자녀들의 육체운동을 독려하자
(How To Get Your Children Moving)

KOREAN
2 July 1996

multi cultural communication

NSW HEALTH
DEPARTMENT

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service

website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

당신의 건강은?

2/ 7/ 96

당신의 자녀들은 방과후나 주말시간을 어떻게 보내는가?

집밖 공원에서 친구들과 어울려 스포츠를 즐기거나 자전거를 타고 롤러스케이트를 타며 노는가? 아니면 집안에서 컴퓨터게임이나 TV를 시청하는가?

호주성인들은 점차 체중이 오바되고 있으며 자녀들의 비만현상도 두드러지고 있다.

연구에 따르면 3명중 1명이 비만상태이며 이들은 심장병이나 당뇨 고혈압등의 질환에 걸리는 확률이 상대적으로 높으며 암발병률도 높다고 한다.

최근 자녀들의 비만이 다른 세대에 비해 높은 근본적 원인은 아이들이 활동적으로 여가시간을 보내지 않는다는 것이다.

대신 호주아이들은 매주 20~30시간을 TV시청으로 보내고 있으며 채널바꾸는 일조차 귀찮아해 리모트콘트롤기를 이용한다.

그들은 또한 즐기는 음식조차 직접 나가서 구입하지 않고 전화로 피자를 주문하는 등도 활동량이 적어지는 이유중의 하나이다.

생활환경의 발달과 시간절약을 위해 개발된 편리함때문에 성인이나 자녀들은 점차 육체적활동의 기회를 잃어가고 있다. 승강기나 에스칼레이터등도 생활에 편의를 주나 신체운동에는 악영향을 미친다.

이 때문에 자녀들을 육체활동에 참여시키는 일은 매우 중요하다. 자녀들의 체중조절과 건강한 육체를 통한 활동력을 증가시키기 위해서 육체적활동은 꼭 필요하다.

또한 운동은 청소년 사춘기 시절의 스트레스나 긴장을 풀기에도 안성마춤이다.

아이들이 운동을 즐기도록 독려하는 방법은 다음과 같다.

△아이들의 TV시청시간을 규제하라 - TV를 적게 시청하는 아이일수록 건강하다.

△학교까지의 통학거리가 도보로 가능하다면 차로 데려다주는 대신 걷도록 만들자 - 학생들은 걷는 동안 친구들과의 대화를 위한 충분한 시간을 갖게 된다.

△도보운동은 가족 모두가 즐기는 운동으로 삼아라 - 아이들과 숲속을 산책하거나 공원을 거니는 등 걷는 시간을 마련해주자. 이 시간을 통해 아이들은 주위환경도 배우게 될 것이다.

이같은 가족도보운동을 생활화하면 아이들에게 좋은 습성을 교육시켜주게 되는 것이다.

△외출시 많이 걸을 수 있는 박물관이나 동물원등을 택하자.

△아이들이 스포츠게임놀이를 즐기도록 유도한다 - 스포츠를 싫어하는 아이라면 수영이나 댄싱, 태권도등의 취미활동을 독려한다.

△아이들이 밖에서 뛰어놀 수 있도록 놀이기구나 공간등을 꾸며주자 - 그네나 미끄럼틀 공등의 놀이기구를 제공해준다.

△아이들에게 본보기가 되도록 노력하자 - 스스로가 자동차 이용대신 걷거나 승강기 이용대신 계단을 이용하고 에스칼레이터에서도 걸어 아이들이 따라 배우도록 하자.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
업데이트해서는 [illegible]호부에서
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.