

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



식욕 없어 빼빼 마른 아이를 위한 꿀팁

만 35개월이 된 남자 어린이가 재용이에게 밥을 한번 제대로 잘 먹이려면 전쟁도 그런 전쟁이 없다.

보통 30분~1시간 이상 열심히 수저를 들고 쫓아다녀야 겨우 한 두 수저 마지막에 먹어줄 정도로 재용이는 먹는 것에 거의 관심이 없고, 심지어 특하게 마음먹고 하루 종일 굶겨도 재용이는 절대 배고프다는 말을 먼저 하는 법이 없다.

재용이 부모님이 모두 출근을 해야 하기 때문에 평일에는 재용이 외할머니가 아이를 주로 돌보고 있는데, 외할머니도 이제는 너무나 지쳐서 체력이 완전히 고갈 되어가고 있는 모습이 역력하다. 혼내고, 달래고, 굶기고, 사탕발림을 하고, 엄포를 놓고 등등 생각할 수 있는 온갖 방법을 다 사용했는데도 아이는 요지부동으로 밥을 안 먹는다.

원기가 부족해서인지 재용이는 사시사철 감기를 달고 살고 있으며, 변비도 심하고 맨날 배가 아프다고 징징거린다. 자기용을 타면 늘 심하게 발미를 해서 원거리 여행은 꿈도 꿀 수 없다. 무엇보다 걱정은 아이의 체중백분율 문

제이다.

현재 하위 7~8% 상태, 즉 대한민국에 살고 있는 100명의 동일 연령 남자 어린이 중에서 겨우 뒤에서 7~8번째 체중 수준이다.

사실 6개월 전까지만 해도 하위 14~15%는 되었는데 최근 들어 아이가 평소보다 더 심하게 안 먹어서 그런지 체중 감소가 두드러진다. 키백분율도 하위 20% 상태이다.

아무리 생각해보도, 재용이에게 나타나고 있는 여러 가지 복잡한 건강 문제들의 근본적인 원인은 분명히 만성 식욕부진인 것 같은데, 도대체 어떻게 하면 이 지긋지긋하고 고약한 식습관을 완전히 교정할 수 있을까 하는 고민을, 재용이 부모님은 오늘도 심각하게 하고 있다.

우리 주위에는 이렇게 아이들의 만성적인 식욕부진 문제로 고민하는 부모님들이 너무나 많다.

만성적인 식욕 부진은 일반적으로 아이가 여러 가지 이유들(ex. 식습관 불량, 오랜 질병, 스트레스, 컨디션 난조 등)로 인해서 하루에 두 끼 이상 먹이기 힘들 정도로 식사에 대한 흥미를 크게 잃은 경우를 말한다.

위의 사례와 같이, 보통 30분~1시간 이상 열심히 수저를 들고 쫓아다녀야 겨우 한두 수저 마지막에 먹어줄 정도로 먹는 것에 거의 관심이 없고, 심지어 하루 종일 굶겨도 아이가 배고프다는 말을 전혀 하지 않는 경우도 흔하다.

심각한 편식, 간헐적 폭식, 잦은 구토를 비롯해서 오심(메스꺼움), 헛구역질, 말미, 잦은 트림(악취 동반), 복통 등의 증상들이 만성적인 식욕부진과 함께 나타나는 경향을 자주 보이기도 한다.

한의학에서는 이런 유형의 아이들을 보통 '비계(脾系) 허약' 또는 '소화기계 허약'이라고 정의한다.

비계 허약이는 일반적으로 다음과 같은 증상들을 보이게 된다.

이 가운데 적어도 30% 이상의 소견이 아이에게 나타나고 있을 때 비계 허약을 충분히 의심해 볼 수 있기 때문에, 이러한 경우에는 가까운 한의원에 아이와 함께 방문해서 진찰과 상담을 받아볼 것을 권유 드린다. 일반적으로 '항상위위탕합보화

환합자음건비탕 가감방'이나 '육군지방합지출환합정진가미진탕 가감방' 또는 '곽향정기산합평위산합보중기탕 가미방' 등과 같이 비계 허약아들에게 크게 도움이 되는 체질별 한약 처방 복용과 정기적인 침구 치료를 통해 관리한다.

사상체질의학적 관점으로 살펴 보았을 때, 위와 같은 비계 허약아들은 '소음인'으로 판별될 가능성이 매우 높다.

또한 가정에서는 '진피차'나 '생강차' 등을 아이에게 꾸준히 섭취하도록 해주는 것도 좋은 방법이 된다.

더불어, 배의 중요한 근육 중 하나인 복직근의 만성적인 근육 경결 상태를 세심하게 한번 살펴볼 필요가 있다.

만일 복직근 경결이 있다면, 이를 해결해 주기 위해서 꾸준히 침치료를 받거나, 따뜻한 수건(또는 핫팩)을 복직근에 대어서 근육 긴장을 풀어주는 것도 추천할 만한 방법이다.

또한 아이가 혹시 새우잠을 자고 있는지의 여부도 확인해야 하는데, 늘 구부정하게 자세를 하고서 새우잠을 자게 되면 복직근 경결이 더욱 심해지기 때문에 배를 평평하게 하고 다리를 굽혀서 자는 것도 만성 식욕부진 및 잦은 복통을 해결하는데 있어 염두에 둘 수 있는 좋은 방법이다.

또한 아이에게 배 마사지를 시행하며, 아주 살짝 파부를 쓰다듬듯이 하는 '결합 조직 마사지(Connective Tissue Massage)'를 해주어 목포로 하는 만성 식욕부진 개선에 직접적으로 도움이 된다.

社說

장례 '바가지 요금' 근절해야

장례식장 등을 이용하면서 바가지요금으로 불쾌한 경험을 하거나 피해를 보는 일이 줄어들 것으로 보인다.

보건복지부에 따르면 장례식장과 봉안당 화장시설, 묘지 등 장례시설 운영업자가 장사시설 이용자에게 거래명세서를 의무적으로 발급하도록 하는 내용의 '장사 등에 관한 법률 일부 개정안'이 최근 국회 보건복지위원회 전체회의를 통과했기 때문이다.

개정안이 국회 법사위와 본회의 문턱을 넘으면 공포후 6개월이 지나서 시행된다. 복지부는 이르면 내년 6월부터 시행될 수 있을 것으로 보고 있다.

이에 따르면 장사시설을 운영하는 사람은 장사시설 사용료와 임대료, 장례 수수료, 장례용품 등에 대한 거래명세서를 이용자

에게 반드시 발급해야 한다. 이런 규정을 어기면 300만원 이하의 과태료 처분을 받는다.

현행법은 장사시설 이용요금과 물품의 품목별 가격정보는 시설 내에 잘 보이는 곳에 게시하고 이를 'e-하늘 장사정보시스템'(www.ehaneul.go.kr)에 반드시 등록하도록 하고 있다.

하지만 장례절차를 치르면서 유족들이 사용하지 않은 장례서비스나 물품까지 넣어서 총액으로 장례요금을 청구하는 등 이용자에게 금전적인 손해를 끼치는 사례가 끊이지 않았다.

개정안은 거래명세서 발급 의무화로 장례시설 사용 내용을 쉽게 확인할 수 있게 함으로써 장사시설 이용자의 피해를 예방하려는 취지를 담고 있다. 이번 법의 시행으로 장례식장의 바가지 상흔이 근절되기를 기대한다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

妾御績紡

첩 거느릴 길쌈할 길쌈

첩 어 길쌈할 길쌈

妾御績紡
▷ 뜻: 남자는 밖에서 일하고 여자는 안에서 길쌈을 함.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

긴급자동차 출동시 신속한 피양의무 생활화해야

화재발생 · 교통사고 및 각종 재난에 따른 인명구조 · 구급출동은 무엇보다도 신속한 현장도착이 중요하다.

사고 현장에 신속히 도착해 상황을 살피고 이에 대한 적절한 조치를 취할 수 있는 공간이 필요하다.

이를 위해서는 각별히 시민들의 협조와 지대한 관심이 요구된다.

우리는 흔히 재래시장이나 상가주위에 가보면 아직까지도 고정좌판이나 차광막 등 장애물을

도로상에 비치해 예기치 못한 각종 사고 발생 시 효율적으로 대처를 하지 못해 많은 피해를 겪은 적이 있다.

또한 시장이나 주택 · 아파트 등의 이면도로나 소방통로에 불법 주차 · 정차량 때문에 긴급 화재 출동을 방해하는 커다란 요인으로 작용하고 있다.

특히, 아파트 단지의 경우 진입로의 주차구획선 밖에 차량을 주차해 놓아서 대형화재 발생 시 구조차, 고가시디 등 특수소방차의 초기진화를 불가능하게 하

고 있다.

소방서에서는 이러한 행위를 철저히 차단하기 위해 매월 1회 이상 소방통로확보와 더불어 홍보활동 등을 지속적으로 실시하고 소방통로 상 불법 주차 · 정차 행위를 단속하고 있다.

하지만 단속이전에 시민들이 먼저 안전불감증을 불식시키고 사고를 미연에 방지할 수 있는 안전의식 고취와 대형화재 등 각종 사고의 위험성을 재인식할 수 있는 새로운 계기를 만들어야 한다.

소방통로는 유사시 화재 및 각종 사고로부터 주민의 귀중한 생명과 재산을 보호하기 위하여 소방차 · 구조차 및 구급차 등이 긴급히 출동할 수 있도록 매우 중요한 통로이며, 소방도로상에 장애물이 없어야 화재시 현장까지 신속히 진입하여 원활한 화재진압 및 인명구조 활동을 전개할 수 있어야 한다.

평상시 주차 · 정차 질서 확립으로 상시 소방통로를 확보하여 지난 서울 홍제동 주택화재와 같은 참사가 다시는 재발되지 않도록 지역주민 여러분의 적극적인 협조가 이루어졌으면 한다.

김재수 / 무안소방서 119구조대장

湖南新聞 (HONAM NEWS) publication details including address, phone numbers, and subscription information.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

Large advertisement for 'All, Hello?' (모두, 안녕하세요?) featuring a young boy and information about the National Health Checkup (국가건강검진).