

우리나라 영유아의 하루일과를 아동권리 관점에서 살펴보았다. 우선 우리나라 영유아의 하루일과를 살펴보고, 이를 다른 나라의 경우와 비교·분석하였다. 분석 결과, 우리나라 영유아의 수면 시간은 짧지 않으나 늦게 자고 늦게 일어나며, 실외놀이시간은 짧고, 학습시간은 길며, TV나 인터넷 등 전자기기 사용시간이 상대적으로 길게 나타났다. 이에 기초하여 우리나라 영유아의 건강한 성장발달을 지원하기 위해서 영유아의 놀 권리를 보장하고, 신체활동을 위한 시간과 공간을 지원하며, 전자기기 사용에 대한 안내와 함께 그 영향을 지속적으로 공유해야 하고, 영유아기 지나친 학습노출을 최소화하기 위해 교육 정책 전반에 대한 혁신과 복지체계 구축이 필요하다는 것을 제안하였다.

1.

영유아가 발달 특성에 맞게 하루일과를 균형 있게 보내는 것은 영유아의 건강한 성장과 발달 및 삶의 질에 있어서 매우 중요한 요소이다.¹⁾ 영유아기는 모든 발달의 기초가 다져지는 시기로 친구들과 마음껏 뛰어놀면서 전인발달을 이루게 된다. 그러나 우리나라 영유아는 환경과 안전의 문제, IT의 발달로 실외에서의 신체활동 시간보다는 실내에서의 정적인 활동시간이 상대적으로 더 길고, 사회의 다양한 문제 및 부모의 기대와 불안으로 놀이에 몰입할 시간은 빼앗기

고 각종 사교육에 노출되어 있는 실정이다. 이러한 상황은 우리나라 영유아들의 건강한 성장과 발달을 저해하는 요소로 작용할 뿐만 아니라, 아동권의 관점에서도 문제가 될 수 있다. UN의 아동권리협약에 따르면, 모든 아동에게는 건강하게 성장할 수 있는 발달권이 있으며, 충분히 쉬고, 자신의 나이에 맞는 놀이에 자유롭게 참여할 권리가 있는데, 영유아의 자발적인 의사와 상관없이 놀이를 빼앗긴 하루일과는 영유아의 발달권과 놀 권리에 위배되는 사안이다.²⁾

이러한 맥락에서 문재인 정부는 교육혁명을 통한 공교육 혁신을 50번째 국정과제로 하고,

* 본고는 육아정책연구소 기본과제 「영유아 사교육 실태와 개선 방안(Ⅱ): 2세와 5세를 중심으로」(김은영·최효미·최지은, 2016)와 「영유아 사교육 실태와 개선 방안(Ⅲ): 국제비교를 중심으로」(김은영·김근진·윤지연·김민지·Chiu Chih Peng·정광화·Sajaniemi Nina Kristiina, 2017) 보고서를 바탕으로 작성한 것임.

1) 김은영(2016). 영유아의 사교육 노출, 이대로 괜찮은가? 육아정책 Brief 55호. 육아정책연구소.

2) 김은영 외(2017). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(Ⅲ): 국제비교를 중심으로. 육아정책연구소.

주요내용에 ‘유아 중심의 교육과정 개편을 통한 유아의 적정 학습시간 및 휴식시간 보장 법제화’를 명시하였다.³⁾ 정부가 나서서 유아의 휴식 시간을 법제화한다니, 어떻게 상황이 여기까지 왔는지 안타깝다. 2017년 12월에 발표한 교육부의 유아교육 혁신방안에도 ‘놀이·유아중심의 교육과정 혁신’과 ‘놀이·돌봄 중심의 방과후 놀이유치원 확대’를 명시하여 ‘놀이’를 강조하고 있다.⁴⁾ 영유아의 기관 이용 시간이 길어지고 있음을 감안할 때, 가정에서의 일과도 중요하지만, 기관의 일과에서 유아의 놀 권리와 휴식시간을 보장하는 것 또한 필요한 일이다.

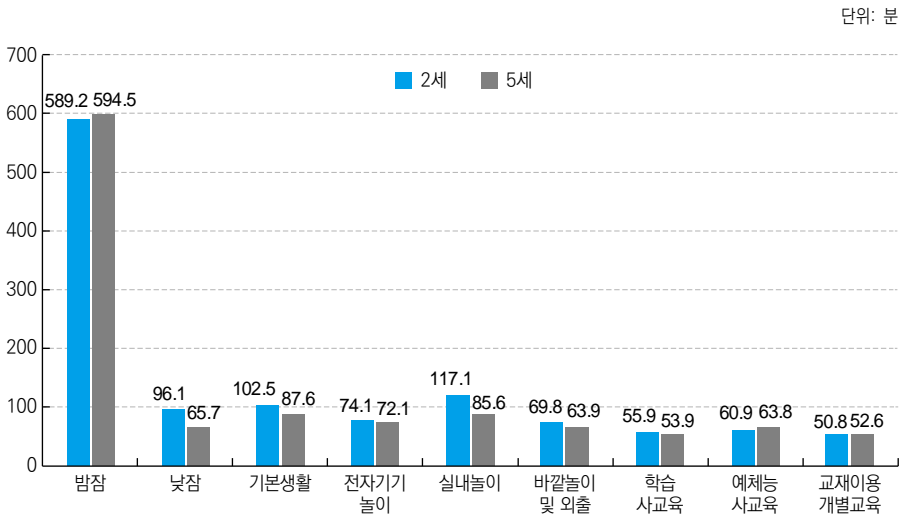
본고에서는 우리나라 영유아의 하루일과를 살펴보고, 다른 나라 영유아의 하루일과와 비교하여 어떠한지를 분석할 것이다. 이러한 실태 분석에 기초하여 영유아의 권리 보장을 위한 관점에서 정책제언을 하고자 한다.

2.

5)

우리나라 영유아의 평일 생활시간은 [그림 1]과 같다. 낮잠, 기본생활, 실내놀이 시간, 바깥놀이 및 외출시간은 2세아가 5세아에 비해 상대적으로 더 길었으며, 교육에 해당하는 시간은 유사하였다.

우리나라 영유아의 평일 밤잠은 2세아 9시간 49분, 5세아 9시간 55분으로 5세아가 조금 길었다. 평일 집에서 자는 낮잠시간은 2세아 1시간 36분, 5세아 1시간 6분으로 2세아가 30분 정도 더 많이 자는 것으로 나타났다. 평일 식사, 간식 먹기, 씻기, 옷 입기 등을 포함하는 기본생활시간은 2세아 1시간 43분, 5세아 1시간 28분으로 2세아가 15분 가량 길었다. 2세아의 평일 밤잠 시간과 낮잠 시간은 주말에 비해 15분 정도 짧았던 반면, 5세아의 밤잠시간과 낮잠 시



[1]

3) 국정기획자문위원회(2017). 문재인 정부 국정운영 5개년 계획.

4) 교육부 보도자료(2017. 12. 27). 출발선 평등을 실현하기 위한 ‘유아교육 혁신방안’ 발표.

5) 본절은 ‘김은영 외(2016)의 「영유아 사교육 실태와 개선 방안(II): 2세와 5세를 중심으로」 연구 조사결과를 기초로 작성함. 2세 부모 537명과 5세 부모 704명, 총 1,241명의 응답을 분석한 결과임.

간은 주말에 10~15분 정도 길게 나타났다.

우리나라 영유아가 평일 전자기기를 사용한 놀이에 참여하는 시간은 2세아가 평균 1시간 14분, 5세아가 1시간 12분으로 거의 차이가 없었다. 평일 장난감 놀이, 책보기 등 실내놀이시간은 2세아가 1시간 57분, 5세아가 1시간 26분으로 2세아가 30분 가량 길게 나타났다. 평일 신체활동 위주의 바깥놀이 및 외출 시간은 2세아 1시간 10분, 5세아 1시간 4분으로 2세아가 6분 정도 길게 나타났다. 2세아의 놀이시간은 평일에 비해 주말에 놀이 유형에 따라 30분~2시간 50분까지 증가하는 것으로 나타났으며, 특히 신체활동 위주의 바깥놀이와 외출 시간의 증가폭이 가장 크게 나타났다. 5세아의 놀이시간은 전반적으로 평일에 비해 주말에 증가하는 양상을 보

였는데, 주말에 전자기기를 사용한 놀이와 실내 놀이시간은 평일에 비해 2배 정도로 증가하며, 바깥놀이 및 외출시간은 3배 이상 증가하였다.

우리나라 영유아의 평일 교육시간을 살펴보면, 강사에 의한 개인지도, 그룹지도, 학습지, 시간제 교육시간 중 학습 사교육에 참여하는 경우 2세아는 평균 56분, 5세아는 54분으로 유사하게 나타났다. 예체능 사교육 시간 또한 2세아 1시간 1분, 5세아 1시간 4분으로 별 차이가 없었다. 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간도 2세아 51분, 5세아 53분으로 연령 간 차이가 없었다. 영유아의 발달 차이가 상당함에도 불구하고 교육시간에 연령 간 차이가 없다는 것은 주목할만한 결과이다. 2세아의 교육시간은 시청각 프로그램을 이용한 교육시간에

1

단위: 분

	()	()	()
2세	589.2 (41.2)	96.1 (43.7)	102.5 (46.7)
5세	594.5 (37.8)	65.7 (32.5)	87.6 (40.7)

주: 기본생활에는 식사, 간식먹기, 씻기, 옷입기 등의 활동이 포함됨.
출처: 김은영 외(2016). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(II): 2세와 5세를 중심으로. 육아정책연구소. p. 86, p. 97.

2

단위: 분

	()	()	()
2세	74.1 (45.1)	117.1 (66.0)	69.8 (40.2)
5세	72.1 (42.7)	85.6 (46.4)	63.9 (35.0)

출처: 김은영 외(2016). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(II): 2세와 5세를 중심으로. 육아정책연구소. p. 90, p. 100.

3

단위: 분

	()	()	()
2세	55.9 (52.3)	60.9 (32.3)	50.8 (35.1)
5세	53.9 (50.9)	63.8 (32.1)	52.6 (35.0)

출처: 김은영 외(2016). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(II): 2세와 5세를 중심으로. 육아정책연구소. p. 94, p. 104.

서만 평일과 주말에 차이가 있었으며, 주말의 교육시간이 평일에 비해 15분 정도 길게 나타났다. 5세아의 교육시간은 평일에 비해 주말에 교육 유형에 따라 5~30분 정도 길게 나타났으며, 시청각 프로그램, 인터넷, 교재 등을 이용한 교육시간이 상대적으로 차이가 더 컸다.

기상시각은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 일본, 미국, 핀란드의 경우 7시 30분 이전에 일어나는 영유아 비율이 70%를 상회하는 것으로 나타났고, 대만의 경우 49.3%였으며, 한국은 20.4%로 나타났다. 8시 이후에 일어나는 비율은 한국의 경우 50% 이상인 반면, 대만은 18%, 핀란드는 10%, 미국은 5% 정도로 낮은 비율이었다. 한국의 경우 8시 30분 이후에 일어나는 비율도 10%를 넘는 것으로 나타났다. 평균 기상시각은 일본 7시 2분, 미국 7시 5분, 핀란드 7시 7분, 대만 7시 22분, 한국 7시 45분으로 한국 영유아가 가장 늦게 일어나는 것으로

3.

6)

한국, 일본, 대만, 미국 및 핀란드 영유아의 평일 기상시각을 조사한 결과, 5개국 영유아의

4 5

단위: %(명)

	7 30	7 30 ~ 8	8 ~ 8 30	8 30	()	F
한국	20.4	28.0	40.8	10.8	100.0(314)	7시 45분
일본	74.6	15.7	8.5	1.2	100.0(248)	7시 02분
대만	49.3	32.3	15.9	2.5	100.0(353)	7시 22분
미국	70.1	24.6	4.3	1.0	100.0(301)	7시 05분
핀란드	70.5	18.7	7.8	3.1	100.0(193)	7시 07분
$\chi^2(df)$	338.88(12)**					74.87***

출처: 김은영 외(2017). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(Ⅲ): 국제비교를 중심으로. 육아정책연구소. p. 242.

*** p < .001

5 5

단위: %(명)

	21 30	21 30 ~ 10	22 ~ 22 30	22 30	()	F
한국	21.0	20.7	31.5	26.8	100.0(314)	9시 52분
일본	69.8	16.9	11.7	1.6	100.0(248)	8시 56분
대만	24.9	35.1	24.6	15.3	100.0(353)	9시 40분
미국	69.4	24.3	6.0	0.3	100.0(301)	8시 56분
핀란드	87.6	7.3	5.2	-	100.0(193)	8시 41분
$\chi^2(df)$	494.33(12)**					160.21***

출처: 김은영 외(2017). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(Ⅲ): 국제비교를 중심으로. 육아정책연구소. p. 243.

*** p < .001

6) 본절은 김은영 외(2017)의 「영유아 사교육 실태와 개선 방안(Ⅲ): 국제비교를 중심으로」 연구 조사결과 일부를 발췌한 것임. 최종 분석 대상은 한국(서울) 316명, 일본(동경) 249명, 대만(타이베이) 354명, 미국(뉴욕) 301명, 핀란드(헬싱키) 216명의 2~5세 학부모 총 1,436명임.

	·		(가)		()	TV,
	()	()	()	()	()	()
한국	32.3(8.86)	1.3(2.23)	1.6(4.23)	4.1(6.50)	0.8(2.12)	6.1(5.54)
일본	30.8(10.46)	0.5(1.47)	0.4(1.78)	1.8(2.85)	0.7(1.39)	8.6(7.33)
대만	33.9(14.60)	1.2(3.64)	0.8(1.79)	3.5(5.02)	0.6(1.53)	6.1(6.00)
미국	31.2(8.92)	1.5(2.91)	1.3(2.05)	4.2(4.43)	0.7(1.85)	4.8(3.73)
핀란드	19.5(14.26)	0.3(1.53)	0.7(4.00)	4.3(4.21)	0.7(0.87)	4.2(3.94)
<i>F</i>	50.50***	7.02***	5.83***	10.96***	0.79	21.58***

출처: 김은영 외(2017). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(Ⅲ): 국제비교를 중심으로. 육아정책연구소. p. 244.

*** p < .001

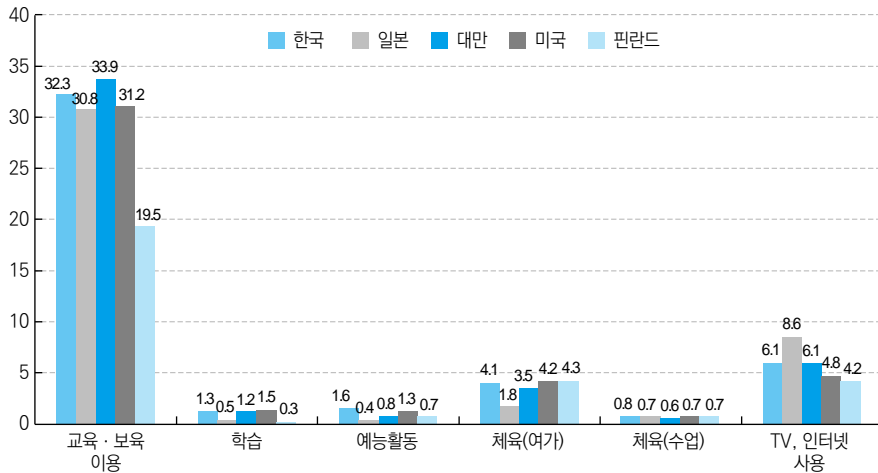
조사되었다.

한국, 일본, 대만, 미국 및 핀란드 영유아의 평일 취침시각을 조사한 결과, 5개국 영유아의 취침시각 역시 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(표 5 참조). 9시 30분 이전에 잠자리에 드는 비율이 핀란드, 일본, 미국의 경우 각각 87.6%, 69.8%, 69.4%로 높게 나타났으나, 한국과 대만은 각각 21.0%, 24.9%로 상대적으로 낮은 비율을 보였다. 핀란드는 9시 30분 이전에 취침하는 비율이 가장 높았으나, 대만의 경우 9시 30분에서 10시 사이에 잠자리에 드는 비율이 35.1%로 가장 높았으며, 한국은 10시에서 10시 30분 사이에 잠드는 비율이 31.5%로 가장 높게 나타났다. 10시 이후에 잠자리에 드는 비율은 일본 13.3%, 핀란드 5.2%, 미국 6.9% 정도인 반면, 대만과 한국은 각각 39.9%, 58.3%에 이르는 것으로 나타났다. 특히 한국의 경우 10시 30분 이후에 잠자리에 드는 영유아 비율도 27%나 되어 상대적으로 매우 높았다. 평균 취침시각은 핀란드가 8시 41분, 미국과 일본 8시 56분으로 평균적으로 9시 이전에 잠자리에 드는 것으로 나타난 반면, 대만은 9시 40분,

한국은 9시 52분으로 상대적으로 늦은 시각에 잠드는 것으로 조사되었다.

한국, 일본, 대만, 미국 및 핀란드 영유아의 생활시간을 조사한 결과는 <표 6>과 같다. 체육(수업)시간을 제외하고 모든 항목에서 유의한 차이가 나타났다. 교육·보육기관 이용시간은 대만이 주당 33.9시간으로 가장 길었고, 그 다음으로 한국(32.3시간), 미국(31.2시간), 일본(30.8시간), 핀란드(19.5시간) 순이었다. 학습시간의 경우 미국이 주당 1시간 30분으로 가장 길었고, 그 다음으로 한국(1시간 18분), 대만(1시간 12분), 일본(30분), 핀란드(18분) 순이었다. 예능활동 시간은 한국이 주당 1시간 36분으로 가장 길었고, 일본이 주당 24분으로 가장 짧았다. 여가 체육시간은 핀란드가 4시간 18분으로 가장 길었고, 일본은 1시간 48분으로 가장 짧았다. 수업 체육시간은 한국이 48분으로 가장 길었고, 대만의 체육시간이 36분으로 가장 짧았다. TV나 인터넷 사용시간은 일본이 8시간 36분으로 가장 길었고, 한국과 대만이 6시간 6분, 미국은 4시간 48분, 핀란드는 4시간 12분으로 가장 짧았다.

단위: 시간



[2] 5

4.

아동권리의 관점에서 보면 우리나라 영유아의 하루일과의 패턴은 그리 건강해 보이지 않는다. 우리나라 영유아의 하루일과 중 수면시간과 시각, 놀이시간, 전자기기 노출시간, 학습 시간 4가지에 대해 국제적인 권장시간과 연계하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 우리나라 영유아의 경우 권장수면시간 보다는 짧지만, 적당한 범위 안에 있다고 볼 수 있다. 그러나 기상시각과 취침시각을 살펴보면, 우리나라 영유아는 다른 나라 영유아에 비해 가장 늦게 자고 가장 늦게 일어난다. 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 제

시하고 있다.⁷⁾

둘째, 우리나라 영유아의 실외놀이 시간은 상당히 부족한 편이다. 평일 바깥놀이 및 외출시간은 2세의 경우 69.8분, 5세는 63.9분이었다. 어린이집과 유치원에서 별도로 바깥놀이를 하는 것을 감안할 때 대체로 2시간 내외의 실외활동을 하는 것으로 보인다. 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 있다.⁸⁾ 우리나라 영유아의 신체활동은 영유아를 특정하여 기준을 제시하고 있는 호주 보건부 기준에 비추어볼 때 많이 부족하다.

셋째, 우리나라 영유아의 전자기기 노출시간은 매우 길며, 심각한 수준이다. 평일 전자기기

7), 8) 초록우산 어린이재단(2016). 아동권리지표 개발연구보고서: 아동균형생활시간 권장기준 활용 및 분석.

를 사용한 놀이 시간이 2세는 74.1분, 5세는 72.1분으로, 시청각 프로그램, 인터넷을 이용한 교육시간까지 합하면 전자기기 노출시간은 2세 아와 5세아 모두 2시간을 훌쩍 넘는 수치로 나타났다. 5개국을 비교한 결과에서도 우리나라 영유아의 TV나 인터넷 사용시간은 일본 다음으로 높게 나타났다. 미국 소아과의사협회(AAP)에서는 2세 이하의 영아는 TV나 다른 오락 매체에 노출되어서는 안 되며 2세 이상이라도 양질의 프로그램으로 1~2시간 시청하는 것 이외에는 해서는 안 된다고 권장하고 있다. 호주 보건부에서도 0~2세 영아는 TV 등 전자 매체를 보지 않아야 하며 2~5세는 1시간 이하로 볼 것을 권장하고 있다.

넷째, 우리나라 영유아의 학습 위주 교육 시간은 지나치게 긴 편이다. 개인지도, 그룹지도, 학습지도 등의 평일 시간제 교육시간 중 학습 교육시간은 2세 55.9분, 5세 53.9분으로 오히려 2세의 교육시간이 더 길게 나타났다. 기관을 이용하는 영유아의 경우 제시된 학습 시간에 기관이용 시간은 포함되어 있지 않으므로 영유아들은 이보다 훨씬 더 긴 시간을 학습에 사용한다고 볼 수 있다. 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 있다.⁹⁾

5.

이상에서 우리나라와 국외 영유아의 하루일과 시간 분석과 비교를 통해 아동 권리 차원에

서 우리나라 영유아의 현 위치를 제시하였다. 이러한 분석에 따라 우리나라 영유아의 건강한 성장과 발달을 위한 정책 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 영유아의 놀 권리를 보장하기 위하여 하루일과에서 놀이와 학습, 휴식 시간의 균형을 이루도록 할 필요가 있다. 우리나라 영유아는 놀이 시간은 부족한 반면 발달특성에 맞지 않게 학습시간이 지나치게 길게 나타나 영유아의 건강한 성장과 발달을 저해하는 요소로 작용할 수 있다. 영유아 부모와 교사들에게 유엔아동권리협약 31조의 '아동은 충분히 쉬고, 자신의 나이에 맞는 놀이에 자유롭게 참여할 권리가 있다'는 것을 인식하도록 해야 한다. 놀 권리를 보장 받고 있는 북유럽 영유아들이 이후 성취가 뛰어나다는 사실과 어린 시기에 지나친 학습에의 노출이 오히려 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 부모에게 지속적으로 홍보함으로써 부모들의 막연한 불안감을 감소시키고 자녀를 위한 최선의 선택을 할 수 있도록 지원해야 한다.

둘째, 영유아들이 충분한 신체활동을 할 수 있도록 마음껏 뛰어놀 수 있는 시간을 보장해 주고, 공간을 마련해줄 필요가 있다. 현 정부의 100대 국정과제 중 72번은 '모든 국민이 스포츠를 즐기는 활기찬 나라(문체부)'이다. 이를 위해서는 영유아기부터 신체활동이 생활화되도록 해야 할 필요가 있다. 영유아들이 바깥에서 충분히 뛰어놀 수 있도록 미세먼지 등 환경적인 여건 개선을 위한 노력과 실외활동이 어려운 경우 대체할 수 있는 실내 공간 마련을 위한 노력도 병행해야 한다.

셋째, 영유아 부모에게 영유아기 전자기기 사용에 대한 안내와 함께 그 영향을 지속적으로 공유하는 과정이 필요하다. 우리나라 영유아의

9) 초록우산 어린이재단(2016). 아동권리지표 개발연구보고서: 아동균형생활시간 권장기준 활용 및 분석.

전자기기 사용시간은 매우 길게 나타났다. 최근 영유아 미디어 중독 등이 이슈가 되면서 심각한 문제로 떠오르고 있다. 많은 부모들이 모임이나 일, 휴식을 위해 영유아에게 자리에 가만히 앉아있도록 하는 수단으로 스마트폰이나 태블릿 PC를 영유아 자녀 손에 쥐어주는데, 이는 이후에 예상치 못한 심각한 결과를 불러올 수도 있다는 것을 알려줄 필요가 있다.

넷째, 영유아기에 지나친 학습 노출을 최소화하기 위해서는 교육정책 전반에 대한 재고가 필요하며, 교육정책을 둘러싼 다양한 변수를 고려해야 하고, 전반적인 사회 분위기를 쇄신하기

위한 총체적인 노력을 기울여야 한다. 부모들이 자녀를 어릴 때부터 사교육에 내모는 이유는 다름 아닌 좋은 대학 입학에 통한 성공이다.⁹⁾ 이러한 상황에서 영유아의 건강한 성장·발달을 위해서는 아이들이 좋은 대학이라는 하나의 목표로 달리도록 할 것이 아니라 아이의 특성에 따라 다양한 길을 만들어주고, 자신의 장점을 살려 무엇이든 할 수 있으며 또 그것을 인정하는 사회적인 분위기를 만들 필요가 있다. 동시에 아이들이 어떤 길을 가든지 미래 사회에 기여하면서 동시에 기본적인 생활이 보장되도록 복지체계를 구축할 필요가 있다.

9) 김은영 외(2016). 영유아 사교육 실태와 개선 방안(II): 2세와 5세를 중심으로. 육아정책연구소.