



우리 아이 건강 체크리스트

가을 환절기와 함께 찾아오는 아이들의 잔병치레를 예방하자!

무더운 여름의 열기도 처서가 지나면 더위가 한 풀 꺾여 선선한 가을을 맞이하게 되고, 백로에 접어들면 가을기운이 완연해진다. 이때가 되면 낮에는 덥고, 아침 저녁으로는 쌀쌀해져 감기에 쉽게 걸리게 된다. 특히 어린 아이일수록 면역력이 약해 성인보다 감기에 잘 걸린다. 가을의 본격적인 시작이면서 환절기인 9월, 우리 아이의 건강상태는 전반적으로 어떤지 체크리스트를 통해 진단해보고, 환절기를 건강하게 나는 방법에 대해서 알아본다. 에디터 최용균 **팍** 베스트베이비



9월은 여름 기운이 서서히 물러나고, 아침저녁으로 시원한 바람이 부는 일교차가 큰 환절기이다. 면역력이 약한 아이들은 생체리듬이 불안정해 환절기에 잔병치레를 하기 쉽다. 특히 감기를 일으키는 바이러스는 더위와 습기에 약한 반면 추위와 건조에는 강한 성질을 가지고 있어, 여름을 지나 가을로 접어드는 환절기에 특히 조심해야 하는 질병이다. 어린 아이들의 면역력을 떨어뜨리는 원인으로는 올바른 바르지 않은 식생활, 비만, 운동부족, 스트레스, 수면부족, 비타민 부족 등 다양한 원인이 있는데 평소에 기초 체력을 튼튼하게 다져 면역력을 키우면 환절기를 건강하게 보낼 수 있다.



입맛 살리는 식사 챙겨주기

아이들은 성인에 비해 소화력이 떨어지는 만큼 억지로 밥을 먹이기보다는 일정한 시간에 일정 양만 먹고, 두부나 콩 등 소화가 잘 되고, 영양가가 높은 식품을 먹이면 좋다. 가급적이면 자극적인 음식은 피하는 게 좋다. 매운 음식이나 기름기, 조미료가 많은 음식은 위에 부담을 준다. 또한 과일과 채소를 많이 먹여야 한다. 땀을 많이 흘리는 아이들은 수분, 염분, 비타민C를 함께 소모하기 때문이다.



편안하게 잠 재우기

일교차로 인해 생체 리듬에 변화가 발생하면 잠을 자도 피로가 풀리지 않는다. 아이들이 잠을 자기에 좋은 수면환경을 조성해 충분한 수면을 취할 수 있도록 해주어야 하는 이유이다. 기급적이면 규칙적인 수면 습관을 길러주어 생체리듬을 일정하게 유지할 수 있도록 해주는 게 좋다. 너무 덥거나 추우면 숙면에 방해가 되므로 적정 온도를 유지해주고, 낮잠은 오후 4시 이전에 재우지 않는 게 좋으며, 피부에 자극을 주지 않는 면 소재의 옷을 입히면 숙면에 도움이 된다.

잠들기 1~2시간 전에 미지근한 물로 하는 목욕도 숙면에 도움이 되며, 잠자기 전에 과도한 움직임은 삼가는 것이 좋다.



면역력 키워주기

기초 체력이 약해지면 면역력 저하로 이어진다. 하루 20분 이상 운동을 시키고, 균형잡힌 영양관리를 해주어 건강한 체질로 바뀌주면 환절기 잔병치레를 줄일 수 있다. 호흡기를 단련시키면 환절기에 자주 발생하는 호흡기 질환을 예방하는데 도움이 된다. 외기욕과 일광욕이 아이들의 호흡기를 단련시키는데 도움이 된다. 또한 아기들의 기초체온은 성인보다 약간 높고, 온몸으로 숨을 쉬기 때문에 무조건 따뜻하게 하는 것은 좋지 않다. 약물을 남용하는 것도 좋지 않다. 약물에 대한 내성이 발생해 면역력이 떨어질 수 있기 때문이다.

매일 환기를 시켜주는 것도 면역력을 키우는 방법이다. 하루 2~3회씩 환기를 시켜 공기를 정화하면 호흡기 질환 예방에 도움이 되기 때문이다. 호흡기가 약하거나 알레르기가 있다면 강아지, 고양이 등의 동물을 집에서 키우지 않는 것이 좋다.



일교차를 극복하는 옷 입히기

일교차가 심한 환절기에는 어느 날씨에 맞춰 옷을 입혀야 할지 난감할 때가 있다. 아이와 함께 외출한다면 기급적이면 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 겹쳐 입혀 온도에 따라 입고 벗을 수 있도록 하는 것이 좋다. 외출 후에는 반드시 손발을 깨끗하게 씻어야 호흡기 질환, 전염성 질환을 예방할 수 있다.



예민한 피부 건강하게 지키기

환절기는 피부가 건조해지기 쉬워 건선이나 아토피 피부염이 발생할 소지가 다분하다. 특히 아이들의 피부는 성인보다 예민하므로 보다 철저한 관리를 해 환절기 피부질환을 예방해야 한다. 무엇보다 피부가 건조해지는 것을 막는 게 중요한데 목욕을 자주하는 것은 피하는 것이 좋으며, 목욕 후에는 수건으로 물기를 말끔히 제거하고, 로션이나 오일을 발라 피부가 건조해지는 것을 예방하는 것이 좋다. 피부 자극이 적은 순면 제품의 옷을 입히고, 울이나 모제품은 피해야 한다.

CheckList

+ 우리 아이는 얼마나 건강할까?

3개 이하: 비교적 건강한 상태이지만 부분적으로 몸의 균형이 깨져 있다.

4~7개: 특정 장기가 허약하거나 매우 예민한 상태이다.

8개 이상: 본래 허약하거나 질병을 앓고 있을 확률이 높으므로 진단을 받는다.

- 군것질을 하지 않는대도 식사량이 적다.
- 작은 일에도 자주 신경질을 낸다.
- 잠을 자면서 땀을 많이 흘린다.
- 계절이 바뀔 때마다 감기에 자주 걸린다.
- 비염, 설사 등 만성적인 증상이 있다.
- 잠투정이 심하고 오래 자질 못한다.
- 입 안이 자주 험다.
- 키나 몸무게가 또래 아이보다 작다.
- 특정 음식에 구토나 설사 등 민감한 반응을 보인다.
- 경기를 자주 하거나, 잘 놀란다.
- 아토피, 비염 등 알레르기 질환을 자주 앓는다.
- 종종 배앓이를 호소한다.