

## 어린이 건강관리

보통 어린이는 건강하게 무럭무럭 자라는 법이지만, 보다 튼튼하게 키우고 위험으로부터 보호하는 것은 부모의 의무이며, 매일 매일의 일상생활 속에서 자연스럽게 할 수 있는 것들을 다시 한번 생각해 봄으로써 어린이를 건강하고 튼튼하게 키울 수 있을 것이다.



홍명호

고대병원 가정의학과

### 1. 영양의 균형을 생각하고 있는가?

성장이 왕성한 시기의 영양은 어린이 일생의 건강에 큰 영향을 준다. 유아의 시기에 영양이 충분하지 않으면 병에 걸리기 쉽고 성장이 늦어지기 쉽다. 또 어린 시절 음식 먹는 상태는 장래의 식사법이나 음식의 기호에도 영향을 미치기 쉬우므로 건강의 유지를 위해서 균형잡힌 식사를 규칙적으로 섭취하도록 하는 것이 중요하다. 지나치게 어린이에게 먹을 것을 강요하는 것은 식욕 부진의 가장 흔한 원인이 된다. 또한 최근에는 어린이의 비만이 문제가 되고 있는데 곡류나 당류의 지나친 섭취를 피하고 단백질, 비타민, 미네랄을 함유하는 식품을 균형있게 섭취하도록 한다.

### 2. 적극적인 체력기르기

어린이들의 운동 능력의 발달을 도와주는 교육으로는 ‘놀이’가 중시되고 있다. 그것은 놀이 중에 몸을 발달시키는데 효과적인 운동이 포함되어 있기 때문이다. 놀이방이나 유치원에 갈 때도 부모의 차나 자전거로 보내는 것보다는 먼 거리를 걸도록 하고 산책도 아기 시절부터 일과로 한다. 몸을 자유로이 움직이면서 아이

들은 사물에 전력을 기울이는 태도를 익히고 큰 목소리와 동작으로 자신의 기분이나 감정을 전할 수 있게 된다. 가능한 다양한 운동을 시키는 것이 좋은데, 특히 수영과 공놀이 등은 전신운동이 되며 다른 운동의 기초가 되어 좋다.

어린이는 원래 밖을 매우 좋아하므로, 밖으로 많이 데리고 나가 햇볕을 많이 보게 하고 외기에 접촉시키면 피부가 단련되고 운동도 되어 체력기르기로 이어진다.

### 3. 몸의 청결에 주의하고 있는가?

신진대사가 활발하고 운동량이 많은 어린이의 피부는 더러워지기 쉽기 때문에, 목욕을 자주하여 청결을 유지하여야 한다.

어린이가 아플 때 목욕을 시켜야 하는지 고민스러운 경우를 종종 접하게 된다. 콧물이 나오는 정도가 가벼운 경우나 부분적인 상처인 경우 상처를 피하여 목욕은 시켜도 무방하다. 아픈 아이는 몸이 더욱 쉽게 더러워지기 때문에 가능하면 목욕을 시키는 것이 좋고, 목욕시킬 때는 욕실에 충분히 김이 서리도록 한 다음 빠른 시간 내에 끝내고, 목욕시간은 가능한 한 하루중 가장 기온이 높은 시간(오전 11시에서 오후 3시경)에 시키는 것이 좋다. 유아의 경우 엉덩이는 기저귀를 갈 때마다 더운 물로 씻든가 깨끗이 닦아주도록 한다.

### 4. 성장은 순조로운가?

갓 태어난 아기에서부터 성인이 될 때까지 쑥쑥 자라는 시기가 2회 있는데, 만 1세까지의 유아기와 사춘기가 바로 그 시기이다. 아기 수첩이나 학교의 건강기록부를 이용하여 어린이의 성장상태를 점검하되(대개 6개월 이상 간격을 두고 측정), 성장과 발달에는 오래 개인차가 있음을 염두해 두어야 한다. 작고 말라도 1년 동안에 4~6센티미터 정도 키가 자라고 그에 따라 몸무게, 가슴둘레, 앉은키가 늘어나고 있다면 순조로운 발육이라고 생각할 수 있다. 실제적으로 발육에 문제가 있는 경우는 모성애의 결핍, 무관심, 학대 등이 주 원인이 된다. 즉, 어린이의 순조로운 성장과 발달을 위해서는 어머니의 사랑과 그 전달이 원활이 되기 위한 가족의 사랑과 평화가 반드시 필요하다.

어린이의  
성장과 발달에는  
개인차가  
있으므로,  
작고 말라도  
1년 동안에  
4~6센티미터 정도  
키가 자라고  
그에 따라  
몸무게, 가슴둘레,  
앉은 키가  
늘어나고 있다면  
순조로운  
발육이라고  
생각할 수 있다.

## 5. 충치예방에 노력하고 있는가?

치아는 어린이가 건강하게 발육해 나가는 데 있어 매우 중요하므로 유치(乳齒)가 나기 시작할 때부터 주의를 기울여야 한다. 충치(蟲齒) 예방을 위해서는 단 것은 소량, 시간을 정해서 먹



게 하고 이를 닦는 습관을 길러주어야 한다. 음식을 먹을 때마다 이를 닦게 하는 것이 이상적이지만, 아침과 밤에 자기 전에 최소한 지키도록 한다. 수유기의 어린이의 경우는 우유를 먹인 후에 이를 가재로 가볍게 닦아준다. 1년에 2~3회 정기 검진을 받는 것이 좋다.

어린이에게

반드시

시행해야 하는

정기 예방접종은

B형간염 ·

BCG · 소아마비 ·

디프테리아 ·

백일해 · 홍역 ·

풍진 등이다.

## 6. 예방접종을 잊고 있지 않는가?

‘어렸을 때는 되도록 사람이 많이 붐비는 곳에는 데리고 다니지 말라’라는 말은 무난한 의견이다. 경험적으로 목을 가누지 못하는 아기(대부분 생후 3개월까지)를 밖으로 데리고 나가는 것은 바람직하지 않다. 그러나 언제까지나 아이를 ‘순수배양’ 할 수는 없다. 그러면 어떻게 전염병을 예방할 수 있을까?

아기는 태어날 때 모체로부터 면역성을 받고 있어 생후 약 반년 동안은 전염병에 잘 걸리지 않지만 그 이후로는 스스로 방어장치를 만들어야 한다. 보통 감기나 편도염 같이 거의 생명과는 관계 없는, 또는 후유증을 남기지 않는 가벼운 것에 대해서는 병에 걸리는 것으로 예방의 장치를 만들어 간다. 감기에 걸리면 어린이도 괴롭고 부모가 주의하지 않으면 폐렴이 될 위험도 있으나 그 경과를 거치는 것에 의해 몸의 방어력이 점점 만들어져 가는 것이다.

전염병을 일으키는 병원균이나 바이러스 중에 독성이 강하거나 침범부위가 회복 불가능한 경우, 예를 들면 소아마비 같은 전염병이나 백일해, 파상풍 등은 병이 발생하기 전에 인위적인 방어장치를 만들어 발병을 막아야 하는데 그것이 바로 예방접종이다.

어린이에 있어 반드시 시행해야 하는 정기접종은 B형 간염, BCG, 소아마비, 디프테리아, 백일해, 홍역, 풍진, 멍프스 등이 있고, 유행이 예상될 때 필요한 사람에게 하는 임시접종과 희망하는 사람만이 받는 임의 접종이 있다.

정기 접종은 받는 시기, 장소가 정해져 있으므로 정해진 시간과 간격, 횟수를 지켜서 받도록 하고, 아기 수첩에 반드시 기록하며 예방접종을 해야 할 때, 건강상태가 좋지 않을 때는 어린이를 평소 시에 잘 알고 있는 의사와 의논하여 접종 여부를 결정한다.

예방접종 뒤에 어떤 증상이 나타났을 때는 그것이 예방접종 때문인지 아닌지 부모가 판단하지 말고 의사의 진찰을 받는다. 즉, 정상적인 경과 이외의 구토, 설사, 발진, 임파선의 종창 등의 증상이나 고열이 지속될 때는 진찰을 받아야 한다. 만일 예방접종 후 경련이나 쇼크, 호흡곤란 등의 증상이 보일 때는 서둘러 병원으로 데려간다.

어린이의 사망원인 중 가장 많은 것이 뜻하지 않은 사고인데, 이런 사고의 대부분이 부모의 책임이다.

따라서 부모들은 무엇보다 사고의 예방에 힘써야 하며, 유사시를 대비해 응급처치 방법도 익혀 두어야 한다.

### 7. 사고대책에 만전을 기했는가?

어린이의 사망원인중 가장 많은 것이 뜻하지 않은 사고인데, 이런 사고의 대부분이 부모의 책임이다. 첫째, 예방에 힘써야 하며 일단 유사시를 대비하여 응급처치 방법도 몸에 익혀 두어야 한다.

어린이에게 많은 사고를 들면 높은데서 떨어져 머리를 부딪치거나, 잘못 먹거나 삼키는 것, 화상, 질식(물에 빠지는 등), 눈·귀·코에 이물이 들어가는 것, 골절, 감진, 벌레 물림, 동물에 물리는 것, 코피, 교통사고, 가스 중독 등과 일상 자주 입게 되는 작은 상처(생채기, 벤 상처, 찢린 상처, 가시, 타박상) 등이 있다.

예방책의 기본은 부모가 항상 어린이에 대한 주의를 게을리하지 않는 것이다. 사고는 언제든지 어디서든지 일어날 수 있으므로 어린이의 연령과 발달정도에 따라 주의를 해야 하는데, 걸음마 아기의 경우 부모가 항상 붙어 있다든가, 눈을 떼지 않는다든가, 위험한 물건을 손에 닿지 않는 곳에 치워두는 등 주의가 필요하며 유아원 등을 다니는 좀 더 큰 어린이에 있어서는 평소시 교통안전 수칙 등에 대한 철저한 교육이 필요하다.

사고가 발생한 경우는 첫째, 부모는 침착하게 재빨리 조치를 취해야 한다. 작은 부상에는 너무 야단치거나 야단 법석을 떨지 말

고 태연하게 대처해야 하며, 부모가 지나치게 과장해서 생각하면 어린이는 다음에 부모의 관심을 끄는 수단으로 삼기도 한다. 사고로 인한 상처가 크거나 중증인 경우 가정내 응급 처치를 재빨리 한 후 병원으로 신속히 데려간다.



**어머니와 의사의  
팀웍은  
어린이의 병을  
치료하는 것  
뿐만 아니라  
육아 전반에  
걸쳐  
매우 중요하므로  
상호 신뢰할  
수 있는  
인간관계를  
맺어두는 것이  
필요하다.**

#### ♣ 약물 중독시 일반적 처치

1. 우선 토하게 한다.(손을 넣거나 토근 시럽을 먹인다.)
  - ① 토하게 해도 좋은 경우 : 담배, 술, 토근시럽, 세제, 화장수, 나프탈렌, 소독용 알코올
  - ② 토하게 하면 위험한 경우 : 석유, 등유, 벤젠, 가성소다, 알코올
2. 즉시 병원으로 가서 위세척을 받는다. 남은 독물을 가지고 가서 일단 의사에게 보여주어야 한다.

#### 8. 주치의나 단골 의사를 정했는가?

주치의를 정해 두면 어린이의 체질, 성장, 그전까지 걸렸던 질병 등에 대해 잘 알고 있으므로 재빠르게 적절한 치료를 받을 수 있으며, 곤란한 때 전화 문의로 도움을 받을 수 있어 좋다. 한번 치료를 받았는데도 증상이 진행되어 악화될 경우에는 다시 한번 그 의사와 상의하는 것이 중요하며, 쓸데없이 의사를 바꾸고 병원을 여기저기 옮겨 다니는 것은 오히려 손실을 초래할 수도 있다.

#### # 의사를 찾을 때는 :

- ① 어린이의 병을 치료하는 것 뿐만 아니라 육아 전반에 걸쳐 어머니와 의사의 팀웍이 중요하므로 상호 신뢰할 수 있는 인간관계를 맺는 것이 중요하다.
- ② 충분한 진료 및 검사를 받기 위해서는 가능한 정해진 진료 시간에 진료를 받는 것이 좋다.
- ③ 야간, 휴일, 시간 외의 진료를 받아야 할 경우는 다음날까지

어린이에 있어  
병에 걸린다는 것은  
오히려  
튼튼한 몸을  
만드는  
하나의 과정으로,  
병에 걸리는  
그 자체가  
성장에 있어서  
중대한 의미를  
갖고 있다.

기다려도 무방한지를 부모가 판단하거나 주치의가 있을 경우는 전화를 걸어 진료 및 응급처치에 대하여 지시를 받은 후 긴급한 경우 응급진료센터를 방문한다.

④ 한밤중에 발병했다가 다음날 아침이면 열이 내리는 등 증상이 사라져 버리는 경우라도 그대로 놓아 두지 말고 반드시 치료를 받아 또 시간 이외에 곤란을 겪는 일이 없도록 하자.

어린이의 성장에 있어 병은 필연적인 과정 중에 하나이므로 건강으로의 한 과정으로 생각할 수 있는 여유를 갖는 것 또한 필요하다.

어린이가 열이 난다든가, 재채기를 한다든가, 설사를 한다든가 하면 엄마는 금방 의사에게 어린이를 데려가려 하지만, 그 대부분은 걱정할 것 없는 상태일 때가 많고, 건강하게 돌아다니며 식욕도 있다면 저절로 낫게 마련이다. 너무 지나치게 약을 신봉하는 것은 바람직하지 못하며, 약이나 의사는 어린이의 자연적인 치유력을 거드는데 지나지 않는다고까지 말할 수 있다.

어린이에 있어 병에 걸린다는 것은 오히려 튼튼한 몸을 만드는 하나의 과정으로, 병에 걸리는 그 자체가 성장에 있어서 중대한 의미를 갖고 있다. 어릴 때 병치레가 잦던 아이가 어느 때부터인가 갑자기 튼튼해지는 일이 있는데 그것은 이런 이유 때문이다.

아이는 가벼운 병을 하나 뛰어넘어 튼튼하게 성장해 나가게 되므로 가벼운 병을 심각하게 생각하지 않는 마음가짐이 필요하며, 중요한 것은 어떤 증상일 때 의사에게 빨리 보이는 것이 좋은가, 어떤 치료를 하면 좋은가를 알아두는 것이다.

어린이가 열이나 설사, 기침 등의 증상이 나타날지라도 식욕이 왕성하고 기분이 좋고 잘 자고 잘 논다면, 진찰시간 내라면 일단 가보지만 시간 외나 밤이라면 이튿날 진찰 시간까지 기다려도 큰 지장이 없는 경우가 많으나, 다음과 같은 증상이 있을 때는 빨리 의사의 진찰을 받는 것이 좋다.

1. 안색이 파랗고 눈초리가 멍해진다.
2. 축 늘어지고 계속 짜증을 낸다.
3. 숨결이 달라진다.
4. 의식이 없어진다.
5. 구토를 되풀이 한다.
6. 출혈이 심하고 멎지 않는다. ㉞