

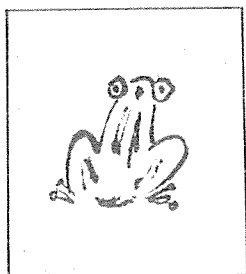
“ “ “ “ “ “ “ “ “ “

어린이의 건강관리 ■ ■ ■ ■

여름철의



어린이 설사



■ 금 동 혁

날씨가 더워지기 시작하고 장마철에 접어들면 어린이에게 가장 문제가 되는 병은 역시 설사병이다. 날씨가 덥고 습도가 많아지면 자연스럽게 음식을 상하게 하는 균들이 자라는

데 아주 적합한 환경이 되어, 어린이들이 먹는 음식을 세심하게 주의하지 않으면 상한 음식을 먹을 경우가 많다. 또 날씨가 더워짐으로 인해 우리 주위에 있는 파리, 바퀴벌

레 등의 곤충이 많아지고 활동 범위도 넓어져서 음식이 무서운 병원성 세균에 의하여 오염될 기회가 많아진다. 또 피서철을 맞이하여 흔히 어린이들이 나들이를 하게 되므로 외부와의 접촉도 잦고 운동량도 많아지고 물도 많이 마시게 되어, 운동과다나 휴식 부족으로 인하여 몸의 저항이 떨어지고, 또 여행등의 환경의 변화로 인하여 주의를 기울리하므로 외부로부터 병균의 침입을 받아 병을 쉽게 일으킬 수 있다. 또한 어린이는 어른과 달라서 신진대사가 활발하므로 하루에 많은 양의 물이 섭취가 되고 배설이 된다. 그러므로 어른은 설사를 며칠씩 해도 그리 큰 문제가 일어나지 않고 또 하루 쯤 쉬으면 쉽게 낫게 된다. 그러나 어린이는 불행하게도 설사를 심하게 하면 하루사이에도 탈수와 전해질 이상을 초래하여 이로 인하여 목숨을 잃는 수도 있으므로 어린이 설사는 그만큼 신경을 써야 된다. 또 설사는 아기를 키우는 어머니들이 병의 본질을 이해하고 조그마한 주의를 하므로써 쉽게 치료도, 예방도 할 수 있다. 설사는 우리들이 다 잘 알고있는 병이지만 때로는 어머니들이 쓸 데 없이 걱정을 할 때도 많다. 설사는 대변의 횟수 보다는 대변 자체의 성상과 수분의 함유도가 중요하다. 신생아는 정상으로도 하루에 10번씩 대변을 볼 수도 있다.

보통 대변은 수분이 70%가 되나 설사변이라고 이야기 할 때는 수분이 90% 이상인 것이며 누구 보다도 아기를 키우는 어머니들이 잘 알고있다.

설사가 일어나는 기전은 대장의 부종, 장운동의 항진으로 인하여 우리가 마신물과 침샘, 간, 취장 장관 등에서 분비된 수분을 흡수하지 못하게 하거나 소장 부위에서의 분비 항진에 의한 것으로 부적당한 물질이나 세균이 침입하였을 때 장관이 취할 수 있는 방어반응이다. 따라서 설사는 외부로부터 세균이나 독물의 침입으로 인하여 일어나는 것이 아니고 외부의 나쁜 침입으로부터 몸을 보호하기 위한 방어의 수단일 때도 있으므로 실제로 무조건 지사제 등으로 설사를 막는 것이 때로는 나쁠 수도 있다.

설사의 원인:

- I. 감염성 ; ① 바이러스성 (로타 바이러스, 파로타 바이러스, 콕사키바이러스, 아데노바이러스, 기타)
 ② 세균성 (콜레라, 대장균, 이질, 살모넬라, 기타)
 ③ 원충성 (아메바, 지알디아 등)
 ④ 기생충성
 ⑤ 진균성
 ⑥ 장의 감염 (감기, 중이염)

II. 비감염성

- ① 식사 과오, 급·과다
 ② 효소이상
 ③ 알레르기성

④내분비 대사 이상

⑤심인성

⑥약제 (항생제)

⑦중독성

설사의 원인은 역시 흔한 것이 병원체의 감염에 의한 것이고 설사의 병원체는 생활 환경, 기후, 개인의 영양 상태, 지역에 따라 다르다. 지금부터 10년 전만 해도 여름철에는 병원성 세균 특히 이질, 살모넬라, 대장균 등의 감염으로 인한 설사가 주로 많았고 이로 인한 사망률도 높았으나 근래에 생활 환경이 호전되고, 음식물의 저장방법 개선, 냉장고의 보급, 위생 교육의 보급으로 인하여 근래에는 현저히 저하되었으며 오히려 바이러스로 인한 설사가 주종을 이룬다. 근래에 계절 따라 유행하는 가성 콜레라-설사 등은 역시 로타 바이러스 감염으로 인한 설사로 알려져 있다. 여름철에 특히 주의해야 되는 설사의 원인균은 이질, 살모넬라, 대장균등으로 우리들이 조금만 부주의 하면 언제라도 설사를 일으킬 수 있다. 또 우리들이 여행할 때 물을 갈아 먹으면 일어난다고 생각되는 여행자 설사도 그 원인이 대장균에 의하여 일어난다고 알려져 있다. 그 외에도 원충성 설사로 우리에게 잘 알려진 혈변과 점액변을 배설하면서 복통을 동반하는 아메바, 지알디아로 인한 설사도 여름철에 음식을 잘못 먹어서

일어나며 콜레라, 장티프스 등은 무서운 전염병으로 알려져 있다. 또 여름철에 상한 음식을 먹게되면 균에 의하여 생성된 독을 먹음으로서 구토, 설사, 복통 등을 일으키는 식중독 현상을 볼 수 있으며 때로는 집단적으로 발생할 수도 있다. 또 어린 유아에서는 장관에 직접 감염 없이도 감기, 폐렴, 중이염 등 장관외 감염을 앓을 때도 설사를 하는 것을 흔히 볼 수 있다. 비감염으로 인한 설사도 드물기는 하지만 종종 우리들 주위에서 볼 수 있다. 지나치게 식사를 많이 한다든가, 소화가 잘 되지 않는 좋지 않은 음식을 먹었을 때도 설사는 일어난다. 또 음식을 먹고 배를 차게 하고 잘 때나 찬물에 너무 오래 목욕을 할 때도 우리 몸의 소화효소가 잘 작용을 못해서 설사가 일어날 때도 있다. 알레르기성 설사는 그리 흔한 질병은 아니나 어떤 어린이는 달걀만 먹으면 설사를 한다든가 또 우유에 알레르기가 있는 아이는 우유만 먹으면 설사를 하는 경우도 있다. 또 다른 설사의 원인으로서는 비교적 큰 어린이들에 많은 심인성으로 오는 경우도 있다. 예를 들면 시험시간표를 받으면, 또는 마음에 갈등이 생길때 변소를 들락거리는 경우도 있다.

또 우리들이 흔히 쓰는 항생제를 남용해서 우리 장 속에 있는 좋은 세균을 죽여 설사를 일으키는 경우

도 있다.

치 료 :

설사의 치료는 첫째, 위장을 쉬게 하고 둘째, 수분과 전해질을 보충해 주고, 셋째는 원인 제거, 넷째 지사제 등의 대증요법이 필요하다. 위장을 쉬게 하는 방법은 음식을 전혀 먹지 않고 굶는 것이 좋으나 어린이는 어른과 달라서 신진대사가 왕성하여 많은 수분을 섭취하고 많은 물을 배설하므로 굶기는 데는 한계가 있다. 유아는 일반적으로 4~6시간 이상 굶을 수가 없으므로 위장에 부담을 적게 주는 음식을 주어야 한다. 가장 중요한 것은 수분이고 그 다음은 전해질이다. 가능하다면 최소한의 영양도 주면서 위장에는 부담이 적은 것을 주어야 되므로 이 목적을 위해서 끓인 물 1,000cc, 식염 1/2 찻숟갈(2.5gm), 중조 1/2 찻숟갈(2.5gm), 포도당 또는 설탕 10찻숟갈(50gm)을 주면 된다. 이 물을 먹고 좋아지면 미음이나 쥬스, 희석한 우유를 주고 차차 정상적인 음식으로 이행하면 된다. 또 보리차나, 쥬스나 이러한 물로도 설사가 그치지 않으면 의사선생님의 도움을 받아 비경구적으로 수액요법을 받으면서 의사 선생님의 지시를 받아야 한다. 또 원인을 제거하는 방법으로 감염의 원인균에 따라서 가장 감수성 있는 항생제를 선택하여 치료하면 되고 이 때는 충분한 양의 항생

제를 충분한 기간 동안 치료하여야 한다. 그 외에 여러가지 원인으로 인한 설사는 그 원인이 밝혀지는 대로 원인을 제거하면 된다. 끝으로 대증요법으로 지사제와 장의 운동을 억제하는 수렴제 등의 약물을 쓰게 되는데 설사가 때로는 방이전전의 한 형태이므로 약물의 종류와 쓰는 시기의 선택에 유의하여야 하며 함부로 사용하는 것은 바람직하지 못하다.

예방: ① 모든 음식과 물, 그리고 용기들은 일단 오염이 되었다고 생각하고 끓이거나 소독하여 먹일 것이며 음식은 보관하는데 각별히 유의하여 보관하여야 한다. 때로는 냉장고도 너무 과신하지 말고 주의를 기울여야 한다.

② 병원체를 매개하는 곤충을 없애고 곤충들에 의하여 오염되지 않도록 보관에 유의한다.

③ 지나친 과로와 휴식부족, 보온, 영양섭취 등에 유의하여 건강 관리를 잘해서 저항을 높여 줌으로서 병균의 침입이 있어도 이겨낼 수 있도록 한다.

〈필자: 고려병원 소아과 과장
·의박〉

