



키크고 싶어하는 아이들

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

“어떻게 하면 아이의 키가 클 수 있느냐”는 질문을 많이 받습니다. 옆에서 어린이는 눈을 동그랗게 뜨고 제 얼굴을 쳐다보고 있습니다. 유치원에 다닐 것 같은 나이인데도 벌써 키에 대한 관심이 아주 큼니다.

다행히도 키가 큰 부모를 두어 유전자를 물려받았다면 평소의 영양상태와 정서만 순조로우면 큰 어려움 없이 성장 할 수 있습니다.

그러나 부모중 한 사람이 평균보다 작은 키라면 조금은 신경이 쓰입니다. 특히 어머니가 작은 경우 아들에게 영향을 미칠 수 있는 경우가 많아 미리 성장에 관심을 갖는 것이 좋을 듯 싶습니다.

이 세상에 공짜는 없는 법. 키를 자라게 하려면 노력이 필요하지요. 몸의 발육이 좋고 영양이 적당하면 뇌의 시상하부의 지령을 받아 뇌하수체 전엽에서 중요한 성장 호르몬을 분비합니다.

이것이 간에서 성장인자를 만들고 골격에 작용하여 칼슘, 인 같은 무기질들이 연골에 축적되어 키가 크게 됩니다.

특히 다리 쪽의 대퇴골, 경골, 발뼈 등이 빠르게 자라기 때문에 어린이의 신발과 바지가 금세 작아 집니다. 뼈가 자라야 한다고 하면 무조건 칼슘만 많이 먹으면 된다고 생각하는 분이 많은데 뇌에서부터 골격까지 이렇게 많은 연쇄반응이 순조롭게 일어나야 하기 때문에 간단한 것은 아니지요.

할 일도 많은 성장 호르몬은 낮에는 분비되지 않고 잠자는 동안에만 아주 적은 양이 분비됩니다.

수면 중에만 분비되기 때문에 악몽을 꾸거나 불안 초조나 TV나 게임 등으로 잠이 부족해도 문제가 되겠지요. 또 신경을 쓰거나 비판적이거나 우울하면 대신 부신피질 호르몬이 분비되어 성장 호르몬 분비를 억제해 버립니다. 그 대신 밝고 잘 웃고 자신

감이 넘치면 호르몬 분비는 촉진됩니다.

자녀들의 지나친 스트레스가 성장에 좋지 않은 영향을 주는 이유가 바로 이점입니다.

튼튼한 기동없이 집을 지을 수 없듯이 골격의 재료가 되는 영양도 아주 중요합니다.

단백질에 비타민 K가 있어야 칼슘이 붙어서 뼈를 이루며 칼슘이 장에서 흡수되려면 또 비타민 D가 꼭 있어야 합니다. 이처럼 단백질, 칼슘, 인, 비타민, 철분, 미네랄 등이 골고루 필요합니다.

자주 배가 아프다면서 만성으로 배앓이를 하거나 청량 음료수나 빙과류를 많이 먹어서 냉배를 앓고 설사를 자주 하면 영양흡수에 문제가 생겨 성장에 지장을 줄 수 있습니다.

특히 아이들이 즐겨 마시는 음료수에는 설탕과 화학 첨가물이 너무 많습니다. 설탕은 몸속에 들어와 흡수될 때 칼슘을 사용해 버립니다.

따라서 성장기에 보충해 주어도 모자랄 칼슘을 녹여서 쓰고 위근육을 게으르게 만들고 밥맛을 잃게 하기 때문에 설탕이 들어간 음료나 간식은 더욱 해롭습니다. 가공식품과 탄산음료에 많은 인성분도 칼슘흡수를 방해합니다. 전자파가 뇌에 해롭다는 것은 다들 알고 계시지요. 핸드폰이 뇌에 영향을 준다는 연구 결과도 있었습니다.

요즘에는 아이들도 어른 못지 않게 전자파에 노출되어 있습니다. 텔레비전과 컴퓨터 이어폰 끼고 음악을 듣고 머리맡에 벽에 온통 전자 제품에 둘러싸여 실내에서만 지내니까요.

그대신 몸을 늘려 주는 운동으로 골세포와 연골 성장점을 자극하여 성장을 촉진시켜 줘야 합니다.

비타민 D합성에 꼭 필요한 햇볕을 쬐이며 걷기나 달리기 등 활기찬 운동이 꼭 필요합니다. 다음호에는 성장의 단계별로 한방 키크기가 계속됩니다.