



## 닥터 Q&A

### 어린 나이일수록 주의 필요

진료실에서 아이들을 보다보면 아이가 감기가 안 떨어진다고 호소하는 경우를 종종 봅니다.

또 실제로 감기로 인해 출근하다시피 병원에 오는 아이도 있습니다. 필자도 이러한 아이들이 감기에 걸리지 않을 수 있는 획기적인 방법이 있는지 다시금 생각해 볼 때도 있습니다.

의학적인 관점에서 보았을 때 아기에게 면역학적인 문제가 있지 않는 한 한번 걸린 감기는 언젠가는 낫습니다. 감기를 달고 사는 아이들도 흔히 쉽게 생각하듯이 감기가 안 떨어지는 것은 아닙니다. 감기에 걸린 후 회복하는데 시간이 다른 아이보다 오래 걸리거나 심한 증상이 오래 지속되거나 하면 감기에 걸려있는 것 같이 느껴집니다.

일반적으로 정상적인 아이들은 1년에 평균 4~5회 정도 감기에 걸립니다. 일단 감기에 걸리면 합병증이 발생하거나 다른 특별한 문제가 없는 한 1~2주 정도 지나면 감기 증상이 좋아집니다. 그런데 완전히 호전되기 전에 다시 감기에 걸리게 되면, 처음에 걸린 감기로 인한 증상이 남아있는 상태에서 다시 증상이 시작되어 감기가 지속되는 것 같아 보입니다. 아니면 증상이 호전되었다가도 1~2일 후에 다시 증상이 시작될 수도 있습니다.

어린이들에 있어서 감기에 잘 걸리게 되는 요인 중에 가장 중요한 것은 나이입니다. 어릴수록 감기에 잘 걸리게 되며, 일단 걸리면 증상도 어릴수록 심하게 나타납니다.

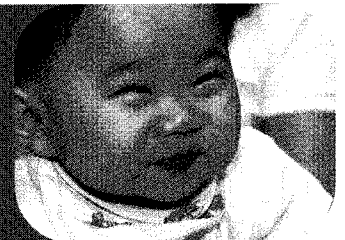
일반적으로 생후 6개월 이전에는 어머니로부터 받는 면역에 의해서 바이러스성 감염에 잘 걸리지 않는다고 이야기하고 있으나 이도

심재건  
늘푸른 소아과 원장

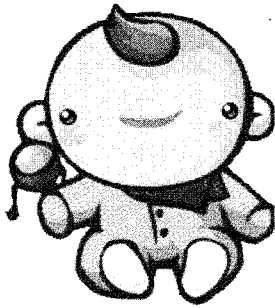
평생 감기에 걸리지 않고 사는 것은 불가능합니다. 하지만 적절한 조치를 취하면 감기에 걸리는 횟수를 줄일 수 있습니다. 아기의 나이가 어릴수록 타인에 대한 접촉을 줄이고 아기를 돌볼 때 손을 자주 씻는 것은 아기가 덜 아프고, 건강하게 잘 자라는데 많은 도움이 됩니다.

감기에 잘 걸리는 아이

# 건강하게 키우기



일반적인 사항이며, 감기에 걸린 사람과 접촉을 하게 되면 아주 쉽게 감기에 걸립니다. 또한 나이가 어릴수록 모세기관지염, 폐렴, 중이염과 같은 합병증이 쉽게 일어날 수 있습니다.



따라서 아기의 나이가 생후 3~6개월을 넘지 않았다면 외출을 자제하고 타인에 대한 접촉을 삼가는 것이 바람직합니다.

나이가 6개월 이내일 때에는 모유를 먹는 아기가 분유를 먹는 아이보다 호흡기 감염의 빈도가 낮고 또한 합병증도 덜 생기지만 완전히 안심할 수는 없습니다.

### 환경 살피기, 손도 깨끗이

임상에서 보면 다른 아이들보다 감기에 자주 걸리는 아이들은 흔한 이유가 있습니다.

제일 흔하게 보는 것이 단체 생활입니다. 아기가 여러 가지 이유로 어린나이부터 놀이방이나 유아원에 다니게 되는 경우가 있는데, 아기가 만 4세 이하라면 이러한 경우에는 거의 감기를 달고 지내는 수가 많습니다. 이 나이에는 면역계의 발달이 미숙하여 저항력이 매우 약합니다.

따라서 단체 생활을 하면서 옆에 있는 다른 사람으로부터 균균에 접촉되면 쉽게 병에 걸리게 됩니다. 이 시기에는 병원균에 대한 노출이 지속되는 한 계속 병에 걸리게 되기 되므로 감기가 너무 자주 걸린다는 생각이 들면 환경을 바꾸어 줄 필요가 있습니다.

반드시 아기를 맡겨야 할 상황이라면 놀이방이나 유아원과 같은 많은 인원이 함께 있는 곳은 지

향하고 아이를 한두 명만을 돌보아 줄 수 있는 곳으로 위탁 장소를 옮기는 것이 감염방지에 도움이 됩니다.

면역학적인 관점에서 보았을 때에는 너무 일찍 유아원 등에 보내는 것은 바람직하지 않으며,

만 6세 이후가 되면 면역력이 어느 정도 발달되므로 그 이후에 보내는 것이 적절하지만, 그 이전에 보내게 되더라도 단체 생활은 만 4세가 넘어서 하는 것이 감기를 덜 걸리게 하는 제일 좋은 방법입니다.

또 하나 흔히 보는 상황은 형제나 식구가 많을 때입니다. 한 집안에 아이가 여러 명일때 나이가 있어서 큰 아이는 건강하게 유아원이나 학교를 잘 다니고 있는 상태에서 어린 동생은 계속 감기 증상을 가지는 수가 있습니다.

큰 아이는 어느 정도의 면역력을 가지고 있기 때문에 몸에 바이러스나 균이 있어도 증상을 일으키지 않고 잘 지내지만, 작은 아이와 접촉한 경우에는 몸에 묻어있는 균을 옮길 수 있습니다.

이러한 경우에 작은 아이의 감기 빈도를 줄려면 큰 아이의 관리를 열심히 하는 것이 중요합니다. 큰 아이가 집에 돌아오면, 오자마자 바로 잘 씻기고 새 옷으로 갈아입히고 나서 작은 아이와 놀 수 있도록 하면, 작은 아이가 감기에 걸리는 횟수를 줄일 수 있습니다.

언제 어디서나 감염 방지에는 손을 자주 씻는 것이 매우 중요합니다. 작은 아이의 나이가 어릴수록, 집안 식구 전부가 손을 자주 씻으셔야, 아이에게 불필요한 감염을 막을 수가 있습니다.