잘 때 많이 덮어도 아이 키 성장에 영향

아이는 어른보다 옷을 더 껴입어야 하고 잠을 잘 때 이불을 꼭꼭 덮어줘 감기에 걸리지 않도록 해야 하며 실내 에어콘을 너무 낮게 조절해서는 안된다는 육아 관념을 자주 듣게 될 것이다. 하지만 이는 잘못된 인식일 수 있다.

아이가 밤에 잠을 잘 때 더우면 네가지 나쁜 점이 있다.

1. 감기에 쉽게 걸린다

아이가 이불을 걷어차고 엎치락뒤치락하며 이불 밖에서 자면 감기에 걸려 호흡기 감염을 일으킬 수 있다. 이는 옷을 적게 입거나 이불을 적게 덮어서가 아니라 잘 때 더운 탓으로 이불로 배를 가리지 않아 감기에 걸리는 것이다.

2. 무기력함

아이가 잠을 제대로 자지 못하면 다음날 기운이 없고 입맛이 없으며 피곤하고 걷기를 싫어하며 지구력이 저하된다. 또한 화가 많아지고 안색이 좋지 않으며 때때로 메스껍고 머리가 아프며 쉽게 놀라고 불면증에 꿈을 많이 꾸며 이를 갈고 입냄새가 난다. 이런 상황이 오래 지속되면 안색이 노랗고 저항력이 떨어지며 체력이 약해져 병약해진다. 또한 아이의 학습 능력, 실천 능력, 집중력도 저하된다.

3. 영양실조

밤에 잘 자지 못하면 입맛에 영향을 미치고 식사량이 감소하는데 장기간 적게 먹으면 안색이 노랗고 몸이 마르며 영양실조를 초래해 허약하고 여러 질병을 유발할 수 있다.

4. 키에 영향

밤에 잘 자지 않으면 성장호르몬 분비에 영향을 미쳐 키 성장을 저해하며 장기간 숙면을 취하지 못할 경우 평생 키 성장에 영향을 미친다.

이런 부위는 이불 덮지 않아도 돼

아이의 수면은 '먼저 덥지 않게 한 다음 춥지 않게 한다'는 원칙을 따라야 한다. 그래야 잘 자고 푹 잘 수 있다.

다음 기준을 참고할 수 있다.

1. 몸 전체 어디든 보송보송 땀이 없어야 하고 손바닥, 발바닥, 잔등은 따뜻해야 한다.

2. 배가 따뜻하면 춥지 않다. 손등, 어깨, 허벅지, 종아리, 발등은 차가워도 괜찮다.

3. 배를 꼭 감싸고 어깨, 엉덩이, 다리, 발은 이불 밖에 내놓아도 된다.

/ 인민넷 – 조문판

아이 키 성장, 호르몬주사보다 중요한 5가지

여름방학이 되자 많은 병원의 신장진료실이 고봉기를 맞이하고 있다. 부모들은 아이들을 데리고 다양한 검사보고서를 들고 의사를 찾아 상담한다.

"'주사'를 맹목적으로 추구하는 것보다 더 중요한 것은 과학적이고 리성적인 키 관리 인식을 확립하는 것이다." 절강성 온주시제2인민병원 소아과 주임의사 양립초는 이것이 아이들의 성장 잠재력을 발굴하는 데 있어 중요한 첫걸음이라고 강조했다.

부모들이 꼭 알아야 할 핵심 포인트

● 균형 잡힌 식단

음식의 다양성을 보장하고 맹목적인 칼시움 보충 및 과도한 섭취를 피해야 한다. 유제품(300~500미리리터), 닭알, 살고기 또는 생선, 새우 및 가금류 고기, 신선한 채소(특히 짙은 록색잎채소), 과일 및 통곡물을 매일 충분히 섭취해야 한다. 당도가 높고 기름기가 많으며 과도하게 가공된 식품을 피해야 한다.

● 과학적인 운동

줄넘기, 롱구, 높이뛰기 등 상하방향 운동에 많이 참여하고 충분한 야외활동 시간을 보장하여 해빛에 로출되도록 해야 한다.

● 깊은 수면

성장호르몬의 분비는 박동성을 나타내는바 그 고봉기는 주로 깊은 수면 단계에서 나타난다. 학령기 아동(6세—13세)은 9~11시간의 수면을 보장하고 청소년(14세—17세)은 8~10시간의 수면이 필요하다.

● 정기 모니터링

골년령 및 호르몬 수치를 정기적으로 모니터링하고 만성질환에 적시적으로 개입하며 조숙증에 주의해야 한다.

● 심리건강

장기간의 불안과 억압은 성장호르몬 분비를 억제할 수 있고 따뜻하고 조화로운 환경은 아이의 심신 발달에 유리하다.

/ 인민넷 – 조문판

늙어서 모든 일에 흥미 잃는 것 정상 아니다

늙으면 어떤 일에도 흥미를 느끼지 못하는 것은 정상적인 현상이 아니다. 비록 나이가 들면 생리기능이 다소 퇴화되지만 이것이 흥미가 떨어지고 기분이 가라앉는 것을 의미하지는 않는다. 로인들이 항상 지루하고 우울하다고 느낀다면 우울증이 조용히 찾아왔을 수 있음을 경계해야 한다.

생리기능이 저하되더라도 로년생활은 풍부하고 다채로울 수 있다. 그 핵심은 마음가짐에 있다. 로인들은 변화를 적극적으로 받아들이고 새로운 즐거움을 적극적으로 찾으며 로년만의 독특한 가치와 의미를 체험해야 한다.

/ 인민넷 – 조문판

고령 로인, 매달 최소 두번 체중 측정해야

7월 15일, 국가위생건강위원회 공식사이트는 권장성 위생업계 표준 〈고령 로인 체질량지수 적정 범위 및 체중관리 표준〉을 발부했다.

〈표준〉은 고령 로인을 실제 나이가 80세 이상인 사람으로 정의했다. 고령 로인의 BMI(체질량지수) 권장 범위는 22.0에서 26.9로 규정했다. 〈표준〉은 고령 로인은 매년 최소 한번 키를 측정하고 한달에 최소 두번 체중을 측정해야 한다고 제시했다. 이 〈표준〉은 2026년 2월 1일부터 시행된다.

〈표준〉은 고령 로인은 자신의 BMI를 적정 범위로 유지하여 건강문제의 발생을 예방하고 해당 질병 및 그 합병증의 발생을 줄이거나 지연시키는 것을 관리 목표로 해야 한다고 제안했다.

고령 로인을 위한 맞춤형 체중관리 전략을 채택하고 전문가의 지도하에 건강관리를 수행해야 한다. BMI가 적절한 범위에 있는 고령 로인의 경우 현재 체중을 유지하고 체중이 더 이상 감소하지 않도록 해야 한다. BMI가 적절한 범위보다 낮은 고령 로인의 경우 체중이 더 감소하지 않도록 조치를 취하고 적절하게 체중을 늘일 수 있다. BMI가 적정 범위에 비해 높은 고령 로인의 경우 체중 수준을 안정적으로 유지하고 체중이 크게 증가하거나 감소하는 것을 피하는 것이 좋다.

/ 인민넷 – 조문판

청력 손실·외로움 겹치면 인지 저하 속도 빨라져

로인성 난청 등 청력 손실이 사회적 고립이나 외로움과 겹칠 경우 인지기능 저하 속도가 빨라진다는 연구 결과가 발표되였다.

스위스 제네바대학 연구팀은 50세 이상 유럽인 3만 3,741명(평균 년령 61.4세)을 대상으로 청력 손실과 외로움이 인지기능에 미치는 영향을 분석했다. 참가자들은 2년마다 사회적 활동·련결 상태·인지능력에 대한 설문조사와 표준화된 인지기능 테스트(일화 기억, 언어 류창성 등)를 수행했다.

연구팀은 참가자를 사회적 고립+외로움, 외로움만 경험, 고립만 경험, 고립·외로움 없음 등 4개 그룹으로 분류해 비교했다. 그 결과 청력 손실이 심하거나 악화된 경우 일화 기억(즉각/지연 회상)과 언어 류창성 등 인지기능이 현저히 낮았고 저하 속도도 빨랐다. 특히 사회적 고립이나 외로움을 경험한 그룹은 모든 인지 령역에서 더 빠르고 심각한 기능 감소를 보였다.

인지 저하가 가장 두드러진 그룹은 '사회적 고립+외로움' 집단이고 '외로움만 경험' 집단이 그 뒤를 이었다. 청력 손실과 외로움이 동시에 존재할 경우 인지기능의 감소 폭과 속도가 특히 뚜렷하게 증가했다.

연구팀은 "로년층의 인지기능 보호를 위해 청력 관리와 더불어 사회적 련결 유지 및 정서적 지원이 필수적"이라 강조하며 "사회적 관계는 유지되지만 외로움을 느끼는 경우에도 적극적인 개입이 필요하다."고 결론지었다.

/ 종합