



김두연

# 어릴때부터의 건강관리

홍 창 의

## 예방접종 (豫防接種)

병이란 걸리지 않도록 미리 예방하는 것이 가장 좋은 방법이고 선천적으로나 후천적으로 병이 이미 걸렸을 때에는 되도록 빨리 발견하여 조기에 대책을 강구하는 것이 가장 중요한 일이다. 조기에 치료하면 간단히 그리고 완전하게 치료할 수 있는 것을 시기를 놓쳐 고생만하고 치료해도 완전히 치료가 안되는 수가 많다. 이같이 병을 조기에 발견하기 위하여 여러가지 정기적인 건강진단이 우리나라에서도 보급되고 있다.

우리나라에서 추천되고 있는 예방접종은 대개 다음과 같다.

이밖에 중요한 것이 비(B)형 간염(肝染)에 대한 예방주사이다. 모든 임산부는 아기를 출산하기전에 B형 간염에 대한 검사를 하여 만일 B형 간염의 보균자인 경우에는 아기가 출생하자마자 가급적 빨리 B형 간염에 대한 면역 그로부린과 백신을 주사해주어야 한다 그렇지 않으면 그 아기도 B형 간염에 대한 보균자가 되는 수가 많다. 우리나라에는 B형 간염의 보균자가 많기 때문에 이것은 대단히 중요한 사항이다.

표 1. 조기접종

시 기	예방접종의 종류
0~4주	비·씨·지
2 개 월	디·티·피 및 소아마비
4 개 월	디·피·피 및 소아마비
6 개 월	디·티·피 및 소아마비(선택적)
15 개 월	홍역·풍진·볼거리(엠·엠·알)
3~15세	일본뇌염

표 2. 추가접종

시 기	예방접종의 종류
18 개 월	디·티·피 및 소아마비
4~6 세	디·티·피 및 소아마비
14~16세	티·디(성인형)
초기접종	일본뇌염
1 년 후	

## 정기 검진 (定期檢診)

다음으로 어린이의 건강을 지키기 위하여 중요한 정기 검진이다. 사회복지가 잘 되어 있는 나라일수록 모든 어린이에게 국가적으로 또는 지역적으로 정기 검진을 실시하여 질병을 조기에 발견하여 효과적인 치료를 하고 있다.

## 1) 체중·신장 측정

우선 체중이나 신장을 정기적으로 측정하여 발육곡선을 그려봄으로써 그 어린이가 제대로 성장하고 있는가를 간단히 알 수 있다. 우리나라 어린이의 성장곡선표를 보면 퍼센타일(Percentile)로 곡선이 나와있는데(별표 참조) 예를 들어 50퍼센타일이던 어린이가 25퍼센타일, 또는 10퍼센타일로 점차 떨어질 때에는 어린이가 몸에 어떤 지장이 생겼다는 것을 알려주는 것이다. 또 체중이 너무 늘어가는 것으로 비만증이 되는 것을 알 수 있다.

## 2) 뇨검사

뇨검사는 간단히 할 수 있는 검사인데 뇨검사를 통하여 당뇨병, 신장질환, 등을 초기에 발견할 수 있다. 뇨에서 당이 나올 때에는 더 자세한 검사가 필요하다.

## 3) 기생충검사

요즘은 회충, 구충(십이자장충), 편충같은 기생충은 많이 줄었으나 요충은 오히려 증가하는 추세에 있다. 그런데 요충은 대변검사를 해서는 검출이 안되고 밤에 어린이가 잘 때에 항문에 스키퍼 테이프를 붙였다가 그것을 떼서 슬라이드에 부쳐서 현미경으로 검사해 보아야 한다. 요충이 있으면 항문을 가려워 하므로 이런 증상이 있는 어린이는 특히 요충에 대한 검사를 해볼 필요가 있다. 여아에게 요충이 있으면 간혹 자위행위를 유발하는 수가 있다.

## 4) 심장검진

소아의 심장병은 선천성 기형으로 오는 수가 많다. 100명의 하나꼴로 선천성 심장병을 가지고 태어난다. 그중 어떤 것은 가벼워서 그대로 두어도 되는 것도 있고 어떤 것은 빨리 수술을 해주지 않으면 시기를 놓쳐서 수술하기 힘들어지는 것도 있다. 어떤 경우는 심장병이 있다는 것을 모르고 있다가 체력장을 하려고 달리다가 갑자기 쓰러져 죽는 수도 있다. 학교에서 일어나는 돌연사(突然社)의 80% 가량은 심장병때문에 일어나는 것이다.

심장병이 있다고 해서 다 수술을 받아야 하는 것은 아니다. 가벼운 경우는 보통 어린이나 마한가지로 생활을 해도 무방하다. 그런데도 심장병이 있다고 해서 너무 운동을 억제하고 있는 경우도 있다. 따라서 심장검진을 통하여 어떤 심장병이 있는지를 알고 또 어떻게 치료를 하며 어떻게 생활을 하는 것이 적당한지를 알아두는 것이 중요하다.

어려서부터 혈압을 재두는 것도 필요하다. 어린이의 고혈압은 어떤 다른기관(신장, 심장, 내분비계)에 이상이 있어서 오는 경우가 많지만 소아의 고혈압이 성인의 고혈압과 연결이 되는 수도 있다. 이런 경우에는 체중저절, 식사조절 등에 대한 지도를 받는 것이 좋을 것이다. (필자=서울의대소아과교수·의박)

# 어릴때 부터의 건강관리

● 한국 소아의 발육 곡선 (남아 0 ~ 36개월) ●

(별표 1)

