



신학기 아이 건강 관리

박달나무한의원 강채미 원장

봄나물·과일, 환절기 비염에 좋아요



강채미 박달나무한의원의원이 고등학교 1학년을 진료하고 있다.

(박달나무한의원의 제공)

코막힘엔 잘 때 습도 높여야

알려져 있으면 키 될 클 수도

매 학기 초 성장 검진 필요

새 학년 새 학기가 시작됐다. 새로운 친구들과 선생님에 대한 기대로 설레기도 하겠지만, 신학기 때 아이들은 낮선 환경에 적응하느라 스트레스를 받기도 한다.

이런 시기에 평소 면역력이 약한 아이들은 알러지 질환이 심해지거나 감염성 호흡기 질환에 시달릴 수 있고, 그렇지 않은 아이들은 심한 피로감을 호소하거나 춘곤증 유사 증상을 보이기도 한다.

◇비염 천식 등 알러지 질환이 있는 아이들=새학년이 시작되는 시기에는 꽃가루와 황사 등 호흡기를 자극해 비염 증상을 악화시키는 요인들이 많다. 여기에 새로운 환경에 적응하면서 발생하는 스트레스가 가중돼 하루 종일 재채기를 하거나 코가 막혀 밤에 잠을 잘 자지 못하는 등 증상이 심해질 수 있다.

등하고 길에는 마스크 착용과 따뜻한 옷을 꼭 챙기고, 보온병에 따뜻한 물이나 차를 넣어 수시로 마시게 하자. 재채기가 쉬지 않고 나올 때는 따뜻한 물과 음료가 도움이 된다.

코막힘이 심한 아이들은 보통은 열이 위로 뜨는 체질일 확률이 높다. 이런 아이들은 찬물과 시원한 환경을 선호하는데 그런 것들이 코막힘을 더욱 악화시킨다. 몸에 열이 많아도 코점막은 추위나 찬 음식에 노출되면 부종을 일으켜 코막힘이 심해진다. 취침 시간 동안 가습기를 틀거나 젖은

수건을 이용해 건조하지 않게 해줘야 한다. 뜨거운 차를 마시면서 그 수증기를 코로 흡입하는 것도 코 속 습도를 유지하고 부종을 완화시키는 좋은 방법이다.

또 인스턴트 음식이나 패스트푸드는 알러지 반응을 잘 일으키기 때문에 자른식과 한식 위주의 음식을 섭취하는게 좋다. 제철 봄나물과 과일 등에는 면역력을 강화시켜주는 항스트레스 및 항산화물질과 비타민 등의 무기질이 다량 함유되어 있어 새로 입학하는 아이들의 스트레스 지수를 낮춰줄 뿐 아니라 비염 증상 완화에도 도움이 된다.

채소와 과일에는 식이섬유와 폴리페놀류같은 항중금속 성분도 많이 포함되어 있어서 자주 먹이는 것이 좋다. 다만 채소와 과일을 싫어하는 아이들은 섭취량을 늘리기 위해 즙을 내어 하루 1~2잔씩 먹이는 것도 무방하다.

◇키 성장 관리는 초등 입학때부터=최근에는 생후 신장부터 꼼꼼히 챙기는 추세이다. 평균신장의 증가세가 최근 10여년간 주춤한 것은 표준편차가 커졌기 때문이다.

키가 큰 아이들이 눈에 띄게 많아진 것은 사실이나 표준 신장에 한참 못미치는 아이들도 많아져 평균이 제자리에 맴도는 것이다. 예전에는 뼈나이가 또래보다 어린 것을 더 선호하는 경향이 있었다. 급성장기가 늦게 올수록 클 수 있는 시간이 많아지기 때문이었는데, 근래에는 초등학교 고학년부턴 학습량이 늘고 취침시간이 늦어지면서 급성장기가 늦게 오면 오히려 최종키가 작아지는 경향을 볼 수 있다.

또, 아이의 뼈나이가 또래보다 어려서 성장이 중학교 이후에 나타나더라도 그 시

기의 특성상 늦은 취침, 활동량 부족 등으로 인해 같은 뼈 상태를 가진 초등학생보다 훨씬 덜 크게 된다.

따라서 초등학교 입학 후에는 전반적인 건강 상태를 점검하고 아이의 키와 뼈 나이 등을 점검할 필요가 있다. 앞서 언급한 알러지 질환이 있는 아이들은 수면의 질이 떨어지고 호흡기 산소포화도가 떨어지기 때문에 신장이 평균에 못미치는 경우가 많다. 또 소화기가 약한 아이들도 영양 흡수율이 떨어져 먹는 양도 적지만 섭취한 음식의 영양 흡수를 잘 하지 못해 키가 작은 경우가 많다.

이렇게 아이의 키나, 뼈나이, 신체나이를 현재 건강 상태를 고려해 필요하다면 입학 직후부터 키 관리를 해줄 필요가 있다. 매년 학기 초 검진을 해 아이의 성장 상태를 꾸준히 지켜보고, 상황에 따라 그때 그때 필요한 부분을 보강해줘야 한다.

특히 저학년 때는 밤 9~10시 사이에는 취침하는게 좋고, 출근이나 제자리 뛰기 등 성장판을 자극하는 운동을 꾸준히 시켜줘야 한다.

◇찾은 감기와 피로감을 호소하는 아이들=유아들이 어린이집에 처음 들어가면 초기 몇 달간 감기에 시달리는 것과 마찬가지로 초등학교나 중학교 입학 후에 신입생들은 유행성 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 한의학에서는 봄철에는 갑작스레 기온이 높아지고 인체의 기운 또한 위로 상승하는 시기라서 체력 소모가 심해 피로감과 춘곤증 등이 나타나는 것으로 보고 있다. 충분한 휴식과 질 좋은 음식으로 건강 관리를 하고, 부족한 부분을 한약으로 보강해 새 학기 시작을 힘차게 시작하길 바란다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은광주안과, 첨단장비 보유 녹내장센터 개설

환자 대기공간 확대도

밝은눈 밝은광주안과(대표원장 김재봉)가 망막센터에 이어 녹내장센터를 개설했다.

녹내장센터 개설로 밝은광주안과는 모든 안과 진료시스템을 대학병원과 동일한 규모로 운영하게 됐다.

밝은광주안과 녹내장센터는 시신경 및 망막을 정밀 분석하는 OCT와 비주광, 녹내장 진단 및 진행 정도를 분석하는 시야검사 장비 등 최첨단 검사장비를



김재봉 원장

보유해 녹내장의 조기진단과 보다 정확한 치료가 가능하게 됐다. 또한 1층을 리모델링해 환자 대기 공간을 대폭 늘리고 접수 및 수납을 일원화 해 대기시간과 빠른 진료가 가능해 졌다.

또 전남대, 신촌세브란스, 강남세브란스병원 교수들을 영입하고 당뇨망막센터 및 스마트안경을 개관하는 등 호남 최고

의 안과로 거듭나고 있다.

김재봉 밝은광주안과 대표원장은 "최고의 의료서비스를 제공하기 위한 의료진 영입과 장비 도입 등을 지속적으로 추진할 계획이다"며 "전국 최고 안과로 거듭나기 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

한편 밝은광주안과는 최첨단 의료장비는 물론 각 분야의 안과전문의 활동을 인정받아 2016한국소비자만족지수 1위 병원으로 지정돼 대상을 수상했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

케냐 국립대병원, 조선대병원 따라잡기

개원 앞두고 선진 의료 견학

조선대병원의 선진 병원시스템을 벤치마킹하려는 해외 의료 기관들의 방문이 잇따르고 있다.

조선대병원(병원장 이상홍·사진 왼쪽에서 세번째)이 해외의료진 교육수련병원 및 해외봉사활동을 통한 나눔의료사업 등 다양한 대외적 활동과 선진 병원 시스템으로 국제적인 주목을 받고 있다.

최근 케냐 국립 케냐타대학의 올리브 무겐다(Olive Muga) 부총장 일행이 조선대병원을 찾았다. 케냐타대학은 케냐 최초로 600병상 규모의 대학병원을 건립중이며, 올 4월에 개원할 예정이다.

이 병원은 케냐 최초로 소아병동과 여성전문병동을 보유하고, 전문진료센터 건립을 통해 보다 전문적인 의료서비스를 제공하기 위해 다각적인 노력을 펼치고 있다. 이를 위해 올리브 무겐다 부총장 일행은 개원에 앞서 조선대병원을 방문한 것.



조선대병원을 찾은 케냐 케냐타대학 올리브 무겐다 부총장(가운데)이 서재홍 총장과 이상홍 병원장 등 조선대관계자들과 기념촬영을 했다. (조선대병원 제공)

이들은 김경중 대외협력실장의 병원 현황 브리핑을 시작으로 첨단의료시설 및 전문진료센터 등을 살펴봤다. 특히 국내 최신의 의료기기와 의료시스템에 대한 설명을 들으며 큰 관심을 보였다. 병원투어를 마친 올리브 무겐다 부총

장은 "조선대병원과 같은 선진 의료시스템 도입을 위해 실질적인 교류를 강화하고 싶다"며 "이번 방문이 협력의 초석이 돼 양국의 의료발전에 도움이 되길 희망한다"고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, 모바일 앱으로 실시간 환자 상태 확인

조선대병원(병원장 이상홍)이 지역 병원 최초로 태블릿PC '갤럭시탭'을 이용해 모바일병원서비스를 통해 언제 어디서든 환자의 건강상태를 점검할 수 있어 주목을 받고 있다.

조선대병원은 지난 2011년 개발을 완료하고 적용한 '조선대병원 모바일 병원 서비스'를 통신구간 암호화로 보안을 강화해 데이터의 안전성을 크게 높이고, 태블릿PC에 적합하게 구성을 발전시켜 환자의 영상이미지를 보다 선명하게 조회 가능하도록 했다.

모바일 병원서비스는 '조선대병원 모바일 Hospital' 애플리케이션을 내려받아 의료진 인증을 거친 후 접속 가능하다. 이를 통해 의료정보시스템과 전자의

무기록(EMR), 환자검사정보, 검사결과, 투약정보 등 기본적인 의료사항은 물론 작은 화면으로 영상이미지 조회에 한계를 극복함에 따라 언제 어디서든 접속해 환자 상태를 파악할 수 있어 신속한 대처가 가능하다.

조선대병원은 교수진과 의료진 신청자에게 우선 8인치 갤럭시 탭을 지급하고 이를 점점 확대해 나갈 방침이며, 이번엔 입사한 37명의 신입인턴에게도 제공하여 최신의 의료서비스를 체험하고 환자의 효율적인 진료에 사용하도록 했다.

이준영 기획실장은 "의료에 있어 시간은 생명의 척도이다. 모바일 병원서비스를 통해 하드웨어적인 우수함과 소프트



웨어를 활용한 신속·정확한 판단으로 환자의 소중한 생명과 건강을 지켜나가겠다"며 "선진 의료시스템을 더욱 발전시켜 다른 병원의 좋은 롤모델이 될 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

구례 지리산, 온천지구내 알프스모텔 매매

- 전남 구례군 산동면 관산리 732-1번지
- 대지 573평, 건물 719평, 지하 1층 지상 4층, 객실 58개
- 1층- 음식점 / 숙박시설, 2~4층 - 숙박시설
- 지리산 온천지구 내 송원리조트 바로 앞
- 현재 휴업상태, 주위에 매매물건 없음
- 관광특구로 모든업종 개발가능
- 게스트하우스, 수련원, 연수원, 요양원 등등 적합
- 시세 / 감정가 - 15억
- 매매 - 10억 3천만원
- 용자 - 6억 3천만원 포함
- 법인체 인수가능 (이전비 없음)

리모델링 후 (3억 정도 투자)

연 3억원 이상 순수익 가

주인직매 H. 010-3605-5000