

우리 아이가 키가 작아요....

대부분의 부모들은 키가 작으면 사회활동에서 문제가 될 것 이라고 생각합니다. 그래서 아이의 키를 키우는 방법이나 음식, 혹은 영양제가 있다면 아끼지 않는다. 키에 대한 오해와 진실을 정리해봅니다.

■ 키는 팔자대로 크다.

키를 결정하는 것은 선천적 요인, 특히 유전적 요인이 70~80% 정도로 가장 큰 영향을 미칩니다. 임신이 되는 그 순간부터 사람의 운명은 정해져서 나옵니다. . 부모가 키가 크면 자녀가 키가 크고, 부모가 작으면 자녀가 키가 작은 것은 보편적인 사실입니다. 그런데 부모가 키가 크데 자식들이 작은 경우도 있습니다. 부모에게 키가 많이 커는 유전자를 받지 못한 것이지요.

■ 잘 먹어야 잘 크다.

1. 부당경량아(저체중아)로 태어난 아이들의 일부에서는 잘 안먹고, 살도 찌지 않으며, 키도 별로 커지 않는 경우가 있습니다. 이런 경우는 키가 성인이 되어서도 크지 않으므로 성장호르몬 치료를 하는 것이 좋습니다.

2. 아이들이 어릴 때부터 편식이 심한 아이들은 성장에 문제가 생깁니다. 잘 먹는 방법을 아이들에게 가르쳐 주어야 합니다. 잘 먹게 하는 방법은 어릴 때 부터 교육이 되어야 합니다. 제일 중요한 것은 아이들에게 먹는 것을 강요해서는 안됩니다. 세상에서 제일 맛있는 것이 배고플 때 먹는 것입니다. 배고픔을 느낄 때 음식을 주어서 만족감을 가질 수 있도록 해야 합니다..

3. 아이가 아프지 않아야 합니다. 아무리 부모의 유전적인 영향을 받았다고 하여도 질병에 장기간 노출되면 아이의 키는 잘 커지 않을 수 있습니다.

■ 키도 중요하지만 균형도 중요

아이가 키가 커지만 체중이 작게 나가면 좋아 보이지 않습니다. 키와 체중의 비율을 적절히 조절하는 노력이 필요합니다. 적절한 기술을 배우는 가장 좋은 방법은 무게가 없는 운동하는 것입니다.

■ 아동 청소년의 올바른 근력 운동하는 방법은 무엇일까요?

1. 일반적으로 어린이와 청소년은 무거운 짐을 한두 번 들기보다는 가벼운 무게 (또는 저항)와 많은 반복을 사용하여 근육을 단련해야 합니다.

2. 7~8세 이후의 어린이, 청소년은 좋은 자세로 운동을 할 수 있다면 안전하게 근력 운동을 할 수 있습니다.

3. 테크닉을 습득 할 때 아이가 좋은 자세로 8 ~ 15 회 반복 운동을 편안하게 할 수 있는 한 체중 (운동 밴드를 사용하는 경우 저항)을 추가 할 수 있습니다. 어린이는 성인용으로 설계된 기계 및 장비를 사용해서는 안됩니다.

4. 체중은 어린이의 나이, 크기 및 힘 수준에 따라 다릅니다. 그러나 일반적으로 아이들은 적절한 테크닉으로 적어도 8 ~ 15 번 무게를 들어 올릴 수 있어야 합니다. 무게를 8번 이상 편안하게 들 수 없으면 무게가 너무 무겁습니다.

5. 10대 초반은 사춘기가 끝나기 전까지는 일어나지 않는 근육 벌크 추가에 대해 걱정해서는 안됩니다 . 사춘기 이후 남성 호르몬 테스토스테론은 웨이트 트레이닝에 반응하여 근육을 만드는 데 도움을 줍니다 남학생은 여학생보다 테스토스테론이 더 많으므로 근육이 더 커집니다.
6. 각 교육 세션의 초점은 자격을 갖춘 교육 및 감독과 함께 적절한 형식과 기술에 있어야 합니다.
7. 5 ~ 10 분 이상의 유산소 운동으로 워밍업 활동 및 동적 스트레칭. 이후에 근력운동한 후 덜 강렬한 활동과 정적 스트레칭으로 식히십시오.
8. 상체와 하체 및 코어의 주요 근육 그룹에 초점을 맞춘 운동으로 시작합니다.
9. 아이들은 체중 운동 (예 : 윗몸 일으키기 및 팔 굽혀 펴기)으로 시작하여 무게를 사용하지 않고 기술을 연습 할 수 있습니다. 적절한 기술을 익히면 상대적으로 가벼운 무게로 많은 반복 (8-15회)을 사용할 수 있습니다. 근력이 향상됨에 따라 체중, 세트 수 또는 운동 유형을 늘리십시오.
10. 최상의 결과를 얻으려면 일주일에 2~3일, 20~30분 동안 근력 운동을 하십시오. 세션 사이에 적어도 하루는 쉬십시오.
11. 근력 운동은 전체 피트니스 프로그램의 일부입니다. 어린이와 청소년은 달리기, 자전거 타기, 밖에서 노는 것과 같은 유산소 (심장 운동) 활동을 포함하여 매일 중등도에서 격렬한 신체 활동을 하루에 한 시간 이상 받아야 합니다. 또한 자녀가 더 나은 성능과 회복을 위해 충분한 수분을 섭취하고 건강한 식단을 섭취하도록 하십시오.

■ 키보다 더 중요한 것은 무엇일까요?

마음이 키를 키우는 것입니다. 세상 밖으로 나갔을 때 자심감을 갖고 살 수 있는 방법을, 삶은 제대로 살아가는 지혜를 가지는 것입니다.

■ 잘못된 치료 ' 키를 키우는 영양제, 먹는 성장호르몬, 한약, 침, 운동, 키성장에 도움이 되는 음식

인위적으로 키를 키우게 하는 방법은 성장호르몬 이외에는 증명된 방법이 없습니다. 위에 언급된 방법으로 한 경우에 키가 큰 경우는 키가 자랄 때 되어서 자란 것입니다.

■ 생리를 하면 키가 더 이상 크지 않는다?

여자 아이들이 초경을 할 때는 사춘기의 급성장기를 지난 경우가 대부분입니다. 이다. 그러나 완전히 성장이 멈추는 것은 아니고 성장 속도가 감소되어 서서히 성장이 멈추게 됩니다. 초경 후에 얼마나, 언제까지 더 크는지는 사람마다 차이가 있습니다.

■ 성장판이 닫혔더라도 다시 열어 주는 치료가 있다?

성장판은 연골세포가 세포 분열을 하고 뼈로 치환되어 뼈가 길어로 자라나는 부분을 말합니다.. 성장판이 열려 있다고 하는 것은 세포 분열이 아직도 일어나고 있다는 의미고, 성장판이 닫혔다는 것은 성장판의 모든 연골 세포가 세포 분열을 마치고 단단한 뼈로 변해 더 이상의 길이 성장이 이루어지지 않는다는 것을 의미합니다. 따라서 성장판은 문처럼 닫았다 열었다 할 수 있는 것이 아닙니다.

■ 키가 크기 위해 사춘기를 늦추는 치료가 성장호르몬 보다 싸고 간편하다?

성조숙증에 쓰이는 생식샘 자극 호르몬 방출 호르몬 촉진제(소위, 사춘기 억제제)는 유전적인 예측 키 이상으로 키워주는 것이 아니라 빠른 사춘기의 진행으로 유전적 예측 키에 훨씬 미치지 못할 정도로 작은 키가 예상될 때 예측키 만큼 자라게 도와주는 치료입니다. 따라서 키를 키우기 위하여 이런 치료를 하면 오히려 키가 더 작아질 수도 있습니다.