



밥 먹기가 싫어요

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

“아이고, 내가 애 때문에 속상해 죽겠어요” “밥 먹으려면 숟가락 들고 쫓아다니기 힘들어 죽겠어요”. 내 앞에는 창백한 아이가 눈을 내리 깔고 조용히 앉아 있다.

“밥 먹으라고 하면 배아프다고 숟가락을 놓고 화장실을 들락거려요” 혈색이 없는 볼에 가느다란 손목, 아이는 풀이 죽어 큰 잘못이라도 저지른 듯 겁을 먹고 원망 어린 눈초리로 엄마를 바라본다.

아이는 작은 어른이다. 어른과 똑같이 체하고, 헛배부르고, 가스차고, 느글거리며, 목까지 꼭 막힐 수 있다. 이것이 치료되지 않고 부모에겐 피병처럼 보이면서 장기간 계속되면 아예 밥을 안 먹는 아이가 된다.

원래 엄마 젖을 뗄 무렵이면 이가 나고 젖은 부족해서 아기는 자연스럽게 밥상에 달라붙어 이것 저것 맛을 익히며 씹는 습관이 들게 된다.

그러던 우유를 늦도록 배불리 먹고 자란 아이들 중에는 씹을 것 없는 음료수와 간식으로 물배만 채우려 든다.

반면에 딱딱하고 거친 음식은 씹지 않고 물고 다니거나 뺨기도 하며 아예 입에 넣으려고 하지

않는다. 찬음료수와 설탕 과자, 튀긴 과자는 위 근육을 피로하고 무력하게 만들어서 헛배가 부르고 입맛을 떨어뜨린다.

이것도 일종의 위기능 허약증으로 치료를 해주어야지, 보약 한두첩 먹어서 될 일이 아니다. 내가 치료해서 밥 안 먹는 아이 없고 큰소리(?)를 잘 치는데 정말 치료가 잘된다.

왜냐하면 침도 아프지 않게 웃으면서 맛고 찜질도 하고 치료약도 먹이면서 식습관을 조금 바꾸면 좋아지기 때문이다.

물론 아이와 엄마의 관계도 엄청 좋아지고 칭찬과 격려를 많이 받아서 아이는 튼튼해지고 기가 살아난다.

식성은 인성이라고 한다. 성격이 까다로우면 성격도 편협하며 골고루 잘먹는 사람들이 보다 너그럽고 원만한 성격이라고 한다. 특히 아이들 때의 식습관 습관은 평생의 건강을 좌우하기 때문에 더 중요하게 들여야 한다.

그러므로 엄마의 보살핌이 더욱 필요하다. 가정에서 꼭 해야 할 치료법을 소개한다.

첫째, 걱정스런 얼굴로 “우리 애는 밥을 잘먹지 못해요”라는 말 대신 한 가지라도 잘 먹은 것을 동네방네 소문내고 칭찬

해 준다.

둘째, 아이는 어른을 닮는다. 식탁앞에서 가족 중 누구라도 밥맛 없다 투정부리는 사람 있으면 어른부터 버릇을 고쳐야 한다.

밥상에 담긴 많은 노고와 정성에 고마움을 느끼며 먹어야 진짜 피가 되고 살이 된다.

셋째, 오미(五味)를 갖춘 김치와 채소를 잘게 썰어 비빔밥이나 김밥 등에 넣어 재미있게 조금씩 먹인다. 그대신 간식을 과감하게 끊어 배고픔을 느끼게 한다.

넷째, 엄마손은 진짜 약손이다. 사랑의 온기가 듬뿍 담긴 엄마손으로 배꼽주위와 등을 싹싹 열이 날때까지 문질러 준다.

소화기능의 중요혈이 복부와 흉추근처에 다 모여 있다. 문지르기만 잘해도 절반은 낫는다.

다섯째, 인삼. 마른 도라지. 생강. 대추를 달여서 물엿을 조금 넣어 자주 먹이면 냉복통의 배앓이가 낫는다.

빵 속에 든 포켓 몬스터라는 장난감을 모으고 빵을 버린다는 아이들에게 북한 어린이 사진도 보여주고 반성문과 함께 진짜로 한 끼 쪼름쪼름 것은 어떨까? 나 어릴 적엔 굶기는 벌이 제일 무서웠는데...