

# 운동이 건강한 마음과 뇌를 만듭니다!

우리 청소년들은 대부분 시간을 실내에서 보냅니다. 세계보건기구(WHO)에서는 만 5-17세 소아청소년에게 중등도 이상 강도의 운동을 매일 1시간 정도 권장하고 있습니다. 하지만, 코로나로 인하여 아이들의 활동량이 줄어들고, 정신건강문제 및 비만의 위험이 커지고 있습니다.

성장이 가장 왕성한 청소년기 자녀의 운동, 지금 이대로 괜찮을까요?

## 1 정말로 우리 자녀가 원하는 활동은 무엇일까요?

최근 청소년 통계를 보면 청소년들의 여가 생활은 대부분 컴퓨터나 TV, 영화 등 미디어에 집중되어 있었고, **스포츠 활동은 13%**에 불과했습니다. 하지만 앞으로 여건이 되면 하고 싶은 여가활동 중 스포츠는 **30%로 현실보다 두 배 이상 높았습니다.** 왜 이렇게 '이상'과 '현실'은 다를까요? 어쩌면 우리 자녀들은 시간이 없어서가 아니라, 운동은 준비가 되어야 시작할 수 있는 거창한 활동이라고 오해하고 있을 수도 있습니다. **앞아서 하는 활동을 줄이려는 노력과 신체활동량을 늘려보려는 계획만으로도 운동을 시작할 수 있습니다.**

## 2 운동 잘하는 아이가 공부도 잘한다?!

활발한 신체변화와 기분 변화가 많은 청소년기 운동은 매우 중요합니다. **신체활동량이 부족하면 학업에 대한 흥미가 떨어지고 학교 성적에 부정적인 영향을 줍니다.** 호주를 포함한 여러 나라에서 실시한 연구 결과에서도 운동을 많이 하고 학교 운동 프로그램에 참여하는 청소년이 운동하지 않는 청소년에 비해 학교 성적이 우수했다고 합니다. 이처럼 **평소 적절한 운동을 하는 것은 공부할 시간을 뺏는 것보다는 오히려 학습시간 동안 집중력, 기억력, 문제해결 능력을 향상시킵니다.**



### 3 운동해야 뇌가 발달한다?!

자기공명영상(MRI) 촬영으로 만 15~18세 아이들의 뇌를 관찰해보니, **운동량이 많은 아이일수록 대뇌피질 뇌백질 구조적 연결성이 더 높았다고** 합니다. 뇌의 연결성이 높다는 것은 뇌가 건강하고 잘 작동한다는 뜻입니다. 운동을 많이 하는 아이들과 그렇지 않은 아이들을 비교한 **뇌파 연구에서도 기억력 과제를 시켜보니 운동을 많이 하는 아이들이 더욱 효율적으로 기억을 형성한다고** 합니다. 전문가들은 강도 있는 유산소 운동이 신체 건강뿐만 아니라 청소년의 인지기능에 상당한 발전을 가져온다고 합니다.

### 4 운동하면 마음이 편안해진다?!

신체활동과 정서안정은 서로 영향을 줍니다. 신체활동이 부족하면 **외로움, 자존감 저하, 우울감, 불안 증상과 같은 정서적 어려움이** 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 충동조절이 어려운 청소년기에는 특히 운동이 중요합니다.

### 5 운동은 자녀의 성향을 바꿉니다.

공부든 게임이든 **활동량이 아주 제한된 상태에서** 실내에만 갇혀 있게 되면 짜증이 늘고 충동성과 **공격성이 증가**합니다. 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 **자신감**을 가지게 됩니다. 규칙을 지켜야 하는 단체운동(축구, 야구, 농구 등)은 **사회성**을 높여주고, 양보와 타협을 배울 좋은 기회가 됩니다.

### 6 일상에서 해 볼 수 있는 신체활동을 찾아주세요.

운동의 필요성은 느끼지만, 따로 시간을 내야 한다는 게 가장 큰 걸림돌일 수 있습니다. 이럴 때는 **일상에서 간단한 신체활동**을 늘려보도록 권유해주시시오. 예를 들면, **심부름, 청소, 세차 돕기** 등 가정에서의 **생활 활동에 자주 참여시켜** 보십시오. 학교에서는 쉬는 시간이나 휴식시간에



스트레칭과 같은 규칙적인 몸풀기도 좋습니다. 텔레비전을 시청할 때도 스트레칭을 하면서 보는 것도 단순한 미디어 활동과는 다를 것입니다. **친구들과 만나는 장소도 실내보다는 야외로** 정하여 가능한 몸을 많이 움직이도록 권유해주시요.

## 7 운동을 시작하는 데에 걸림돌이 될 수 있습니다!

- **비활동적인 어른들** : 자녀에게 운동하라고 말만 하지 말고 같이 걸거나 움직여 주세요.
- **에너지가 부족** : 운동은 기운이 있어야 하기 보다는 운동을 하면 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!**

## 8 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 생각해주시요. 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 8일**  
**전 주 우 전 중 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