

단순감기 VS 중이염, 기관지염



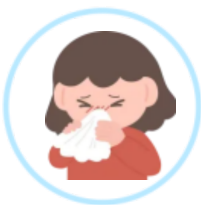
가정과 보육 현장에서 가장 흔하게 마주하는 고민은 아이의 호흡기 질환입니다.

콧물과 기침이 시작되면 부모님의 마음은 덜컥 내려앉기 마련입니다. 오늘은 단순 감기와 중이염, 기관지염을 어떻게 구분하고, 가정과 어린이집에서 어떻게 대처하며, 평소 호흡기가 약한 아이를 위해 무엇을 준비해야 할지 이야기해 보겠습니다.

박지나 약사 경성대학교 약학과 학사 / 현) 큰약국 약사

1. 헛갈리는 호흡기 질환 구분하기

아이들은 면역 체계가 완성되지 않아 증상이 비슷하게 나타나지만, 질환마다 주의 깊게 살펴야 할 포인트가 있습니다.



1) 단순 감기 가장 흔하며 주로 바이러스가 원인입니다. 맑은 콧물, 재채기, 가벼운 인후통으로 시작합니다. 열이 나더라도 2~3일 내에 호전되며, 아이의 컨디션이 크게 떨어지지 않는 것이 특징입니다.



2) 중이염 감기 끝에 흔히 발생합니다. 아이가 이유 없이 밤에 자주 깨어 울거나, 귀를 자주 만지거나 비비는 행동을 보인다면 의심해야 합니다. 특히 누운 자세에서 통증이 심해지므로, 아이가 누우려 하지 않고 밤에 더 심하게 보채며 안아달라고만 한다면 주의 깊게 관찰합니다.



3) 기관지염 바이러스나 세균이 하기도(기관지)까지 침투한 상태입니다. 쌉쌉거리는 숨소리(천명음)가 들리거나, 쿵쿵거리는 기침을 하기도 합니다. 처음에는 감기 증상과 비슷하다가 며칠이 지나도 기침이 심해지고 오히려 가래가 끓는 듯한 심한 기침으로 이어진다면 반드시 병원 진료가 필요합니다. 아이가 평소보다 보채고 먹는 양이 줄어들고, 잠을 편하게 못 잔다면 잘 살펴봐야 합니다. 열이 동반될 수 있지만 항상 고열이 나지는 않습니다. 미열 이어도 숨소리가 거칠어지는지 호흡이 빨라지는지 확인합니다.

2. 가정 및 보육시설에서의 대처 방법

증상이 나타났을 때 가장 중요한 것은 '환경 조성'과 '수분 섭취'입니다.



호흡기 점막은 건조할 때 감염에 더 취약합니다. 실내 습도를 50~60%로 유지하는 것이 좋습니다.



무리한 활동보다는 충분한 수면이 최고의 치료제입니다.



젖은 수건을 걸어두는 것만으로도 아이의 호흡기 통증을 훨씬 줄일 수 있습니다.



보육교사님의 경우, 기침이 심한 아이는 낮잠 시간이나 활동 중에無理하게 움직이지 않도록 배려해 주시는 것이 중요합니다.



따뜻한 보리차나 미지근한 물을 평상시보다 더 자주 마시게 하여 가래를 묽게 하고 점막을 촉촉하게 유지하도록 합니다.



손만 잘 씻어도 감기 바이러스 침투를 어느 정도 막을 수 있습니다. 손을 씻을 때는 비누 거품으로 꼼꼼하게 닦고 잘 행궐야 합니다.



평소 아이에게 올바르게 손 씻는 방법을 알려주고, 감기에 걸린 아이는 수건을 따로 사용하는 것이 좋습니다.

단순감기 VS 중이염, 기관지염



3. 올바른 약품 투약 원칙



1) 해열제는 열이 난다고 바로 먹이기 보다는 체온이 38도 이상이면서 아이가 보채거나 처지는 등 힘들어할 때 투약합니다. 아세트아미노펜 계열과 이부프로펜(덱시부프로펜) 계열을 혼용할 때는 시간 간격을 엄격히 지킵니다. 아세트아미노펜은 4~6시간 간격, 이부프로펜은 6~8시간 간격을 지켜야 합니다. 다른 성분으로 교차 복용할 때는 2~3시간 간격을 두어야 합니다. 약의 성분과 관계 없이 연령과 현재 체중에 따른 최대 허용량을 넘지 않도록 주의합니다.



2) 단순 감기는 바이러스에 의한 경우가 많아 대부분 항생제가 필요 없습니다. 반드시 의사의 진단에 따라 필요한 경우에만 복용해야 합니다. 부모의 판단으로 임의로 항생제 투약을 중단하거나 줄이는 것은 내성을 생기게 하므로 절대 삼가야 합니다. 의사가 처방한 복용 기간을 끝까지 지키는 것이 중요합니다.



3) 증상 완화제인 콧물약이나 기침약은 질병 자체를 치료하는 약이라기보다 아이가 힘들어 할 때 증상을 완화해 편안하게 잠들고 생활할 수 있도록 돕는 보조제입니다. 증상이 있더라도 무조건적으로 약을 먹일 필요는 없습니다. 아이가 평소처럼 잘 먹고, 잘 놀며, 컨디션이 좋다면 스스로 이겨내도록 지켜보는 것도 좋은 방법입니다.



4) 위 가이드는 일반적인 주의 사항입니다. 아이가 38.5°C 이상의 고열이 지속되거나 해열제를 먹여도 열이 떨어지지 않을 때, 혹은 호흡곤란이나 탈수 증상을 보인다면 즉시 소아청소년과 전문의를 찾아 정확한 진료를 받아야 합니다.

4. 코와 기관지가 약한 아이를 위한 건강 관리법



호흡기가 약한 아이는 '면역 관리'와 '습관'이 핵심입니다.



지난 번에 알려드린 것처럼 생리식염수를 이용해 코 안의 이물질과 콧물을 씻어내는 습관은 비염과 중이염 예방에 큰 도움이 됩니다. 처음엔 힘들겠지만, 익숙해지면 아이의 호흡기 컨디션이 눈에 띄게 좋아집니다.



비타민 D와 아연은 면역력을 뒷받침하는 핵심 영양소입니다. 식사로 부족한 영양소는 질 좋은 영양제로 보충해 주는 것을 권장합니다. 특히 비타민 D는 실내 생활이 많은 아이들에게 꼭 필요합니다.



환기를 생활화합니다. 아이들은 공기의 질에 민감합니다. 하루 최소 3번, 30분씩 환기하여 실내의 미세먼지와 바이러스 밀도를 낮추면 좋습니다.



아이들의 회복력은 생각보다 강력합니다. 약물은 병을 낫게 하지만, 평소의 작은 습관 하나가 아이의 평생 면역력을 결정합니다. 아이의 증상을 초기에 세심하게 관찰하고, 증상이 악화된다면 전문가의 도움을 받으시길 바랍니다.