

# TV나 컴퓨터를 끄고 활동하기

## 아래 사실을 아시나요?

- ★ 지나치게 오랫동안 ‘움직이지 않고’ 앉아서 TV 시청, 온라인 검색 혹은 컴퓨터 게임, 휴대용 전자 게임 등을 하며 보내는 시간은 아이들의 과체중 및 비만과 연결됩니다.
- ★ 매일 2시간 이상 TV를 시청하는 아이들은 건강하지 않은 음식을 섭취할 가능성이 더 많고 과일을 먹을 확률이 더 적으며 신체적으로 활동할 가능성이 더 적습니다.
- ★ 5세에서 15세 사이의 아이들 중 거의 절반이 ‘소형 스크린’ 오락에 매일 2시간 이상을 보냅니다.
- ★ TV를 시청할 때 아이들은 당분, 소금 혹은 포화 지방이 높은 음식을 간식으로 먹을 확률이 더 높습니다.

## 스크린 앞에서 보내는 시간은?

아이들과 침대들이 소형 스크린 앞에서 시간을 보낼 때, 그것이 TV든, 컴퓨터이든 혹은 손에 쥐는 게임이든 간에, 이들이 스포츠나 게임을 하며 혹은 활동적이 되며 소비할 시간을 빼앗아 갑니다.

호주 지침에 따르면 아이들 및 침대들이 소형 스크린 오락에서 하루에 2시간 이상을 소비하지 않도록 권장됩니다.

컴퓨터 및 TV가 교육 및 학습에서 소중하지만 아이들과 침대들이 신체적 활동에서 얻는 건강상의 이익, 기술 그리고 즐거움은 이에 못지 않게 중요합니다.

**“컴퓨터 게임 및 온라인 활동을 제한합니다”**



## 부모를 위한 조언

- 자녀를 위해 TV나 컴퓨터 스위치를 켜기 전에 멈추어 생각하십시오. 이들이 지금 활동적인 시간을 보내고 나중에 ‘소형 스크린’ 시간을 보낼 수 있지 않을까요?
- TV 시청에 제한을 둡니다. 자녀가 시청하길 원하는 특정한 프로그램이 있을 경우 그 프로그램이 끝나면 TV를 끕니다. 혹은 프로그램을 녹화하여 나중에 함께 시청합니다.
- 컴퓨터 게임 및 온라인 시간에 제한을 둡니다. 하루 두 시간을 넘지 않게 하며 야외에서 활동이 가능한 낮 동안에는 그러한 시간을 피합니다.
- TV나 컴퓨터를 자녀의 침실에 허용하지 않습니다. 거실에 두어 점검이 가능하도록 합니다.
- 자녀를 위한 활동적인 실내 및 실외 게임 혹은 활동 목록을 만들어 TV나 컴퓨터 게임이 아닌 대안을 제안할 수 있도록 합니다.

건강한 식생활 및 신체적 활동에 관한 더 자세한 정보 및 아이디어를 원하시면 [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)를 방문하십시오.