

■ 겨울방학, 우리 아이 키 좀 키워보자

운동·수면시간 관리 해주면 '쑥~쑥'

자녀를 가진 부모 중 대부분이 키는 때가 되면 크는 것으로 알고 있다. 하지만 키는 크는 시기가 따로 있다. 생후 2살 때부터 사춘기 이전까지 키는 평균적으로 1년에 5.5cm씩 자라고, 사춘기 무렵에는 약 2년간 남자는 7.0cm, 여자는 6.8cm씩 자란다. 그 이후에도 키는 조금씩 계속 자랄 수 있으나 남자는 18세, 여자는 16세가 되면 키 성장은 멈춘다고 볼 수 있다.

남학생들이야 간혹 고등학교에 가서도 키가 자라는 경우가 있지만 여학생들은 초경이 시작되면서 키가 대부분 멈추기 때문에 성장기 아이들은 물론 부모의 걱정이 크다.

◇성장판 닫히기 전에 치료해야= 키 성장 시기에 있어 방학이 더 중요하다. 하지만 요즘 아이들이 학교, 학원, 과외 활동에 워낙 바쁘다 보니 상대적으로 여유가 있는 주말이나 방학에 키 성장 체크를 해 보는 것이 좋다. 학기 중에는 부모나

정를 배가시키고 있다. 체내에 축적된 중금속은 성장기 어린이의 키 크기를 방해하고 뇌세포 성장에 나쁜 영향을 미친다. 아토피 등 만성 피부 질환이나 비염 천식 등 알러지 질환의 원인이 되기도 한다.

◇왜 겨울 방학이 중요한가= 성장에 있어서 방학이 중요한 이유는 성장에 영향을 끼치는 인자들이 그렇듯 비교적 명확하다고는 하지만, 아이들의 스트레스 지수에 의해 그 수치의 의미가 없어지는 경우가 많기 때문이다.

한의학적으로도 봄 여름 가을 겨울 사계절 중에 만물의 새싹이 피어나고 자연의 기운이 위로 상승하는 봄에 키가 많이 크다고 보고 있으나, 봄은 아이들이 새 학년 새 학기를 시작하면서 스트레스를 가장 많이 받는 시기로 오히려 키 크는 속도가 많이 줄어드는 것을 볼 수 있다.

겨울은 봄에 성장을 할 준비를 하



강재미 박달나무 한의원 원장이 또래 친구들보다 키가 작아 고민하는 여고 1년생을 상대로 키 성장과 관련된 사항을 점검하고 있다.

로 식이 조절을 도우면 소아비만에서 탈출하기가 쉬워지는 것이다.

키가 크는 것은 관절 근처 성장판 연골세포가 자라면서 뼈가 되는 과정이다. 성장판 연골은 성장호르몬의 영향을 받는데, 성호르몬이 빨리 분비될수록 성장호르몬 분비는 감소하게 된다. 초경 등 2차 성징이 나타나면 성호르몬 분비량은 급격히 증가하고 성장호르몬 분비량은 상대적으로 줄어들어 키가 크는 속도가 줄어들고 머지않아 성장판이 닫히게 된다.

성장판이 닫힌다는 것은 연골로 된 부분이 단단한 뼈로 변하게 되는 것을 말한다. 어떤 치료를 통해서도 한번 닫힌 성장판을 열 수는 없다. 그러므로 성장치료는 성장판이 닫히기 전에 해주어야 한다. 성장치료는 멈춘

키 크는데 '다음' 없어... 성장판 닫히기 전 치료 심리적 시간적 여유 많은 방학기간에 조절해야

아이들이 모두 '성적표'에 관심이 쏠려 있기 때문에 당장 학업과 관계없는 것에는 소홀한 경향이 있다. 그러나 키 성장에 '다음'이 없다는 걸 명심한다면 결코 바람직한 일이 아니다.

성장은 유전, 영양, 수면, 운동, 스트레스, 질병 등 영향을 받는 요인들이 많다. 균형 잡힌 영양 공급, 충분한 수면, 적당한 운동이 가장 중요하다고 볼 수 있다. 특히 성장호르몬은 수면 상태에서 분비량이 많아지기 때문에 일찍, 오래 숙면을 취할수록 성장에 유리하다. 최근 맞벌이 부모들이 늘면서 밤늦게까지 활동하느라 아이도 덩달아 수면 습관이 늦어지는 경우가 많은데 이는 아이의 성장에는 마이너스 영향을 미친다.

또한 고열량 음식과 인스턴트, 운동 부족도 인체에 과잉에너지를 축적하게 하고 체지방량의 증가로 이어져 성장을 방해한다. 또 최근 볼수록 속속 속오염이 성장장애에 큰 영향을 끼치는 것으로 알려지면서 가뜰이나 자녀의 키가 작아 고민하는 부모들의 걱

는 기간으로 보고 있으나 오히려 이들의 심리적 시간적 여유가 많아짐에 따라 겨울 방학 동안 성장하는 수치가 높아지고 있다. 학기 중에는 수면이나 운동 부족 외에도 학업 스트레스로 인해 평균적인 성장치를 밑돌 수 밖에 없기 때문에 방학에 집중해서 성장치료를 받거나 운동과 수면시간 관리를 해준다면 신학이 때 새롭게 만난 또래 친구들과의 키 차이가 많이 나는 것을 막을 수 있다.

또한 소아 비만으로 인한 성장부진의 경우 체내 대사량이 높아지는 겨울철에 운동량을 늘리고 식이 조절을 하게 되면 다른 계절에 비해서 체중 관리가 훨씬 수월하다.

겨울철에 주로 살이 찌는 이유는 체내 대사량이 높아짐에도 불구하고 고열량 간식들이 많고, 추위 때문에 활동량이 줄어들어서이다. 그러므로 아이들이 실내에서 할 수 있는 운동들을 찾아 겨울 방학 동안 부모 및 친구들과 함께 운동에 재미를 붙이게 하고 조리법이 기름지지 않은 음식들

화순전남대병원 슬관절 수술 세계 최고

2010국제슬관절심포지엄·시범수술 성료

네비게이션·로보틱 이용 수술 생중계도

세계적 수준의 슬관절 수술법을 배우고 슬관절 수술 전반에 대한 최신 지견과 정보를 나누기 위해 국내·외 슬관절 권위자들이 화순전남대병원을 찾았다. 화순전남대병원 관절센터는 최근 '2010 국제 슬관절 심포지엄 및 시범수술(International Knee Symposium & Live Surgery)'을 병원 지하대강당 및 수술실에서 개최했다.

슬관절 분야에서 국내 최대 규모로 개최되는 이번 행사에서는 슬관절 질환과 관절염으로 고통받는 환자들에게 시술중인 네비게이션과 로보틱을 이용한 '인공슬관절 전치환술'의 고난이도 수술법 등 모든 수술 과정을 생중계·선종근·박주권·정문수 교수의 지도 아래 생생하게 시연해 참석자들은 수술 노하우를 전수받았다.

동남아시아의 저명한 해외연자가 참석해 연계를 발표했으며, 국내 대학의 슬관절 권위자 30여명이 이번 심포지엄의 연자 및 좌장으로 참석함은 물론 '컴퓨터를 이용한 슬관절 전치환술'에 대한 열띤 토론이 열리기도 했다.

로보틱 인공관절수술은 수술 전에 미리 수술결과를



예측할 수 있어 환자의 뼈에 가장 적합한 임플란트와 삽입 위치를 결정할 수 있는 장점이 있다. 이에 비해 비행기나 우주선에 사용되는 전산화 항방사선 무릎 관절수술에 응용한 컴퓨터 네비게이션 절골술은 컴퓨터로 교정각도를 정밀하게 계속함으로써 수술 결과가 탁월한 점이 특징이다.

송은규 원장은 "국내외 저명한 의료진들이 다양한 주제의 발표와 토론을 준비했고, 참가자들은 로보틱과 네비게이션을 활용한 시범수술을 경험할 수 있었다"고 전했다.

한편 슬관절 질환의 명의로 유명한 송은규 원장은 세계 컴퓨터 정형외과 수술학회의 2012년 회장으로 선임된 바 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 트위터 개설

고객들과 다양한 소통... 트위터 계정 이벤트도

조선대병원(병원장 김만우)이 고객들과 다양한 소통을 위해 트위터(twitter)를 개설하고 본격적인 운영에 들어갔다.

이와 함께 연말 콘서트와 뮤지컬 티켓·레스토랑 상품권 등을 제공하는 이벤트도 실시한다.

조선대병원은 건강정보는 물론 의학정보·병원 소식 및 채용정보 등 다양한 정보를 제공하는 트위터(http :

//twitter.com/cuhpr)를 열었다.

이 트위터는 건강에 대한 시민들의 관심이 갈수록 높아지고 있는 추세에 맞춰 쌍방향 의사소통과 사용자 중심의 의사소통 도구로 활용할 계획이다. 특히 인터넷을 통한 잘못된 건강 정보나 상업적 홍보성 건강정보가 급증하면서 이를 바로 잡기 위해 트위터를 통한 객관적인 의료정보를 제공할 예정이다.

이와 함께 트위터 계정 이벤트도 실시한다.

조선대병원 트위터를 방문해 Follow(따라가기)하고 이벤트 글을 RT(전달) 하게 되면 추첨을 통해 바비킴·위성·거미가 출연하는 콘서트 '보컬리스트' VIP 티켓 2장과, 연극 '키스할까요?' 티켓 10장, 레스토랑 아웃백 5만원권 상품권 6장, 문화상품권 30장 등을 줄 예정이다.

김만우 병원장은 "시민들과 적극적인 소통을 통해 대학병원의 문턱을 더욱 낮출 예정"이라며 "향후 U-Healthcare 병원으로서 나아가기 위해 더욱 노력하겠다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원 개원 105주년 '사랑 나누기' 기념 행사 다채

광주기독병원(병원장 박병만·사진)이 개원 105주년을 맞았다. 지난 1905년 11월 20일 미국인 의료선교사에 의해 설립된 광주기독병원은 최근 개원 105주년을 기념해 다양한 기념행사를 가졌다.

광주기독병원은 105주년의 의미를 되살리기 위해 올 들어 해외(방글라데시)의료봉사, 농어촌의

료봉사, 한마음축제, 신앙부흥사경회, 광주전면 정화작업을 통한 자연보호캠페인, 시민건강강좌, 환우들을 위한 음악회, 사진전, 고객사랑 사은 이벤트 등 의미있는 행사들을 진행했다.

특히 개원기념일에 105번째 외래 접수를 한 박모(61·광주시 양림동)씨에게 종합건강검진을 지급

하고, 이날 딸을 정성분만한 박모(28·광주시 주월동)씨에게는 분만비를 지원하는 등 이벤트도 개최했다.

박병만 병원장은 "광주기독병원의 105년 역사를 한마디로 말한다면 '사랑'이라고 할 수 있다"면서 "광주기독병원에는 지역 주민들의 사랑과 관심이 녹아 있다는 점을 명심하며 미래의 비전을 만들어 갈 것이다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

대한사범회 의료광고심의위원회 제100611-중-19671호 광고

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 뭉스룩 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을

개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특

히알루론산이 줄어들어 피부톤이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐 주름치료 효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

(김영길 성형외과 원장)

비수술적 성형 '히알루론산 시술'

히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는데, 나이가 들면서 히

김영길 성형외과의원
☎ 062-227-3777 무등극장 앞

