

육아정책 Brief 육아정책연구소

2022.7.6

통권 제91호

발행인 | 박상희 발행처 | 육아정책연구소

한국아동, 코로나19 전후의 여가시간 사용 및 생활습관의 변화¹⁾

I 코로나19와 한국아동들의 일상

2020년부터 본격적으로 시작된 코로나19는 아동들의 일과에 큰 변화를 가져옴. 등교 외 바깥활동 역시 제한되어, 운동, 사교활동 등 다양한 활동을 통해 또래 간에 상호관계를 맺을 기회를 갖지 못하게 됨에 따라, 학습권, 발달권, 건강권 등 여러 가지 기본권리가 침해되었음.²⁾

- ▶ 코로나19로 집에서 보내는 시간이 증가하고, 비대면 온라인 수업 등으로 디지털 교육이 필수가 되는 환경을 접하게 되면서, 아동들은 디지털 교육매체에 매우 빠르게 반응하고 적응하여³⁾, 스마트폰, 태블릿, PC 등 미디어에 대한 접근성이 높아져, 이를 보다 쉽게 접할 수 있게 됨.
- ▶ 코로나19 시기 아동들의 일상과 행복감 연구에 따르면 일상이 균형적인 아동들의 행복감이 더 높은 것으로 나타나⁴⁾, 일상의 균형을 유지하는 것에 대한 중요성을 인지하고 이를 위한 노력을 할 필요가 있음.
- ▶ 특히, 아동들이 성장함에 따라 나타나는 자연스러운 생활시간 사용의 변화도 있으나, 코로나19 시기 이후 나타난 실내생활의 증가로 인한 운동시간의 감소, 미디어 이용시간의 증가 현상이 두드러지게 나타나, 이에 대한 개선방향을 논의할 필요가 있음.

본고는 육아정책연구소에서 매해 실시하고 있는 「한국아동 성장발달 중단연구⁵⁾」 자료 분석을 통해서, 우리나라의 아동이 여가 시간을 어떻게 사용하고 있으며, 특히 코로나19 시기인 2020년(초등 6학년)의 여가시간 변화와 이에 따른 생활습관이 어떻게 변화하였는지 살펴봄.

- ▶ 초등 3학년부터 초등 6학년까지의 생활시간 추이분석을 통해 살펴본 결과, 아동들은 성장하면서 전반적인 생활 패턴의 변화를 보이는 것으로 나타남.
- ▶ 독서시간, 여가 및 취미(악기, 운동 등), 레저 시간은 감소한 반면에 인스턴트 음식 및 카페인 섭취가 늘고, 미디어 이용시간이 증가함.
- ▶ 또한, 지속된 미디어사용의 증가, 혼자 있는 시간의 증가, 식생활의 변화, 레저시간 감소 등 사회성 및 건강문제가 염려되는 행동패턴들이 보임.

1) 본고는 육아정책연구소 일반과제인 「한국아동 성장발달 중단연구 2021(한국아동패널 II)(김지현·김동훈·조미라·배윤진·김혜진·박은영, 2021)」에 기초하여 작성됨.
 2) 송이은·황선영(2021). 코로나19 대응 심리지원서비스에 대한 아동영향평가: 서울시 COVID19 심리지원단 사업 사례를 중심으로. 한국정책학회보, 30(4). 267-308.
 3) 강선경·최윤(2021). 코로나19 이후 변화한 가족의 일상생활에 대한 포도보이스연구. Korean Journal of Family Social Work, 68(1).
 4) 정익중·이수진·정수정·유다영(2022). 코로나19 시기, 아동의 일상균형과 빈곤가구 여부에 따른 행복감 비교. 보건사회연구, 42(1), 299-315.
 5) 「한국아동 성장발달 중단연구(한국아동패널 II)」는 육아정책연구소에서 주관하는 장기중단연구로서 2008년생 2,150명을 대상으로 2008년부터 조사를 시작하여, 아동, 보호자, 아버지, 어머니, 아동의 교사(아동의 기관이용 이후)를 대상으로 매해 조사를 진행하고 있고, 한국아동의 성장발달의 변화과정을 나타내는 중요한 자료로 활용되고 있음.

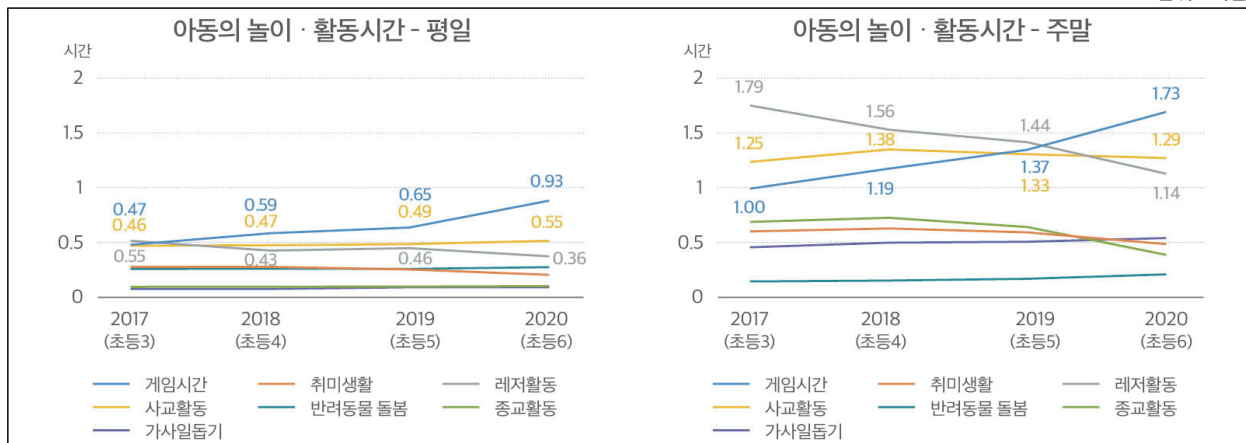
II 코로나19와 아동의 여가시간

초등 3-6학년 사이의 여가시간을 게임시간, 취미생활, 레저활동, 사교활동, 가사일 돕기 등으로 나누어 추이를 살펴봄. 전반적으로 레저, 종교 활동이 줄고, 게임시간이 늘어나는 경향을 보였고, 코로나19 시기인 2020년에 그 증감 폭이 확연하게 커지는 경향을 보임.

- ▶ 주말의 레저활동은 2017-2019년 사이에 1.79시간(2017), 1.56시간(2018), 1.44시간(2019)으로 점점 감소하다가, 코로나19 시기인 2020년에 1.14시간으로 급감하였음.
- ▶ 주말의 게임시간은 2017-2019년 사이에 1시간(2017), 1.19시간(2018), 1.37시간(2019)으로 점차 증가하다가, 코로나19 시기인 2020년에 1.73시간으로 급증하였음. 바깥활동이 제한되고 집에 있는 시간이 많아지고, 미디어에 친숙한 환경이 제공되면서, 게임시간이 급증한 것으로 보임.
- ▶ 평일에는 비대면 온라인 수업의 영향으로 여가시간 자체가 주말에 비해 상대적으로 적으나, 평일 역시 2019-2020 사이에 코로나 이전에 비해 게임시간이 급격히 증가하였음을 알 수 있음.
 - 미디어패널의 결과⁶⁾에 따르면 2020년도 미취학/초등학생의 스마트폰 이용시간은 2019년도 미취학/초등학생의 스마트폰 이용시간과 비교했을 때, 45분정도 증가하였고, 컴퓨터 이용시간은 1시간 정도 상승한 것으로 나타나, 코로나19 시기의 변화로 판단할 수 있음.

[그림 1] 아동의 여가시간(놀이·활동시간) 추이

단위: 시간



자료: 김지현·김동훈·조미라·배윤진·김혜진·박은영(2021). 한국아동 성장발달 중단연구 2021(한국아동패널 II). p. 267.

III 코로나19와 아동의 미디어 이용시간

게임시간의 증가뿐만 아니라, 다양한 종류의 미디어 사용도 증가하고 있음. 이는 코로나19 시기의 환경과 맞물리며 미디어 몰입 시간이 증가한 것으로 해석할 수 있음.

- ▶ 현재 한국 초등학생 및 중학생은 ‘디지털 네이티브 세대⁷⁾’라 불리며, 어린 시절부터 디지털환경에 노출된 세대로, 이러한 경향이 코로나19 시기의 환경과 맞물려 미디어사용이 급증한 것으로 보임.
- ▶ 한국아동패널 데이터(2016-2020)로 미디어 이용시간을 살펴보면, 학습, 정보검색, 게임, 엔터테인먼트, SNS 활용을 포함한 미디어 이용시간이 2016년(초등2)의 0.85시간(51분)에서 2019년(초등5)의 1.8시간(1시간 48분)까지는

6) 한국미디어패널조사 인포그래픽(2020). <https://stat.kisdi.re.kr/kor/board/BoardList.html>

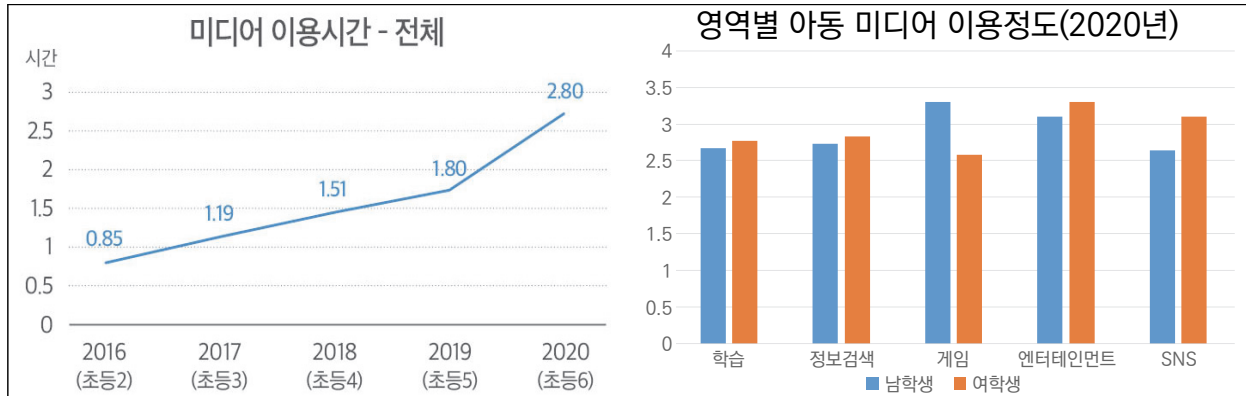
7) 디지털 네이티브 세대(Digital Native Generation)는 유년시절부터 디지털 환경에 노출되어 신기술에 민감하고 이를 소비 활동에 적극적으로 활용하며, 스마트폰을 가장 친한 친구로서 생각하며 자라난 세대를 의미한다(위키백과, 2021)

꾸준히 소폭 증가하였으나, 코로나19 시기인 2020년(초등 6)에는 2.8시간(2시간 48분)으로 미디어 이용정도가 급증하였음.

- ▶ 코로나19 시기였던 2020년 미디어 이용정도를 영역별/성별로 나누어 살펴보면, 온라인학습 및 정보검색은 여학생이 약간 높게 나타났으나 성별 간 큰 차이를 보이지 않았고, 게임은 남학생이, 엔터테인먼트 및 SNS는 여학생이 더 많이 이용하는 것을 확인할 수 있음.

[그림 2] 미디어 이용시간 추이 및 성별/영역별 미디어 이용정도(2020)

단위: 시간, 정도



주: 미디어 이용시간은 '스마트폰', 'PC 등을 이용하는 아이들의 1일 평균 이용시간을 측정함.
 자료: 김지현·김동훈·조미라·배윤진·김혜진·박은영(2021). 한국아동 성장발달 종단연구 2021(한국아동패널 II). pp. 105, 268.

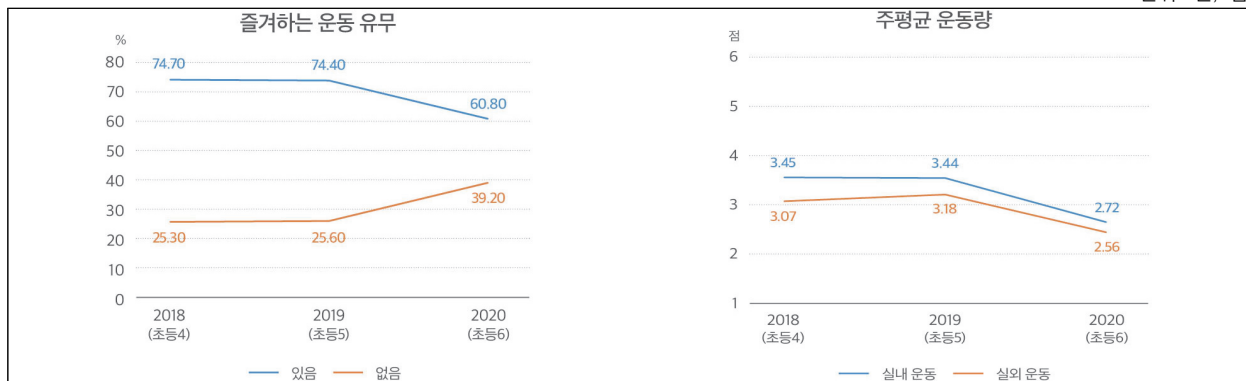
IV 코로나19와 아동의 운동량

여가시간의 활용에서 레저시간의 감소를 확인한 것처럼, 코로나19의 시기의 사회적 거리두기 여파로 대부분의 초, 중, 고등학교 학생들이기타 외부 활동이 줄어들어 운동부족현상이 일어남.

- ▶ 아동이 즐겨하는 운동이 있다는 응답 비중은 2018-2019년에는 각각 74.7%, 74.4%로 유사한 경향을 보였으나, 코로나19 시기인 2020년에는 60.8%로 약 14%p 감소하여, 아동의 운동여부가 확연히 줄어든 것을 알 수 있음.
- ▶ 또한, 아동의 건강을 파악할 수 있는 '땀이 날 정도의 중등도 이상 운동을 30분 이상 한 날'의 수치를 살펴본 결과, 코로나19전인 2018-2019년 조사에서는 실내운동/실외운동이 각각 주평균 3.45일/3.07일, 3.44일/ 3.18일이었으나, 2020년은 주 평균 2.72/2.56일로 급격히 감소하였음.

[그림 3] 즐겨하는 운동 유무와 주 평균 운동량 추이

단위: 권, 점



주: 주 평균 운동량은 지난 7일간 중등도 이상의 운동을 30분 이상한 날을 기준을 함
 (1점: 없음, 2점: 1일, 3점: 2일, 4점: 3일, 5점: 4일, 6점: 5일 이상을 의미함)
 자료: 김지현·김동훈·조미라·배윤진·김혜진·박은영(2021). 한국아동 성장발달 종단연구 2021(한국아동패널 II). pp. 270-271.

- ▶ 코로나 19이후 아동의 운동량이 급감하여 신체운동 부족으로 인해 건강에 부정적 영향을 줄 수 있음.
 - 소아비만의 비율은 기존에도 증가추세였으나, 코로나 이후 증가 속도가 더욱 급격히 증가하고 있으며, 소아청소년기의 비만은 다양한 성인병의 원인이 될 수 있으므로, 관심과 관리가 필요함.⁸⁾

V 아동의 건강한 생활습관 형성을 위한 제언

코로나19로 인해 잃어버린 일상생활의 기본습관을 다시 되찾을 수 있도록 대책 마련이 필요함.

- ▶ 2022년 4월 18일⁹⁾을 기점으로 사회적 거리두기가 완화되고 정상등교를 하고 있는 상황에서도, 2년 이상동안 멈추었던 아동들의 다양한 사회적 경험 및 활동의 부재가 남아있으며, 2020년부터 이어진 2년간의 코로나동안 변화된 생활습관들을 갑자기 회복하는 데에는 한계가 있음.
- ▶ 학교에서는 학생들의 식생활 운동습관, 미디어이용 시간 항목을 중심으로 주기적으로 스스로의 행동패턴 및 적정 시간을 체크할 수 있는 리스트를 만들어, 학생들이 스스로 생활습관을 점검하고 문제점을 파악할 수 있도록 함.
 - 아동권리지표 개발연구보고서(2016)에서 제시한 초등생 기준 “운동시간 하루 1시간이상, 미디어 하루 2시간 이하”¹⁰⁾ 기준을 가정에서 지킬 수 있도록 지도함.
 - 아동의 생활습관을 파악할 수 있는 지침을 제공하여 부모가 함께 관심을 가지고 변화할 수 있도록 노력이 필요함.

아동의 건강관리와 생활습관을 유지하기 위한 가정과 지역사회의 노력이 요구됨.

- ▶ 아동의 학년이 높아질수록 점차 혼자 있는 시간이 점차 많아지고, 부모의 감독 정도도 점차 낮아지는 것으로 나타나¹¹⁾, 아동의 적절한 미디어 사용시간 조절을 위한 부모의 지속적 관심과 노력이 요구됨.
- ▶ 비대면 생활이 일상이 되어 대인관계 경험이 부족하여, 아동의 발달에 부정적 영향을 미칠 수 있음.
 - 디지털중독 위험군 집단이 이전보다 20%가량 높아지고, 아동 집단의 스마트폰 과의존 위험군 비율도 높아져¹²⁾, 아동의 인지 발달 및 언어발달에도 위험을 가져옴.
- ▶ 발달지연 및 스마트폰 중독이 있는 아동의 경우 아동뿐 아니라 가족상담, 부모 상담이 함께 필요하며, 지역사회에서 자녀와의 대화법 교육 및 아동발달지원서비스의 확대 등 서비스지원이 함께 이루어져야함.
 - 스마트폰 과의존 위험군 조기발견을 위한 청소년 대상의 진단조사¹³⁾를 실시하고 있으며, 과의존 진단 시 치료 프로그램을 제공하고 있음. 이에 심각성을 인식하고 상담 및 치료를 적극적으로 받을 수 있는 사회 분위기를 형성해야함.
- ▶ 지역사회의 보건소 등에서 아동의 균형 있는 식생활, 운동부족을 해결할 수 있는 신체활동 프로그램 등을 함께 제공하며, 아동의 비만 상담 및 치료를 할 수 있는 아동비만 클리닉을 확대하여 제공할 필요가 있음.

김지현 연구위원 jhkim@kicce.re.kr

8) 매일경제(2021. 10. 12.). 초등학생이 당뇨병, 고혈압에 지방간? 코로나19로 소아비만 급증이 원인.

9) 보건복지부(2022. 04. 15.) 포스트 오미크론에 따른 점진적 일상회복 추진. 보도자료.

10) 정익중·박현선·최은영(2016)에 따르면, 운동시간 권장량을 지킨 아동이 자아존중감이 높고 스트레스가 낮으며, 생활만족도가 높게 나타남(p.112), 미디어편장이용시간을 지킨 아동이 자아존중감이 높고 우울 및 공격성이 낮으며, 주관적 삶의 수준이 높게 학업성적도 높게 나타남(p.113). 정익중·박현선·최은영(2016). 아동권리지표 개발 연구보고서. 서울: 초록우산 어린이재단.

11) 김지현·김동훈·조미라·배윤진·김혜진·박은영(2021). 한국아동 성장발달 종단연구 2021(한국아동패널 II), p. 277.

12) 중앙일보(2021.09.13.).[건강한가족] 코로나로 디지털 중독 증가, 위험 알리려 슬기로운 온택트 생활 캠페인.

13) 한국청소년상담복지개발원 청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소사업 https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3.asp.