

어린이 약물 투여, 성인 용량에서 반감하면 되는가?



어린이가 약물 투여를 성인의 용량에서 반감하는 것은 바람직하지 못하다. 어린이와 성인은 약물 흡수, 대사 과정에서 약물에 대한 내성, 반응성 등에 상당한 차이가 존재한다. 따라서 단순히 성인의 용량을 반감하여 어린이에게 복용시킨다면 의도

한 치료 효과를 얻지 못할 뿐만 아니라 약물의 위험을 초래할 수 있고 심한 경우 간, 신장 등 중요한 장기에 손상을 줄 수 있다.

어린이 의약품은 의사의 전문적인 견의와 어린이 체중, 나이, 질병 및 약물 특성과 같은 요인에 따라 종합적으로 결정해야 한다.

부모는 경험이나 소문에만 의존하여 스스로 복용량을 조절해서는 안된다. 그렇지 않으면 어린이 건강에 불필요한 손상을 끼칠 수 있다. 또한 부모는 아이에게 약품을 줄 때 사용설명서를 자세히 열독하고 약물의 적응증, 용법용량, 금기사항 등 정보를 료해야 약물의 효능을 보장해야 한다.

/ 중국신문넷

전문가 : 35 세부터 알츠하이머병 예방해야



알츠하이머병은 발병이 은폐적이고 진행성 발전을 보이는 신경퇴행성 질환으로 주로 인지장애, 비정상적 정신 행동장애, 사회생활기능 저하가 임상 특징이다.

(중국) 알츠하이머병예방통제협회 회장 왕군은 알츠하이머병 환자의 조기 검진이 발병률을 줄이는 데 도움이 된다고 밝혔다. 그는 알츠하이머병의 발생을 초기에 예방하고 35 세부터 기초 질환 감소, 오래 앉아있지 않기, 폭음 및 밤샘 자기 등 좋은 습관을 기르며 장 건강을 유지하여 변비를 피해야 한다고 당부했다.

왕군은 알츠하이머병 환자를 돌볼 때는 환자의 균형 잡힌 식단에 주의를 기울이고 뇌 기능 훈련을 견지해야 한다고 제기했다.

칭화대학 옥천병원 신경내과 주임 교립염은 알츠하이머병 환자는 병에 대해 수치를 느끼지 말고 꾸준히 치료를 받고 과학보급 기사를 많이 읽으면서 자기 질병의 진행을 알아야 한다고 강조했다. 알츠하이머병 환자의 보호자의 경우 자신의 정신건강에 주의를 기울이고 휴식을 잘 취해 에너지를 유지해야 환자를 더 잘 돌볼 수 있다고 교립염은 말했다. / 인민넷 - 조문판

식당에서 꼭 ‘이썬시개’ 챙기는 습관 버려야

외식을 하고 식당을 나오면서 이썬시개를 항상 챙겨 나오는 사람이 많다. 밥을 먹다가 낀 음식물을 빼내기 위함이다. 하지만 한두번은 괜찮아도 자주 또는 잘못해서 이썬시개 사용은 치아 건강에 해가 될 수 있다.

이썬시개를 오래 사용하면 치아가 마모돼 치아 사이의 틈이 벌어질 수 있다. 특히 임플란트를 한 치아가 있다면 치아 사이의 공간이 점점 커지면 서 음식물과 세균이 오히려 더 많이 쌓이고 임플란트 주위염도 더 잘 발생할 수 있다. 게다가 이썬시개의 잘못된 사용으로 인해 이몸 손상이 반복되면 치아 뿌리가 노출되는 이몸퇴축까지 생길 수 있다. 이썬시개는 유연성이 없기 때문에 치태 또한 제대로 제거되지 못한다.

치아 사이에 있는 음식물과 치태를 제대로 제거하려면 치실과 치간치솔을 사용하는 게 좋다. 실 형태인 치실은 치아 사이에 끼여있는 음식물 찌꺼기 제거에 좋고 치아 사이에 넣어서 치면을 닦는 치간치솔은 치태 제거에 효과적이다. 치실의 경우 모든 연령층이 사용할 수 있고 치간치솔은 치아 사이 공간이 넓은 사람에게 권장된다. 치아 교정기를 장착하거나 보철물이 여러 개 묶여있다면 끝이 나일론으로 코팅된 특수 치실 또는 치간치솔을 리용할 수 있다.

치실은 한번에 30~40 센치메터씩 끊어서 사용하면 된다. 치아 사이에 사용할 3~4 센치메터 정도만 남기고 랑쪽 감지 또는 중지 등 편한 손가락에 감은 뒤 부드럽게 톱질하듯 치아 사이를 통과시킨다. 이몸과 치아 뿌리

가 만나는 면에 치실을 부착시켜 치아 면을 감싼 상태에서 우아래로 5~6 회 정도 반복하도록 한다. 사용한 치실은 치아 옆으로 빼내면 된다. 치실을 자르는 게 번거롭다면 플라스틱 손잡이가 달린 일회용 치실을 휴대하는 것도 방법이다.

치실이나 치간치솔은 일반 치솔로 양치할 때마다 함께 사용하는 게 좋다. 일반 치솔로만 양치를 마무리하면 치아 사이는 전혀 닦이지 않고 양치가 필요한 부분의 70% 정도만 닦이기 때문이다. 특히 양치후보다는 양치전에 사용하는 것을 권장한다. 치실로 치아 사이 박테리아와 치석을 제거한 뒤 양치하면 물로 입안을 행구는 과정에서 입속 찌꺼기들이 잘 제거된다. 실제로 이란 마수하드의과대학 연구 결과에 따르면 치실을 사용하고 양치하면 양치후 치실을 사용했을 때보다 구강내 치석의 양이 더 많이 감소된다.

/ 종합



마음이 먼저 떠난 감정적 리혼 세가지 징후로 확인

결혼 관계는 유지하더라도 감정은 이미 헤어진 사람들이 있다. 이들은 서로 친밀감이나 소통, 상호작용이 전혀 없다. 심리학자들은 이를 ‘감정적 리혼’이라 부른다. 미국 경제전문지 포브스지는 최근 연구 결과를 토대로 감정적 리혼의 특성과 그런 징후를 찾을 수 있는 방법을 소개했다.

브라질 메리디오날데 연구진은 사람들은 감정적 리혼을 할 때 공통적인 감정을 느끼지만 그 과정에서 자기가 어느 립장인지에 따라 감정이 일어나는 순간과 지속 시간, 강도가 달라진다는 연구 결과를 발표했다.

연구진은 3개월~22년 동안 별거 또는 리혼한 남녀 각각 12 명을 대상으로 인터뷰와 설문조사를 했다. 이들을 결혼이 끝났다고 상대방에게 통보한 ‘개시자’와 반대로 상대방에게 통보를 들은 ‘비개시자’, 리혼 생각은 없었지만 상대방이 불만스러워서 리혼 가능성을 전한 ‘대변인 개시자’, 안전 리별이 어려워 상대방이 리혼을 말하도록 조장한 ‘적극적 비개시자’ 등 4가지 그룹으로 나누었다.

참가자들은 감정적 리혼후 공통적으로 두려움과 안도감, 슬픔, 분노, 희망, 개인적인 성장 같이 상이한 감정을 느꼈다고 답했다. 하지만 본인이 어떤 그룹에 속했는지에 따라 이런 감정을 느낀 시간이나 내용 등이 달랐다.

레를 들어 이들이 가장 많이 느꼈다고 답한 감정인 ‘두려움’도 리혼을 통보한 개시자와 통보받은 비개시자의 립장이 달랐다. 개시자는 주로 사회적인 수용과 재정, 육아 적응 등에서 두려움을 느꼈다. 둘이 살다가 혼자 삶에 직면하는 것에 대한 두려움이 컸다. 반면 비개시자는 새로운 파트너를 만날 기회가 없을 것이라는 외로움에서 비롯된 두려움이 컸다.

역설적이게도 참가자들은 모두 어느 시점에서는 안도감을 느꼈다. 적극적 비개시자와 개시자는 상대방과 물리적으로 거리두기를 한 직후에 안도감을 느꼈다. 반면 비개시자는 리별후 수년이 지난 후에야 안도감을 느꼈다고 답했다. 처음에는 슬픔이

컸지만 일정 시간이 지난 후 자유로워지기 때문이라고 답했다.

감정적 리혼이 우울증이나 ‘감정표현 불능증’과 관련 있다는 연구 결과도 나왔다. 감정표현 불능증은 자기 감정을 구별하고 표현하는 데 어려움을 겪는 질환이다. 사우디아라비아 연구진은 부부중 한 사람이 우울증이나 감정표현 불능증을 겪으면 이로 인해 가족내 감정표현이 어려워 결국 가족 시스템이 붕괴된다고 분석했다. 감정적 리혼을 막기 위해서는 배우자의 우울증이나 감정표현 불능증을 치료해야 한다는 것이다.

포브스는 감정적 리혼을 나타내는 세가지 징후를 소개했다.

첫번째는 ‘의사소통 부족’이다. 감정적 리혼은 법적 리혼보다 더 빨리 나타난다. 미국 노스캐롤라이나대 연구진이 2021년 3월 발표한 연구 결과에 따르면 감정적 리혼에 접어든 부부는 서로의 생각이나 감정, 일상생활 경험에 대한 대화가 줄어들었다. 대신 자녀의 복지와 재정 같이 필요한 대화만 한다. 또한 스킨

십이나 눈맞춤, 친밀한 지체언어 같은 비언어적 신호 역시 눈에 띄게 사라진다.

두번째는 ‘친밀감 상실’이다. 노스캐롤라이나대 연구진은 감정적 리혼 관계에서는 부부끼리 깊은 림대감이나 친밀감, 신뢰, 리해를 하기 어렵다고 분석했다.

세번째는 ‘극심한 갈등 증가’이다. 부부가 갈등을 해결하는 데 여러번 실패하면 원망과 적대감이 쌓이면서 극심한 갈등으로 치달을 수 있다. 두 사람이 분쟁을 일으키지 않으려고 서로 피하면서 감정적인 거리가 더 멀어진다.

이외에도 포브스는 상대방의 성격에 대한 비판이나 공격, 존중이 없는 태도, 자기 행동에 대해 책임을 지기 싫어하는 방어적인 태도, 의사소통을 거부하는 행동이 나타난다면 감정적 리혼 상태라고 설명했다. 반면 부부가 서로의 문제를 심각하게 받아들이고 소통을 한다면 감정적 리혼 위험이 줄어들 수 있다고 밝혔다.

/ 종합

어떤 성격의 아이가 쉽게 우울해할까?

어린이와 청소년의 우울증은 주로 짜증과 분노로 나타나는데 쉽게 화를 내고 초조해한다.

“짜증과 분노는 아이가 우울증에 걸린 가장 흔한 표현이고 두통, 메스꺼움, 구토, 설사 심지어 체온 상승 등 다양한 신체적 증상도 동반할 수 있다. 일부 아이들은 불면하거나 잘 자지 못하거나 잠들기 힘들어하며 아침 일찍 깨고 식욕이 떨어지는 등 증상도 보인다.” 북경아동병원 정신과 주임 최영화는 “이외 소수의 아이들은 식욕이 넘치는데 그들은 일시적으로 마음의 긴장을 풀기 위해 음식을 먹는다.”라고 소개했다.

그렇다면 어떤 성격의 아이들한테서 쉽게 우울 경향이 나타날까? 최영화 의사는 아래 4가지 특징을 가진 아이들이 비교적 위험하다고 표시했다.

- 내성적인 아이** : 하고 싶은 말을 마음속에 담아두고 표현도 서툴고 털어놓는 데도 서툴러 나쁜 감정이 쉽게 쌓이고 폭발을 일으킨다.
- 편집스러운 아이** : 고집불통으로



남의 의견을 받아들이지 못하고 외곺으로 파고들기 쉬우며 실패를 하지 않고는 돌아서지 않는다.

3. 예민한 아이 : 무슨 일이든 마음에 담아두고 특히 주위 사람들의 평가와 시선을 의식하며 심리적 부담이

큰 경우가 많다.

4. 사고 능력이 약한 아이 : 사회적 교제에 서툴고 적절한 방식으로 다른 사람과 의사소통하고 교류할 줄 몰라 우울한 감정을 느끼기 쉽다.

북경시청소년법률심리자문서비스

센터 명예리사장 종춘산은 “아이들의 문제는 대부분 가정관계에서의 잘못된 교육방식에 인한 결과로서 아이들을 교육하는 것만으로는 부족하며 학부모들의 정확한 인도가 필요하다.”고 말했다.

/ 인민넷 - 조문판