



어린이 한방 키크기

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

자 내가 성장부진이어서 고민인 부모님과 풀이 죽어 있는 아이들을 보면 '책의 콩나무'처럼 밤새 쑥쑥 갑자기 자라면 얼마나 좋을까 생각해봅니다. 보통 키가 가장 왕성하게 자라는 시기는 여자 어린이가 10~12세 사이의 3년간이고, 18세까지는 조금씩 자랍니다. 남자 어린이는 13~15세 사이의 3년간 빠르게 자라다가 20세까지는 조금씩 자랍니다. 이런 남녀간의 성장시기의 차이는 초경 연령과 관계가 있습니다.

대부분의 여자 어린이가 6학년이면 생리를 하며 빠르면 4~5학년 심지어는 2학년에 시작했다는 놀라운 보고도 있습니다.

월경을 하게 되면 몸은 이미 성인으로 인지되어 성장호르몬 분비도 줄어들고 따라서 키크기도 둔화됩니다.

한방에선 성장을 크게 세단계 여자는 7의 배수, 남자는 8의 배수를 기준으로 나누어 다룹니다.

'황제내경 소문편'에 보면 '여아는 7세가 되면 신기가 성하고 영구치가 나기 시작하며 모발이 윤기가 나는 시기입니다. 14세가 되면 입맥이 통하고 태충맥이 성하여 월경이 시작됩니다. 21세가 되면 진아(사랑니)가 나서 성장이 완성됩니다. 남자는 8세에 신기가 실해지고 치아를 갈고 모발이 굵어집니다. 16세가 되면 신기가 왕성해져 정기가 충만해져 사정을 하게 됩니다. 24세가 되면 신기가 평해지고 근골이 강해져 진아가 납니다'.

이렇게 유치원에 다니는 시기인 성장 1기까지는 평생의 식습관이 결정되는 시기이므로 이유와 함께 비위기능을 도와서 밥을 잘먹게 해주고 배탈을 치료하는 것이 제일 중요합니다.

한편 만성적으로 감기 등의 잔병치레로 성장이 더디지는 것을 막기 위해 면역 기능을 강화시켜주

는데 중점을 두어 '이공산', '삼영백출산' 등으로 성장을 돕습니다.

초등학교 시기인 성장 2기에는 척추와 어깨 팔 다리가 쑥쑥 자라는 제일 중요한 시기입니다.

이 시기에는 자기 입맛대로 편식을 하려 들고 패스트푸드와 청량 음료수만 찾기가 쉽습니다.

여학생의 경우는 영양과잉으로 체중이 40kg 가까이 되면 키는 아직 작은데 4학년이라도 생리가 일찍 시작됩니다.

그러므로 조속하여 성장호르몬이 지속되지 않도록 해주어 생리를 지연시켜 성장에 지장 없도록 해주어야 합니다. 부모님의 세심한 지도가 필요하지요.

또한 대기오염과 교실에서 오랜 기간 같이 생활하다보면 서로 감기를 옮겨 주어 콧물, 재채기, 만성 비염들의 알레르기 질환이 많습니다.

특히 코막힘은 두뇌에 산소부족을 일으켜 만성 두통과 집중력을 저하시켜 학습에 지장을 주고 성장에도 좋지 않은 영향을 줍니다.

아이들도 나무처럼 입춘에서 가을까지 무럭무럭 키가 위로 자라므로 이 시기에는 '팔물탕'에 인경약을 배합하여 상중 기운을 돋구어 주는 치료를 하게 됩니다.

중고시절의 성장 3기에는 과도한 입시 경쟁과 스트레스로 육체와 두뇌에 피로가 극심해집니다.

또 많은 여학생들은 다이어트를 한다고 불규칙한 식사로 빈혈과 위장 장애, 변비, 생리통 등의 증상에 시달리고 있습니다.

이때는 성장과 뇌순환 그리고 피로 회복이라는 다목적 치료 효과를 위해 '충명탕'을 쓰게 됩니다.

신체는 마음의 목소리에 응답합니다. 등뼈를 곧게 펴고 키가 클거리는 긍정적인 믿음을 가지면 자랄 수 있습니다.