

건강 칼럼

식욕 부진한 아이를 위한 마사지 '소아 추나'

여름이 되면서 입맛이 떨어지는 아이들이 늘어나고 있다. 더운 여름에는 땀이 많아지면서 위장의 진액이 부족해지기 쉬운데, 위장의 진액이 부족한 경우 음식이 잘 내려가지 못하여 식사 중 음료를 많이 찾고 금방 배가 부르게 되어 많이 먹지 못하게 된다.

식욕부진이 있는 아이에게 지난 칼럼에 소개한 보비경, 마복, 날척과 이번 칼럼에 소개할 보위경, 운내팔괘, 추유사혈문을 결합해서 적용하는 것이 도움 된다.

1. 보위경 보위경은 시술자의 손가락으로 아이의 왼손 엄지 바깥쪽 선을 따라 엄지와 손바닥 관절부터 손목까지 100-500회 가량 부드럽게 밀어주는 방법으로 보위 기능을 개선하여 소화를 보조하는 효과가 있다.

따라서 위장의 움직임이 부족하여 식욕부진이 생긴 경우에 적용하면 좋다.

보위경 방향과 반대로 시술자의 손가락으로 아이의 왼손 엄지 바깥쪽 선을 따라 손목부터



이 선행

경희대한방병원 한방소아침상년과 교수

엄지와 손가락뼈 관절까지 빠르게 밀어주는 방법을 청위경(淸胃經)이라 하는데 복부의 습기와 열을 풀어 구역질을 내리며 감증을 없애는 효과가 있다. 따라서 구토, 변비, 구취, 갈증, 식체, 방귀 등을 보이는 아이에게 활용할 수 있으며 위장의 열이 많아져 발생하는 치통, 인후통, 코피, 경련 등에도 사용할 수 있다.

2. 운내팔괘 운내팔괘는 시술자의 왼손으로 아이의 왼손 검지, 중지, 약지, 소지를 잡고, 시술자 오른손의 검지, 중지, 약지, 소지로 아이의 왼손 손등을 받치고 엄지 손가락으로 아이의 손바닥을

100-300회 가량 아이 중지의 2/3 정도 직경인 원을 그리면서 돌리는 방법이다.

시계방향으로 돌려주는 순운 내팔괘는 기운을 상승시켜 몸을 따뜻하게 하고 흥분을 소통하며 기침과 가래를 그치게 하는 효과가 있어, 아이의 기침, 천식, 설사 등을 치료할 수 있다. 반시계방향으로 돌려주는 역운 내팔괘는 기운을 하강시켜 열을 내리고 식체를 해소하며 식욕을 증진하는 효과가 있어, 아이의 팔뚝질, 구토, 변비, 식체, 구취, 식욕부진 등을 치료할 수 있다.

3. 추유사혈문 추유사혈문은 시술자의 엄지 손가락으로 아이의 손바닥을

뼈 사이관절부터 소지의 몸 쪽 손가락뼈사이관절까지 100-300회 가량 밀어주는 방법으로 복부의 기혈순환을 돕고 팽만을 해소하며 장부의 열을 내리는 효과가 있다. 따라서 소화불량, 복부팽만, 구내염, 식체, 식욕부진, 잦은 발열 등을 다스릴 수 있다.

시술자의 손톱으로 검지, 중지, 약지, 소지의 몸 쪽 손가락뼈사이관절을 눌러주는 곁유사혈문도 같은 효과를 가지고 있으며 추유사혈문 시술 중에 5-20회 정도 병용하면 추가적인 자극을 줄 수 있다.

아이의 식욕이 없을 때 위에서 소개한 추나 요법을 매일 1번씩 10일 정도 시행하면 효과를 볼 수 있다.

식욕부진으로 먹기를 거부하는 것은 건강한 아이에게서도 나타나는 일반적인 행동이다. 다만 소아기에 식욕부진이 지속되면 영양실조, 면역력 저하, 성장부진 등을 초래할 수 있어 부모의 관심과 꾸준한 노력을 통해 개선할 수 있도록 하는 것이 좋다.

사설

부안 석불산 고려 평장사 두방 묘역

전북 부안군 석불산에 위치한 고려시대 평장사 두방(杜邦) 묘역과 문인석에 대한 관심이 커지고 있다. 이런 가운데 이를 부안군 향토 문화유산으로 추진해야 한다는 지적이 많다. 두방 묘역은 약 778년 전(1245, 고종32년) 고려 중기에 건립됐다. 두방은 고려 명종조 문하시중을 지낸 두경승 장군의 선친으로 고려 예종(睿宗) 때 정2품의 재상인 평장사를 역임했다.

두방 묘역은 1656년 발간된 반계 유형원 선생의 '동국여지승람'에 고려 문하시중 두경승 장군의 능묘가 부안 석불산에 있다는 기록이 있다. 이처럼 두방 묘역은 지역의 역사 및 정체성을 가진 묘역이다.

특히 두방 묘역은 고려시대 분묘로 지방에는 희귀하다고 알려져 있으며, 원형이 잘 보존되어 있다. 묘역 앞의 문인석은 244년 전인 1780년(정조4년) 지하에서 발굴된 유물이 다.

조선시대에 제작된 것으로 추정되고 있으며, 민속적 가치가 큰 유물로 평가되고 있다. 두재균 전 전북대 총장과 두하영 전북과학대학교 명예교수 등 많은 두릉두씨 후손들은 "부안군 석불산의 두방 묘역은 지역의 역사 및 정체성을 가진 유물로 학술적 고증을 마치고, 현재 부안군 향토문화유산 등록을 추진하고 있다"고 밝혔다.

한편 두방 묘역과 문인석을 찾는 방문객도 갈수록 증가하고 있다. 최근에는 도내 언론계 인사 그리고 지역 교직원 등이 이곳을 찾아 지역 문화 탐방을 했다.

지난 4월에는 국내 어느 풍수 명리학회 회원들이 찾아오기도 했다.

두방 묘역과 문인석은 새만금 개발과 함께 주목을 받은 많은 관광객들에게 지역의 역사 및 정체성을 알릴 수 있는 중요한 문화 유적이 될 수 있다. 부안군 향토문화유산 등록을 서둘러 추진하기 바란다.

비대면 진료 문제

비대면 진료 시범사업을 두고 의료계와 산업계가 맞선 가운데 정부가 막판 조율에 나섰다. 정부가 비대면 진료 수가(의료 행위의 대가)를 일반 진료보다 더 높게 책정할 것으로 알려지면서 적정한 수가 수준을 둘러싼 논란도 이어지고 있다.

비대면 진료의 골자는 △의원급 중심 △재진 원칙 △약 배달 금지 △도서비스·거동불편자·감염병 확진자 초진 허용 등이다. 정부는 대한의사협회(의협)와 합의한 추진 원칙을 바탕으로 시범사업 계획을 짜왔다.

비대면 진료는 의원급 재진 중심으로 대면 진료의 보조수단이 돼야 하고 비대면 진료 진단기관은 금지해야 한다는 게 원칙이다. 초진을 허용하는 일부 예외 사례의 범위를 놓고 정부와 의료계 간 이견은 여전한 상황이다.

의료계는 초진 범위가 소아·청소년 환자로 넓혀져선 안 된다는 입장이다. 의료계는 초진 여부를 두고 산업계와도 갈등

을 빚고 있다. 산업계는 초진부터 허용해야 한다고 주장한다.

반면, 의료계는 오진 위험성과 진료의 연속성 등을 고려해 재진이 원칙이라는 입장이다. 비대면 진료를 먼저 허용한 일본, 미국 등 해외 주요국에서는 초진이 제한적으로 허용된다.

산업계는 초진을 허용하지 않는다면 비대면 진료 플랫폼 업체들이 고사할 수 있다며 재검토를 요구하고 있다. 진료 수기도 논란거리다.

당정은 비대면 진료 시범사업의 수가를 기본 진찰료와 약제비에 '시범사업 관리료'를 가산하는 방식으로 추진하기로 했다.

의료계는 비대면 진료의 리스크를 고려해 일반 진료보다 더 높은 수가가 필요하다는 입장이다. 하지만 시민단체는 안전성이 떨어지는 비대면 진료에 환자가 더 많은 부담을 할 이유가 없다고 주장하고 있다. 어떻게 해결이 날지 귀추가 주목된다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

제즈 선율에 맞춰 춤을

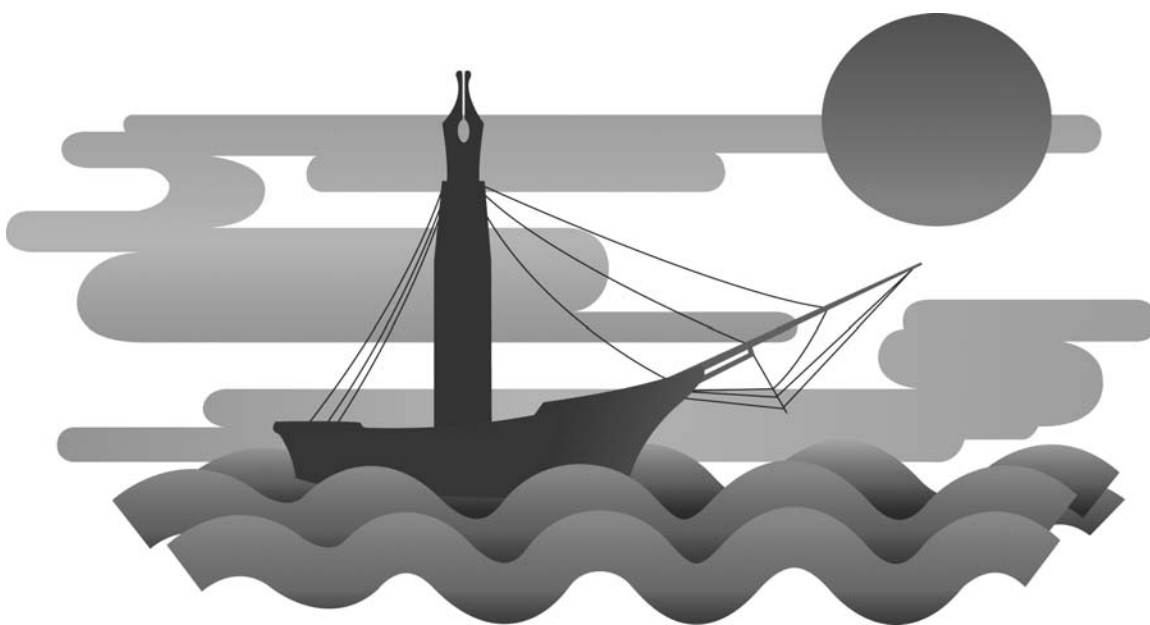


21일(현지시각) 러시아 모스크바의 자라지예 공원에서 '2023 모스크바 제즈 페스티벌'이 열려 한 여성이 제즈 음악가들의 연주에 맞춰 춤을 추고 있다. 이번 페스티벌에는 러시아를 비롯한 각국의 대표 제즈 음악가 1천여 명이 참여했다.

강력 폭발 후 발생한 화재 진압하는 소방대원들



21일(현지시각) 프랑스 파리에서 소방관들이 연기가 피어오르는 건물의 화재를 진압하고 있다. 경찰은 파리 6구의 레프트뱅크에서 가스 누출로 보이는 강력한 폭발이 일어나 건물 일부가 무너지고 최소 16명이 다쳤으며 이 중 7명이 중태라고 밝혔다. '레프트뱅크'는 센강 아래, 파리의 남쪽을 의미하며 역사적으로 파리의 예술 중심지로 알려져 있다.



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 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일