건강 칼럼

아이를 위한 마사지 '소아 추나'

이 선 행
경희대한방병원 한방소아청소년과 교수

예로부터 의료의 목적으로 시행한 소아 마사지를 소아 추나라고 불렀는데 대표적으로 3가지 방법이 알려져 있다. 소아 추나를 할 때 베이비로션, 베이비오일 등 윤활제를 바르고 시행하면 피부 자극을 줄일 수 있으며, 피부가 자극되는 만큼 시술 도중과 직후에는 바람을 쐬는 것을 피해야 한다. 나이가 어릴수록 효과가 더 크게 나타나기 때문에 집에 머무는 시간이 많은 어린 아이(생후 6개월-7세 전후)에게 시행하기 좋으며, 집에서 아이에게 수시로 시행하면 질병을 예방하고 보다 건강하게 자라는데 도움을 준다.

가정 내에서 아이에게 시행할 수 있는 마사지 방법을 소개하고자 한다.

1. 보비경(補脾經)

보비경은 보비토(補脾土)라고도 불리며 시술자의 손가락으로 아이의 엄지손가락 끝마디 지문 부위를 반시계 방향으로 원을 그리며 문질러 주거나, 시술자의 손가락으로 아이의 엄지손가락 끝에서 바깥쪽 선을 따라 엄지손가락 밑동까지 밀어주는 방법이다. 위장의 연동 운동과 위산 분비에 영향을 주기 때문에 ① 비위가 허약하여 식욕부진과 소화불량을 보이는 수척한 아이, ② 습기와 열이 많아 피부가 노랗고 오심, 구토, 설사를 보이는 아이, ③ 비위 기능의 부조화로 자주 체하고 가슴이 답답하며 신물이 오르고 식사량이 들어든 아이에 주로 사용한다. 남아는 왼손, 여아는 오른손에 100~500회가량 시행한다.

보비경 방향과 반대로 시술자의 손가락으로 아이의 엄지손가락 끝마디 지문 부위를 반시계 방향으로 원을 그리며 문지르거나 시술자의 손가락으로 아이의 엄지손가락 밑등에서 바깥쪽 선을 따라 엄지손가락 끝까지 밀어주는 방법을 청비경(淸脾經)이라 하는데, 비위가 허약하지 않고 체격이 건장하면서 소화기계 증상을 보이는 소아에게는 보비경보다 청비경을 사용한다.

2. 마복(摩腹)

마복은 아이가 앉거나 누운 자세를 취하게 하고 시술자의 네 손가락 혹은 손바닥으로 아이의 복부를 배꼽을 중심으로 5~10분간 100~200회가량 동심원을 그리며 문지르는 방법이다. 대개 하루 3~4회 시행하는데, 식후 30분에 시행하는 것이 좋고 공복에 시행하는 것은 좋지 않다. 장운동이 부족해 변비, 식욕부진, 소화불량 등이 있는 아이는 시계 방향으로 문질러 장운동을 촉진해 주고, 장운동이 과하여 장을 항진, 설사 등이 있는 아이는 반시계 방향으로 문질러 장운동을 억제해 준다. 소화기 증상이 가벼운 경우 수일간의 마복으로 회복할 수 있으며, 꾸준히 시행하면 소화불량, 체기, 복부팽만 등을 예방하고 만성 위염, 위하수, 장 기능 이상, 결장염, 만성 변비 등에 효과를 보인다. 또한 복부의 혈액순환을 개선하는 효과가 있기 때문에 배가 많이 나온 소아에게 시행하면 복부의 대사가 개선되어 복부비만이 감소하게 된다. 단, 외과적 처치가 필요한 급성 복증에는 사용하지 않아야 한다.

3. 날척(捏脊)

날척은 아이를 엎드리게 한 뒤 시술자 양손의 엄지손가락 지문 부위와 검지손가락 중간 마디로 아이의 골반 위부터 뒷목까지 멈추지 않고 올라가면서 등뼈 양쪽 1cm 부위의 피부를 3~5분간 집어 올리는 방법이다. 인체의 자율신경 즐기와 신경절을 자극하여 면역 기능을 올리고 내장 활동을 조절하여 식욕부진, 소화불량, 설사, 불면, 잦은 감기, 기침, 발열, 유뇨, 다한증 등 전반적인 소아질환을 예방하고 치료하는 효과가 있다. 아침에 일어난 직후나 밤에 자기 전에 하는 것이 효과적이며, 꾸준히 시행하면 성장 발달이 촉진되고 신체가 건강해지지만 시술 부위인 등에 피부질환이 있는 경우는 시행하지 않아야 하고 심장질환이나 출혈 경향이 있는 아이는 주의해서 시행해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

레알 마드리드선수들 "우린 모두 비니시우스"

레알 마드리드 선수들이 24일(현지시각) 스페인 마드리드의 산티아고 베르나베우 경기장에서 열리는 2022~23 프리메라리가 36라운드 라요 바예카노와의 경기에 앞서 비니시우스 주니오르의 이름과 등번호 20이 새겨진 유니폼을 입고 최근 인종차별을 당한 비니시우스와 연대하는 모습을 보여주고 있다.

유밸디 초등학교 총기참사 "벌써 1년"

24일(현지시각) 미 텍사스주 오스틴에 있는 그레그 애벗 주지사 관저 밖에서 유밸디 초등학교 총기참사 희생자 추모식이 열려 한 여성이 희생자들의 사진을 보며 눈물을 흘리고 있다. 1년 전 유밸디의 롭 초등학교에 당시 18세의 총격범이 난입해 총기를 난사, 초등학생 19명과 교사 2명을 살해하고 18명을 다치게 했다.

사 설

전주권 광역소각장 공모

전주와 완주, 김제, 임실의 생활 폐기물을 처리하는 광역소각장이 3년 뒤면 사용기한이 만료된다. 신축 부지를 물색하고 있지만, 여전히 혐오시설로 인식되면서 난항이 계속되고 있다.

전주시가 주민 편익시설을 위해 최대 600억 원을 지원하고, 주민 지원 기금 지급 범위도 매년 40억 수준으로 상향하는 안을 제시했다. 전주권 광역소각장이 들어서 있는 전주시 상림동 삼산마을은 수익사업을 하고 있다.

지난 2006년 광역소각장을 건립하면서 지원된 주민 편익시설 지원금 66억 원으로 야외수영장을 만든 것이다. 체육시설과 소각장의 폐열을 활용한 찜질방도 완비돼 주민 혜택으로 돌아갔다.

이에 10배 가까운 주민 편익시설이 새 소각장 주변에 들어설 전망이다. 전주시가 2026년 9월 사용기한이 만료되는 소각장 대신 신규 광역소각장을 건립하기로 하면서 지원금을 대폭 상향한 것이다.

전주시는 전주와 완주, 김제, 임실 등 4개 시군을 대상으로 지난 3월부터 공모에 나섰다. 하지만 신청은 단 1건에 그쳤다. 그마저도 80% 이상의 주민 동의를 받지 못해 반려됐다. 전주시는 일단 2028년 말까지 기한을 연장해 기존 소각장을 끌고 간다는 계획이다.

하지만 노후 설비로는 매년 늘어나는 폐기물을 감당하기 힘든데다 주민 반대에 신규 시설 건립을 미룰 수 없는 처지다. 지금 처리 용량이 310톤이기 때문에 개보수를 해가지고는 필요 용량인 550톤을 맞출 수 없다.

기계 설비는 최신 설비로 할 수 있어도 건축물을 더 키울 수 없기 때문이다. 소각장 지하화와 설비 현대화로 환경 피해도 최소화하겠다는 계획이다. 어딘가에는 지어져야할 시설인 만큼 주민과의 상생 방안을 찾을 수 있을지 관심이다.

전주 착한가격 지원 문제

전주 시내 착한가격 업소들에 대한 지원이 아쉽다. 고물가로 식재료 값이 오르고, 손님까지 줄면서 착한가격 업소가 어려움을 겪고 있다. 지원을 재개하겠다던 전주시는 반년이 다 되도록 손을 놓고 있는 것이 현실이다.

어느 착한가격 업소의 테이블에서 뜨끈한 칼국수가 나왔다. 오랜만에 점심 외식에 나선 가족들의 표정에 행복이 묻어난다. 골목 한 켠에서 30년간 맛과 가격을 지켜온 착한가격 업소가 있기 때문이다.

5천 원이던 칼국수가 작년 6천 원으로 올랐지만, 손님들은 여전히 주인의 노고를 치하한다. 손님들은 비싼 데는 못 가고, 조금이라도 싸게 먹으려고 여기에 온다고 말한다.

싼 가격에 맛있게 음식을 내놓으니 오히려 고맙다고 한다. 그러나 가파른 식자재 가격 상승과 가스 등 공과금 인상으로 걱정이 많다. 최근 전주 시내 주변 착한가격 업소 4군데가 문을 닫았다.

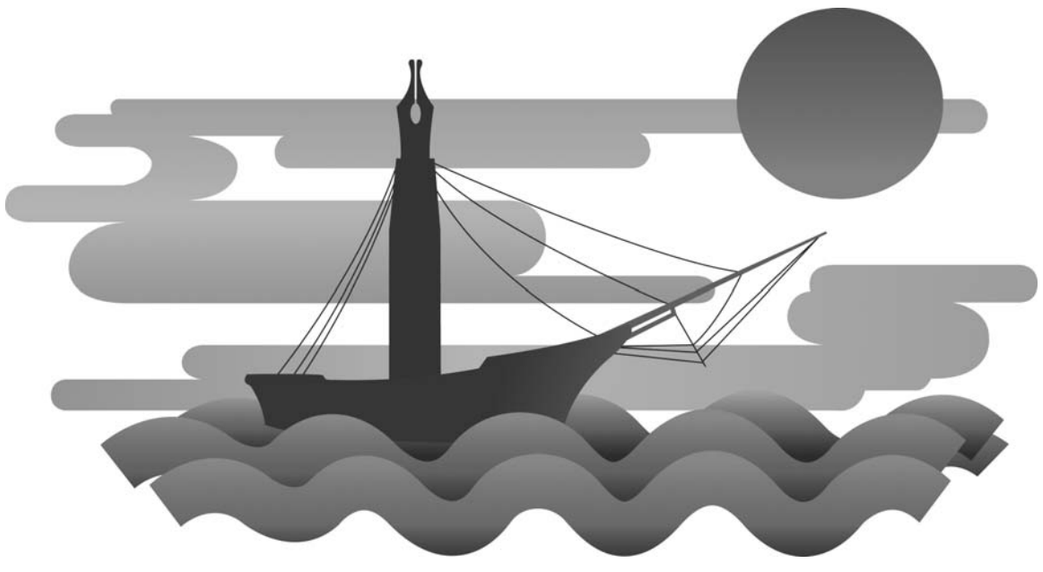
고물가, 저소비의 파고는 갈수록 거세게 몰아치고 있다. 코로나19 기간 동안 중단했던 지원을 다시 재개하겠다던 전주시는 그러나 감감무소식이다.

인건비도 많이 나가고 물가도 많이 오르지만 지원이 안 되고 현황만 물어 보고 가는 실정이다.

정부가 지난 2월 비상경제민생회의에서 착한가격 업소 등에 대한 국비 지원을 약속했다. 그러나 그동안 사업을 아예 중단했던 전주시는 전수조사가 필요하다며 시간만 보냈다.

작년에는 사업을 아예 추진하지 않았다. 현황 파악 등 조사만 하다가 사업이 늦어졌다. 전주시는 6월부터나 3천 5백만 원의 예산으로 쓰레기봉투나 세제, 앞치마, 물티슈, 가위·가운·수건 등 물품 지원을 재개할 예정이다. 늘 소상인 지원, 저소득층 회생을 정책의 1번으로 내걸고 있지만, 현실과는 거리가 멀다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일