

오랜 집콕에 바닥난 체력 UP!

코로나19 시대 체력 관리 가이드

금방 끝날 줄 알았던 코로나19 상황이 벌써 1년을 맞았다. 지난 1년, 학습 공백에 대한 학부모들의 우려도 컸지만, 잠깐의 산책만으로도 숨차하는 자녀들의 체력 저하에 대한 걱정 또한 나날이 커지고 있다. 최근에는 코로나19 재확산으로 사회적 거리 두기가 강화되고 날씨가 급격히 추워지면서 신체 운동이나 야외 활동이 더욱 어려워진 상황. 하지만 신체적 건강은 물론 공부와 정서 면에서도 체력이 뒷받침돼야 하는 것은 두말할 나위가 없다. 끝을 기약할 수 없는 코로나19 시대, 청소년 자녀들의 체력 관리의 어떻게 해야 하는지 체육을 가르치는 대구 조암중 김경도 교사와 경기 이동중 서광석 교사, 두 전문가의 의견을 들어봤다.

취재 송은경 리포터 eksong@naeil.com
도움말 김경도 교사(대구 조암중학교·〈공부체력 리부트〉 지은이)
서광석 교사(경기 이동중학교)

‘학습 공백’보다 심각한 ‘건강 공백’

코로나19로 학교 체육 수업은 물론 야외 활동과 운동시설 이용 또한 제한되면서 제대로 된 운동을 하기가 어려워졌다. 외부 활동이 줄고 집에서 생활하는 시간이 많아지면서 운동량이 부족해지니 살이 찌고 체력이 떨어지는 건 당연지사. 더불어 온라인 학습으로 인해 컴퓨터와 스마트폰 사용이 늘면서 척추측만증, 거북목증후군, 요통과 같은 근골격계 질환도 크게 증가하는 추세다. 코로나19 발생 1년, 전문가들은 학습 공백 못지않게 청소년들의 체력 저하와 건강 문제가 심각하다고 이야기한다.

대구 조암중 김경도 교사는 “매년 학교에서는 PAPS라고 불리는 학생건강체력평가를 실시한다. 지난해에는 코로나19로 일부 종목만 평가했는데 4·5등급에 해당하는 체력이 낮은 학생들의 비율이 예년 30% 수준에서 60% 가까이 치솟았다. 코로나19로 인한 운동 부족이 학생들의 체력을 급격하게 떨어뜨린 것”이라며 안타까워했다.

경기 이동중 서광석 교사는 “코로나19로 인해 교육 양극화뿐 아니라 건강 양극화도 심해질 것으로 우려된다. 교육의 중심이 학교가 아닌 가정으로 옮겨온 상황에서 학생들의 건강도 부모의 관심과 지도에 따라 좌우되기 때문이다. 현실적으로 가정에서 지도하기에는 많은 어려움이 따르겠지만, 청소년기는 평생 건강의 근간이 되는 시기이므로 청소년 자녀의 체력 관리에 대한 지속적인 관심과 지도가 필요하다”고 강조했다.



이럴 땐 어떻게?

김경도·서광석 쌤의 콕콕 솔루션!

Q 코로나19로 인해 장시간 컴퓨터와 스마트폰을 사용하다 보니 허리와 어깨, 목에 통증이 생겼습니다. 어떻게 하면 도움이 될까요?

A 신체 활동이 줄고 책상 앞에 앉아 있는 시간이 길어지면서 요통이나 거북목증후군과 같은 증상을 호소하는 학생들이 많아졌습니다. 이럴 때는 먼저 모니터 받침대나 거치대를 이용해 컴퓨터나 스마트 기기의 화면을 눈높이보다 높게 해주는 것이 중요합니다. 이렇게 해야 오랜 시간 사용해도 목과 어깨, 허리에 무리가 덜 가는 바른 자세를 유지할 수 있어요.

또 어떤 부위에 통증이 왔을 때 가장 기본적인 스트레칭 원리는 통증을 유발한 자세의 반대 방향으로 근육과 인대를 늘려주는 것입니다. 오래 앉아 있는 동안 허리가 새우등처럼 굽어 있었다면 반대 방향으로 퍼주는 동작을 10초간 3회 정도 해보세요. 같은 원리로 컴퓨터나 스마트폰을 사용하느라 고개를 숙이고 있었다면 턱을 들어 하늘을 보는 스트레칭을 해주면 도움이 됩니다.

가족이 다 함께~

활동적인 아이라면 덜하겠지만 대부분의 아이들은 혼자서 운동을 하라고 하면 하지 않을 확률이 높습니다. 귀찮을뿐더러 게임이나 유튜브, SNS 등 운동보다 재미있는 것들이 많거든요.

이럴 땐 부모님이 함께하세요. 인적이 드문 이른 아침이나 저녁 늦은 시간에 아이를 데리고 가벼운 산책이나 운동을 즐겨도 되고, 안전거리가 유지되는 등산이나 달리기, 자전거 타기도 좋아요. 가족이 함께하는 것으로 신체 운동 효과를 높이고 가족 간의 친목과 화합을 다지는 기회를 만들 수도 있어요.

기록 또 기록

기록의 힘은 생각보다 대단해요. 무언가를 할 때 지속하는 힘을 주거든요. 예를 들어 '스쿼트나 벤치프레스 10개 하기'와 같은 목표를 세웠을 때, 혼자서 하다가 조금만 힘들면 10개를 채우기도 전에 그만뒀버리는 일이 다반사인데요. 이런 경우 종이에 '세트 몇 개, 2세트 몇 개' 이런 식으로 적으면서 운동을 하면 누가 지켜보는 것도 아닌데 힘이 들어도 10개를 채우게 되는 신기한 경험을 할 수 있어요.

작은 쪽지에 적어도 상관없지만, 기왕이면 잘 보이는 곳에 적어두면 지속하는 힘이 더욱 커진답니다. 달력 한편이나 카톡 상태 메시지에 그날의 운동량을 기록해놓는 식이죠. 누적된 기록은 운동을 습관화하고 구체적인 계획을 세울 때도 도움을 줍니다. 운동 계획을 세울 때는 규칙적으로 운동하는 요일과 시간을 정해놓는 것이 좋아요.

체력왕 거듭날 집콕 운동 꿀팁

코로나19가 시작되고 밖에서 운동하기가 힘들어지자 '홈트' 열풍이 불었습니다. 덕분에 집에서 쉽고 재미있게 따라 할 수 있는 홈트레이닝 관련 콘텐츠들이 넘쳐나게 됐죠. 최고의 방역은 자기 면역인 만큼 운동을 나중으로 미루지 말고, 밖으로 나가기 어렵다면 집에서라도 이러한 콘텐츠를 보며 운동해보기를 권합니다.

홈트레이닝에 동기부여가 되지 않는다면 목표를 달성하며 성취감을 느낄 수 있는 앱을 활용해보세요. 요즘은 단순히 동작을 따라 하는 것을 넘어 시가 동작을 인식해 실시간으로 피드백해주고 운동량과 식단까지 관리해주는 '스마트홈트' '라이크핏'과 같은 인공지능 기반 앱이 다양하게 출시돼 있어요. 목표를 달성할 때마다 포인트가 쌓이는 재미까지 더해져 집에서든 꾸준히 운동을 할 수 있도록 도와드립니다.

영상 · 앱으로 '홈트'왕 도전!

Q '확찐자'라는 말처럼 아이가 1년 동안 살이 너무 쪼고민이에요. 한창 크는 성장기에 마냥 못 먹게 할 수도 없고, 청소년기에 건강하게 살을 뺄 수 있는 방법이 있을까요?

A 운동을 충분히 한다면 식사와 간식을 부담 없이 즐길 수 있겠지만, 요즘과 같이 운동량이 부족한 상태에서는 식이조절을 할 수밖에 없어요. 밥은 흰쌀밥보다는 현미, 콩 등이 들어간 잡곡밥으로 먹고, 지방으로 전환되는 속도가 빠른 과일주스나 탄산음료, 빵 등은 멀리하는 것이 좋아요. 천천히 여유 있게 식사하고, 채소 섭취를 늘리며, 식사 전에 물 한잔을 마시는 것도 포만감을 느끼는 데 도움이 됩니다. 마지막으로 수시로 양치질을 하면 식욕을 줄이는 효과가 있으니 꼭 실천해보세요.

Q 올해 고3 수험생, 체력이 무엇보다 중요함을 느낍니다. 운동에 많은 시간을 쏟을 수 없는 상황에서 체력도 기르고 집중력도 높일 수 있는 운동이 있다면 추천해주세요.

A 재미는 다소 떨어질 수 있지만, 운동 가성비가 좋은 '스쿼트'를 추천합니다. 스쿼트는 운동 기구도 필요 없고, 따로 시간을 내 특정 장소에 가지 않아도 되며, 파트너가 필요한 것도 아니에요. 게다가 우리 몸의 가장 큰 근육 중 하나인 허벅지와 엉덩이 근육을 사용하므로 단위 시간당 칼로리 소모도 월등히 높습니다.

수학 풀이 해법이 떠오르지 않을 때, 영어 독해가 막힐 때 무작정 앉아만 있는다고 해결되지 않습니다. 책상에서 일어서서 하는 몇 번의 스쿼트만으로도 체력과 집중력을 동시에 키울 수 있습니다. 