



겨울철 성장

박달나무한의원 강채미 원장

사춘기 아이 1년 5cm 이하 자라면 성장판 검사를

호르몬 분비하는 밤엔 숙면하고 패스트푸드 금물

2차 성징 무렵 생약처방·체형교정 등 치료 적기

TV를 틀어보면 요즘 연예인들은 키가 상당히 크다. 식생활이 서구화된 탓인지 체형 자체가 변하고 있는 것 같다. 하지만 실상 저성장 때문에 고민하는 아이들도 상당히 많다. 속속 자라다가 일찌감치 성장이 멈추거나, 아예 성장 자체가 더딘 경우 많다.

정상적인 어린이는 1년에 5cm 이상 자란다. 사춘기가 끝나지 않은 아이가 1년 동안 4cm 이하로 자라면 성장장애를 의심해야 한다. 또 부모 중 한 사람의 키가 매우 작은 경우, 표준 신장과 비교하여 10cm 미만인 경우도 성장장애를 염두에 두어야 한다. 키 크는 데 좋은 것들은 어떤 것들이 있을까.

◇키 크는데 좋은 운동=어린이 농구단, 유소년 축구단과 같이 여렸을 때부터 꾸준히 운동을 해 온 학생들은 성장치료를 하더라도 효과가 높다. 그만큼 운동과 성장은 밀접한 연관이 있다. 어린 나이부터 책상 앞에 앉았으면 키가 크는 데 별 도움이 되지 않는다.

키 크는 데 효과적인 운동은 단연 줄넘기다. 이 외에 농구, 스트레칭, 자전거, 조깅, 댄스, 맨손체조, 배구, 축구, 테니스, 배드민턴 등과 같은 유산소운동을 짬을 수 있다. 특히 점프 동작이 포함된 운동은 성장판을 자극하는데 데랄 나워 없어 좋다. 아침저녁으로 운동을 해주면 근육이 고무 발달하면서 키 크는데 효과적 일 수 있다.

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 운동을 시작하면 남학생들에 비해 부상 가능성이 높다.

또 밤 10시부터 새벽 2시까지 성장호르몬이 분비되기 때문에 최상의 숙면을 취하는 것도 아주 중요하다. 기지개 같은 간단한 스트레칭이라도 놓치지 말자. 똑바로 누워 몸을 쭉쭉 펴는 것이 키 크는데 도움이 될 수 있다. 스트레칭을 하는 시간은 아침에 일어날 때와 취침 전이 좋다.

◇성장판과 키 크기=키가 크다는 것은 관절 근처 성장판 연골세포가 자라면서 뼈가 되는 과정이다. 성장판 연골은 성장호르몬의 영향을 받게 되는데 성장호르몬이 빨리 분비되면 될수록 반대로 성장호르몬 분비는 감소하게 된다.

초경 등의 2차 성징이 나타나면 성장호르몬 분비량은 급격히 증가하고 성장호르몬 분비량은 상대적으로 감소한다. 1960~80년대에 비해 아이들의 평균 신장은 10cm 이상 커졌고 그만큼 신체적인 성숙도도 빨라져서 초경시기도 평균 4.5세 정도 앞당겨졌다. 이러한 조기초경은 성장판이 빨리 닫아버리는 결과를 초래하기도 한다.

키가 크는 데는 균형 잡힌 영양공급, 충분한 수면이 가장 중요하다. 특히 성장호르몬은 숙면상태에서 분비량이 많아지기 때문에 일찍, 오래 숙면을 취할수록 성장에 유리하다.

◇성장에 좋은 음식=키 크기에 정성을 쏟고 싶다면 인스턴트나 패스트푸드는 먹지 말아야 한다. 또 딸기우유, 초코우유 같은 가공우유도 도움이 되지 않는다. 성장에는 아채나 된장 등을 즐겨먹는 전통 식단이 낫다. 육류섭취를 줄이고 인스턴트와 패스트푸드 등을 적게 먹어 지방섭취를 제한하는 식습관을 가지는 게 좋다.

화학적첨가물 등을 통해 체내에 축적된 중금속은 성장기 어린이의 키 크기를 방해하고, 뇌세포 성장에 나쁜 영향을 미친다. 게다가 아토피 등 만성 피부질환의 원인이 된다. 납과 카드뮴은 성장을 방해하는 대표적인 중금속이다.

성장을 방해하는 중금속의 축적을 막으려면 현미, 보리과 같은 섬유질이 많은 식품과 비타민이 많이 함유된 시금치, 당근과 같은 채소, 과일을 많이 먹어야 한다. 한약의 주원료인 치커리, 당귀, 영지버섯, 홍화, 속 등의 약초들도 중금속 완화물질로 보고되고 있다. 이러한 약초들은 몸속에서 중금속을 흡착시키고 체외로 배출하는 역할을 한다.

◇체질별 맞춤 한방 성장치료=성장치료는 성장판이 닫히기 전, 초경 문정 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 성장치료가 좋은 시기로, 2차 성징이 나타나는 1~2년 전후가 가장 알맞다.

한방에서는 성장을 돕기 위해 체질별로 진료를 한다. 인체의 면역력을 강화하는



강채미 박달나무한의원이 성장치료를 받고 있는 어린이의 키를 재고 있다.

치료에 중점을 두는 것이다. 성장장애를 겪고 있는 저성장 어린이들을 간허형, 심허형, 비허형, 폐허형, 신허형의 다섯 체질로 구분해 치료하는 맞춤진료를 실시한다. 또한 성장 멈춤현상을 방지하기 위한 전문화된 개별 식단 코디와 생약처방을 하며 성장침과 성장탕, 경혈고, 체형교정, 오일 마사지 등의 치료를 병행하게 된다. 한약은 오장육부를 원활히 하고 몸속의 부족한 영양소를 보충해주는 비타민과 미네랄의 보고다.

성장치료는 아이들의 성장판이 닫히기 전에 필요한 것이다. 멈춘 키를 다시 자라게 하는 것이 아니라 자랄 때 더욱 잘 자랄 수 있도록 만들어주는 것이기 때문이다. 긴 겨울방학, 키로 인해 고민하는 어린이나 청소년 또는 부모님들은 자녀와 함께 전문 의료기관을 찾아 성장판 체크와 같은 검사를 받아볼 것을 권한다. 방학을 앞둔 부모의 세심한 배려가 어느 때보다 필요한 시기다.

한방에서는 성장을 돕기 위해 체질별로 진료를 한다. 인체의 면역력을 강화하는

전남대병원, 차세대 인공발목 개발 선두

보건부 사업 코렌텍·세종대와 공동 연구...40억원 지원

전남대병원 정형외과 이근배 교수팀의 연구과제가 보건복지부의 '2015년 미래융합의료기기 기술개발사업'에 선정돼 아시아 최초 차세대 인공발목관절 개발이 기대되고 있다.



이근배 교수

이번에 선정된 연구과제는 '항마모성과 골융해 예방을 위한 생체막 모방형 고분자 코팅 및 개인 맞춤형 3D 프린팅 기술이 융합된 인공발목관절 개발'이다. 이는 기존의 인공발목관절의 마모와 골융해 문제를 극복하는 차세대 인공발목관절개발로써 세계 의료계의 관심을 받고 있는 연구과제이다.

이에 따라 이근배 교수팀은 국내 첫 인공관절 개발기업인 (주)코렌텍과 세종대 임도형교수팀과 공동으로 연구개발에 나서며, 올해 11월부터 향후 5년간

총 40억원의 연구개발비를 지원받는다. 현재 전량 수입에 의존하고 있는 인공발목관절의 국산화는 물론 해외시장 진출을 통해 국가의료산업 활성화에도 크게 기여할 것으로 기대된다.

현재 전남대병원 의생명연구원장을 맡고 있는 이근배 교수는 지난 20여년간 족부족관절 질환치료에 대한 선구자적인 노력으로 족부족관절학의 초석을 마련했다. 또한 전문치료를 구축하고, 호남족부족관절연구회 등 다양한 국내 학술연구회를 설립하는 등 지속적인 연구와 학술활동으로 국내 족부족관절 질환 치료분야를 세계적 수준으로 끌어올리는 등 국내외학 발전에도 기여했다.

지난 2013년에는 정형외과학 최고의 교과서인 'Campbell's operative orthopedics' 최신판에 '인공발목관절 치환술 후 합병증으로서 이소성골화증'에 대한 연구결과가 수록돼 세계적으로 인정받았다. /채희종기자 chae@

'광주FC 주치의' 이준영 교수 공로패

조선대병원 정형외과 이준영 교수(사진)가 광주FC 선수 건강관리와 지역 스포츠계의 발전을 위한 공로를 인정받아 공로패를 받았다.



이준영 교수

광주FC 창단 시부터 주치의로 활동하며, 선수들의 부상 예방과 치료를 위해 매 시즌을 함께하고 있는 이 교수는 광주FC의 숨어있는 열두 번째 선수 역

할을 하고 있다. 한편 이 교수는 족부 및 족관절 질환의 전문가로 지난 2011년 8월 FIFA U-20 월드컵 국가대표팀 주치의로 임명돼 부상치료 등 의무 총책임자로 활약했다. 그 이듬해 2012년에는 흥명보 감독이 이끈 올림피아드 대표팀 주치의로 태극 킹스컵 대회에서 선수 건강관리를 책임지는 등 대한민국 스포츠의 건강관리를 위해 다양한 대외적 활동을 하고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



상무힐링재활병원, 환자 가족과 함께 하는 '퓨전 음악회'

회복기 재활전문병원인 상무힐링재활요양병원(병원장 김대용)이 최근 광주 상무지구 병원 로비에서 임원환자와 보호자들을 위해 퓨전 음악회를 열었다. 이번 음악회는 한국퓨전음악협회 주관으로 대구 연주를 비롯해 색소폰 독주와 민요, 가요, 합창 등 다채로운 퓨전음악

을 선보여 열띤 박수갈채를 받았다. 지난 8월 개원한 상무힐링재활요양병원은 광주 도심에 위치한 회복기 재활전문병원으로 뇌졸중, 뇌·척수손상, 파킨슨병, 치매, 근골격계 질환, 수술 후 재활 등의 환자 치료에 중점을 두고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

■애들이 운동하자! 키 크려면... ■골고루 먹자!



줄넘기, 농구, 축구, 스트레칭, 자전거, 조깅, 댄스, 맨손체조, 배구, 테니스, 배드민턴 등 유산소 운동.

·섬유질=보리, 현미
·비타민=시금치, 당근
·중금속 완화=치커리, 당귀, 영지버섯, 홍화, 속

펜션·박물관 / 미술관·식당·찻집등 최고장소

- ▶전남 담양군 금성면 대성리 879-4, 산25번지
- ▶담양댐 하류 바로 옆, 담양리조트 1분거리
- ▶대지 2441평, 건물 882평, 임야6726평
- ▶과거, 펜션 박물관 식당 찻집 운영(구/송학랜드)
- ▶관광특구로 모든 업종 개발가능 / 도 관광진흥자금 유치 가능
- ▶현재 12억 5천만원 대출 있음(연2.1%, 월219만원)
- ▶1년후 약 18억 정도 재 대출 가능
- ▶법인체 인수시 이전비 1억 정도 절약
- ▶시세/감정가 30억 정도
- ▶매매 18억 8천만원(12/31일까지 완불 조건)

공동중개환영 H.010-3605-5000

펜션, 리모델링 후(약 2억정도) 연 2억이상 순수익 가능!