

우리 아이 건강해지려면 어떤 운동을 해야 할까요?

운동은 비만을 예방하고 치료하는데 도움이 될 뿐 아니라 체력 향상, 성장촉진, 자신감 향상 등에도 많은 도움이 됩니다.



■ 아이가 재미있어 하는 운동을 선택하라

어른도 운동이 재미가 없으면 오래 할 수 없습니다. 소아는 다양한 운동 기구 및 놀이 기구를 사용하고, 친구 혹은 가족과 같이 운동해야 흥미를 느끼고 오래 할 수 있어서 충분한 효과를 볼 수 있습니다. 매일 다른 운동 프로그램을 미리 작성하여 놓으면 더 효과적인 운동을 할 수 있으며, 주 3회 운동을 하기 위해 운동의 강약을 조절해야 합니다. 예를 들면 다음과 같으며, 일주일에 세 번 (화, 목, 토)은 강도 있는 운동이 들어가 있습니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
저녁식사 후 가족과 산책하기	체육 시설 이용	자전거 타고 친구 집 가기	태권도	저녁식사 후 가족과 산책하기	아빠와 축구	휴식

■ 기초 대사량이 핵심 포인트!!!

운동을 하면 기초 대사량이 증가합니다. 기초 대사량이란 휴식을 취하고 있을 때 사용되는 신체의 최저 열량 요구량으로, 누워서 아무것도 하지 않은 채 24 시간 동안 소모되는 열량을 말합니다. 기초 대사량은 하루 소모 열량의 약 60%나 되기 때문에, 기초 대사량을 높이는 것이 열량 소모를 늘리는 최적의 방법입니다. 기초 대사량은 근육과 뼈의 총량에 결정되므로 근력강화운동을 통해 근육량 증가, 기초 대사량 증가, 열량소비 증가, 체중 감소의 단계로 운동 효과가 나타납니다. 또한 운동은 체내 지방 합성 작용을 감소시켜 체중을 조절하기도 합니다.

■ 이것만큼은 주의하자

어른, 아이 모두 운동을 그만 두게 되는 가장 큰 원인은 운동 중 다치게 되는 것입니다. 특히 어린 아이의 경우는 두려움이 커서 안전한 운동을 하는 것이 매우 중요합니다.

- 자신에게 맞는 운동 선택
- 운동 및 정리운동 철저히
- 지나친 운동은 금물
- 운동 중 충분한 수분 섭취 및 휴식
- 이상 증상 발생시 자세히 관찰



* 본 내용은 한림대학교성심병원 재활의학과 온석훈 교수가 제작하였습니다 *