

‘내 아이 키 키우기’ 이것만은 알아두자

달리기·줄넘기, 성장판 자극 성장 도움

신입사원 면접이나 대학 면접시 단정한 용모가 경쟁력이 된 지 오래다. ‘외모 지상주의’라는 지적도 있지만 언제부턴가 외모도 갖춰야 할 실력 중 하나가 됐다. 이 같은 외모의 조건 중에서도 ‘키’는 으뜸이라고 할 수 있다. 이 때문에 성장기 어린이를 둔 부모치고 자녀의 키에 대해 걱정을 하지 않는 경우는 없다. 아이 키 성장에 대한 필수 상식과 오해에 대해 알아본다.

유전 인자 20~30% 불과 운동·식습관이 성장 결정

부모님이 둘 다 키가 작거나 혹은 한쪽이 키가 작으면 대개 우리 아이들은 아빠를 혹은 엄마를 닮아서 키가 작다고 키 크는 것에 대해 일찍 포기하는 경우가 있다.

지금까지의 연구결과에 따르면 성장, 특히 키에서 유전이 차지하는 비중은 대개 20~30% 정도라고 한다. 오히려 유전적인 요인보다는 영양섭취, 부모-아이의 정신적 유대, 운동, 수면, 스트레스 등 다양한 환경적, 환경적 인자가 작용해서 성장을 결정하는 것이다.

사실 주위에서 우리는 이러한 것을 쉽게 경험할 수 있다. 부모는 키가 작는데도 불구하고 아이들은 모두 부모에 비해서 월등하게 키가 큰 것을 쉽게 경험하기도 하고, 부모의 키가 모두 큰데도 불구하고 아이들은 모두 키가 작은 경우도 있다.

또한 같은 부모의 아이들끼리 서로 키가 너무 차이가 나는 경우도 쉽게 볼 수 있다. 이 모든 것이 선천적인 유전적 결정이라기보다는 후천적인 환경에 따라서 성장이 결정되기 때문에 나타나는 현상이다.

잠 든지 2시간후, 밤 11시~1시 성장 호르몬 최대 분비

키가 크는 방법을 간단히 말하면 성장 호르몬이 충분히 분비되도록 하고, 성장판이 잘 자라도록 하는 것이라고 할 수 있다. 그렇게 하기 위해서는 뼈와 근육의 원료가 되는 칼슘과 단백질을 충분히 섭취해야 하고, 흡수를 도와주는 비타민도 충분히 섭취해야 한다.

성장판에 약간의 자극을 주면 더욱 활발한 성장을 보여준다. 달리기나 줄넘기, 체조와 같이 성장판을 자극할 수 있는 운동은 키를 자라게 하는데 도움을 준다.

이런 운동은 또 성장 호르몬의 분비를 촉진시켜서 매일 꾸준히 하게 되면 아이가 가지고 있는 성장 잠재력을 충분히 이끌어낼 수 있다. 성장 호르몬은 이렇게 운동을 하고 있을 때 많이 분비되지만, 아이가 잠이 든 지 2시간 후부터 가장 많이 분비된다.

그리고 시간적으로는 밤 11시~1시 사이에 가장 많은 양이 분비된다고 한다. 키 큰 아이가 되려면 적어도 9시에는 꼭 잠자리에 들어야 하는 것이다.

성장 장기, 신(腎) 허약한 아이 뼈 튼튼하게 해줘야

키가 작은 아이들은 원인에 따라서 다음과 같이 분류할 수 있다.

▲선천적으로 부족한 아이=부모님이 키가 작거나 저체중으로 태어난 아이, 조산으로 태어난 아이, 어릴 때부터 병치레를 많이 한 아이는 선천적으로 기운이 부족한 아이이다. 사람은 누구나 태어날 때 밀천이 되는 기운을 가지고 태어나서 그 기운을 바탕으로 음식을 소화시키고 에너지를 만들어 살아가게 되는데, 그 밀천이 되는 기운이 남들보다 부족한 것이다. 이 밀천이 되는 기운은 성장의 원동력이 되는데 이 원동력이 약해지면 잘 자랄 수가 없게 된다. 이런 아이들은 후

천적으로 기운을 보태 주고 충분한 영양 공급과 보살핌이 필요하다.

▲신이 허약한 아이=한의학에서는 뼈의 성장과 건강을 담당하는 장부인 신(腎)이라고 본다. 신(腎)은 앞에서 말한 선천적인 기운을 담고 있는 장기이기도 하다. 그렇기 때문에 신이 허약하면 밀천이 되는 기운이 빨리 빠져나가기 쉽고, 뼈의 성장이 더디고 약하게 될 수 있다. 신이 허약한 아이는 대소변을 늦게 가리거나 밤에 오줌을 잘 싸고 머리카락의 색이 옅고 힘이 없는 경우가 많다. 이런 아이들은 신의 기운을 보태주고 뼈를 튼튼하게 하도록 만들어줘야 한다.

하루 우유 세 잔씩 마시고 소금·설탕 섭취 줄여야

하루에 우유 세 잔을 마시는 습관을 들이는 것이 가장 좋다.

더불어 키 크기에 방해 분자라 할 수 있는 소금과 설탕 섭취를 줄여야 한다.

좌우 어깨와 허리를 바르게 맞추고, 다리를 골반 폭보다 약간 넓게 벌린 상태로 천장을 보고 자는 자세도

도움이 된다. 하루 6~8시간의 숙면은 근육이 뭉치고 몸이 굽는 것을 막는다.

의자 높이는 무릎과 직각이 되도록 맞추고, 발바닥 전체를 바닥에 대어야 허리에 부담이 안 간다.

〈도움말=박달나무한의원 김채미 원장〉
/채희중기자 chae@kwangju.co.kr



김채미 박달나무한의원 원장이 초등학생의 키를 재며 성장 상태를 살펴보고 있다.

수능 수험생을 위한 눈 건강 가이드

50분 공부, 5분 휴식 지켜야 책 볼 때는 35~40Cm 유지

대학수학능력시험이 코앞으로 다가왔다. 이맘 때면 무엇보다 수험생들의 건강과 컨디션 조절에 관심을 가져야 할 때다. 특히 수능을 앞두고 하루 중 가장 많은 시간을 책상에서 보내야 하는 수험생들에게 있어 눈 관리는 필수적이다.

눈을 보다 건강하게 만들기 위해서는 무엇보다 적절한 시간마다 눈을 쉬어주는 것이 좋다. 한 곳에 오랫동안 시선을 고정하게 되면 눈 근육이 긴장을 하게 되면서 눈이 피로가 더해지기 마련이다.

눈의 피로는 결국 수험생들의 집중력을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 두통을 유발시켜 피로감을 더하게 된다. 그렇기 때문에 보통 40~50분간 공부를 했다면 5~10분 정도는 쉬어주는 것이 좋다. 쉬는 때는 눈을 천천히 깜빡여주거나, 시선을 먼 곳을 보면서 눈의 피로를 풀어주거나 눈물샘을 자극해 안구가 건조해지지 않도록 한다.

또 눈동자로 큰 원을 그려 안구운동을 하거나 두 손바닥을 맞대고 10초 정도 비벼서 열을 낸 후 손바닥을 부드럽게 눈 위에 올리는 동작을 하루 2~5회 이상 반복하면 긴장돼 있던 눈의 근육이 풀리게 된다.

책을 볼 때는 직접 조명을 피하고, 방과 책상의 조명을 동시에 사용해 눈에

무리가 가지 않도록 하는 것이 좋다. 이 밖에 수험생의 눈 건강을 위해서는 무엇보다 균형 잡힌 식생활을 유지하는 것이 중요하다. 음식을 골고루 섭취해서 건강한 영양상태를 갖추는 것이 눈 건강에 큰 도움이 된다.

특히 음식은 단백질과 비타민, 미네랄, 칼륨, 칼슘 등을 충분히 섭취해야 한다. 단백질은 수정체와 근육의 주성분이며, 비타민A는 야맹증과 안구건조증 예방 및 각막을 튼튼하게 해주는 효과가 있으며 양배추, 브로콜리, 감, 달걀, 생선, 치즈 등은 눈의 혈관과 염증, 결막염 등을 완화하는데 효과적이다.

밝은안과21 주종대 원장은 “수험생들은 하루 5시간 이상 숙면을 취해야 눈의 피로가 풀리고 집중력도 높아진다”며 “장시간 눈을 사용하면 무리가 될 수 있기 때문에 책을 볼 때는 35~40cm의 거리를 유지해주시고, 동영상을 볼 때도 가끔 스트레칭을 통해 목과 목의 근육을 풀어주는 것이 좋다”고 조언했다.

〈밝은안과21 주종대 원장〉



한국인 자살률·술 소비를 왜 높나 했더니...

4명중 3명 ‘자아 정체성 폐쇄’

한국인의 자아정체감이 매우 취약한 수준이라는 진단이 나왔다.

자아정체감이 취약한 사람들은 실직이나 이혼 등으로 주변 환경이 급격히 변하면 그 상황에 유연하게 대처하지 못하고, 과도한 음주나 자살과 같은 비합리적 선택을 하기 쉬운 특징이 있다.

12일 삼성사회정신건강연구소(소장 이동수)에 따르면 2005년부터 한국인 성인 남녀 199명을 심층 면담해 자아정체감을 분석한 결과, 한국인의 4명 중 3명이 자아정체감이 취약한 ‘정체성 폐쇄 지위’로 진단됐다.

조사 대상자 중 안정지향적이며 현실순응형이지만 위기에 약한 ‘폐쇄군’이 74.4%(148명)로 가장 많았으며 능동적이고 진취적 개척자형인 ‘성취군’이 12.6%(25명)로 뒤를 이었다.

수동적이며 무기력한 방관자형인 ‘혼미

군’은 10.6%(21명), 고민이 많은 대기만성형인 ‘유예군’은 2.5%(5명) 등의 순으로 집계됐다.

연령대별 자아정체감의 발달 수준을 보면 나이가 많을수록 폐쇄군이 많아졌다. 즉, 나이가 들어감에 따라 현실인도는 높아지지만 탐색이 줄어들고 있는 것으로 연구팀은 분석했다.

반면, 나이가 젊을수록 혼미군이 증가했는데 이는 젊을수록 자아정체감이 덜 정립됐기 때문이라는 게 연구팀의 설명이다.

학력이 높을수록 성취군이 많고 폐쇄군이 적은 것도 눈에 띄었다. 이동수 소장(삼성서울병원 정신과 교수)은 “OECD 자살률 1위, 양주 소비를 1위와 같은 한국 사회의 사회화리적 현상들이 자아정체감과 관련 있는 것으로 해석할 수 있다”고 말했다.

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 구독신청 및 배달사건은— 본사 판매국(062)220-0551	마스터 서비스 광산구정동 수영지구 롯데마트4층 각종음식,도정,명품,고급민트서비스 대표 홍민기 ☎(062)975-2820	그랑빠아모총점 동구블로동 구 광주월드앞 피자,피스타,스테이크,단체손님환영 대표 한창환 ☎(062)226-7200	지치 부동산 공인중개사 서구 치평동 김대중컨벤션센터 옆 ATP,빌딩,상가,월류,토지,매매,임대 각종부동산 컨설팅 상담전문 대표 박정기 ☎(062)382-8584	(사)한국역술역리협회광주지부 북동 330-2번지 수창초교후문2층 직영, 사주, 궁합, 관상, 풍수 역학상담사 자격보유 대표 김정은 ☎(062)232-5657	화석시대(진원점) 남구 진원동 대주@ 건너 들면구이 전문점,단체손님환영 대표 문종덕 ☎(062)676-2340	오성건업 서구 쌍촌동 운전저수지옆 샷시,샷터,유리,스텐,집철 대표 김범석 ☎(062)373-2144	
태산부동산컨설팅 광산구수원동 부영@맞은편 아파트,빌딩,주택,상가,토지,매매,임대,전도 각종부동산개발,컨설팅 전문 대표 문경순 ☎(062)954-4933	보성당수퍼 동구충정동3기 금남시안공원과 총파사이 대표 문경순 ☎(062)371-7611	아이디미술광주지사 서구쌍촌동 5.18문화회관 맞은편 유치초,중,고등부 매달/평생 미술교육과도 각종부동산 컨설팅 상담전문 대표 박정기 ☎(062)672-0779	보길도 상무지구 5.18기념문화센터 건너편골목 해상,출전복,해양전문 연회식당에 주자정원비 대표 정종업 ☎(062)373-2770	코치하우스 남구 방방동 휴먼시아 정문앞 인테리어소품,커피,기구,보세류,테크이션 대표 이명순 ☎(062)655-8537	소문안오들빼막창구이 서구 화정동 서광주세무서 맞은편 육물,매장,돼지갈비,유황오리 퇴근후에 딱한잔! 대표 최성진 ☎(062)385-8892		
초촌재한국내국계결혼상담 서구 치평동 김대중컨벤션센터 옆 지시장모집 나비드 결혼정보 대표 배미선 ☎(062)372-7740	화선정 북구양산동지리구 정안@입구 생고기,가정식백반,김치찌개 예약가능 대표 김형신 ☎(062)571-0066	삼정농산 장성군 동화면 장산리263 쌀,참살,보리,쌀,쌀,도·소매 전문 함께일하십시-수시모집 대표 명춘례 ☎(061)392-3250	수정식육식당 화정4동연주 먹자골목 중흥@후문 농장직송 배달,현우업의 명파전문 판매점 대표 명춘례 ☎(062)232-5922	자연건강연구소 동구 금남로3기B/d 603호 치유,요가개인지도 대표 박정기 ☎010-2636-6874	낙지한마당 서구 상무지구 5.18공원맞은편 먹자골목 낙지 전문점 대표 김종윤 ☎(062)384-7727	보라반점 담양읍 객사리 담양동기소앞 중화요리 전문점 대표 이명순 ☎(061)383-1154	토담추어탕 북구 유암동 북광주세무서4거리 추어탕,홍어삼합,홍어찜 추어튀김 단체손님환영 대표 최성진 ☎(062)529-2020
(주)하나름 서구쌍촌동 공간대중 목욕탕 옆 공인중개사,피스타,매,임대,해당,부동산 대표 배미선 ☎(062)361-0017	자미공인중개사 북구양산동 지리구 정안@입구 ATP,상가,토지,매매,임대 대표 송동호 ☎(062)572-4949	아름다운 장성군 장성읍 영현리 농협영원회 맞은편 한국화장품및종합화장품 도·소매취급전문점 대표 최성진 ☎(061)393-1936	약산 흑염소 가든 서구매월동농원입구4거리 흑염소,육,전골,탕 전문요리점 단체 예약 손님 환영 대표 최성진 ☎(062)373-9079	NB tech 동구 금남로3기 광주B/d 302호 자외선파 의료기 전문업체 대표 김영중 ☎(062)672-9002	광주YWCA신협 동구 블로동 신동아모빌 주차장옆 소모리골프,수목,추어탕,청국장 대표 최성진 ☎(062)222-9089	울타리생선구이전문점 서구 치평동 먹자골목내 생선구이 전문점 대표 정정환 ☎(062)456-5753	영광굽비직판장 주월동 44-35번지 각종굽비,도소매전문 선물용,납품용 전화주문시 신속배달 대표 최성진 ☎(062)651-6452
미든 서구쌍촌동 운전저수지 건너 세미골고급 명품돼지 전문점 각 부위별 전문,단체 예약 손님환영 대표 최성진 ☎(062)371-7993	주주 학동 삼거리~중심사쪽 입구 해물 전문점 대표 박영실 ☎(062)223-4588	푸른솔학원 장성군 장성읍 장선군영양2층 초·중·고·영·어·수학 원장님 1 : 1 개인지도 대표 최성진 ☎(061)393-5411	효성다이아몬드 서구매월동 신영음재공구센터 17동118호 석공,석재,다이아몬드공구,석재,상감,이화,신한,효성다이아몬드대리점 대표 최성진 ☎(062)603-0075	부 디자인 봉선동 삼익1차@앞 버스승강장 건너 실내건축,인테리어,리모델링 전문 대표 최성진 ☎(062)655-8901	장군갈매기살 * 대출 상담 환영 * 본점 : 북구 유동 ☎(062)521-4865 지점 : 남구 쌍촌동 ☎(062)676-1971	동명동웃담칠복게 동명동 184-1번지 옷이 오르지 않은 옷, 옷잔羹,떡 대표 홍명남 ☎(062)222-9921	신세계익스프레스 북구 우산동 무등도서관 건너편 포장이사,일일이사 전문업체 전국연결 대표 최성진 ☎010-8559-2479