

건강 칼럼

밤마다 자다 깨서 우는 '소아 야제(夜啼)' 치료 어떻게

더운 여름에는 잠이 들기 힘들고 잠이 들어도 자주 깨는 경우가 많다. 수면이 충분하지 못한 아이는 성장 호르몬의 분비가 부족하여 신체 성장이 더디거나 중추신경계의 발달이 늦어져 인지 능력과 집중력, 기억력이 저하될 우려가 있다.

아직 밤낮의 24시간 리듬이 발달하지 않은 3~4개월 이하의 영아가 자주 깨서 우는 것은 자연스러운 현상으로 치료의 대상으로 보지 않지만, 그 이상의 아이들이 밤에 자다가 깨서 자주 우는 것은 예로부터 야제(夜啼)라고 표현하여 치료가 필요한 증상이라 보았다.

한의학에서는 야제의 원인을 크게 세 가지로 나누어서 본다.

첫 번째는 소화기가 차가워서 우는 것으로 잠이 든 뒤, 배가 아파 울면서 깨는 것이다. 대개 우는 소리가 낮고 약하며, 몸을 구부려서 지는 경우가 많고 복부를 문질러 주면 좋아하며, 손발이 차고 먹는 양이 적다.

가정에서는 배를 항상 따뜻하게 하고 생강차나 생강이 들어간 음식을 먹게 하면 속을 담힐 수 있다. 한의학에서는 육신산(六神散)이나 익황산(益黃散) 등 속을 따



이 선 형

경희대한병원원 한방소아청소년과 교수

뜻하게 해주는 처방으로 속이 찬 야제를 치료한다.

두 번째는 심장에 열이 많아서 우는 것으로, 마음이 불안해져 울면서 깨는 것이다. 우는 소리가 비교적 크고 주위가 밝아지면 더 심하게 울며, 쉽게 초조해하고 땀이 뜨겁다. 가정에서는 오이, 호박, 가지, 토마토, 수박, 참외, 딸기 등의 성질이 찬 채소나 사과, 배, 감, 꿀, 키위 등 성질이 찬 과일을 수시로 먹이거나 보리차를 마시게 하면 체내의 열을 내릴 수 있다. 한의학에서는 도적산(導赤散)이나 황련음(黃連飲) 등 심장의 열을 덜어내는 처방으로 열이 많은 야제를 치료한다.

세 번째는 기질이 예민하여 우는 것으로, 이상한 물건을 보거나 특이한 소리를 듣고 놀라 안정이 되지 않아 울면서 깨는 것이다. 울음

소리에 특이점은 없으며 안색이 창백한 경향이 있다. 아이가 말을 알아듣는 경우 놀람 원인을 설명하여 이해시켜 주고 수면 환경을 비교적 일정하게 유지하며, 자기 전에 영상기기를 시청하거나 음향 기기를 청취하는 것을 피해야 한다.

가정에서는 자기 전에 따뜻한 물로 목욕시키거나 대추차를 마시게 하면 신경의 흥분을 누그러뜨릴 수 있다. 한의학에서는 감맥대소탕(甘麥大棗湯)이나 천왕보심단(天王補心丹) 등 정신을 안정시키는 처방으로 예민한 기질의 야제를 치료한다.

엄지와 검지 사이에 위치한 합곡혈(合谷穴)은 야제의 특효혈로 알려져 있다. 2011년에 발표된 연구(Reinthal M, et al. Gastrointestinal symptoms of infantile colic and their

change after light needling of acupuncture: a case series study of 913 infants. Chin Med, 2011;6:28)에서는 913명의 영아를 대상으로 평균 6.2일간 매일 합곡에 침 치료를 한 뒤, 위 팽만, 질 흘림, 역류, 배변 빈도가 감소했고 76%에서 야제가 호전이 되었다. 2010년 발표된 루작위 대조군 임상연구(Landgren K et al. Acupuncture reduces crying in infants with infantile colic: a randomised, controlled, blind clinical study. Acupunct Med, 2010;28(4):174-9)에서는 스웨덴 클리닉에 3주간 6회 방문하여 합곡 침 치료를 받은 영아 43명이 대조군 38명보다 야제 시간이 더 짧았다. 야제가 있는 아이들은 합곡혈을 자주 눌러주면 증상의 개선에 도움이 된다.

이외에 침실의 환기가 부족하거나 침실의 온도가 너무 높은 경우, 아이가 늦게까지 먹고 놀거나 과도한 스트레스를 받은 경우, 아이에 대해 지나친 애정을 보이거나 지나친 비판 혹은 체벌하는 경우 모두 야제를 유발할 수 있다고 알려져 있다.

가정에서의 수면 환경, 생활 양식, 양육 태도 교정은 야제를 해결하는 방법이 될 수도 있으니 시도해 보는 것을 추천한다.

사설

대한방직 터 민간 이익

전주시가 도시계획 변경에 따른 이익 환수와 공공 기여 기준 등을 담은 사전 협상 운영 지침을 마련해 행정 예고했다.

옛 대한방직 터 개발과 관련하여서는 시민공론화위원회의 권고를 반영해 토지 가치의 40퍼센트 환수를 기준으로 삼겠다고 설명했다.

이는 도시 개발로 발생하는 이익을 적정하게 환수해 시민에게 혜택이 돌아가도록 도시계획 변경 절차에 앞서 이뤄지는 사전 협상이다.

이 같은 내용은 전주시가 행정 예고한 사전 협상 운영 지침에 나와 있다. 지침에는 도시계획 변경 전후에 감정 평가 한 토지 가치 상승분의 범위에서 이익 환수 같은 공공 기여량을 협상을 통해 결정하게 돼 있다.

전주시는 다만, 옛 대한방직 터의 경우 시민공론화위원회의 권고를 반영하겠다고 했다. 상 업지역 등으로 토지계획 변경 이후 토지 가치의 일부 환수를 기준으로 협상하겠다는 것이다.

특히 효율적이고 투명한 협상을 위해 협상단과 함께 외부 전문가 등이 참여하는 조정협의회, 협상정책회의 등도 꾸려 운영할 방침이다.

전주시는 행정의 신뢰성과 연계성을 감안해서 시민공론화위원회에서 권고한 사항을 사전 협상 지침에 반영한 것이라고 했다.

자광 측은 전주시의 사전 협상 운영 지침을 면밀히 살펴봤다는 입장을 밝혔다. 행정 예고를 거쳐 운영 지침이 확정되면 사업 계획과 공공 기여 계획 등을 포함한 협상 대상지 선정 신청서를 제출할 계획이 다.

전주시는 시민공론화위원회의 권고 이후 2년여 만에 사전 협상 지침을 마련했다. 이제 옛 대한방직 터 개발을 위한 협상이 본격화할 것으로 보인다.

그동안 대한방직 터 개발 사업을 놓고 크고 작은 잡음들이 계속되어 왔다. 사전 협상 운영 지침이 마련된 만큼 원만하게 진행되기를 기대한다.

수신료 분리 징수 문제

최근 정부의 방송 정책이 지역에 미칠 영향을 논의하는 자리가 전북에서 처음으로 마련됐다. 참석자들은 수신료 분리 징수가 지역 언론을 광고 경쟁으로 내몰 거라고 우려했다.

학계와 시민단체 등이 공동으로 마련한 정부 방송 정책에 대한 긴급 좌담회부터 촉각이 곤두섰다. 참석자들은 눈 여겨 봐야 할 정책 가운데 하나로 '수신료 분리 징수'를 꼽았다.

그러면서 지역에 부정적인 영향을 미칠 거라고 입을 모았다. 분리 징수로 공영방송을 운영할 재원이 부족한 KBS가 한정된 광고 시장에 뛰어들면, 도미노처럼 다른 지역 언론사들도 재원 부족을 겪을 거라고 내다봤다.

실제로 광고 시장에서 영향을 미칠 수밖에 없다. 지역 신문들한테도 영향이 차례차례로 이어져 나갈 수밖에 없다. 이런 상황은 언론의 감시 기능이 약화될 수 있다.

결국 지역 시청자들이 피해를 볼 거라고 진단했다. 언론사들은 모두 광고주 눈치를 봐야 한다. 사업을 제대로 하려면 하고 싶은 말이 있어도 입을 다물어야 하는 상황이다.

불 거라고 진단했다. 언론사들은 모두 광고주 눈치를 봐야 한다. 사업을 제대로 하려면 하고 싶은 말이 있어도 입을 다물어야 하는 상황이다.

매체 환경이 크게 달라진 것이다. 그런데도 KBS가 공영방송의 필요성을 제대로 설명하지 못했다는 지적도 나온다. 공영방송이라고 하는 종전 타이틀 하나에 매달릴 일이 결코 아니다.

소비하는 방식이 바뀐 사람들에게 어떤 설득력을 줄 수 있을 것인가를 고민해야 한다. 특히 어떻게 해야 메시지가 제대로 전달될 것인가를 놓고 따져야 한다. 이번 좌담회에서 참석자들은 이동관 방송통신위원장 후보자 지명도 여러 변화를 가져올 거라고 내다 봤다.

특히 인사청문회 때 나온 발언 등으로 미뤄 방송의 공적 영역이 축소되고 민영화가 확대될 것으로 예상했다. 지역 언론은 물론 시청자도 위기를 맞았다는 지적이 많다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

소중한 수확물을 지키는 방법

어느덧 수확의 계절, 가을이 성큼 다가왔다. 1년 농사의 결실을 도란 등의 범죄로 잃지 않기 위해서 몇 가지 방법을 기억하면 좋겠다.

먼저, 농작물이 보관되는 창고나 농지에 보안 시스템을 강화하여 불법 침입을 어렵게 만드는 것이 필요하다. CCTV가 설치되지 않은 곳은 신규로 설치하고, 이미 설치된 곳은 작동상태를 점검하여 24시간 모니터링을 실시함으로써 잠재적 범죄를 예방할 수 있다.

둘째, 지역 사회와의 협력을 강화하자. 주변 주민들과 소통하며 낯선 사람의 출입이나 수상한 활동에 대해 정보를 나누는 것은 예방에 큰 도움이 된다. 농민들을 대상으로 하는 교육

및 포인 등을 활용하여 상황을 공유하고 예방법을 익히는 것도 하나의 방법이다.

마지막으로, 도난 사례를 목격하거나 발생했다면 즉시 경찰에 신고하여 신속하게 조치를 취해야 한다.

예방과 더불어 범죄에 대한 적절한 법적 대응이 이루어지면 범죄자들에게 경고와 처벌의 메시지를 보내는 동시에 또 다른 범죄를 예방할 수 있기 때문이다.

농산물 절도를 예방하기 위해서는 경찰과 주민 모두의 협력과 주의가 필요하다. 농민의 노고로 얻어지는 소중한 수확을 민·경 협력 차원으로 지켜졌으면 좋겠다.

최혜진 고창경찰서 생활안전계 경장

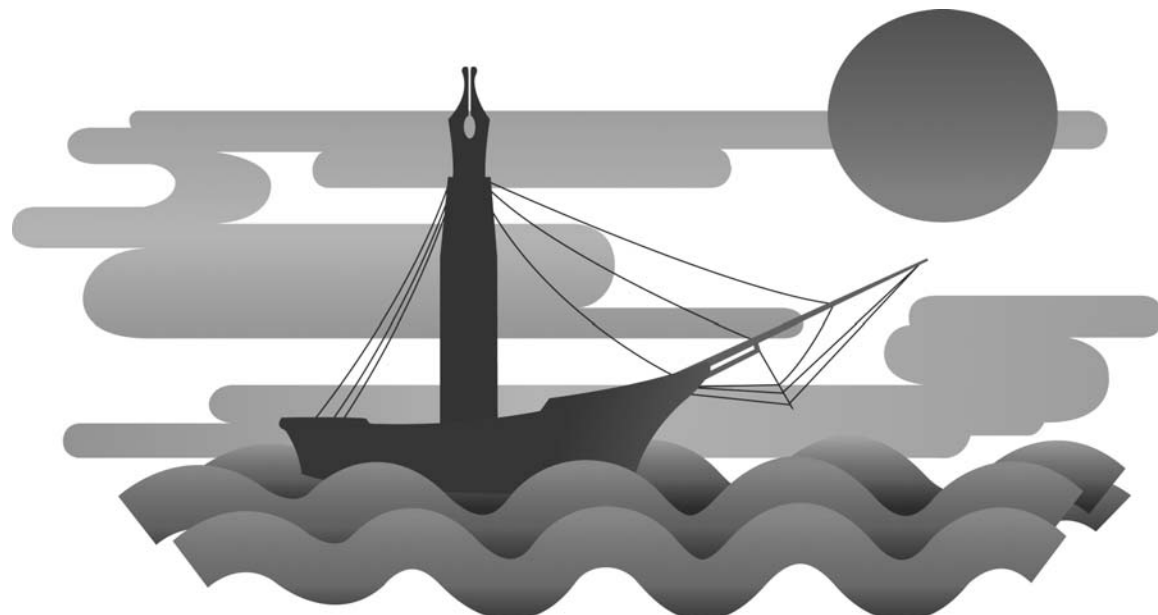
사진으로 보는 지구촌 소식

생일 맞은 독일 쌍둥이 자이언트 판다



지난 31일(현지시간) 독일 베를린의 베를린 동물원에서 자이언트 판다 명상과 명위 인이 아이스크림, 채소, 과일로 만든 생일 케이크를 먹고 있다. 쌍둥이인 이들은 2019년 8월 31일 독일 최초로 베를린 동물원에서 태어났다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



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