

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

■ 신간

우울한 마음도 습관입니다



어떤 힘든 상황에서도 긍정적으로 생각하기 위해서는 훈련이 필요하다. (중략) <우울한 마음도 습관입니다>는 대한민국 대표 심리상담가 박상미 저자가 본인의 경험과 연구를 바탕으로, 자신의 감정을 알아차리고 부정적 자동사고에서 벗어나는 법을 모두 담아 정리한 책이다. ('출판사서평' 중에서)

■ 박상미 지음 | 저녁달 펌 | 312쪽

밤잠 자주 깨는 아이, 원인과 대처 방법

엄마 아빠가 긴긴 하루 중 가장 기다리는 육아(육아 퇴근) 시간. 하지만 아이가 제대로 잠을 자지 못한다면? 야경증과 야뇨증이 있는 경우 자다가 깨서 심하게 울거나 이불에 자주 실례를 할 수 있다. 임신 출산 육아 잡지 '앙쥬' (ange.co.kr)가 밤 중 깨는 아이에 대해 설명했다.



■ 야경증은 자연스러운 발달 과정

아이가 자다 깨서 소리를 지르거나 극심한 불안 상태를 보이고, 툭툭에 가깝게 운다면 운다면 야경증을 의심해볼 수 있다. 야경증은 수면 중 강한 발성과 동작, 심한 공포와 공황 상태를 보인다. 아이는 어느 순간 울음을 멈추고 곤하게 자며, 이튿날이 되면 자신의 행동을 기억하지 못 하곤 한다. 걱정스럽지만 유아기의 야경증은 정상적인 수면 발달 과정 중 하나다.

야경증은 보통 만 4-12세에 나타난다. 청소년기에 접어들면 자연스럽게 사라지는데, 돌 이전의 아이들에게서도 나타날 수 있다. 야경증을 자연스러운 발달 과정으로 간주하다 보니 병원에 가도 '크면 좋아진다'는 말만 듣게 된다. 특히 낮에 야단맞거나 무서운 장면을 보았다면 스트레스로 인해 밤에 잘 때 악몽을 꾸거나 야경증이 나타날 수 있다. 따라서 낮 동안 신체적으로 너무 피곤하지 않게 하고 정신적으로 스트레스를 줄여준다. 단, 증상이 매우 심한 경우 드물게 약물치료를 시행한다.

■ 반복되는 밤중 소변 실수, 야뇨증



밤 기저귀를 갖 췌 아이가 이불에 자주 쉬하는 것은 방광이 미성숙해서일 뿐 질병으로 판단하지 않는다. 만 5세 이상의 아이가 일주일에 2회 이상, 최소 3개월을 지속적으로 이불에 소변을 볼 경우에 만 병적인 야뇨증이라 할

수 있다. 원인은 다양하다. 소변을 보는 꿈을 꿀 때도 나타날 수 있고 동생의 출생, 가정 불화, 입원이나 입학 등 갑작스러운 환경 변화로 인한 퇴행 현상도 원인이 될 수 있다. 중추신경계의 미성숙, 지적장애나 발달장애, 유전적 요인, 방광의 기능적 용적 감소, 수면 중 오줌이 마렵다는 신호를 알아차리지 못하는 각성장애가 나타날 때도 발생한다.

■ 느긋한 마음가짐과 적극적인 극복 노력

'때가 되면 가린다'는 느긋한 마음으로 아이를 대한다. 다만 아이가 이불에 자주 실수한다면 잠자기 전 2시간 동안은 되도록 수분 섭취를 삼가고 잠자리에 들기 직전 소변을 보게 한다. 이불에 소변을 보지 않고 새벽에 깨서 화장실에서 불일을 본다면 칭찬해 준다. 낮 시간 동안 소변을 오래 참는 훈련을 시키는 것도 바람직하다. 또한 물을 규칙적인 시간에 마시고 소변을 보게 하면 방광 기능을 호전시키는 데 도움이 된다.

반면 자는 아이를 일부러 깨워 소변을 보게 하는 것은 방광 발달에 도움이 되지 않으므로 피한다.

사진=shutterstock

따뜻한 마음과 손으로 모시는 남가주 한인 장의사 이효섭

이효섭 장의사, 시신방부사 인사드립니다. 장의사로서 장례 일정을 상담하고 인도할 뿐만 아니라 시신방부사로서 가신 님의 몸을 직접 방부처리합니다. 이 과정은 기술과 정성입니다. 남가주에서 한인으로는 유일합니다. (*현재 저의 파악) 장례는 종교적 문화적 예식입니다. 묘지(Grave)는 묘지공원(Cemetery)에서 구입하셔도 장례예식(Funeral Service)은 언어와 문화가 동일한 동포의 도움을 받는 것이 좋습니다.

- 매장, 화장, 장례보험
- 풀러턴 소재 스캇 맥콜리 패밀리 장의사(FD 1593)와 함께 일합니다.
- 개인 상담, 단체모임(교회)에서 무료 세미나 해드립니다.
- 경력: 10년 이상의 장의사, 시신방부사, 로즈힐 묘지 근무.

* LA/OC/San Bernardino/Riverside * 지역에 관계없이 상담, 장례 인도해드립니다.



이효섭 장의사, 시신방부사 (FDR4701, EMB9702)

장례는 신속히 경비는 저렴하게 예식은 아름답게 최고급 식당에서 책임지고 모십니다. 비교 확인 하십시오.



714.951.2520 / 714.870.6303

501 W Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92832