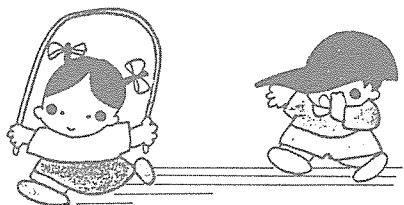




운동은 요람에서부터 ②

유아와 운동



1. 운동의 효과

운동은 유아들의 마음을 즐겁게 하여 정서를 순화시키고 신체활동의 욕구를 충족시킴으로써 신체의 발육발달을 촉진시킬 뿐만 아니라 건강한 생활에 필요한 기초체력과 운동기능을 향상시켜 준다. 또한 운동놀이는 스스로의 힘으로 새로운 환경장면에 적응하려는 적극적인 능력과 단체생활에서 필요로 하는 행동규범과 협동정신을 길러준다.

유아들이 소비하는 놀이시간의 대부분은 운동놀이에 의해 충당되고 있으므로 유치원이나 유아원의 교육에 있어서 건강유지 및 증진을 위해서는 운동놀이 지도에 중점을 두고 유아교육의 목표달성에 전력을 다 하여야 할 것이다.

운동이 유아기 건강에 미치는 효과는 연령에 따라 약간의 차이는 있으나 일반적으로 다음과 같다.

가. 발육의 촉진

적당한 운동은 신체의 발육을 촉진하고 과도한 운동은 발육을 저해한다는 것이 신체활동에 관한 생물학적 법칙이다. 운동은 활발한 전신의 움직임을 유발시키기 때문에 이를 반복함으로써 근 조직의 모세혈관을 발달시키고 나아가 골격이나 근육을 발달시킨다. 그러므로 유아에게 있어서 운동놀이는 발육발달을 촉진시키는 가장 효과적인 방법이라 할 수 있다.

유아의 고른 발육발달을 위하여 신체의 모든 부위에 적용될 수 있는 다양한 운동 프로그램을 제시하여야 하며 유아의 신체적 특성에 맞는 적절한 운동놀이를 선정함으로써 흥미를 잃지 않도록 하는 것도 중요하다.

나. 운동기능의 발달

운동기능은 뇌신경계의 지배하에 있으며 특히 유아기에는 뇌 신경계의 발달이 매우

현저하므로 짧은 기간에 대단히 많은 운동 경식을 획득하는 것이 그 특징이다.

이와 같이 신경계의 발달이 급진적으로 이루어지는 유아기에 있어서 다양한 운동 경험을 통하여 운동신경을 지배하는 중추 회로를 단련하는 것은 매우 중요한 일이다. 유아기에 형성된 신경지배의 중추회로는 쉽게 소멸되지 않으며, 일반적으로 좋은 운동소질을 가지고 있는 성인이나, 운동선수 들은 모두 어릴 때부터 다양한 운동놀이를 경험한 것으로 나타나 있다.

다. 신체기관의 발달

전신운동을 행하게 되면 내장의 여러 기관이 동원되기 때문에 혈액순환이 좋아질 뿐만 아니라 심장, 폐장, 소화기관 등의 작용도 활발해진다.

유아의 옥외 놀이활동시 피부에 대한 햇빛의 자극은 자율신경의 적응성을 높힘으로써 내장기능의 조절력을 향상시키는 기능을 한다.

이와같은 현상은 자율신경의 길항작용을 조정하는 역할을 함으로써 유아의 건강에 좋은 효과를 가져다 준다. 장시간 서 있을 때 발생하는 현기증은 혈액이 하체에 몰려 심장으로 정맥환류가 감소되기 때문에 생기는 뇌빈혈인데, 이것은 어릴 때부터 운동에 의한 신체단련으로 방지할 수 있다. 또한 수영 등 다양한 운동을 통한 체온변화로 혈관운동신경의 기능을 강화시킴으로써 더욱 더 건강한 유아로 성장시킬 수 있는 것이다.

라. 사회성 발달

유아들의 운동놀이는 가장 먼저 집에서 혼자하는 것을 시작으로 자연발생적으로 집단을 형성하면서 집단놀이 형태로 발전되어 간다. 운동놀이 집단은 대체로 2~4명 정도의 인원구성이 가장 보편적인 것으로 나타나 있다.

2세 때는 유아의 놀이 상대가 1명 정도였던 것이 3세가 지나서 이른바 사교성이 싹트기 시작하면서부터 다양한 사회적 행동을 요구하여 놀이집단을 형성하게 되는 것이다. 그러나 실제로 형성되는 집단은 매우 빈약한 형편이므로 유치원이나 유아원의 교사와 성인들이 놀이상대가 되어주는 4~5세가 되어야 집단행동을 할 수 있게 된다.

유아들의 운동놀이 집단에서 첫째로 요구되는 것은 순서를 지키는 일이다. 그리고 모두 같이 사이좋게 노는 일이다. 또, 운동놀이의 장에서는 서로가 지켜야 할 규칙이 있기 때문에 상대방의 입장을 존중하고 예의바른 행동을 해야 하며, 상대방의 훌륭한 솜씨에 대해서는 박수를 보낸다는 어린이 나름대로의 행동규범에 따르게 된다. 또한 단체 운동놀이에서는 서로가 도와야 하는 협동정신을 배우게 된다.

이와같이 운동놀이의 장에서는 다른 종류의 놀이에서는 경험할 수 없는 사회성의 내용들이 풍부하게 내포되어 있다. 이것을 즐거움과 함께 경험함으로써 사회생활에 필요한 태도를 터득하게 되는 것이다.

마. 정서적 발달

정서적으로 불안정한 유아의 경우에는 운동발달이나 언어발달이 지체되고 불안정한 행동이 습관화 된다. 그러므로 유아기의 정서순화에 중요한 역할을 하는 운동을 통하여 억압된 감정을 해소시키고 불안과 욕구불만에 대한 긴장을 해소시켜 줌으로써 유아의 올바른 발육발달과 안정된 행동습관을 길러줄 수 있다.

또한, 운동은 유아들의 독립심을 키워주고 부모에게 의지하기 보다는 스스로 문제를 해결해 낼 수 있다는 자신감과 행복감을 느끼게 하여 긴장되고 불안한 정서상태에서 해방시켜 준다. 더우기 근력, 유연성, 평형성, 협응력 등의 운동기능이 발달됨에 따라 부모나 친구의 도움없이도 혼자서 여러 가지 활동에 적극적으로 참여하게 되고 스스로 즐거움을 느낄 수 있게 된다.

유아의 건강한 생활은 근본적으로 신체의 건강과 정신의 건강, 두가지 요소가 조화를 이룰 때 비로소 가능하다. 따라서 유

아기에는 유아의 신체적 특성 뿐만 아니라 정서적 특성도 고려해야 하며, 유아가 지니고 있는 문제의 원인과 특성을 파악하고 다양한 방법으로 그 문제를 해결할 수 있는 적절한 배려가 필요하다.

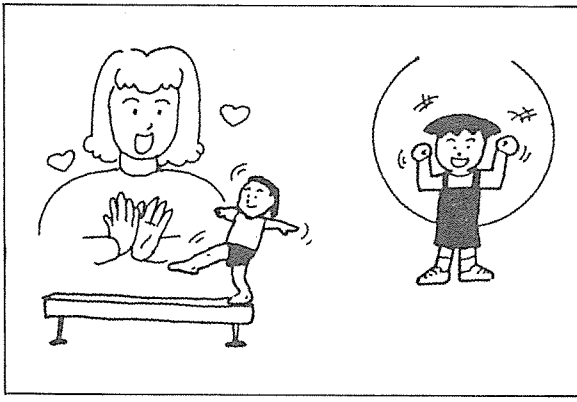
2. 운동프로그램 구성 원리

유아기는 육체적, 정신적으로 발육발달이 왕성한 시기이며 운동놀이를 통한 신체 활동이 절대적으로 필요한 시기라 할 수 있다. 그러므로 운동프로그램을 구성할 때에는 과학적이고 실용적인 방법을 채택해야 한다.

유아의 운동 프로그램을 구성할 때 고려해야 할 항목들에는 적합성, 다양성, 안전성 등이 있다.

가. 적합성

유아기에는 연령에 따른 발육발달의 정도가 현저히 나타난다. 이것은 유전인자와



운동은
유아의 마음을
즐겁게 해주고
신체활동의 욕구를
충족시킴으로써
신체의 발육발달 촉진하고
건강생활에 필요한
기초체력 및 운동기능을
향상시켜 준다.

영양의 영향이 주요인이라 할 수 있다. 그러므로 같은 연령의 유아라 할지라도 운동 프로그램을 적용시킬 때에는 신체의 발육 발달의 정도를 고려해야 한다.

성숙된 유아에게 영아 프로그램을 제시한다거나 그 반대의 경우를 제시한다면 운동의 효과를 기대할 수 없다. 그러므로 연령을 고려해서 프로그램을 채택하고 같은 연령에서도 발육발달의 정도에 알맞은 프로그램을 제시할 수 있도록 구성해야 한다.

다음은 연령에 알맞은 프로그램 구성 방안의 기초가 되는 내용들이다.

- 영아 : 환경적인 자극, 어머니와의 접촉이 필수적인 요건
- 2~3세 : 어머니와 함께 사지의 발달을 위한 운동프로그램 구성
- 3~4세 : 혼자하면서 자립심을 키울 수 있는 운동프로그램 구성
- 5~6세 : 놀이를 이용한 또래와의 사교위주와 학습능력에 도움을 줄 수 있는 운동프로그램 구성

나. 다양성

유아기에는 골격의 형성과 발달이 시작되는 단계이기 때문에, 일정 부위에 대한 집중적인 운동은 전체적인 발육의 저해요인이 될 수 있다. 그러므로 프로그램을 구성할 때에는 신체 각 부위가 골고루 발달할 수 있는가를 먼저 고려해서 운동을 시키도록 해야 한다.

맛있는 음식도 매일 먹으면 질리듯이, 아무리 재미있는 운동도 계속하다 보면 흥미

를 잃게 된다. 더우기, 유아는 한가지 일에 대하여 싫증을 빨리 느끼기 때문에 부모와 교사들은 신체의 각 부위를 골고루 발달시킬 수 있는 다양한 프로그램을 구성하여 이상적인 유아의 발육에 도움이 되도록 적용시켜야 한다.

다. 안전성

유아에게 운동이나 놀이를 시키고자 할 때에 무엇보다 중요한 것은 안전이다. 유아기에는 호기심이 강하고 주의력과 조심성이 부족하기 때문에 위험한 환경에 대한 인식과 적응이 어렵다. 운동이 유아의 건강과 발육발달에 지대한 공헌을 한다고는 하나 아무리 좋은 프로그램이라 할지라도 안전성이 결여된다면 그 운동의 효과는 무의미하다고 할 수 있다. 그러므로 부모나 교사는 이런 점에 관심을 기울여서 유아가 마음껏 뛰놀 수 있는 안전하고도 충분한 공간을 제공해야 하며 안전지도에 유의해야 한다.

3. 운동시 유의사항

안전한 운동을 위해서는 준비와 조심성이 필요하다. 여기에서는 운동을 실시할 때 유의하여야 할 사항에 대하여 운동전, 운동중, 운동후로 나누어 제시한다.

가. 운동전

· 신체의 상태점검

부모나 교사는 유아가 운동을 하기 전에 신체상태를 점검하고 발열, 설사, 부상 등을

진단해 운동실시 여부를 판단해야 한다.

· 준비운동

준비운동은 운동전에 미리 체온을 높여 호흡계, 순환계, 근육, 관절 등을 안정상태로부터 운동에 적합한 상태로 서서히 유도하기 위해 실시하는 것이다. 유아는 안정상태에서 갑작스럽게 심한 운동을 시작하면 신체 각 기관이 이에 적응하지 못하여 고통 및 상해를 유발하게 되므로 준비운동을 반드시 실시하여야 한다.

· 복장

의복은 가볍고 습기를 잘 흡수하고 공기가 잘 통하는 것이 좋으며 화학섬유제품보다는 면제품이 좋다. 소매와 바지의 길이는 운동중 심한 더위와 추위를 느끼지 않도록 일기와 운동강도에 따라 긴소매, 반소매, 짧은 팬티 등을 적절하게 선택해야 한다. 옥외에서 운동을 할 경우에는 직사광선을 피하기 위해 피부를 많이 노출시키지 않는 복장이 좋다.

· 식후 경과시간

식후에는 소화기 계통에 혈액이 많이 집중되어야 원활한 소화가 이루어진다. 그러나 만약 식후에 바로 운동을 시작한다면 혈액이 신체 각 기관의 근육에 분산되어 소화에 지장을 주게 된다. 적어도 식후 1시간은 경과한 후에 운동을 시작하도록 한다.

나. 운동중

운동을 자주하지 않던 유아가 갑자기 운동을 시작하면 5분 이내에 고통을 느끼게 되어 더이상 운동을 할 수 없는 경우가 가끔

발생한다. 이것은 신체가 운동에 적응하지 못해서 발생하는 것으로 이 때에는 일단 운동을 중지하고 휴식을 취한 후 보다 가벼운 운동을 실시하는 것이 좋다.

운동 중에는 관절, 근육, 뼈 등에 상해를 많이 입는다. 특히, 유아는 신체의 구조가 형성되어 가고 있는 과정이기 때문에 더 심하다. 상해를 입었을 때에는 우선 안정을 취하고 응급처치를 하며, 심할 경우 의사의 치료를 받는 것이 좋다.

다. 운동후

· 정리운동

운동을 갑자기 중지하고 안정상태를 취하면 현기증과 같은 증상이 나타난다. 이것은 운동에 의해 활성화되어 있던 각 기관이 갑작스런 운동의 정지로 상호간의 기능조화를 잃기 때문이다. 따라서 운동이 끝난 후에는 걸기나 체조 등으로 정리운동을 실시하는 것이 바람직하다.

· 샤워나 목욕

운동후의 샤워나 목욕은 피부를 청결하게 하고 혈액순환을 촉진하여 기분을 상쾌하게 하며 피로회복을 촉진한다.

· 운동 후 수면

수면은 피로회복에 가장 좋은 방법이다. 유아는 운동을 실시한 날 수면이 부족하면 운동의 피로가 회복되지 못하여 짜증을 내고 울음을 터뜨린다. 따라서 운동을 실시한 후에는 충분한 수면을 취하는 습관을 길러주도록 한다. [2] <자료 : 국민생활체육협의회>