

아이들의 텔레비전 시청 시간 줄이기...



알고 계십니까!

- 텔레비전이나 DVD 시청, 인터넷 서핑, 컴퓨터 게임을 하느라 앉아서 보내는, 혹은 ‘정적인’ 시간이 과체중이나 비만의 요인이 되고 있습니다.
- 하루에 2시간 이상 텔레비전을 보는 아이들은 몸에 이롭지 못한 식습관을 형성할 가능성이 높고, 과일도 더 안먹게 되고, 신체적 활동도 더 안하게 됩니다.
- 6학년 남학생들 중 60% 이상과 6학년 여학생들 중 45%가 하루에 2시간 이상을 앉아서 하는 오락 활동에 소비하는 것으로 조사되었습니다. 이런 수치는 고등학교 남학생들의 경우 75%로, 여학생들의 경우 67%로 증가하는 것으로 나타났습니다 (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey (2004 년도 학교 신체 활동 및 영양 실태 조사)).
- 어린이들이 텔레비전을 볼 때 당분, 소금, 포화 지방 함량이 높은 식품을 간식으로 먹게 될 가능성이 높습니다.

자녀가 텔레비전 시청과 컴퓨터 게임에 소비하는 시간은?

텔레비전 시청과 인터넷 서핑, 컴퓨터 게임을 하느라 보낸 시간만큼 아이들의 활동 시간을 빼앗기게 됩니다. 호주의 관련 지침을 보면 어린이들이 텔레비전 시청이나 인터넷, 컴퓨터 게임을 하느라 ‘작은 스크린’ 을 들여다 보는 시간이 하루에 2시간을 초과하지 말도록 권장하고 있습니다.

인터넷과 컴퓨터, 그리고 심지어 텔레비전까지도 아이들의 교육과 학습에 도움이 될 수 있습니다. 그러나, 활동을 통해 얻을 수 있는 건강 상의 혜택과 기량 습득, 즐거움도 그에 못지 않게 중요합니다.

부모가 도와 줄 수 있는 방법은?

다음 번엔, 아이에게 텔레비전이나 컴퓨터를 켜주기 전에 잠시 멈추고 생각해 보십시오. 컴퓨터 게임이나 텔레비전 시청을 나중에 저녁 시간이나 바깥 활동을 할 수 없는 시간에 할 수 있지 않을까요?

부모를 위한 도움말:

- 아이의 텔레비전 시청 시간을 정해 놓으십시오. 아이가 보고 싶어하는 특정 프로그램이 있으면 시청 후에 바로 텔레비전을 끄거나 프로그램을 녹화해 두었다가 적당한 시간에 시청하도록 하십시오.
- 컴퓨터 게임과 인터넷 서핑 시간을 정해 놓으십시오. 2시간 이상을 넘기지 않도록 하고, 바깥 활동을 할 수 있는 낮 시간은 피해서 정하십시오.
- 텔레비전이나 컴퓨터를 아이의 침실에 두지 말고, 집에서 부모님이 사용을 감독할 수 있는 가족 공유 공간에 두십시오.
- 아이들이 텔레비전이나 컴퓨터 게임을 하기 쉬운 시간대에 대신 할 수 있는 실내외 활동들을 고안해 보십시오.

건강한 식습관과 운동에 관한 자세한 정보가 다음 웹사이트에 소개되어 있습니다:

www.healthykids.nsw.gov.au