아기의 활발한 신체활동과 함께 건강하게 자라는 것을 도와준다. 활성운동은 아기의 육체적인 발달과 더불어 지적, 정서적, 사회적인 성장을 도와준다. 또한 아기에게 건강하고 행복한 생활뿐만 아니라 자신감과 더불어 사랑받고 있음을 느끼게하며 아기가 움직이는 것과 의사소통하는 것을 배우는 기초를 만들어 준다.

|  |
| --- |
| 지적, 감성,사회적 그리고 육체적인 발달  **Active Movement**  움직이는 것과 의사소통하는 것을 배우는 기초  건강하고 행복하고 자신감과 사랑받음을 느낌    **활성운동이 도와줄 수 있는 것**  **Active Movement helps**  **Your child to:** |

<http://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Active-Movement-An-Introduction-1.pdf>

활성운동의 시작은 아기가 엄마 뱃속에 있을 때부터 해야 한다. 활성운동은 아기에게 평생동안 건강한 활동의 중요성을 일깨우게 하고, 신체에 대한 이해와 더불어 뼈와 근육의 이해, 자아와 자신감, 기억력, 새로운 움직임에 대한 동경, 사회성 개발과 더불어 언어영역그리고 두뇌 개발등을 돕는다.

일반적으로 현대의 영유아들은 부모세대와 비교할때 활동성이 많이 떨어진다. 영유아들은 빈번하게 카시트, 백팩, 하이체어, 바운서 혹은 수퍼마켓 트롤리 등에 실려서 이동되며, TV, 비디오, 컴퓨터등에 할애하는 시간이 늘어, 몸을 움직이거나 활동할 기회가 예전에 비해 많이 떨어지는 실정이다. 규칙적인 신체 활동을 자녀의 일상 생활의 일부가 되도록 지도 하는 것은 매우 중요하다. 아기와 함께 공원이나 쇼핑가는 것을 계획했다면 유모차나 자동차로 이동하는 것 보다는 걷는 것을 추천한다. 또한 밖에서 할 수 있는 놀이나 걸으면서 할 수 있는 게임을 부모가 가르치며 함께하는 것도 활성운동의 방법이다. 움직이며 배우는 활동들에 대한 사례는 다음의 웹사이트를 활용하기 바란다. [www.movingtolearn.com](http://www.movingtolearn.com)

아이들은 모두 배우는방법과 배우는 때가 다르다. 아이들의 연령보다 신체능력을 가늠하는 것이 중요하다. 또한 아기가 활성운동을 할 수 있게 될때, 안전을 위하여 반드시 그들 주위에 머물며 활동을 격려한다. 아기 안전에 대하여 자세한 정보를 원한다면 활성운동에 관련된 웹사이트를 참조하기 바란다. <http://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Sun-Safety-and-Nutrition.pdf> 아기에게 활동에 대하여 스스로 판단하여 원하는 활동을 즐길 수 있도록 다양한 시도를 해보는 것을 권한다. 아기가 어떤 활성운동 Active movement에 성공했을 때, 함께 기뻐해주는 것은 아기의 다음 활동전개와 발달에 매우 중요한 역할을 한다.

활성운동에 관한 안내와 정보는 다양하게 찾아볼수 있다. 아래에 열거한 내용들은 아기의 신체발달에 도움을 주는 활성운동 정보들이다. 자세한 정보는 Sports New Zealand 웹사이트에서 찾아보기 바란다. [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)

* Tummy time, rolling and crawling 배밀이 하기, 구르거나 기어가기
* Walking, running and jumping 걷기, 뛰거나 점프
* Balance: swinging, spinning and rocking 발란스: 흔들기, 스윙 또는 회전하며 발란스 갖기
* Upper body development; climbing, hanging and swinging 상체개발: 등산, 매달리기 또는 스윙
* Catching, throwing and kicking 잡기, 던지거나 발로 차기
* Developing hands and fingers 손이나 손가락운동
* Developing language through Active Movement 활성운동을 통한 언어능력 개발
* Massage and touch 마사지 혹은 터치
* Using the environment in Active Movement 주위 환경을 이용한 활성운동
* Eyes need to move too 눈운동
* Developing self-esteem through Active Movement 활성운동을 통한 자아존중감 개발
* Songs, Rhymes and finger plays 노래, 운율과 손가락 놀이
* Sun, safety and nutrition 안전하게 햇빛쐬기 그리고 영양

위의 내용에 대하여 더 자세히 알기를 원한다면, 아시안 커뮤니티 서비스 트러스트로 문의하기 바란다. (09 570 9099; [info@acst.org.nz](mailto:info@acst.org.nz) )