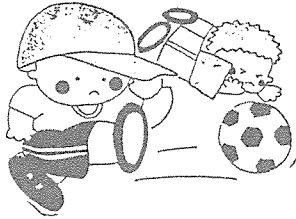




운동은 요람에서부터 ③

영아기의 발육발달을 위한 운동프로그램(생후 2~8개월)



1. 영아기의 신체활동

생애주기에 있어서 출생에서 3세까지는 신체발달이 가장 빠른 시기이다. 인체의 발육 발달은 어린 시절의 기초 위에 차곡차곡 쌓여져 나가는 것이며, 이 시기를 놓치면 따라가기가 힘들다. 그러므로 0~3세의 영아기에 어떤 신체자극과 교육을 받느냐 하는 것은 매우 중요한 일이다.

유아가 처음 접하는 환경인 가정은 유아의 초기 경험에 많은 영향을 미친다. 따라서, 부모는 유아가 처음 접하는 교사이므로 부모가 유아를 어떤 방법으로 신체활동에 참여시키느냐에 따라 어린이의 성장과 발달에 큰 영향을 미칠 수 있다.

과거에 우리 부모들은 유아가 병없이 잘 성장하는 것에 만족을 해왔지만 현대에는 아기의 적극적인 신체활동을 통한 발육발달과 신체의 고른 성장에 관심을 두고 있다.

영아기의 신체는 생후 1년이 지나면서 차츰 발달의 속도가 느려진다. 그러나 신체기능은 더욱 발달하며, 사지의 움직임도 보다 정교하게 발달되어 간다. 특히 아기의 원만한 신체기능의 발달은 지각, 감각, 학습능력에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으므로 영아기에 적합한 발육발달 운동프로그램의 효과적인 지도는 매우 중요한 것이다.

2. 운동프로그램 지도방법

가. 목표

영아들의 발육발달을 위한 운동프로그램의 지도는 다음과 같은 목표를 설정하고 지도하여야 한다.

- 신체의 고른 발달을 도모한다.
- 신체의 구조와 기능을 학습한다.
- 엄마에 대한 친밀감을 갖게 한다.

나. 지도계획표

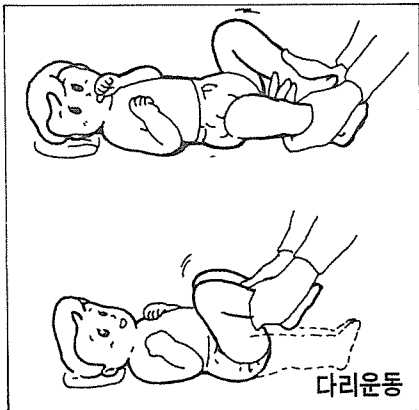
생후 2개월~8개월

프 로 그 램	목 표	1회 실시횟수	1일 실시횟수	실시일
다리운동	근력(다리)	10	3	월·수
팔운동	근력(팔)	10	3	화·목
다리뻗어 올리고 내리기	근력(다리, 허리)	10	3	월·금
윗몸일으키기	근력(목, 팔 등)	5	3	수·토
팔올리고 내리기	근력(손, 팔)	5	3	화·목

다. 프로그램

1) 다리운동

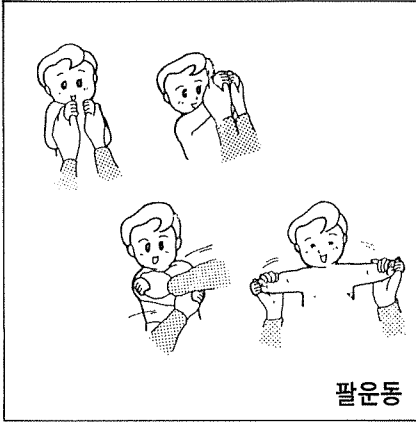
- 방 법 : -아기를 바르게 눕히고 아기의 양발목을 가볍게 쥘다.
-한쪽 다리부터 무릎을 굽혀 주었다가 펴준다.
-교대로 실시하다가 익숙해지면 양무릎을 동시에 굽혔다가 펴준다.
- 효 과 : -허리와 무릎의 관절을 운동시킨다.
-다리의 근육을 강화시킨다.



- 유의점 : -동작시 무리한 힘을 가하지 않도록 한다.
-다리를 천천히 굽혔다가 펴주며 굽혔을 때 무릎이 아기의 몸 바깥쪽으로 벗어나지 않도록 한다.

2) 팔운동

- 방 법 : -아기를 바르게 눕힌 후 엄마의 엄지손가락을 아기가 잡게하고 엄마의 나머지 손가락으로 손목과 팔을 부드럽게 잡는다.
-천천히 아기의 팔을 들어올린다.
-양팔을 아기의 가슴위로 내리면서 교차시킨다.
-아기의 양팔을 잡아 양옆으로 벌린다.
-이때 아기가 숨을 내쉬도록 한다.
- 효 과 : -팔의 근력을 향상시킨다.
-흉곽을 넓혀주어 호흡력을 강하게 한다.



팔운동

- 유의점 : -아기의 양팔에 무리한 힘을 가하지 않도록 한다.
-양팔을 벌리는 속도는 아기의 호흡리듬에 맞춘다.

3) 다리뻗어 올리고 내리기

- 방 법 : -아기를 반듯이 눕혀놓고 엄마의 엄지손가락을 아기의 다리사이로 넣어 무릎을 잡는다.
-아기의 다리가 수직이 될 때까지 들어 올린다.
-엄지손가락으로 아기의 발 뒷꿈치를 누른 상태에서 발 끝이 90° 가량 되게 한다.
-다리를 내릴 때는 아기가 스스로 하는 것과 같이 천천히 내려준다.
- 효 과 : -허리와 다리의 근력을 향상시킨다.
- 유의점 : -아기의 다리에 무리한 힘을



다리뻗어 올리고 내리기

가하지 않는다.

- 아기의 양다리가 벌어지지 않도록 한다.

4) 윗몸일으키기

- 방 법 : -아기를 반듯이 눕힌 후 엄마의 엄지손가락을 아기가 잡도록 한다.
-아기의 손을 마주보게 하며 천천히 위로 당겨 머리와 어깨를 일어나게 한다.
-윗몸을 일으킨 상태에서 4~5초간 정지한 후 두 손을 늦추어 머리와 어깨가 바닥에 닿도록 천천히 내려준다.
- 효 과 : -목과 팔, 배근력을 강화시킨다.
- 유의점 : -양손의 간격이 가슴 넓이보다 벌어지지 않도록 한다.
-아기가 스스로 팔을 당겨서



윗몸을 일으키도록 한다.
-아기의 머리가 뒤로 처지면 중단한다.

5) 팔 올리고 내리기운동

- 방 법 : -아기를 편안하게 엎드리게 한다.
- 엄마는 집게 손가락을 아기의 손바닥속에 넣고 나머지 손가락으로 아기의 손목을 가볍게 잡는다.
- 천천히 아기의 팔을 몸 위



쪽으로 올린다. 이때 아기는 스스로 고개를 위로 들어 올린다.

- 효 과 : -악력, 배근력 향상.
 - 유의점 : -생후 5개월 이상된 아기에 실시한다.
 - 절대로 팔을 지나치게 올리지 않도록 한다.
 - 아기의 머리가 아래로 처지지 않도록 한다. ㉔
- 〈자료 : 국민생활체육협회〉

건협. 검진자 불편 상담전화

**여러분의 불편사항을
전화로 들려 주십시오**

- ◎이용전화 : 080-024-8572(수신자부담)
- ◎주소 : 서울특별시 강서구 화곡6동 1097
- 한국건강관리협회 검진자 불편상담소 앞 (157-016)