

건강 칼럼

소화기계가 허약해 적게 먹는 '비계허약아'

소화기계가 허약하여 먹는 양이 적고 편식하는 아이들을 비계허약아(脾系虛弱兒)라 부른다. 비계허약아는 감기에 자주 걸리는 폐계허약아와 같이 허약아의 대다수를 차지한다.



이 선형 경희대한방병원 한방소아청소년과 교수

특징적 증상인 식욕부진 외에도 구토나 구역질, 복통과 설사가 잦고 열미를 자주 하는 양상을 보인다. 비계허약아는 손발이 차고 쉽게 피로를 느끼며 체중이 잘 늘지 않아 양위탕(養胃湯)이나 소견중탕(小建中湯)을 주로 사용한다.

임여, 붕어, 장어, 상어, 소가리, 미꾸라지, 낙지 같은 영양이 풍부한 음식을 자주 먹으면 비위를 튼튼하게 할 수 있다. 추위를 타는 경우 찹쌀, 수수, 작두콩, 속, 마늘, 생강, 호박, 고추, 모과, 영두, 대추, 여지, 석류, 양고기, 닭고기, 꿩고기, 고등어, 드렁허리, 꼬막 등 따뜻한 성질을 가진 음식을 먹고 더위를 타는 경우 밀, 보리, 찹쌀, 울무, 메밀, 두부, 냉이, 쇠비름, 연근, 오이, 여주, 가지, 토마토, 딸기, 사과, 돼지고기, 가물치, 우렁이, 김, 다시마 등 시원한 성질을 가진 먹는 것이 좋다.

정량으로 먹는 규칙적인 식습관을 확립해야 한다. 특히 아침을 제때 먹어야 위장 반사가 확립되어 식욕이 좋아진다. 식사 전에는 손을 씻고 식사 시간은 30분 이내로 하며 식사 후에는 입을 헹구고 식사 직후 잠들지 않도록 한다. 주전부리나 날 것, 찬 음식, 매운 음식, 기름진 음식을 줄이고 고지방, 고단백질 음식은 적당량을, 잡곡 위주로 따뜻하고 담백하며 신선한 음식을 섭취해야 한다. 식전에는 간식을 먹지 않고 식사 시에는 채소, 식후에는 과일을 먹는 것이 좋다. 식전 간식은 소화 과정에서 위 배출을 늦추고 배고픔을 줄이기 때문에 피해야 한다. 신선한 채소와 과일에는 비타

민이 풍부하여 면역력을 올리고 칼슘, 철, 아연 등 미네랄이 풍부하여 인체의 산·염기 균형을 효과적으로 조절한다. 채소와 과일에는 포함된 섬유질은 위액의 분비와 장의 연동운동을 자극하고 식욕을 증가시키며 신진대사를 촉진한다. 채소를 싫어하는 아이는 과일의 섭취량을 늘려준다.

식사 전이나 식사 중 아이를 혼내거나 잔소리하면 대뇌 피질의 섭식 중추가 억제되고, 강제로 먹이거나 위협하면 '먹는 것은 고통'이라는 부정적 자극이 발생하여 조건반사적 거부를 일으키기 쉽다.

아이의 울거나 불쾌한 기분을 느낀다면 식사를 잠시 미뤄야 한다. 식탁에서는 편안하고 즐거운 분위기를 유지하고, 아이의 성격에 따라 비교, 경쟁, 칭찬 등의 방법으로 식욕을 자극하는 것이 좋다.

이외에 쌀 씻기, 위험하지 않은 식재료 손질 등 요리 준비 과정에 참여시키는 것도 식욕을 끌어올릴 수 있는 방법이다. 적당한 운동은 신진대사를 촉진하여 식욕을 촉진하지만, 식사 30분 전 격렬한 운동을 하는 것은 피해야 한다.

사설

전주 공동체라디오 개국

전북 지역 유일 공동체라디오인 전주공동체라디오가 지난 2월 14일 개국했다. 앞서 지난 2021년 7월 방송통신위원회에서 FM 93.5MHz로 방송 허가를 받았다.

공동체라디오는 소출력 지상파 방송으로 송신소 기준으로 반경 5~10km까지 들을 수 있다. 전주 전역과 일부 완주군 지역에 해당한다. 매일 오전 5시부터 오후 11시까지 방송한다.

전주공동체라디오는 시민들이 참여하는 30여개의 프로그램을 준비했다. 기후 생태 동물 관련 프로그램, 고등학생이 참여하는 진로 고민, 마을신문·마을미디어 등의 관계자가 지역 밀착형 프로그램을 준비하고 있다.

음악, 문학 프로그램, 어르신들과 어린이 청소년 등 다양한 소수자들이 참여하는 프로그램도 준비 중이다. 전주공동체라디오는 주민들이 직접 참여하는 방송이다. 공동체라디오는 지역 정보만 전하는 게 아니

다. 시민들이 직접 방송 제작 주체가 돼 자신의 이야기를 하고 다른 시민의 이야기를 들으며 서로 소통하는 열린 공간이다. 주민들이 프로그램 진행도 맡을 수 있다.

이를 위해 라디오 시민 제작자 교육을 1년에 2번씩 4기까지 이미 진행했다. 주민들은 방송 원고만 쓰는 게 아니다. 기획에 참여하고 기술도 담당한다. 전주공동체라디오는 점주사가 공간을 지원했고 시 보조금도 있었다. 그러나 시민들의 후원이 절대 필요하다. 지역사회 광고도 준비하고 있다.

한편 사단법인 전주공동체라디오는 전북민주연문시민연합, 전북마을공동체미디어활성화네트워크, 전북대방송국동우회, 민주노총 전북본부, 전주겨레하나, 전주YMCA, 호남언론학회, 참여와 공감포럼, 참여미디어연구소 등 지역 시민 단체와 노조, 학계 등 다양한 주체가 참여했다.

도내 이산가족 682명

민족 최대의 명절인 설과 추석 때마다 더욱 쓸쓸해지는 사람들이 있다. 전북 도내에는 680여 명의 이산가족들이 아픔을 안고 살아가고 있다. 언제가 될지 모르는 상봉을 기다리며 해마다 명절을 맞고 있을 뿐이다.

올해 99세 김 모 할머니도 그 주인공이다. 당초 임실에 살던 김 씨는 1950년 결혼과 함께 김제로 떠났다. 그 뒤 그것이 마지막이었다.

어머니와 아버지, 세 명의 동생이 북으로 갔다는 소식만 확인했을 뿐이다.

그리고 70여 년이 흘렀다. 이산가족 상봉을 네 차례 신청했지만 생존 여부가 확인되지 않아서 상봉 대상자에서 제외됐다. 그는 가족들이 살아 있는지 죽었는지도 모른다.

너무 오랜 세월이 흐른 것이다. 가족 이야기 말만 하면 눈물이 나온다. 가슴이 먹먹하지만 할 수 있는 일은 없다. 1988년 당시 13만 명이 넘었던 전

국의 이산가족은 이제 4만여 명만 생존해 있다.

이산가족들은 영상편지를 썼다. 대한적십자사가 제작을 도왔다. 이들은 가족이 살아있다면 한 번만이라도 만나게 해달라고 간절히 기도한다.

자기도 대한적십자사는 대부분 80대 이상인 이산가족들의 유전자 정보를 모으거나 영상 자료를 만드는 작업을 추진하고 있다.

"나중을 대비해서 일단은 또 고령화되어 있고 해서 그런 어떤 유전자 검사든지 영상 편지라도지 아니면 생애보 이런 것들을 제작을 하고 있는 것"이라고 한다.

전북에서는 682명의 이산가족들이 기약 없는 상봉의 시간을 품에 안고 살아가고 있다. 이산가족 상봉은 지난 2018년을 마지막으로 중단됐다. 애끓는 시간만이 속절없이 흘러가고 있다. 이산가족의 민족의 아픔이다. 살아 생전 상봉의 기적을 기원한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

성폭행 후 피살된 벨라루스 여성 추모하는 사람들

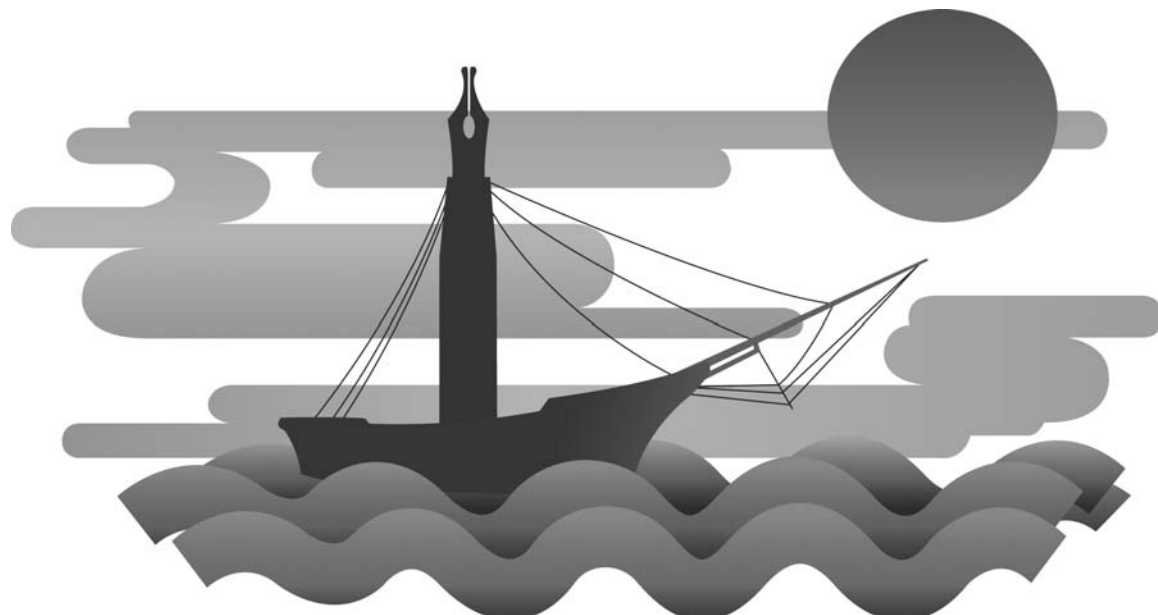


6일(현지시간) 폴란드 비르사비에서 벨라루스 여성 리자베타(25)를 추모하는 사람들이 현수막 등을 들고 침묵시위를 하고 있다. 리자베타는 지난달 25일 비르사비 거리에서 폴란드 남성에게 성폭행당한 후 살해됐으며 이 사건은 폴란드 전역에 충격을 주었다. 폴란드인과 벨라루스인, 우크라이나인들은 범행 현장에 꽃을 놓고 촛불을 밝히며 고인을 애도했다. 최근 몇 년간 비르사비는 억압을 피해 도망친 벨라루스인들과 전쟁에서 대피한 우크라이나인들이 모여드는 중심지가 되었다.

폐허 속 세간살이 찾아 옮기는 칸유니스 주민들



6일(현지시간) 가자지구 칸유니스 주민들이 이스라엘의 공습으로 파괴된 집에 돌아와 세간살이를 찾아 나르고 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 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