



환절기 건강관리

폐염은 아기가 감기를 앓고 대개는 4~5일 지나서 병원을 찾는 경우가 흔합니다. 3~4일간 계속 감기 치료를 하였는데도 불구하고 기침이 점점 심해진다든가, 고열이 계속 된다든가 하면 의사를 찾아가서 진찰을 받아야 합니다. 처음에는 구토를 하는 경우도 있고 숨쉬는 속도가 빨라지면서 어떤 아기는 경련까지 하기도 합니다.

정도에서 아주 위험한 것까지 여러 등급으로 나눌수가 있습니다.

가장 흔한 증상으로는 기침을 많이 하는 것입니다. 때로는 아기가 거칠게 숨쉬는 것을 멀리서도 들을 수 있을 수도 있고, 가슴에 손을 대보면 가래가 그르렁거리는 것을 촉각으로도 느낄수 있습니다. 아주 어린 젖먹이가 자주 기침을 하면 열이 있는지 없는지를 확인해보아야 합니다. 생후 1~2개월에는 열이 없어도 상당히 심한 정도의 세균 감염이 있을 수 있기 때문입니다.

그러나 아기가 여전히 젖을 잘 빨고걸

환절기에 잘 걸리는 어린이 질병

아기를 잘 보살피는 것이 가장 중요

보기에 심하게 보채지 않으면, 크게 걱정하실 필요는 없습니다. 열이나 기침이 없고, 입맛도 떨어지지 않는 가벼운 기관지염이면, 단지 코감기보다 조금 더 정도가 심할 뿐입니다. 그러나 아기가 보채는 정도가 심하고 가슴이 쪽쪽 들어가면서 코를 벌름거리는 정도라면 급히 의사를 찾아가야 합니다.

2. 폐염

폐염은 아기가 감기를 앓고 대개는 4~5일 지나서 병원을 찾는 경우가 흔합니다. 3~4일간 계속 감기 치료를 하였는데도 不句하고 기침이 점점 심해진다든가, 고열이 계속 된다든가 하면 의사를 찾아가서 진찰을 받아야 합니다.

처음에는 구토를 하는 경우도 있고 숨쉬는 속도가 빨라지면서 아주 어린 아기는 경련까지 하기도 합니다. 일찍 서둘



이 익 준

1. 기관지염

기관지염이란, 간단히 말하면 감기가 심해져서 기관지까지 내려갔다는 것을 뜻하는데, 열도 없이 기침만 약간씩 하는



쿠르우프란 어린 아이들이 잘 걸리는 후두염을 총칭하는 말입니다. 보통 목헌 소리를 하고, 그르렁 거리고, 개 짖는 소리같은 기침을 계속하며 습설 적에 목이 뻣근하게 아픈 것이 그 증세입니다.

러서 적절한 항생제치료및 보조치료를 해주면 좋은 효과를 볼수가 있습니다. 또 유별난 폐염도 있습니다. 이런 폐염의 대부분은 여과성 바이러스 때문에 생기는 것으로, 이런 비전형적인 폐염을 앓는 아기는, 시간을 오래 끌는지는 모르나, 별로 곁으로 아픈 기색은 심하지 않습니다.

3. 쿠르우프

호흡곤란과 목헌 기침을 수반하는 후두염

1) 열이 없는 경련성 쿠르우프

쿠르우프란 어린 아이들이 잘 걸리는 후두염을 총칭하는 말입니다. 보통 목헌 소리를 하고, 그르렁 거리고, 개 짖는소리같은 기침을 계속하며 습설 적에 목이 뻣근하게 아픈 것이 그 증세입니다. 가장 흔하고 가벼운 쿠르우프로는 열이없는 쿠르우프로써, 이것은 밤중에 갑자기 시작하는 경우가 많습니다. 낮에는 멀쩡

하던 아기가 별안간 아프다던가, 그저 가벼운 감기에 기침도 없던 아기가 별안간 목이 아프다거나, 그저 가벼운 감기에 기침도 없던 아기가 자다 말고 심한 발작적 기침때문에 일어나선 목이 잔뜩 쉬어서 숨도 제대로 쉬지 못합니다.

애를 써서 숨을 쉬어 보려고 안간힘을 쓰나 굉장히 숨차 보입니다. 처음에 이런 모습을 보게되면 엄마들은 당황하게 됩니다. 이럴 때는 즉시 병원에 찾아가야 합니다. 만일 병원에 가지 못할 경우라면, 축축한 공기를 쐬어주어야 합니다. 조그만 방일수록 수증기로 빨리 가득 채울수 있기 때문에 더욱 좋겠습니다. 일단 가슴기가 있으면 가슴기로 아기의 기도를 축축하게 해주어야 합니다. 가슴기가 없는 경우에는 아기를 목욕탕으로 데려가 탕에 더운 물을 가득 붓습니다. (수증기를 쐬라는 것이지 목욕시키라는 것은 아닙니다.) 뜨거운 물이 없으면 난로 위에 물 주전자를 없어서 끓이는 수가있



만일 아기가
열이 있거나,
목이 쉬거나,
혹은 열과 함께
숨소리가 거칠어지는 경우에는,
지체없이 병원을
찾아가야 합니다.

입니다. 방 전체가 수증기로 가득할 때까지 아기를 수증기가 나오는 곳 가까이에 누여 둡니다. 축축한 공기를 쏘인 아이는 눈에 뜨이게 증세가 좋아집니다.

아기한테 쿠르우프 증세가 있는 동안은 어른이 반드시 깨어서 옆에 붙어 있어야 합니다. 적어도 사흘 밤은 아기 방에서 같이 자면서 쿠르우프 증세가 가신 뒤로도 2,3시간마다 한번씩 깨어 일어나 숨쉬는 소리가 고르고 편안한가를 살펴 보아야 합니다. 열도 없이 발작적으로 찾아드는 경우, 때로는 다음날 밤 또는 그 이튿날 밤에 다시 찾아드는 수가 있습니다. 이것을 모면하려면 한 사흘 동안은 아기를 계속 수증기로 축축하게 한 방에서 재워야 합니다. 이런 경우는, 감기에 민감한 후두를 가졌고, 공기가바짝 말랐을 때에, 그리고 감기를 앓을때, 이 세가지 조건이 합해서 생겨나는 것입니다.

2) 열이 있는 심한 쿠르우프

정말 심하게 가슴을 들먹이는 기침은

아주 위중한 쿠르우프입니다. 낮이건 밤이건 어느 때든지, 점진적으로 또는 급작스레 쿠르우프식의 기침을 하고, 숨소리가 거칠어 집니다. 수증기를 쐬어 단지 부분적으로 완화 될뿐입니다.

만일 아기가 열이 있거나, 목이 쉬거나, 혹은 열과 함께 숨소리가 거칠어지는 경우에는, 지체없이 병원을 찾아가야 합니다.

4. 편도선염

진짜 편도선염은 연쇄상 구균이 원인인 分明한 전염병입니다. 며칠동안 고열이 있고 몹시 아파합니다. 두통과 구토도 흔히 나타나는 증세입니다. 편도선을 들여다 보면 불같이 빨갱게 부어올라 있을 것입니다. 하루 이를 지나면 하얀 점이나 흰 더께가 보입니다.

좀 나이트 아이에서는 침 삼키기가 어렵다고 호소할 것입니다.

편도선일 경우 반드시 의사를 찾아가

비아 합니다. 편도선염은 즉시 완전하게 한번 약을 먹여 감염의 전파를 막고, 합병증을 방지하는 것이 중요합니다. (약의 효과는 적어도 열흘은 가야 합니다.) 흔히 회복은 늦습니다. 목 둘레가 부어 오르거나, 계속 아이 얼굴이 해쓱하고 가벼운 미열이 있으면 아직 앓는 아이로 생각해서 의사에게 봐야 합니다.

5. 임파선염

임파선은 목 둘레 아래 위로 여기 저기 흩어져 있습니다. 때로는 세균의 침입을 받아 가볍거나 또는 심한 후두 부위의 어떠한 질병에 의해서도 부어오르기 일쑤입니다. 가장 흔한 이유로 편도선염이 있습니다. 임파선은 세균 감염이후 한 두 주일 뒤에, 또는 한창 앓고 있을때, 부어오릅니다. 눈에 띄도록 임파선이 부어오르거나 고열이 계속되면 반드시 의사의 진찰 및 처방을 받아야 합니다. 그러나 아이가 겉으로 보아 다른 면으로는 건강한 경우, 임파선이 약간 부어오른 것은 걱정할 필요가 없습니다.

6. 부비강염

부비강이란 코를 둘러싼 뿔속의 텅 빈 공동을 말합니다. 부비강마다 콧속으로

통하는 조그만 구멍이 있습니다. 코감기가 심하고 오래 계속되면, 이 감기 증상이 코에서 여러 비강으로 퍼지게 됩니다. 일단 비강이 세균에 감염되면 보통 코감기보다 오래 갑니다. 꼬옥 막혀 있으므로, 잘 흘러나올 수 없기 때문이죠. 부비강 감염은 상당히 가벼워서, 겨우 콧구멍을 통해 목구멍으로 계속 맑은 고름이 흘러나오는 것을 보고서야 그것을 알 수 있을 정도입니다. 부비강염은 때때로 잠자리에 들기전이나, 아침에 자리에서 일어났을때 상습적 기침을 유발하는 수가 있습니다. 의사는 경우에 따라 코에 넣는 물약, 코에 끼우는 약, 빨아 내는 법, 보통 먹는 약등을 쓰게 될 것입니다. 의사가 아무리 특별한 방법을 쓴다 할지라도 일반적으로 아기를 잘 보살펴 주는 것이 역시 중요하다는 사실을 명심하시기 바랍니다. 감기와 마찬가지로 앓는 아기를 고르게 따뜻하고 촉촉한 공기가 있는 방 안에서 기르면 도움이 됩니다. 옷도 아래 위로 골고루 입혀야 하고, 밤이면 아기가 자는 방의 유리창은 꼭 닫아 주어야 합니다.

(필자=가톨릭의대소아과교수 . 의박)

토막상식

입맛을 돌켜주는 야채조리법 ②

▲뫼나물 물김치 : △재료=뫼나물 5백g · 미나리 1줌 · 배 반개 · 실고추 · 파 · 마늘 · 생강 · 소금

△만드는법=①뫼나물은 엷은 소금물

에 20분정도 담가 살짝 절인다. ②미나리는 줄기만 다듬어 깨끗이 씻어 4~5cm 길이로 썬다. ③배는 강판에 갈아 국물만 짜놓고 물5컵은 부어 심심하게 소금간을 한다. ④절여서 건져놓은 뫼나물과 미나리에 실고추 · 생강즙 · 배즙을 부어 요즘같은 날씨면 24시간~48시간 후면 익는다. 반드시 찬곳에 보관하면서 먹도록.