

M 의료 라운지 Medical lounge

光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민건강 강좌

저신장과 성조숙증 치료



전남대병원 영유아 대상 의료봉사

전남대병원 학마을봉사회(회장 이삼용 교수)는 지난 23일 소아청소년과, 소아치과, 간호사 등 15명의 의료진과 함께 광주시 남구 봉선동 사회복지법인 형제사를 찾아가 영유아를 대상으로 의료봉사활동을 펼쳤다.

전남대 치과병원 자선 음악회

전남대학교 치과병원(병원장 박상원)과 치의학전문대학원(원장 오희균)이 30일 오후 7시 전남대학교 캠퍼스에 신축된 치과병원과 임상교육관의 개원을 기념하는 '2008년 자선음악회'를 갖는다. 오후 5시30분부터 치과병원 1층 로비에서 열리는 송년음악회에서는 재즈 연주와 함께 영화음악과 락, 대중가요 등 환상적인 선율을 들려줄 예정이다.

조선대병원 '의료 서비스' 발표

조선대병원(원장 조남수)은 지난 26일 의성관 김동국홀에서 의료질 관리 향상을 위한 '제9회 교직원 QI 사례발표회'를 개최했다. 경진대회는 지난 1년간 병원 운영에서 낭비되는 부분을 최소화하고 효율적인 업무개선, 신속하고 정확한 진료를 위한 방안, 감염관리, 임상질 지표관리 등 의료질 향상 노력을 결산하는 자리다.



광주 동아병원 '나눔 사랑' 실천

동아병원(대표원장 정재훈)은 지난 27일 광주시 송암동 '신애원'과 진흥동 '작은 예수의 집' 차례로 방문하고 성금을 전달했다. 이날 성금은 병원 직원들의 교육수당을 조금씩 모아온 것으로 나눔의 기업문화를 실천하고자 하는 구성원들의 마음을 담고 있다.

키 크려면 줄넘기·조깅·수영·농구 하라



〈김찬중 교수〉

최근 들어 키가 작아 고민하는 아이들이 늘고 있다. 경제발전으로 인한 식생활 개선은 아이들의 평균 신장을 높였고, 생활수준이 향상되면서 키에 대한 관심이 증가했다. 상대적으로 키가 작은 아이들은 정신적으로 위축되거나 소외될 수 있으며, 성인이 돼서도 취직이나 결혼 등에서 불이익을 받기도 한다. 따라서 키 작은 아이들과 부모는 저신장의 원인과 그 치료 여부에 관심이 많은데, 잘못된 방법으로 치료하거나 방치해 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많다.

콩·우유·채소 등 음식 골고루 섭취하면 도음 성조숙증 치료 '사춘기 억제 호르몬' 주사 효과

◇저신장이란=같은 성별, 같은 연령대 아이들 표준 신장보다 약 10cm 이상 작은 경우를 말한다. 또 같은 기준에서 신장 표준이 3백 분위수 이하인 경우(100명 중 3번째 이내)와 사춘기 전까지 연간 4cm 이하로 자라는 경우다. 어느 한 시점의 신장만으로 성장의 정상 여부를 판단할 수 없으며, 1년에 얼마나 자라는지 성장속도를 체크해 3세 이후부터 사춘기 전까지는 연간 5~6cm는 자라야 한다. 손과 손목 관절의 X-ray 촬영을 통해 골격 성숙 정도를 판단해서 저신장의 원인을 감별하고, 아이의 성장 가능성을 평가한다. 필요한 경우 성장호르몬 결핍증을 진단하기 위해 성장호르몬 자극 검사를 시행하고, 여자의 경우 터너 증후군이 의심되면 염색체 검사를 한다. ◇자녀 키 예측법=자녀의 성인 키를 예측하는 방법이 여러 가지가 있는데 그 중 가장 쉬운 방법은 부모의 키를 이용하여 부모 중간 키를 측정하는 것이다. 부모의 키의 평균에 남아의 경우 6.5cm를 더하고 여아의 6.5cm를 빼면 유전적인 성장능력을 대강 예측할 수 있다.

그러나 요즘은 영양 상태가 너무 좋아져서 예측치보다 더 큰 경우가 많아졌다. 그 외에 손과 손목관절의 뼈 나이를 이용해 예측하는 방법도 있다. ◇성장호르몬 주사=성장호르몬 결핍으로 인한 저신장의 경우 매우 효과가 좋다. 국내에서는 성장호르몬 결핍증, 터너 증후군, 프래더 윌리 증후군, 만성신부전에 의한 저신장에 대한 보충적용이 가능하다. 부작용으로는 포도당대사에 영향을 줄 수 있기 때문에 성장호르몬 치료 시에 정기적인 관찰이 필요하다. 사춘기 이전 초등학생 때 치료하는 것이 가장 좋는데, 특히 여자의 경우엔 사춘기가 남자보다 더 빨리 오기 때문에 조기에 진료 및 치료를 받는 것이 좋다. 성장판이 닫히기 시작하면 치료 효과가 떨어지고 완전히 닫힌 경우에 사용할 수 없다. ◇키 크는데 좋은 음식=우유와 두유는 소화 흡수율이 높은 단백질을 함유하고 있고, 영양소가 골고루 들어있어 도움이 된다. 콩과 두부도 좋은 단백질을 함유하고 있다. 고등어, 참치 등 상식한 생선도 일주일에 3번 정도는 먹는 것이 좋고, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등도 지방은 제거하고 채소와 곁들여 먹으면 좋다. 운동을 하면 성장호르몬 분비가 촉진되는데 운동 종류에 따른 분비의 차이는 별로 없기 때문에 아이가 좋아하는 운동, 편하게 할 수 있는 운동을 시키면 된다. 줄넘기, 수영, 농구, 조깅, 스트레칭 등을 추천하고, 너무 과격하거나 체중을 많이 실는 운동은 피한다. ◇성조숙증 치료=사춘기가 지나치게 빨리 오는 현상을 말한다. 사춘기가 일찍 온 만큼 당장은 성장이 급진전해 초기에 포레보다 키보이 지만 성호르몬 과다 분비로 성장판이 일찍 닫



지난 26일 광주시 동구 전남대병원에서 열린 '제32회 테마가 있는 시민건강 강좌'에서 김찬중 소아청소년과 교수가 '저신장과 성조숙증의 진단과 치료'라는 주제로 강연을 하고 있다.

〈전남대병원 제공〉

하버된다. 결과적으로 본래 자신을 키울 수 있는 키보다 10cm 이상 덜 자랄 수 있다. 우리나라의 경우 남자 아이는 만 9세(초등학교 3~4학년) 이전에 고환이 커지거나, 여자 아이는 만 8세 이전(초등학교 2~3년)에 첫머털이 잡히는 등의 2차 성징이 오면 중추성 성조숙증일 가능성이 높다. 특별한 원인이 없는 특발성 성조숙증의 경우 치료를 조기에 할수록 키 크는데 도움이 된다. 이런 성조숙증 치료의 핵심은 사춘기를 지연시켜 성장판 폐쇄를 늦추는 데 있으며, 보통 '사춘기 억제호르몬'을 한 달에 한 번 주사한다. 치료는 사춘기까지 지속되며 대개 2~3년 정도 이뤄진다고 보면 된다. 〈김찬중 전남대병원 소아청소년과 교수〉 /정리=안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

즐릴 때 커피, 10분이면 각성 효과

커피를 마시고 나서 10분이면 각성효과가 나타나기 시작해 2~3시간 지속된다는 연구 결과가 나왔다. 스페인 바르셀로나 대학 임상정신생물학 교수 야단 박사는 커피 속의 카페인이 혈액 속으로 들어가 그 농도가 정점에 이르는 데는 45분이 걸리지만 최고 농도의 절반

이 되는 데는 커피를 마신 후 10분이면 충분하다고 밝힌 것으로 미국의 온라인 과학전문지 사이언스 데일리가 지난 23일 보도했다. 야단 박사는 남녀 대학생 688명(평균연령 22세)을 대상으로 오전 11시에서 오후 1시 사이와 오후 4시에서 6시 사이에 각각 커피를 마시게 하고 10분 간격으로 카페인의 혈

스페인 연구팀 측정 분석 여성보다 남성이 더 민감

중농도와 각성효과를 측정해 이 같은 사실이 밝혀졌다는 연구 결과는 시간이 흐를수록 커피가 여성보다는 남성들에게 두드러지게 나타났다고 말했다. 각성효과 지속시간은 2~3시간으로 나타났지만 나이에 따라 차이가 날 수 있는 대사속도와 개인적인 민감성에 따라 4~5시간까지 갈

수도 있을 것이라고 야단 박사는 밝혔다. 사용된 커피는 카페인 100mg이 함유된 에스프레소 커피였다. 한편 카페인이 5mg밖에 들어 있지 않은 디카페인 커피도 마셔도 약간의 각성 효과가 나타났다. 플라시보 효과인지는 알 수 없지만 이 경우의 시간이 흐를수록 각성효과가 커지는 양상도 에스프레소 커피와는 달리 남성보다 여성에게 효과가 두드러지게 나타났다. 이 연구결과는 '신경-정신약리학-생물정신의학 발전' 최신회에 실렸다. /한영뉴스

Movie advertisement section titled '영화안내' (Movie Guide) featuring various cinema listings such as '메가박스', '엔터 시네마', '콜롬버스 시네마', '씨너스 전대', '하미 시네마', and '제일 시네마'. Each listing includes movie titles, showtimes, and contact information.