

성장을 촉진하는 운동

일반적으로 아이들은 어른보다 활동적인 경향이 있어 적절한 체력수준을 유지한다. 그러나 해부학적, 생리학 적, 심리학적으로 미성숙하기 때문에 운동프로그램을 고안할 때 특별한 주의가 필요하다. 아이들을 위한 운동프로그램에서 가장 중요한 것이 안정성이다. 아이들은 신체활동 시 부상률이 높고, 지구 성운동이 과할 경우 골단성장판을 다칠 수 있기 때문에 더욱 안정에 유의한다. 또한 아이들은 성인에 비해 열자극에 적응하는데 상대적으로 무력하므로 온도가 높은 여름날 야외에서 운동할 경우, 물을 많이 섭취하게 하고 자주 휴식을 취하도록 한다.

성장 촉진을 위한 운동의 원칙

◆본인에 맞는 운동을 꾸준히 하는 것이 중요하다

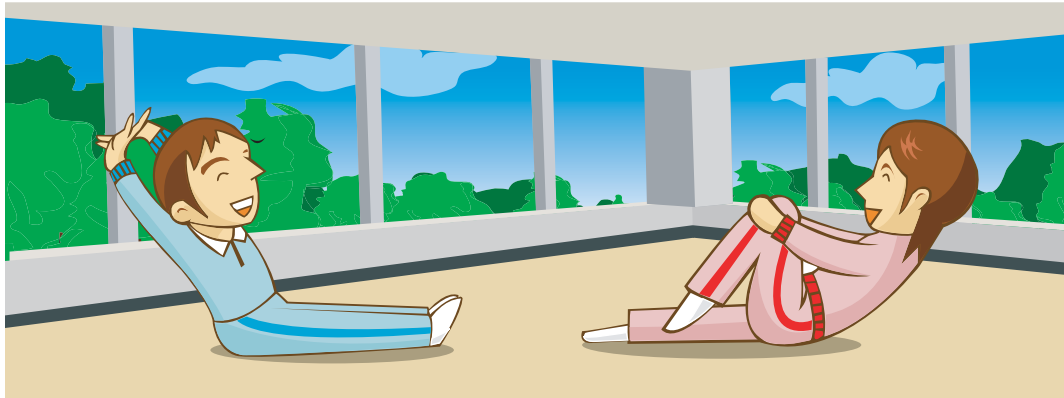
키가 크려면 자신에게 맞는 운동을 꾸준히 해 주는 것이 좋다. 우리 몸의 구석구석까지 필요한 영양소의 공급과 함께 산소를 공급해 주고 성장점을 자극하여 뼈의 길이 성장을 촉진하는 운동을 본인의 연령이나 신체적인 상태에 맞게 지속적으로 하여야 한다.

다리 관절 운동을 적당히 움직여 주는 운동이 좋다. 키의 성장에 있어서 다리 길이의 증가가 가장 중요하기 때문이다. 줄넘기, 수영, 배구, 테니스, 농구, 조깅, 스트레칭 등이 대표적인 성장 촉진 운동이다.

◆무리한 운동은 성장을 방해할 수 있다

성장기에 매일 30분~1시간 정도 스트레칭이나 여러 가지 운동을 하는 것은 성장에 큰 도움이 되나 매일 3~4시간씩 과도하게 운동하는 것은 오히려 뼈나 관절, 근육에





과도한 부담을 주어 성장에 방해가 될 수 있으니 조심해야 한다. 운동 강도는 자신의 최대 운동량의 50~70% 정도가 적당하다.

◆꾸준한 운동


모든 환경요인이 그렇듯이 며칠 운동을 했다고 키가 자라는 것은 아니다. 적어도 일주일에 3회 이상 꾸준히 6개월 정도는 해야만 운동으로 인한 성장 효과를 기대할 수 있다. 그러므로 어릴 때부터 운동하는 습관을 길러주도록 해야 한다.

스트레칭 체조

◆스트레칭 체조의 효과

- 근육의 긴장을 완화시킨다.
- 혈액순환을 돕는다.
- 근육의 염좌 같은 상해를 방지한다.
- 성장판 주위의 관절과 근육, 인대 등을 이완시키고 펴준다.
- 몸을 편안하게 한다.

키 크는 스트레칭 체조

- 팔 위로 모아 펴기 : 머리 위에서 손가락을 깎지 끼우고 손바닥을 위로 향하게 한 후 양팔을 쪽 펴준다.
- 손목 잡고 목 기울이기 : 손을 등 뒤로 하여 오른팔을 아래쪽 대각선으로 당기면서 머리의 옆면을 왼쪽 어깨로 기울이도록 한다.
- 팔꿈치 누르며 목 기울이기 : 팔을 머리 위로 하여 부드럽게 당긴다.
- 팔 뒤로 모아 펴기 : 팔을 반듯하게 펴고 팔꿈치를 내측으로 서서히 돌리도록 한다.
- 누워서 무릎 당기기 : 한쪽 무릎을 굽혀서 스트레칭을 느낄 때까지 가슴방향으로 부드럽게 당기도록 한다.
- 허리 굽혀 발목 잡기 : 오른쪽 대퇴의 뒷부분과 등하부의 왼쪽을 스트레칭하기 위하여 가장 약하고 쉬운 스트레칭 느낌이 일어날 때까지 엉덩이에서부터 앞으로 굽히도록 한다.
- 달리기 준비 자세 : 달리기 출발 자세에서 다리를 벌려 한쪽 다리를 목쪽으로 끌어당기고 다른쪽 다리는 쪽 빼어 지그시 몸을 아래로 누른다. 

〈출처 : 휴먼성장연구소〉