

더운 날씨, 전염성 질환을 주의하자!

우리아이 건강 위협하는 소아장염

예년과 달리 올해는 여름 무더위가 일찍 찾아올 것이라고 한다. 더운 여름철, 우리 아이들의 건강을 위협하는 대표 질환이 바로 '소아장염'이다. 무더위가 기승을 부리면 수인성 바이러스나 세균이 번식하기 쉬운 환경이 조성되는데, 특히 소화기가 약하고 질병의 대처 능력이 미숙한 아이들일수록 감염 확률이 높다. 여름 감기와 비슷한 증상을 보이지만, 감기보다 빠른 속도로 퍼지기 때문에 더욱 신경 써야 하는 소아장염. 그 증상과 치료법, 예방법을 알아본다.

글 김제욱 기자 도움말 변정식(서울아산병원 소화기내과)

일반적으로 세균에 의해 장에 염증이 생긴 경우를 장염이라고 한다. 소아장염은 영·유아들이 겪는 바이러스성 질환인데, 호흡기 감염 다음으로 빈도가 높은 질병이다. 대부분 장에 생긴 염증으로 인해 설사와 복통, 발열, 콧물 등의 증상이 나타난다.

소아장염에 걸리는 가장 큰 직접적 원인은 대변이다. 대변의 바이러스와 균이 소아의 손을 통해 입으로 감염되기 때문이다. 뿐만 아니라 여름철에는 온도와 습도가 높아 수인성 바이러스가 살기 좋은 환경이 조성되기 때문에 비위생적인 환경에 노출된 어린이에게서 자주 발생되기도 한다. 또한 공기 중의 세균이 호흡기를 통해 전염되기도 한다.

간접적인 원인으로서는 환경오염을 들 수 있다. 환경오염이 극심해지면서, 아이들의 면역력이 취약해져 바이러스에 대한 신체 저항력이 떨어진 것도 장염의 원인이다.

가장 빈번한 로타바이러스성 장염

소아장염은 바이러스성 장염과 세균성 장염으로 나눌 수 있다. 그 중 어린아이들에게 가장 빈번하게 나타나는 것은 바이러스성 장염이다. 소아장염을 일으키는 바이러스로는 로타바이러스, 아스트로바이러스, 아데노바이러스, 노와바이러스 등이 있다. 이 중 절반 이상이 로타바이러스로 인해 발생한다.

대부분 생후 6~24개월의 영·유아에게서 발생하며, '가성콜레라' 라고도 불리는 로타바이러스는 흔한 감염질환이지만 만성질환으로 발전할 가능성이 높기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 로타바이러스는 감염 시 초기 증상이 감기와 비슷해 혼동하기 쉽다. 처음에는 콧물, 발열, 기침 등의 증상이 나타나고, 그 후 약 3일간 구토증상을 보이며, 구토가 줄어들면 설사를 시작하기도 한다. 설사를 시작할 때 하루 정도는 열이 날 수 있으나 세균성 장염에 비해 열이 나지 않는 경우가 많다. 설사엔 물이 많이 섞여 있으며, 심할 경우 하루 10번 이상 설사하기도 한다. 설사를 오래 하면 탈수가 심해져 어지럽거나 의식이 흐려지기도 한다. 로타바이러스는 보통 증상이 나타난 후 7~8일 후 대변으로 배출된다. 그러나 로타바이러스 소아환자의 50%는 증세가 나타나지 않는 경우도 있다. 또한 소독제, 열, 건조 등의 물리적 화학처리에도 매우 강하므로 소아 병동이나 유아원 등에서 많이 발생한다. 로타바이러스는 물속에서 수 주 동안, 사람 손에서는 4시간 동안 생존할 수 있으며, 상대습도가 50% 이하인 경우 공기 중에서 감염성을 보유한다. 흔한 질병이지만 심하면 급성신부전이나 뇌에 염증이 생길 우려도 있으니 증세가 보이면 치료를 서둘러야 한다.

Tip 로타바이러스 백신 로타텍

로타텍은 로타바이러스 첫 백신으로, 2006년 2월 미국 FDA의 허가를 받은 이후 전 세계 60여 개국에서 접종하고 있다. 우리나라는 작년 말부터 접종을 시작했다. 이 백신은 생후 6주 이후부터 2개월 간격으로 총 3회 접종하는데, 짜먹는 방법이라서 간편하다. 생후 6~12주 사이에는 반드시 접종을 시작해야 하며, 생후 32주 이내에 3차 접종을 완료해야 한다. 시기를 놓치면 접종이 불가능하다. 현재 이 백신의 로타바이러스 예방률은 98%에 달한다.

연령에 따라 다르게 나타나는 세균성 소아장염

세균성 소아장염은 급성장염으로 병원대장균, 살모넬라균, 이질균, 포도상구균 등이 발병의 원인이다. 소아의 연령에 따라 세균의 빈도가 다른데, 대체적으로 신생아는 대장균, 6개월 이하까지는 살모넬라균, 13~24개월 경우는 이질균이 발병한다.

대장균이나 이질, 살모넬라와 같은 세균성 장염의 경우, 대부분 사르르 배가 아파오는 복통을 호소한다. 특히 바이러스성 장염과 다른 점은 대변에 끈끈한 점액질이나 피가 섞여있을 가능성이 높다는 것이다. 열도 비교적 오래 지속된다. 아기가 장염에 걸렸다고 판단되면 지체하지 말고 의사에게 아기를 보여야 한다. 이때, 아기의 변을 보여주는 것이 명확한 진단에 도움이 된다. 또한 아기가 세균성 장염에 걸렸을 경우 반드시 의사가 치료를 그만해도 된다고 할 때까지 치료받아야 한다. 약물치료와 수분공급이 동시에 이루어져야 한다.

소아장염이 의심되면 병원으로

소아장염이 의심될 경우 부모의 자가 치료 보다는 병원을 찾는 것이 정확하고 빠른 치료에 도움이 된다. 서울아산병원 소화기내과 변정식 교수는 “유아의 경우에는 잘 낫지 않고 패혈증과 같은 심각한 합병증을 유발할 수도 있기 때문에 반드시 병원을 방문하여 의사의 진료를 받고 항균제 처방 등 적절한 치료를 받아야 한다”고 강조한다.

증상에 따른 간단한 가정 치료법

병원의 처방과 병행하여 가정에서도 간단한 치료 방법을 시도하는 것이 좋다. 소아장염의 가장 큰 증상은 바로 설사이다. 특히 바이러스 장염의 경우 구토나 설사가 심해 단시간 내에 심한 탈수에 이르기도 하는데, 이러한 탈수를 막는 것이 바로 소아장염의 핵심 치료법이다.

설사가 심할 경우 분유나 모유 대신 어린이 설사용 전해질 용액을 먹인다. 6~8시간 가량 섭취하면, 설사가 현저히 감소하면서 탈수증상이 완화된다. 탈수가 완화되면 다시 분유나 모유를 먹이되 보통 때보다 희석해서 먹인다. 미음이나 쌀죽은 먹여도 좋지만 잣죽이나 깨죽은 지방이 많으므로 삼가고, 청량음료나 이온음료는 당도가 높아 삼투압 설사를 일으키므로 절대 먹이면 안 된다. 분유나 우유를 먹이면 호전되던 증상이 악화 돼 설사할 수도 있는데, 이럴 때는 유당이 없는 특수 분유나 두유가 많은 도움이 된다. 설사가 심하지 않을 경우는 기름기가 많거나 차가운 음식이나 주스, 음료수를 삼간다. 치료 후 1~2주 정도는 각별히 음식을 조심해야 하므로 유아의 경우 죽 형태의 이유식을 먹이는 것이 좋다. 밥을 먹는 아이에겐 진밥이나 으깬 감자, 고구마를 먹이는 것도 좋다. 꼭 피해야 할 음식으로 우유, 치즈 등의 유제품과 콩, 팥, 밀가루 음식, 섬유질이 많아 소화가 힘든 과일, 채소 등이 있다.

충분한 수분 섭취로 탈수만 치료한다면 장염 증상은 1주일 이내에 호전된다. 하지만 신생아의 경우 면역력이 약하기 때문에 탈수증을 바로 치료하지 못하면 사망할 수도 있으니 각별히 주의한다.

Tip 탈수 증상 자가진단을 위한 노하우

1. 눈이 움푹 들어가지는 않았는가.
2. 혀가 갈라지며 물기가 없어졌는가.
3. 피부의 탄력이 떨어지며 배를 꼬집었을 때 금방 원상복귀 되지 않는가.
4. 맥박이 빨라지지 않았는가.
5. 소변을 잘 보지 못하고, 양이 줄어들지 않았는가.
6. 신생아의 경우, 먹는 양이 줄거나 평소보다 노는 활동량이 줄었는가.

아기가 고열에 시달린다면 우선 해열제로 열을 떨어뜨려야 한다. 가장 좋은 것은 약국에서 쉽게 구입할 수 있는 시럽 형태의 유아용 물약이다. 아기가 해열제를 토해낼 경우엔 좌약을 쓴다. 좌약을 쓸 때에는 반드시 사용설명서를 참고하여 약에 제시되어 있는 용량만 쓰도록 한다. 열이 금방 식을 수 있도록 30℃ 정도의 미지근한 물로 아이의 몸을 수시로 닦아 주는 것도 좋은 방법이다.

만약 아기가 구토를 한다면 토사물의 형태를 주의 깊게 관찰하는 것이 중요하다. 만일 평소와 달리 피가 섞여 있거나 노란색 혹은 초록색을 띠는 경우라면 당황하지 말고 발견 즉시 응급실로 달려가 치료를 받도록 한다.

청결한 환경이 가장 중요하다

소아장염은 전염성 질환이므로 평소 청결을 통한 예방이 가장 중요하다. 주위에 환자가 있다면 가급적 접촉하지 않는 것이 좋다.

소아장염의 증상이 있다면 음식량을 줄이고 수분을 조금씩 주면서 잘 보충해준다. 수분은 아이가 먹고 싶은 만큼 충분히 섭취할수록 좋다. 아이가 수분섭취를 많이 하면 설사가 더 심해질까 우려하여 수분섭취를 줄이는 경우가 있는데, 이는 탈수증상 등 질환이 심해질 수 있으므로 조금씩이라도 지속적으로 수분섭취를 할 수 있도록 해줘야 한다. 설사를 막기 위해 지사제를 먹으면 오히려 장에 바이러스가 번식해 만성장염을 일으킬 수 있으므로 조심해야 한다. 설사할 때는 기저귀를 자주 갈아주고, 그때마다 볼기를 잘 닦아주어 피부가 짓무르지 않도록 항상 청결한 상태를 유지해준다. 🌿

Tip

소아장염 예방을 위한 네 가지 원칙

1. 위생 관리를 철저히 한다. 특히 학교와 유아원 같은 집단생활공간은 각별히 조심해야 한다. 아이의 손을 자주 씻게 하고, 주변 환경을 깨끗하게 유지시켜 주는 것이 중요하다. 장염은 대변을 통해 감염되기 때문에 아이의 설사를 만졌거나 기저귀를 갈 후에는 손을 비누로 깨끗이 씻어야 한다.
2. 가족들의 옷과 아이의 옷을 따로 분리 세탁한다. 바이러스 전염을 막기 위해 살균소독제를 사용하는 것도 좋다.
3. 분유는 반드시 끓인 물에 타서 먹이고, 우유병은 항상 소독한다.
4. 아이들은 면역력이 약하기 때문에 옷이나 인형을 통해서도 바이러스에 감염될 수 있다. 그러므로 약한 아이들은 옷을 자주 갈아입히고, 인형이나 옷의 청결상태를 항상 체크하며, 입에 넣지 않도록 주의 깊게 보살펴야 한다.