

## 어떻게 하면 키가 클 수 있을까요?

키는 부모 탓이 아니다.

요사이 청소년들을 보면 그 시원시원한 키에 보는 사람 마음마저 흐뭇해진다. 그렇기에 더욱 자신의 아들딸들이 다른 아이들보다 적으면 본인뿐만 아니라 부모까지 받는 스트레스 양은 엄청나다.

특히 부모가 작을 때 죄인인 양 아이들 눈치까지 보면서 진료실 문을 두드린다. 키가 자라는데 있어 유전적인 영향은 20~30%정도에 지나지 않고 나머지는 운동이나 습관, 영양 상태, 환경적인 영향에 의해 결정된다.

한 보고서에 의하면 유전적으로는 동일한 일란성 쌍둥이가 각자 다른 집으로 입양을 가게 된 후 어른이 되어서 만났는데 둘 사이의 키 차이가 15cm가 났다고 한다. 경제가 좋아지면서 우리나라 청소년들의 평균 신장도 10년마다 5cm씩 증가해 20대 남자의 경우 2019년 기준 174.2센티 여성 161.72까지 커졌다. 그러므로 한창 키가 자랄 때 운동도 열심히 하고, 음식도 충분히 섭취하여 스스로가 클 수 있도록 노력하여야 한다.

### 키가 크는 시기는?

키가 완성되는 시기는 일반적으로 20세 전후로 추정하고 있다. 그러나 사람에 따라서는 성장기가 일찍 끝나는 경우도 있고 24~25세까지 자라는 경우도 있다. 그렇지만 대부분의 사람은 주로 사춘기 때의 3~4년 동안 쑥쑥 자라다가 이시기가 지나면 성장판이 서서히 닫혀 가면서 20세를 전후로 해서 성장이 멈춘다. 여자인 경우 월경이 시작되고, 남자인 경우 목소리가 굵어지는 등 2차 성 징후가 나타나면 이미 다 자랐다고 성급하게 판단하여 키가 더 자랄 수 있는 시기를 놓쳐버리는 사람들이 많다.

물론 성호르몬의 분비가 많아지면 성장호르몬의 분비가 줄어드는 것은 사실이지만 그렇다고 성장이 멈추는 것은 아니다. 꾸준히 노력을 하면 2차 성 징후들이 나타나도 키는 계속하여 클 수 있다.

### 어떻게 하면 키가 클 수 있을까?

첫째, 먹는 음식의 영양이 골고루 균형이 잡혀있는지 식단 분석을 통하여 적절하게 이루어지도록 하여야 한다. 특히 성장기에 필요한 단백질의 양은 보통 성인의 경우보다 약 2배 정도가 필요하므로 성장기 소아, 청소년들에게는 우유와 육류 섭취를 특히 많이 해주어야 한다. 우리들의 주식은 밥이나 빵 위주로 한 탄수화물이 많다. 이것은

우리 몸에 흡수되었을 때 혈당을 높이는 작용을 하게 된다. 혈당은 뇌가 활동하는데 있어서 절대적으로 필요한 에너지이고 운동 시에도 중요한 에너지이지만 혈당이 지속적으로 높게 되면 성장호르몬의 분비를 억제한다. 그러므로 가능한 식사를 규칙적으로 하고 밤늦게 음식물을 먹어 잠자는 동안 높은 수준의 혈당으로 성장호르몬의 분비를 방해하지 않도록 해야 한다. 그러므로 야식은 피하도록 하고 잠이 들 때 약간 배고픈 상태에서 자는 것이 성장호르몬 분비에 도움이 된다.

또 평소에는 혈당을 높일 수 있는 과자류의 군것질과 라면 등의 인스턴트식품을 자제하고 간식도 당질은 피하고 과일도 많이 먹지 않도록 하여야 한다. 하루 340kg이상의 과일주스를 마시는 어린이는 당분 과다 섭취로 포래에 비해 키가 작은 것으로 알려져 있다.

둘째, 성장판을 자극하여 뼈의 길이 성장을 촉진하는 운동을 과학적으로 실시하여야 한다. 근육의 기능이 약하면 성장판이 열려 있어도 잘 크지 않는다. 그러므로 키에 절대적 영향을 미치는 다리와 허리의 근 기능을 강하게 유지할 수 있도록 열심히 운동을 해야 한다.

키가 작아서 고민하는 청소년의 원인을 분석해 보면 영양의 불균형보다 운동부족이 원인인 경우가 월등히 많다. 운동은 자신의 최대 산소 섭취량의 70%에 달하는 운동을 규칙적으로 하도록 한다. 제일 간단한 운동은 뛰는 것이다.

셋째, 수면은 휴식과 함께 성장 호르몬의 분비량을 높인다. 하루 7시간 이상 충분히 자도록 하고 특히 오후 10시부터 새벽1시 사이에 성장호르몬 분비가 왕성한 시간이므로 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 갖도록 하여야 한다. 잠을 얼마나 자느냐 보다 언제 잠을 자느냐와 얼마나 깊게 자느냐가 더 중요하다.

## 성장 호르몬이란?

성장 호르몬은 우리 몸의 성장을 촉진하는 특수한 역할을 하는 물질로 뼈의 길이 성장은 물론 근육과 모든 조직 장기의 성장에도 지대한 영향을 미치는 중요한 물질이다. 요즘 부모들 중에서는 자녀의 키를 크게 해준다는 성장 호르몬 주사에 많은 관심을 나타낸다. 그러나 이 주사요법은 성장호르몬이 결핍되었거나 염색체 이상으로 키가 비정상적으로 작은 왜소증환자를 위한 치료제일 뿐이다.

자기 나이의 표준 키보다 10cm이상 작고, 돌이 지난 뒤에 매년 키가 4cm이하로 자라면서 일단 왜소증을 의심하여 전문 기관에서 정확한 검사를 받아 볼 필요가 있다. 단지 키가 남들보다 작다는 이유로 주사요법을 받으려고 하는 경우가 있는데 우리 몸은 밖에서 성장 호르몬이 주입되면 몸 안에서는 그 동안 정상적으로 만들어 오던 성장 호르몬이 감소되거나 만들지 않게 되어 소기의 효과를 얻지 못할 뿐 아니라 부작용으로 당뇨병, 근육병, 말단비대증 등의 부작용이 나타나게 된다.

넷째, 지나친 스트레스를 피하여야 한다.

우리 몸은 스트레스를 받게 되면 소화, 흡수기관에 장애가 발생하여 음식물의 흡수가 잘 이루어지지 않고 자율신경계의 이상을 일으켜 성장 호르몬의 농도가 정상치의 1/3이하로 감소하여 성장에 방해가 된다. 예전부터 키 큰 사람보고 싱겁다고 많이 한다. 그 말은 스트레스를 덜 받아 성격이 원만해 키가 큰 것으로 해석할 수가 있다. 그러므로 아이가 짜증을 잘 부리거나 신경질적인 아이는 이러한 부분을 잘 설명하여 아이가 보다 밝고 명랑하게 자라도록 하여야 한다.

### 한방에서는 성장장애의 치료를 어떻게 하고 있나?

체성분 분석을 통하여 체중에서 지방이 차지하는 비율, 즉 체지방과 복부 지방을 및 체성분 중 단백질, 지방, 무기질, 수분 등의 분포와 신체의 균형 상태 등을 파악한다. 그리고 어떤 질환을 가지고 있거나 진찰을 하여 성장을 방해하는 요소를 전반적으로 찾아내어 문제점을 해결하게 된다.

특수한 약만 가지고 키를 키운다고 얘기하는 것은 믿을 바가 못 된다.

고대 한방 문헌에도 성장 장애에 대한 기록과 치료가 있었고 최근 성장에 관한 많은 연구가 진행되고 있으므로 많은 도움을 받을 수 있지만 한 가지 약물을 모든 사람이 복용하여 효과를 보는 경우는 없고 각각의 경우 성장부진의 원인을 찾아 치료하는 것이 일반적인 원칙이다.

결론은 유전적인 요인인 25%는 어쩔 수 없다 하더라도 앞에서 설명한 여러 가지 생활습관을 철저히 지키면서 치료를 통하여 성장장애의 문제점을 개선해 나간다면 자신의 몸속에 숨어 있는 키를 찾아 낼 수 있을 것으로 보인다.