

건강 칼럼

### 예민하여 자주 놀라고 신경질적인 '심계허약아'

**겉**이 많고 예민하여 자주 놀라고 신경질적이며 잦은 공포가 나타나 자다 자주 깨서 울며 보채는 아이들을 심계허약아(心系虛弱兒)라 부른다. 심계허약아는 가슴의 두근거림을 자주 호소하며 집중력이 떨어지고 산만하며 손톱을 자주 물어뜯는 등 불안 관련 증상을 보이는 경향이 있다.

불안을 쉽게 느끼는 심계허약아에는 마음의 안정을 돕는 온담탕이나 귀비탕을 주로 활용한다. 가정에서는 온담탕과 귀비탕에 포함된 약재인 대추를 차처럼 끓여서 마시게 하면 신경질적인 성향을 누그러뜨릴 수 있다.

심계허약아는 쌀, 살구, 연밭, 아자, 우유, 달걀, 대구, 굴 같은 영양이 풍부한 음식을 자주 먹으면 마음을 차분하게 할 수 있다. 추위를 타는 경우 마늘, 고추, 대추 등 따뜻한 성질을 가진 음식을 먹고, 더위를 타는 경우 밀, 녹두, 녹두나물, 죽순, 연근, 여주, 수박, 참외, 사과, 감, 맛조개 등 시원한 성질을 가진 먹는



**이 선행**  
경희대한방병원 한방소아과 교수

것이 좋다. 알레르기를 유발하지 않으면서 아이가 좋아하는 식재료를 요리하면 수월하게 먹일 수 있을 것이다.

심계허약아는 중추신경계의 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민 등의 비율이 불균형한 경우가 많아 철분, 아연, 마그네슘을 보충해 주는 것이 좋다. 또한 색소나 보존제 등 첨가물이 적은 자연식품을 먹는 것이 좋으며, 단백질과 비타민이 많고 소화가 쉬운 부드러운 음식을 먹고 과식을 피하여 심장에 부담을 주지 않도록 해야 한다.

심계허약아는 긴장에 취약하기 때문에 부모는 상냥하고 부드러운

언어로 대화하고 거칠거나 가혹한 태도를 취하지 않도록 한다. 약간의 발전에도 즉시 칭찬하고 격려하여 자신감을 높이며, 체벌이 필요한 경우 먼저 칭찬한 다음 체벌하도록 한다. 스트레스 상황에 직면했을 때 냉아 철분, 아연, 마그네슘을 보충해 주는 것이 좋다. 또한 색소나 보존제 등 첨가물이 적은 자연식품을 먹는 것이 좋으며, 단백질과 비타민이 많고 소화가 쉬운 부드러운 음식을 먹고 과식을 피하여 심장에 부담을 주지 않도록 해야 한다.

심계허약아는 수면에 문제를 가지고 있는 경우가 많다. 조용하고 편안한 수면 환경에서 매일 충분한 수면 시간을 보장하고 밤을 새우는 것을 금지하여 정신이 피로하고 예민해지지 않도록 해야 한다. 잠은 아이가 따뜻하고 편안하게 느낄 수 있게 피스텔톤이나 원뿔으로 하고 좋아하는 캐릭터나 장난감 등으로 적절히 장식하는 것을 권한다.

독자재언

### 노인학대에 대한 인식개선 필요

지난 27일 전북특별자치도 노인보호전문기관 등에 따르면 최근 5년간(2019~2023) 도내에서 발생한 노인학대 신고 건수는 총 1천492건으로 나타났다.

연도별로 살펴보면 2019년 266건, 2020년 287건, 2021년 320건, 2022년 298건, 2023년 321건으로 꾸준히 발생하고 있는 것으로 집계됐다.

유형별로는 정서적 학대가 999건(44.4%)으로 가장 많았고 신체적 학대가 858건(38.1%), 방임 235건(10.4%), 경제적 학대 62건(2.7%) 등으로 뒤를 이었다.

실제로 지난 4월 관내에서 같이 생활하는 20대 딸이 집에 있는 과도로 여겨니를 찔러 특수준속상해 등의 혐의로 기소된 사례가 있었다. 더 큰 문제는, 노인학대 상담수가 가족 내에서 발생하면서 학대받은 노인들이 가정을 지키기 위해, 혹은 부끄러움과 수치심을 느끼면서 외

부인에게 알리지 않는 경우가 허다하다는 점이다.

신고되지 않는 노인학대 건수가 더 많을 것으로 보여 그 피해는 더 심각할 것으로 예측되고 있다.

노인학대도 가정폭력에 해당하고 범죄행위이다. 따라서 행위자 등은 심각한 사회적 범죄라는 인식의 전환이 필요하다.

현재 노인학대등으로 상제받고 있거나 고통으로 인해 힘들어하고 있는 가정이나 이웃의 모습을 목격한다면 바로 112신고로 경찰의 도움을 받기를 바란다.

경찰에서는 노인학대를 중범죄로 분류해 조치하는 만큼, 노인학대 문제로 힘들고 어려운 가정의 든든한 울타리가 되어줄수 있도록 함께 노력해 나갈 것이다.

정태철순찰경찰서 여성청소년계장경찰

사진으로 보는 지구촌 소식

### "먼저 간 아들이 그리워요"



메모리얼 데이인 27일(현지시각) 미 텍사스주 휴스턴 국립묘지를 찾은 한 부부가 해병대였던 아들의 묘 앞에 앉아 아들을 그리워하고 있다. 미국은 매년 5월 마지막 주 월요일에 현충일인 메모리얼 데이를 기념한다.

사설

### 세계평화를 위한 기도

세계평화통일가정연합이 최근 기독교 성령 강림절을 맞아 독일 쾰른 쇼팔라스트 공연장에서 '새로운 영성 운동을 통한 세계평화'를 주제로 특별 예배를 개최했다. 예배에는 70여 개 국에서 2500명의 회원이 참석했다.

한학자 총재는 "성령이 강림하시어 사람들에게 성령의 은사를 부어주셨듯이 지금 때야말로 인류가 '하나님 아래 한 가족'으로 살아가야 할 때"라고 강조했다.

유럽·중동 가정연합 주최로 열린 이번 행사는 18, 19일 이틀간에 걸쳐 감사 예배와 함께 문화 행사로 나눠 열렸다. 어린이들이 부모와 함께 참여하는 승마 체험과 영화나 게임을 즐길 수 있는 다양한 가족을 위한 프로그램도 마련됐다.

찬양 예배를 통해 회원들은 자신의 심령 부활은 물론 세상의 변화를 기원하는 시간을 가졌다. 유럽·중동 청년학생연합 회장은 '예수님을 믿는 신

도들의 믿음과 영성이 사라져 가는 지금의 유럽 사회 현실이 안타깝다'면서 "성령 강림을 기념하는 오순절의 의미를 되찾고 기독교의 새로운 패러다임의 변화가 필요한 때"라고 말했다.

예배 후 1000여명의 유럽·중동 청년 학생들은 다시 한자리에 모여 '미래 세대를 책임지고 나아가 할 젊은 청년 학생들로서, 평화와 사랑을 실천하며 세상에 빛과 소금의 역할을 다하겠다'는 의지를 다졌다.

한편 70년 전 초라한 작은 교회에서 소수의 무리와 함께 출발한 가정연합은 한국뿐만 아니라 일본, 미국, 아시아를 넘어 유럽, 아프리카와 남부에 이르기까지 200여 개 국에 선교국을 둔 세계적인 종교로 성장했다.

가정연합은 창시자 문선명·한학자 총재의 가르침에 따라 다양한 활동을 통해 '세계 평화와 인류 구원'이라는 가치 구현에 주력하고 있다.

### 문화관광해설사 이용미 작가

이용미 작가는 도내에서 널리 인정받는 베테랑 문화관광해설사이다. 그는 무려 21년 동안 문화관광해설사로 근무하다 지난 2022년 말로 그만두었다. 그러나 아직도 국가직공무원해설사로 한 달에 며칠씩 근무를 한다.

그밖에 전북특별자치도 문화관의 작가문장 수업 그리고 대한노인회 전북연합회 소속 전북실버방송 등에서 바쁘게 지내고 있다. 이용미 작가가 문학의 길에 들어선 것은 우연이 아니라 어떤 계기가 있었던 것 같다.

서너 살 때쯤 아버지 등에 업혀서 바람에 흔들리는 나뭇잎을 보며 '나뭇잎이 춤을 춘다'고 했다는 것이다. 당시 그의 아버지는 '크면 글 쓰는 사람이 되겠구나.' 라고 했는데 현실이 된 것 같다.

그는 문학의 정의를 '안 쓰면 불안하고 쓰면 마음에 들지 않아 화가 나고, 마치 오래된 체증 같은 고통'이라고 말한다. 작품의 소재는 일상에서 쉽게

부딪는 가족과 주변의 여러 이야기가 주를 이룬다.

그는 이 시대 젊은이들 글이 너무 어렵다고 한다. 여러 세대가 공감하는 글이었으면 하는 생각이다.

이용미 작가는 문체가 명쾌하고 담백한 김훈 소설가 그리고 자신의 나이가 많아질수록 문장 하나하나가 꼭 자신의 이야기 같은 착각이 들 정도로 공감하는 박완서 작가를 좋아한다.

추천하고 싶은 작품은 김훈의 '하얼빈'이다.

조국을 위한 한마음으로 목숨을 바칠 수 있는, 영웅 이야기가 어지러운 요즘 세상을 좀 정화시켰으면 하는 마음이기 때문이다.

이 작가는 AI는 우리와 달리 글을 잘 써도 저작권이 없는 것이라고 하는 것에 공감한다고 했다. 시가 아무리 글을 잘 써도 내면의 정서가 다른 인간을 100% 따를 수 없기에 크게 신경 쓸 일은 아니라고 말한다.

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**