



이 큰

기침이나 콧물은 겨울철의 자연 현상
쯤으로 생각하고 더구나 감기 정도는
겁내지 말고 그보다는 아기가 여러가
지를 경험하고 새로운 것에 접할 수
있도록 유도하는 것이 현명하다.

겨울철 유아의 건강관리

날씨가 추워지기 시작하면 엄마들이
겨울을 지낼 준비를 하는데 여러가지가
있겠지만 아기들 건강도 그중에 중요한
항목이 된다. 겨울이 되면 감기도 잘 걸리
고 또 그보다 더 심한 호흡기질환인 폐
렴이나 기관지염에 걸리게 되므로 그 예
방책을 강구하게 된다. 의사에게 와서 독
감 예방주사를 놓으면 어떠냐고 묻기도
하고 아니면 독감 예방주사를 놓아 달라
고 아기를 데리고 오기도 한다. 독감은

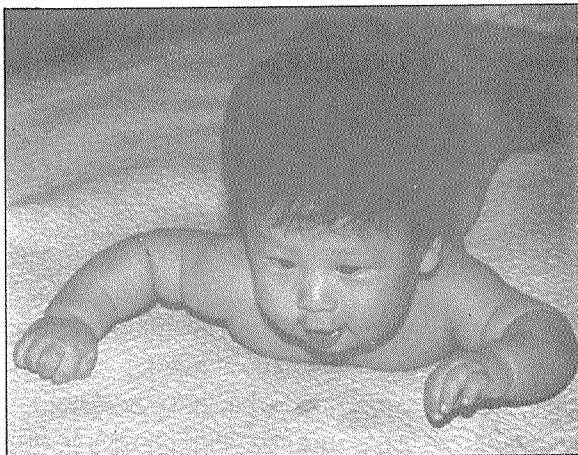
특수형의 바이러스 때문에 생기는 심한
감기가 볼 수 있는데 특징은 유행한다는
것이다. 즉 그 바이러스가 한 지역을 휩
쓸어 면역이 없는 사람대다수가 앓게 된
다. 그중에 노인과 아기들은 더욱 심하
게 앓는다. 유행하는 양식을 수십년간 보
아왔으니 대개 앞으로 어떤 종류의 독감
이 어느 시기에 유행하리라고 예측을 하
는데 그 예측이 반드시 들어 맞지는 않
는다. 그리하여 그 예측에 기초하여 독

감에 걸리기만 하면 심하게 앓는 노인이나 만성질환자에게 독감예방접종을 맞히고 걸리지 않기를 바라는 것이다. 물론 독감의 종류가 여럿이고 지역마다 유행의 양상이 다르므로 예측이 벗어나면 주사가 무효가 된다. 우리나라에서 아기들에게 독감예방주사는 별로 효과가 없다. 언제 어떤 독감이 유행할지 모르기 때문이다. 독감예방접종은 물론 수입품이고 한 번 맞아서 생긴 면역성은 수개월이상 지속하지 않으니 그 효과를 과신하지는 말아야 한다. 더구나 독감주사 한대 맞히고는 그 해 겨울내내 감기 한번 걸릴거라고 믿고 있으면 실망하게 된다. 일반 감기나 다른 호흡기 감염은 아직은 예방접종으로 막아내는 길이 없기 때문이다.

또 「감마 글로부린」이라는 항체주사도 있고 일부 맞치는 의사선생님도 계시지만 감기 예방에는 별로 효과가 없다.〈감마 글로부린〉주사약안에는 감기외의 다른 질환에 대한 면역체도 조금씩 포함되

어 있기 때문이다.

다시 말해서 겨울철 복병인 감기나 호흡기질환을 미연에 완전히 예방할 수 있는 묘약은 없는 셈이다. 될수록 걸리지 않게 하고 또 일단 걸린후에는 후유증없이 무사하게 앓고 나는 수 밖에 다른 길이 없는것이다. 사람이 많이 모이는데 가지 않고 집에만 있는 아기들도 들락날락하는 형들을 통해 감기바이러스가 전파된다. 유치원이나 유아원에 모이는 어린이들이 전달자가 될수가 있다. 더구나 어린이자신은 면역이 되어있어서 가볍게 앓거나 전혀 증세가 없어도 바이러스만 옮겨다가 집안의 아기동생에게 전파시킬 수 있다. 이때 그 집안의 어른도같이 걸릴 수 있는데 같은 바이러스라도 어른들은 하루이틀 콧물나는 정도로 그치지만 어린 아기들은 4, 5일 열이 나고 기침을 하고 설사를 하는등 심하게 앓을 수 있다. 4, 5일 가는 감기정도라면 엄마가 해열제와 매약으로 집에서 치료해도 좋다. 그러다가 1주일이 되고 증세가 좋



우리나라에서 아기들에게 독감예방주사는 별로 효과가 없다. 언제 어떤 독감이 걸릴지 모르기 때문이다. 즉 일반 감기나 다른 호흡기 감염은 아직은 예방접종으로 막아내는 길이없다.



감기나 설사같은 병이 무섭다고 아기를 꼼꼼싸서 겨울내내 방안에두는 것은 좋지않다. 아기도 외부바람을 쏘이는 것이필요하다.

아지지 않으면 의사의 치료를 받는다. 1주일이 넘는 감기증세는 다른 호흡기질환 즉 폐염, 기관지염일수가 있기 때문이다. 그렇다고 감기치료를 허술히 했기 때문에 그런 병으로 진전되었다고 볼 수는 없다. 애초에 시작부터 폐렴은 감기증세로 시작되기도 하고 이때에는 의사가 진찰을 해도 잘 모르고 또 감기치료를 잘 해도 폐렴이 나타나기 때문이다. 그러니까 폐렴이나 기관지염에 걸렸다고 엄마가 소홀히 하거나 잘못해서 그렇게 된것은 아니라는 얘기이다. 아기가 자라면서 그러한 호흡기질환에 한 두번 걸리지 않을수는 없다. 자라는 과정의 일부나 마찬가지로 꼭 걸리는 것은 설사도 마찬가지이다. 이것도 설사바이러스가 입을 통해 장으로 들어갔기 때문에 발생하는데 그 때문에 장염이라고도 한다. 물론 설사는 여름철에 더 흔하고 초겨울에 한차례 유행하기도 한다. 그러나 겨울에도 가끔 볼 수 있고 영유아기에는 그만큼 흔하니 집에서 간단히 치료하는 방법

을 알아두는 것도 좋다. 설사와 구토가 같이 생기면 그로 인하여 탈수가 생길수도 있으므로 우유를 끊고 그대신 수분을 공급한다. 전해질용액이라고 하는 수분을 조금씩 떠먹이면 장에 부담을 주지 않고 수분을 공급할 수 있다. 집에서 만들려면 우유병 한병(혹은 스텐레스 대접한 그릇)의 끓인 물에 설탕 1스푼, 소금 약간, 중도약간을 넣으면 된다. 하루 이틀 쭉 우유를 끊기고 이러한 전해질용액으로 대치하면 웬만한 설사는 멈추게 된다. 그때 다시 우유를 먹이기 시작한다. 모유를 먹는 아기들은 설사가 과히 심하지 않으면 젖을 계속 주어도 별로 상관없다. 구토를 하면서 동시에 설사를 하면 몸에서 수분이 빠져나가는 속도가 빠르므로 더욱 조심해야 한다. 아기가 탈수가 되면 기운이 없어 잘 놀지않고 울음소리도 기운이 없으며 소변량이 줄어든다. 그렇게 되면 링겔주사가 필요하다.

호흡기 질환이나 설사같은 바이러스질병들은 특효약도 없거니와 예방할 방법

이 아직까지는 없다. 그렇다고 그리 심각한 병도 아니니까 앓고 나는 수 밖에 없다.

감기나 설사같은 병이 무섭다고 아기를 뽀뽀 해서 겨울철내내 방안에만 가두어 두는 것은 좋지 않다. 어린이나 어린 아기들도 외부바람을 쏘이는 것이 필요하고 또 아기를 건강하게 해주는 요소가 될 수 있다. 옷을 따뜻이 입히고 모자도 씌워서 한낮에 햇볕이 따뜻할때 데리고 나간다. 영하 10도이하로 내려가지만 않으면 한낮의 햇볕은 그대로 따뜻하다. 찬 외부공기에 접하면 콧물을 흘리

기도 하고 기침을 하기도 하고 한참 놀고 나면 뺨이 빨강게 익기도 한다. 그런 정도는 당연한 신체반응으로 받아들이고 그러는 동안에 아기는 더 튼튼해진다. 직사광선도(유리창을 통하지 않은) 아기의 건강에 중요하다.

그러니까 기침도 콧물도 겨울철의 자연현상쯤으로 생각하고 더구나 감기정도는 겁내지 말고 그보다는 아기가 여러가지를 경험하고 새로운 것에 접할 수 있도록 유도하는 것이 현명하다.

(필자=이화의대소아과·의박)



固有茶로 이 겨울을 健康히

市場에 유자·모과 풍부...香氣·맛도 즐기자

셋노랑게 익은 유자와 모과가 시장에 나와 초겨울의 정취를 풍겨주고 있다.

유자와 모과는 대추와 마찬가지로 약용과 기호식품으로 널리 애용되어 왔다.

건강에 좋은 한국 고유차를 손수 담가 한 겨울동안 향기와 맛을 즐겨보자.

▲유자차: 비타민C의 함유량이 1백g 당 1백50mg이나 돼 귤이나 레몬보다 3배이상이나 많다.

예로부터 유자차가 감기치료에 효과를 인정받아 온것도 바로 이 높은 비타민C의 함량때문.

유자속의 헤스페레딘이란 성분은 모세혈관을 보호하고 튼튼하게 하는 역할을 한다. 또 유자의 노란빛은 비타민A의 모체인 캐로틴이다.

▲모과차: 과일전 망신을 시킨다는 모과는 독특한 향기와 약효때문에 약용과 차로 많이 쓰인다.

한방에서는 주독을 풀고 가래를 제거하며 감기·폐렴·기관지염 등으로 인한 기침에 특효인 것으로 알려져 있다.

▲오과차: 대추·은행·호도·생강·밤을 섞어달인다.

노인이나 소아의 호흡기 보강법으로 한방에서 권하는 차.

이때 사용하는 밤은 겉껍질을 벗기지 않은 생밤이란 것을 명심할 것. 밤은 특히 호흡기 질환에 효과가 큰 것으로 전래된다.

호도는 보혈작용과 에너지증강 및 내분비호르몬계통을 원활하게 유지, 촉진시키는 성분이 있다.