

피로감 느끼면 일단 링거?

안전하고 효과 높은 청소년 수액 선택 가이드

‘아이 컨디션이 요즘 영 좋지 않아. 병원 가서 주사 한 대 맞히고 올까?’ 하고 생각하는 학부모가 많다. 시험 기간이 다가오면 몇 주 전에 주사를 맞고 컨디션을 조절하는 학생도 많아지고 있다. 주사란 팔에 주사기를 꽂고 몇 시간 동안 누워서 맞는 기능성 주사제(수액)을 의미한다. 링거나 주사로 부르는 경우가 많다. 회복에 도움이 된다, 안 된다 논란이 분분하긴 하나 플라시보 효과(약효가 없는 가짜 약을 복용해도, 환자의 심리 작용에 의해 실제로 치료 효과가 나타나는 것)인지 몰라도 수액을 맞고 나면 몸이 회복된 듯한 느낌이 든다는 이가 대다수다. 하지만 청소년에게 수액 처치가 타당한지, 어떤 종류의 수액이 효과를 볼 수 있는지 답을 구하기는 어렵다. 청소년의 안전과 건강을 위해 수액의 종류와 주의사항을 알아봤다.

취재 김한나 리포터 ybnni@naeil.com

도움말 진영아 원장(좋은소리청소년과 의원)·남기석 원장(더내과의원)



최근 잇따른 수액 사고로 수액 포비아(공포)가 확산될 조짐을 보인다. 그러나 전문가들은 수액 투약을 환자의 직접적 사망 원인으로 보기는 어렵다는 입장이다.

더내과의원 남기석 원장은 “영양수액은 탈수 예방과 식욕 저하에 따른 영양 보충, 전해질 보충, 면역력 증가, 노화 방지, 고지혈증·피부질환 개선 등 다양한 목적으로 오래전부터 사용해온 입증된 요법”이라고 전했다. 단, 자신의 상태를 정확히 의사에게 알려 처방받아야 한다. 남 원장은 “청소년들에 대한 영양수액 요법은 성인과 마찬가지로 먼저 의사와의 상담 진찰 후 필요에 따라 맞아야 하며, 평소 알레르기 반응이 있다면 반드시 사전에 알려야 한다. 몸의 혈관을 통해 직접 주입하기 때문에 약물 부작용에 대한 주의는 필수”라고 강조한다.

또한 불필요한 남용은 피해야 한다. 아이가 좀 힘들어하고 지쳐 있다고 무조건 영양수액을 맞히는 것은 옳지 않다는 것. 규칙적인 생활 및 식생활, 충분한 수면 시간, 스트레스 해소 등에도 신경 쓸 필요가 있다.



Q1 수액, 정말 안전한가요?

건강보조 정맥 주사제 성분의 안정성에 대한 연구는 현재도 계속 진행 중에 있습니다. 모든 주사제들은 부작용의 가능성이 있으나 마늘이나 은행잎 추출물 등의 효능에 대한 연구는 상당히 진척돼 있고, 비타민 등 영양소의 경우 복용보다 수액을 통한 흡수 효과가 빠른 것은 사실인 만큼 효과가 없다고 단정할 수는 없습니다. 근래 많은 청소년 환자가 학업 피로 누적으로 기능성 주사제를 처방받고 있으나 임상 연구는 아직 없는 실정이니 과도한 사용은 피하는 것이 좋습니다.

Q2 수액의 부작용은 무엇인가요?

가려움, 두통, 발진 두드러기 등 일반적인 알레르기 반응이 있습니다. 그 외 소화불량, 호흡 곤란, 복통 등의 부작용도 있으며 패혈증이나 전신 알레르기 반응으로 아나필락시스 쇼크와 같은 중대한 부작용이 발생할 수 있습니다.

Q3 안전하게 수액을 사용하려면?

기능성 주사제를 처방받기 전 기본적인 효과와 효능 그리고 부작용에 대해 명확한 설명을 들어야 합니다. 또한 평소 아이가 특정 알레르기 질환을 앓고 있다면 반드시 의사에게 알려서 부작용이 일어날 가능성을 낮추고, 현재 다른 질환의 치료를 위해 복용 중인 약이 있다면 그에 대한 정보 제공해야 합니다. 다른 특정 감염병이 있을 때도 사실을 알려 패혈증 등의 부작용을 방지해야 합니다. @

TIP

학생들이 자주 맞는 수액, 효능 알고 맞자

식욕 없고
기운 떨어졌을 땐
마늘 수액



마늘 주사는 알리신과 비타민B1이 결합된 프루실타민이 주성분이다. 실제로 마늘이 들어간 것은 아니나, 수액 성분 중 프루실타민에서 마늘 냄새가 나서 '마늘 주사'로 이름 붙었다. 우리 몸의 기초대사율을 높여 면역력을 높이는 것으로 알려졌다.
효과 전신 피로·근육통·신경통·간 기능·스트레스·허약 체질 개선

피로가 쌓여
집중이 되지 않을 땐
비타민 B, C 수액



비타민이 부족할 땐 종합비타민제, 녹황색채소 등 음식을 통한 섭취가 가장 도움이 된다. 하지만 수액을 통한 비타민 섭취도 효과적이다. 혈중 비타민 수치를 빠르고 안전하게 높여줘 피로 회복에 좋다.
효과 노화 예방·만성 피로 개선·집중력 향상·피부 탄력 향상

혈액순환을 통해
두뇌 건강을 잡는다
혈액순환 수액



혈액순환 수액의 은행잎 추출물인 징코 성분은 두뇌 건강에 좋은 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 뇌를 향한 혈액순환을 원활하게 해주고 몸의 다른 부위에 동맥 혈액순환도 원활하게 해주어 기억력 증진, 정신 집중력 향상, 뇌졸중 예방에도 도움이 된다.
효과 기억력 향상·집중력 향상