

죽음에 대한 태도

<건강 백과>

죽어가는 사람들의 마음을 붙잡아 그 괴로움을 덜어주자는 움직임이 있다. 자기가 죽을 병에 걸려있다고 묻는 데 대하여 단정적으로 부정할 필요는 없다. 대부분의 환자들은 자기가 무슨 병에 걸려있는가를 알고 있으므로 의사나 다른 사람들이 거짓말을 하게 되면 신뢰감을 잃게 된다. 이런 방법보다는, 왜 그렇게 생각하는가? 왜 그런 생각이 드는가를 되물어 그 당시의 환자가 걱정하는 것을 같이 걱정해 보면 좋은 것이다. 죽는 것이 불안하면 사람은 언제든지 죽을 것인데 그 마음 준비를 갖추어 놓으면 좋지 않겠느냐고 한다든지, 그렇지 않으면 나는 그렇게 듣지는 않았는데 식으로 마음의 편안을 마련해 주는 것이 좋다.

종교의 유무에 불구하고 자기의 주검을 앞서 알고 있는 사람은 훨씬 편안하게 죽는다는 것을 경험으로 알수가 있다. 그러나 자기의 죽음이 예고되었을 때의 충격은 대단히 큰 것이다. 그 동요를 막을 수 있을 정도로 작으시키지 않고 죽음을 예고하는 것은 너무나 가혹한 일이다. 증상등으로 보아 본인이 어느 정도로 예감을 하고 있는 마음이 가라앉아 있을때 진지하게 물어온다면 혹시 알수가 없지만 하는식으로 단정을 피하고 희망을 남

기면서 함께 노력해보자고 다짐하면서 죽는 사실을 예고해 준다. 죽어가는 사람들에게는 살아있는 사람에 대하여 굉장히 역정을 내는 것이 보통이다. 그러나 아무리 화를 내어도 말대답을 하지 말것이며 가만히 듣고만 있으면 환자 마음이 가라 앉는다.

죽기 수일전에 고통이 가벼워지고 조용한 날이 계속된다. 이미 죽음을 받아들인 환자는 이조용한 시간에 진지하게 죽은 뒤의 문제를 처리한다. 그리고 부인이나 남편이나 가까운 사람들의 이야기는 싫어도 참고 듣는 수가 있다.

환자가 고통이 심하면 가족들은 매우 힘이 드는데 환자는 마음이 약하므로 피하지 말고 곁에서 땀을 닦아 준다든지 몸을 바꾸어 눕어 준다든지 정성껏 간호하면 환자의 고통은 확실히 가벼워진다. 환자가 죽어갈 때 옆에 있는 사람들의 감정이 극도로 넘치거나 죽음의 공포에 대하여 광란을 하는 가족들이 있으나 모든 사람과 이별을 하려고 하는 환자마음을 생각한다면 조용히 잠시라도 살아있는 듯한 환자의 마음이 나타날 수 있도록 도와주어야 될 것이다. 살고 싶다는 본능을 가지면서 죽음에 대한 공포와 질병의 고통 모든 사람들과의 이별속에서 자기의 죽음을 인정해야 되는 환자의 마음을 생각한다면 간호하는 사람들은 환자가 어떻게 죽도록 도와주어야 할 것인지 그대응책을 세울 수가 있으리라고 본다.

적당한 수증기의 공급이 없이 실내의 온도를 높이다보면 습도가 낮아져 목과 코가 칼칼해진다. 낮은 바깥온도와 실내의 낮은 습도는 상기도감염에 촉진제 역할을 한다.

습도란 대기중에 수증기가 얼마나 포함되어 있는가를 알려주는 지표이다.

수증기는 물이 분자상태 즉 기체로 존재하는 것이며 물론 눈에 보이지 않는다.

추운 겨울에 입김이 하얗게 서려 보이는 것은 수증기가 응결되어 작은 물방울로 된 것이지 수증기 자체는 아니다.

습도에는 절대습도와 상대습도의 두가지가 널리 쓰이며 그중에서도 우리가 항상 접하는 것은 %로 표시되는 상대습도이다.

절대습도(포화량)는 공기 1m³ 중에 포함될 수 있는 최대 수증기의 양을 g으로 나타낸 것이며 온도가 오름에 따라 이수치는 커진다.

상대습도는 현재 공기중에 포함되어 있는 수증기의 양을 절대습도에 대한 백분율로 나타낸 것이다. 따라서 온도가 일정할때 수증기의 양이 증가되면 상대습도의 수치는 커지고 수증기가 일정하고 온도가 내려가면 역시 습도 수치는 커진다.

예를 들면 섭씨 10도일때의 절대습도는 9.4g/m³인데 현재 공기중에

5g/m³의 수증기가 있다면 상대습도는 53%가 된다. 이때 수증기를 공급하지 않고 난방에만 신경을 써서 실내온도가 20도가 된다면 절대 습도는 17.3g/m³이므로 상대습도는 29%로 떨어진다.

몸에 쾌적한 느낌을 주고 건강에 좋은 온도는 대강 섭씨 20도내의 습도는 60%정도를 잡고 있다. 영국에서는 18도에 50~60% 미국과 「캐나다」에서는 22도에 40~60%로 가장 좋은 조건으로 보고 있다.

겨울철에 바깥공기의 상대습도는 대개 40~50% 정도인데 이때 바깥기온을 섭씨 10도로 본다면 공기중에 5g/m³의 수증기가 있는 셈이다. 이 외기를 방안에서 섭씨 20도로 올렸을 때 상대습도를 60%로 유지하자면 1m³당 10g의 수증기가 필요하므로 현재 있는 5g을 배제하고도 m³당 5g이 더 있어야 한다.

6평 방의 높이가 2m라면 방의 용적이 약39m³가 되는데 195g(1컵정도)의 수증기를 더 공급해야 알맞는 습도가 된다.

수증기를 공급하기 위해 급습기를 사기도 하나 「스팀」시설이 있을 때는 「스팀」을 열게 되어있으며 난로인 경우에는 물주전자를 올려 놓으면 된다.

습도를 측정하는 습도계로는 모발습도계, 건습구습도계, 노점습도계 등이 있다.

선천매독과 유전병

<건강 백과>

성병에 대해 좀 책을 본 사람이면 누구나 매독은 점염병으로 어머니가 매독에 걸렸을 때는 아기들도 선천매독이 되기 쉽다는 것을 알고 있지만 유전병이 아니라는 사실을 아는 사람은 많지 않은 것 같다.

엄격히 따지면 태중에 어머니로부터 옮겨지는 선천매독은 유전병이 아니라 태내에서 옮겨지는 일종의 태내 전염이다.

유전병이란 그 병이나 성질이 유전자에 의해 부모로부터 자식에게 계속 전달되는 것을 말한다.

이 유전자는 남자의 정자와 여자의 난소에서 나온 난자세포속에 있는 염색체에 따라다니며 정자와 난자가 만난 순간부터 그 병이나 성질은 자녀들에 나타나도록 결정되는 것이다.

그러나 선천매독은 매독을 일으키는 병균이 아기를 가진 어머니의 몸으로부터 태아에 들어가 일어나는 일종의 전염병으로서 난자와 정자에 따라다니는 유전병과는 전혀 다르다는 것을 알아야 하겠다.

이렇게 태아에 전염을 일으키는 병은 매독외에도 홍역, 천연두같은 여과성병원체가 일으키는 전염병에서도 볼 수 있으며 결핵에서도 태중전염이 생기는 수가 있다.

그러므로 매독균이 태아에 감염을

일으키려면 태반이 완성된 이후에야 일어나기 쉬우므로 임신 4개월 후부터 일어나기 쉽다.

따라서 임신초기에 매독에 걸린것이 알려지면 3개월이 되기전에 재빨리 손을 써 치료한다면 태아에 대한 전염은 예방할 수 있다.

이러한 매독의 태중감염은 최근에 걸린 것일수록 태아에 감염되기 쉽다. 5~6년씩 오래된 매독으로는 태중감염은 거의 일어나지 않는다.

그러므로 불행하게 선천매독을 갖고 태어났다해도 이 어린이가 어른이 되어 결혼해 다시 매독을 전염시키는 일은 있을 수 없다.

즉 선천매독은 자식에게는 옮길 수 있지만 3대까지 계속 태내전염에 의해 손자나 손녀에 전염시키지는 않는다.

전형적인 선천매독을 갖고 태어난 어린이는 온몸에 선천매독에서만 볼 수 있는 특이한 발진이 생기며 안색이 나쁘고 간이나 비장이 커지며 뼈가 약해서 부러지기 쉽다. 그러나 어떻게 전형적인 증상을 나타내는 환자는 이제 거의 찾아 볼 수 없게 되었다.

좋은 항생제가 널리 쓰이고 치료법이 재발되어 고전적인 증상을 나타내는 이런 매독은 없어졌지만 아직도 성병이 계속 단연되고 있다는 것은 부인할 수 없는 사실이다.

그러나 매독은 유전병이 아니며 아기를 갖고난 후에도 재빨리 검사를 통해 알아낸다면 어린이에 대한 태내 전염을 예방할 수 있다는 것도 알아야 하겠다.

잇몸마모증이란 이와 잇몸이 접해 있는 부분이 V자형으로 오목하게 파지는 것이다.

오목하게 파진 부분에 음식물이 끼면 충치가 생길뿐더러 심한 경우에는 이가 부러진다. 또 마모증이 생기면 저작이 파만해져 「이가 시다」는 느낌을 자주 갖게 되기도 한다.

한편 정도의 차이는 있지만 우리나라 전인구의 약 99%이상이 갖고있는 풍치를 유발하는것도 잇몸마모증이다.

발표에 따르면 잇몸마모증을 일으킨 사람은 남자 23.7%, 여자 13.6%로 남자가 높은 경험도를 보이고 있으며 연령별로는 나이가 많을수록 높은 경험도를 갖고 있다. 19~24세가 15.9%인데 비해 48~52세는 24.9%의 분포를 보인다.

남자와 나이 많은 층에게는 올바른 잇솔 사용법이 널리 인식되지 않은 탓이라고 지적하고 있다.

충치뿐아니라 풍치의 예방에 효과적인 올바른 잇솔 사용법으로 「스틸 먼」법을 권한다.

「스틸 먼」이라는 사람이 고안해낸 이 방법의 기본동작은 회전법이다.

잇니는 위에서 아래로 아랫니는 아래서 위로 따로따로 닦는데 잇솔을 45도 각도로 잇몸에 닿게 하면서 약간 압력을 가하며 회전시키는 방법이다. 잇몸의 「마사지」가 잘 되어 일종의 잇몸병인 풍치에 효과가 크다.

그러나 자라나는 어린이들에게, 이의 바깥쪽은 원을 그리는 식으로 잇솔을 둥글게 돌려가면서 닦도록 한다. 천장쪽과 아랫니 안쪽은 전후동작에 의해 닦도록 일러준다.

잇솔은 아주 딱딱한 「나일론」으로 된것과 동물의 털로 만든 것등이 있다. 굳은 것일수록 이가 쉽게 닦이거만 잇몸을 마모시켜 잇몸이 치근쪽으로 올라가는 결절이 따른다. 국내 제품으로는 동물의 털로 된 것이 흔하지 않으므로 「나일론」중 조금 부드러운 것을 택한다.

凸형 · 凹형 · 직선형등 가지모양의 잇솔이 있는데 직선형이 좋고 털의 길이는 10mm~12mm가 적당하다고 여러 실험에서 증명되고 있다.