

우리 아이 키, 크게 하는 방법

임정동규 | 출처 : 인도주의실천의사협의회

키를 포함한 성장은 갖가지 호르몬과 비 호르몬성 요인이 관여하는 복잡한 과정입니다. 어떤 이유이든 성장호르몬이나 갑상선호르몬 분비가 적으면 성장이 저하됩니다. 거꾸로 당질코르티코이드 또는 성호르몬(남성 호르몬과 에스트로겐) 분비가 많으면 골단부 융합이 조기에 일어나 최종 키는 적게 되지요. 단백질, 지질, 탄수화물 공급이 적절히 이루어져 하며, 그밖에 칼슘, 비타민 D, 아연, 철 같은 비타민과 무기질 역시 중요합니다. 또 사회적 격리, 학대, 부모와 이별 같은 마음의 장애는 이 때 함께 나타나는 영양결핍 못지 않게 키가 크지 못하게 하는 데 기여하지요.

제대로 크면 얼마큼 클 까하는 최대 키는 생명이 잉태될 때 결정됩니다. 상대적으로 키 큰 씨(난자와 정자)는 최종 키가 클 아이로, 키 작은 씨는 작은 아이로 태어날 것입니다. 성장과 관련된 특별한 질병에 걸리지 않는다면 아이가 어떻게 자라느냐에 따라 성장이 조금씩 차이 나게 됩니다. 작지만 이런 차이는 쌓이면 나중에는 상당히 큰 차이로 드러나 예정된 키만큼 다 자라지 못하게 됩니다. 조사에 의하면 가난한 집 아이들 키는 중산층 아이들 보다 평균 7.4cm나 작다고 합니다. 그 까닭은 돌봄과 사랑이 부족하여 어려서 흡연과 음주를 시작하는 아이가 더 많고, 인스턴트 식품을 더 자주 찾고 영양 장애를 보이고, 정서장애와 병에 자주 걸려 성장에 장애를 받기 때문입니다. 따라서 성장에서 가장 중요한 점은 처음 결정된 키에 가까이 갈 수 있도록 아이를 잘 자라게 돕는 것입니다. 잉태되면서 처음 결정된 키는 태어난 다음에는 더 이상 어찌할 수도 없고요.

정말 아이들 키가 커지길 바란다면 아래 사항에 마음써야 합니다.

1) 성장에 가장 중요한 것은 성장 호르몬의 파동성 분비입니다.

- 그런데 수면이 부족하면 밤에 나타나는 이 파동성 분비가 약해지거나 적어지지요. 일찍 자는 습관을 길러주어야 합니다.

- 적당한 활동은 성장 호르몬의 파동성 분비를 촉진합니다. 아이들을 맘껏 뛰놀게 해주어야 합니다.

2) 스트레스가 심할 때 분비되는 당질 코르티코이드는 성장을 방해합니다. 스트레스를 줄여주고 부모의 사랑을 듬뿍 주십시오.

3) 키를 크게 하는 데 적절한 영양 공급이 꼭 필요합니다.

- 그러나 요즘 아이들은 3대 영양소 과잉으로 오히려 키 성장에 안 좋은 영향을 주고 있지요. 동물성 식품, 설탕, 흰 밀가루, 그리고 이것들로 만든 패스트푸드와 인스턴트 식품처럼 고지방 고열량 '비만 음식'의 과잉 섭취는 비만을 촉진합니다. 비만 그 자체와 이들 음식은 성호르몬과 스트레스 호르몬 분비를 촉진하고 성숙이 빨리 시작됩니다. 따라서 처음엔 빠르게 크는 듯하지만 성장이 빨리 멈추어 최종 키는 작게 됩니다. 또 달고 기름진 음식 섭취로 인한 높은 혈당은 성장 호르몬 분비를 억제하는 것을 알려져 있습니다.

- 뼈를 생성하고 뼈가 성장할 때 비타민과 무기질 역할은 정말 중요합니다. 이런 비타민과 무기질이 골고루 풍부하게 들어 있는 것은 식물성 먹을거리이지요. 그런데 요즘 아이들은 비만 음식을 더 많이 섭취하여 꼭 필요한 비타민과 무기질은 오히려 부족한 실정입니다. 우리 몸이 약 알카리 상태에 있을 때 칼슘과 같은 무기질은 뼈에 잘 침착하는 것으로 되어있습니다. 그러나 비만 음식은 대개 산성식품이므로 오히려 뼈에서 칼슘을 빼내는 역할을 하여 뼈를 약하게 만듭니다.

정리하면 아이 키가 크길 바란다면 채식 위주의 건강한 먹을거리를 주고 적절한 휴식과 활동 그리고 운동을 하도록 격려하고 스트레스를 주지 않고 사랑으로 돌보아 평안한 마음을 갖도록 하는 등 아이 삶이 건강할 수 있도록 도와주는 것이 무엇보다 중요합니다. 그런데 보통 부모들은 이것을 염두에 두고 하나 씩 실천하기보다 무엇이든 무조건 많이 먹고 특히 우유를 챙겨주지 않으면 안 되는 줄로 알고 있지요. 키 크기 위해서 우유를 꼭 먹어야 한다고 생각하는 이유는 크게 칼슘과 단백질 함량이 높다는 점과 덩치 큰 소에서 나온 우유이므로 덩치에 영향을 주지 않겠는가 하는 막연한 기대가 아닐까 싶습니다.

덩치 큰 젖 소에서 나온 우유를 먹어야 더 클 것이라고 생각한다면 소보다 몇 배 키가 큰 기린 젖을 먹여보라고 충고하고 싶군요. 젖 떼 송아지는 우유나 동물성 식품을 먹지 않고도 큰 소로 잘 자랍니다. 오히려 동물성 사료를 먹는 소는 광우병에 잘 걸려 사람도 피해를 주어 한바탕 소동이 일어났고 지금도 그 피해는 계속되고 있지요.

칼슘이 뼈에 중요한 역할을 합니다만 칼슘과 우유 속 칼슘이 같은 뜻은 아닙니다. 국민 1인당 우유를 포함한 유제품을 가장 많이 먹는 나라는 핀란드, 스웨덴, 미국, 영국 순인데 골다공증이 가장 많은 나라 역시 이들 나라들이라는 통계가 있습니다. 칼슘이 아무리 많이 든 우유라도 우유를 많이 먹을수록 뼈가 더 약해진다는 말이지요. 우유 못지않게 칼슘이 많이 들어 있는 식품은 채식입니다. 또 채식은 동물성 식품보다 칼슘 흡수율이 훨씬 높고 칼슘 배설률이 낮아 칼슘 이용도가 동물성 식품에 비해 매우 높아 더 적게 먹어도 칼슘 부족은 거의 일어나지 않지요.

일생 중 가장 빠르게 성장하는 영세에서 돌 사이에 먹는 모유 속에는 단백질 함량이 약 7%라고 합니다. 이 정도는 현미에도 들어 있고, 콩은 40%가 넘으므로 우유대신 당분이 안 들은 두유를 간식으로 주고 콩을 넣은 현미잡곡밥이면 단백질 보충은 넘쳐 납니다.

백번 양보해서 정말 우유나 고기가 키를 크게 한다고 가정한다면 그것은 아마도 좁은 곳에서 대량사육되면서 스트레스 받고 병들어 잘 자라지 않는 소를 억지로 빨리 키우기 위해 사용된 성장 호르몬때문이 아닐까 싶습니다. 농약 가운데 제초제라는 약이 있습니다. 이 제초제는 풀을 말라 죽이는 것이 아니라 아주 빨리 자라게 만들어 늙어 죽게 만드는 약입니다. 인위적으로 성장을 빨리 시작하게 만든다고 최종 키가 클 지는 사실 의문이 듭니다. 또 엄청난 돈을 들어가며 성장 호르몬 주사를 맞으려 다니는 열성 부모들도 있더군요. 앞서 말했듯이 성장은 매우 복잡한 과정을 거친 결과로, 질병이 없는 보통 아이들 경우 한두 가지 물질을 보충한다고 해결되지 않습니다. 따라서 양심적인 전문가들은 질병이 없는 아이들에게 호르몬 치료 효과를 보장해 줄 수 없다고 말합니다. 또 외부에서 주입된 높은 농도의 성장 호르몬은 되먹이기 기전에 의해 몸에서 만들어 내는 내부 성장호르몬 생성을 억제할 가능성이 있습니다. 더구나 이 치료는 몇 번 받고 끝내는 것이 아니라 성장이 멈출 때 까지 내내 맞아야 합니다. 그리고 이런 치료를 받는 과정에서 아이가 받을 스트레스와 주사에 대한 공포, 그리고 키에 대한 열등감과 자존감 상실로 인한 마음의 상처는 오히려 성장에 안 좋은 영향을 줄 수 있습니다.

단지 돈을 벌기 위해 더럽고 좁은 곳에서 우유를 대량 생산하고 유통 가공하는 업자의 광고 문구와 효과가 의문시 되는 성장 호르몬 치료를 하여 돈을 버는 의사들이 정말 우리 아이들 키를 걱정하고 있을까요? 키를 크게 도와주는 다른 자연스런 방법을 젖혀놓고 기껏 수 Cm 키우기 위해 우유나 고기로 인한 질병 위험을 감수하면서까지 먹고 싶은 지 곰곰이 생각해보았으면 합니다. 우리 아이가 정말 건강하고 키 크길 바란다면 부모나 어른들이 생각을 바르게 바꾸고 실천에 옮기는 지혜를 키워야 합니다. 그러면 아이는 저절로 쑥쑥 자랍니다. 더 나아가 키라는 외형으로 사람을 평가하고 상처 주는 현실의 유혹을 벗어던지고 키가 크든 작든 우리 아이 모두를 똑같이 소중히 생각하는 그런 아름다운 세상을 함께 만들어가는 것이 어떨까요?