

자주 귀 만지는 우리아이 중이염 아닐까

해마다 이맘때면 소아과 병원이 중이염을 앓는 아이들로 북적인다. 계절적으로 겨울과 초봄 사이에 많이 발병하며 생후 6개월에서 9세 정도의 아이에게서 흔하게 발견되는 중이염. 흔히 발병해 쉽게 치료되는 질환으로 오인하기 쉽지만, 자칫 큰 합병증을 불러올 수도 있으므로 주의하자.





중이염 예방하는 생활습관

- ❶ 코를 너무 세게 풀지 않는다.
- ❷ 귓속을 건조하게 유지하고 귀를 자주 파지 않는다.
- ❸ 손을 자주 씻고 양치질을 해 감기를 예방한다.
- ❹ 과자, 아이스크림 등 식품첨가물이 많이 들어간 음식을 피한다.
- ❺ 노래를 부르거나 숨을 불어넣는 악기를 연주해 호흡기를 튼튼히 한다.
- ❻ 고막에 천공이 있는 경우 물이 들어가지 않도록 주의한다.
- ❼ 충분한 휴식을 취하고 균형 있게 영양을 섭취한다.

귀는 외이, 중이, 내이로 나뉘는데, 중이염은 중이강 내에 일어나는 모든 염증성 변화를 뜻한다. 보통 바이러스나 세균에 의한 2차 감염으로 인해 발생하는 급성중이염, 코와 귀를 연결하는 이관의 기능장애를 유발하는 삼출성중이염, 치료시기를 놓쳐 염증이 악화돼 발생하는 만성중이염으로 분류된다. 주된 증상으로는 중이에서 고름이 나오는 이루, 전음성 난청, 이통(귀의 통증), 두통 등이 있다.

면역력이 약하면 주의 깊게 살펴요

국민건강보험공단이 발표한 자료에 따르면, 중이염 진료 인원이 2006년 212만 8000명에서 2011년 250만 명으로 늘어 연평균 3.3% 증가했다. 특히 2011년 기준으로 연령대별 진료인원 구성비율을 보면 9세 이하가 53.7%를 차지해 다른 연령층에 비해 상대적으로 가장 많은 진료를 받았다.

특히 아이들은 삼출성중이염에 많이 걸리는데, 성인에 비해 면역 기능이 약해 감기와 같은 바이러스, 세균이나 박테리아에 쉽게 감염되고, 이 때문에 코를 세게 풀거나 들이마시면 코와 귀를 연결하는 이관(귀인두관, 유스타키오관)을 타고 콧물 속 세균이 중이로 침입해 염증을 일으키기 때문이다. 아이들은 성인에 비해 이관의 길이가 짧고 수평에 가까운 귀 구조를 가지고 있어 중이염에 더 취약하다.

중이염은 무엇보다 조기발견과 치료가 중요하다. 아이가 자주 귀를 만지거나 귀에서 진물이 나오는 경우, TV의 볼륨을 점점 높이거나 소리를 잘 알아듣지 못하는 경우, 쉬이 잠들지 못하고 짜증내거나 열이 나는 경우가 잦다면 중이염을 의심해보자. 치료시기를 놓치면 안면마비, 청력저하로 인한 언어발달장애,

에, 학습발달장애 등을 겪을 수 있고, 심한 경우 염증이 머리 안쪽으로 퍼져 뇌수막염 같이 생명을 위협하는 무서운 합병증이 올 수 있다. 그러나 이러한 증상들 없이 중이염이 발생하는 경우도 있기 때문에 평소 아이의 생활태도를 주의 깊게 보고 이상을 알아채는 것이 중요하다. 또 아이가 중이염을 자주 앓는다면 정기적으로 검사를 받고 청력에 이상은 없는지 항상 체크해야 한다.

얼굴과 손 깨끗하게 자주 씻어오

중이염은 감기에 걸린 아이들에게서 흔하게 발생하므로, 무엇보다 감기를 예방하는 생활습관을 기르는 것이 중요하다. 아이들은 유치원이나 초등학교, 학원 등에서 단체생활을 하기 때문에 쉽게 감기에 옮을 수 있는 만큼 집에 돌아온 후에는 반드시 얼굴과 손을 씻도록 하고 청결과 위생의 중요성을 알려주자. 간접흡연도 소아중이염을 일으키는 원인으로 꼽힌다. 담배 연기의 유해물질이 이관의 움직임에 영향을 줘 각종 세균이 이관을 통해 중이에 침투하면서 중이염을 일으키는 것. 지난 2011년 영국 노팅엄대학교 연구팀이 발표한 결과에 따르면, 흡연을 하는 부모 밑에서 자란 아이들이 비흡연자 가정의 자녀들보다 중이염, 난청 같은 귓병을 앓을 확률이 37% 더 높았다. 더욱이 엄마가 흡연을 할 경우 자녀가 귓병을 앓을 확률이 일 반가정보다 62% 더 높았다.

한편, 중이염 치료는 증상의 심각한 정도에 따라 외이도와 중이강을 깨끗이 소독하고 국소 항생제를 귀에 투여하는 등의 약물치료와 중이강 내에 염증이 발생한 부위를 완전히 제거하여 재발을 방지하는 수술치료가 있다.