

환절기의 어린이 건강관리

감기는 특히 조심!



정혜림

학교들이 개학을 하고 쌀쌀한 바람이 불기 시작하면 소아과를 찾는, 감기를 포함한 급성 호흡기 감염 환아들이 늘기 시작한다.

감기관 구체적으로는 급성 비인두염을 가리키는데 어른과는 달리 어린이에서 감기는 급성 중이염, 부비동염(축농증), 경부 림프절염, 급성 기관지염 및 폐렴 등으로 잘 파급되므로 환절기가 되면 전반적인 급성 호흡기 감염 환아가 늘게 되고, 보통 감기도 어린이에서는 중요하게 취급되어져야 한다.

급성 호흡기 감염은 대부분 바이러스가 원인인데 학동기 아동에서는 마이코플라스마도 중요한 원인이며 이차적인 세균성 감염도 많다. 주로 공기 중의 바이러스가 원인이므로 어린이에서 급성호흡기 감염의 횡수는 어린이의 영양상태, 병에 대한 감수성, 저항력 상태, 밀집된 환경에의 노출 횡수 및 호흡기 알레르기 질환의 유무

와 깊게 관련되어 있다. 또한 어린이는 평균 일년에 5~8회정도 감기에 걸리고 2세 이하의 영유아에서는 더욱 흔한 것으로 알려져 있다.

감기를 일으키는 바이러스는 200여종이 넘기 때문에 감기를 예방하기 위한 백신 개발은 매우 어려운 실정이고 감기 예방이나 치료를 위한 다른 면역학적 방법이나 항바이러스제제도 아직까지는 효과가 뚜렷하게 증명되어 있지 않다.

그러므로 감기가 특히 유행하는 9월경, 1월말 및 4월말 경에는 어머니들이 어린이들의 건강상태에 더욱 관심을 기울여 어린이들이 되도록 감기에 걸리지 않도록, 또 걸리더라도 잘 이겨나갈 수 있도록 병에 대한 저항력을 증진시키도록 노력해야겠다.

그렇게 하기 위해서는 우선 어린이들이 편식없이 여러가지 영양소를 골고루 갖춘 균형잡힌 식단으로 규칙적인 식사를 하도

록 하며 충분한 운동과 휴식시간을 포함한 규칙적인 생활습관을 기르게 하여 어린이들의 건강 및 영양상태를 좋게 유지시켜 주어야겠다.

집안 환경을 청결히 하고 습도를 40~50% 이상으로 유지시키며, 밀집된 환경에의 노출 횟수와 감기에 걸리는 빈도가 비례하므로 특히 2세이하의 영유아를 사람들이 많은 장소나 공해가 심하고 불결한 장소에 데리고 다니는 것은 피해야 하겠다.

기관지 천식같은 알레르기가 있는 어린이는 호흡기를 침범하는 바이러스 감염 자체가 흔히 기관지 천식의 유발인자로 작용하므로 환절기의 감기예방에 더욱 유의해야 되는데, 평소에 소아과 전문의에게 진찰 및 검사를 받아 천식을 유발할 수 있는 원인인자들에 대해서 알아두어, 되도록 그 유발인자들로부터 피하도록 노력해야 한

다. 평소에 가능한 예방치료를 받으며, 갑작스런 호흡곤란 발작 시의 응급처치법에 대해서도 미리 배워두는 것이 바람직하겠

다. 호흡기 알레르기를 갖고 있는 어린이가 있는 집에서는 자주 진공소제기로 청소를 하고 먼지를 일으킬 수 있는 카페트나 커튼은 없애며 개나 고양이는 키우지 않는 것이 좋겠다.

어린이가 일단 급성 호흡기 감염에 걸리면 가슴기 등을 이용하여 집안의 습도를 높게 유지시켜 주고, 어린이를 따뜻한 환경에서 안정시키며 충분한 수분과 영양가 높은 식사를 공급한다. 그리고 반드시 소아과 전문의의 진료를 받아 급성 호흡기 감염에 의한 여러가지 증상에 대한 적절한 대증요법을 받도록 하며 흔히 동반되는 이차적인 합병증을 조기에 발견하여 올바른 치료로 더 진행되는 것을 방지해야겠다.



호흡기 알레르기가 있는 어린이가 있는 집에서는 자주 진공청소기로 청소를 하고 먼지를 일으킬 수 있는 카페트·커튼 등은 없애야 한다.

감기에 걸린 어린이가 특히 밤에 고열이 있어 부모를 당황하게 만드는 경우가 흔한데, 항상 집안에 체온계를 비치해 두어야 하며 올바르게 체온을 잴 줄 알아야 하겠다. 체온은 직장, 구강 및 겨드랑이로 잴수 있는데, 직장체온이 가장 정확하며 겨드랑이 체온보다 약 1℃가량 높다.

직장체온은 직장체온계에 베이비오일이나 글리세린을 문힌 후 어린이의 항문을 통해 5~7cm가량 삽입하고 4분간 측정하여 38℃이상이면 열이 있다고 판단한다.

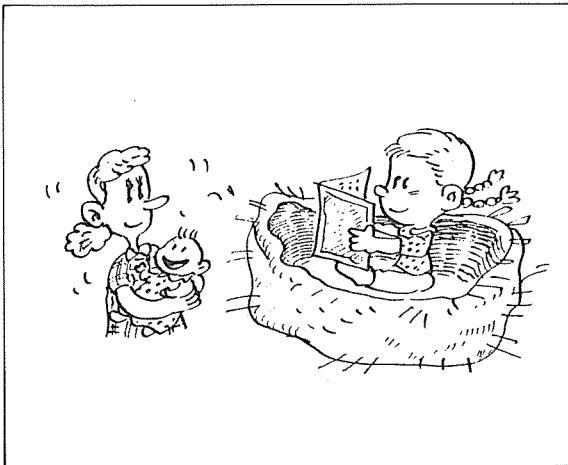
구강체온은 5세이상의 소아에서만 측정하여 혀 밑에 체온계를 4분간 꽂아 측정하고, 겨드랑이 체온은 겨드랑이의 땀을 잘 닦고 체온계를 끼운 뒤 10~15분간 측정 후 37.5℃이상이면 열이 있다고 판단한다.

6세이하의 유아에서 고열은 탈수와 열성경련의 원인이 될 수 있으므로 직장체온으로 39℃ 이상이거나 겨드랑이 체온으로

38℃ 이상이면 방안을 환기시키고, 이불과 어린이의 옷을 벗긴 후 꺼어즈나 수건에 미지근한 물을 적셔 가볍게 피부를 문질러 주어 열을 떨어뜨리도록 하며, 충분한 수분을 공급해 준다.

용법을 알고 있는 소아용 해열제나 좌약식 해열제를 준비해 두었다가 사용하는 것도 좋은데 수두나 독감이 의심될 때에는 아스피린은 피해야 하며, 소아과 전문의의 진찰을 받아 열의 원인을 알고 약물투여를 받는 것이 바람직하겠다.

콧물이나 코막힘 증상 때문에 점비약(nose drop)을 쓰는 경우는 오래 사용하면 점막에 손상을 줄 수 있고 반발현상을 일으키므로 5일이상 쓰지 않도록 하며, 콧물이 7일이상 지속되면서 누런 코가 흐르면 급성 부비동염(축농증)이 합병된 것으로 의심되므로 소아과 전문의의 진찰 후 적절한 항생제 요법이 필요하겠다.



어린이가 있는
집에서는
항상 체온계를
비치해 두어야 하고
올바르게
체온을 잴 줄
알아야 한다.


“**한절기 어린이의 건강관리에는 평소에 어린이들의 건강상태 및 영양상태를 좋게 유지시켜주고 주의 환경을 청결히 하며, 적절한 온도 및 습도를 유지시키는 것이 중요하다.**”

가래 섞인 기침을 하는 경우는 하기도 감염으로 진행되었을 가능성이 높으므로 역시 소아과 전문의의 정확한 진찰 후 적절한 치료를 받는 것이 좋겠다.

늦가을 및 초겨울철에는 급성 호흡기 감염 외에도 영유아에서 로타 바이러스성 급성 위장염이 유행한다. 구토 및 설사물 같은 물질사가 심하므로 쉽게 심한 탈수에 빠질 수 있기 때문에 탈수와 전해질교정이 중요한 질환이다.

영유아가 구토, 설사를 하면서 소변횟수가 줄고 잠만 자려하는 것은 중등도 이상의 탈수에 빠지는 것을 의미하므로 급히

소아과 전문의를 찾아 수액요법 등 적절한 치료를 받아야 하겠다. 대변-구강전과가 가능하므로 손을 자주 잘 닦고, 영유아는 환자와의 접촉을 피하도록 한다.

앞서 언급하였듯이 한절기 어린이의 건강관리에는 평소에 어린이들의 건강상태 및 영양상태를 좋게 유지시키고 주위환경을 청결히 하며 적절하게 온도 및 습도를 유지시키는 것이 중요하며 일단 호흡기 질환이나 위장질환 등에 이환되면 소아과 전문의의 도움을 받아 슬기롭게 질환을 이겨나가도록 하는 것이 바람직하겠다. 

(필자=고려병원 소아과 부과장)

• **쓰레기 줄이기 공동 캠페인** •

일회용품 사용줄여

자원절약 실천하자.

• **한국건강관리협회**