

건강 칼럼

피로를 쉽게 느껴 금방 지치고 짜증이 잦은 ‘간계 허약아’

날 날이 풀리고 꽃이 만발하면서 봄을 즐기는 상춘객들이 많아졌다. 아이들도 겨울보다 바깥 활동이 많아지게 되는데 다른 아이와 달리 약간의 활동으로도 힘들어하는 경우가 있다. 이처럼 금방 지치고 자주 졸려 하며 집중이 어렵고 짜증이 많이 내는 등 피로를 쉽게 느끼는 아이들을 간계허약아(肝系虛弱兒)라 부른다.

간계허약아는 눈이 자주 충혈되고 눈병이 자주 생기며 손톱이나 발톱이 쉽게 갈라지거나 부러지고 경련이나 쥐가 잘 나며 자주 넘어지고 팔이나 다리를 자주 빠는 특징이 있다. 한의학에서 피로는 오장육부와 기혈의 불균형으로 발생하는 것으로 본다. 피로를 쉽게 느끼는 간계허약아에는 기혈을 보강하는 보중익기탕이나 심전대보탕을 주로 활용한다. 가정에서는 보중익기탕과 심전대보탕의 핵심 약재인 인삼을 달여서 수시로 복용하거나 시중에 판매되는 홍삼 제품을 복용하면 피로를 개선할 수 있다.

간계허약아는 귀리, 유채, 시금치, 숙강, 당근, 더덕, 자두, 해바라기씨, 표고버섯, 목이버섯, 양송이버섯, 오골계, 장어, 미꾸라지, 조기, 병어,



이 선 행

경희대한방병원 한방소아청소년과 교수

오징어, 굴, 전복 같은 영양이 풍부한 음식을 자주 먹으면 근육을 튼튼하게 할 수 있다. 추위를 타는 경우 쑥, 부추, 모파, 대추, 여지, 잣, 호두, 느타리버섯, 켈고기, 드랑허리, 복어, 새우, 홍합 등 따뜻한 성질을 가진 음식을 먹고, 더위를 타는 경우 녹두, 냉이, 미나리, 셀러리, 아스파라거스, 쇠비름, 고사리, 연근, 수세미와, 토마토, 오디, 키위, 바나나, 팥이버섯, 말고기, 해파리, 게, 맛조개, 우렁이, 다시마, 모자반 등 시원한 성질을 가진 먹는 것이 좋다. 알레르기를 유발하지 않으면서 아이가 좋아하는 식재료로 요리하면 수월하게 먹일 수 있다. 간계허약아는 적절한 운동으로 피

로를 해소하고 체력을 단련해야 한다. 주 3회 30분간 유산소 운동을 하면 피로가 줄어들고 체력을 올릴 수 있다. 단, 운동 후 더 많은 피로감을 호소하는 경우 운동의 강도나 빈도를 줄이고 차차 늘려가야 한다. 수면이 부족하면 쉽게 피로해지고, 피로가 심할수록 숙면이 어려워 회복이 늦어진다. 어둡고 조용한 잠자리에서 일정한 시간에 자고, 낮잠은 30분 넘지 않도록, 잠자리에 들기 1시간 전부터는 TV, 스마트폰, 게임이나 운동 등의 자극을 피해야 한다.

특히, 짜증이 잦은 간계허약아에게는 스트레스에 대응하는 방법을 교육해 줘야 한다. 심호흡, 요가, 스트레칭, 이완 요법 등이 도움이 되며,

경혈점을 두드리면서 부정적 감정을 해소하는 감정 자유 기법(emotional freedom technique)을 활용하는 것도 좋다.

감정 자유 기법의 방법은 다음과 같다. 가슴압통점이나 손날지점을 문지르거나 두드리면서 “비록 나는 어떤 점이 불편하지만, 그럼에도 불구하고, 나는 나 자신을 마음속 깊이 진심으로 받아들이고 사랑합니다.”라고 세 번 말한다. 이후 불편한 감정을 말로 반복하면서 기운의 소통을 위해 머리, 눈썹, 눈 옆, 눈 밑, 코 밑, 턱, 뺨, 목, 어깨, 겨드랑이, 엄지, 검지, 중지, 소지, 손날을 7~9회 정도 두드린다. 이후 뇌를 조율하기 위해 손등을 각 단계마다 7~9회 두드리면서 ① 눈을 감기 ② 눈을 뜨고 머리를 움직이지 않은 상태로 ③ 오른 쪽 아래 끝 보기 ④ 왼쪽 아래 끝 보기 ⑤ 시계방향으로 눈동자 돌리기 ⑥ 반 시계방향으로 눈동자 돌리기 ⑦ 노래 흥얼거리기 ⑧ 1부터 5까지 빠르게 세기 ⑨ 노래 흥얼거리기를 진행한다. 여전히 불편한 경우 했던 과정을 다시 반복하는데, 아이가 두드리는 것을 힘들어한다면 보조자가 아이를 두드리면서 진행하면 된다.

독자재언

가정폭력 없는 가정의 달 5월이 되길 바라며

경찰청에 따르면 최근 3년간(2020년~2022년)간 도내 가정폭력 신고 건수는 총 1만1,283건으로 집계됐다. 연도별로는 지난 2020년 2,672건, 2021년 3,795건, 2022년 3,816건으로 매년 늘어나고 있는 추세이다. 우리 사회에서 가정폭력의 문제가 심각하며 그 피해는 매년 끊임없이 발생하고 있다는 것을 통계가 보여주고 있다. 가정폭력 가해자의 구속은 지난 2020년 11건, 2021년 13건, 2022년17건 등으로 한달에 1명꼴로 구속됐다. 먼저 가정폭력이란 가정구성원 사이의 신체적인 피해뿐만 아니라 정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 행위를 말한다. 여기에서 피해란 폭행 뿐만 아니라 모욕, 명예훼손, 강요, 재물손괴, 강제추행등 다양한 행위를 포함하고 있다. 또한 가정구성원에는 배우자나 부모, 자녀뿐만 아니라 배우자였던 사람, 사실혼 관계에 있는 사람, 이혼한

배우자의 부모 등도 포함된다. 이처럼 가정폭력이란 신체적으로 폭행하는 것이라 생각 할 수 있는데 실제로 가정폭력은 폭행하는 것뿐만 아니라 상대의 일상을 통제하려는 것, 지속적으로 괴롭히거나 경제적으로 고립시키는 것 등으로 이런 모든 것을 포함하는 개념이다. 가정폭력은 더 이상 가정내의 문제가 아닌 사회적 문제이며 범죄행위이다. 따라서 행위자 등은 심각한 사회적 범죄라는 인식의 전환이 필요하다. 현재 가정폭력으로 상처받고 있거나 고통으로 인해 힘들어하고 있는 가정이나 이웃의 모습을 목격한다면 바로 112신고로 경찰의 도움을 받기를 바란다. 경찰에서는 가정폭력을 중요범죄로 분류해 조치하는 만큼, 가정폭력 문제로 힘들고 어려운 가정의 든든한 울타리가 되어줄수 있도록 함께 노력해 나갈 것이다. 정태철 순창경찰서 여성청소년계장감감

사진으로 보는 지구촌 소식

마드리드서 열린 국제 노동자의 날 집회



1일(현지시각) 스페인 마드리드에서 국제 노동자의 날(근로자의 날) 집회가 열리고 있다.

사설

통신 3사 담합조사

이동통신사 담합 의혹과 관련해 공정거래위원회가 최근 조사를 마무리했다. 공정위는 통신사들이 가입자 실적 등을 실시간으로 공유하면서 경쟁을 피한 것으로 보고 있다. 통신사 판매점에는 마케팅 비용인 ‘판매장려금’이 지급된다. 판매점은 장려금 규모만큼 더 싸게 팔 수 있다. 고객 유치 경쟁이 심해지면, 이 지출도 늘어날 수밖에 없다. 고객들은 판매장려금 액수에 따라서 실시간으로 움직인다. 장려금 경쟁이 일종의 가격 경쟁이다. 공정위는 통신 3사가 출혈 경쟁을 피하려고 10년 전부터 담합해 왔다는 의혹을 조사해왔다. 공정위가 판단한 담합의 수법은 ‘번호 이동 실적’ 실시간 공유이다. 통신사들은 아예 사무실까지 마련하고 정보를 공유한 것으로 드러났다. 공정위 조사 결과 통신사들은 매일 번호 이동 현황을 확인하고 있었다. 그리고 실적이 낮으면 특정 판매점

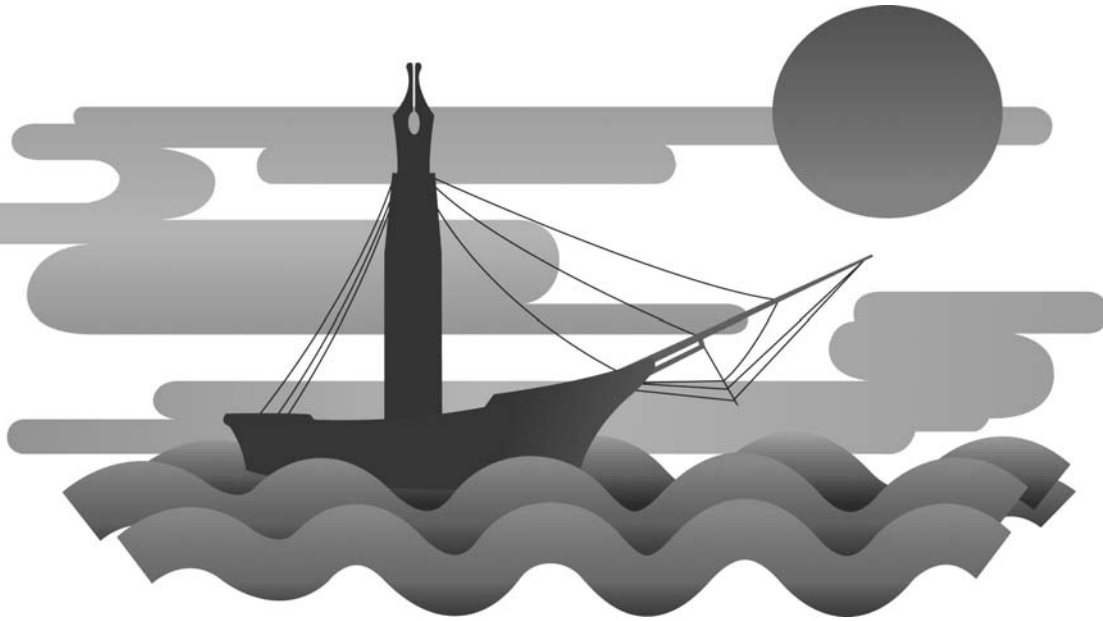
에 판매장려금을 지급했다. 실적이 높은 곳은 장려금을 터무니없이 낮춰 개통을 미루게 하기도 했다. 경쟁사들끼리 서로의 영업 정보를 들여다 볼 수 있도록 한 것이다. 실적을 조절하면서 경쟁을 피했다는 의혹이 나오는 이유다. 사실 휴대전화 판매 점주는 판매장려금을 낮추면 팔 수가 없다. 그러나 갑자기 판매장려금을 많이 주는 일이 일어난다. 그만큼 싸게 팔 수 있으니까 휴대폰 판매 성치가 되는 것이다. 통신사들은 관계 당국의 가이드라인을 따랐다는 입장이다. 이동통신사는 “관련 부처 법집행에 따라 법을 준수하기 위한 활동이었다. 사실 관계가 다른 내용들이 있어 향후에 적극적으로 소명할 예정.”이라고 말한다. 공정위는 조만간 제재 수위를 결정한다는 방침이다. 많게는 수백억 원의 과징금이 부과될 것으로 보인다.

한국 출생율 최저치

올해 2월 출생아 수가 2월 기준 역대 최저였던 지난해 기록을 1년 만에 갱신했다. 역대 1월 중 출생아 수가 가장 적었던 올해 1월에 이어 2월에도 최저 기록이 이어지면서 인구 감소 속도에도 적신호가 켜졌다. 통계청 발표에 따르면 2월 출생아 수는 1만 9,362명으로, 전년 동월 대비 3.3%, 658명 감소했다. 1981년 통계 집계 시작 이래로 약 40여 년 만에 역대 2월 출생아 수 최저치가 나온 것이다. 기존 최저 기록은 1만 9,939명이 태어난 지난 해 2월이었다. 지난 1월 출생아 수도 역대 1월 기준 최저치를 찍었다. 연말로 갈수록 출생아 수가 감소하는 경향을 감안하면 지난해 0.72명으로 간신히 사수한 0.7명의 합계출생율 벽마저 올해 깨질 수 있다는 전망이 나온다. 결혼 건수도 다시 줄어들어 1

월 11.6% 증가했던 결혼 건수는 2월엔 전년 동월보다 5% 줄었고, 이혼 건수는 늘었다. 급격한 인구 감소에 따른 사회문제를 우려하는 목소리도 잇따르고 있다. 최근 개혁 논의가 진행 중인 국민연금도 인구 구조와 연관된 중요한 쟁점이다. 최근 국회 연금특위 공론화위원회가 채택한 “더 내고 더 받기” 개혁안이 국민연금의 향후 적자 폭을 대폭 늘리게 됐다. 이런 상황이 지속되면 내년도 출생아들은 생애 평균 월급의 30%를 보험료로 내야 한다는 분석도 나오고 있다. 1900년대 생의 평균 보험료율이 7.6%였던 것과 비교하면 약 4배 수준이다. “한국, 이런 정발 벼랑 끝”이라는 전망이 현실로 다가오고 있다. 출생아 수의 벼랑 끝 감소는 국가 존망의 문제다. 이 대로는 안 된다. 말로만 위기라고 아우성 칠 일이 결코 아니다.

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