

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.

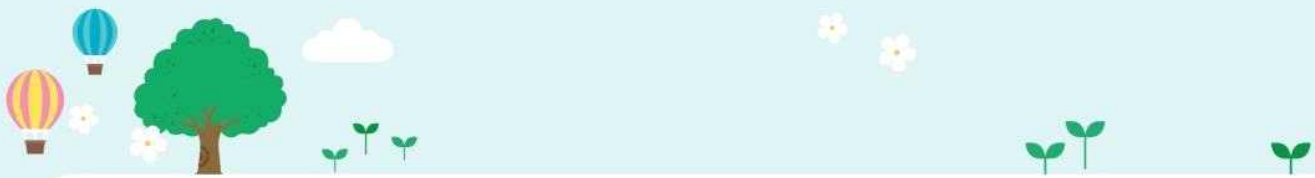
성장이 가장 왕성한 청소년기 자녀의 운동, 지금 이대로 괜찮을까요?

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 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 **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 신체활동을** 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!

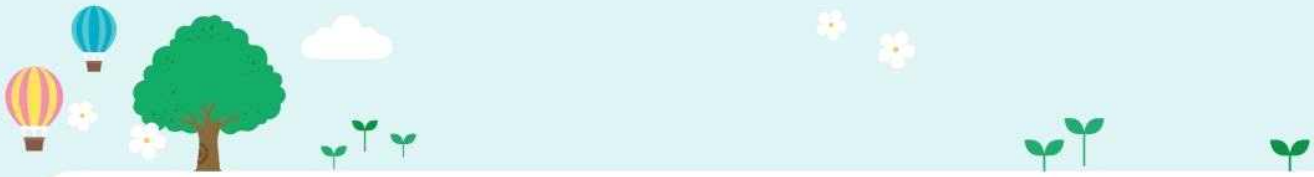
8 자녀의 운동을 돕는 방법

• 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

○ ○ ○ ○ 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