

발달지연 영유아가족을 위한 발달촉진 놀이 가이드북  
**엄마와 아이의 함께놀이**



발달지연 영유아가족을 위한 발달촉진 놀이 가이드북

엄마와 아이의 함께놀이

서울시복지재단 서울시장애인가족지원센터



발달지연 영유아가족을 위한 발달촉진 놀이 가이드북

# 엄마와 아이의 함께놀이

## 집필진 (가나다 순)

김언지 한신플러스케어 남부센터 센터장

김은주 광운대심리건강증진센터 연구원

조혜영 중구육아종합지원센터 아동발달지원연구소 소장

홍정애 홍정애아동가족상담센터 센터장

## 감 수 (가나다 순)

김희태 한국방송통신대학교 유아교육과 교수

성영혜 숙명여자대학교 아동복지학부 명예교수

유은영 연세대학교 작업치료학과 교수

서울시장애폴인가족지원센터에서는 2013년도부터 매년 장애인가족이 이용할 수 있는 공공복지정보에 대한 정보지와 함께 중도장애, 청각장애, 발달장애 등 장애시점별, 유형별 장애인가족을 위한 가이드북을 꾸준히 제작해 왔습니다. 장애인가족지원을 위한 프로그램 및 아이디어를 도출해 내기 위해 시민 아이디어 공모사업을 추진하였고, 선정된 우수아이디어는 가족지원프로그램 개발이나 가족지원 가이드북을 제작하는 데 훌륭한 디딤돌이 되었습니다.

이번에 제작하게 된 발달지연 영유아가족을 위한 발달촉진 놀이 가이드북 “엄마와 아이의 함께놀이” 도 발달지연 자녀를 양육하는 부모님이 제안한 아이디어가 출발점이 되었습니다. 자녀와 가족이 함께 시간을 보내며 자연스러운 상호작용을 할 수 있도록 안내해 주었으면 좋겠다는 소중한 제안을 토대로 여러 전문가들의 논의와 집필과정을 거쳐 가이드북을 만들었습니다.

자녀가 어릴 때 발달지연이 감지되면 부모님들은 병원이나 치료실로 달려가기 마련입니다. 치료를 받게 되면 집중적인 치료와 함께 그 효과를 더하기 위해 집에서도 할 수 있는 ‘과제’가 부여되기도 하는데, 이 때 부모님들은 어떻게 해야 하는지, 무엇을 해야 하는지 걱정 앞에 서곤 합니다. 이 시기를 지나온 많은 부모님들은 치료의 중요성과 함께 자녀가 어릴 때 부모와의 충분한 교감, 정서적 애착관계가 중요하다는 이야기를 하십니다.

“엄마와 아이의 함께놀이”에는 자녀와의 정서적 유대 및 애착관계가 발달촉진의 중요한 요소라는 것을 고려하여 전문가들이 선정한 10가지 놀이가 담겨져 있습니다. 아침에 일어나 잠자리에 들기까지 일상에서 자녀와 함께 해볼 수 있는 즐거운 기본놀이와 이를 응용한 확장놀이의 안내, 각 놀이를 통한 발달촉진 효과, 준비물, 놀이방법, TIP 등 쉽게 놀이가 진행될 수 있도록 최대한 많은 내용을 포함하여 가정에서 쉽게 시도해 보실 수 있도록 하였습니다.

바쁜 업무에도 집필에 참여해 주신 전문가 여러분의 노고에 감사드리며, 정성스럽게 만든 발달촉진 놀이 가이드북 “엄마와 아이의 함께놀이”가 많은 가정에서 활용되고 도움이 될 수 있기를 기대합니다.

감사합니다.

서울시장애폴인가족지원센터 센터장 유연희

# Contents

## I

### 함께놀이의 이해

- 1. 함께놀이 이해하기 ..... 02
- 2. 발달 이해하기 ..... 06
- 3. 함께놀이의 특징과 구성 ..... 08

## II

### 함께놀이의 실제

- 1. 몸길 만들며 하루를 시작해요 “전신을 이용한 신체 놀이”---- 12
- 2. 엄마와의 스킨십은 특효약이에요 “로션 놀이” ..... 17
- 3. 부엌은 신나는 놀이터예요 “밀가루점토 놀이” ..... 21
- 4. 한낮에는 음악 놀이를 해봐요 “소리와 함께 움직이며 놀기”- 26
- 5. 사고력과 협응력이 쌓여가요 “쌓기 놀이” ..... 30
- 6. 뚝, 찢고 부러뜨리며 놀아요 “신문지 놀이” ..... 35
- 7. 알록달록 무지개 방울과 함께해요 “비눗방울 놀이” ..... 39
- 8. 데굴데굴 나에게 다가와요 “풍선 놀이” ..... 44
- 9. 흔들흔들 신나요 “그네 놀이” ..... 48
- 10. 편안하게 쉬어봐요 “이불을 이용한 놀이” ..... 52

### 참고문헌

## PART

## I

### 함께놀이의 이해

- 1. 함께놀이 이해하기
- 2. 발달 이해하기
- 3. 함께놀이의 특징과 구성



## 1. 함께놀이 이해하기

우리가 만난 많은 엄마들은 아이를 위해 무엇을 해야 하는지, 아이와 어떻게 놀아야 하는지 막막하고 힘들다고 호소합니다. 아마도 엄마들에게 놀이는 과제처럼 생각되고 무엇인가 유능하게 가르쳐야 한다는 의무감 때문에 이미 지치는 것으로 보입니다. 특히 발달이 지연되거나 감각적으로 예민하여 함께 놀이를 하는 것이 어렵거나, 반응이 적고 적절한 상호작용이 잘 되지 않는 아이들을 돌보는 것은 더욱 어려운 일이 됩니다. 그러나 아이들에게 놀이는 자연스럽고 생득적인 것입니다. 태어난 순간부터 아이들의 놀이는 나타납니다. 자신을 돌보아 주는 엄마와 눈을 맞추고, 안기고, 웃고, 웅얼이하고, 이러한 아기의 행동을 보고 반응해주고 어르는 엄마가 함께하는 것이 바로 놀이입니다.

이 책은 특별한 도구나 특수한 전문적 치료사의 도움이 아닌 엄마와 함께하는 놀이를 통해 아이의 반응을 이끌어내고 즐겁게 놀이하며 결과적으로 아이의 발달이 촉진될 수 있도록 도움을 주고자 하는데 목적이 있습니다.

함께놀이는 아이의 하루 일과 중에 엄마와 아이가 서로 반응하고, 마주보고, 맞춰가는 자연스러운 흐름이 전반적인 발달을 촉진하는 과정이 될 수 있도록 쉽고 즐거운 놀이로 구성하였습니다.

심리학자인 Escalona(1968)는 놀이연구에서 영아가 혼자 놀 때와 놀이 상대자인 엄마가 함께할 때 놀이가 달라진다는 사실을 알아냈는데, 부모와 함께하는 아동들의 놀이는 부모에 의해 구조화되고 놀이상대가 없는 아동들에 비해 놀이의 정교화가 이루어진다는 사실을 밝히고 있습니다. 이처럼 엄마와 함께하는 놀이는 아이의 발달에 필요한 요소를 이미 내포하고 있는 것입니다.

엄마는 아이를 기쁘게 쳐다보고 안아주기, 만지기, 바라보기, 노래 부르기를 합니다. 엄마의 표정, 소리, 움직임, 부드러운 접촉은 아이가 엄마의 행동을 모방하

게 하고 함께하는 몸 놀이는 신체 발달을 촉진합니다. 엄마의 노랫소리는 운율을 만들고 언어를 발달시키는 중요한 재료가 됩니다. 또한 아이의 감정에 맞춰서 바뀌는 엄마의 표정은 아이로 하여금 타인의 감정을 알게 하고 상황에 맞는 사회적 상호작용을 할 수 있는 능력을 만드는 것입니다.

이러한 즐겁고 민감한 두 사람의 상호 반응은 엄마와 아이의 정서적 유대를 결속시키게 되며 안정적인 애착을 만드는 중요한 요소이기도 합니다. 아이와 안정적인 애착을 맺은 엄마는 아이의 욕구에 더욱 민감하게 반응하고, 아이는 안정적이고 자신의 감정을 더 잘 다룰 수 있으며 사람들에게 우호적입니다.

아이들은 혼자서는 절대로 세상에 대해 배우지 못하고 자신을 발달시키지 못합니다. 함께하는 사람이 안내해주고 안전하게 돌봐주고 보살펴줄 때 발달 단계에 맞는 성장을 하는 것입니다. 강요나 통제가 아닌 아이의 욕구에 맞춘 즐거운 반응이야말로 놀이이며 아이 발달의 기초가 된다고 할 수 있습니다.

엄마와 아이의 함께놀이가 잘 이루어 지기 위해서는 아래와 같은 전제들이 필요합니다.

### :: 첫째, 엄마와 아이가 즐거워야 합니다.

엄마와 아이의 몸과 움직임이 놀이의 재료가 되어 쳐다보고, 안고, 웃고, 서로의 소리를 들으며 따라하고, 그때 일어나는 것에 반응해주고, 함께 즐기는 것을 말합니다. 즐거운 신체 놀이와 질 높은 긍정적인 경험은 아이의 두뇌 신경세포망 연결을 활발하게 하고 밀도를 높게 연결해 줌으로써 두뇌의 구조와 수용능력을 발달시켜 줍니다. 또 긍정적인 호르몬을 방출하게 하므로 아이의 두뇌 발달과 애착형성에 효과적입니다.

## :: 둘째, 아이와 눈 맞추고 마주보며 조울을 합니다.

나와 너를 알기 위해서는 누군가가 자신을 쳐다보며 이름을 부르고 신체 부위를 만지고 느낌에 대해 알려주는 과정이 필요합니다. 이러한 과정을 통해서 자신의 몸의 경계를 알고 바깥 세상에 대해 배우게 됩니다. 또한 다른 사람의 표정을 보면서 그 사람과 감정을 일치시키기도 하고 감정에 따라 달라지는 상대의 몸의 움직임을 자기도 따라하며 맞추는 것이 가능하게 됩니다.

## :: 셋째, 아이의 욕구에 맞추어져야 합니다.

아이들의 행동은 자신의 욕구를 표현하는 것과 관련되어 있습니다. 엄마를 향해 두 팔을 벌리는 것은 안아달라는 표현입니다. 이때는 다가가서 아이를 안아주는 것이 놀이입니다. 이렇게 아이가 표현하는 것을 알아차려서 적절한 반응을 해주면 됩니다. 자신의 욕구를 표현하고 그것이 누군가에게 받아들여지는 만족스러운 주고받기의 경험은 아이의 사회적 상호작용 능력을 발달시키게 되는 기초가 됩니다. 엄마의 의도나 계획에 맞추어서 무엇을 하려고 하면 두 사람 사이의 욕구가 어긋나는 결과를 가져오고 함께하는 것을 어렵게 만듭니다.

## :: 넷째, 아이의 발달에 맞는 놀이를 해야 합니다.

아이들은 저마다의 발달 속도로 자랍니다. 같은 연령이더라도 각자의 놀이 방식과 발달은 차이가 있습니다. 또래에 비해 언어가 느리거나 신체 발달이 느리고 상호작용이 어려운 경우도 있습니다. 엄마는 아이를 기다려주고 아이의 속도에 맞추어야 합니다. 아이들에게 필요 없는 움직임은 없습니다. 움직임에는 이유가 있고 다음 발달을 만들기 위한 준비과정이 포함 되어 있는 것입니다. 작은 성취나 표현에도 적절한 격려와 지지가 필요하고 가능하면 아이가 자신의 주변을 탐색하도록 격려하는 것이 중요합니다. 걷기 시작한 아이에게 달리기를 강요할 수 없는 것처럼 불가능한 과제를 강요하는 것은 아이에게 과한 짐을 주는 것과 같습니다.

## :: 다섯째, 함께 놀이하는 사람은 놀이에 적극적으로 참여해야 합니다.

엄마와 아이는 함께하고 있는 놀이를 수동적으로 무관심하게 바라보는 것이 아니라 놀이에 신체적으로나 심리적으로 몰입해야 합니다. 몰입 상태에서 놀이의 즐거움과 창조적인 사고가 발달되며 지적 성장이 촉진됩니다. 놀이하면서 다른 일을 함께 하거나 집중하지 못하면 아이를 관찰하고 깊이 이해하는 것이 어렵게 됩니다. 놀이 시간에는 다른 일들은 뒤로하고 함께 즐거운 시간을 보내도록 합니다.

## 2. 발달 이해하기

아이의 발달에 대해 아는 것은 발달과정에서 나타나는 변화를 이해하거나 예견하여 이에 대해 적절한 대응을 할 수 있도록 하는데 도움이 됩니다. 또한 발달에서 벗어났을 경우 원인을 알면 적절한 교육이나 대처를 할 수 있습니다.

이 책에서는 발달을 이해하는데 필요한 것을 몇 가지로 설명합니다.

### :: 첫째, 아이의 기질은 타고난 것입니다.

발달에서 아이의 기질보다는 엄마의 양육태도가 아이에게 얼마나 맞는지가 더 중요한 영향을 미칩니다. 아이의 개인적 기질을 존중해 주면서 아이를 다룬다면 발달을 촉진하는데 도움이 됩니다. 엄마의 양육태도와 아이의 기질이 조화를 이룰 때 아이는 자신의 잠재 능력까지 충분히 발휘하면서 발달해 나가게 됩니다.

### :: 둘째, 아이들은 다 다르고 개인차가 있습니다.

인간은 엄마의 태내에 수정되는 순간부터 죽을 때까지 발달의 과정에 놓여 있습니다. 어떤 사람은 빠르고 어떤 사람은 늦기도 합니다. 아이들은 자신이 가지고 태어난 기질과 환경에 따라 발달 속도에 차이를 나타냅니다. 따라서 아이의 개인차를 인정하고 거기에 맞는 적절한 반응을 해주는 것이 발달을 돕는 중요한 요인입니다.

### :: 셋째, 아이의 발달에는 최적의 시기가 있습니다.

아이들은 각 단계마다 성취해야 할 발달과업이 있습니다. 아이의 발달에서 놓치지 않고 해야 할 필요한 경험이 최적의 시기에 일어나야 한다는 것입니다. 따라서 발달이 지연된 아이들도 적절한 시기에 꼭 필요한 경험을 하는 것이 중요하며, 받아

들이는 것이 늦더라도 시기를 놓치지 않고 지속적인 교육이나 개입을 하는 것이 필요합니다. 만약 필요한 경험이 주어지지 않는다면 다른 발달 영역도 지연되는 결과를 갖게 됩니다.

### :: 넷째, 엄마와의 안정적인 애착관계 경험은 아이의 발달을 촉진합니다.

자신을 보살피는 사람에게 정서적인 유대감을 느끼고 좋은 관계를 맺어가는 것을 애착이라고 합니다. 아이의 성장에 무엇보다 필요한 것은 엄마와의 건강한 애착형성입니다. 애착관계가 형성되는 시기에 아이의 욕구 또는 정서에 적절히 반응해 주지 않으면 아이들은 자신의 존재를 알아가는 거울을 잃어버리게 됩니다. 아이들은 엄마라는 거울을 통해 자신의 감정을 알게 되고 표현 할 수 있게 됩니다. 그리고 이를 바탕으로 다른 사람의 욕구와 마음을 알아갑니다.

### :: 다섯째, 엄마와 아이의 상호작용은 아이의 뇌에 신호등을 만듭니다.

아이들은 엄마와의 상호작용 속에서 자신이 어떻게 행동해야 할지를 기늩합니다. 따라서 엄마는 아이와 충분히 상호작용하고 정서 및 행동에 대한 분명한 신호를 보내줘서 아이가 혼동하지 않고 잘 알아차릴 수 있게 해주어야 합니다. 이럴 때 아이의 뇌에서는 다른 사람의 감정을 알아차리고 반응하는 신경회로가 안정되게 발달합니다.

### 3. 함께놀이의 특징과 구성

#### :: 특징

이 책은 엄마가 아이와 함께 놀이하며 즐거움을 느끼는 동시에 아이의 발달을 촉진하는데 도움을 주고자하는 목적으로 만들어졌습니다. 따라서 책에서 소개하는 놀이의 특징은 다음과 같습니다.

**첫째**, 또래 아이들과 같이하는 놀이가 아닌 엄마와 함께 집중적으로 놀이하는 상황을 중심으로 설명이 이루어져 있습니다.

**둘째**, 엄마가 아이의 발달을 돕기 위해서는 일상에서 쉽게 접할 수 있는 방법으로 놀이하기를 추천합니다. 따라서 소개한 놀이들은 아이의 하루 일과 중 쉽게 어디서나 엄마와 할 수 있는 놀이와 방법들로 이루어져 있습니다.

**셋째**, 특정한 발달연령이나 생활연령을 중심으로 한 놀이소개가 아니며 발달지연이나 장애를 가진 아이뿐 아니라 정상 발달을 보이는 아이들까지 모두가 즐기며 할 수 있는 놀이들로 구성되어 있습니다.

**넷째**, 발달지연 영유아가 이 책의 주요 대상인 만큼 복잡한 상징 놀이나 언어를 통한 의사소통 놀이가 아닌 신체 놀이를 중심으로 구성하여 엄마와 상호작용 증진, 신체 협응 돕기 및 자신감 향상 등을 주목적으로 하고 있습니다.

#### :: 함께놀이의 구성

**첫째**, 소개하는 모든 놀이는 기본적으로 애착증진에 초점을 맞추고 있으며 그 과정에서 아이들의 상호작용 능력이 향상되는 것을 목표로 구성하였습니다. 결과적으로는 놀이를 통해 전반적인 발달이 촉진되는 효과를 가지며 그중 특별히 구체적인 발달영역별 효과를 별도로 명시하였습니다.

**둘째**, 10개의 주 놀이를 중심으로 아이의 발달이나 상황에 따라 다양한 확장 놀이로 응용하여 전개 할 수 있도록 소개하고 있습니다.

**셋째**, 놀이가 아이의 발달에서 왜 중요한지에 대한 효과적인 측면, 어떻게 놀이하는지에 대한 구체적인 방법과 함께 발달지연 아이들이 보이는 반응의 다양성에 어떻게 대처하면 좋을지에 대한 것을 팁으로 추가 기술하였습니다.

**넷째**, 아이와 놀이하는 성인은 엄마 외에도 아빠, 조부모 등 각 가정의 상황에 따라 다양할 수 있습니다. 이 책에서는 각각의 다양한 양육자를 편의상 엄마로 통칭하여 설명하고 있습니다.





## 함께놀이의 실제

1. 몸길 만들며 하루를 시작해요 “전신을 이용한 신체 놀이”
2. 엄마와의 스킨십은 특효약이에요 “로션 놀이”
3. 부엌은 신나는 놀이터예요 “밀가루점토 놀이”
4. 한낮에는 음악 놀이를 해봐요 “소리와 함께 움직이며 놀기”
5. 사고력과 협응력이 쌓여가요 “쌓기 놀이”
6. 툇, 툇 찢고 부러뜨리며 놀아요 “신문지 놀이”
7. 알록달록 무지개 방울과 함께해요 “비눗방울 놀이”
8. 데굴데굴 나에게 다가와요 “풍선 놀이”
9. 흔들흔들 신나요 “그네 놀이”
10. 편안하게 쉬어봐요 “이불을 이용한 놀이”

## 1. 몸길 만들며 하루를 시작해요 “전신을 이용한 신체 놀이”

**발**달이 늦은 아이들이나 어린 유아들은 주로 신체를 움직이고 신체와 관련된 감각들을 느끼며 발달합니다. 움직임은 자기 자신과 자기의 신체를 스스로 알게 하는 기능 외에도 다양한 사회적 기능을 할 수 있게 도와줍니다 (허윤선 역, 2014). 즉 아이들이 자기 몸의 근육과 감각 등 신체기관을 이용한 놀이를 통해 환경에 적응하는 과정이 바로 발달이 될 수 있습니다. 유아들은 자기의 신체를 어떻게 환경에 적응시킬까요? 아기들은 자기를 안아주는 엄마의 팔과 몸에 맞춰 안기 편한 자세를 만듭니다. 선잠을 자다 일어난 아이나 떼를 부리는 아이들을 안아주는 참 어렵습니다. 안아주려고 하면 등을 뻗쳐 뒤로 몸을 벌렁 제쳐버리기도 하고 팔다리를 뻗쳐 금방이라도 엄마에게서 떨어져 나갈 것만 같습니다. 이런 자세로 오래 아기를 안고 달래주는 여간 어려운 일이 아닙니다. 그러나 온순한 아이들은 안아주는 엄마의 몸에 자기를 맞춰서 안기기 편하게 적응시켜 나갑니다. 어린아이들은 이런 초보적인 신체 적응을 거쳐 앉고 서고, 공을 받고, 사다리를 오르고, 그네를 타고, 정글짐을 올라가는 등 고도의 신체 움직임으로까지 발달시켜 나갑니다. 따라서 발달을 촉진하기 위해서는 아이가 자신의 신체 근육과 감각에 관련된 놀이에 익숙해져야겠지요? 신체를 인식하기 위해 가장 기본적인 스트레칭을 놀이로 시도해볼 수 있습니다.

**효과 : 신체인식발달, 촉각발달**

●● **준비물** : 요 또는 매트

●● **몸길 만들기**(스트레칭하기)

정상 발달 아동은 물론이고 발달지연을 보이는 많은 유아들이 자동차 놀이를 즐기는 모습을 흔히 볼 수 있습니다. 아이들이 좋아하는 자동차 놀이를 신체 스트레칭과 마사지에 응용해서 재미있는 놀이로 즐길 수 있습니다. 먼저 자동차가 다니려면 길이 필요합니다. 엄마는 자동차가 다니는 길을 만들기 위해 아이의 몸을 이용할 수 있습니다. 그냥 스트레칭을 하는 것이 아니라 아이가 흥미를 느낄 수 있도록 차가 다니고 사람이 다니는 길 만들기로 스트레칭에 의미를 주는 것입니다. 이 과정에서 아이의 팔과 다리, 배와 등은 자동차가 다니는 몸길이 됩니다. 아이의 몸을 길로 만들기 위해 팔과 다리, 배와 등을 쪽쪽 스트레칭해줍니다. 팔을 가볍게 당겨주며 “쪽쪽” 하고 소리를 함께 내줍니다. 발달이 느린 아이들의 대부분은 언어 발달도 늦을 수 있습니다. 전문적인 언어치료실을 가더라도 언어촉진의 시작은 의성어나 의태어와 함께 행동을 매칭시켜서 가르치는 일로 시작합니다. 팔을 가볍게 당긴 후 아이의 다리도 쪽쪽 스트레칭 시켜줍니다. 역시 “쪽쪽” 소리도 함께 내줍니다. 이번에는 팔과 다리를 주물러 줍니다. “주물주물” 소리를 내며 주물러 줍니다.

“준섭아, 엄마가 자동차가 지나가는 멋진 길을 만들 거야~”

“자, 길 만들기 시작할게!”

“준섭이 팔을 쪽쪽 쪽쪽쪽 당겨요~”

“와~ 빵빵이가 지나가는 몸길이 되었네!”

“이쪽도 팔을 쪽쪽 쪽쪽쪽 당겨요~”

“이쪽도 몸길이 생겼네!”

(동요에 맞춰서 리듬감 있게 노래하듯이 반복하면 더 좋겠지요.)

팔, 다리의 스트레칭과 주무르기가 끝나면 배에 둥글둥글 원모양을 그리면서 마사 지합니다. 역시 “둥글둥글” 소리도 함께 내보세요. 바로 누운 상태가 끝나면 엎드 린 상태에서 등에도 길을 내어 줍니다. 목에서 엉덩이까지 등을 “쭉쭉” 소리를 내 면서 갑니다.

## :: 몸길 위로 걸어가기

몸에 길이 났으면 이번에는 손가락 두 개를 이용해 사람 다리처럼 만들어서 몸길 위를 걸어가 볼까요? 엄마의 검지와 중지 두 손가락을 세워 사람의 발처럼 생각해 보세요. 아이의 손가락 끝에서 어깨까지 두발로 걸어가듯이 아이의 오른팔 위를 걸 어봅니다. 두 손가락으로 가볍게 걸어가면서 손가락, 팔, 어깨 등 신체 부위를 모두 거쳐 도착하면 됩니다. 이때도 신체 부위를 말해주면서 걸어갑니다.



반대편도 마찬가지로 손가락, 팔, 어깨까지 같은 방법으로 걸어갑니다. 다리도 시 작해봅니다. 발가락에서 무릎, 허벅지까지 도착합니다. 반복적인 몸길 걷기를 통해 아이가 자기의 손가락, 팔과 어깨, 발과 무릎, 허벅지까지 몸통에 붙어있는 신체를 인식하도록 도와줍니다.

## :: 몸길 뛰어가기

걸어가기가 익숙해지면 뛰어가기도 해 볼 수 있겠지요? 손가락을 빠르게 움직였 다, 천천히 움직였다 변화를 주면서 속도와 리듬감을 더해줄 수 있습니다. 말을 할 수 있는 아이, 한 단어 정도의 신체 어휘를 할 수 있는 아이라면 여러 가지 응용 놀 이도 가능합니다.

아이가 엎드린 상태에서 보지 않고 엄마의 손가락 다리가 아이의 등과 팔, 다리를 걸거나 뛰어가며 엄마가 “어디에 와 있을까요?” 하고 물어보고 대답하기 놀이도 가 능합니다. 자기 신체 부위를 감각적으로 민감하게 느낄 수 있고 단어로 신체의 이름 을 알 수 있도록 도울 수 있습니다.

## :: 동물 걷기

다양한 동물이름을 이용해도 좋습니다. “다람쥐가 뛰어가네. 발끝으로 총총총” 아이에게 “다람쥐는 어디로 갈까요?” 라고 물어볼 수 있겠지요. 아이가 자기 신체 를 지적하면서 “손, 발, 머리, 등, 배로 가요.” 하고 대답할 수 있습니다.

## :: 두 명이 걸어가기

좀 더 강한 자극을 원하는 아이가 있다면 엄마는 한 손이 아니라 두 손으로 몸 길 을 다닐 수 있습니다. 두 손을 사용하여 사람 다리를 만들어 여기 저기 동시에 다니 면서 아이에게 신체 감각 자극을 줄 수 있습니다.

몸길 놀이가 다 끝나면 다시 엄마는 적당하고 부드럽게 등, 팔, 다리, 배 등의 몸  
길을 만져줍니다. “둥글둥글” 하고 의태어로 소리를 내며 쓰다듬어 주면서 놀이  
를 정리합니다.

### TIP

아이에 따라 신체 접촉을 싫어할 수도 있고 혹은 더 강한 자극을 원할 수도 있습니다.  
엄마는 아이가 원하는 자극의 강도를 파악하고 아이의 반응에 따라 힘의 강도를 조절  
하며 놀이하는 것이 필요합니다. 또한 많은 고위험군 아동들이 가벼운 신체 접촉을 어  
려워하는 경향을 보입니다. 신체 부위를 가볍게 손가락으로 터치하는 것이 감각처리에  
어려움을 보이는 아동에게는 매우 견디기 힘든 자극일 수 있기 때문에 지그시 눌러 주  
는 듯한 촉각 자극을 추천합니다. 이러한 심부 자극은 편안함과 진정작용이 있습니다.

이와 같은 놀이를 통해 아이들에게 자신의 몸이 어떤 모습인지, 어디에서 시작하고  
어디에서 끝나는지에 대한 내적 감각을 알려줍니다. 자신에게 손과 발이 연결되어 있  
다는 사실을 깨닫지 못한다면 손과 발에 대한 신체 통제 능력도 없습니다. 따라서 아이  
가 자신의 신체에 대해 어디에서 시작하고 어디에서 끝나는지 얼마만큼의 공간을 몸  
이 차지하는지에 대한 내적인 감각을 완성할 수 있도록 도와주는 것을 신체지도라고  
말하기도 합니다(안진희 역, 2015).

## 2. 엄마와의 스킨십은 특효약이에요 “로션 놀이”

**아**이의 발달지연 여부와 관계없이 영유아기 몸과 마음을 성장시키는데  
무엇보다 필요한 것은 엄마와의 건강한 애착형성입니다. 이러한 정서  
적 유대관계를 안정적으로 형성하는데 있어 가장 효과적이면서도 쉬운 방법이  
스킨십입니다. 스킨십을 적절한 놀이 형태로 적용할 수 있는 방법 중 하나가 로  
션 놀이입니다.

로션 놀이는 아이의 감각을 자극하고 엄마와 친근감을 형성할 수 있는 촉감 놀  
이의 대표적인 놀이입니다. 집에서 간단히 할 수 있는 놀이이면서 촉각뿐만 아  
니라 자세 및 신체 움직임을 인식하고 처리할 수 있게(고유수용성 감각) 도와주  
어 아이들의 신체인식과 균형능력 향상에 도움이 됩니다. 외부환경에 의한 지속  
적인 피부 자극은 감각과 운동 모두에 긴장을 유지하게 해주고 장기적으로 조율  
기능도 수행할 수 있게 되는 거지요. 또한 촉감과 움직임을 통해 감각적 경험이  
쌓이고 감각적 경험은 행동을 계획할 수 있도록 도와줍니다.

**효과 : 촉각발달, 안정애착발달, 신체인식발달**

## ❖ 준비물 : 로션, 큰 비닐, 물티슈

### ❖ 부드러운 로션 마사지

엄마와 아이가 서로 마주 앉습니다. 엄마가 손에 로션을 묻혀서 아이의 손등과 손바닥에 부드럽게 마사지하듯이 발라줍니다. 미끌미끌한 촉감을 느끼면서 서로 그림을 그리듯이 만져줍니다. 아이가 좋아하는 노래를 부르며 리듬에 따라 부드럽게 마사지하거나 콕콕 누르는 등 강약을 조절해서 진행해도 좋겠지요. 가끔은 역할을 바꾸어 아이가 엄마의 손에 로션을 바르게 하고 그림을 그리거나 마사지하도록 해보고 서로 손을 잡고 밀거나 당기면서 상호작용도 해보세요. 손뿐만 아니라 팔과 발, 다리에도 같은 방법으로 발라줄 수 있습니다. 이때 아이 연령이 어릴수록 로션이 입에 들어가지 않도록 엄마의 세심한 주의가 필요합니다.

“준섭아, 엄마하고 로션 놀이 해볼까?”  
 “(로션을 짜면서) 미끌미끌 부드러운 로션이 여기 있네~”  
 “와, 푹신푹신했네 색깔도 예뻐요!”  
 “손등에도 바르고 엄마가 부드럽게 마사지해줄게.”  
 “둥글둥글 동그라미를 그려볼까? 하트를 그려볼까?”  
 “콕. 콕. 콕. 여기는 어디? 엄지손가락이네!”  
 “이번엔 준섭이가 엄마 손에 발라주세요.”  
 “와, 준섭이가 마사지해주니까 기분이 너무 좋다~”



### ❖ 온몸이 미끌미끌. 목욕 후 로션 놀이

일상에서 목욕 후 팔과 다리, 몸에 로션을 발라주는 것도 부드러운 촉감과 따뜻한 엄마의 손길을 통해 아이와 교감할 수 있는 좋은 방법입니다. 신체 부위 명칭을 이야기하거나 다양한 형태(하트, 동그라미 등)를 몸에 그리면서 재미있게 마사지해줍니다. 잠들기 전의 로션 놀이는 혈액순환과 정서적 안정에도 도움이 됩니다.

### ❖ 로션으로 썰매타기

로션 놀이는 신체지각과 신체발달에도 도움이 됩니다. 큰 비닐을 깔고 로션을 충분히 비닐위에 풀어주세요. 아이가 자신의 손과 발을 이용하여 로션을 만지고 문지르면서 자유롭게 움직이고 느낄 수 있도록 합니다. 이러한 활동은 촉각과 고유수용성 감각에 자극이 됩니다. 다음으로 비닐 위 로션을 이용하여 그림을 그려보세요. 해님, 자동차, 사과, 동그라미 등 아이가 좋아하는 모양을 함께 그리고 이야기를 나



눕니다. 비닐 위에서 엄마가 아이의 손을 잡고 미끌미끌 썰매를 타는 것도 아이들이 좋아하는 놀이입니다. 로션으로 썰매타기를 할 때는 미끄러워 넘어질 수도 있기 때문에 주의해주세요.

## TIP

아이가 로션을 손이나 팔에 바르려고 하면 자꾸 도망가고 거부하는 경우가 있습니다. 손에 무엇인가 묻는 자체가 싫을 수도 있고 그 촉감이 싫을 수도 있으며 누군가가 나를 만지거나 다른 사람과 닿는 것이 싫을 수도 있습니다. 이렇게 촉각 반응에 민감하거나 둔해서 촉각 정보를 정확하게 인식하지 못하면 상황에 적절하게 몸을 사용할 수 없게 됩니다. 이런 경우 로션 놀이(촉감 놀이)를 하기 전에 충분히 설명해줄 필요가 있습니다. 로션을 보여주고 로션을 엄마가 먼저 바르고 문지르면서 앞으로 일어날 상황에 대해 예측할 수 있도록 충분히 이야기해줍니다. 또한 얼굴, 겨드랑이 등은 예민한 부분이므로 비교적 거부감이 적고 아이가 직접 눈으로 볼 수 있는 팔, 다리 등 넓은 신체 부위부터 시작해봅니다. 또 손가락보다 손바닥과 같이 큰 면적으로 지그시 천천히 촉감을 느끼게 하는 것이 적응하는데 도움이 되며, 아이가 원하는 자극의 강도를 세심히 관찰하며 힘을 조절할 필요가 있습니다. 첫날은 손등부터 시작해서 둘째 날은 손바닥 이렇게 조금씩 확장해 나가는 방법도 좋습니다. 물티슈나 휴지를 준비해서 언제든지 닦을 수 있다는 것을 알려주면 아이가 안심할 수 있으며 손에 비닐장갑을 끼고 시작해보는 방법도 있습니다.

아이가 로션을 자기 몸에는 바르지 못하게 하고 엄마에게 바르거나 다른 물건에 바르려고 하면 충분히 수용하면서 놀이를 진행합니다. 손가락으로 쫄쫄쫄 로션의 감촉만 계속 느끼면서 놀이 확장이 되지 않거나 엄마와의 상호작용이 되지 않아도 처음에는 천천히 기다려주고 그 놀이를 수용해주면 점차 다양한 응용 놀이로 확장될 수 있습니다.

로션 놀이에 익숙해서 ‘이제 시시해’ 라고 생각하는 아이에게는 로션과 함께 다양한 색의 물감을 같이 활용해볼 수 있습니다. 엄마와 아이의 손이나 발에 그림을 그리고 문지르면서 신체 접촉을 자연스럽게 유도하고 엄마와의 상호작용을 늘려나가며 물감 감촉의 느낌을 서로 이야기하고 어떤 기분이 드는지도 이야기 나눕니다.

## 3. 부엌은 신나는 놀이터예요 “밀가루점토 놀이”

**손** 과 손가락을 ‘제 2의 두뇌’라고 합니다. 뇌의 운동기능 중 30% 이상 이 손 운동을 담당하고 있어 손 운동과 두뇌 발달의 상관관계가 크기 때문이지요. 아이들에게 손가락과 손을 많이 움직일 수 있게 도와주면 소근육과 사물 지각능력을 발달시킬 수 있습니다. 밀가루 반죽하기, 구슬 꿴기, 신문 찢기, 종이 접기 등은 소근육 발달에 효과적입니다.

소근육 발달을 돕는 놀이 중 하나인 점토는 모양이나 형태를 자유롭게 입체적으로 표현할 수 있는 좋은 재료입니다. 점토는 변형성, 촉감성, 접착성, 유연성 등 다양한 특성을 가지고 있습니다. 밀가루, 점토(아이클레이, 천사점토, 찰흙 등)를 통해 다양한 촉감 놀이가 가능하고 아이들이 스스로 원하는 모양을 만들면서 표현력을 증가시키고 창의적인 활동도 가능하여 인지 발달과 정서 발달에도 도움이 되는 놀이입니다. 특히 밀가루점토는 가정에서 쉽게 만들어 사용할 수 있고 촉감도 매우 부드러우며 질감도 물의 양을 통해 직접 조절할 수 있는 장점이 있습니다.

**효과 : 소근육발달, 인지발달, 정서발달**

❖ **준비물** : 밀가루, 물, 모양틀, 그 외 다양한 점토, 비닐(또는 신문지)

❖ **밀가루, 너는 누구니?**

밀가루점토를 만들기 전에 먼저 밀가루를 만지고 눈처럼 뿌려보기도 하고 서로의 얼굴에 하얀 밀가루를 발라주면서 역할 놀이를 합니다. “밀가루를 만졌을 때 느낌

은 어떤지?”, “어떤 냄새가 나는지?” 등에 대한 질문을 통해 호기심을 가질 수 있게 해줍니다.

밀가루와 물을 반죽하면서 감촉을 느끼고 질감에 대해 이야기를 나눠볼까요? 밀가루점토 주무르기, 두드리기, 치기, 뭉치기, 늘리기를 하면서 밀가루점토와 친해지고 마음껏 자유롭게 형태를 만들고 부술 수 있습니다. 아이는 내가 원하는 대로 내 마음대로 만들고 부술 수 있다는 즐거움을 경험합니다. 이번에는 밀가루점토로 쉽게 따라만들 수 있는 모양을 만들어서 보여줍니다. 예를 들어 처음에는 네모, 세모, 동그라미 등을 해보고 이후 과일, 채소, 케 등을 만들어서 보여주세요. 처음에는 아이가 엄마를 따라 만들지만 이후에는 아이가 만드는 형태를 엄마가 따라서 해보아도 좋겠지요.

“준섭아, 여기 하얀 밀가루가 있네.”

“(뿌리거나 날리면서) 와~ 눈송이처럼 날아가네!”

“엄마랑 같이 날려볼까? 후~하고 불어보자!”

“엄마가 밀가루에 물을 부어볼 거예요.”

“밀가루가 말랑말랑해지네. 준섭이도 만져보세요. 느낌이 어때?”

“밀가루가 더 말랑말랑해지고 싶대. 준섭이가 꼬물꼬물 기분 좋게 만져줄까?”

“이것 봐!! 엄마가 밀가루를 이렇게 길~게 꼭 잡아당겼더니 밀가루 키가 이렇게 커졌네!”

“준섭이가 좋아하는 별모양을 만들어볼까?”

“준섭이는 어떤 모양을 만들고 싶어요?”

“와~ 그 모양은 너무 신기하다. 준섭이 별은 그런 모양이구나!”



## :: 밀가루점토로 모양 만들기

밀가루점토를 밀대로 밀거나 장난감 칼이나 가위로 잘라보고 모양틀에 찍어서 다양한 형태를 만들어봅니다. 서로의 작품에 대해 질문하고 칭찬하면서 이야기 나누는 시간도 가지면 좋겠지요. 이러한 상호작용을 통해 아이가 감정을 표현하는데 익숙해지고 성취감을 통해 자신감도 향상시킬 수 있습니다.

밀가루점토 놀이는 소근육 발달에도 도움이 되는 놀이입니다. 점토를 손에 쥐고 조물락조물락 만지거나 힘 조절을 해봅니다. 힘을 강하게 주면 점토가 많이 찢그러들고 힘을 약하게 주면 손가락 자국만 살짝 남겠지요. 점토를 힘껏 바닥에 던지면 넓게 퍼져서 바닥에 떨어지고 약하게 던지면 모양에 큰 변화 없이 바닥에 떨어집니다. 이러한 놀이를 통해 힘과 에너지 조절, 행동조절에 대해 경험할 수 있습니다.

## :: 밀가루 색 반죽 놀이

밀가루점토 놀이는 또래들과 함께하기에도 즐거운 놀이입니다. 친구들과 함께 작품을 만들면서 사회적 기술을 향상시킬 수 있고 공동작업의 즐거움과 성취감도 경험할 수 있습니다. 자유롭게 자신이 표현하고 싶은 것을 만들거나 한 가지 주제를 가지고 공통된 작품을 완성해보는 것도 시도해보세요. 물감을 이용해 밀가루점토에 색감을 입히면서 놀이를 확장해도 좋습니다. 밀가루 가루가 덩어리가 되고 색을 입혀서 색감이 변하는 경험 등을 통해 놀이에 대해 더욱 능동적이고 적극적으로 참여하게 됩니다.

## :: 밀가루 반죽 요리 도전

밀가루점토 놀이에 익숙해지면 밀가루 반죽을 이용한 간단한 요리에 도전합니다. 아이와 함께 고리모양을 여러 개 만들어서 튀김을 만들거나 밀가루 반죽을 다양한 모양과 크기로 뜯어서 수제비를 만들어 먹으면 어떨까요? 엄마와 함께 즐겁게 만들고 자신이 만든 요리를 맛있게 먹는 경험은 엄마와의 친밀감도 향상시키고 성취감, 유능감도 증가시켜줍니다.

## TIP

처음부터 밀가루점토를 이용해 형태를 자유롭게 만들어내는 것이 쉬운 작업은 아닙니다. 점토를 주어도 점토를 주물럭거리거나 눌러보거나 뜯어보려하지 않는 아이에게 모양을 만드는 것은 아직 어려운 놀이겠지요. 먼저 점토를 같이 손으로 눌러보고 반죽해보고 밀어보고 양끝을 잡고 눌러보는 등의 활동을 하면서 점토에 흥미를 가지도록 합니다. 점토가 다양한 모양으로 변하는 것을 접할 수 있게 엄마가 모델링을 해주면 아이는 긴장을 풀고 조금씩 점토 놀이에 능동적으로 참여하게 됩니다.

점토 놀이의 가장 큰 즐거움은 다양한 형태를 자유자재로 만들었다 부수었다 하는 것이라고 할 수 있습니다. 하지만 만약 아이가 엄마가 기대하고 있는 어떤 형태를 만들어 내지 못한다고 해도 절대로 실망하거나 재촉해서는 안 됩니다. 찌그러진 동그라미를 만들고 꽃이라고 하면 그 작품을 꽃으로 인정하면 됩니다. 놀이는 즐거운 창작활동이기 때문에 정답이 없습니다. 네모모양만 몇 십 개를 만들어도 그 활동에 반응해주고 지지해주며 작품에 같이 이름을 붙이고 충분히 공감해주어야 합니다.

밀가루점토 놀이에서 엄마가 고민하는 부분 중 하나가 정리문제입니다. 아이가 엄마와 함께 정리하고 청소하는 습관이 들도록 도와줄 필요가 있습니다. 가장 좋은 방법은 정리도 놀이의 연장선상에서 하도록 유도하는 것입니다. 미리 완성된 점토 작품을 담을 박스, 남은 점토를 담을 박스, 모양 틀을 담을 박스 등을 알기 쉽게 구분해서 준비해두면 아이는 무엇을 어떻게 정리해야 하는지에 대한 혼란스러움을 상당부분 줄일 수 있습니다. 아이가 정리할 영역이나 물건을 스스로 먼저 선택할 수 있게 하는 방법도 좋습니다. 엄마가 “이제 점토 정리해야지?” 하고 먼저 말하는 것과 아이가 스스로 “나는 점토 정리할래!” 라고 말하는 것 사이에는 매우 큰 차이가 있습니다. 아주 작은 정리나 정돈이라도 자기가 선택한 것에는 책임감을 가지게 되고 그것을 완수했을 때의 만족감과 성취감도 상당히 크기 때문에 되도록 아이가 결정할 수 있게 안내합니다(예를 들어 “점토 정리해줄래?”, “모양틀 정리해줄래?” 등).

## 4. 한낮에는 음악 놀이를 해봐요 “소리와 함께 움직이며 놀기”

**낮** 시간 동안에는 악기나 장난감 등 큰 소리가 나도 괜찮은 놀이를 하며 즐길 수 있습니다. 다양한 소리들을 만들고 들어보는 놀이는 아이의 청지각 기능을 향상시켜 줄 수 있습니다. 청지각은 소리를 인식하고 선별하여 해석하는 기능을 의미합니다. 아이들이 소리를 잘 듣지 않거나 들으려 하지 않는다면 우리는 일상생활에서 들리는 청각적 정보들을 해석할 수 없거나 잘못 해석하고 있다고 생각해 볼 수 있습니다.

더불어 언어와 청지각 사이에는 아주 중요한 관계가 있습니다. 언어에 대한 올바른 해석 없이는 의사소통이 정상적으로 이루어지기 어려우며 아동기의 청지각 능력의 발달은 언어습득을 위한 기본적인 전제조건이 됩니다. 소리 듣기는 우리가 배울 수 있는 능력이 아니라 선천적으로 가지고 태어나는 능력이라 할 수 있습니다. 듣는 것 자체의 능력이 있다고 해도 소리를 이해하는 것은 다른 일입니다(조혜경 역, 2013). 청각 자극을 해석하는데 어려움이 있다면 의료적 처치와 더불어 청능 훈련과 같은 훈련을 받는 일이 필요합니다.

### 효과 : 청지각발달, 모방능력발달

❖ **준비물** : 콩, 작은 초콜릿, 콘플레이크, 쌀, 단추, 클립 등 소리를 낼 수 있는 작은 물건, 반투명 또는 불투명한 플라스틱 양념통, 종이접시

### ❖ 한낮의 음악밴드 놀이

낮 시간 동안에는 아이와 소리 나는 물건으로 악기 놀이를 해보도록 합니다. 어린 아이들에게는 소리 나는 모든 집안의 물건들이 악기의 역할을 할 수 있습니다. 고정된 악기나 장난감이 아니더라도 가정에 있는 도구들을 사용하여 아이의 청각 발달

을 촉진할 수 있습니다. 키친타월을 다 쓰고 난 후의 심지 두 개를 부딪쳐서 타악기 처럼 소리를 내거나 플라스틱으로 된 빈 양념통 또는 반찬통에 콩, 작은 초콜릿, 콘플레이크, 쌀 등의 작은 물건들을 넣어서 흔들어 보세요. 물건을 넣는 과정도 보여주며 함께 넣어보면 아이들이 더 재미있어합니다. 엄마는 셰이커를 흔드는 것처럼 곡식을 넣은 작은 플라스틱 병들을 흔들면서 다양한 노래를 붙여보세요. 다양한 일상의 물건들을 가지고 여러 가지 행동을 통해 소리 내는 것을 모방하도록 합니다.

“준섭아, 엄마가 준섭이랑 소리 나는 장난감을 만들 거야~”

“오늘은 콩을 통 안에 넣어보자. 여기 하나씩 넣어.”

“이제 뚜껑을 닫고 흔들어 보자. 이렇게 흔들어.”

“준섭아, 여기서 무슨 소리가 나지?”

“탁탁탁...”

“반대쪽으로 들고 흔들어보자.” “양손으로 들고 흔들어 보자.”

“잘하네! 우리 준섭이. 이번에는 엉덩이에 부딪쳐보자.”

(탱버린을 엉덩이에 대고 쳐보다가 흔들듯이, 만드 악기로 신체 부위를 부딪치기도 하면서 다양한 자세를 모방하도록 유도합니다.)

“준섭아 이번에는 엄마가 흔들고 다음에는 네 차례야. 그렇지, 엄마가 탁탁탁, 이젠 준섭이가 탁탁탁. 웬지 잘했어.”

(충분히 놀았다고 생각된다면 통 안의 물건을 확인해 봅니다.)

“준섭아, 이 통 안에 뭐가 들어있지?”

“우리 열어볼까?”

“그래, 이 통에는 아까 넣은 초콜릿이 들어 있구나!”

(아이가 먼저 맞추어 보도록 기다려주면서 뚜껑을 열어 확인해 봅니다.)



## :: 종이접시 악기 놀이

종이접시를 탬버린처럼 활용해 볼 수 있습니다. 종이접시를 두드리도 보고 아이와 마주앉아 엄마가 한 손에 종이접시를 높이 들고 다른 손으로 두드리며 따라해 보도록 합니다. 다시 내려서 두드리고 음악에 맞추어 접시를 엉덩이에도 치고, 어깨에도 쳐보고 아이가 엄마를 따라 종이접시를 탬버린처럼 연주하도록 함께 움직여봅니다. 종이접시를 두 개 사용하여 마주치며 종이접시 박수를 쳐보는 것도 좋습니다. 엄마의 행동을 그대로 모방하도록 하는데 효과적인 놀이입니다.



## :: 찾아보자 같은 소리

엄마와 아이가 여러 가지 소리를 내며 즐기는 일에 익숙해졌다면 소리를 변별하는 놀이로 확장해 볼 수 있습니다. 클립, 쌀, 동전, 단추 등 크기와 속성이 다른 물건들

을 두 개의 같은 모양 통에 나누어 담아봅니다. 같은 양만큼 나누어 담고 흔들면서 같은 소리가 나는지 확인하며 만들어가는 것도 좋습니다. 아이의 소근육 발달 정도에 따라 단추 같은 비교적 큰 물건부터 콩 같은 작은 물건까지 넣을 수 있도록 촉진하고 같은 수만큼 넣다 보면 자연스럽게 양적인 개념도 발달시킬 수 있습니다. 아이가 같은 소리를 잘 찾게 하기 위해서는 넣는 물건에 확실한 차이가 있게 준비합니다. 통은 뿌연 색이거나 불투명한 색으로 준비하여 직접 내용물이 보이지 않는 것이 좋겠지요. 이렇게 만들어진 악기의 소리만을 듣고 같은 소리가 나는 통을 찾아보도록 합니다. 또 흔들면서 무엇이 들어있는지 생각할 수 있도록 도와줍니다. 청각변별과 청각정보를 기억해 낼 수 있게 도움을 주는 놀이입니다.

### TIP

어떤 아이는 엄마에게 더 크게 소리 내라고 요구하고 자기가 내는 시끄러운 소리 자극에도 아직 만족하지 못합니다. 또는 그 반대로 소리가 나면 귀를 막거나 하지 못하게 우는 경우도 있습니다. 따라서 엄마는 아이의 자극 수용능력 정도에 따라 소리의 강도나 높낮이에 적절하게 대응하는 일이 필요합니다. 또 시중에서 파는 소리 나는 장난감들도 매우 다양하고 신기한 것이 많이 있습니다. 그러나 이러한 장난감은 자칫 엄마와 아이가 상호작용을 하면서 놀 수 있도록 촉진하기보다는 아이 혼자 정해진 소리 자극을 즐기는 일에 몰두하게 만들기 쉽습니다. 엄마들은 종종 아이의 발달을 돕기 위해서 어떤 특정 장난감이 좋은지를 물어옵니다. 그러나 ‘함께놀이’에서 강조하고자 하는 것은 어떤 특정 장난감이 특정 발달에 좋다가 아니라 엄마가 아이의 발달정도와 흥미를 잘 이해하고 아이의 반응을 보면서 상호작용하며 조율할 수 있도록 도움을 주고자 하는데 목적이 있습니다.



## 5. 사고력과 협응력이 쌓여가요 “쌓기 놀이”

**쌓기** 놀이는 블록 등의 재료를 이용하여 입체적인 구조물을 제작, 구성하는 놀이를 의미합니다. 아이는 처음에는 블록을 운반하는 단계로 시작해서 블록을 한 줄로 높게 쌓거나 길게 늘어놓는 등 간단한 구조물을 만들고 이후 정교한 구조물을 만들어가면서 이를 활용하여 역할극 놀이로까지 발전할 수 있습니다. 쌓기 놀이를 하는 과정에서 눈과 손의 협응력, 손과 손가락의 조작능력, 대근육 운동능력이 촉진되며 정교한 구조물을 만들기 위해 블록 등의 놀잇감을 관찰하면서 비교하기, 분류하기, 예측하기 등 사고력 증진에도 도움이 되는 놀이입니다. 또한 전체와 부분의 관계, 수의 많고 적음, 길이, 높이 등의 수학적 개념도 이해하게 됩니다. 무엇보다 쌓기 놀이는 아이들이 자유롭게 구조물을 만드는 상상 놀이이고 정해진 놀이 방법이 없기 때문에 친구들과 함께 즐기면서 아이의 정서와 사회성 발달에도 도움이 됩니다.

**효과 : 협응력발달, 인지발달, 창의력발달**

●● **준비물** : 블록, 컵, 나무도막, 작은 책

### ●● **손탐 쌓기 놀이**

블록, 컵, 나무도막, 작은 책 등 주변의 모든 놀잇감이 쌓기 놀이의 재료입니다. 그 중에서도 가장 쉬운 손탐 쌓기로 시작해볼까요? 엄마가 먼저 한손을 내밀면 그 위에 아이가 손을 얹습니다. 다시 그 위에 엄마가 손을 올리고 이렇게 반복해서 진행합니다. 손을 핀 상태에서 손등이 위로 오게 계속 쌓아나가도 되고, 주먹을 쥐고 주먹모양을 계속 쌓아올려도 됩니다. 위로도 쌓고 아래로도 쌓을 수 있습니다. 본인 차례에 엄마와 아이만의 구호를 정해서 외치거나 노래를 부르며 리듬감 있게 쌓아봅니다. 운율이나 노래를 더해 반복적으로 쌓게 되면 신체리듬과 균형감각 향상에 도움이 됩니다.

“준섭아, 엄마랑 재미있는 쌓기 놀이 해볼까?”

“엄마 손이 여기 있네!”

(엄마와 아이 사이에 손등을 위로해서 또는 주먹모양을 보여줍니다.)

“엄마 손등 위에 준섭이 손을 올려주세요.”

“와~ 준섭이 손은 정말 따뜻해서 기분이 좋다!”

“이번에 엄마 손이 준섭이 손 위에 올라갑니다.”

“빌딩처럼 높이높이 올라가요.”



## :: 옆으로도 쌓자. 도미노 놀이

쌓기 놀이는 공간을 다양하게 활용하여 놀이를 확장할 수 있습니다. 위로뿐만 아니라 옆으로 쌓아나가면 도미노 놀이가 됩니다. 도미노 세트, 젠가(또는 작은 나뭇조각), 작은 동화책 등을 준비합니다. 어떠한 모양을 만들지 결정하고 엄마와 아이가 순서대로 도미노 조각을 세웁니다. 처음에는 만들기 쉬운 직선 모양으로 시작해서 동그라미, S, 하트, 달팽이 모양 등으로 세우고 엄마와 함께 신호에 따라 도미노를 무너뜨립니다.

## :: 블록 쌓기 놀이

쌓기 놀이하면 역시 다양한 형태의 블록 쌓기이겠지요? 정해진 구조물 형태가 없기 때문에 아이가 스스로 놀이를 계획하고 실행할 수 있으며 아이는 자신만의 경험과 상상력을 발휘하여 다양한 구조물 형태를 만들어 냅니다. 블록 쌓기를 할 때 엄마는 반응해주고 격려해주면서 블록의 크기, 넓이, 질감 등에 대해서 설명해 줍니다(예를 들어 “이 블록은 네모난 모양이네.”, “이 블록은 옆으로 굉장히 기네.”, “이 블록은 울퉁불퉁해요.” 등). 아이가 어느 정도 구조물을 완성할 수 있으면 블록으로 대칭, 균형 등 일정한 패턴을 만들어 보는 것도 좋습니다.

## :: 컵 쌓기 놀이

그럼 이번엔 컵 쌓기 놀이를 해볼까요? 작은 컵부터 큰 컵까지 종이컵이나 플라스틱 컵을 준비합니다. 아이에게 다양한 크기의 컵을 보여주고 컵을 함께 던져보기도 하고 큰 순서, 작은 순서로 나열해봅니다. 이러한 활동은 아이가 컵에 대해 탐색하고 호기심을 증가시키는데 도움이 됩니다. 다음으로 엄마가 먼저 컵을 쌓는 것을 보여주고 아이가 큰 컵 위에 작은 컵을 올려놓을 수 있도록 합니다. 아이가 조심조심 집중해서 컵을 쌓을 때는 언어적인 칭찬을 해줍니다. 컵의 숫자나 컵의 크기에 대한 이야기를 해주면 자연스럽게 수학적 자극이 됩니다.

## TIP

쌓기 놀이에서 엄마의 역할은 관찰하고 격려하고 상호작용을 유도하는 것입니다. 아이는 처음부터 다양한 블록의 특성을 살려서 구조물을 만들지 못합니다. 처음에는 블록을 손에 들고서 이리저리 옮기고 위로 던지고 바닥에 던지고 하면서 어떤 형태를 만들어 내지 못하지만 차츰 불규칙한 형태로 쌓기를 시작합니다. 이러한 쌓기도 아이에게는 탐색활동이며 놀이이기 때문에 기다려주고 지지해줍니다. 이후 점차적으로 구조물을 만들기 시작하고 다양한 형태의 창작물을 만들면서 사고력, 창의력을 향상시켜 나갑니다. 구성물 자체에 이름을 붙이고 역할 놀이로도 발전합니다.

아이들 중에는 지속적으로 한 가지 패턴을 고집하며 흥미를 느끼는 경우도 있습니다. 엄마는 다양한 형태를 같이 만들고 싶은데 아이는 매일 같은 모양의 쌓기를 합니다. 이럴 때는 그 패턴(기차 모양, 빌딩 모양 등)을 무리하게 바꾸려 하기 보다는 쌓기 놀이의 재료(소재)에 변화를 주면서 놀이를 확장해 나가는 것이 좋습니다. 또 하나는 아이가 반복하는 패턴에 그 패턴과 연관 지을 수 있는 형태들을 더해 나갑니다. 예를 들어 블록으로 길고 얇은 기차모양만을 반복적으로 만든다면 그 옆에 엄마가 기차길, 기차역 등을 블록으로 만들어봅니다. 이러한 활동을 통해 자신의 주변 환경을 좀 더 폭넓게 인지할 수 있으며 타인과의 사회적 상호작용 가능성도 증가할 수 있습니다.

## 6. 뚝, 찢고 부러뜨리며 놀아요 “신문지 놀이”

어린이들의 힘으로도 쉽게 찢어지는 신문지 찢기를 통해 스트레스 해소와 해방감, 자신감을 키울 수 있습니다. 평소에 집에서 부러지기 쉬운 조심히 해야 하는 물건 대신에 쉽게 부러지는 물건을 맘껏 부수게 해보세요. 아이들이 뜻밖에 아주 좋아하며 자신감을 가지게 되는 경우가 많습니다. 전문 치료실에서는 소근육 힘을 키우기 위해 조금 단단한 물건들을 활용하여 아이에게 치료적 접근을 하다보면 마음대로 움직이지 않아 아이들이 화를 내거나 떼가 나기도 하고 스트레스가 쌓이기도 합니다. 또한 일상에서도 쉽사리 열리지 않는 병뚜껑, 조작이 어렵거나 지나치게 뻑뻑한 장난감 버튼 등은 아이들에게 좌절감을 줄 수 있습니다. 그렇다면 반대의 경험, 즉 아이 혼자만의 힘만으로 어렵지 않게 성공하는 경험을 통해 아이는 도전에 대한 성취감을 얻을 수 있습니다. 신문지 외에 수수깡처럼 가볍고 잘 부러지는 물건을 사용한 부러뜨리기도 비슷한 효과를 주며 찢거나 부러뜨린 후의 물건들을 가지고 새로운 조형물 만들기를 함으로써 상상과 재미를 주는 다양한 확장 놀이도 가능합니다.

**효과 : 스트레스해소, 자신감향상, 소근육발달**

❖ **준비물** : 신문지, 수수깡, 이쑤시개(또는 꼬치용 작은 막대), 바나나, 딸기, 팝콘 등의 음식

## ❖ 신문지 기와 깨기

엄마가 신문지 한 장을 들고 아이와 마주보고 앉습니다. 엄마는 신문지를 펼쳐서 양끝을 잡아당기듯 팽팽하게 펼친 채 들고 있어야 합니다. 그래야 아이가 신문지 가운데를 손으로 내리쳤을 때 쉽게 갈라지니까요. 태권도에서 2인조로 기와나 벽돌 깨기 할 때를 상상하시면 좋습니다. 엄마는 아이에게 태권도 선수처럼 기합을 넣거나 달려오면서 엄마가 잡고 있는 신문지 격파에 도전하도록 용기를 줍니다.

“준섭아 엄마랑 이 신문지 한번 짹 잘라볼까?”

“가위가 없어도 잘라질 거야~”

“준섭이가 저쪽에서 야아 하면서 기합을 넣고 격파를 시작하는 거야.”

(아이가 야! 하면서 신문지 가운데를 손을 내리칩니다.)

“그렇지, 잘했어, 준섭이가 태권도 선수네!”

(반으로 쪼개진 신문지를 보며 파이팅하고 하이파이브를 합니다.)

“준섭아, 한 번 더 해볼까?”

(잘라진 신문을 다시 옆으로 팽팽하게 잡아당기듯이 들고 다시 격파를 해보도록 합니다.)



## ❖ 신문지 공 만들기

찢어진 신문지들을 다시 모아보도록 합니다. 신문지를 손으로 구겨서 동그란 모양으로 뭉칩니다. 손힘이 약한 아이들은 엄마도 같이 도와주어 딱딱하게 뭉친 형태의 공을 만듭니다. 공을 만든 다음에는 다양한 공 놀이로 다시 응용하여 놀아볼 수 있습니다. 빈 휴지통에 던지기도 할 수 있고, 종이 쇼핑백 안에 집어넣기 놀이도 할 수 있습니다.

## ❖ 수수깡 벽돌 깨기

신문지 기와 깨기와 마찬가지로 수수깡을 이용하여 벽돌 깨기를 할 수 있습니다. 엄마가 수수깡의 양끝을 잡고 격파 하도록 용기를 주고 부러졌을 때 같이 기뻐해줌으로써 아이의 자신감을 고무시키는 역할을 합니다.

## ❖ 수수깡 벽돌로 다시 만들기

부러진 수수깡을 작은 조각으로 다시 자를 수 있습니다. 찰흙용 플라스틱 칼을 이용하면 쉽게 조각을 낼 수 있습니다. 이 조각들을 가지고 이쑤시개에 꽂으면 다양한 모양이 나올 수 있습니다. 이쑤시개의 양쪽으로 수수깡 조각을 꽂을 수도 있고, 큰 조각 하나에 몇 개의 이쑤시개를 꽂아 도깨비나 로봇처럼 만들 수도 있습니다. 다양하고 재미있는 상상속의 물건이 만들어 집니다. 간식시간에 응용한다면 바나나 조각이나 딸기, 팝콘 등의 음식으로 대체해서 꽂기를 하고 먹을 수도 있습니다.

### TIP

대부분의 어린아이들은 부수기, 찢기 놀이를 부담 없이 받아들이고 좋아합니다. 엄마랑 둘이서도 즐겁게 놀 수 있지만 형제가 있을 경우에 같이 하기에 적절한 놀이입니다. 신문지 찢기를 할 때 처음에는 아이가 쉽게 찢을 수 있도록 엄마가 양손으로 종이를 팽팽하게 잡아당겨 찢어지기 쉬운 상태로 만들어 주는 일이 중요합니다. 느슨하게 잡으면 신문지가 처져 잘 갈라지지 않을 수도 있습니다.

수수깡 조각을 이쑤시개에 끼워서 새로운 형태로 재창조하는 과정에서 음식물을 다양하게 바꾸어 보는 일도 좋습니다. 또한 너무 작은 이쑤시개를 사용하면 잡기 힘든 경우도 있으니 조금 굵은 꼬치용 막대로 준비해 두는 일이 필요할 수도 있습니다.

## 7. 알록달록 무지개 방울과 함께해요 “비눗방울 놀이”

**비**눗방울 활동은 아이의 호기심을 자극하여 많은 관심을 유발하며 다양한 측면의 발달적 효과를 볼 수 있는 놀이입니다. 아이가 날아가는 비눗방울을 시각적으로 잘 쫓아가며 바라보는지, 위 아래로 움직이는 비눗방울에 적절한 시각반응을 하고 있는지 등은 아동기 시각반응에 대한 평가기준이 되기도 합니다. 또한 비눗방울 터트리기 활동은 눈과 신체의 협응력 발달, 비눗방울의 신체 접촉을 통한 감각경험의 증가, 신체적인 조율능력 향상에 도움이 될 수 있습니다. 비눗방울을 부는 활동 역시 입술의 힘을 조절하여 구강근육을 강화시키고 숨 조절능력도 증진시킬 수 있습니다. 아이는 자신의 힘으로 비눗방울을 만들고 터트리는 과정에서 자신감을 가지게 되며 엄마의 적극적인 반응은 아이의 도전능력을 향상시킬 수 있습니다. 아직 혼자 불기가 어려운 아이에게는 엄마가 아이에게 비눗방울 부는 모습을 보여주며 입모양을 따라하게 할 수 있습니다. 이를 통해 아이는 모방능력을 학습하게 됩니다.

**효과 : 시지각발달, 협응력발달, 구강근육발달, 감각경험증가**



❖ **준비물** : 비눗방울 용액(주방용 세제 또는 베이비용 샴푸(1컵), 물(1/4컵), 글리세린(1/2컵)을 혼합), 컵 또는 그릇, 빨대

## ❖ 비눗방울 만나기

비눗방울 놀이는 아침에 일어나서 세수를 할 때, 목욕할 때, 잠자기 전 씻기 활동을 하거나 야외활동을 할 때 할 수 있습니다. 실내에서 비눗방울 놀이를 할 때는 아이가 미끄러져 다치지 않도록 바닥에 매트를 깔거나 양말을 신깁니다. 바닥이 미끄럽지 않을 때 아이가 안정감을 느끼고 적극적으로 놀이할 수 있기 때문입니다. 야외에서는 바람의 세기나 방향을 고려해야 아이가 더 많은 비눗방울을 만들고 터트릴 수 있습니다. 바람이 부는 방향으로 비눗방울을 불게 되면 아이가 잡기에는 힘들지만 날아가는 비눗방울을 보기 위해 머리와 신체를 조절하게 되고 자연스럽게 대근육 활동을 하게 됩니다.

어린이와 비눗방울 놀이를 할 경우, 아이를 앉히거나 넘어지지 않도록 등을 받쳐주는 부분도 필요합니다. 엄마가 아이와 마주보고 놀이를 하면 아이의 모습을 더 잘 관찰할 수 있고, 아이는 엄마의 모습을 통해 모방능력을 발달시킬 수 있습니다.

비눗방울 놀이를 시작하기 전에 먼저 아이의 관심을 유도하기 위해 엄마가 입으로 바람을 불면서 아이의 신체 부위에 자극을 줍니다. 이때 엄마는 입술을 모으고 바람을 불며 “후~~” 하고 언어적인 자극과 신체적인 자극을 함께 제공합니다. 아이의 팔, 다리, 손등, 손바닥, 발바닥에 바람을 불어주고 마사지하여 신체에 적당한 긴장감을 줍니다.

다음으로 엄마가 빨대에 비눗방울 액을 묻히고 비눗방울을 부는 모습을 아이에게 보여주며 역시 언어적인 자극을 같이 해줍니다. 엄마가 아이에게 “비눗방울이 너의 다리와 만날 거야” 라고 말하며 “후~” 하고 불어 빨대 끝에 비눗방울을 매달아 아이의 신체에 닿게 하면 언어적인 자극과 신체적인 자극이 됩니다.

“준섭아, 우리 재미있는 비눗방울 놀이를 해보자~”

“먼저 넘어지지 않도록 안전하게 앉혀줄게.”

“엄마를 바라보렴. 후~~”

(비눗방울을 만들기 전에 먼저 입으로 바람을 불면서 아이의 신체 부위에 자극을 줍니다.)

“준섭아, 이제 엄마가 ‘후~~’하고 비눗방울을 불거야.”

“후~~”

“와~ 비눗방울이 만들어졌네!”

“이번에는 엄마가 비눗방울을 ‘후~~’하고 불어서 준섭이에게 줄게.”

“비눗방울이 준섭이 다리에서 만나고 싶대~ 만나보자.”

“이번에는 준섭이 팔꿈치에서 만나고 싶다고 하네~ 만나보자.”

“준섭아, 비눗방울을 만져보자.”

“준섭아, 우리 비눗방울 박수 쳐볼까?”

“준섭아, 비눗방울을 손가락으로 터트려보자.”

## ❖ 비눗방울 배구

엄마가 비눗방울을 불어 아이에게 전달합니다. 아이는 입술의 힘을 조절하여 비눗방울을 불어 다시 엄마에게 전달합니다. 이때 엄마가 아이의 키에 맞추어 불어주면 아이가 좀 더 쉽게 비눗방울을 받고 전달할 수 있습니다. 비눗방울을 전달하며 아이의 이름을 불러준다면 아이가 좀 더 집중해서 놀이하는데 도움이 됩니다.



## :: 몸으로 비눗방울 만들기

도구를 사용하지 않아도 손가락을 이용하여 비눗방울 놀이를 할 수 있습니다. 손바닥, 손가락 등 신체를 활용하여 놀이를 함으로써 아이가 자신의 신체를 인지하고 조율하면서 자기효능감을 느낄 수 있습니다.

큰 그릇에 비눗방울 용액을 담고 빨대를 꽂은 채로 입술로 길게 불어 보글보글 비눗방울 산을 만들어 봅니다. 큰 비눗방울 산을 만든 후에 엄마와 아이가 손가락, 손바닥, 팔, 발가락, 발바닥, 발 등을 이용해 비눗방울 산을 만지고 무너뜨리고 다시 쌓아 올립니다.

## TIP

비누에 대한 거부감이 있거나 부정적인 경험을 한 아이일 경우에는 비눗방울 놀이를 거부할 수 있습니다. 이때는 아이에게 긍정적인 경험으로 다시 제공할 필요가 있습니다. 풍선껌을 이용해서 아이에게 풍선껌 풍선을 충분히 불어 보여주고, 아이에게 터트리게도 해봅니다. 비눗방울 놀이는 단순히 비눗방울을 불고 터트리는 활동뿐만 아니라 아이가 엄마의 입술모양을 모방하고 자신의 몸을 조절하는 새로운 경험을 모두 포함합니다. 이러한 경험들을 통해서 아이는 자신의 신체를 조절하고 조율하는 방법을 배우게 됩니다. 풍선껌 풍선 등으로 즐거운 놀이를 경험하게 되었다면 이후에 엄마가 아이에게 비눗방울을 보여주세요. 비눗방울을 불고, 날아가는 비눗방울을 잡아보면서 비눗방울에 대한 아이의 관심을 유도할 수 있습니다.

비눗방울 놀이를 할 때, 시중에서 판매하는 영아용 비눗방울 용액을 사용하면 눈이 따갑지 않아 더욱 적극적으로 활동할 수 있습니다. 또한 비눗방울을 만들 때는 아이가 불다 삼킬 수 있기 때문에 주의가 필요합니다. 이런 경우에는 엄마가 불어주는 것도 좋습니다.

## 8. 데굴데굴 나에게 다가와요 “풍선 놀이”

**풍**선을 이용한 놀이는 아이 자신의 신체 조율 능력을 여러 측면에서 확  
인하고 발달시킬 수 있는 놀이입니다. 엄마가 풍선을 불어줄 때 불룩  
해지며 형태가 변하는 모습을 통해 풍선 놀이에 대한 관심을 증가시킬 수 있고  
불기 행동을 모방하면서 입 안의 숨 조절능력을 발달시킬 수 있습니다. 풍선을  
치는 활동은 아이의 감각과 신체를 자극하고 풍선이 날아가는 반응을 통해 자신  
의 신체 힘과 방향 조절 능력을 알고 조율할 수 있도록 도와줍니다. 또한 풍선을  
보내고 받아내는 활동으로 자신의 눈과 손, 발을 조절하여 반응함으로써 신체의  
협응을 돕고 힘 조절을 하게 됩니다.

**효과 : 협응력발달, 숨조절능력발달, 신체조율능력발달**

❖ **준비물** : 풍선 또는 가벼운 고무공, 물풍선

❖ **후~후~ 풍선불기**

풍선을 불기 전에 엄마는 아이에게 풍선을 보여주고 불을 불룩하게 하여 바람 부  
는 행동을 반복해서 보여주면서 아이가 관심을 가지고 모방할 수 있도록 돕습니  
다. 풍선을 불기 위해 입 안에 바람을 채우고 뱉는 활동은 숨 조절 능력을 증진시  
킬 수 있습니다.

풍선이 완성되면 엄마와 아이가 서로 이름을 불러주며 풍선을 주고받아 봅니다.  
아이가 혼자 풍선을 받기 어렵다면 엄마와 아이가 함께 손을 잡고 풍선을 치거  
나 풍선 대신 적당히 무게감이 있는 고무공을 사용하는 것도 좋습니다.

처음부터 풍선을 높이 보내는 것보다 손에서 손으로 전달하는 놀이에서 점점 단  
계를 높이는 것이 풍선에 대한 두려움을 줄일 수 있겠지요. 만약 풍선을 전달하는  
것이 잘 되지 않는다면, 풍선에 끈을 달고 아이가 끈을 당기고 늘이면서 놀이를 시  
작할 수 있도록 해보세요. 이때 아이는 팔의 힘을 조절하고 바람의 방향을 인지할  
수 있습니다.

“준섭아, 여기 풍선이 있어~”

“엄마가 풍선을 불건데, 먼저 입 안에 바람을 가득 채울 거야.  
엄마 볼을 보렴.”

(입 안에 바람을 채우고 아이의 신체에 자극적이지 않도록 바람을  
내뿜습니다.)

“준섭이도 한번 해보자.”

“이제 엄마가 준섭이에게 풍선을 줄 거야. 한번 받아보자.”

“엄마가 하나, 둘, 셋 하면 줄게. 준섭이도 하나, 둘, 셋 하면 엄마  
에게 풍선을 주렴”

“준섭아, 엄마랑 함께 풍선을 치고 받아보자”



## :: 물풍선 놀이

풍선에 물을 채워(1/6정도 채우면 좋습니다) 사용하면 적당한 무게감이 느껴져 새로운 감각을 경험하고 도전능력을 증진시킬 수 있습니다. 먼저 적은 양의 물을 넣은 풍선을 데굴데굴 굴리거나 손으로 충분히 경험하게 하여 아이가 안전하다는 것을 인지시킵니다. 특히 불안이 높거나 감각조절이 어려운 아이에게는 처음부터 높이 던지지 않고 낮은 자세로 굴려주어야 공포감을 느끼지 않습니다.

물풍선 놀이에서는 굴리기 활동 외에도 물이 들어있는 풍선의 색다른 촉감이나, 물로 인한 무게와 소리의 변화에 더욱 집중할 수 있도록 하여 감각적 경험을 보다 풍부하게 제공할 수 있습니다.

## TIP

아이가 풍선을 무서워한다면 풍선에 대한 부정적인 경험이 있는 경우일 수 있습니다. 이때는 풍선 대신 헝겍공이나 작은 고무공을 이용하여 놀이를 시작하면 도움이 됩니다.

풍선을 사용할 때는 풍선이 잘 터지지 않도록 풍선에 바람을 넣었다 빼는 활동을 서너 번 한 후에 풍선을 불면 잘 터지지 않습니다. 너무 크게 불면 터지기 쉽고, 너무 작게 불면 공중에 뜨지 않기 때문에 지름 10~15cm정도가 적당합니다. 주위에 풍선이 잘 터질 수 있는 환경을 제거하는 것도 필요합니다.

아이가 계속 풍선을 잡기 원한다면 신체의 한 부분에 털실 등으로 풍선을 묶어 아이의 몸이 움직일 때마다 풍선을 잡을 수 있도록 할 수 있습니다. 아이는 자신의 신체를 조절하는 경험을 할 수 있고 풍선이 날아가지 않으므로 엄마와 함께 보다 편안하게 놀이에 몰두할 수 있습니다. 또한 엄마와 아이의 거리가 더욱 가까워짐으로써 신체 접촉이 활발하게 이루어지고 애착을 증진시킬 수 있습니다.



## 9. 흔들흔들 신나요 “그네 놀이”

**그**네 놀이는 아이의 모든 신체를 긴장시키고 조절하며 감각을 통합하는 작용을 합니다. 그네의 기둥을 잡고 자신의 몸을 지탱하며 신체의 힘을 이용해 그네를 움직일 수 있도록 하기 때문입니다. 그네 놀이는 바깥 놀이로도 진행할 수 있고 집 안에서 얇은 이불을 문고리나 무거운 가구의 한 쪽에 묶어 두고 다른 한쪽을 엄마가 흔들어주며 실내 놀이로도 진행할 수 있습니다. 집에서 활동은 엄마와 아이가 보다 적극적으로 상호작용하게 함으로써 애착을 증진시킬 수 있고 엄마에게는 양육효능감을 제공하게 됩니다.

**효과 : 자세조절, 감각통합발달**

❖ **준비물** : 얇은 이불, 천정에 달 수 있는 그네

❖ **엄마아빠 그네 타기**

집에서 엄마와 아빠가 그네가 되어 볼까요? 엄마와 아빠가 마주보고 아이를 가운데에 앉도록 합니다. 엄마 혹은 아빠가 아이의 등 쪽에 앉아 신호를 주고 아이의 등을 밟니다. 반대쪽 엄마 혹은 아빠는 아이의 신체를 격려하고 다시 아이가 반대쪽으로 갈 수 있도록 밀어줍니다. 이때 밀어주는 힘이 아이에게 신체적으로나 정서적으로 무리가 되지 않도록 하는 것이 필요합니다. 활동이 반복된 후, 아이 스스로 신체를 조절하여 엄마와 아빠에게 다가갈 수 있도록 합니다. 이 활동은 아이가 스스로 대근육의 힘을 조절할 수 있도록 돕습니다.

“준섭아, 흔들흔들 몸 그네 타자~”

“아빠가 준섭이 뒤에서 등을 받쳐줄게, 엄마랑 손잡고 몸 그네 타보자~”

(아빠는 아이의 등 뒤에서 등을 받쳐주고 엄마는 눕거나 앉습니다.)

아이는 엄마와 아빠의 가운데에서 엄마를 바라보고 앉습니다.

엄마가 눕게 되면 아이는 엄마의 몸 위에 앉도록 합니다.

엄마는 아이의 손을 잡고, 아빠가 아이의 등을 살짝 밀어줍니다.

엄마는 아이가 대근육을 사용하고 몸의 균형을 잡을 수 있도록 손을 살짝 잡고 앞으로 당겨줍니다.

이러한 활동을 반복하며 이후에는 아이가 혼자 반동을 이용하여 그네를 탈 수 있도록 아빠와 둘이 활동하도록 합니다.)

“흔들 흔들~ 우리 준섭이 그네 타자~”

“엄마에게 앞으로~ 아빠에게 뒤로~”

(노래를 부르며 아이가 앞, 뒤의 개념을 알 수 있습니다.)

노래를 불려줄 때 외성어, 외태어를 사용하면 아이가 윤율에 맞추어 신체를 조절할 수 있습니다.)





## :: 집에서 그네 타기

집에 그네가 없는 경우에는 가벼운 이불을 활용하여 그네 놀이를 할 수 있습니다. 문고리나 무거운 가구의 다리에 이불 한쪽을 고정시키고 아이를 앉히거나 눕혀서 그네를 태웁니다. 아이는 넘어지지 않도록 자신의 몸을 지탱시키려고 자연스럽게 신체를 조절하게 되겠지요. 이번에는 아빠와 엄마가 함께 이불 양쪽을 잡고 아이에게 그네를 태워줍니다. 이때 아빠 혹은 엄마와 눈을 마주치면서 사인을 주고받아 그네를 멈추거나 흔들리게 하면 아이에게 신호의 개념을 알려줄 수 있습니다. 이것은 아이에게 자신의 신호를 보내고 반응을 요구하는 인지적 경험을 제공합니다.

## :: 바깥 그네 타기

바깥에서 이루어지는 그네 놀이를 할 때 아이가 혼자서 몸을 지탱할 수 없다면 안전장치가 있는 그네를 활용합니다. 아이가 안정적으로 그네를 탈 수 있도록 엄마가

아이와 마주보고 그네를 밀어줍니다. 아이가 엄마 가까이에 오면 엄마는 아이를 반기고 잘했다는 긍정적인 메시지를 전달하고 이를 통해 아이가 자신감과 자기효능감을 느낄 수 있도록 합니다.

아이가 누워서 탈 수 있는 그물로 된 형태의 그네가 있습니다(큰 그물로 된 온몸을 움직이며 탈 수 있는 그네입니다). 아이가 혼자 앉을 수 없을 때에는 이러한 그네에 엄마와 함께 누워서 타봅니다. 이때 엄마와 아이가 몸을 함께 지탱하며 움직이면 신체 접촉이 이루어져 더욱 편안하게 놀이를 즐길 수 있고 자연스럽게 신체를 긴장시키거나 이완시키며 대근육의 힘을 키울 수 있습니다.

## TIP

아이가 그네를 무서워하여 타지 않으려고 할 수도 있습니다. 그렇다면 억지로 그네에 태우기보다는 익숙해 질 수 있도록 가벼운 경험을 먼저 제공하는 것이 필요합니다. 엄마가 아이를 품에 안고 노래를 불러주며 흔들어 안정시킬 수 있고 또는 엄마와 아빠가 손을 엇갈려 잡고 아이를 태울 수 있습니다. 이때 낮은 높이에서 점점 높이, 천천히 흔들어 주어 아이가 자신의 몸을 지탱하고 주변을 경험할 수 있도록 합니다. 또한 그네의 높이를 발이 땅에 닿을 수 있는 길이로 조절하는 것도 보다 안정적으로 그네 놀이를 시작하는데 도움이 됩니다.

아이가 바깥에서 지나치게 계속 그네 놀이를 하고 싶어 한다면 집에서의 활동으로 연장해서 할 수 있습니다. 엄마가 누워서 무릎을 세운 상태에서 아이를 걸터앉게 하고 아이의 손을 잡아 엄마의 무릎을 누운 상태에서 위로 올립니다. 엄마와 아이의 신체 접촉이 더욱 밀접하게 이루어질 수 있고 아이는 좀 더 안정적이고 즐겁게 집에서의 그네 놀이를 즐길 수 있습니다. 이때 엄마는 아이에게 다양한 신호도 요구할 수 있습니다(예를 들어 “준섭아, 네가 두 눈을 감빡거리면 위로 올라가고, 네가 눈을 크게 뜨면 내려올 수 있어~” “준섭아, 콧구멍을 크게 하면 더 위로 올라갈 수 있어~” 등). 이러한 놀이는 아이가 자신의 의견을 표현할 수 있는 능력을 기르고 그에 따른 결과를 경험함으로써 자기효능감을 느낄 수 있도록 합니다.

## 10. 편안하게 쉬어봐요 “이불을 이용한 놀이”

**이**불을 이용한 촉각압력은 아이에게 좋은 느낌을 줍니다. 아이들 중에도 일부 아이들은 깊은 압력에 잘 반응하기도 하고 그러한 자극을 원하기도 합니다(서득영·이옥경 역, 2014). 이 활동은 아이의 몸을 진정되게 해주기 때문에 잠자기 전에 적당히 활용할 수 있습니다. 잠을 자기위한 밤 시간은 하루 종일 아이와 함께 놀이하느라 엄마도 지치고 빨리 쉬고 싶은 시간입니다. 아이가 종일 온몸으로 놀았다면 이제 아이와 함께 긴장감에서 벗어난 놀이를 시작해 봅시다.

**효과 : 긴장해소, 촉각발달**

❖ **준비물 :** 이불 또는 매트나 슬리핑백

❖ **꼭꼭 김밥말이**

이불 또는 슬리핑백을 바닥이나 침대위에 깔아 놓습니다. 이불의 한쪽에 아이가 배를 대고 누울 수 있도록 합니다. 머리 부분은 이불 밖으로 내 놓고 아이의 몸 전체를 말아줍니다. 이불로 말아준 뒤 엄마가 손으로 위에서부터 아래로 일정한 압력을 가해 아이 몸통을 주물러 줍니다. 이때 엄마는 아이의 몸을 김밥속의 재료라고 알려줍니다. 아이에게 맛있는 김밥을 싸보자고 하면서 눌러줄 때는 위에서 아래로 혹은 아래에서 위로 규칙성을 가지고 하는 것이 좋습니다. 김밥이 완성되면 “자 이제 풀어보자~” 고 하면서 엄마는 아이가 이불을 풀어 나갈 수 있도록 반대쪽을 잡아 줍니다.

“준섭아 너는 김밥속 햄이야, 엄마가 맛있는 김밥을 싸 수 있게 햄을 꼭꼭 눌러볼게.”

“꼭꼭”

“준섭이 햄을 누르자~”

“꼭꼭”

“준섭이 햄에 소금을 뿌릴까? 툭 툭툭....”

(소금치는 행동에서는 압력을 줄여 조금만 가볍게 주물러 봅니다.)

“자 김밥말이 완성!!”

(김밥을 다 만들었으면 이불을 풀어주고 잠들 수 있도록 도와줍니다.)



## :: 나만의 김밥재료 추가하기

김밥에 넣는 재료는 여러 가지가 있지요. 아이에게 “김밥 속에 무엇을 넣을까? 소스도 뿌릴까?” 하고 물어보면서 다양한 재료 넣기에 도전해봅니다. 아이가 음식 이름을 안다면 언어적 촉진도 가능합니다. “고기도 넣을까?” 라고 묻고 아이가 “치즈” 라고 말하면 “좋아 치즈도 넣자!” 하면서 다시 다양한 음식이름을 말하도록 촉진 할 수 있습니다.

### TIP

아이들 중의 일부는 이 놀이를 싫어할 수도 있습니다. 아이가 몸 전체를 요나 이불로 굴리는 동작이 너무 자극적이기 때문이거나 압박감을 정말로 싫어하기 때문입니다. 그럴 때는 아이의 다리만을 말았다가 풀었다가 하는 활동으로 변형시킬 수 있습니다. 또한 다양한 촉각 자극을 함들어 하는 아이를 위해서는 아이가 좋아하는 질감의 이불을 사용하면 보다 편안한 활동이 가능합니다.

이 놀이는 긴장을 풀기 위한 놀이이므로 몸의 여기저기를 불규칙적으로 자극하는 것이 아니라 위에서 아래로 혹은 아래에서 위로 규칙성을 가지고 압력을 주어야 아이가 편안하게 받아들일 수 있습니다.

더불어 질감이 다른 깔개나 이불로 바꾸어서 해볼 수도 있습니다. 이런 경험을 통해 아이가 좋아하는 질감이나 압력의 강도를 잘 알아낼 수 있습니다. 적절한 강도와 촉감을 알아낸다면 다음부터 엄마는 아이가 편안하게 몸의 긴장을 풀 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

## 참고문헌

- 김경은 (2007). 영아들의 쌓기 놀이 의미 탐색. 석사논문. 숙명여자대학교 교육대학원. 〈서울〉
- 박정미 역 (2004). 아기 몸 놀이 120가지. 〈서울 : 이지앤〉
- 서득영, 이옥경 역 (2014). 우리 아이 즐거워요. 〈서울 : 시립서울장애인종합복지관〉
- 성영혜, 김윤경, 최순옥, 이창미, 홍정애, 윤난호, 조혜영 (2013). 관계놀이상단. 〈경기 : 양서원〉
- 안진희 역 (2015). 몸 놀이가 아이 두뇌를 바꾼다. 〈서울 : 길벗〉
- 양옥승 외 역 (2005). 놀이와 아동발달. 〈경기 : 정민사〉
- 조혜경 역 (2013). 아동을 위한 움직임 놀이. 〈서울 : 시립서울장애인종합복지관〉
- 허윤선 역 (2014). 창의적인 움직임놀이. 〈서울 : 시립서울장애인종합복지관〉
- 上林靖子 (2009).ペアレントトレーニング Parent Training.

발달지연 영유아가족을 위한 발달촉진 놀이 가이드북

## 엄마와 아이의 함께놀이

서울시복지재단 -2016- 29

발 행 일 2016년 11월

발 행 인 남 기 철

편 집 인 송 성 숙

발 행 처 서울시복지재단

주 소 서울시 종로구 송월길 52

전 화 02-2011-0400

홈페이지 [www.welfare.seoul.kr](http://www.welfare.seoul.kr)

디자인·인쇄 사)한국장애인상생복지회

일 러 스톱 임선경

I S B N 978-89-6298-413-2

- ▶ 서울시장애인가족지원센터는 서울시 출연기관인 서울시복지재단에서 운영합니다.
- ▶ 이 책의 저작권은 재단법인 서울시복지재단에 있습니다. 무단 전재와 무단 복제를 금합니다.