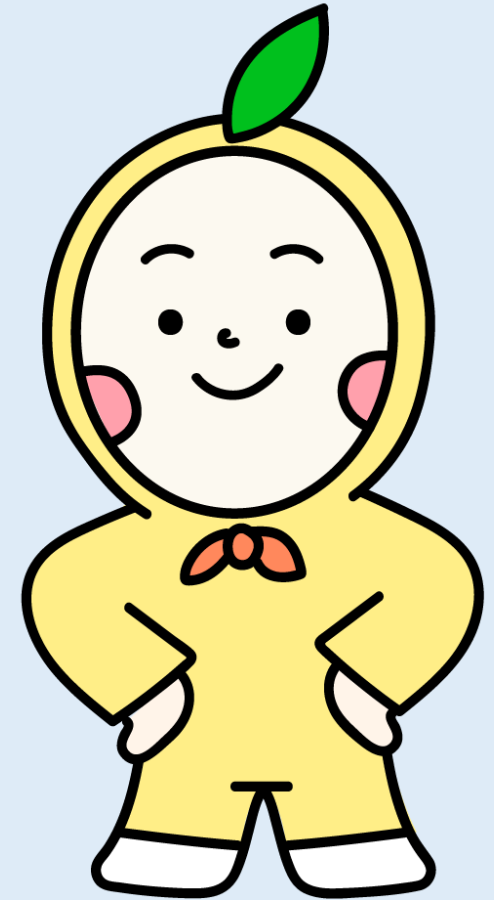


올바른 심장



들어가기



청소년, '키'는 제자리, '몸무게'는 늘어...

초중고교 학생 평균 키 비교 단위: cm

연도	초6		중3		고3	
	남	여	남	여	남	여
2007	150.4	151.2	169.2	159.8	173.9	160.9
2013	150.9	151.2	169.0	159.5	173.5	160.8
2017	151.9	152.3	170.1	159.9	173.5	160.8

초중고교 학생 평균 체중 비교 단위: kg

연도	초6		중3		고3	
	남	여	남	여	남	여
2007	45.2	44.0	61.1	53.2	68.3	55.4
2013	46.3	44.7	62.1	54.2	68.7	56.3
2017	48.1	45.8	63.6	54.5	71.0	57.8

자료: 교육부

고학년일수록 나빠지는 식습관 단위: %



자료: 교육부



**성장과 식습관,
서로 관련이 있을까요?**



알아보기



청소년기의 성장

- **성장이란?**

- 우리 몸의 세포 수가 양적으로 증가하는 것입니다.
- 청소년기에는 사춘기를 통해 급격한 신체 성장, 성숙과 함께 정신적, 사회적 발달이 급속하게 일어납니다.

**대략적으로 남자는 12~20세, 여자는 10~18세에
급속한 성장과 발육, 신체적 & 생리적 변화**

성장부진(저신장)의 진단기준은?

- **성장곡선을 통한 진단** * 연령 기준 키의 분포가 3백분위수 이하인 경우 (3백분위 100명 중 3번째의 순위)

2017 소아청소년 성장도표

신체발육 표준치

남 자

여 자

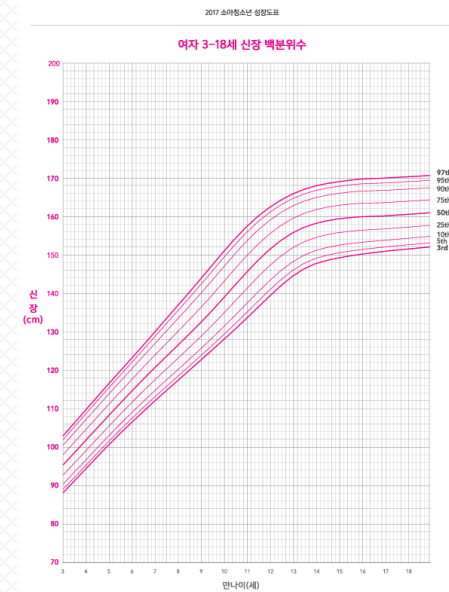
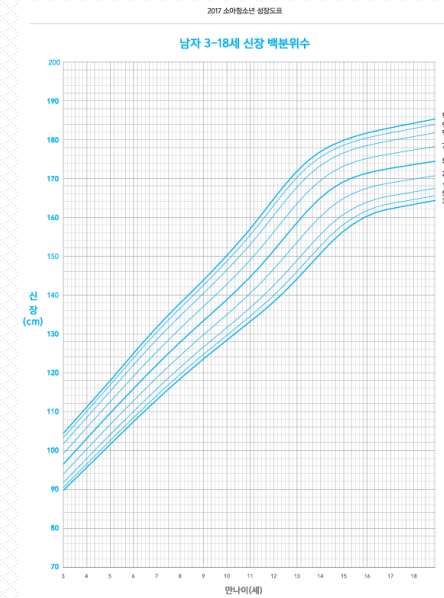
신장 (cm)	체중 (kg)	체질량지수 (kg/m ²)	머리둘레 (cm)
119.0	22.7	16.2	
122.1	24.2	16.4	
127.9	27.5	16.9	
133.4	31.3	17.6	
138.8	35.5	18.4	
144.7	40.2	19.1	
151.4	45.4	19.8	
158.6	50.9	20.3	
165.0	56.0	20.8	
169.2	60.1	21.2	
171.4	63.1	21.6	
172.6	65.0	21.9	
173.6	66.7	22.3	

만나이 (개월/세)	신장 (cm)	체중 (kg)	체질량지수 (kg/m ²)	머리둘레 (cm)
6세 6개월	117.8	22.0	15.9	
7세	120.8	23.4	16.1	
8세	126.7	26.6	16.6	
9세	132.6	30.2	17.2	
10세	139.1	34.4	17.8	
11세	145.8	39.1	18.5	
12세	151.7	43.7	19.1	
13세	155.9	47.7	19.7	
14세	158.3	50.5	20.3	
15세	159.5	52.6	20.8	
16세	160.0	53.7	21.0	
17세	160.2	54.1	21.1	
18세	160.6	54.0	21.0	

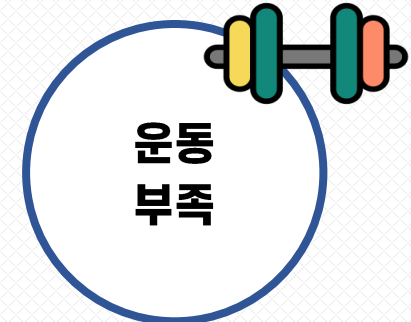
[주] · 표준치는 2017 소아청소년성장도표 50백분위수 값을 의미 · 2세미만(0-23개월)의 신장은 누운 키, 이상의 신장은 선 키로 측정

보건복지부
질병관리본부

대한소아청소년내분비학회
www.kspem.org



성장부진(저신장)의 원인은?



성장부진(저신장)의 문제점은?

- 성장부진은 질환 위험 증가, 활동성 감소, 학업성적 부진, 사회/행동발달 장애 등으로 이어질 수 있습니다.
- 단, 아직 성장기라면, 올바른 식생활이나 운동과 같은 노력에 따라서 계속 키가 클 수 있습니다!

* 성장판이 닫히는 시기에 따라 차이가 있습니다.
일반적으로 만14~15세 사이에 성장판이 닫히기 시작해서 19~20세에 완전히 닫히게 됩니다.



나의 키 성장 O/X 체크리스트

[나의 키 성장이 잘 이루어지고 있는지 평가해봅시다]

O/X

1. 같은 나이 친구들의 평균 키보다 10cm 이상 작다.
2. 지난 1년 동안 키가 4cm도 자라지 않았다.
3. 같은 사이즈의 바지를 2년 이상 입고 있다.
4. 키는 작은 편이지만 사춘기는 또래 친구들보다 빨리 왔다.

* 위의 질문 중 1가지라도 해당되면 성장부진(저신장)일 수 있으므로 꾸준한 관찰과 상담이 필요합니다.

키 성장을 돕는 식생활

- 영양 공급을 위해 하루 3끼,
제때에 5대 영양소를 골고루 섭취하기!
- 골격 성장과 근육 발달을 도와주는 양질의
단백질과 칼슘을 동시에 공급해주는 우유를
하루 2잔 이상 꼭 마시기!
- 무리한 다이어트 No! No!
지나친 다이어트는 성장에 필요한 에너지 부족으로
키 성장 방해! 식사량을 과도하게 줄이지 않기!

칼슘

기능 : 뼈 형성, 골격 성장

많은 식품 : 우유, 유제품,
뼈째 먹는 생선, 굴, 조개,
두부 등



비타민 D

기능 : 뼈 형성에 중요한
역할, 세포 증식과 분화

많은 식품 : 달걀 노른자,
간, 버섯, 유제품 등

단백질

기능 : 체조직 성장과
유지, 성장 호르몬 분비
촉진, 면역 작용

많은 식품 : 육류(살고기),
콩류, 우유, 유제품, 달걀

철

기능 : 혈액 구성, 면역기
능, 빈혈 예방

많은 식품 : 쇠고기, 돼지
고기, 간, 굴, 조개, 달걀



키 성장을 방해하는 식생활

- **식사시간에는 식사만 집중하기!**
- **편식, 끼니를 거르는 습관은 영양 불균형과 위장 기능 저하 초래**
- **과식, 야식 No! No!**
* 과식하면 성장을 도와주는 성장호르몬 분비가 잘 되지 않을 수 있어요!

패스트 푸드, 가공식품 달고 짠 음식

문제점 : 비만유발

문제점 : 비만, 충치,
ADHD 유발

지방, 콜레스테롤, 포화
지방산, 나트륨을 과잉
섭취하게 됨



고열량이고 자극적인
식품으로 성장에 필요한
영양소가 적음

탄산음료

카페인

문제점 : 과도한 당분과
인 섭취

문제점 : 뼈 성장 방해

다량의 인 섭취로 인해
뼈에서 용출된 칼슘 배출

칼슘 균형을 무너뜨려
성장 방해, 철분 흡수
저해



키 성장을 돕는 운동

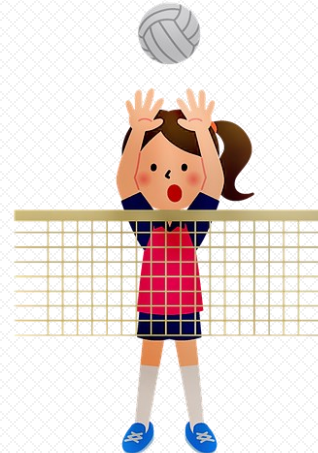
- 팔 다리와 온 몸을 쪽쪽 뻗을 수 있는 운동은 성장에 도움이 됩니다.

: 걷기, 조깅, 스트레칭, 철봉 매달리기, 계단 오르기, 수영, 농구, 배구, 댄스 등

* 하루 10분 철봉 매달리기

- 방법: 발끝은 바닥에 대고, 몸만 가볍게 철봉에 매달린 후 10초~30초간 매달렸다, 쉬었다 하는 동작을 반복해줍니다.

- 주의사항: 허리에 통증이 생기면 즉시 멈춥니다.



키 성장을 방해하는 운동

- 무거운 것을 들어올리거나 관절에 과도한 압박을 가져오는 운동은 성장을 방해할 수 있어 피하는 것이 좋습니다.

: 마라톤, 기계체조, 씨름, 레슬링, 유도 등 무거운 것을 들어 올리고 관절에 과도한 압박을 가져오는 운동



생각 정리하기



키 성장을 돕는 생활습관

- ✓ 비만은 키 성장을 방해하므로 비만이 되지 않도록 식습관 관리하기
- ✓ 키 성장에 필요한 필수영양소 골고루 섭취하기
- ✓ 10시부터 2시 사이에 분비되는 성장호르몬을 위해 일찍 자기, 하루 7시간 이상 숙면하기
- ✓ 성장판을 자극할 수 있는 운동을 규칙적으로 하기
- ✓ 성장호르몬이 잘 분비되도록 스트레스 받지 말고 즐겁게 생활하기

학교 영양상담으로

올바르게

성장해요



교육부 17개 시·도교육청