



겨울에 지어 먹인 한약 효과 톡톡히 봤어요

“운동도 좋아하고 워낙 활동적이던 아이라 체력만큼은 걱정이 없었는데 고등학교 입학하고 나니 눈에 띄게 힘들어 하더라고요. 작년 2학기 기말고사 기간에는 정말 정신력으로 겨우 버티는 느낌이었어요. 수족냉증과 생리통도 점점 심해지는 것 같길래 주위에서 추천받아 지난 겨울 방학 때 한약을 지어 먹였어요. 그 덕분인지 올해는 확실히 작년 이맘때보다 덜 힘들어하네요. 한약이 잘 맞는 것 같아 이번 중간고사 기간에는 홍삼 영양제를 먹었는데 그것도 효과 있더라고요.”

매일 밤 하는 농구가 체력의 비결이에요

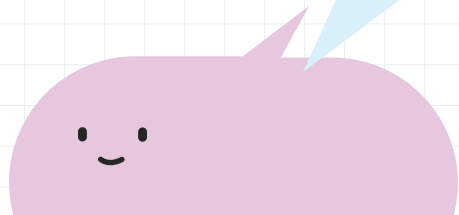
“학원 끝나고 집에 오면 밤 10시가 넘는데, 그 늦은 시간에 거의 매일 친구랑 농구를 하고 오겠다는 거예요. 처음엔 남들은 이 시간에 다들 공부할 텐데 미쳤다며 화를 내기도 하고, 그럴 기운 있으면 차라리 잠이라도 더 자라고 잔소리했거든요. 그런데 고3이 된 지금 보니 다른 집 애들은 부족한 체력 때문에 고생한다는 얘기가 자주 들리던데 저희 아이는 지금까지 체력적으로는 문제가 없어요. 제 속은 좀 터졌지만 역시 운동이 제일 좋은 체력관리법인가 싶긴 해요.”

토닥토닥
Talk Zone

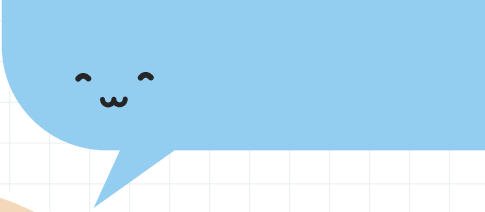
토·톡·존

한국인은 뭐니뭐니 해도 밥심이죠

“저는 영양제보다 중요한 게 잘 먹는 거라고 생각해요. 저희 아이는 입도 짧고 자기 입맛에 맞는 것만 먹는 편이라 학교 급식은 맛이 없다면서 잘 안 먹고 오더라고요. 학교 끝나면 바로 학원에 가야 하니 차 안에서 간단히 요기만 하는 날이 많고요. 그래서 아이가 학원 다녀와서 밤에 먹고 싶은 걸 얘기하면 반드시 직접 요리해서 먹게 해주는 편이에요. 밤 11시에도 갈비찜이든, 라자냐든 만들어 대령하는 엄마가 저예요.”



**고등맘의 체력관리
비법 대방출**

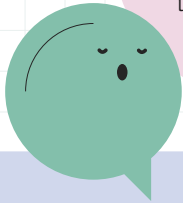


몸매도 예뻐지고 체력도 잡고 일석이조

“아이가 중학교 3학년 때 다이어트를 하겠다고 필라테스를 시작했어요. 식단 조절도 병행해서 살을 많이 뺐죠. 고등학교 입학 후에는 공부해야 하니 당연히 그만두려고 했는데 다른 건 몰라도 필라테스만큼은 못 끊겠다는 거예요. 처음엔 그 문제로 저랑 갈등도 있었지만, 필라테스를 해야 스트레스가 풀린다니 어쩔 수 없이 허락했거든요. 지금 고3인데 아직도 주 1회씩 주말에 필라테스를 계속하고 있어요. 솔직히 그 시간에 공부를 했으면 지금보다 성적이 더 좋지 않았을까 싶은 생각이 들 때도 있지만, 몸매도 체력도 확실히 좋아져서 아이도 저도 만족이에요.”

등하굣길 1만 보 걸기만 한 게 없더라고요

“등교 시간도 이르고 야자까지 하는 학교에 입학하게 돼서 작년 1년간 매일 아침저녁으로 차로 데려다줬어요. 그러다 보니 어떤 날은 하루 몇백 걸음도 안 걸었더라며 아이가 먼저 올해부터는 걸어서 등하교를 해보겠다고 하더라고요. 처음에는 등하굣길부터 지쳐서 공부에 지장 있지 않을까 걱정이 됐어요. 그런데 두 달쯤 지나니 오히려 정신도 맑고 덜 피곤하다네요. 점심시간에 산책 겸 학교 운동장 도는 것까지 포함, 하루 1만 보 이상 매일 걷고 있는데 스스로 느끼기에 체력이 좋아지는 것 같대요.”



아이에게 잘 맞는 영양제를 꾸준히 챙겨 먹여요

“기숙사가 있는 고등학교에 입학한 아이가 어느 날 엉엉 울며 전화를 했더라고요. 아침 일찍 일어나서 밤까지 공부하는 게 너무 힘들고 피곤하다면서요. 아이를 일단 달래고, 약사인 지인과 상담해 영양제를 이것저것 챙겨 보냈어요. 매일 먹는 비타민 C, 비타민 D, 오메가3, 시험 기간 2주 전부터 먹는 고품량 멀티비타민, 시험 당일 아침에 먹는 두뇌 건강 영양제 등 각각 구분해서 복용법을 일일이 써서 줬죠. 혼자 잘 챙겨 먹을까 걱정스럽기도 했는데 워낙 힘들어서 그랬는지 알아서 꼬박 꼬박 챙겨 먹더라고요. 플라시보 효과인지는 몰라도 1년 지난 지금은 몸이 힘들다는 얘기는 거의 안 하네요.” @