

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



식욕 없어 뽀뽀 마른 아이를 위한 꿀팁

만 35개월이 된 남자 어린이 재용이에게 밥을 한번 제대로 잘 먹...

여행은 꿈도 꿀 수 없다. 무엇보다 걱정은 아이의 체중백분율 문제이다.

식습관 불량, 오랜 질병, 스트레스, 컨디션 난조 등)로 인해서 하루에 두 끼 이상 먹이기 힘들...

위의 사례와 같이, 보통 30분~1시간 이상 열심히 수저를 들고...

심각한 편식, 간헐적 폭식, 잦은 구토를 비롯해서 오심(메스꺼움), 헛구역질, 말미, 잦은 트림...

한의학에서는 이런 유형의 아이들을 보통 '비계(脾系) 허약아(또는 소화기계 허약아)'라고 정의한다.

일반적으로 '향사양위탕합보화환합자음견비탕 가감방'이나 '육군자탕합지출환합정전가미이진탕'

가감방' 또는 '곽향정기산합평위산합보중익기탕 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 '복직근'의 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 피부를 쓰다듬듯이 하는 '결합 조직 마사지(Connective Tissue Massage)'를 해줘야 목포로 하는 만성 식욕부진 개선에 직접적으로 도움이 된다.

社說

자동차 수리비 현실화 타당

올해 하반기부터 '분콯(차량의 문을 열고 내리다가 본인 혹은 타인의 차량에 흠집이 생기는 것)'으로 차량에 손상을 입더라도 보험 처리로 부품 전체를 교체할 수 없게 되다니 관심이 크다.

차량사고가 발생하더라도 기능상·안전상 문제가 발생하지 않으면 부품교체가 원천봉쇄되는 셈이다.

보험업계에 따르면 금융감독원은 지난달 보험개발원이 제출한 자동차 경미 손상 수리기준의 적정성 검증결과를 토대로 현재 자동차 앞뒤 범퍼에만 적용하는 복원수리비 지급기준을 보닛, 펜더, 앞뒤 문, 트렁크 등 7개 전체 외부 패널로 확대하기로 하고 자동차보험 표준약관 내에 관련 내용을 포함하기로 했다.

이번 복원수리비 지급기준 확대는 보험개발원이 1년여에 걸쳐 자동차 제작사, 정비현장의 사례

조사, 전문가와 시합의회 등을 통해 이뤄졌다. 검사 결과, 외장부품은 복원 수리해도 신품과 비교해 품질에서 자동차 안전성에 미치는 영향이 미미한 것으로 나타났다. 경미 손상 대상은 범퍼와 마찬가지로 △투명 코팅 막만 벗겨졌을 때 △코팅 막·도장 막(색상)이 동시에 벗겨졌을 때 △균열, 찍힘(문콯) 등으로 도장 막과 부품 일부 손상(구멍 뚫림 없음) 등이다. 해당 유형 안에서 이뤄진 손상은 부품교체비 대신 복원수리비만 지급한다.

지금까지는 고가의 외제차 중심으로 작은 흠집만 나도 서비스 센터에서 복원수리 대신 부품을 교체하는 사례가 빈번하게 발생했던 것이 사실이다. 이번 약관 개정으로 과도한 공임과 부품교체비로 소비자들의 원성이 줄고 과잉수리 관행이 바로잡히길 기대한다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

Table with 2 columns: Character (德, 建, 名, 立) and Explanation (큰 덕, 세울 건, 이름 명, 설 립). Includes the title '德建名立' and a definition: '▷ 뜻: 항상(恒常) 덕(德)을 가지고 세상일(世上-)을 행(行)하면 자연(自然)스럽게 이름도 서게 됨.'



독자투고

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

주택용 소방시설 설치는 선택이 아닌 필수

집은 우리가 살아가는데 있어서 추위와 더위, 비바람을 막거나 가정을 이루고 생활하는 공간으로써 인생의 대부분을 집과 함께한다.

가. 단독 경보형 감지기를 설치하도록 하고 있으며 기존 주택의 경우 유예기간을 두고 2017년 2월 4일까지 설치토록 했다.

많은 국민들의 협조 덕으로 주택에 많이 설치 및 보급이 되었지만 아직도 소화기와 단독 경보형 감지기가 미설치된 곳이 많고 사용 및 관리방법을 몰라 화재에 위협에 그대로 노출되어 있기도 한다.

우리나라는 주택화재 안전을 확보하고자 관련 법률이 개정돼 지난 2012년 2월 5일부터 신규 주택은 의무적으로 기초소방시설(소화

이러한 상황에서 소방서는 "우리 집 소화기 1개, 경보기 1개는 생명을 9합니다."라는 슬로건과 함께 전 방위적인 홍보와 더불어

경제적 사정이 어려운 기초생활수급가구 등에 대해서 지속적으로 무상 보급을 추진 및 소화기 사용법을 교육중이다.

소화기와 단독 경보형 감지기 설치 기준으로는 소화기는 세대별, 층별 1개 이상 설치해야 하며 단독 경보형 감지기는 방, 거실 등 구획된 실마다 설치해야한다. 구입은 인터넷 매장 또는 대형마트, 인근 소방기구 판매점 등을 이용하면 편리하다.

화재발생 시 초기진압에 있어 소화기는 소방차 한 대의 위력과도 맞먹는다. 하지만 불이 난 주변에 소화기가 있더라도 자칫 소화기 사용법을 몰라 허둥대면 큰

사고로 이어질 수 있기 때문에 평소 소화에 소화기 사용법을 잘 익혀두는 것이 중요하다. 그리고 화재가 발생했을 때 제대로 사용하기 위해서는 평소 관리를 소홀히 해서는 안 된다. 눈에 잘 띄는 곳에 두어야 하며, 한 달에 한 번 정도는 위아래로 흔들어서 주는 것이 좋다.

단독 경보형 감지기는 인명피해를 방지하기 위한 대표적인 소방 시설로, 화재 발생 시 경보음을 울려 화재를 초기에 진압 또는 신속하게 대피하도록 하는 역할을 한다.

안전과 더불어 주택용 소방시설 설치의 선택이 아닌 필수다.

박홍섭 / 강진소방서 예방안전과

湖南新聞 contact information: 본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층) 서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

독자의견을 환영합니다 E-mail : ihonam@naver.com 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and the text '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch perspectives?). Includes the logo of the Korea Women's Empowerment Foundation.