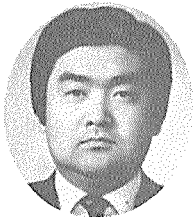


## 겨울철의 어린이 감기

감기를 앓는 어린아이들이 병원을 방문 했을때 기침약을 주는데 이는 세균을 죽이거나 감기라는 병을 근절시키는 근본적인 약은 아닙니다. 다만 기관지의 간질간질한 기운을 없애고, 기침의 횟수를 줄게하여 가래가 부드럽게 올라오도록 도움을 줄 뿐입니다.



### 이 익 준

감기는 어린아이들에게 있어서 어느 질병보다 몇십배 자주 걸리는 질환이고 우리 주변에서 자주 볼수있습니다. 이감기 병원체는 아주 작아

서 보통 현미경으로는 관측 할수가 없습니다. 보통은 감기 바이러스에 의한것으로써 그 정체에 대해서는 많이 알려져 있지만 그것은 일부분인것으로 되어있습니다. 단지 감기 바이러스는 코와 목구멍의 저항력을 약화 시켜서 다른 세균들 예컨대 연쇄상 구균, 폐렴균 또는 인프르엔자균 따위가 침입하기 쉽게 만듭니

다. 이런 침입자를 "제 2의 침입자"라고 부릅니다. 단지 감기 바이러스란 인체의 저항력을 약화시켜, 다른 세균들이 번식하게 돼 기관지염, 폐렴, 중이염, 부비강염 따위를 일으키도록 합니다. 그러므로 감기에 방금 걸린 아이들은 애초부터 잘 돌보아 몸을 조심시키는것이 가장 중요합니다. 감기에 걸리지 않게 하려면 감기에 걸린 환자와 가까이 하지 않는것이 제일 상책입니다.

추운겨울 날씨에는 규칙적으로 바깥공기를 쬐으로써 저항력을 기른다면 추위를 덜타게 됩니다. 그래서 꼬마아이에겐 겨울날에 3,4시간은 꼭 문밖에 나가서 놀게 하며, 잠은 서늘한 방에서 재우도록 해야 합니다. 또 밖에 나갈 적에 옷을



겨울철 감기는  
무엇보다도  
주의환경의 청결과  
사람이  
많이  
모이지 않는 곳,  
환자자신의  
청결로 미리  
예방하는 것이  
가장 바람직하다고  
생각합니다.

많이 끼입히거나, 잠잘때에 너무 많이 덮어 주어서도 안 됩니다. 겨울에 너무 덮고 건조한 집안에서는, 코나 목구멍이 바짝 마르기 쉽고, 세균에 대한 저항력을 약화 시킬수 있습니다. 방안의 공기 온도가 24℃ 이상이면 지나치게 건조한 편입니다. 흔히 난로에 물그릇을 올려 놓고 습도를 유지시키려고 하지만 이방법은 거의 쓸데없는 방법입니다. 겨울에 실내습도를 적당히 유지하려면, 우선 실내습도를 21℃ 또는 그이하(20℃가최적)로 내려주면 습도는 걱정할 필요가 없습니다. 감기에 대한 저항력을 기르려면 음식물도 조심 하여야 합니다. 아이한테는 영양소가 골고루 갖추어진 음식을 먹여야 합니다. 특히 비타민 A, C, 가 많이 함유된 음식이나 따로 공급해 주는것이 바람직 합니다.

감기에 걸리기 쉬운 나이는 2 살에서 6 살 사이 꼬마들이 자주 감기에 걸려서 오래 고생하고 병발증도 많습니다. 6 살

이 넘으면 감기에 걸리는 횟수나 그 심한 정도가 차차 줄어듭니다. 즉 나이가 들수록 차차 횟수도 줄어들고, 심한 정도로 줄어들게 됩니다. 이런 사실을 아시면 늘 감기로 걱정하시는 부모님께서서 상당한 위로가 되실줄로 믿읍니다. 감기를 앓는 횟수에 영향을 주는 요소가 또 있습니다. 바로 방안에서 같이 노는 식구나 친구들의 수효입니다. 보통 외따로 떨어져 혼자 자라는 아이는 감기균에 감염될 기회가 적기 때문에, 별로 감기를 앓지 않는 편입니다. 이런반면에 유치원, 국민학교에 다니는 아이는 아무리 격리시키려해도 감기에 걸리는 수가 월등 많습니다. 보통 한 집안이 돌림감기를 앓게 되는것은 특히 집이좁고 우리나라 같이 대가족이 모두 함께 사는경우 꼬마나 부모님들이 감기균을 묻혀서 집안에 들어와 퍼뜨리기 때문입니다. 재치기나 기침을 하면 감기균이 다른사람에게 옮길뿐 아니라 또 상당수가 방안공기중에 떠돌

아 다니면서 호흡시 흡입하여서 감기균이 몸으로 들어가기 때문입니다. 엄마가 억지로 싫다는 아이에게 마스크를 씌워 주려고 애써 봐도 별반 효과가 없습니다. 되도록이면 어린아이의 얼굴에 대고 재치기나 기침, 숨을 쉬지 않도록 조심하고, 아이의 입에 들어갈 물건을 다루기전에 반드시 씻어 세균이 다량으로 아이에게 전염되는 것을 방지해야 할 것입니다. 또한 밖에서 뛰노는 아이나 외출후에도 꼭 비누로 손을 씻고 가글린 따위로 구강위생을 철저히 하여야 합니다. 집안에 만성적으로 기침을 하는 사람이 있으면 흡사 폐결핵이 아닌지 짚어 봐야 합니다. 집안에 젖먹이나 꼬마가 있거나 앞으로 태어날 예정이라면 이점에 특히 유의하여야 합니다. 아기가 생후 1년안에 감기를 앓게 되면 증상이 가볍습니다. 처음에는 재채기를 하다가 콧물이 흐르고 숨쉴때 콧물방울이 생기고 코딱지가 생깁니다. 열은 별로 없습니다. 한편 코딱지가 늘어붙으면 굉장히 성가셔합니다.

숨을 쉴때 입을 열고 숨을 쉬게 됩니다. 때로는 전혀 젖을 먹으려고 들지 않습니다. 이럴때 일수록 방안에 습도가 충분하면 코가 막히지 않게 됩니다. 물론 생후 1년 이하의 어린이도 감기가 심해질 수 있습니다.

기관지염이나 다른 병발증을 일으킬수 있으나 확률은 그이후 보다는 적습니다. 감기의 기침이 잦고 심하거나 그르렁거리는 소리가 나면, 열이 없더라도 의사의 진찰을 꼭 받아 보아야 합니다. 감기 기운이 있는 아기가 아픈듯이 보여도 마찬가지입니다. 5, 6 세된 아이는 별반 고열이 없이도 감기를 앓는수도 많이 있습니다. 감기가 든 다음에 열이 오르는것은 감기초기에 열이 오르는것과 전혀 다른 의미가 있습니다. 흔히 감기가 악화됐다는 징조입니다. 그렇다면 반드시 위험하거나 놀랄 필요는 없습니다. 단지 환자를 의사에게 보이고 귀, 기관지, 기타 비호기관이 건전한지를 확인하면 좋습니다. 아이한테 감기 기운이 보이면



감기를 앓는 어린아이들이 병원을 방문했을때 기침약을 주는데 이는 세균을 죽이거나 감기라는 병을 근절시키는 근본적인 약은 아닙니다.

의사에게 보여야 하는 이유는 2차적인 합병증이 중이염, 기관지염, 폐렴의 위험성을 고려해서 권하고 싶습니다. 특히 감기 기간중 고열이 나면 결코 가벼운 증거가 아니니까요. 감기에 걸린 아이들은 몸을 차게 하거나 추위에 노출하게 되면 감기가 악화됩니다. 특히 어린아이한테는 여전히 집안에 있는것을 권합니다. 방안온도와 바깥 온도와의 차이는 몸의 불균형을 가져오므로 감기를 악화시킬수 있습니다. 열이 없는 아이는 처음부터 행동에 제한할 필요는 없습니다. 감기를 앓고 있는 동안 옷을 어떻게 입힐 것인가는 중요한 문제 입니다. 언제나 고르고 기분 좋게, 따뜻할 정도로 옷을 입히십시오. 아기가 노는 방안의 온도는 22℃를 유지하면 됩니다(건강한 아이라면 20℃가 적당) 차가운 공기가 건강에 좋은것은 몸이 건강할 적의 이야기지 감기에 걸렸을적엔 약간 위험합니다. 감기가 들적엔 축축한 수증기를 쬐도록 하라는 의사도 가끔 있습니다. 공기의 건조를 막으면 코나 목구멍이 바짝 말라 감염되는 위험을 낮추어 줄 것입니다. 특히 마른 기침이 심하거나 위막성 후두염을 고치는데 좋습니다. 방안에 특별히 많은 습기를 집어 넣는 방법은 여러가지 있습니다. 가습기를 설치 하는 방법도 있고, 가습기를 따로 살수 없는 분은 넓은 대야나 주전자를 조그만 전기 스토브나 뜨거운 난로에 올려놓고 물을 끓이면 됩니다. 대야의 밑바닥은 넓은것이 좋습니다. 물을 끓이 실때는 어린이들이 손에 닿지 않는곳에 두어야 합니다.



밖에서 뛰어노는  
아이, 외출후 에는  
꼭 비누로 손을 씻고, 가글린  
따위로 구강위생을 철저히  
하여야 합니다



감기를 앓는 어린아이들이 병원을 방문 했을때 기침약을 주는데 이는 세균을 죽이거나 감기라는 병을 근절시키는 근본적인 약은 아닙니다. 다만 기관지의 간질간질한 기운을 없애고, 기침의 횟수를 줄게하여 가래가 부드럽게 올라오도록 도움을 줄 뿐입니다. 기관지나 기관지에 세균의 감염을 받은 사람은 가끔 가래를 뱉아 내야 합니다. 의사가 기침약을 처방하는 것은 기침을 너무 자주 하기 때문에 몸이 몹시 피곤해지거나, 잠을 잘수 없거나 목구멍이 붓는 것을 막기 위해서 입니다. 그정도로 자주 기침을 하는 사람은 어린애이건 어른이건 간에 반드시 의사의 지시를 받아야 합니다. 환자 나름으로 올바른 기침약을 처방하는 분은 다름아닌 의사이기 때문 입니다. 또한 기관지염, 폐렴, 후두기관지염, 부비강염, 중이염의 예방을 위하여 적절한 양의 항생제도 투입을 하고 있습니다. 겨울철 감기는 무엇보다도 주위환경의 청결과 사람이 많이 모이지 않는곳, 환자 자신의 청결로 미리 예방하는것이 가장 바람직 하다고 생각합니다.

(필자=가톨릭의대소아과교수·의박)