

이슈페이퍼 2017-01

영유아의 하루일과에 비추어 본 아동권리의 현주소 및 개선방안

김 은 영 | 연구위원

1. 문제 제기
2. 영유아의 하루일과 실태
3. 우리나라 영유아 하루일과의 현주소
4. 정책 제언

영유아의 하루일과에 비추어 본 아동권리의 현주소 및 개선방안*

김 은 영 | 연구위원

요 약

- 우리나라 영유아들의 하루일과는 과도한 사교육으로 인해 건강한 성장발달을 보장하기 어려운 측면이 있으며, 이는 아동권리 침해의 소지가 있음.
- 국외 학자들이 제시하는 권장시간에 비추어 볼 때 우리나라 영유아의 학습시간은 지나치게 긴 편으로 판단됨.
- 우리나라 영유아의 놀이시간은 영유아를 특정하여 기준을 제시하고 있는 호주 보건부 기준인 3시간에 비추어볼 때 많이 부족한 것으로 나타남.
- 우리나라 영유아의 전자기기 노출 시간은 상대적으로 길며 특히 가정에서 양육하는 2세의 경우 매우 심각한 수준임.
- 하루일과에서의 영유아의 놀 권리 및 균형 보장이 필요하며, 자녀와의 시간 보장을 통한 부모-자녀 관계 회복, 장기종단 연구 수행 및 결과 공유를 통한 교육의 방향 제시가 요구됨.

1 문제 제기

- ❑ 영유아가 발달 특성에 맞게 하루일과를 균형 있게 보내는 것은 영유아의 건강한 성장과 발달 및 삶의 질에 매우 중요한 요소임(김은영, 2016).
- ❑ 우리나라 영유아들의 하루일과는 과도한 사교육으로 인해 건강한 성장발달을 보장하기 어려운 측면이 있음.

* 본 원고는 「김은영·최효미·최지은·장미경(2016). 영유아 사교육 실태 및 개선방안(II): 2세와 5세를 중심으로. 육아정책연구소」내용의 일부를 발췌하여 정리한 것임.

- 사교육 대상이 점차 하향화하면서 영유아 자녀를 둔 부모들이 영유아 발달특성에 맞지 않는 무리한 사교육에 노출시키고 있음.
- 유아가 경험하는 사교육 수가 증가할수록 비행, 공격성 등의 외현적 문제행동과 위축, 우울, 불안 등의 내재적 문제행동이 커짐(백혜정·김현신·우남희, 2005).
- 과도한 사교육으로 인한 여유 없는 하루일과는 부모-자녀 관계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음.
 - 사교육에 과도하게 의존할 경우 영유아가 부모와 함께 하는 시간은 감소되고 결과적으로 부모와의 애착이 제대로 형성되지 못할 수 있음.
- 우리나라 영유아의 기관이용이나 사교육으로 채워진 하루일과는 아동권리를 침해할 수 있는 소지가 있음.
 - UN의 아동권리협약에 따르면, 모든 아동은 건강하게 성장할 수 있는 발달권이 있으며, 충분히 쉬고, 자신의 나이에 맞는 놀이에 자유롭게 참여할 권리가 있음.
 - 영유아의 자발적인 의사와 상관없이 사교육으로 채워진 하루일과는 영유아의 발달권과 놀 권리에 위배되는 사안임.
- 이러한 맥락에서 본고에서는 우리나라 2세 영아와 5세 유아의 하루일과를 살펴보고 개선 방안을 논하고자 함.¹⁾

2 영유아의 하루일과 실태²⁾

가. 생활시간

1) 2세아의 생활시간

- 2세아의 평일 밤잠 시간과 낮잠 시간은 주말에 비해 15분 정도 짧은 것으로 나타남.
 - 2세아의 평일 밤잠은 9시간 49분, 집에서 자는 낮잠시간은 1시간 36분, 식사, 간식먹기, 씻기, 옷입기 등을 포함하는 기본생활시간은 1시간 43분 정도임.

1) 영아기에서 유아기로 넘어가는 시기인 2세와 어린이집이나 유치원에서 초등학교로 넘어가는 시기인 5세에 학부모의 사교육에 대한 관심이 높아지므로 2세와 5세를 연구대상으로 선정함.

2) 2세 부모 537명, 2세 교사 434명, 5세 부모 704명, 5세 교사 601명, 총 2,276명의 응답을 분석한 결과임.

- 2세아의 토요일 밤잠시간은 10시간 6분, 집에서 자는 낮잠시간은 1시간 50분, 기본생활시간은 2시간 15분으로 나타남.
- 2세아의 일요일 밤잠시간은 10시간 5분, 집에서 자는 낮잠시간은 1시간 52분, 기본생활시간은 2시간 16분임.
- 2세아의 평일 밤잠시간은 지역과 맞벌이 여부에 따라 차이가 나타남.
 - 중소도시와 읍·면 지역 2세아의 평일 밤잠시간은 9시간 40분인 반면 대도시는 10시간임.
 - 맞벌이가정의 2세아는 9시간 41분, 외벌이인 경우 10시간으로 나타남.

〈표 1〉 2세아의 평일 생활시간

단위: 분(표준편차)

구분	밤잠시간	집에서 자는 낮잠시간	기본생활시간*
전체	589.2 (41.2)	96.1 (43.7)	102.5 (46.7)
지역			
대도시	600.9 ^b (41.0)	87.3 (37.8)	95.6 ^{ab} (47.9)
중소도시	580.4 ^a (38.9)	105.4 (48.9)	110.3 ^b (45.7)
읍·면	581.0 ^a (42.1)	100.2 (39.2)	88.5 ^a (35.6)
<i>F</i>	17.13 ^{**}	3.06	8.10 ^{**}
맞벌이여부			
맞벌이	581.8 (38.5)	94.3 (32.9)	100.0 (48.2)
외벌이	600.1 (42.8)	97.8 (52.1)	106.5 (44.0)
<i>t</i>	-5.16 ^{**}	-0.49	-1.58

** $p < .01$, *** $p < .001$

주: * 식사, 간식먹기, 씻기, 옷입기 등의 기본생활시간

1) 각 생활시간에 참여하는 사례의 평균임.

2) 알파벳 표시는 사후검증 결과로 a, b는 집단 간에 차이가 있음.

2) 5세아의 생활시간

- 5세아의 밤잠시간과 낮잠 시간은 주말에 10~15분 정도 길게 나타남.
 - 5세아의 평일 생활시간 중 밤잠시간은 10시간 정도이며, 집에서 낮잠을 자는 경우 평균 1시간 6분, 기본생활시간은 1시간 28분임.
 - 5세아의 토요일 생활시간은 밤잠시간 10시간, 집에서 자는 낮잠시간 1시간 15분, 기본생활시간 2시간 2분으로 나타남.
 - 5세아의 일요일 생활시간을 살펴보면, 밤잠시간 10시간 9분, 집에서 자는 낮잠시간 1시간 21분, 기본생활시간 2시간 3분임.

□ 5세아의 평일 밤잠시간은 재원기관이나 가구특성에 따라 차이가 있음.

- 유치원에 재원 중이거나 가정양육을 하는 5세아가 어린이집이나 학원 재원 5세아보다 밤잠을 조금 더 자는 것으로 나타남.
- 대도시, 중소도시, 읍·면지역 순으로 밤잠시간이 길었음.
- 맞벌이보다 외벌이 가구 5세아의 밤잠시간이 15분가량 길게 나타남.
- 월평균 가구수입에 따라서는 265만원 미만 가구 5세아의 밤잠시간이 10시간을 넘어 가장 길었고, 480만원 이상 가구 5세아가 가장 짧았음.
- 보조양육자 유무에 따라서는 보조양육자가 없는 경우 밤잠시간이 조금 길게 나타남.

〈표 2〉 5세아의 평일 생활시간

단위: 분(표준편차)

구분	밤잠시간	집에서 자는 낮잠시간	기본생활시간*
전체	594.5 (37.8)	65.7 (32.5)	87.6 (40.7)
재원기관			
어린이집	589.7 (33.8)	76.6 (31.3)	83.3 (40.8)
유치원	599.0 (40.0)	44.4 (21.1)	88.0 (38.5)
학원	593.5 (39.0)	70.0 (24.5)	97.6 (45.5)
가정양육	599.4 (43.4)	82.5 (41.7)	101.2 (44.6)
<i>F</i>	3.31*	na	na
지역			
대도시	599.2 (39.4)	70.1 (38.9)	90.9 (43.2)
중소도시	592.3 (36.5)	62.0 (25.6)	85.7 (39.2)
읍·면	589.5 (37.1)	62.3 (32.8)	86.0 (39.4)
<i>F</i>	3.37*	na	1.25
맞벌이여부			
맞벌이	587.7 (36.1)	63.3 (31.2)	83.7 (38.5)
외벌이	604.0 (38.1)	67.8 (33.9)	92.9 (43.1)
<i>t</i>	-5.79***	-0.55	-2.89**
월평균 가구수입			
265만원 미만	602.6 ^b (39.4)	81.8 (35.3)	84.9 (49.8)
265~370만원	595.8 ^{ab} (38.9)	58.2 (29.2)	89.8 (38.5)
370~480만원	600.5 ^b (37.7)	73.0 (44.1)	85.0 (38.5)
480만원 이상	586.9 ^a (35.3)	55.0 (21.8)	89.0 (39.8)
<i>F</i>	6.94***	na	na

구분	밤잠시간	집에서 지는 낮잠시간	기본생활시간*
보조양육자 유무			
있음	589.0 (37.7)	62.1 (29.0)	80.3 (39.3)
없음	596.7 (37.6)	67.5 (34.3)	90.5 (41.0)
<i>t</i>	-2.44*	-0.62	-2.98*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

주: * 식사, 간식먹기, 씻기, 옷입기 등의 기본생활시간

1) 알파벳 표시는 사후검증 결과로 a, b는 집단 간에 차이가 있음.

2) F분석에서 알파벳 표시가 없는 경우는 F값은 유의하나 사후분석은 유의하지 않음.

나. 놀이시간

1) 2세아의 놀이시간

- 2세아의 놀이시간은 평일에 비해 주말에 놀이 유형에 따라 30분~2시간 50분까지 증가하는 것으로 나타났으며, 특히 신체활동 위주의 바깥놀이와 외출 시간의 증가폭이 가장 높게 나타남.

 - 2세아가 전자기기를 사용한 놀이에 참여하는 경우 평일 평균 1시간 14분, 장난감 놀이, 책보기 등 실내놀이시간은 1시간 57분, 신체활동 위주의 바깥놀이 및 외출은 1시간 10분으로 나타남.
 - 2세아의 토요일 놀이시간을 살펴보면 전자기기를 사용한 놀이시간 1시간 48분, 실내놀이시간 2시간 53분, 바깥놀이 및 외출 3시간 50분임.
 - 2세아의 일요일 놀이시간을 살펴보면, 전자기기를 사용한 놀이시간은 1시간 47분, 실내놀이시간은 2시간 52분, 바깥놀이 및 외출은 4시간 2분으로 바깥놀이 및 외출을 많이 함.
- 2세아의 평일 놀이시간은 맞벌이 여부에 따른 차이를 보임.

 - 외벌이 부모의 2세 자녀가 맞벌이 가정의 2세아보다 전자기기놀이, 실내놀이, 바깥놀이 및 외출에 참여하는 시간이 각각 9분, 20분, 16분 더 긴 것으로 나타남.
- 2세아의 평일 전자기기 놀이시간은 부모학력, 보조양육자 유무에 따른 차이가 나타남.

 - 고졸이하 1시간 33분, 대졸 1시간 20분, 전문대졸 1시간 6분, 대학원졸 이상 57분 순으로 대학원 졸업 이상과 고졸 이하 부모 자녀의 전자기기 놀이시간은 평일 하루 40분 이상의 차이가 남.

- 보조양육자가 없는 경우 2세아의 전자기기 놀이시간은 15분 정도 더 길게 나타남.

〈표 3〉 평일 놀이시간(2세)

단위: 분(표준편차)

구분	전자기기 사용한 놀이시간	장난감 놀이, 책보기 등 실내놀이시간	신체활동위주의 바깥놀이 및 외출
전체	74.1 (45.1)	117.1 (66.0)	69.8 (40.2)
재원기관			
어린이집	69.0 (40.9)	108.9 (56.6)	61.9 (30.5)
학원	70.4 (37.5)	109.7 (81.5)	66.2 (34.0)
가정양육	101.9 (57.1)	168.1 (86.0)	115.4 (57.2)
<i>F</i>	na	na	na
지역			
대도시	73.4 (48.8)	127.0 (70.2)	74.9 (42.2)
중소도시	74.4 (42.6)	111.5 (63.5)	63.6 (35.6)
읍·면	76.4 (37.1)	95.1 (45.3)	80.8 (51.8)
<i>F</i>	0.07	na	na
맞벌이여부			
맞벌이	70.0 (42.9)	109.2 (62.7)	62.7 (36.4)
외벌이	79.2 (47.3)	129.0 (69.2)	79.1 (43.0)
<i>t</i>	-2.15*	-3.43***	-4.35***
부모학력			
고졸 이하	93.1 ^c (34.7)	112.1 (49.6)	68.4 (28.8)
전문대졸	65.8 ^{ab} (44.2)	105.3 (56.1)	64.0 (35.6)
대졸	79.5 ^{bc} (45.8)	122.3 (72.5)	73.2 (45.7)
대학원졸 이상	57.3 ^a (42.6)	124.5 (66.1)	69.1 (28.3)
<i>F</i>	8.00***	na	na
보조양육자 유무			
있음	64.0 (39.3)	122.5 (74.9)	69.4 (32.9)
없음	79.4 (47.0)	114.2 (60.8)	70.0 (43.5)
<i>t</i>	-3.71***	1.29	-0.16

* $p < .05$, *** $p < .001$

주: 알파벳 표시는 사후검증 결과로 a, b, c는 집단 간에 차이가 있음.

2) 5세아의 놀이시간

- 5세아의 놀이시간은 전반적으로 평일에 비해 주말에 증가하는 양상을 보임. 주말에 전자기기를 사용한 놀이와 실내놀이시간은 평일에 비해 2배 정도로 증가하며, 바깥놀이 및 외출시간은 3배 이상 증가함.
 - 5세아는 평일에 전자기기를 사용한 놀이에 참여하는 경우 하루 평균 1시간 12분 참여하였고, 장난감 놀이, 책보기 등 실내놀이시간은 1시간 26분, 신체활동 위주의 바깥놀이 및 외출 1시간 4분으로 나타남.
 - 5세아의 토요일 전자기기를 사용한 놀이시간 2시간 11분, 실내놀이시간 2시간 43분, 바깥놀이 및 외출시간 3시간 35분임.
 - 5세아의 일요일 놀이시간을 살펴보면, 전자기기를 사용한 놀이시간 2시간 15분, 실내놀이시간 2시간 43분, 바깥놀이 및 외출 3시간 44분임.
- 5세아의 평일 전자기기를 사용한 놀이시간은 맞벌이 여부, 부모학력, 보조양육자 유무에 따라 차이를 나타냄.
 - 맞벌이보다 외벌이 가구 5세아의 평일 전자기기를 사용한 놀이시간이 길었음.
 - 부모학력이 고졸이하 가구 5세아가 다른 학력수준보다 20~30분가량 더 오래 전자기기를 사용한 놀이를 하는 것으로 나타남.
 - 보조양육자가 없는 경우보다 있는 경우 5세아의 평일 전자기기를 사용한 놀이시간이 길었음. 이는 2세아와는 반대로 나타난 결과임.
 - 이상의 경향은 주말에도 유사하게 나타남.
- 5세아의 평일 실내놀이시간은 재원기관에 따라 차이를 보였음.
 - 가정양육을 하는 5세아가 다른 아이들에 비하여 30분가량 더 오래 실내놀이를 하는 것으로 나타남.
- 평일 5세아의 바깥놀이 및 외출시간은 맞벌이 여부에 따른 차이가 있음.
 - 평일 5세아의 바깥놀이 및 외출시간은 맞벌이 가구보다 외벌이 가구가 9분 길었음.

〈표 4〉 평일 놀이시간(5세)

단위: 분(표준편차)

구분	전자기기 사용한 놀이시간	장난감 놀이, 책보기 등 실내놀이시간	신체활동위주의 바깥놀이 및 외출
전체	72.1 (42.7)	85.6 (46.4)	63.9 (35.0)
재원기관			
어린이집	69.7 (39.3)	82.5 ^a (43.3)	60.1 (25.9)
유치원	69.4 (42.0)	84.8 ^a (46.1)	59.4 (30.7)
학원	83.6 (47.7)	87.0 ^a (41.2)	75.4 (42.1)
가정양육	92.7 (57.4)	117.3 ^b (70.5)	104.5 (65.9)
<i>F</i>	na	5.74 ^{***}	na
맞벌이여부			
맞벌이	68.5 (37.6)	83.1 (47.4)	60.0 (28.4)
외벌이	76.9 (48.4)	88.9 (44.7)	69.0 (41.5)
<i>t</i>	-2.34 [*]	-1.62	-2.89 ^{**}
부모학력			
고졸 이하	91.6 ^b (46.6)	80.3 (50.2)	58.7 (25.7)
전문대졸	72.6 ^a (38.8)	84.3 (43.7)	66.4 (30.6)
대졸	67.2 ^a (42.7)	83.4 (42.3)	63.6 (36.5)
대학원졸 이상	69.5 ^a (40.4)	102.8 (59.5)	66.1 (43.9)
<i>F</i>	7.37 ^{***}	na	na
보조양육자 유무			
있음	79.5 (46.8)	87.5 (45.5)	64.4 (29.9)
없음	69.0 (40.5)	84.8 (46.7)	63.8 (36.6)
<i>t</i>	2.79 ^{**}	0.68	0.17

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

주: 알파벳 표시는 사후검증 결과로 a, b는 집단 간에 차이가 있음.

다. 교육시간

1) 2세아의 교육시간

- 2세아의 교육시간은 시청각 프로그램을 이용한 교육시간에서만 평일과 주말에 차이가 있었으며, 주말의 교육시간이 평일에 비해 15분 정도 길게 나타남.
 - 2세아의 평일 교육시간을 살펴보면, 강사에 의한 개인지도, 그룹지도, 학습지, 시간제 교육시간 중 학습 사교육에 참여하는 경우 평균 56분, 예체능은 61분이었으며, 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간은 51분으로 나타남.

- 2세아의 토요일 교육시간은 학습 56분, 예체능 1시간 6분, 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간 1시간 6분으로 나타남.
- 2세아의 일요일 교육시간은 학습 54분, 예체능 1시간 4분, 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간 1시간 7분으로 나타남.
- 강사에 의한 개인지도, 그룹지도, 학습지, 시간제 교육시간 중 일요일의 학습시간은 재원기관에 따라 차이를 보임.
 - 2세아의 일요일 학습 교육시간은 어린이집 이용아가 46분으로 가장 짧았으며, 학원과 가정양육 2세아는 1시간이 넘는 것으로 나타남.

〈표 5〉 일요일 교육시간(2세)

단위: 분(표준편차)

구분	강사의 의한 개인지도, 그룹지도, 학습지, 시간제 교육시간		시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간
	학습	예체능	
전체	54.1 (25.6)	63.8 (42.1)	67.0 (44.6)
재원기관			
어린이집	45.9 ^a (20.9)	58.9 (36.7)	58.4 (34.4)
학원	71.4 ^b (22.7)	60.0 (0.0)	86.7 (45.9)
가정양육	66.1 ^{ab} (29.1)	69.3 (53.4)	84.4 (62.0)
<i>F</i>	6.63**	0.23	na

** $p < .01$

주: 알파벳 표시는 사후검증 결과로 a, b는 집단 간에 차이가 있음.

2) 5세아의 교육시간

- 5세아의 교육시간은 평일에 비해 주말이 교육 유형에 따라 5~30분 정도 길게 나타났으며, 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간이 상대적으로 차이가 더 컸음.
 - 5세아가 평일 교육에 참여하는 경우 강사에 의한 개인지도 그룹지도, 학습지, 시간제 학습 교육시간은 평일 하루 평균 54분, 예체능 교육시간은 1시간 4분, 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간은 53분으로 나타남.
 - 5세아의 토요일 교육시간의 경우, 강사에 의한 시간제 학습 교육시간은 1시간 수준이었으나 강사에 의한 시간제 예체능 교육시간은 1시간 24분으로 학습보다 길게 나타남. 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간은 1시간 20분임.

- 5세아의 일요일 교육시간 중 강사에 의한 시간제 학습 교육시간은 1시간 2분이고, 강사에 의한 시간제 예체능 교육시간과 시청각이나 교재를 이용한 교육시간은 1시간 20여분으로 더 길게 나타남.
- 5세아의 토요일 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간은 맞벌이 여부에 따른 차이가 있음.
 - 맞벌이 가구 5세아가 외벌이 가구 5세아보다 토요일에 시청각 등을 이용한 교육시간이 더 긴 것으로 나타남.

〈표 6〉 토요일 교육시간(5세)

단위: 분(표준편차)

구분	강사의 의한 개인지도, 그룹지도, 학습지, 시간제 교육시간		시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간
	학습	예체능	
전체	63.8 (41.4)	84.4 (49.6)	79.9 (45.3)
맞벌이여부			
맞벌이	63.6 (48.8)	91.0 (48.9)	85.7 (46.7)
외벌이	64.0 (33.2)	75.8 (49.6)	72.0 (42.1)
<i>t</i>	-0.07	1.92	2.76**

** $p < .01$

- 일요일 강사에 의한 시간제 예체능 교육시간과 시청각 및 교재 등을 이용한 5세아 교육시간은 맞벌이 여부에 따른 차이가 있음.
 - 5세아의 경우 맞벌이 가구가 외벌이 가구보다 시간제 예체능 교육시간은 35분, 시청각 및 교재 등을 이용한 교육시간은 15분 더 길게 나타남.

〈표 7〉 일요일 교육시간(5세)

단위: 분(표준편차)

구분	강사의 의한 개인지도, 그룹지도, 학습지, 시간제 교육시간		시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간
	학습	예체능	
전체	61.7 (44.7)	86.2 (51.2)	82.1 (45.4)
맞벌이여부			
맞벌이	65.3 (50.1)	97.9 (56.8)	88.1 (46.8)
외벌이	57.0 (36.5)	62.7 (24.6)	73.5 (42.1)
<i>t</i>	1.141	4.20**	2.89**

** $p < .01$

라. 반일제 이상 영어학원 재원아의 하루일과 예

□ 영어학원에 다니는 5세아 하루일과의 예는 <표 8>과 같음.

- 해당 유아는 평일에 보통 8시에 기상하여 9시 30분경에 잠자리에 들.
- 반일제 이상 학원의 일과는 10시에 시작하여 오후 3시경 마침.
- 오후 3시 하원 후 주 3회 놀이터를 가고 주 2회 미술학원, 주 1회 학습지를 하거나 도서관에 가고, 주 1회 중국어를 함. 이후 숙제를 30분에서 1시간 정도 함.
- 저녁 8시부터 다시 영어공부를 하고 취침 전 30분 정도 책읽기를 함.
- 토요일과 일요일 오전에는 디즈니 채널을 시청하고 2시간 정도 자유시간을 가짐.
- 토요일과 일요일 점심시간 이후에는 주말에 따라 다른 활동을 함.
- 주말에도 저녁식사 이후 8시에는 평일과 마찬가지로 2가지 영어공부를 하고 책을 읽고 취침함.
- 실제로 해당 유아가 평일 하루 중 놀거나 쉴 수 있는 시간은 한두 시간 정도이며, 주말에는 2시간 정도의 자유시간을 가지고 나머지 시간은 모두 학습으로 채워져 있음.

〈표 8〉 영어학원 재원 5세아의 하루일과의 예

구분	월	화	수	목	금	토	일
8:00	기상	기상	기상	기상	기상	기상	기상
	아침	아침	아침	아침	아침	아침	아침
오전 9:00	등원	등원	등원	등원	등원	디즈니시청	디즈니시청
						자유시간	자유시간
10:00							
11:00							
12:00	반일제 이상 영어학원					점심	점심
1:00							
2:00							
3:00	하원	하원	하원	하원	하원		
오후 4:00		미술학원		미술학원		주말마다 다름	
	놀이터	놀이터	키즈스마트 빨간펜 (or도서관)		놀이터		
5:00		씻기	씻기	중국어	씻기		

구분	월	화	수	목	금	토	일
6:00	씻기		숙제	숙제	숙제		
		숙제		씻기			
7:00	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
8:00	튼튼영어	튼튼영어	튼튼영어	튼튼영어	튼튼영어	튼튼영어	튼튼영어
	로제타스톤	로제타스톤	로제타스톤	로제타스톤	로제타스톤	로제타스톤	로제타스톤
9:00	책읽기	책읽기	책읽기	책읽기	책읽기	책읽기	책읽기
	취침	취침	취침	취침	취침	취침	취침

3 우리나라 영유아의 하루 일과의 현 주소

가. 수면시간

- 본 조사 대상의 밤잠 시간은 2세와 5세 모두 10시간 정도로 맞벌이 가정 자녀의 밤잠 시간 이 외벌이 자녀에 비해 2세는 18분, 5세는 10분 정도 적은 것으로 나타남.
- 미국 국립수면재단(NSF)의 기준을 살펴보면 권장수면시간은 영아의 경우 11~15시간, 유아의 경우 10~14시간, 적당하다고 인정하는 수면시간은 영아의 경우 9~11시간, 유아의 경우 8~10시간으로 제시하고 있음(초록우산어린이재단, 2016).
- 이에 비추어볼 때 우리나라 영유아의 경우 권장수면시간보다는 짧지만, 적당한 범위 안에 있음.

나. 놀이시간

- 평일 바깥놀이 및 외출시간은 2세의 경우 어린이집 재원아가 54분, 반일제 이상 학원 재원아가 53분, 가정양육의 경우 106분이며, 5세의 경우 어린이집과 유치원 재원아 각각 47분, 46분, 반일제 이상 학원 재원아가 58분, 가정양육이 105분으로 나타남.
- 어린이집과 유치원에서 별도로 바깥놀이를 하는 것을 감안할 때 대체로 2시간 내외의 실외 활동을 하는 것으로 사료됨.

- 세계보건기구(WHO)에서 제시한 권장 운동시간은 5~17세 아동의 경우 하루 최소 60분 이상이며, 호주 보건부는 영아는 신체활동을 장려하고 3~5세는 최소 3시간 이상의 신체활동을 해야 하며, 영유아 모두 1회에 1시간 이상 앉아있거나 움직이지 못하도록 하면 안 된다고 권고하고 있음(초록우산어린이재단, 2016).
- 우리나라 영유아의 놀이시간은 영유아를 특정하여 기준을 제시하고 있는 호주 보건부 기준에 비추어볼 때 많이 부족한 것으로 나타남.

다. 전자기기 노출 시간

- 평일 전자기기 놀이 시간은 2세의 경우 어린이집 재원아 57분, 반일제 이상 학원 재원아 56분, 가정양육 96분이었으며, 5세의 경우 어린이집 재원아 64분, 유치원 재원아 59분, 반일제 이상 학원 재원아 73분, 가정양육 84분으로 나타남.
- 시청각 프로그램, 인터넷을 이용한 교육시간까지 합하면 전자기기 노출시간은 2세아와 5세아 모두 2시간을 훌쩍 넘는 수치임.
- 미국 소아과의사협회(AAP)에서는 2세 이하의 영아는 TV나 다른 오락 매체에 노출되어서는 안 되며 2세 이상이라도 양질의 프로그램으로 1~2시간 시청하는 것 이외는 해서는 안 된다고 권장하고 있음. 호주 보건부에서도 0~2세 영아는 TV 등 전자 매체를 보지 않아야 하며 2~5세는 1시간 이하로 볼 것을 권장하고 있음.
- 이러한 기준이 비추어 볼 때 우리나라 영유아의 전자기기 노출 시간은 상대적으로 길며 특히 가정에서 양육하는 2세의 경우 매우 심각한 수준임.

라. 교육(학습)시간

- 개인지도, 그룹지도, 학습지도 등의 평일 시간제 교육시간은 가정양육 2세아의 경우 69분, 5세아의 경우 175분으로 나타남.
- 어린이집과 반일제 이상 학원에 다니는 2세아는 각각 13분, 71분이며, 5세아의 경우 어린이집 재원아 68분, 유치원 재원아 59분, 학원 재원아가 81분임. 기관을 이용하는 영유아의 경우 제시된 시간에 기관이용 시간은 포함되어 있지 않으므로 영유아들은 더 긴 시간을 학습에 사용한다고 볼 수 있음.

- 국외학자들이 제시하는 권장 숙제시간(집에서의 공부시간)에 영유아는 아예 제외되어 있으며, 초등학교 저학년의 경우라도 하루에 0~30분(Cooper, 2008) 혹은 1주일에 15~20분 정도의 1~3개의 숙제(Zentall, 1999)를 하는 것이 적절하다고 보고 있음(초록우산어린이재단, 2016, 재인용).
- 이러한 기준에 비추어볼 때 우리나라 영유아의 학습시간은 지나치게 긴 편으로 판단됨.

4 정책 제언

가. 하루일과에서의 영유아의 놀 권리 및 균형 보장

- 우리나라 영유아는 상대적으로 학습시간이 지나치게 길며 전자기기에 노출되는 시간도 다소 길게 나타나 영유아의 건강한 성장과 발달을 위해서는 이에 대한 개선이 필요함. 지나친 학습시간은 많은 부분 지나친 사교육과 관련이 되므로 이에 대한 대책을 마련해야 함.
 - 유엔아동권리협약 31조의 ‘아동은 충분히 쉬고, 자신의 나이에 맞는 놀이에 자유롭게 참여할 권리가 있다’는 것을 부모들이 인식하도록 함.
 - 더불어민주당 공약(더불어민주당 보도자료, 2017. 4. 28)에 제시된 아동의 적절한 학습기간과 휴식시간 보장, 영유아 대상 과도한 사교육 억제, 유아 창의놀이교육 확대는 반드시 실현될 필요가 있음.
 - 영유아기 전자기기 사용에 대한 학부모 교육이 필요함.
- 부모들의 인식 변화를 통해 영유아의 놀 권리와 하루일과에서의 균형을 보장할 필요가 있음.
 - 놀 권리를 보장받고 있는 북유럽 영유아들이 이후 성취가 뛰어나다는 사실과 어린 시기에 지나친 학습에의 노출이 오히려 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 부모에게 홍보함.
- 향후 아동 생활시간조사에 영유아를 포함하여 조사할 필요가 있음.
 - 조사결과를 지속적으로 모니터링하여 변화의 추이를 살피고 영유아가 건강하게 성장·발달할 수 있는 권리를 보장해야 함.

나. 장기종단 연구 수행 및 결과 공유를 통한 교육의 방향 제시

- 지나친 조기사교육의 부정적인 결과와 다양한 사례 공유를 통해 현실을 일깨움.
- 사교육을 포함한 전반적인 교육에 초점을 둔 장기종단 연구를 수행하고 그 결과를 국민들과 공유하여 학부모의 불안감을 감소시키고 학부모에게 바람직한 교육 방향을 제시함.
 - 국외의 장기종단 연구는 종종 보고되고 있으나 우리나라에서 교육에 초점을 맞추어 이루어진 장기종단 연구는 많지 않으므로 국가 수준의 장기종단 연구 지원이 필요함.

참 고 문 헌

- 김은영·최효미·최지은(2016). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(II): 2세와 5세를 중심으로. 육아정책연구소
- 김은영(2016). 영유아의 사교육 노출, 이대로 괜찮은가? 육아정책 Brief 55호. 육아정책연구소.
- 더불어민주당 보도자료(2017. 4. 28). 문재인이 꿈꾸는 나라다운 나라, 국민과 함께 만들어 나가겠습니다!
- 백혜정·김현신·우남희(2005). 조기사교육 경험이 있는 유아들의 문제행동에 관한연구. 한국영유아보육학, 43(1), 23-43.
- 초록우산 어린이재단(2016). 아동권리지표 개발연구보고서: 아동균형생활시간 권장기준 활용 및 분석.

[법령 및 협약]

- 유엔아동권리협약(United Nations Convention on the Rights of the Child, UNCRC)(1989. 11. 20 채택, 국문)