

건강한 발달 위해 스마트 기기 사용 적절하게...

제주, 제주인의 건강보고서 ⑩

건강 다이어리

<61> 스마트 기기와 언어 발달

유·아동 20.7% 위험군... 8.3% 증가 사용 시간에 비해 언어 발달 지체 24개월 미만 가급적 사용 자제도록 5세 미만 아동 권고안 염두에 뒤야



부모는 영·유아들의 스마트 기기 사용이 언어 발달에 영향을 미칠 수 있음을 인지하고, 올바른 스마트 기기 사용방법을 인지할 필요가 있다. 사진=한라일보 DB

언어를 이해하고 사용하는 능력은 생후 첫 3년 동안 아이들이 습득해야 하는 가장 중요한 발달능력이다. 아이들의 발달 역량은 일상 생활에서 여러 사람, 사물, 사건 및 기타 환경적인 요인들로부터 오는 자극들을 처리하는 과정에서 이뤄지는데, 특히 초기 언어 발달은 유아가 정기적으로 듣는 부모, 형제 자매, 가까운 또래나 어른들의 소리, 기타 수많은 환경적인 소리들에 의해 자극된다.

하지만, 최근에는 스마트 기기 사용이 늘어나면서, 스마트 기기의 소리와 자극에 노출된 유아들이 많은 실정이다. 공공장소나 식당에 가면 아이들과 부모들이 함께 있을 때, 부모들이 자녀들에게 스마트폰이나 태블릿으로 동영상 보여주는 모습이 흔히 관찰

되며, 집에 있을 때에도 부모들이 일하거나 방해받고 싶지 않을 때 아이들에게 손쉽게 스마트 기기를 손에 쥐어주는 모습을 볼 수 있다. 제주대학교병원 재활의학과 이현정 교수의 도움을 받아 스마트기기가 아이들 언어 발달에 미치는 영향을 알아본다.

2018년 스마트폰 과의존 실태조사 결과에 따르면 유·아동의 20.7%가 스마트 기기 과의존 위험군으로 나타났으며, 이는 2015년 대비 8.3% 증가한 것으로 전 연령대 중 가장 큰 폭으로 증가했다.

어떤 부모들은 미디어가 아이들의 언어나 인지 발달에 도움이 된다고 주장하기도 하지만, 실제로 3세 미만의 미성숙한 뇌는 상징적 사고가 아직 발달하지 않았기 때문에 화면에서 보는 것을 현실의 지식으로 옮기는 것에 한계가 있으며, 스마트 기기를 사용하는 동안 아동의 언어발달에 중요한 실제 사회적 상호작용의 기회는 박탈당하는 것이나 마찬가지이다.

한 연구에서는 6개월에서 2세 미만의 아이들을 대상으로 휴대용 스마트 기기를 과도하게 사용한 경우 그 사용 시간에 비해 언어 발달 지연의 위험이 증가한다는 사실을 발표했다.

따라서 초기 발달 단계의 영유아 부모들은 스마트폰이나 태블릿이 아이들의 언어 발달에 미치는 영향을 미칠 수 있음을 반드시 인지해야 한다. 최근 미국 소아과 학회(American Academy of Pediatrics)에서는 5세 미만 아동의 스마트기기 사용에 대한 권고안을 발표했다. 부모들이 아이들의 건강한 발달을 위해 앞으로 스마트 기기를 적절하게 사용할 수 있도록 그 내용을 소개한다.

첫째, 24개월 미만의 어린이는 디지털 미디어 사용(영상 채팅 제외)을 피하도록 한다.

둘째, 아이들에게 기술을 일찍 알려줘야 한다는 부담감을 느끼지 않는다. 인터페이스는 너무 직관적이기에, 아이들이 사용만 시

작하면 빨리 습득할 수 있다.

셋째, 2-5세 어린이의 경우 이용시간을 고품질 프로그램으로 하루 1시간 내외로 제한한다. 더불어 부모는 자녀와 함께 보며 그들이 보고있는 것을 이해하도록 도와준다.

넷째, 주의를 산만하게 하거나 폭력적인 콘텐츠 혹은 빠르게 진행되는 프로그램과 앱은 피하도록 한다.

다섯째, 상호 작용적이고 교육적이며, 친사회적인 미디어를 선택한다.

여섯째, 사용하지 않을 때는 TV 및 기타 장치들 끄도록 한다.

일곱째, 자녀를 진정시키는 유일한 방법으로써 미디어를 사용하지 않는다. 이것은 아이가 스스로 한계를 설정하는 데 문제를 일으킬 수 있으며 감정을 스스로 달래고 조절하는 아이의 능력에 영향을 미칠 수 있다.

여덟째, 자녀가 앱을 사용하기 전에 앱을 테스트하고 함께 사용한다.

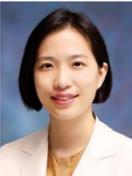
아홉째, 침실, 식사 시간 및 부모와 자녀의 놀이 시간에는 화면이 꺼진 채로 기기를 유지해준다. 부모는 이 시간 동안 전화기에서 '방해 금지' 옵션을 설정할 수 있다.

열째, 규칙을 설정해 잡자리에 들기 한 시간 전에는 미디어 기기 화면을 보지 않도록 한다.

여전히 우리 아이들의 뇌는 아날로그적인 자극을 필요로 하고 있지만 이제는 일상 속에서 스마트 기기를 떼어 놓을 수 없는 현실을 살고 있다. 따라서, 아이와 함께 미디어를 사용할 수 밖에 없는 상황이라면 위의 권고안을 반드시 염두에 두고 사용해보자. 아이들의 발달에 미치는 미디어 기기의 영향이 조금은 줄어들 수 있을 것이다.

이상민기자 hasm@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획



이현정 교수

건강 Tip “컵라면 전자레인지 조리 땀 은박뚜껑 떼세요”

즉석 카레·죽 등 가열방법 확인해야 남은 통조림, 밀폐용기에 냉장 보관

전자레인지로 컵라면을 조리할 땀 은박 뚜껑을 모두 떼어내야 한다. 은박 뚜껑을 완전히 제거하지 않으면 전자레인지의 마이크로 파가 은박 성분을 투과하지 못해 화재로 이어질 수 있기 때문이다.

식품의약품안전처는 최근 가정에서도 '간편 조리식품' 수요가 증가함에 따라 제품에 표시된 조리 방법과 주의사항을 꼼꼼

히 확인해달라고 당부했다.

즉석 카레나 간편 죽, 국밥 등의 레토르트 식품도 종류에 따라 조리 방법이 다르기 때문에 따뜻한 물에 제품을 봉지째 넣어 데워먹는 중탕용인지, 전자레인지용인지 우선 확인해야 한다.

플라스틱 필름으로 포장된 즉석 밥이나 만두 제품은 밀봉된 상태로 조리할 경우 제품이 터질 수 있으므로 뚜껑이나 포장용 일부를 개봉한 후 조리해야 한다.

또 전자레인지용 용기나 포장도 제품에 표기된 조리 시간을 넘기거나 반복적으로



간편 조리식품 이용이 증가함에 따라 제품에 표시된 조리방법과 주의 사항을 꼼꼼히 확인해야 한다.

사용하면 포장재의 유해 물질이 용출될 수 있기 때문에 주의해야 한다.

참치나 장조림, 과일 통조림 등 금속 캔에 담긴 식품이 남았을 땀 밀폐용기에 옮겨 담아 냉장 보관해야 한다. 뚜껑을 열어 보관

하면 미생물에 오염될 수 있기 때문이다.

특히 과일의 갈변(갈색으로 변함)을 막기 위해 내부가 주석으로 코팅된 과일 통조림의 경우 개봉한 상태로 두면 코팅이 산소와 반응해 주석 성분이 녹아 나올 수 있다.

금속 캔에 든 식음료를 구매할 때는 겉모양이 불룩하거나 찌그러지지 않았는지, 또 녹이 슬지는 않았는지도 살펴야 한다.

식약처는 “식품용 기구 및 용기·포장에서 식품으로 새어 나올 수 있는 물질에 대해 계속해서 조사하고 올바른 사용 정보를 제공할 계획”이라고 밝혔다.

한편 식품의약품안전평가원이 시중 유통 중인 즉석밥 용기(폴리프로필렌)를 대상으로 실제 조리조건을 반영해 기준·규격 이외 용출물질에 대해 조사한 결과 표시사항을 준수해 조리할 경우 플라스틱 제조에 사용되는 산화방지제, 안정제, 가소제 등의 첨가제 13종이 모두 불검출 돼 안전한 수준임이 확인됐다. 이상민기자

신사정장 전문브랜드 | **The MAN** | **옷을 구입**

강남한복 | 판매·대여 전문점 |

미현데이 행사

강남한복 대여 80,000원~ | 더맨신사정장 대여 39,000원~

더맨신사정장 판매 Y셔츠	159,000원~ 15,000원~	기능성 바지	15,000원~ 29,000원~	기능성 T	10,000원~ 15,000원~
---------------	-----------------------	--------	----------------------	-------	----------------------

빅사이즈 정장, 콤비, 코트, 바지, 특별세일

제주시 오남로 20 (종합운동장과 보건소사이) 문의 : 064 752.8899