

“아기가 우는 이유를 잘 이해하고  
문제를 해결해 주는 것도 중요하다!”

## 탄생의 순간, 아기는 사회의 일원

이 익 준

### 생후 처음 몇 주간의 울음

흔히 첫아기를 둔 부모에겐 아이의 울음이 크게 문제 되지만 차차 아기가 자랄수록 울음 따위는 별로 큰 문제가 되지 않는다.

아기가 울면 여러 가지 생각이 머리 속에 떠오른다. 배가 곱아서일까? 오줌을 싸나? 어디 아픈가? 소화불량인가? 버릇이 사나워져서 일까? 부모들은 아기가 피곤해서도 운다는 것을 생각지 않는 모양인데 피곤한 것도 아기가 우는 가장 흔한 이유 중의 하나이다.

사실상 태어난 지 두서너 주일만 되면, 대부분의 아기(특히 첫아기)들이 우리 의사들이 흔히 뭐라고 이름을 붙여 말은 하지만, 정확히 그 이유를 꼬집어 말할 수 없는 신경질이 심한 시기에 접어 든다.

우는 시간이 규칙적으로 아침이나 혹은 오후 어느 한때로 한정된 경우, 우리는 이런 울음을 콜릭(통증과 배가 팽창하고 배에 가스가 있을때) 또는 주기적으로 보채고 우는 것(이때 배는 가득 차지 않습니다)이라 부른다.

아기가 울었다, 그쳤다, 밤낮을 가리지 않고 일정한 때를 맞추지 않으며 우는 버릇이 있으면, 이만한 나이엔 으레 그러하듯 까다로운 아기라고 할 수 밖엔 없겠고, 아기가 유달리 긴장하고 잘 놀라면 긴장이 지나친

아기라는 말을 쓴다. 그러나 이런 행동 양식이 무엇을 뜻하는지 알길이 없다. 다만 이런 울음이 아기마다 흔하고, 대개 3달이 되면 점점 사라진다는 사실만을 알 뿐이다. 아마 원인은 한가지일 텐데도 겉으로 나타나기는 여러가지 형태를 띠고 나타날 것이다.

막연히, 아기가 태어나서부터 3달 까지 대략 3개월이란 기간은 아기의 미숙한 신경계통과 미숙한 소화기 계통이 바깥 세상에서 살기에 알맞도록 적응하는 시기이며, 어떤 아기는 부드럽게 적응 과정을 거치기가 무척 힘들다는 사실을 어렵곳이 짐작할 수 있을 뿐이다. 아물든 이처럼 태어난 뒤 몇 주일 동안 아기가 울어 대는 것은, 아무에게나 있는 가장 공통적인 울음의 형태이며, 결코 크게 걱정할 일이 아니란 점을 분명히 알아 두어야 한다.

### 배가 고파서 울까?

아주 규칙적으로 시간표에 맞추어 젖을 먹이건, 또는 아기가 먹고 싶어 할적마다 젖을 물리건 간에, 엄마는 곧 아기가 어떤 방식으로 젖을 먹는 버릇이 드는지 알게 된다. 이 정도는 알아야 별나게 우는 까닭이 배가 고파서인지 어떤지를 결정할 수 있다.

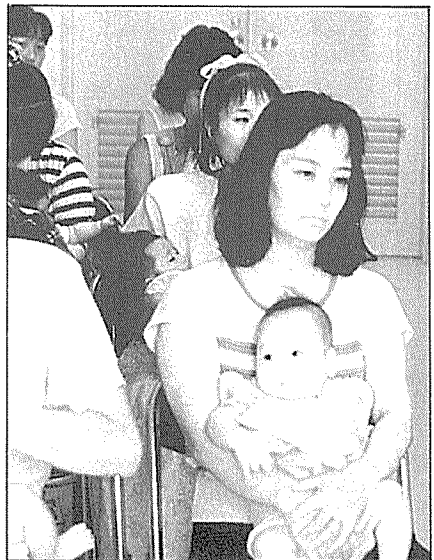
아기가 15분 이상 심하게 울고, 그때가 젖을 먹은지 2시간이 넘었거나, 또는 아주 조금만 먹었기 때문에 2시간이 채 못 되면 젖을 한 번 더 먹어야 한다. 만일 젖을 더 먹고 만족해서 잠이 든다면 아기 울음에 대

한 올바른 해답을 찾는 셈이 된다.

그런데 제 양을 다 먹고도 2시간이 못 되어 잠을 깨고 우는 아이는, 아마 배가 고파서 우는 것은 아닐 것이다. 이때는 참을 수 있으면 15분 내지 20분 가량 울거나 야단법석을 쳐도 내버려 두든지 또는 고무 젖꼭지를 물린 다음, 다시 잠이 드는가 가만히 살펴 보도록 한다. 전보다 더 크게 울어 대면 한번 젖을 먹여 보아도 별로 해롭지는 않을 것이다.

### 혹시 어디가 아픈가?

생후 몇 개월 되지 않아도 아기도 감기와



아기가 심하게 울거나 설사를 할 때는  
우선 의사에게 보여야 한다.

소화불량에 걸린다. 그러나 이런 증상은 콧물이 흐른다는가, 재채기를 한다는가, 변이 설사로 나온다는가로 나타난다. 다른 세균 감염은 아주 드물다.

아기가 울기만 하는 게 아니라 대체적인 걸보습과 얼굴 색이 아주 달라 보이면, 체온을 재어 보고 의사에게 보여야 한다.

### 오줌이나 변을 보고 우는 것일까?

수는 많지 않아도, 오줌이나 변을 보고 나서 몸을 뒤척이며 불편해 하는 아기가 있다. 대부분은 별로 개의치 않는다. 아롱든 기저귀를 갈아 주기만 하면 된다.

### 소화불량 인가?

방금 등을 토닥거리며 트림을 시킨 뒤라 할 지라도, 다시 한번 등을 두드려 뱃속에 들어간 가스를 뽑아 준다.

### 생후 3달의 콜릭과 주기적으로 몹시 보채고 울때

이제 서로 비슷하고 서로 관계가 있는 두 가지 증세를 말씀드리면 첫째가 콜릭(장에서 오는 날카로운 통증)이란 것이다. 아기의 배가 가스로 가득 차서 부풀어 오르고, 두다리를 뻗뻗하게 뻗지르며, 귀를 찢는 듯 제지는 목소리로 울어 대든가 하면서 자주 방귀를 똥다.

두번째는 '주기적으로 몹시 보채는 울

음'이다. 제 양껏 젖을 먹고서도 별로 어디가 아프다는 뚜렷한 징조도 없이, 가스로 배가 가득 차지도 않았나 본데 하루중 어느 한동안 몇 시간이고 계속해서 끔찍히 울어댄다. 안고 얼러 주는 동안엔 가만 있는 아기도 있다.

이 두가지 경우는 몹시 밀접한 관계가 있다. 둘다 똑같이 생후 2내지 4주일에 심했다가 3달째 접어들면 보통 없어진다.

또 두 증세가 모두 오후 6시에서 10시 사이에 가장 흔히 일어난다. 이런 경우에 치료하는 좋은 방법으로 제일 중요한 것은, 우선 엄마, 아빠가 이런 증상이 아주 평범한 일임을 인식하고 아기한테서 연속적인 해가 되지 않으리라는 것과 오히려 그와 반대로 무력무력 잘 자라는 아기 일수록 자주 콜릭일 생기고, 늦어도 아기가 3달만 되면 저절로 없어져서 그이상 악화되지 않는다는 사실을 바르게 알아두어야 한다.

콜릭 증세가 있는 아기는 조용하고 안정된 생활을 하게 되면 뚜렷하게 나아지는 것 같다. 젖을 먹인 다음, 배안의 가스를 트림으로 토해 내도록 하는 일이 중요하다. 엄마는 늘 의사와 긴밀한 접촉을 가져야 한다.

의사가 약간의 안정제를 처방해 줄수도 있다. 올바르게 처방된 안정제는 몇달 장복해도 해롭거나 습관성이 되지 않는다. 의사를 찾아 뵈 수 없는 경우를 생각하면 콜릭이 있는 아기는 보통 배를 깔고 있는 편이 더욱 편리한 모양이다.

엄마의 무릎이나 따뜻한 물병을 배에 깔고 누인 다음, 등을 살살 쓰다듬어 주면 상

아기에 대한 풍부한 애정과 적당한 엄격함이 훌륭한 아이로 자라는 밑거름이 될 것이다.



당히 통증이 가시게 된다. 따뜻한 물병은 너무 뜨거우면 화상을 입을 염려가 있다. 기저귀나 수건으로 싼 다음 사용하는 것이 좋다. 콜릭의 통증이 심할 경우엔 따뜻한 물이나 관장약으로 관장을 해주면 아주 극적인 효과를 얻을 수 있다.

물론 중요한 것은 3개월이 지난 후에 이런 선통이 섞인 갑작스런 울음이 있으면 다른 질환 즉 장중첩증도 의심해야 하니까 꼭 의사 선생님을 찾아 가는 것이 가장 현명한 일이다.

### 젖먹이의 설사

젖먹이의 내장은 한두살때 매우 민감하다. 나이 먹은 어른들의 내장에서 설사를 일으키는 균뿐만 아니라 감기균 또는 어른들한테는 아무런 해가 되지 않는 세균에 의해서도 장염을 일으켜서 설사를 하게 된

다. 특히 요사이 같이 여름철 특히 장마철에는 더욱 그렇다. 대부분의 설사는 가벼워서 일찍 서두르기만 하면 쉽게 치료할 수 있다.

다음과 같은 증세가 보이면 심한 설사라고 보아야 한다. 물 같은 변, 변에 고름이나 피가 섞여 나올때, 구토를 할 때, 열이 38℃를 넘을때, 아기의 눈이 속 들어가고 주위에 검은 줄이 보일때, 심한 설사이다.

아무리 가벼운 설사라도 즉시 의사를 찾아 가야 한다. 가벼운 설사에 대한 응급처치(물론 의사한테 보기 전까지 해야 할 일이다)는 엄마 젖만 먹는 아기에게는 계속 젖을 먹이는데, 아기가 평소보다 적게 먹으면 더욱 좋다.

단단한 음식을 먹던 아기라면 의사한테 볼 때까지 혹은 설사가 멎을 때까지 잠시 먹이지 않는다. 대부분의 설사는 모유를 먹는 아기의 경우 잘 낫는다.

우유만 먹는 아기가 설사에 걸리면, 우선 우유의 농도를 절반으로 묽게 하여 의사에게 뱃때 까지 그것을 먹인다. 또한 요즈음 탈지 우유를 쉽게 구할수 있으니 이것을 권장한다. 아기에겐 최소한의 우유를 먹이도록 한다. 아기변이 적어도 하루동안 정상적이거나 정상에 가깝게 될 때 까지, 또 아기가 더욱 배고파할 때까지 계속 탈지 우유나 반쯤 묽게 만든 조유를 먹인다.

가벼운 설사라도 2, 3일 내에 낫지 않으면, 신중히 생각해서 되도록이면 무슨 수를 쓰더라도 의사를 찾아 뵙는 편이 좋다. 우유와 단단한 음식을 함께 먹는 아이에게 가벼운 설사가 오면, 의사에게 뱃때 까지 또는 설사가 멎을 때까지, 단단한 음식을 먹이지 않는다.

아기가 우유만을 먹고도 배고파하지 않거나, 하룻 새에 차도가 없으면 우유의 농도를 묽게 하거나 탈지 우유를 먹인다. 설사가 멎게 되면 단단한 음식을 주기 전에 우선 정상적인 우유부터 먹인다. 단단한 음식을 다시 먹일 적엔 천천히 먹인다.

우리나라 젓먹이들은 여태까지 설사로 인해 많은 고통을 받았다. 요즘에도 설사 따위는 집에서 다스릴수 있노라고 선불리자가 치료를 하려는 분이 있는 모양이지만 설사가 심하면 되도록 빨리 의사를 찾아가 보는 편이 가장 안전한 방법이다.

생후 2, 3개월 된 아기는 대부분 외계와 별로 많은 접촉을 갖지 않는다. 대부분의 시간을 아기는 자기 내부의 요구에만 귀를 기울이는 듯 보인다.

아기 자신의 내부가 만사 호조라면 아기는 대단히 화평스럽다. 그러나 아기의 내부가 배고픔, 소화불량, 피곤함 따위를 호소하면, 아기의 주의를 분산시킬 바깥 대상이 달리 없기 때문에, 아기는 마치 온 몸이 파선할 지경에 이른 듯한 느낌을 갖게 된다.

이때가 어떤 아기에겐 화를 잘 내는 시기이다. 어떤 아이는 콜릭을 앓고, 어떤 아이는 신경질적으로 울며, 또 어떤 아이는 잠들기 수분전 동안 찢어지는 듯한 소리를 내어 울어댄다. 3달만 지나면 아기는 자기 주변의 외계에 상당한 주의를 돌린다.

아기 혼자 힘으로 이리저리 머리를 돌려가며, 눈에 띄는 물건들을 바라보며 즐거워하게 된다. 이때가 되면 말을 걸고 웃음을 던지는 엄마에게 맞받아 웃음을 짓는 아기를 발견할 것이다. 엄마에겐 흥분의 순간이 아닐 수 없다.

이것이 아기의 발육과정 중에서 무엇을 뜻하는지 생각해 보자. 이만한 나이의 아기는 아무 것도 모른다. 손을 쓸줄도 모르고, 머리를 이리 저리 움직이는 정도이다. 그래도 아기란 자기가 사회적 존재라는 것을 이미 알고 있는 것이다. 자기 둘레에 사랑하는 사람들이 있으면 기분이 좋아 그 사람들에게 반응을 보인다.

따라서 아기에게 풍부한 애정을 쏟는 동시에, 정도껏 엄격한 태도를 취하면, 아기는 억지를 쓰지 않는, 씩씩하고 얌전한 아기로 자라게 될 것이다. 바로 그것이 아기의 본성이니까.

(필자=여의도성모병원 소아과 교수)