

건강 칼럼

골격계와 비뇨기계가 허약해 체격이 왜소한 '신계허약아'

학 기 초, 입학과 진급으로 반이 바뀌게 된 아이들은 새롭게 만난 반 친구들과 나의 키를 비교하게 된다. 그래서인지 매년 학기 초가 되면 성장에 대한 관심이 유독 높아진다. 아이마다 성장의 속도 차이가 커서, 종종 또래보다 머리 하나 이상 차이가 나는 경우도 보인다.

이처럼 골격계가 허약하여 체격이 왜소한 아이들을 신계허약아(腎系虛弱兒)라 부른다. 신계허약아는 골격계 외에도 비뇨기계도 허약하여 빈뇨, 야뇨, 실금 등 소변에 이상이 있거나, 눈 주위가 자주 붓기도 한다. 신계허약아는 손발이 차고 치아가 늦게 나며 모발이 가늘고 솜이 적은 특징이 있다. 이외에 무릎 주위 성장통을 호소하는 경우가 많아 골격을 보강하는 육미지황탕(六味地黃湯)이나 신기환(腎氣丸)을 주로 사용한다. 가정에서는 육미지황탕과 신기환의 핵심 약재인 지황을 달여서 수시로 복용하면 골격을 튼튼하게 할 수 있다.



이 선행

경희대한방병원 한방소아청소년과 교수

신계허약아는 보리, 옥수수, 마, 감자, 고구마, 검은깨, 검은콩, 동부콩, 배추, 양배추, 시금치, 당근, 더덕, 복숭아, 자두, 은행, 포도, 연밭, 밤, 파인애플, 흰복이버섯, 오골계, 오리고기, 달걀, 잉어, 장어, 미꾸라지, 조기, 대구, 해삼, 오징어, 굴 같은 영양이 풍부한 음식을 자주 먹으면 신장을 튼튼하게 할 수 있다.

추위를 타는 경우 찹쌀, 기장, 작두콩, 쑥, 부추, 앵두, 대추, 호두, 상수리, 양고기, 닭고기, 고등어, 북어, 새우, 홍합 등 따뜻한 성질을 가진 음식을 먹고, 더위를 타는 경우 좁쌀, 울무, 녹두, 구기자, 냉이, 근대, 미나

리, 토마토, 수박, 배, 사과, 오디, 키위, 돼지고기, 우유, 가물치, 드렁허리, 해파리, 맛조개, 다시마, 모자반 등 시원한 성질을 가진 먹는 것이 좋다. 알레르기를 유발하지 않으면서 아이가 좋아하는 식재료로 요리하면 수월하게 먹일 수 있다.

신계 허약아에게 척추를 자극하는 날척(捏脊) 추나를 수시로 해주면 성장과 발달을 촉진할 수 있다. 날척 추나의 구체적인 시행 방법과 주의 사항은 2023년 5월 '포인트건강'(<https://www.pointdaily.co.kr/news/articleView.html?idxno=15626>)을 확인하면 된다. 신계 허약아는 매일 30분 이상

운동하여 체력을 기르고 골격을 튼튼하게 해야 한다.

물리적인 부하는 성장기의 골격이 자라는 데 필수적으로, 출넘기나 농구 등 점프 운동이 골형성 및 골강도 증가에 효과적이다.

출넘기는 심박수가 분당 140~160회에 이르는 강도로 시행하는 것이 좋으며, 운동이 끝나면 관절을 늘려주는 스트레칭으로 마무리하는 것이 좋다.

아이들은 충분히 자야 골격의 성장이 좋아진다. 낮잠을 포함한 일반적인 수면 시간은 미취학 아동 10~12시간, 초등학생 10시간, 중고생은 8~9시간으로 알려져 있지만, 적정 수면 시간은 개인차가 크기 때문에 아이가 아침에 잘 일어나고 잘 때까지 피로해하지 않으면 충분히 잔다고 볼 수 있다.

잠들기 어려워하는 경우 더운 목욕이나 따뜻한 우유나 대추차 1잔이 입면에 도움이 되며, 취침 30분 전에는 아이가 과격한 활동이나 전자기기에 노출되지 않도록 해야 편안히 잠들 수 있다.

사설

복지 사각지대 문제

지난해 전주 어느 빌라에서 40대 여인이 숨진 채 발견된 사건은 복지사각지대의 현수소를 그대로 드러냈다. 사건 발생 전 보건복지부는 이 여성을 파악했으며 전주시에 통보까지 했다.

여성은 건강보험료 1만9,000원을 56개월 동안 내지 못했고 6개월간 관리비를 체납했다. 가스까지 끊긴 상황이었다. 하지만 복지부는 네 번째 조사에서야 이 여성이 위험한 상태에 놓였다는 것을 파악했다.

보건복지부는 통상적으로는 3개 이상 항목의 위기 정보를 가진 사람들을 지자체에 통보한다. 사망자는 그 이전에 3개 이상의 항목에 해당했다.

보건복지부는 이에 앞서 지난 2021년에도 5월부터 네 차례에 걸쳐 이 여성이 복지사각지대에 있다는 것을 파악해 전주시에 통보했다.

문제는 복지사각지대 대상자를 찾아내도 이들을 공적 보호망에서 관리할 인력은 턱 없이

부족하다는 점이다. 지난해 7월, 제4차 복지 사각지대 대상자로 해당 행정복지센터에서 확인된 사람만 87명이다.

2023년 한 해 1, 2, 3차를 모두 합치면 550여 명이다. 그러나 전주시의 복지사각지대 대상자 7천여 명을 읍면동 행정복지센터 35명의 직원이 담당하고 있다. 공무원 1명이 200여 명을 맡고 있는 셈이다.

담당자가 제대로 관리하기에는 부담이 되는 숫자다. 인력을 늘리지 않고서는 사각지대에 놓인 주민들을 서류상으로만 찾아내더라도 체계적으로 관리하기가 어렵다. 인력을 늘리는 방안이 절실하다는 지적이다.

숨진 여성 옆에서 발견된 남자 아이는 출생 기록이 없는 미등록 아동으로 확인됐다. 2022년 수월 세 모녀 사건 이후 복지 사각지대를 없애자는 목소리가 컸지만 사회 안전망의 구멍은 여전하다.

전화 금융사기 여전하다

신종 사기 피해자들이 여전하다. 어느 60대 남성은 모 결제 대행사로부터 전화 한 통을 받았다.

로포 정보 업체에 페인 돈 120만원을 대신 돌려주겠다는 것이다. 정부 시정 조치 사항으로 피해자들에게 보상을 해준다고 했다.

대행사 측은 먼저 업체 지분을 확보해야 한다며 돈을 요구했고 남성은 8천여만 원을 빌려 입금했다. 그런데 대행사가 갑자기 연락을 끊는 바람에 목돈을 잃었다.

30대 남성은 노래 음원 사이트 운영자에게 텔레그램 메시지를 받았다. 음원을 구매하면, 30%의 수익을 더 얹어준다는 말에 속아, 3500만 원을 송금했지만 돌려받지 못했다.

다른 30대 여성은 온라인 쇼핑물에 구입 후기만 남기면 돈을 벌 수 있다는 문자를 받았다. 쇼핑물 계좌로 대금을 보낸 뒤 후기를 쓰면, 원금에 수익금 10%까지 더해준다는 것이다.

처음에는 현금을 쉽게 내주더니 그 다음부터는 포인트 적립 방식으로 바뀌었다며 결국, 입금을 종용했다. 현금이 없다고 했더니 그럼 돈 못 받는다고 했다. 못 받은 돈은 420만 원 정도다.

피해자들에게는 공통점이 있다. 무연기에 흘린 듯 한번 빠지면 절대 헤어 나올 수 없다는 이른바 '개미지옥' 체험을 했다는 것이다. 사기범들이 처음에는 소액의 수익으로 꼬드긴다.

그 뒤 본전을 건지려는 심리를 이용해 목돈을 한꺼번에 가로챈다.

실제 전화금융사기 피해자 4명 중 1명은 골든타임 30분 안에 사기 행각을 깨닫지 못한다고 한다.

전화금융 사기범들은 25분마다 한 명씩 속여 천만 원 넘는 돈을 뜯어 간다. 무조건 의심하고 끝바로 끊고, 거들 확인하는 게 필요하다. 돈을 요구하는 건 일단 사기다. 세상에 공짜 돈은 없다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'징집 반대' 시위하는 이스라엘 '하레디' 청년들



10일(현지시각) 예루살렘에서 초정통파 유대교인 '하레디' 청년들이 거리를 막은 체징집 반대 시위를 하고 있다. 히마스와 전쟁이 장기화하면서 병역 면제를 받는 '하레디'에 대한 징집 불령등이 이스라엘 국민의 분노를 일으키고 있다. 베냐민 네타냐후 총리는 이들에 대한 징집 면제 조항을 폐기하겠다고 약속했지만 강력한 지지 기반인 보수정당들의 반발에 직면하자 개정을 미루고 있다.

침수 거리에서 버스타는 뉴올리언스 시민들



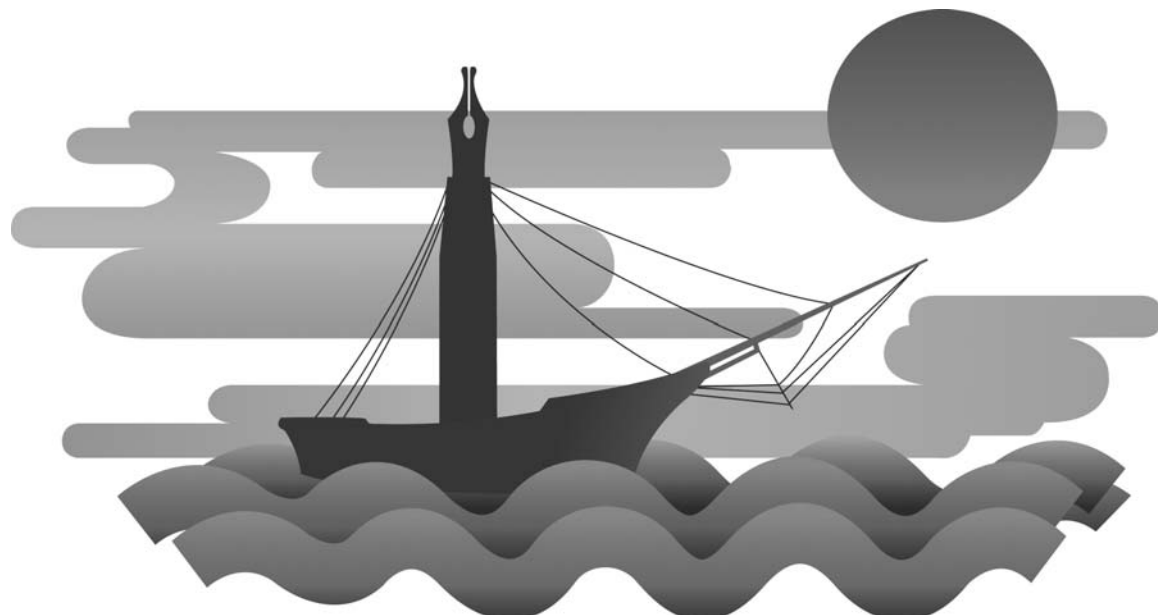
10일(현지시각) 미 루이지애나주 뉴올리언스 시민들이 홍수로 침수된 거리에서 시내 버스를 타고 있다. 루이지애나주에서 발생한 토네이도와 돌발 홍수로 뉴올리언스 등지에 홍수 경보가 발령됐다.

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 행태를 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