



겨울방학 키 크기

박달나무한의원 강채미 원장

사춘기 1년간 4cm 못 크면 성장장애 의심

이른 초경 성장판 빨리 닫혀

2차 성징 때 성장치료 적기

규칙적 운동·스트레칭 도움

겨울방학이 다가오고 있다. 방학을 한 번씩 지날 때마다 아이들의 키가 눈에 띄게 차이나는 경우를 볼 수 있다. 교탁 앞에 점점 가까워지는 아이들은 개학날이 다가올수록 스트레스에 시달린다. 이런 아이들의 마음을 헤아리는 부모 마음 역시 더할 나위 없이 근심스러울 것이다. 어떻게 하면 방학 동안 아이의 키를 부쩍 자라게 할 수 있을까.

이론상의 방법은 간단하다. 옛 어른들 말씀처럼 잘 먹고 잘 자게 하는 것. 그것만 큼 속 시원한 답도 없을 것이다. 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 즐겨한다면 많이 먹는 것도 별 도움이 되지 않을 수 있다.

◇열려있나? 우리 아이 성장판이 궁금하다=정상적인 아이는 1년에 5cm 이상 자란다. 사춘기가 끝나지 않은 아이가 1년 동안 4cm이하로 자라면 성장장애를 의심해봐야 한다. 또 부모 중 한 사람의 키가 매우 작은 경우, 표준 신장과 비교해 10cm미만인 경우도 성장장애를 염두에 뒀다. 아이의 키는 유전적인 요소보다는 부모의 노력 여하에 영향을 더 받는다.

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

어떤 치료를 통해서도 한번 닫힌 성장판을 열게 할 수는 없다. 그러므로 성장치료는 성장판이 닫히기 전에 해 주어야 좋다. 성장치료는 멈춘 키를 다시 자라게 하는 것이 아니라 자랄 때 더욱 잘 자랄 수 있도록 만들어주는 것이기 때문이다. 그러므로 성장판이 완전히 닫혀 키의 성장이 멈춘 상태에서의 성장치료는 별 의미가 없다. 성장치료는 늦어도 2차 성징이 나타나기 시기 1~2년 전후로 해 주는 것이 효과적이다.

◇줄넘기 농구 배구...점프 운동으로



강채미 박달나무한의원장이 작은 키로 고민하는 고등학생을 진찰하고 있다.

〈박달나무한의원 제공〉

‘경증’=어린이 농구단, 유소년 축구단과 같이 어렸을 때부터 꾸준히 운동을 해 온 학생들은 성장치료를 하더라도 효과가 높다고 한다. 그만큼 운동과 성장은 밀접한 연관이 있다. 어린 나이부터 책상 앞에만 앉아있으면 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 꼽을 수

있다. 특히 점프 동작이 포함된 운동은 성장판을 자극하는데 더할 나위 없이 좋다. 아침저녁으로 운동을 해준다면 근육이 고루 발달하면서 키 크는데 효과적일 수 있다. 하지만 운동을 할 때 주의할 점은 골절상과 타박상이다. 자칫 무리가 가면 성장에 오히려 안 좋은 영향을 미칠 수 있다. 점프 동작에 단련이 될 땐 여학생들의 경우 갑자기 점프 운동을 시작하면 남학생들에 비해 부상 가능성이 높다.

또 밤 10시부터 새벽 2시까지 성장호르

몬이 분비되기 때문에 최상의 숙면을 취하는 것도 아주 중요하다. 잠들기 전 후로 의식적으로라도 몸을 쭉쭉 늘여주는 간단한 스트레칭을 추천할만하다.

◇체질별 한방성장치료로 든든하게 마무리=성장치료는 성장판이 닫히기 전, 초경 몽정 등의 2차 성징이 시작되는 전후가 가장 효과적이다. 아직 초경을 하지 않은 여자아이의 경우 초등학교 4학년 이후가 적절하고, 초경이 이미 시작된 경우 당장 치료를 시작하는 것이 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 체질별로 진료를 한다. 인체의 면역력을 강화하고 밸런스를 맞추어 성장호르몬 분비가 잘 되는 것을 치료의 중점으로 두게 된다. 또 키 성장을 방해하는 알레르기성 질환이나 소화기 문제 등을 치료해 성장을 촉진한다. 이렇게 체질별 개인별로 약학을 처방해 성장을 촉진하고, 성장판을 자극하는 침과 부항치료 마사지 치료를 병행하고 있다. 키로 인해 고민하는 어린이나 청소년은 전문 의료기관에서 성장판 체크와 같은 검사를 받아볼 것을 권유한다. 긴 겨울방학은 성장치료를 시작할 최적기이기 때문이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



■ 키 크는 데 효과적인 운동

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

광주 의료관광 러시아 연방 본격 홍보

조선대병원, 환자 유치 활동

조선대병원(병원장 이상홍)이 러시아, 카자흐스탄 등 독립국가연합(CIS) 해외환자 유치에 본격 나서고 있다.

조선대병원은 최근 일주일 간의 일정으로 러시아 연방 부랴트 자치공화국 울란우데와 이루크즈쿠, 하바로프스크를 방문했다.

올해 5월 한국보건산업진흥원이 발표한 '2015년 외국인환자 유치실적 조사결과'에 따르면 전체 방문 외국인 환자 중 러시아 환자수 규모는 3위, 카자흐스탄이 5위를 기록했으며, 러시아 부유층 환자들의 한국행 문의가 지속적으로 이어지는 등 한국의료관광에 대한 관심이 높아지고 있는 추세이다.

이번 일정에는 노영일 진료부장(조선대병원 소아청소년과 교수), 김경중 대외협력실장(조선대병원 외과 교수), 강상인 박사(미래환경연구본부 선임연구원)가 참여해 부랴트 의사협회, 부랴트 주립대학 의과대학, 현지병원(구즈노조르스크 중앙지역병원, 제2시립병원, 제4시립병원) 등을 방문했다.

이중 부랴트 의사협회, 부랴트 주립대학 의과대학, 현지병원(구시노오조르스크 중앙지역병원, 제2시립병원)들과 보건의료 분야 상호협력을 위한 양해

각서(MOU)를 체결했다.

이번 주요 방문일정은 부랴트 자치공화국 보건복지부의 정식초청으로 이뤄졌으며, 보건복지부 과장, 보건복지부 전임 차관 등 임원들과 미팅을 통해 방문 일정 내용과 보건의료 분야 교류 및 협력에 대해 이야기를 나눴다.

김경중 조선대병원 대외협력실장은 “이번 러시아 방문은 의료교류 및 협력의 기반을 닦았다는 데 의미가 크다”며 “향후 실질적이고 우호적인 교류 및 협력을 지속적으로 이어나갈 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

한편, 지난달 22일에는 러시아 동시베리아에 위치한 부랴트 자치공화국 하바로프스크, 블라디보스톡 지역의 의사 포함 기초과학자 15명이 조선대병원을 방문하여 미팅 및 팸투어를 진행했다.

또한, 카자흐스탄 의료시장 개척 활동을 통한 방한객 확대 기반 구축과 광주 의료관광 우수성을 홍보하기 위해 조선대병원은 지난달 25일부터 28일까지 3박 4일간의 일정으로 카자흐스탄 알마티를 방문해 현지 에이전시 20개 기관과 현지인을 대상으로 의료관광 설명회 및 의료상담을 실시했으며, 지난 13일에는 카자흐스탄 알마티 에이전시 9명이 조선대병원을 방문해 미팅 및 팸투어를 진행한 바 있다. /채희종기자 chae@



형편이 어려운 암환자들을 돕기 위해 동강대 간호학과 학생들이 헌혈증 104매를 모아 전달했다. <화순전남대병원 제공>

지역 대학생·낙농인 잇단 세밀 운영

형편이 어려운 암환자들을 돕기 위한 지역 낙농인들과 대학생들의 기부가 잇따르고 있다.

전남지역 낙농인들의 친목모임인 ‘낙농 일사천리회’(회장 서정범·제일목장 대표)는 최근 화순전남대병원(원장 김형준)을 방문, 500만원을 기부했다.

이들은 지난 2011년부터 6년째 매년 후원금을 병원에 전달하고 있다. 이 후원금은 불우한 암환자 치료비와 생활안정자금 등으로 쓰이고 있다. 나주·영암·함평·곡성·해남 등 전남 각 지역에 거주 중인 ‘낙농 일사천리회’ 회원들은 15명. 6년전 암환자와 난치병 환자들을 돕기 위해 후원하자는 데 뜻을 모으고, 매년 화순전남대병원을 찾아 기부하고 있다.

광주 동강대 간호학과 학생들과 원광대 축구동아리 학생들은 지난 8일 병원을 방문, 헌혈증을 기부하며 사랑나눔을 실천했다.

동강대 간호학과(학과장 지혜련)는 올해 3차례 교내에서 RCY(Red Cross Youth: 청소년적십자)를 주축으로 헌혈 캠페인을 진행, 헌혈증 104매를 모아 전달했다. 원광대 간호학과 축구동아리 회원들은 헌혈증 116매를 전달했다.

김형준 병원장은 “낙농인들과 지역 대학생들의 사랑이 암환자들에게 큰 힘을 주고 있다. 수혈용 혈액 확보에도 많은 도움이 됐다”며 “성원과 배려에 깊이 감사드리며, 암치유를 위해 더욱 노력하겠다”고 말했다. /채희종기자 chae@

첨단 8층 상가빌딩 매매

북구 오룡동 (첨단삼성전자 정문 앞) 메가박스, 정부합동청사 1분

(본사건물, 연구실, 기숙사, 물류센터 적합 / 고속도로 진입 5분)

토지 500평, 건물 904평

★ 감정가 55억
매 가 38억

(※대출 27억 / 보 6억, 월 3,000만)

첨단 사무실 임대

- ① 보 1,000만 월 40만 (투룸형) (주차 1대 가능)
(전세 7천 월 5만원) (전용 12평, 분양평수 16평)
- ② 보 500만 월 35만 (투룸형) (주차 1대가능)
(전세 6천 월 5만원) (전용 9평 분양평수 13평)

상가 매매 전문

- ① 수완지구 3층 건물 어룡신협 앞
토 97평 건 145평 / 1층 (골프매장) 2층~3층(상가)
▶매가 16억 8천 (용 5억) 보 1억 월 700만
- ② 노대지구 (3층) 대단위 아파트 (코너자리)
토 251평 건 431평 1층 (식당/미용실) 2층 (식당/상가)
3층 (오피스텔 - 13개) (보1억6천 월 1천300만) ▶매가 27억
- ③ 월산동 (3층)상가 매매 (농성역 / 힐스테이트 5분)
토 132평 건 404평 1층 (은행) 2층~3층(상가)
4층~5층(독자실) 6층(주택) ▶매가 22억
- ④ 수가동 제인오피스텔 6층
(천변로 전망 최고) (물리모텔링 원배) (주차완비)
45평 보 1억 월 60만 ▶매가 1억4천만 (용5천)
- ⑤ 상무지구 오피스텔 매매
상무지구 수림오피스텔 (19평) 보 500만 월 40만 (용 2천4백만)
▶매가 6천9백만
- ⑥ 전남 영광 전원주택 매매
토 151평 건 423평 광주에서 40분 / 전원주택 최고 위치
▶매가 8천만
- ⑦ 상무지구 수림 오피스텔
6층 (23평) 롯데마트앞, 상무나이트워, 월세 45만 (용 1천 6백만)
▶매가 8천 500만 보증금 500만
- ⑧ 서구 쌍촌동 원룸 (오피스텔형)
2층 (11평) 운전역 번화구에서 3분거리, 보증금 200만 월 30만 (용 1천)
▶매가 3천 5백만 (전세값으로 내집마련)
- ⑨ 전남 광양 광영동 상아 아파트
(15평) 12층 - 전망 좋음, 주변 골프장, 아파트 밀집지역
▶매가 3천 5백만

법률 경매 (주) 대진경매

경매 추천 물건



■ 서구 금호동 (상가주택)
토 56평 건 75평
1층 (식당), 2층 (주택)
대단위 아파트 밀집지역
▶감정가 2억9천 → 최저가 2억9천

■ 북구 중흥동 (숙박시설)
토 91평 건 340평
평주역 1분 (코너자리)
총 30개 (달방수익 1천만 예상)
▶감정가 9억5천 → 최저가 6억6천

■ 동구 수가동 (2층 상가건물)
토 50평, 건 60평
금남로 47, 57가 역 2분거리
4차선도로점 / 2층 상가건물
▶감정가 3억 → 최저가 3억

■ 장성군 북하면 (2층 식당)
토 280평 건 253평
식당 최고의 자리 / 백양사 관광지 위치
▶감정가 7억8천 → 최저가 2억8천

■ 나주시 석현동 (2층 식당)
토지 551평, 건 239평
동신대학교 3분 거리
식당 최고 위치 / 주차완비
▶감정가 5억5천 → 최저가 3억9천

첨단지구 식당 임대

* 평수 120평

◆ 한우식당 장어집
강력추천 !!

주차 60대 완비
즉시 입주 가능

첨단 메가박스
첨단 산업단지 1분
삼성전자 정문 앞

★ 보 1억
월 300만

☎ 010-7384-7800
010-6670-9800

010-7384-7800

010-6670-9800