

최근 청소년들의 영양 상태가 많이 개선되어 영양의 불균형으로 인한 성장장애는 특별히 병적으로 못 먹어 생기지 않는 한 찾아보기 힘들다. 그러나 과거 부모님들 세대에는 먹을 식량조차 부족하여 전체열량과 함께 영양의 불균형이 성장을 방해하는 중요한 요인이었지 운동부족은 찾아보기 어려웠다.

부모님 어렸을 때는 주린 배로 축구공 하나에 해지는 줄 모르고 운동장을 뛰어다녔고, 학교까지 십리 이상을 교통편이 없어 매일 걸어다녔다. 여자들은 고무줄놀이를, 남자들은 땅뺨기 같은 놀이를 통해 자연적으로 운동이 되었다. 오히려 먹을 것이 없어 배고파진다고 뛰어다니지 못하게 하는 웃지못할 일도 벌어졌다.

그러나 지금은 영양은 오히려 넘쳐나고 아이들의 놀이가 TV시청과 컴퓨터게임으로 바뀌어 거의 하루 종일 운동과는 무관하게 보내고 있다.

성장에 중요한 요소는 한마디로 적당한 운동과 깊은 수면 낮은 혈당유지다. 그 중 성장과 운동의 관계에 대해 알아보도록 하자.

운동이 성장에 미치는 영향은 25%정도가 되는 것으로 알려져 있지만 최근 키가 작아서 고민하는 청소년의 경우에는 영양의 불균형보다 운동부족이 절대적으로 성장에 방해가 되고 있는 실정이다. 초등학교 고학년으로 갈수록 아이들 과외수강이 늘어나면서 대부분의 부모가 오히려 운동을 끊고 공부를 더 시키려는 경향이 있다. 그러나 명심하여야 할 것은 공부는 나중에 할 수 있지만 키는 아무 때나 자라지 않는다는 것이다. 운동은 우리 몸에 혈액순환을 원활히 하고 신경조직을 자극하여 몸이 향상성을 유지하고 건강하게 유지 시켜준다.

그러나 운동부족으로 인해 이러한 역할이 악화되면 키가 클 수 있는 모든 여건이 구비되어도 키가 자라지 못하게 된다.

키가 크다고 하는 것은 성장호르몬이 잘 분비된다는 얘기다. 우리 몸에서 자연 분비되는 성장호르몬의 양은 운동의 강도, 시간, 방법, 몸의 단련 정도에 따라 많은 차이가 난다. 강한 운동을 할 때면 안정시보다 최고 25배까지 성장호르몬의 분비량이 증가된다고 한다.

그러므로 운동을 하지 않는 청소년보다 규칙적인 운동을 하는 선수들이 키가 잘 자라는 것은 운동이 성장호르몬의 분비를 높여주고 동시에 성장 판을 자극하여 뼈의 길이 성장과 함께 근육의 단백질 합성을 촉진해서 뼈와 근육을 동시에 길이로 성장할 수 있도록 하기 때문이다.

그러나 운동을 무조건 해서는 안 된다. 운동이 너무 강하면 신체에 무리한 부담을 주어 성장판에도 손상을 일으킬 수가 있고, 반대로 운동이 너무 약하면 적당한 자극이 가해지지 않기 때문에 충분한 효과를 기대할 수 없게 된다. 그래서 농구, 배구, 달리기 같은 뛰어 오르는 동작이 많은 특정종목의 운동을 할 때 다른 운동에 비해 더 키가 잘 자라게 되기도 하지만, 관절이나 근력이 약한 청소년이 농구나 배구와 같은 운동을 무리하게 되면 신체적 부담이 과중하여 부상의 위험도 증가하고 오히려 성장에 방해가 되기도 한다. 그러므로 우선은 자기 체력 수준에 맞게 운동을 시작하여 서서히 늘려 가는 것이 좋다. 가장 돈이 안들이고 효과가 좋은 운동은 규칙적으로 뛰는 것이다. 수영인 경우 물론 성장에 도움이 되지만 물에 떠있기 때문에 성장 판에 자극이 다소 떨어지므로 뛰는 운동을 주당 2회 정도 따로 해 주는 것이 좋다. 조깅과 같은 간단한 달리기를 할 때도 혈중 성장호르몬 농도가 5~6배까지 높아진다. 어떠한 특정한 종목이 키를 잘 자라게 한다기 보다 생활 속에서 쉽게 할 수 있는 줄넘기, 조깅, 맨손체조 등도 자신의 체력수준에 알맞게 규칙적으로 실시하면 키가 크는데 좋은 운동이 된다.

또한 최근 많은 연구를 통해 스트레칭과 체조가 몸의 근육을 유연하게 하면서 성장에도 많은 도움이 되는 것으로 나타나 운동과 더불어 집에서 간단히 할 수 있는 체조를 소개한다.

키 크기 체조법

뼈의 양끝에는 골단연골이라 부르는 성장선이 있다. 운동을 통해 이곳을 적당하게 자극하면 뼈의 성장이 촉진된다. 일본의 생활의학전문가 가와바다 아이요시 박사가 개발한 '키 크기 체조'를 소개한다.

1. 몸펴기 체조: 누운 자세로 손을 올려 손등을 안으로 향하게 깎지킨 뒤 힘껏 머리 위로 뻗는다. 목과 발끝도 함께 뻗는다. 5회 반복한다.
2. 잠자리 체조: 양팔을 옆으로 뻗은 채 옆드려 잠자리가 나는 것과 같은 자세를 취한 뒤 양팔과 양다리를 위로 들어올린다. 5회 반복한다.
3. 팔 휘두르며 허리 돌리기: 선 자세에서 양팔을 가지런히 뻗은 뒤 팔을 돌리면서 허리를 돌린다. 좌우교대로 10회 반복한다.
4. 팔 돌리기 좌우굴곡체조: 선 자세에서 양팔을 왼쪽에서부터 오른쪽으로 크게 원을 그리듯 머리위로 두 번 휘어 넘긴 다음 오른발을 한걸음 내 딛으면서 팔과 함께 상체를 오른쪽으로 꺾는다. 좌우 교대로 3회씩 반복한다.
5. 가슴 펴고 발 내딛는 체조: 선 자세에서 오른쪽 무릎을 구부려 앞으로 내딛으면서 양팔을 앞으로 뻗었다. 좌우로 펼친다.
6. 가슴 젖히고 노 젓는 체조: 선 자세에서 오른쪽 무릎을 구부려 앞으로 내딛으면서 양팔을 앞으로 뻗는다. 상체를 힘껏 앞으로 쓰러뜨리면서 노를 젓듯 양팔을 뒤로 힘껏 올렸다. 반동을 이용해 양팔을 머리 위로 가져간다. 좌우 다리를 바꿔 10회씩 반복한다.
7. 다리 마찰 뒤로 차기 체조: 양손으로 양 넓적다리를 가볍게 쥐고 선다. 상체를 앞으로 구부리면서 손으로 넓적다리에서 발목까지 마찰을 시킨다.