어린이 성장탕과 한의학

중앙한의원 원장 진민범

1. 키는 후천적 요소가 크게 작용

자녀를 가진 부모라면 누구라도 자녀들의 키가 얼마만큼 클 수 있을 지에 대해 많은 관심을 갖고 있습니다. 부모의 키가 크지 않은 사람들은 더욱 그렇습니다. 또한 요즘 각종 언론 매체에서는 갖가지 방법으로 키를 크게 해준다는 약품들을 무수히 선전하고 있고, 각종 연구에서도 키는 선천적인 요인(약 25%)보다 후천적 요소(약 75%)가 중요하다는 것이 밝혀지면서 부모들의 관심이 더 높아지고 있습니다. 여기서는 키를 크게 하는 한의학적 원리를 간단하게 소개하고자 합니다.

2. 비장과 신장의 기능이 좋아야

한의학에서는 인간의 성장과 관련하여 골격(骨格)을 크게 하고 기육(肌肉)을 구성하는 데 중요한 장기로 신장(腎臟)과 비장(脾臟)이 튼튼해야 한다고 합니다. 한의학에서의 신장은 선천적이거나 후천적이거나 정기(精氣)를 저장하는 장기이고, 비장은 우리의 기(氣)와 혈(血), 즉 힘과 영양을 생성해내는 장기입니다. 따라서 아이들이 성장하는 시기(즉, 성장판이 열려있을 때, 남자는 8 학년, 여자는 6 학년 정도)에 신장과 비장의 기능이 왕성해야 하는 것입니다. 일반적으로 예상되는 자녀의 평균키는 남자의 경우, 양부모의 키를 합산하여 둘로 나눈 뒤 6.5Cm 를 더하고, 여자는 6.5Cm 를 빼면 됩니다. 예를 들어 아버지가 170Cm, 어머니가 160Cm 이면 아들의 평균키는 171.5Cm 이며 오차의 범위가 약 10Cm 정도까지 날 수 있다고 합니다.

3. 충분한 수면과 영양섭취, 적당한 운동이 필요

한의학적 관점이나 일반 과학적 방법 모두 통용되고 있는 키 크는 방법은 8-9 시간이상의 충분한 수면, 칼슘과 단백질이 많은 음식섭취, 그리고 운동입니다. 특히 밤 10 시부터 새벽 2 시까지 성장 호르몬이 나오는 시간이므로, 공부를 늦게까지 하거나 컴퓨터 때문에 늦게 자게 해서는 않됩니다. 영양섭취 면에서는 지나치게 단 과자류와 설탕이 많이 들어 있는 음료수는 피하고, 완전식품인 우유를 많이 마시게 하는 것이 좋습니다. 또한 운동은 과격하지 않으면서 뼈 간격과 근육을 늘려주는 가볍고 부드러운 운동을 지속적으로 하여야 합니다. 이상의 방법이외에도 정신적으로 스트레스를 받지 않게 하는 것도 중요합니다.

4. 성장탕 처방은 한의사와 상담해야

한의사들은 아이들의 성장과 관련하여 약을 처방할 때 선천적인 요소가 많은가 아니면 후천적인 원인인가를 먼저 생각하고 방제를 구성합니다. 그 중에서도 키가 크는데 가장 중요한 장기인 신장과 비장의 기운을 돕는 인삼 종류, 백출 그리고 성장호르몬 분비에 도움을 줄 수 있는 녹용의 특수한 부분 등을 위주로 처방을 구성하는데, 이 방법은 단지 키 크는 것을 도울 뿐만 아니라 아이들의 소화 기능을 북돋아서 후천적인 영양 흡수와 올바른 신체발육에도 도움을 주게

하는 방법입니다. 혹 키가 크는 것과 관련하여 관심이 있으신 분은 꼭 면허를 가진 한의사와 상담해 보시기 바랍니다.

* 각종 한의학 진료 상담은 중앙한의원(201-840-4130)에서