

건강칼럼

# 개학이 두려운 아이, 유형별로 관리해주세요

?

새학기가 시작되고 가장 많이 걸리는 병은 감기와 같은 호흡기 질환이다. 영하를 넘나드는 겨울한파에 감기나 혹은 비염, 축농증, 천식 등의 호흡기 질환으로 고생한 아이라면 각별한 주의가 필요하다. 봄은 만물이 소생하는 계절인 만큼 나쁜 세균과 바이러스의 활동이 활발해 지는데, 약해진 호흡기를 미처 튼튼하게 하지 못하면 쉽게 침범을 받을 수 있다. 호흡기 질환은 폐와 가장 밀접하므로 폐 기운 강화시켜주는 운동이 필요하다. 자전거 타기, 공놀이 등으로 약간 숨이 잘 정도로 뛰어 놀게 해주고, 주말에는 가족이 함께 등산하는 것도 좋다. 감기기운이 있을 때는 바로 해열제, 항생제를 먹이지 말고 물을 자주 마시게 하며 유자차, 생강차 등을 먹이면 도움이 된다.

TV

평소 TV나 책을 볼 때마다 눈을 찡그리거나 TV를 가까이에서 보려고 하는 아이라면 눈 건강에 관심을 가져야 한다. 눈이 나빠지면 칠판글씨를 제대로 보기 힘들어 집중력이 떨어지고 두통이 생겨 수업에 지장이 생긴다. 또한 아이의 시력은 급성장기를 거치며 더욱 악화되므로 시력검사와 눈 건강 검사를 받아 미리 예방하는 것이 필요하다.

컴퓨터를 할 때 조명은 너무 밝지 않게 하고, 눈에서 모니터 화면까지의 거리는 60cm 이상으로 유지시켜주자. 책을 읽거나 컴퓨터를 한 후에는 40분마다 5분씩 쉬는

시간을 갖는 것이 좋다. 소아전문 한의원을 찾아 침, 마사지 등을 통해 눈 주위 근육을 이완시키고 눈의 피로를 풀어주는 근시 치료를 받는 것도 도움이 된다.

방학 동안 불규칙한 생활에 간식으로 끼니를 때우다 식욕을 잃은 아이들이 많다. 개학 후 일찍 일어나서 아침을 먹으려면 더 힘들어 하며 투정이 늘 터. 한방에서는 오전 7시부터 11시 사이에 비위를 잘 보살피는 것이 중요하다고 하는데, 이 시간에 비위 경락이 가장 왕성하게 활동한다고 보기 때문이다. 비위를 강화하기 위해서는 때에 맞춰 비위가 자극하도록 규칙적인 시간에 밥을 먹는 것이 매우 중요하다.

아침에는 입맛이 없어 쉽게 못 먹는 아이들을 위해 가볍게 누룽지를 끓여서 된장찌개와 먹도록 하고, 점심은 되도록 고기나 생선 등으로 든든하게 먹이자. 그래야만 저녁에 과식하는 것을 방지할 수 있다. 잠자기 2시간 전에는 반드시 공복 상태를 유지해 밤에는 위장을 튼튼하게 만들어 주는 마사지도 도움이 된다.

방학 동안 흐트러진 생활에 익숙한 아이가 한 자리에 가만히 앉아서 수업을 듣는 것은 쉽지 않다. 게다가 아이들은 양의 기운이 강해 위로 솟는 기운이 넘치기 때문에 좁이 쭈셔 앉아 있는 것이 힘들다. 두뇌활동이 잘 되려면 몸 속의 물 기운이 제대로 올라가 뇌를 식

혀주고 불기운이 아래로 내려가 기혈 순행을 도와야 한다. 몸을 마음껏 써서 에너지를 소비해야 산소와 혈액이 두뇌까지 잘 전달되며 불기운이 아래로 내려가 공부에 집중할 수 있는 힘이 생긴다. 한 시간 공부 후에는 한 시간 신나게 뛰어 놀아 열기를 발산할 수 있게 도와주자. 기름지고 매운 음식, 밀가루 음식과 달달한 인스턴트식품은 자제하고 상추, 치커리, 잿맛 등 쓴맛 나는 채소위주로 식탁을 차려주자.

겨울방학 동안 늦게 잠들고 늦게 일어나는 등 불규칙한 생활을 한 아이가 아침에 일찍 일어나는 것은 쉽지 않다. 개학을 며칠 앞둔 지금, 학교 등교시간에 맞춰 일어나는 연습이 필요하다. 엄마의 손맛을 느낄 수 있는 마사지를 해주면 보다 수월하게 일어날 수 있다. 척추의 양옆을 척추라인을 따라 문질러주거나 엄지손가락으로 발바닥과 발가락의 혈자리들을 눌러 주어도 좋고, 두발을 서로 마주 닿게 하여 비벼주어도 좋다.

잠을 잘 자야 아침에도 잘 일어날 수 있다. 저녁에는 반식욕을 통해 아이의 수면을 도와주자. 물에 라벤더 오일을 몇 방울 떨어뜨리면 피로를 푸는데 도움이 된다. 학원 숙제 등으로 시간적 여유가 없을 때는 반식욕 대신 비교적 간편한 죽육이 좋다. 잠자리에 들 때는 뒷목의 머리카락이 시작되는 부분에서부터 뒷목을 따라 내려와 어깨, 그리고 견갑골(어깨뼈) 주위를 풀어주면 근육이 이완되며 편안히 잠들 수 있다.

법인설립 및 기업경영컨설팅  
**한신기업컨설팅** 법인설립전문  
SHANGHAI HANXIN CONSULTING 韩新企业管理咨询(上海)有限公司  
Since 1998  
19년간 1000여개 업체자문 및 500여개 한국기업 설립  
•외자법인 •법률자문  
•법인인수합병(M&A) •대출자문  
•마케팅자문 (1000여개 중국 바이어 축적) •세무회계  
•노무 관리자문 •대리기장

闵行区吴中路1059号虹虹精英大厦308室 021.6401.6307 MP 180.1732.0286 (한국인)

**미국 유학**  
**호주·뉴질랜드 유학 이민** TOP 100 명문 대학  
조기유학·영주권 유학·TAFE  
021 3331 5321 131 6275 8807 www.badaglobal.com  
上海市静安区天目西路218号嘉里不夜城1座1507室

10년의 노하우로 100% 출국수속 대행(한국/중국)  
**2018 새롭게 변신한 동물농장**  
1 1급 미용사 채용 2 피부 건강을 위한 SPA 시설  
3 적외선 멸균 건조기 도입 4 아담한 숙박시설  
上海市闵行区龙茗路2939号 021 3358 3925 / 189 1767 1280

**D&R 에스테틱**  
식물성 줄기세포 배양액 함유를 주원료로 하는 피부과학 전문의 HISTOLAB 특가  
아쿠아/아르네/화이트 플래티늄케어 • 체침가 258원 D&R VIP카드 할인  
에이지 콜라겐 프리미엄케어 • 체침가 298원 3000원 + 2000원추가 / 40%  
임산부 산전산후케어 • 체침가 258원 5000원 + 3500원추가 / 42%  
바다아로마테라피(60/90분) • 체침가 238/258원 10000원 + 8000원추가 / 45%  
S라인 다이어트관리 • 체침가 258원  
RF고주파 + 썬선 + 에코셀II + 중주파

AQUA Facial · MTS · ItoPL · PDT  
• 기미, 잡티, 주근깨, 검버섯, 화상성여드름  
모공축소, 눈가주름, 흉조, 사마귀, 실핏줄  
미백, 여드름흉터, 화상흉터, 탄살, 영구제모

구베이점 红松东路1000号하이톤호텔4층(1004마트 옆 엘리베이터) 5477 8320 / 153 0053 2220  
스마오점 浦东新区潍坊西路 76号 3楼 (Ichido 좌측 입구) 138 1680 8147 / 137 9544 0030  
광 주 점 广州市 花都区迎宾大道与天贵路交汇处 正盛大厦 8楼 134 2406 2037

ndk REALTY 최고의 가성비 투자 프로젝트만 선별 · 추천하는 호치민 NDK 부동산  
**베트남의 경제중심 호치민 아파트 분양**  
투자금액 USD100,000~300,000 (1~3 bedroom)

**마스터리 안푸(Masteri An Phu, Dist.2)**  
01 지하철 안푸역 3분 이내  
02 Bis, Ais, ISCMC 등 국제학교 1~5분 이내  
03 Vincom mall, Parkson, Metro 등 3분 이내  
04 최고의 가성비 USD 1,800/sqm

**선화펄(SunWah Pearl, Binh Thanh)**  
01 1군/2군 안푸, 타오 디엔, 투뎀 5분 이내  
02 지하철 Tan Cang 역 700m  
03 C.Park, Gold river 500m, 사이공 펄 바로 옆  
04 최고의 가성비 USD 2,500/sqm

엠파이어시티, 팜시티, 빈안펄, 스완베이빌라 등 신규 프로젝트 준비 및 상담  
NDK 부동산 상해사무소 吴中路1238号4楼A座 133 8617 8817 jeffreyyipark  
호치민 NDK부동산 Masteri T5 1st floor (B01,03,04) 159 Xalo Hanoi, P. Thao dien, D2, HCM, Vietnam

上海日盈律师事务所 韩国事业部  
**힘들고 어려운 일들 이제 힘있는 로펌이 함께합니다!**  
상해일영법률사무소 한국사업부가 앞장섭니다!  
1998 업무실적 인정 1 상해일영법률사무소

업무범위  
1 금융 및 자본관련 서비스 4 기업법무 서비스  
2 형사법률, 분쟁 서비스 5 조세 및 해관(관세/통상) 법무 서비스  
3 민/상 분쟁해결 서비스 6 해외 유관 서비스

변호사  
• 화동정법대 형법교수(박사과정 지도교수)  
• 네덜란드 아로모스대학 법학박사  
• 화동정법대 형사법학연구원 원장  
• 직무법정법지연구센터 주임  
• 중국형법학연구회 회장  
• 상해형법학연구회 부회장  
• 상하이교동법원, 시검찰청 등  
30여개 사법기관의 전문 자문과 심사위원회의 자문  
• 전국인민대표 상무위원회와  
“일부위원”에서 제정하는 법률, 법규, 사법 해석

상해시공안국과 장기협력 제휴 협약 체결

上海市普陀区云岭东路89号长风国际大厦1801~1804(보타구 윤링동루 장풍빌딩 1801~1804호)  
• 상담문의 021 6056 0339(821/810) / 186 6310 2242 knkrory@126.com