

건강 칼럼

엄마에게 안기면 병이 낫는 아이

아이가 어릴 때 너무 많이 안아주지 말라고 충고하는 사람이 있는가 하면, 안아줄 수 있을 때 많이 안아주라는 사람도 있다. 이 두 가지 방식의 차이는 무엇이며 과연 어떤 것이 아이와 부모에게 더 유익할까? 딘 후안(Dean Jahan)의 저서 '바다 위크에서 그 힌트를 얻어보자. 오래 전 몇 가지 흥미로운 연구가 진행된 바 있다. 고아원의 아이들을 관찰한 한 연구에서는, 적절한 식이와 의학적 치료를 제공했음에도 불구하고 아이들이 높은 사망률과 발달장애를 보였음을 보고하였다. 또 다른 연구에서, 저마다의 질환으로 인해 병원에 입원하여 부모와 떨어지게 된 아이들은 그 질환 외에도 감기 같은 호흡기 감염에 더 취약하고 원인불명의 열에 시달리는 빈도도 높았다.

그러나 이러한 문제점은 아이가 퇴원하여 얼마 쯤 풀이 풀이하면서 말끔히 해결되었다. 또 다른 보고에 따르면, 식도에 선천적으로 결함이 있는 딸 아이를 가진 한 엄마가 아이에게 정확한 식사 용량과 적절한 주거 환경을 제공했거나, 의학적 문제를 일으킬까 염려되어 함께 놀아주거나 안아주지 않았다고 한다. 수 개월이 흘러



김형석
경희대한방병원 한방재활의학과 교수

이제는 뚜렷한 발달장애를 보이게 되었고 결국 병원에 입원까지 하게 되었다.

병원에서 의사 및 간호사는 아이에게 결핍된 것이 무엇인지를 정확히 직시하였고, 의학적 치료에 더하여 많은 관심과 손길을 쏟았다. 그 결과 아이는 정상 체중으로 회복되었고 자연되었던 성장 및 불안정한 정서상태도 정상화되었다. 이러한 연구들을 통해 알 수 있는 것은, 아이에게 밥 만큼이나 중요한 것은 충분한 촉각 자극이라는 것이다. 스킨십이 아이들에게는 결국 밥인 것이다.

인간이라는 동물은 유아기 때부터 부모의 손길을 유난히도 많이 필요로 한다. 말 같은 포유류는 태어나자마자 몸을 가눌 수 있으며 걸음을 곧잘 떼고, 달팽이 같은 연체동물도 태어나자마자 스스

로 유유히 이동한다. 반면 인간의 아기는, 출산 직후의 망아지만큼 걸는 데만도 수 년의 학습기간을 필요로 한다.

그러나 한 발 서기 등 인간의 당연한 움직임 능력은, 다 자란 원숭이에게도 상상도 못할 일이다. 그만큼 인간은 지나간 학습기간을 거쳐 신경계가 점점 발달되고, 최종적으로는 여타 동물보다 훨씬 고도의 운동과 사고를 할 수 있게 되는 것이다. 그리고 신경계와 피부가 발생학적으로 외배엽의 같은 기원에서 출발했음을 떠올려볼 때, 충분한 피부자극, 즉 스킨십이 인간의 발달에 절대 필요한 요소임을 어렵지 않게 짐작할 수 있다.

얼마 전 두 아이를 가진 맞벌이 부부 지인한테 들은 이야기다. 코로내비리터스 감염으로 온 식구가

격리되어 일 주일을 집 안에서 꼼짝 없이 갇혀 있었는데, 하루 종일 함께 시간을 보냈는데도 아이들이 계속해서 부모에게 안기고 몸을 부비는 것을 보고는, 아이들에게 '스킨십에 대한 끝을 모르는 열망'이 있음을 새삼 깨달았다고 한다. 그런 아이들을, 보육기관에 오랜 시간 맡기고, 하원 후에도 집안일을 핑계로 신경써주지 못한 것이 아이들의 심리적으로 취약하게 했던 것 같았다. 단 일 주일의 기간을 거치면서, 주눅들었던 모습의 아이들이 독립적이고 의젓한 아이로 바뀌어 있었다고 한다.

이러한 타인과의 접촉은 비단 아이에게만 필요한 것은 아니다. 점점 비대면이 일상이 되어가고 있는 현 상황에서는 성인의 피부와 뇌도 심한 결핍을 느끼고 있다. 한의학의 침, 뜸, 부항, 추나요법 등의 치료는 인간에게 점점 부족해져가는 피부자극을 채워준다는 점만으로도 긴장된 몸을 이완하게 하고 자존감과 자긍심을 고취시키는 부수적인 효과를 가져다 주는지도 모른다. 비대면의 시대에도 여전히 인간은 타인의 따스한 손길을 필요로 하며, 메타버스와 비대면 모임이 대체할 수 없는 요소가 바로 여기에 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

버킹엄 궁전 앞 모인 추모객들



1일(현지시간) 영국 런던의 버킹엄 궁전 앞에서 엘리자베스 2세 여왕을 애도하며 현회를 미친 사람들이 모여 있다.

우크라이나 농민 "무기 들고 온 자들, 그로 인해 죽을 것"



지난 8일(현지시간) 우크라이나 하니우카 마을에서 옥수수, 감자, 밀, 토마토와 같은 농작물을 재배해 온 주민 인드리 보이코가 짐초를 태우고 있다. 이 남성은 정원을 정리하면서 "무기를 들고 우리나라에 온 사람들(러시아군)은 결국 그로 인해 죽게 될 것"이라고 말했다.

사설

전주시 교통정보센터 서비스

전주시 교통정보센터가 시민들의 편의를 위한 첨단 교통서비스 제공의 주역으로 자리매김 했다.

그러나 여전히 간단한 전자 신호 체계마저 갖추지 않은 시내버스 정류장이 많다.

전자 신호 사각지대는 대부분 이용객이 적은 곳이 많다. 이런 곳일수록 이용객들에게 오히려 어려움이 많다. 특히 겨울철 야간의 경우 등에는 주변에 물어볼 사람들도 마땅치 않다.

세심한 배려가 요구된다는 지적이 많다. 교통정보센터는 시민 교통 정보 제공을 목적으로 만들어졌다. 지난 1987년 설립된 교통정보센터는 중앙 집중식 실시간 교통정보 제어로 교통 흐름을 원활하게 하고 있다.

그러나 해마다 교통량이 급증하고 있다. 그래서 중앙 집중식 전자 신호 체계를 도입했다. 교차로마다 독립적으로 운영되던 기존의 신호 체계를 연동 체계로 개선하면서 차량 소

통에 큰 효과를 가져왔다. 주요 교차로마다 폐쇄회로 TV(CCTV)를 설치해 실시간으로 교통 상황을 관제함으로써 쾌적한 교통서비스를 제공해 오고 있다. 특히 지난 2000년 이후 지능형 교통시스템(ITS)을 도입했다.

교통신호 연동 체계를 한 단계 업그레이드 해 교통 흐름을 원활하게 했다. 주요 도로에 교통 정광판을 설치 운전자에게 실시간 교통 상황 서비스도 제공하고 있다.

시내버스 정보 제공 시스템을 구축한 지난 2004년부터 관내 시내버스 운행 정보를 실시간으로 제공했다는 평이다. 한편 어린이 교통안전체결관은 관내 유치원, 초등학교 저학년 어린이들의 교통안전 교육 산실로 자리를 잡았다.

3D 입체 영상관 등을 갖춘 체험관에는 어린이들이 꾸준한 이용하고 있다. 앞으로도 정확한 대응 업무 체계를 구축해야 할 것이다. 안전한 교통서비스 제공을 기대한다.

기대수명과 건강수명 격차

기대수명과 건강수명의 격차를 줄여야 한다는 지적이 많다. "꿀꿀백세 말고 팔팔백세까지 모두 행복하게 살자." 이는 국민건강포럼 토론회에서 자주 거론되는 표현이다.

국민건강포럼이 나아갈 길이 담겨 있는 셈이다. '국민건강, 이대로 좋은가?'라는 주제로 토론회가 종종 열리고 있다. 토론회에서는 '건강하게 오래 살기'를 실현하기 위해서 정부의 건강정책을 어떻게 개선해야 할지를 놓고 주제 발표와 토론이 이어진다.

한국 사회의 고령화 속도는 "세계 최고 수준"이다. 베이비붐 세대(1955~1963년생)의 노년층 진입은 이미 시작됐다. 고령화 정도는 더욱 심화될 것으로 예상된다.

한국은 초고령 국가인 일본의 전철을 그대로 밟을 공산이 크다는 걸 각종 건강지표가 보여 주고 있다.

그러나 한국 고령화의 가장 큰 문제점은 '기대수명'과 '건

강수명'의 격차가 크다는 점이다. 기대수명은 출생 직후부터 사망할 때까지 예상되는 평균 생존 연수다. 2009년 기준으로 한국인의 기대수명은 80.7세에 이른다.

반면에 병 없이 건강하게 살 수 있는 기간을 뜻하는 건강수명은 72.6세다. 이는 노후 8년 이상을 각종 병에 시달리다 숨을 거둔다는 말이다. 이러한 격차는 노인 개개인에게는 고통스러운 말년을 보낼 가능성이 높아진다는 뜻이다.

전 세계적으로 노인의 사망 원인 가운데 60% 이상이 암, 심혈관·뇌혈관 질환 등 만성질환으로 나타났다. 문제는 중증 만성질환 대부분이 흡연과 음주에서 유발된다는 점이다.

강력한 금연 및 금주정책이 절실하다. 건강관리 개념을 질병 예방 위주로 명확히 해야 한다. 더 이상 건강정책을 개인에게만 맡겨 둘 일이 아니다. 국가에서부터 적극 나서야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 노력중심 · 지역중심 **전주매일**