



겨울방학 키 크기

박달나무한의원 강채미 원장

체질별 진료·면역력 강화로 근본치료부터

겨울방학이 다가오고 있다. 방학을 한 번씩 지날 때마다 아이들의 키가 눈에 띄게 차이 나는 경우를 볼 수 있다.

다른 아이들에 비해 적으면 여쭙지 하는 마음에 부모들의 조바심이 더 크다. 어떻게 하면 방학 동안 아이의 키를 부족 차라게 할 수 있을까.

이론상은 간단하다. 옛 어른들 말 씀처럼 잘 먹고 잘 자라는 것. 그것 만큼 속 시원한 답은 없다. 하지만 요즘 시대는 옛날처럼 깨끗한 환경이 아니다. 따라서 현재 아이가 잘 자라고 있다고 해서, 또 많이 먹는다고 해서 마음을 놓아서는 안 된다. 빠르게 성장하는 아이일수록 급히 멈출 수 있고, 군것질을 즐겨 한다면 많이 먹는 것도 별 도움이 되지 않을 수 있다.

연골 부분이 있다. 이 부위를 ‘골단 연골’이라고 하고, 여기에서 세포분열이 일어나 뼈가 길어지는 것이다.

‘성장판’은 바로 이 ‘골단 연골’ 부분을 가리킨다. 성장판은 성장 호르몬 등에 의해 뼈를 구성하는 새로운 세포를 만들어 길이 성장이 이루어지게 하는데 성 호르몬이 이 성장판을 단하게 만들기도 한다. 때문에 사춘기가 되어 2차 성징이 나타나고 성 호르몬이 분비되기 시작하면 성장판이 서서히 닫혀가는 것을 의미한다.

어떤 치료를 통해서도 닫힌 성장판을 열게 할 수는 없다. 그러므로 성장 치료는 성장판이 닫히기 전에 해줘야 좋다. 성장치료는 늦어도 2차 성징이 나타나는 시기 1~2년 전후로 해 주는 것이 효과적이다.



강채미 박달나무한의원 원장이 어린이의 성장 정도를 체크하기 위해 키를 재고 있다.

성장판 닫히기 전·2차 성징 전후 가장 효과적

유산소·점프운동 도움… 해조류·나물류 좋아

◇열려있나? 닫혔나?(우리 아이 성장판이 공급하다)=정상적인 아이는 1년에 5cm이상 자란다. 사춘기가 끝나지 않은 아이가 1년 동안 4cm이하로 자라면 성장장애를 의심해 봐야 한다. 부모 중 한 사람의 키가 매우 작은 경우, 표준 신장과 비교해 10cm미만인 경우도 성장장애를 염두에 봐야 한다. 아이의 키는 유전적인 요소보다는 부모의 노력 여하에 영향을 더 받는다.

또 초경 등의 2차 성징이 나타나면 성장호르몬 분비량은 급격히 늘고, 성장호르몬 분비량은 상대적으로 감소한다. 1960~80년대에 비해 아이들의 평균 신장은 10cm이상 커졌고, 신체적인 성숙도도 빨라져 초경시기도 평균 4.5세 정도 앞당겨졌다. 이러한 조기 초경은 성장판이 빨리 닫혀버리는 결과를 초래하기도 한다.

키가 자라는 것은 우리 몸의 뼈의 길이가 길어지고 단단해지면서 몸이 전체적으로 늘어나는 것을 의미한다. 마디마디 연결되어 있는 뼈가 어떻게 동시에 늘어날까. 뼈의 구조를 살펴보면 팔과 다리 등 길쭉한 뼈끝 부분에 아직 단단해지지 않은 부드러운

◇사골 국물보다 멸치! 뼈 건강 음식이 최고=많은 부모들이 아이들의 성장을 위해 사골 국물을 먹이는데 사실은 키 크기에는 많은 영향을 주지는 못하는 것으로 알려졌다. 사골 국물, 곰탕 등은 소의 뼈를 고아 칼슘 성분은 많기 때문에 뼈에 좋다고 생각하지만 꼭 그렇지는 않다. 흰 우유와 마찬가지로 인 성분이 들어 있어 칼슘 섭취를 방해하기도 한다.

게다가 고혈압, 동맥경화 환자들에게는 피해야할 음식이다. 콜레스테롤과 중성지방이 너무 많기 때문에 고지혈증, 동맥경화 등을 유발할 수 있다. 심한 경우에는 비만, 고혈압, 당뇨병, 심근경색증, 고지혈증 등을 부를 수 있다. 아이의 키를 키우려다가 오히려 비만으로 만들 수 있다.

키 크는 데 좋은 식단은 영양을 고루 갖춘 세 끼 식사다. 성장에 도움이 되는 영양소로는 칼슘과 단백질, 비타민 D와 식이섬유가 많이 든 음식이다. 멸치, 다시마, 미역 등과 같은 해조류와 콩, 현미, 버섯류, 시금치 같은 나물류 등이 좋다.

◇출납기·농구·배구… 점프 운동으로 경증=어린이 농구단, 유소년 축

구단과 같이 어렸을 때부터 운동을 해 온 학생들은 성장치료를 하더라도 효과가 높다. 그만큼 운동과 성장은 밀접한 연관이 있다.

키 크는 데 효과적인 운동은 단연 줄넘기다. 이 외에 농구, 스트레칭, 자전거, 조깅, 댄스, 맨스체조, 배구, 축구, 테니스, 배드민턴 등과 같은 유산소운동을 할 수 있다. 특히 점프 동작이 포함된 운동은 성장판을 자극하는데 더할 나위 없이 좋다.

하지만 운동할 때 주의할 점은 골절상과 타박상이다. 자칫 무리가 가면 성장에 오히려 안 좋은 영향을 미칠 수 있다. 점프 동작에 단련이 덜 된 여학생들의 경우 갑자기 점프 운동을 시작하면 남학생들에 비해 부상 가능성이 높다.

또 밤 10시부터 새벽 2시까지 성장 호르몬이 분비되기 때문에 최상의 숙면을 취하는 것도 아주 중요하다. 잠들기 전 후로 의식적으로라도 몸을 좌측 누여주는 간단한 스트레칭을 추천할만하다.

◇미마리는 체질별 한방성장치료로=성장치료는 성장판이 닫히기 전, 초경 문경 등의 2차 성징이 시작되는

전후가 가장 효과적이다. 아직 초경을 하지 않은 여자아이의 경우 초등학교 4학년 이후가 적절하고, 초경을 치렀을 경우 초경시작 1~2년 전후가 좋다. 남자 아이는 초등학교 고학년 때부터 중학교 1, 2학년 때가 성장치료에 좋은 시기로, 2차 성징이 나타나는 1~2년 전후가 가장 알맞다.

한방에서는 성장을 돕기 위해 원인별, 체질별로 진료를 한다. 소화기가 약한 아이들, 알러지 체질 아이들, 비만인 아이들을 성장장애의 원인이 되는 부분을 치료해 키가 잘 클 수 있도록 돕는다. 또 인체 면역력을 강화하는 치료에 중점을 두기 때문에 부작용이 거의 없다는 게 한방 성장 치료의 특징점이다.

질환이 있는 아이들이 치료를 통해 성장 호르몬 분비를 촉진하고, 더불어 2차 성징을 지연시켜 성장에 도움을 주는 방법으로 치료를 한다. 키로 인해 고민하는 어린이나 청소년은 전문 의료가관에서 성장판 체크와 같은 검사를 받아볼 것을 권유한다. 겨울방학을 앞두고 부모의 세심한 배려가 필요하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원, 급성심근경색 우수기관

심평원 발표… 뇌졸중평가 4년 연속 1등급

건강보험심사평가원(이하 심평원)이 최근 2012년도 심뇌혈관질환 평가 결과에서 광주기독병원(병원장 박병란·사진)이 광주지역에서는 유일하게 급성심근경색증과 급성기 뇌졸중 등 2가지 모든 분야에서 우수기관에 선정됐다. 특히 뇌졸중의 경우는 4년 연속 1등급에 뽑혔다.

건강보험심사평가원은 국민들에게 합리적인 병원선택의 기회를 제공하고 의료의 질 향상을 통한 국민건강증진을 위해 급성기 뇌졸중과 급성 심근경색증을 놓고 각각 189개, 113개 의료기관을 평가한 결과 뇌졸중의 경우 33개, 심근경색은 44개 병원이 인센티브 지급대상으로 결정됐다고 밝혔다.

급성심근경색증과 급성기 뇌졸중은 우리나라에서 돌연사의 가장 큰 원인이 되는 질환으로 증상이 나타나자마자 최대한 빨리 치료를 받는 것이 중요하다. 따라서 응급상황 발생 시 먼 거리에 있는 유명 대형병원을 찾는 것 보다 좋은 평가를 받은 가까운 병원에서 빠른 치료를 받는 것이 생명을 살리기 위해서 더욱 중요하다.

이번 급성심근경색증 평가는 환자 치료가 얼마나 신속하게 이뤄지느냐에 초점에 맞춰졌다. 따라서 막힌 심장혈관에 다시 피를 통하게 하는 시술이 정해진 시간 안에 시행되었는지 등의 진료과정과 중증 상태를 반영한 입원 30일 이내 사망률로 치료결과를 평가했다.



사망이나 장애를 최소화할 수 있는 지표들을 가지고 평가했다.

심혈관센터장 이승욱 과장은 “이번 심근경색증 우수기관 선정을 통해 심근경색증 환자에게 신속하고 질 높은 의료서비스를 제공하는 우수병원으로 인정받게 됐다”며 “앞으로도 심근경색증 환자에게 체계적이고 협력적인 시스템을 제공하도록 노력하겠다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은광주안과, 양궁선수들 눈 건강 책임진다

기보배 등 10명 지정병원 협약… 시력교정 등 집중관리

밝은광주안과(대표원장 김재봉)가 올림픽 2관왕 기보배 선수를 비롯한 광주시양궁협회 선수들(초·중·고·대학·실업팀)의 눈 건강을 위해 양정한다.

밝은광주안과는 최근 광주시 서구 관천동(노 도양 빌딩) 병원 2층에서 광주시양궁협회 임직원 및 기보배 선수 등 10여명의 선수들과 지정병원 협약식을 가졌다.(사진)

이번 협약을 통해 선수들은 각종 대회 전 정밀한 시력검사를 통해 최상의 눈 상태를 유지하게 될 뿐 아니라 안과 전문의의 꾸준한 관리를 통해 경기력 향상에 도움을 받을 수 있게 됐다. 특히 양궁 꿈나무들은 밝은광주안과의 체계적인 관리시스템을 통해 어릴 때부터 시력교정 및 집중적인 관리



를 받게 된다.

기보배 선수는 “양궁 선수들의 경우 시력에 매우 민감하기 때문에 항상 눈 건강에 신경이 많이 쓰였다”며 “하지만 이제는 광주지역 최고 안과 병원의 체계적인 관리가 이뤄지는 만큼 운동에 더욱 전념할 수 있게 돼 다행이다”고 소감을 밝혔다.

밝은광주안과 김재봉 대표원장은 “경기력에 영향을 미치는 시력을 보호하기 위해서는 꾸준한 눈 관리가 필요하다”며 “이번 협약을 계기로 광주시 양궁 선수들이 세 계투대에서 마음껏 실력을 발휘할 수 있도록 눈 건강을 책임지겠다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

‘커피’ 마시면 당뇨병 발병 위험 낮아져

커피가 당뇨병을 막는 데 도움이 된다는 사실을 뒷받침하는 새로운 연구결과들이 나왔다.

커피 과학정보 연구소(ISIC)는 지난달 스페인의 마드리드에서 열린 ‘당뇨병 및 합병증 예방에 관한 2012년

국제학술회의’(WCPD)에서 발표된 커피와 당뇨병 관계를 다룬 연구논문을 종합한 보고서를 발표했다고 미디어 컬 뉴스 투데이가 최근 보도했다.

그 중 한 연구논문은 커피를 하루 3~4잔 마시는 사람은 2잔 미만 마시

거나 전혀 마시지 않는 사람에 비해 2형(성인)당뇨병에 걸릴 위험이 약 25% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다. 하루 마시는 커피의 양이 1잔 늘어날수록 당뇨병 위험은 7~8%씩 낮아진다는 연구논문도 있었다.

커피가 이처럼 당뇨병을 억제하는 효과가 있는 이유는 ‘에너지 소비 가설’과 ‘탄수화물 대사 가설’이 제시됐다.

/연합뉴스

다와부동산 재테크컨설팅

(주)다와옥션건설당부, 매수신청대리업체(법인인가)

임찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

근린시설/근린주택

▷ 동구 소태동 준주거지역 5층상가주택 대지1561㎡ 건물1440㎡ 감정가12억4천 최저가8억7천

▷ 서구 치평동 역세권 5층상가주택 대지230㎡ 건물 716㎡ 감정가7억5천 최저가5억2천

단독주택

▷ 북구 용봉동 용봉1C인근 2층단독주택 대지160㎡ 건물193㎡ 감정가1억1천3백 최저가7천9백

▷ 남구 방림동 2층주거지역 단독주택 대지251㎡ 건물152㎡ 감정가1억9백 최저가7천6백

▷ 남구 칠석동 주거지역 단독주택(전원주택적합) 대지1505㎡ 건물140㎡ 감정가1억3백 최저가8천2백

▷ 장성 황룡면 관리지역 단독주택 대지823㎡ 건물235㎡ 감정가1억1천 최저가7천8백

공장 건물

▷ 북구 용진동 대지2315㎡ 건물1543㎡ 감정가22억7천4백 최저가18억2천

▷ 장성 동화면 대지6300㎡ 건물1365㎡ 감정가14억2천 최저가6억3천5백

토지매매

▷ 동구 내남동 주거지역 도심근교(전원주택부지) 주거환경 최상 대지750㎡

▷ 무안 해제면 계획관리지역 마을내 전망 좋은 전3643㎡ 전3643㎡ 전3643㎡

문의 010-4911-4989 (팩스 062-226-3607)

금당 공인중개사

매매·교환·개발등의 물건을 접수합니다.

감정가 이하

•광산구 신촌동 2160평 공사가 4억 9천 매도3억4천

•금남로 대지 80 건평 300 감정 17억1천 10억3천

•중앙로 대지27 건평 30 공사가 1억9천 매도1억7천

•요양병원적합 하순군 도곡온천지역 대지1712 건평1681 대출 10억 매도18억

•공장 담양군 금성농공단지 대지482 건평 300 감정 7억2천 매도 5억

•서방시장4거리 상업지 356 건물 887 중축해서 병원,요양시설 적합 공사가 23억 4천 매도20억

•계림동 상업지 155평 공사가 6억3천 매도5억

건물매도

•전원주택 담양금성 대지 275 주택52평 1억4500

•광주역앞 중흥동 대지 108 건평 397 원룸6 투룸17 대출 3억 전세 8천에 월 400만원선 7억

•나주시 남평을 교원리 버스도로점 대지211평 주택과 공장 투자성 좋음 1억9천만원

•유동 상업지역 요양병원 적합 대지 928㎡(280평)건평 7층 건물6487㎡(1952평) 매도34억

•북구 우산동 대지100평 건평412평 대출6억 보증금 8천에 월세는 900만원선 매도10억

나대지

•비밀하우스 시설 나주시 봉황면 답1417평 시설 600평 농협 대출 1억3천 매도 2억2천

•담양 봉산면 와우리 157평 대출 4천 매도300만원

•북동 상업지역 300평 원룸-오피스텔적합 7억8천

•지하철 화정역 부근 6차선도로 준주거 236평 공사가 12억2400만원 매도 13억

•중흥동 상업지역 166평 3거리 코너 공사가 4억7천 매도 5억3천

•송정리 영광동 4거리 대로변 상업지 267평 병원, 오피스빌동 적합 투자가치 좋음 10억5천

222-4994, 010-2632-5659, 금남로5가 광주교동센터 옆

신한공인중개사

★신축원룸 매매전문★

•쌍촌동 윤천역 2보 원룸투 167개(주택1,옥탑1) 엘리베이터 있음 8억3

•쌍촌동 상무시장 1보 룠 167개(주택1,옥탑1)엘리베이터 있음 8억2

•쌍촌동 서광주세무소앞 룠 13개 월수익580매 6억2

•조대후문 1보 룠16개 월수익 580 매가 7억2천

•조대후문 1보 룠16개 월수익 620 매가 7억5천

•조대후문 1보 룠19개 월수익 680 매가 8억2천

•전대정문 2보 룠 14개 월수익 520 매가 6억3천

•전대상대, 농대 1보 룠 14개 월수익 520 매가 6억3

•전대정문 1보 룠 21개 월수익 720 매가8억7천(주택가능)

•전대정문 1보 룠 36개 월수익 1400 매가7억(엘리베이터, 주택, 도시형)

★수완지구 상가 분양-임대중 특별할인★

학원, 병원, 한의원, 독서실, 스포츠센터

노래방, 대형식당, 모던업종가능

★쌍촌동 상가·분양 임대중★

윤천역 역세권 최초개발 1층부터 10층까지 분양한다.

★서구 쌍촌동 역세권 토지 급매(최고위저 상업지코너)★

최고상권, 상가, 토시형주택, 오피스텔 적합

상업지코너 815㎡ 매가26억 코너 429㎡ 매가16억

010-6670-9800

최기철 공인중개사 사무소

● 급하게 처분하실 부동산이 있으신가요?
경매 직전 물건 처분에 드립니다.

● 월세가 보장되는 부동산을 찾으시나요?
월세 수익과 매도 차익까지 보장에 드립니다.

● 여유 자금이 있는데, 투자를 찾고 계시나요?
전국 매물을 확보하고 있습니다.

● 땅이 있으십니까?
은행 대출에서 건축까지 상담해드립니다.

● 골프장 18홀, 골프장 9홀. (상당환영)

● 전국 랜드마크 빌딩 다양 확보!

● 10억~200억 물건 다양 보유 및 구함.

● 고객 비밀 보장.

● 부동산에 투자하고 싶거나 개발하고 싶은분은
전화상담 후 사무실 내방하시면 귀한시간 내추진만큼의 보상으로 더 많은 수익을 내실 수 있는 맞춤 컨설팅을 해드립니다

■ 매 물 ■

1. 서구 상무지구 메인도로 최고 상권 초대형빌딩, 최고의 자리에 위치한 건물로서 수익률 극대화할 수 있는 상가. 대지 151평, 건평 939평.

2. 서구 상무지구 내 훌륭한 사무나. 대지 524평.

3. 서구 상무지구 중심상권에 있는 건물로서 월세 수익률이 높은 빌딩. 대지 151평, 건평 939평.

4. 서구 상무지구 최고의 자리에 위치한 증강 호텔. 대지 850평, 건평 2,620평.

5. 서구 광원동 최고 요지 빌딩 (광고효과, 투자가치 최고) 대지 850평, 건평 2,620평.

6. 북구 초대형 사무나 대지 1,932평 건평 2,710평.

7. 서구 치평동 상가 밀집된 중심상업지역 최고 요지 . 대지 300평, 평당 1700만원.

8. 송정리역 부근 상업지역 내 저렴한 땅 1,150평. (투자유망)

상무랜드공인중개사

토 지(매매)

• 용 도 •
전원주택, 과수원
연수원, 절, 한옥마을 등

• 면 적 •
16,789평방미터(약5,078평)

• 위 치 •
백암산 남측(장성호위)

• 대표지번 •
장성군 북하면
쌍용리7-14번지에17필지

• 매각금액 •
5억4천만 원

■ 설 명 ■
위 토지는 장성 백암산남쪽 아래로 5,078평 전부가 사용가능한 토지로서 최정통 우백호의 지형을 완벽히 갖추고 있는 땅으로 본토지에서 남쪽으로 장성 호가 내려다보이며 본토지의 좌우로 개곡이 흐르고 있습니다. 5, 6년 전 이미 토지의 토목작업이 다 되어 있었으나 지금은 다소 잡초가 우거진 상태입니다.

1. 본토지는 한옥마을로 적합하며
2. 또한 전원 농장을 겸한 가족요지
3. 오염원이 전혀 없는 과수원
4. 조용한 절기도원
5. 회사원 연수원등으로 적합합니다.
진입로가 다소 협소하나 1토트럭은 마음대로 기동함

본토지는 당 중개업소에서 전속으로 중개하고 있습니다.

맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아 드리며,
정리하실 물건
필요드리겠습니다.
★아무때나 전화 주십시오★

☎(FAX)383-5221

☎ 010-3609-5221

대인동삼일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다 른지역보다 더 많이 나오고

앞으로 더욱 좋아질 비전있 는 곳으로 1층 점포가 4~5 칸 정도에 점포가 여러칸인

상가를 대표적인것만 골라

물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 않습니다.

시장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소

개업체인광주에서 오랜전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번

방문 하시면 책임지고 최선

을 다하겠습니다.

☎(FAX)223-1772 **☎ 011-602-2532**
(광주은행 신본점 옆, 대인동 소방서건너편)