



겨울방학 성장계획

박달나무한의원 강재미 원장

# 사골국 보단 멸치 '효과'... 점프 운동으로 키 쑥쑥

겨울방학이다. 방학을 지날 때마다 아이들의 키가 눈에 띄게 차이는 경우를 볼 수 있다. 키가 적은 아이들은 개학날이 다가올수록 스트레스에 시달린다. 이런 아이들의 마음을 헤아리는 부모 마음 역시 더할 나위 없이 근심스러울 것이다. 어떻게 하면 방학동안 아이의 키를 부쩍 자라게 할 수 있을까.

이론상의 방법은 간단하다. 옛 어른들 말씀처럼 잘 먹고 잘 자게 하는 것. 그것만큼 속 시원한 답도 없을 것이다. 하지만 요즘은 옛날처럼 깨끗한 환경이 아니다. 따라서 현재 아이가 잘 자란다고 해서, 또 많이 먹는다

팔과 다리 등 길쭉한 뼈 끝 부분에 아직 단단해지지 않은 부드러운 연골 부분이 있다. 이 부위를 '골단 연골'이라고 하는데, 여기에서 세포분열이 일어나 뼈가 길어지는 것이다.

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

## 초경 등 2차 성징 나타나면 성장 호르몬 감소 1년간 4cm 이하로 자랄 땐 성장판 검사해야

고 해서 마음을 놓아서는 안 된다. 빠르게 성장하는 아이일수록 급히 멈출 수 있고, 균것질을 즐겨 한다면 많이 먹는 것도 별 도움이 되지 않을 수 있다.

◇열려있다, 닫혀있나? 우리아이 성장판이 궁금하다=정상적인 아이는 1년에 5cm이상 자란다. 사춘기가 끝나지 않은 아이가 1년 동안 4cm이하로 자라면 성장장애를 의심해야 한다. 또 부모 중 한사람의 키가 매우 작은 경우, 표준 신장과 비교해 10cm미만인 경우도 염두에 뒀다. 키는 유전적인 요소보다는 부모의 노력 여하에 영향을 더 받는다.

또 초경 등 2차 성징이 나타나면 성호르몬 분비는 급격히 늘고 성장 호르몬 분비는 상대적으로 감소한다. 1960~80년대에 비해 아이들의 평균 신장은 10cm이상 커졌고 그만큼 신체 성숙도 빨라져 초경시기도 평균 4.5세 앞당겨졌다. 조기 초경은 성장판이 빨리 닫히는 결과를 초래하기도 한다.

키가 자란다는 것은 몸의 뼈 길이가 길어지고 단단해지면서 몸이 전체적으로 늘어나는 것을 의미한다. 마디마디 연결된 뼈가 어떻게 동시에 늘어날까. 뼈의 구조를 살펴보면

성장판이 닫힌다는 것은 연골로 된 부분이 단단한 뼈로 변하게 되는 것을 말한다. 어떤 치료를 통해서도 한번 닫힌 성장판을 열게 할 수는 없다. 그러므로 성장치료는 성장판이 닫히기 전에 해야 좋다. 성장치료를 멈춘 키를 다시 자라게 하는 것이 아니라 자랄 때 더욱 잘 자랄 수 있도록 만들어주는 것이기 때문이다.

◇"사골 국물보단 멸치!"=많은 부모들이 아이의 성장을 위해 사골 국물을 먹이는데, 사골은 키 크기에 많은 영향을 주지는 못하는 것으로 알려졌다. 옛날에는 수라상에 올릴 정도로 귀해 일반 백성들이 어쩌다 잔칫집에서라도 사골 국물을 먹으면 고갈로리로 인해 당연히 힘이 나는 듯한 기분이 들었을 것이다.

하지만 요즘은 서구화된 식습관으로 인해 단백질·지방 등의 섭취가 과한 지경이다. 사골 국물, 곰탕 등은 소의 뼈를 고았으니 칼슘 성분이 많아 뼈에 좋다고 생각하지만 꼭 그렇지는 않다. 흰 우유와 마찬가지로 인 성분이 들어 있어 칼슘 섭취를 방해하기도 한다. 흰 우유도 과하게 먹으면 우유 속에 들어 있는 인 성분이 칼슘의 배출을 돕는다. 뒤은 과한 것은 도움이 되지 않는다.



강재미 박달나무한의원 원장이 키 때문에 고민하는 여중생(1년)을 진찰하고 있다.

더욱이 고혈압, 동맥경화 환자들은 피해야 할 음식이다. 사골 국물을 너무 많이 먹게 되면 혈액이 끈끈해지고 혈관 안에 피가 엉겨 혈관을 막을 수 있다. 심한 경우에는 비만, 고혈압, 당뇨병, 심근경색증, 고지혈증 등을 부를 수 있다. 키를 키우려다가 도리어 비만으로 만들 수 있다. 키 크는데 좋은 식단은 영양을 고루 갖춘 세 끼 식사다.

산소운동을 꼽을 수 있다. 특히 점프 동작이 포함된 운동은 성장판을 자극하는데 아주 좋다. 아침저녁으로 운동을 해준다면 근육이 고무 발달하면서 키 크는데 효과적이다. 하지만 운동을 할 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 운

하기 전, 초경·몽정 등의 2차 성징이 시작되는 전후가 가장 효과적이다. 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 성장치료를 좋은 시기로, 2차 성징이 나타나는 1~2년 전후가 가장 알맞다.

한방에서는 성장을 돕기 위해 원인별, 체질별로 진료를 한다. 소화가 약한 아이들, 알레르기 체질의 아이들, 비만인 아이들을 성장장애의 원인이 되는 부분을 치료해 키가 잘 클 수 있도록 돕고 인체 면역력을 강화하는 치료에 중점을 둔다. 특히 부작용이 거의 없다는 것이 한방 성장 치료의 특징이다.

질환이 있는 아이들은 치료를 통해 성장 호르몬 분비를 촉진시키고 더불어 2차 성징을 지연시켜 성장에 도움을 주는 방법으로 치료를 한다. 키로 인해 고민하는 어린이나 청소년은 전문 의료기관에서 성장판 체크 같은 검사를 받아볼 필요가 있다. /정리=채희종기자 chae@

## 약한 소화기·알레르기 체질 등 원인부터 접근 인체 면역력 키울 수 있는 한방 성장치료 도움

◇줄넘기 농구 배구... 점프 운동으로 경중=어린이 농구단, 유소년 축구단과 같이 어렸을 때부터 꾸준히 운동을 해 온 학생들은 성장치료를 하더라도 효과가 높다. 그만큼 운동과 성장은 밀접한 연관이 있다. 키 크는 데 효과적인 운동은 단련 줄넘기다. 이 외에 농구, 스트레칭, 자전거, 조깅, 댄스, 맨손체조, 배구, 축구, 테니스, 배드민턴 등과 같은 유

동을 시작하면 남학생들에 비해 부상 가능성이 높다. 또 밤 10시부터 새벽 2시까지 성장호르몬이 분비되기 때문에 최상의 숙면을 취하는 것도 아주 중요하다. 잠들기 전 후는 의식적으로라도 몸을 쭉쭉 늘여주는 간단한 스트레칭이 좋다. ◇체질별 한방성장치료로 든든하게 마무리=성장치료는 성장판이 닫

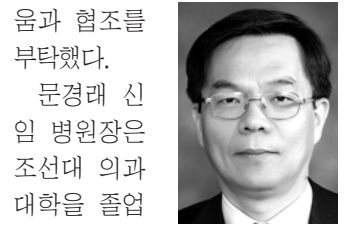
M 의료 라운지 medical lounge

### 문경래 조선대병원장 취임 "공동체의식 갖자"

조선대병원 민영돈 병원장 이임식과 문경래(사진) 신임 제20대 병원장 취임식이 최근 병원 의성관 5층 김동국홀에서 열렸다. 이날 이·취임식에는 서재홍 조선대학교 총장을 비롯해 배양자 전남도 보건복지여성국장장 최동식 광주시 의사회장 등 내외 귀빈 및 교직원 200여명이 참석했다.

문경래 신임 병원장은 취임사에서 "전국적으로 의료 환경이 어려워지고 있는 시기에 병원이야 왜 책임감이 막중하다"며 "이럴 때일수록 교직원의 신뢰와 동의의 바탕으로 모든 일을 진행하겠다"고 말했다.

또한 생산적인 비판과 활력 있는 의견을 귀담아 전문시스템을 개발하고 풍부한 인적 자산을 이용해 조선대병원이 우리나라 의료 선도할 대학병원으로 한걸음 더 나아가는 역사적 계기가 될 수 있도록 교직원들에게 공동체 의식을 가지고 함께해달라고 도



움과 협조를 부탁했다. 문경래 신임 병원장은 조선대 의과대학을 졸업했으며 조선대학교 의과대학장 겸 의학전문대학원장, 보건대학원 대학의학과 학과장, 조선대병원 소아청소년과 과장 등을 역임했다. 미국 미시간의대 소아 소화기분과 객원 교수를 지냈고 현재 대한소아 소화기학회 회장 등으로 활발한 활동을 하고 있다.

이와 함께 조선대병원은 주요 보직 인사를 단행했다. ▲부원장 박찬국 교수(소화기내과) ▲기획실장 김진호 교수(신경과) ▲진료부장 소금영 교수(마취통증의학과) ▲교육연구부장 이준영 교수(정형외과) ▲홍보실장 임동훈 교수(비뇨기과) ▲의료질관리실장 윤성호 교수(호흡기내과).

### 전남대치과병원, 29일까지 광주YB사진클럽전

전남대학교 치과병원(원장 김재형)이 아트스페이스 갤러리에서 환자와 보호자 그리고 시민을 위한 광주YB 사진클럽 사진전을 갖는다.

이번 사진전은 세상의 아름다운을 담은 빛의 예술 찬나 또는 긴 기다림 속에서 그려진 사진작품 "봄, 여름, 가을, 겨울"을 오는 29일 까지 한달간 전시하는데 사계절이 마치 파노라마처럼 펼쳐져 갤러리를 찾는 모든 분들에게 2014년 희망을 전하게 된다.

사계절의 독특한 풍미와 색감 구도가 조화롭게 어우러진 완성된 작품은 전시회를 찾는 모든 이들에게 아름다운 감성과 생기를 갖게 하고 새해의 힘찬 출발과 함께 희망을 안겨 줄 것으로 기대된다.

그동안 전남대치과병원은 치과병원이라는 속성상 불가피한 경직된 분위기를 바꾸어 환자가 편안하게 치료받고 힐링할 수 있도록 창조적 힐링공간을 만들었다.

### 김백수 국민건강보험공단 광주본부장 취임

국민건강보험공단 김백수 제9대 광주지역본부장이 최근 취임식을 가졌다.

김백수 신임 광주지역본부장은 공단본부 인사부장, 광주 동·서·북부지사장, 공단본부 총무관리실장, 요양운영실장 등 공단내 주요 보직을 두루 역임하면서 뛰어난 친화력과 탁월한 추진력을 인정받았다.

김백수 신임 본부장은 취임사를 통해 "선진국형 복지 패러다임인 질병예방을 통한 국민행복 증진에 기여하는 건강보험공단이 되어야 한다"고 강조하고 "장보화 시대의 화두인 빅데이터 활용을 적극 도모하고 공공기관 경영합리화에 선제적으로 대응하겠다"고 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

**1. 수기동 제일 오피스텔, 13층 53평**  
전체 올수리, 코너, 주거겸사무실(방2, 거실)  
보 2천만원에 월100만원 임대가능  
대출 8,000만원 가능  
시세/분양가, 2억 정도  
매매가, 1억 5500만원

**회사 사정상 "매매"**  
문의. 010-4667-9300

**2. 수기동 제일 오피스텔 상가, 1층 25평**  
현, 편의점 임대 중  
(보 3천만원에 월 125만원)  
대출 8,000만원 가능  
시세/분양가, 2억 5천만원  
매매가, 1억 7500만원

## 경매투자

1. 특수비법 배우실 분!  
배우면서 투자가능  
교육비 1,200만원
2. 경매에 투자 하실 분!  
수익률 연 20% 보장
3. 경매물건 사실 분!  
최소비용으로 처리
4. 사무실 같이 쓰실 분!  
사용료 연 1,200만원

(주)오천경매  
H.P 010-3605-5000