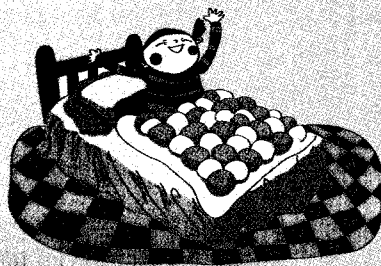




아침에 일어날 때 기지개만 잘 쳐도 키가 클 수 있다

“우리 아이 얼마나 더 자랄까?” 새로운 학기가 시작되면 부모들의 관심거리는 자녀 성적과 함께 자녀 키에 쏠린다. 졸곧 맨 앞자리에 앉는 자녀를 둔 부모일수록 더욱 그렇다. 1년에 4cm 이내로 자라거나, 성장 기임에도 지난해 옷을 그대로 입는다면 성장 지연이 의심된다.



농구, 줄넘기, 수영, 스트레칭으로 키가 쑥
키가 잘 자라려면 적절한 운동이 필요하다. 운동이 성장판을 자극해 세포 증식을 왕성하게 할 뿐 아니라 골 성숙에도 도움이 되기 때문이다. 그러나 모든 운동이 성장에 도움을 주는 것은 아니다. 너무 힘들고, 오랜 시간 지속할 수 없는 운동은 키 크는데 전혀 도움이 되지 않는다.

성장에 효과적인 운동은 점프와 착지를 반복하는 조깅, 농구, 줄넘기, 무용, 수영, 스트레칭을 꼽을 수 있다. 특히 손쉽게 할 수 있는 스트레칭 체조는 아침과 저녁 두 번에 걸쳐 실시하는 것이 효과적이다.

또한, 운동할 때는 무리한 점프나 격한 동작으로 성장판을 다치지 않도록 주의해야 한다. 성장판은 한번 손상되면 정상으로 되돌리기 어렵기 때문이다.

골고루 먹고 탄산음료는 마시지 말자

어린이의 발육과 체력 증진을 위해서는 다섯 가지 영양소의 고른 섭취가 매우 중요하며 그중에서도 성장에 가장 중요한 영향을 미치는 것은 단백질, 칼슘과 같은 무기질, 비타민, 식이섬유 등이다.

식사는 편식을 피하는 것이 중요하다. 키가 자란다는 것은 뼈와 근육, 연부조직의 성장까지 아우르는 말이다. 따라서 뼈만 생각해 우유, 멸치 등 칼슘 식품만 골라 먹이기보다 성장 대사에 필요한 아연, 마그네슘 등의 미네랄과 비타민류 섭취를 위해 골고루 먹는 식사습관을 들여야 한다.



키 크는 식사습관

1. 햄버거, 피자, 치킨, 라면은 열량에 비해 영양가는 매우 떨어진다.
2. 콜라, 사이다를 마시면 뼈가 약해진다.
3. 밥을 꼭꼭 씹을수록 성장을 촉진하는 파로틴이라는 호르몬이 많이 나온다.
4. 식사를 하면서 TV나 책을 보면 식사를 너무 작게 하거나 과식할 수 있다.
5. 자극적인 음식은 성인병의 원인이 된다.
6. 편식은 영양 불균형의 주된 원인이다.
7. 동물성 단백질보다는 식물성 단백질을 먹는다.
8. 단백질, 칼슘, 비타민, 무기질, 당질, 지방 등 다섯 가지 영양소를 골고루 섭취한다.
9. 우유는 많이 마실수록 좋다.
10. 하루 세 끼는 규칙적으로 하고 끼니를 거르거나 폭식하지 않는다.

키가 커야 하는 자녀에게 탄산음료는 독이다. 탄산음료의 톡 쏘는 맛은 음료 속에 녹아 있는 인산 때문인데, 인산은 뼈의 성분이 되는 칼슘을 녹여 소변으로 배출시키므로 성장에 방해된다. 탄산음료를 많이 마시면 뼈가 약해지고 치아도 쉽게 부식돼 망가진다.

늦은 밤 TV 시청

구부정한 자세는 키 크는데 좋지 않다

생활습관도 중요하다. 성장호르몬 분비가 가장 활발한 밤 11시부터 새벽 3시 사이에는 가능한 숙면을 취해야 한다. 이 시간만큼은 아이가 푹 잘 수 있도록 집안을 약간 서늘하게 하고 적절한 습도를 맞추는 것이 좋으며 아이가 늦게까지 텔레비전을 시청하지 않도록 한다. 게임을 늦게까지 하는 것도 매우 좋지 않다.

아이가 아침에 잠에서 깨면 기지개를 켜게끔 한다. 똑바로 누운 채 양팔을 머리 위쪽으로 힘닿는 데까지 쭉 뻗어 올린다. 몸의 관절을 펴고 숨을 들이마신 뒤 몇 초 동안 그대로 있다. 이때 엄마가 무릎 관절 부분을 꼭꼭 누르듯이 마사지해주면 지압 효과도 얻을 수 있다.

성장을 막는 스트레스와 아토피 피부염 등의 만성 질환은 서둘러 치료를 하는 것이 좋다. 또한, 등을 구부린 구부정한 자세는 성장판에 무리를 줘 성장을 막으므로 바른 자세를 갖도록 해야 한다. **MEDYCHECK**

