

자연과 함께하는 육아

- 부모교육 Q&A 다섯 번째

아이와 함께 나들이하기 좋은 계절입니다. 산으로 바다로 아이가 뛰어 놀 수 있는 날씨가 되었습니다. **자연과 함께하는 육아! 아이에게 어떤 영향을 줄까요?**



■ 자연의 소리와 색을 즐겨라

자연의 소리는 귀를 편하게 하며 스트레스를 줄여줍니다. 풀벌레 소리, 새소리, 계곡물 소리는 청각 패턴 인식을 높여줄 뿐 아니라 마음을 안정시킵니다. 아이는 12개월이 되면 자연의 빛깔을 완벽하게 볼 수 있을 만큼 시각이 발달하니, 야외에 나가 숲을 보여주고 별판을 보여주면 좋습니다. 청각주의력이 강화되고 스트레스 호르몬도 줄어듭니다. 일광욕을 통해 피부를 단련시키면 감기나 알레르기 질환에도 강해집니다. 또 햇빛

을 짜면 인체 내에서 생성되는 비타민 D가 아이의 뼈와 치아 발육을 돕고 면역력을 높입니다.

디지털 음악이나 모니터의 색상은 전자 기기에 저장하는 과정에서 왜곡되기 때문에 바람직하지 않고, **정기적으로 자연의 소리와 색을 들려주고 보여주는 것이 아이를 활기차게 할 수 있습니다.**

■ 자연을 체험하게 하라!

자연 활동을 통해 사물을 실제로 확인하는 것이 그림책보다 의미가 있습니다. **자연물을 이용한 놀이는 아이에게 창의적인 표현의 기회를 더 넓게 제공합니다.** 돌로 탑을 쌓으면 눈과 소근육의 협응력이 키워집니다. 또한 돌을 만지면서 자연의 감촉을 느낄 있습니다. 비가 오는 날에는 빗방울을 맞으며 자연이 주는 즐거움을 느낄 수 있습니다. 우산을 쓰고 비가 우산에 부딪히는 소리를 들어보세요. 비가 오면 볼 수 있는 벌레들을 관찰하고 빗물이 꽃과 나무에 떨어지는 모습을 통해 자연을 경험할 수 있습니다.

- 출처 : 머리가 좋아지는 창의력 오감육아. 김영훈. 이다미디어. 2015

김보리 교육 연구소 제공