

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



허약한 아이의 체질 개선

일반적으로 '허약아(虛弱兒, Weak Children)'는 밥을 잘 먹지 않고(만성 식욕부진), 성장 상태가...

리 호흡 등의 이유로 인해 각종 질병이나 합병증이 너무 자주 나타납니다.

또 (조)미세먼지를 비롯한 대기 환경 및 토양 환경의 오염 및 각종 유해 전자파 또는 조기 교육 등과 연관된 심리적 스트레스 등에 지속적으로 끊임없이 노출되는 과정에서 '허약 징후'가 훨씬 더 심해지는 경우를 진료실에서 자주 보게 됩니다.

한의학에서 '허약아'는 보통 다섯(5) 가지로, 즉 폐계(肺系) 허약아, 비계(脾系) 허약아, 신계(腎系) 허약아, 심계(心系) 허약아, 간계(肝系) 허약아 등으로 분류됩니다.

일반적으로 '형체보충탕합소청룡탕 가감방'이나 '삼소음합갈근탕합과루지실탕 가감방' 또는 '청화보음탕합형개연교탕 가감방' 등과 같이 계계 허약아들에게 크게 도움이 되는 체질별 한약 처방 복용과 정기적인 침구치료를 통해

관리해야 합니다.

사실 허약아들의 건강을 위해 적절한 영양과 좋은 환경을 제공함과 동시에 '음양(陰陽)의 역동적 평형성을 회복'함으로써 '좋은 면역' 상태를 계속 유지하거나 '좋은 면역' 상태로 조기에 복귀할 수 있도록 돕는 것이 한의학의 체질 개선 치료의 본질이라고 할 수 있습니다.

건강하지 못한, 즉 나쁜 면역 상태에 있는 허약아들이 하루속히 좋은 면역을 획득하기 위해서는 적절한 환경 개선과 전문적인 한의학 임상 적용이 필요합니다. 올바른 실천은 정확한 지식에서 얻은 깨달음과 합리적인 접근에서 비롯된다고 할 수 있습니다.

한의학에서는 우리 몸이 역동적 평형성을 잘 이루고 있는 상태를 '건강하다'고 봅니다.

따라서 어떤 부분이 모자라면 채워주고 넘치면 덜어내는 것이 한의학 치료의 근간을 이루고 있는 핵심 원리라고 할 수 있습니다.

또한 당사 문제가 되고 있는

병증(病證, 현재 걸고 있는 증상)에 대한 개선 작업도 중요하겠지만, 평상시에 건강을 잘 유지하고 나아가 건강 수준을 더욱 크게 향상시키고자 시도하는 예방의학적 관점에서는 '소증(素證, 바탕이 되는 체질)에 대한 적극적 개선 작업 역시 매우 중요성을 가지고 있다는 점을 기억할 필요가 있겠습니다. 특히 허약아들에 대한 장기적인 체질 개선 치료를 한의학적으로 진행함에 있어서는, 이러한 예방의학적 태도를 반드시 견지할 필요가 있겠습니다.

흔히 '허리가 보약'이라고 하면 녹용이나 홍삼이 들어있는 탕약만을 생각하시는 경우가 너무나도 많은데, 사실 한의학에서의 보약은 크게 '보기약(補氣藥)' '보혈약(補血藥)' '보양약(補陽藥)' '보음약(補陰藥)'의 네 가지로 나누어서, 아이들의 체질적 불균형과 현재 진행되고 있는 병증의 상태 및 심각도에 따라 가장 알맞은 최적의 한약제를 선택하여 적절한 비율로 조합해서, 안전성과 유효성 및 안정성이 모두 잘 충족될 수 있도록 처방하고 있습니다.

따라서 막연하게 면역력을 키워주는 음식이나 약제를 찾아서 아이에게 먹이기보다는 우리 아이가 진짜로 약한 부분, 불안정한 부분, 혹은 지나치게 넘치는 부분이 과연 어디인지에 대해서, 한방소아과 전문가 선생님의 자세하고 전문적인 진찰과 상담을 통해서 정확하게 파악하시는 것이 제일 중요하겠습니다.

社說

장마철 감전사고 주의해야

행정안전부는 올해 장마가 시작됨에 따라 물가와 습기로 인한 감전사고 위험에 주의할 것을 당부했다.

한국전기안전공사 전기제해통계분석 결과를 보면 감전사고는 장마와 호우가 시작되는 6월부터 늘어나기 시작해 7, 8월에 집중적으로 발생한다. 2014년부터 2016년까지 3년간 발생한 감전사고 1천73건 중 34%인 575건이 6~8월에 발생했다.

전기 보수 공사 중 발생한 감전사고가 711건으로 가장 많았고, 장난과 놀이로 인한 사고가 156건, 농·어업 활동 중 사고 22건, 보행 중 사고 16건 등으로 분석됐다.

감전 형태는 전기가 흐르는 충전부에 직접 몸이 닿으며 발생하는 사고가 60%(1천6건)로 가장 많고, 이어 아크 발생 전기 합선과 유사한 현상으로 생성된 불꽃으로 사고가 발생하는 경우의

로 인한 사고가 28%(468건), 누전 9%(143건) 순으로 나타났다.

감전사고를 예방하려면 젖은 손으로 전기제품을 만지지 않아야 한다. 누전차단기는 정기적으로 작동 상태를 확인한다. 전기설비를 정비하거나 고칠 때는 전원을 철저히 차단해야 한다.

어린이 감전사고를 막기 위해서는 콘센트 안전 커버를 사용하고 멀티탭이나 전선 등은 가급적 어린이 눈에 띄지 않도록 정리한다.

농업용 양수기를 작동할 때는 반드시 마른 손에 절연장갑을 착용해야 하고 이외에 노출된 양수기는 비에 젖지 않도록 관리한다.

비가 오는 날에는 거리 가로등이나 신호등, 에어컨 실외기 등 전기 시설물과 접촉을 피해야 한다. 특히 어린이 감전사고 예방을 위해 평소 감전의 위험성을 설명하고 전선이나 전기제품을 가지고 놀지 않도록 해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

逐物意移

逐物意移

▷ 뜻: 마음이 불안(不安)함은 욕심(慾心)이 있어서 그러함. 너무 욕심(慾心) 내면 마음도 변함.



독자투고

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

여름철 화재예방 요령

여름철은 고온다습하고 장마기간 동안 비가 많이 내리기 때문에 다른 계절에 비해 화재발생율이 낮지만 최근에는 냉방을 위하여 에어컨이나 선풍기 등 전기제품의 사용이 증가함에 따라 이를 사용하는 사람들의 부주의나 제품불량으로 인한 화재가 점차 늘어가고 있는 실정이다.

로 보급되면서 가스사용 중 가스 누설로 인한 가스폭발 화재사고가 발생하고 있다.

또한 여름철에는 잡자리에서 모기향을 피워놓고 자다가 모기향 불이 이불에 옮겨 붙어 화재가 종종 발생하고 있다.

주택에서는 불기가 있는 장소에 공급하는 전로에는 반드시 누전차단기를 설치하여 누전으로 인

한 화재를 예방해야 한다.

개폐기에 사용하는 퓨즈는 과부하나 합선시 자동으로 끊어질 수 있도록 반드시 규격퓨즈를 사용해야 한다.

하나의 콘센트에 여러개의 전기제품을 사용하지 않도록 하고 기온계선을 연결하여 늘려서 사용하고자 할 경우에는 전선의 허용 전류를 초과하지 않도록 각별히 주의해야 한다.

장마기간 동안 가스용기의 부식으로 가스누출의 위험이 있으므로 가스용기는 바닷물이 잘 통하고

비나 직사광선이 닿지 않는 외부의 장소에 보관해야 한다.

여름휴가로 장기간 집을 비울 때 LPG의 경우에는 중간밸브 뿐만 아니라 용기밸브까지 잠그도록 하고 도시가스는 메인밸브와 중간밸브, 코크를 잠근 다음 관리사무소에 연락을 하여 필요한 조치를 취해 놓도록 한다.

위와 같은 예방요령으로 여름철 화재예방에 도움이 되었으면 한다.

이상하 / 영광119안전센터 소방위

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and subscription details.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Large advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and text about perspective and happiness.