

가정에서 할 수 있는 감각발달 촉진 활동

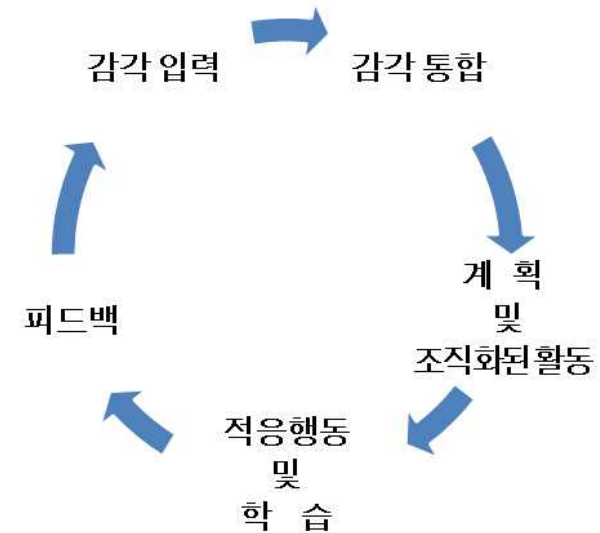


감각 통합이란?

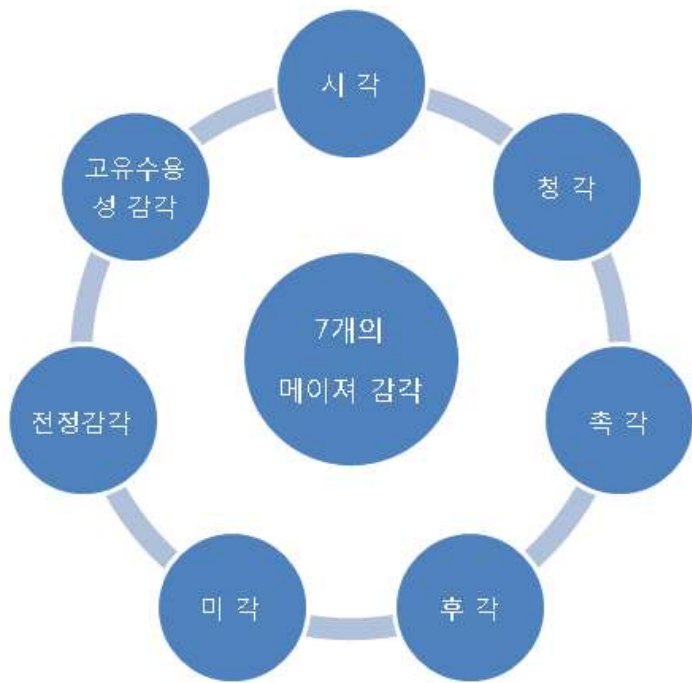
신체 내부로 부터의 감각과 외부 환경으로 부터 입력되는 감각정보를 통합하여 신경학적으로 조직화하는 두뇌의 중요한 기능으로 아동 연령에 맞는 운동 기능과 인지 성장에 도움을 주어 주어진 환경에서 아동이 환경과 효율적인 상호작용을 할 수 있도록 도움을 줍니다.

감각통합의 기본이론은 아동은 주어진 환경과 자신의 신체동작을 통해 얻을 수 있는 감각 정보들을 받아들이게 되고, 입력된 감각을 통합하는 과정에서 결손을 가지게 된다면 개념 습득 및 학습에 제한을 줄 수 있게 됩니다.

감각통합은 아래와 같은 과정을 거쳐 이루어집니다.



시각, 청각, 후각, 미각, 촉각과 체성감각인 고유수용성 감각 그리고 전정감각이 통합되어 일상생활 안에서의 적응 반응을 거쳐 일반화 되었을 때 적절하고 안정적인 발달을 할 수 있게 됩니다.



■ 가정에서 아동과 함께 할 수 있는 각 감각 영역별 활동

7개의 메이저 감각 중에서 신체와 인지 발달에 많은 영향을 주는 시각, 촉각, 고유수용성 감각, 전정감각에 대해서 소개 하겠습니다.

• 시지각 발달을 도와주는 활동

시각 활동이란 주로 '시각을 통해 들어온 자극을 인식 및 지각, 구별 그리고 해석하는 인지적 능력인 시지각 능력을 발달시키는 활동' 입니다. 시지각을 발달시키는데 도움을 주는 활동은 다양한 대상의 색상 및 형태의 평면적, 입체적 그리고 공간적 구별 활동, 대상을 변형하는 활동 등이 있습니다.

주변이 산만한 환경은 다른 감각과 시지각의 통합에 방해가 될 수 있으므로 '조용하고 주변이 정리된 곳에서 놀이를 하는 것' 이 좋습니다. 경우에 따라 대상을 충분히 탐색하는 시간이 필요할 수도 있습니다. 그리고 다루는 '대상을 항상 시각적으로 바라보면서 놀이를 시행하는 것' 이 중요합니다.

다음과 같은 활동들을 예로 들 수 있습니다.

만들기 놀이 고무찰흙으로 모양 만들기 놀이	고무찰흙, 밀가루 반죽, 모래 등으로 다양한 모양과 글자 만들기 놀이
자르기 놀이 종이, 고무찰흙 자르기 놀이	종이나 고무찰흙 등의 자르기 용이한 물건과 안전 가위를 주고 직선으로 잘라 길게 만들기, 직선으로 잘라 모양 자르기(예, 네모, 세모), 곡선으로 잘라 원 자르기, 곡선 모양의 캐릭터 그림(종이), 캐릭터 모양 찰흙에 찍어 외곽형태 자르기 놀이
시각적 탐색 놀이 도로미로 만들고 따라가기 놀이	평면적으로는 스케치북에 색연필, 입체적으로는 거실 바닥, 소파, 책상 등에 테이프를 사용하여 미로를 만들어 놓고 손, 인형 그리고 장난감 등으로 미로 찾기 놀이
공간 구성놀이 블록 따라 만들기	아동이 보고 따라서 쌓을 수 있도록 블록 모양을 만들어 주고 따라서 만들기 놀이 (예, 다리, 벽, 영어단어(T), 계단 등)

• 촉각 발달을 도와주는 활동

피부의 가벼운 접촉, 압력, 온도, 통증 감각 정보를 뇌에 전달하는 촉각은 위험 상황을 알려주는 보호기능과 대상이 무엇인지, 신체의 어느 부분에 접촉했는지 등을 알려주는 구별기능으로 나누어집니다. 다른 종류의 감각들을 지각하도록 도와 주어 사물을 3차원적으로 이해하는 기초가 됩니다.

이러한 촉각을 발달시키는데 도움을 주는 기본적인 활동은 아이의 피부에 다양한 재질의 감각을 입력해주는 활동을 들 수 있습니다.

다음과 같은 활동들을 예로 들 수 있습니다.

	감각입력을 주려는 신체의 부분에 부드러운 천으로 문지르기, 로션이나 거품이 나는 세안제 바르기, 부드러운 수세미, 스펀지, 미술용 붓 등으로 감각자극 주기 놀이
피부에 다양한 감각 자극 놀이	욕조에서 목욕을 하면서 할 수 있는 놀이로는 욕조에 물을 채우고 물에 뜨는 장난감이나 물에 가라앉는 장난감을 넣고 눈 감고 혹은 눈을 뜨고 찾기 놀이를 하거나 장난감 주전자나 샤워기, 물뿌리개 등을 이용하여 떨어지는 물을 만지고 노는 놀이
물건 찾기 놀이	모래, 밀가루, 구슬, 쌀, 콩, 찰흙 속에 고무나 플라스틱 인형, 장난감 등을 숨기고 찾기 놀이
신체에 그림 그려서 맞추기	손바닥, 발바닥, 등, 볼 등에 그림 그려주고 아동이 맞추는 놀이 그리고 다른 사람에게 전달하기

촉각적인 방어를 보이는 아동을 위해 알아두면 좋은 활동

촉각방어란? 촉각에 대한 과도한 감정적 반응이나 과잉행동을 보이는 것을 말합니다. '두 촉각 기능의 처리과정의 균형이 깨진 상태로 보호기능과 구별기능 중 보호기능이 우위인 상태' 인 경우에 나타납니다.

이 경우 '구별기능을 활성화 시켜 보호기능을 억제하는 것으로 촉각방어를 조절'해 나가야 합니다.

다음과 같은 활동은 과잉반응을 줄여주고 촉각의 과민성을 진정시키는데 도움을 줄 수 있습니다.

가볍고 간지러운 접촉 대신 안정적이고 지속적인 압박 활동
신체 접촉시 면적이 좁은 손가락 보다는 손 전체를 이용
넓고 두꺼운 매트 또는 이불 사이에 두고 천천히 압박감을 주는 활동

매트에 누운 아동의 신체 위를 짐 볼로 문지르기
다양한 천으로 촉각적인 자극을 주어보고 아동이 좋아하는 재질의 천으로 옷 입히기
몸에 그림 그리기, 그린 그림 무엇인지 맞추기
콩이나 쌀 속에 있는 장난감 찾기

• 전정감각 발달을 도와주는 활동

전정감각이란? 신체의 움직임과 자세의 변화를 느끼는 감각입니다.

평형감각, 중력과 가속도에 반응하는 감각, 신체의 이동, 특히 머리위치의 변화 감지, 다른 모든 감각을 위한 정보의 진행, 동시에 작용, 감각간의 정보전달에 중요한 기반이 되는 감각입니다.

다음과 같은 활동들이 도움을 줄 수 있습니다.

수동적 움직임보다 능동적인 움직임 유도 활동
활동적이면서 방향 전환이 많거나 빠르게 움직이는 활동
안전한 매트 위에서 구르기 활동
담요 위에 아이를 태우고 양쪽에 성인이 그네처럼 태워서 흔들어 주기 활동
직선 방향으로 그네 태워서 흔들어 주기 활동
바퀴달린 보드 위나 타이어 그네를 타고 회전 활동
자세를 바꿔가며 미끄럼 타기 활동
시소 위에 앉아 타면서 균형 유지 유도 활동
평균대 위에서 균형 잡기
트램플린 위에서 점프 활동

전정불안을 조절하기 위한 활동

전정불안이란 익숙하지 않은 자세에 있을 때, 혹은 어떤 자세를 취할 때 두려움, 불안, 공포를 느끼는 것입니다.

다음과 같은 활동들이 도움을 줄 수 있습니다.

아동이 어려워하는 활동들을 점진적으로 참여하도록 유도
발을 땅바닥에 대고 앞뒤로 그네 흔들어 주기, 보호자가 안고 그네 천천히 타기

그네를 회전적 움직임보다 부드럽게 직선 운동(앞↔뒤) 움직이는 활동

관절 압박, 무거운 조끼, 손목과 발목에 모래주머니를 착용하기 등의 고유수용성 감각을 함께 제공하며 천천히 그네 태우기

몸이 전체적으로 펴서 움직이는 활동 보다 앞 쪽으로 굽혀서 안정감을 주면서 그네 태우기

• 고유수용성 감각 발달을 도와주는 활동

고유수용성 감각이란 공간에서의 신체의 각 부분을 눈으로 보지 않고도 거리나 위치를 아는 감각으로 고유수용성 감각 수용기는 신체의 근육, 관절 피부표면에 있으며, 신체의 움직임, 자세나 운동 상태, 근육수축 정도를 감지하고, 신체부위, 동작범위와 속도를 알려주는 역할을 합니다. 예로 서있을 때는 관절에 체중이 어떻게 실리는지, 무거운 것을 들 때 어느 정도의 힘을 낼지 등의 신체도식과 운동계획의 발달에 중요 역할을 합니다.

뻣뻣하거나 부자연스러운 움직임, 움직임이 둔하거나 자주 넘어짐, 눈으로 보지 않고서는 목적있는 움직임이 어려움, 연필을 너무 세게 쥐어 끝이 잘 부러짐, 걸을 때 발바닥으로 바닥을 치면서 걸어 감각 피드백을 얻으려 하는 행동을 보임

크게 움직이고 힘이 많이 드는 활동이 고유수용성 감각을 자극하는데 도움을 줄 수 있습니다.

다음과 같은 활동들을 예로 들 수 있습니다.

장바구니나 빨래바구니 옮기기	줄다리기
무거운 가방 메기	계단 오르내리기
벽밀기	마지막 계단에서 바닥으로 뛰어 내리기
등을 맞대고 서로 밀기	철봉이나 기둥에 매달리기

