

운동이 건강한 마음과 뇌를 만듭니다!

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나로 인하여 아이들의 활동량이 줄어들고, 정신건강문제 및 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 만 5-17세 소아청소년에게 중등도 이상 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다.

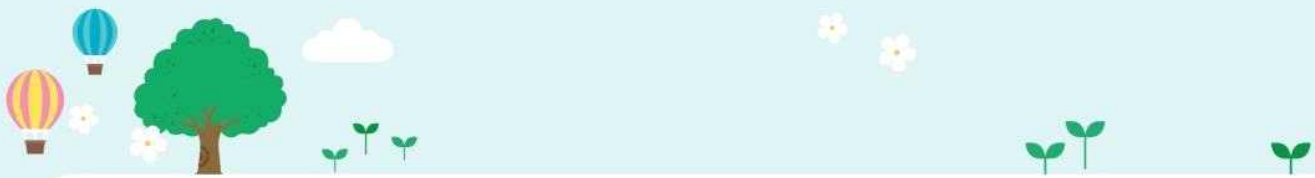
자라나는 우리 아이들, 하루에 어느 정도 운동을 하고 있을까요?

1 운동 잘하는 아이가 공부도 잘한다?!

신체활동량이 부족하면 학업에 대한 흥미가 떨어지고 학교 성적에 부정적인 영향을 줍니다. 미국 7~9세 어린이들을 대상으로 한 연구 보고에 의하면, 방과 후 수업으로 1시간 정도 신체놀이와 운동을 9개월 동안 한 아이들은 운동하지 않은 아이들에 비해 **인지적 유연성과 집중력**이 높아졌습니다. 이처럼 평소 적절한 운동을 하는 것은 공부할 시간을 뺏는 것보다는 오히려 학습시간 동안 **집중력, 기억력, 문제해결 능력**을 향상시킵니다.

2 운동하면 마음이 편안해진다?!

신체활동과 정서안정은 서로 영향을 줍니다. 신체활동이 부족하면 **외로움, 자존감 저하, 우울감, 불안 증상과 같은 정서적 어려움**이 증가합니다. 반대로, 정서적으로 어려움이 있는 아이들은 신체활동량이 감소하기도 합니다. 신체적으로 활동하는 것을 꾸준히 실천하면 **기분이 좋아진다는 것**을 느끼게 됩니다. 운동하면 충동을 억제하는 힘도 길러지기 때문에 **산만하고, 충동조절이 어려운 아이에게는 특히 운동이 중요합니다.** 미국의 유명한 올림픽 수영선수인 펄프스는 어려서 산만함을 보였다고 합니다. 이를 극복하기 위하여 어머니가 수영하도록 아이를 격려했고 결국 올림픽 수영에서 가장 많은 메달을 따는 기록을 달성하였습니다.



3 운동은 자녀의 성향을 바꿉니다.

공부든 게임이든 활동량이 아주 제한된 상태에서 실내에만 갇혀 있게 되면 짜증이 늘고 충동성과 공격성이 증가합니다. 공격성은 남에게 향할 때는 학교 폭력이 되고 나에게 향할 때는 자해 행동이 되기도 합니다. 계획을 세워 꾸준히 운동하게 되면 자녀는 작은 **성취감**을 느끼게 되고 다른 일에도 자신감을 가지게 됩니다. 규칙을 지켜야 하는 단체운동(축구, 야구, 농구 등)은 **사회성**을 높여주고, 양보와 타협을 배울 수 있는 좋은 기회가 됩니다.

4 발달에 필요한 다양한 운동을 시도해 주세요.

신체활동이란 모든 신체의 움직임을 말하며, **운동은 체력향상을 목적으로 계획되고 구조화된 신체활동**을 말합니다. 숨쉬기도 목적을 갖고 계획적으로 하면 운동이 될 수 있고, 목적 없이 걸어서 통학하는 걸기는 단순한 신체활동일 수 있습니다. 효과적인 운동이 되기 위해서는 **중간 강도 이상의 유산소 운동**(자전거, 수영 등)이 좋다고 합니다.

초등학교 때는 성장과 발달이 활발히 이루어지는 시기로 지구력, 근력 강화, 유연성을 키울 수 있는 운동이 필요합니다. **지구력을 키울 수 있는 운동**으로는 달리기, 걷기, 자전거 타기, 스케이트, 수영, 축구 등이 있습니다. 이러한 운동은 심장과 폐를 튼튼하게 하는 유산소 운동입니다. 근력 강화는 **근육의 힘을 길러주는 운동**으로 팔굽혀 펴기, 윗몸 일으키기, 철봉 매달리기 등이 있습니다. **유연성**은 스트레칭, 체조, 댄스와 같은 운동을 통해 길러질 수 있습니다.

5 자녀가 어떤 운동을 좋아하는지 알아보세요.

초등학교 아이들은 다소 지루할 수 있는 **개인 운동**(수영, 육상)이나 기술단련이 오랜 기간 필요한 운동보다는 여러 아이들이 함께 어울려서 할 수 있는 단체운동에서 재미를 느끼고 선호합니다. 하지만 아이에 따라서는 수영이나 육상과 같이 지속적인 지구력이 필요한 운동을 좋아하기도 합니다. 이러한 운동들은 단체운동과 같이 다른 사람과 어울리는 즐거움은 부족하지만 강한 운동량에서 오는 성취감이 있습니다. 또한 같은 운동도 어디에서 하느냐에 따라 성격이 다를 수 있습니다. 한 예로, 태권도의 경우 태권도와 더불어 피구도 하고 제기차기도 하는 등 아이의 활동량을 중요시하는 곳도 있고, 열심히 품새를 연습해서 띠를 올리는 것이 중요한 경우도 있습니다. **아이의 성향에 따라 아이가 어떤 운동을 좋아하는지 다양하게 시도해 보고 아이의 선택을 우선시하는 것이 좋습니다.**



6 운동을 시작하는 데에 걸림돌이 될 수 있습니다!

- **비활동적인 어른들** : 자녀에게 운동하라고 말만 하지 말고 같이 걷거나 움직여 주세요.
- **에너지 부족** : 운동은 기운이 있어야 하기보다는 운동하면 기운이 나요!
- **주위 친구들이 운동을 즐기지 않음** : 처음부터 혼자 하기는 어려우니 같이 시작해 봐요.
- **스스로 운동신경이 나쁘다고 생각** : 올림픽 선수가 되는 게 목적이 아니에요~
- **운동에 자신감이 없고 잘하지 못한다고 놀릴까봐** : 처음부터 잘할 수는 없어요. 하다 보면 늘어요!
- **미디어(핸드폰, 게임, 유튜브) 사용시간** : 운동을 하고 와서 이완을 위해 **잠깐만 해요!**

7 자녀의 운동을 돕는 방법

• 1단계: 운동 선택을 도와주기

아이가 좋아할 만한 재미있는 운동은 어떤 것이 있을지 함께 이야기를 나누어보세요. 처음부터 너무 힘든 운동은 쉽게 포기하거나 지칠 수 있습니다. 단순한 운동(걷기, 계단 오르기, 애완동물과 산책 등)부터 시작해서 규칙적으로 해보고, 강도를 높여 시도할 수 있는 다른 운동을 같이 단계적으로 생각해주십시오. 자녀가 미디어로만 즐겨보는 스포츠(예: 댄스, 야구, 볼링)가 있다면, '한 번 해보자'하고 권유해보십시오. 잠재되어 있던 흥미가 몸으로 표현될 수 있습니다. 자녀의 기질이나 상황에 따라서는 경쟁적인 운동이 어려울 수 있습니다. 부담 없이 혼자 할 수 있는 걷기, 달리기, 수영, 스케이트를 권유해보는 것도 좋습니다.

• 2단계: 운동의 생활화를 도와주기

자녀가 원하지만 혼자 선택 할 수 없는 운동을 부모가 함께 시작해주면 용기가 생깁니다. 가족과 같이 운동하면 재미도 있고 서로 격려가 됩니다. 평일과 주말에 가족 내 일상으로 운동을 스케줄에 넣어 같이 해 주십시오. 가능하다면 주간 혹은 월간 계획을 세워서 잘 실천하고 있는지 점검해보는 것도 좋습니다.

• 3단계 : 꾸준히 열심히 운동하는 자녀를 응원하기

운동의 목표가 너무 확고하거나 높으면 쉽게 포기할 수 있습니다. 운동 자체의 중요성을 강조하되 운동으로 인한 몸매나 체중에 대한 결과물에 목표를 두지 않도록 주의하십시오.



규칙적으로 운동하는 자녀를 꾸준히 격려하면서 자녀가 원하는 보상을 해주는 것도 좋습니다.



하루 1시간 운동은 아이의 미래를 위한 투자입니다.

2021년 7월

○ ○ 초 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 6호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com