

취학 아동의 건강관리



오

는 3월이면 유치원에 다니던 아이들이 초등학교에 입학한다. 이 즈음이면 부모들은 기쁨보다는 걱정이 앞서기 마련이다. 봄철은 어린이에게 있어 각종 환절기 및 계절성 질환이 유행하고, 밖에서 노는 시간도 늘어나 다치는 경우도 많아지는 시기이다.

취학 전에 우선 점검할 사항은 건강과 생활 습관이다.

다. 초등학교에 입학하는 아이들은 유치원과 달리 시간 엄수와 규칙이 강조되는 학교생활에 상당한 심리적 부담을 갖고 있어 스트레스를 받기 쉽다. 우선 일찍 자고 일찍 일어나는 등 규칙적인 생활을 익히도록 한다. 또 등교 이전에 배변을 마치도록 배변습관을 조절해 주고 혼자 화장실을 사용하는 법을 알려줘 아이가 학교에서 어려움을 겪지 않도록 한다. 입학할 학교가 정해지면 아이가 새 환경에 빨리 적응할 수 있도록 가능하면 미리 학교에 아이를 데려가 공부할 교실과 운동장을 함께 둘러본다.

대부분의 어린이는 엄마가 보이지 않아도 별 문제없이 심리적으로 스트레스를 받지 않고 학교 생활에 적응할 수 있다. 그러나 말이 너무 느리거나 다른 아이보다 부끄러움을 많이 타는 아이는 적응이 느릴 수도 있는데, 이런 경우에는 아이와 함께 미리 학교를 가서 사전 답사하고 선생님과 인사를 해 두는 것도 좋다.

처음 학교에 들어가면 유난히 아픈 아이가 있다. 우선 행동량이 늘어서 신체적으로 무리가 되어 그럴 수도 있고, 또 아무래도 많은 아이들과 접촉하게 되면 이전에 접촉하지 못했던 균들을 새로 접촉하면서 면역성이 없는 병에 잘 걸리게 된다. 그리고 단체생활 초기인 봄에는 밀폐된 실내에서 생활하기 때문에 공기 오염이 심하고 먼지 때문에 알레르기가 있는 아이는 쉽게 호흡기 질환을 앓을 수 있다.

수두나 수족구병처럼 전염되는 병이 돌면 집단생활을 하는 아이들에게 더 쉽게 걸릴 수 있다. 독감이나 수두의 경우 미리 접종해 주는 것이 좋다. 아이가 병에 덜 걸리는 가장 중요한 방법은 무리를 시키지 말고 귀가해서 손발을 잘 씻고 양치질을 빠뜨리지 않도록 하는 것이다. 취학을 앞둔 아이의 건강과 관련해서 알아두어야 할 사항은 다음과 같다.

올바른 습관 들이기

■ 바른 식사 습관, 일찍 자고 일찍 일어나는 교육

요즘은 학교에서 점심을 급식하는 곳이 많다. 식사는 식탁에서 어느 정도 격식을 갖추고 하는 것이라는 점은 야기 때부터 가르쳐 줘야 하는 필수적인 예절 중의 하나이다. 미리 혼자서 먹는 연습을 시켜야 한다. 스스로 먹는 습관을 들이고 혼자서 먹는 것이 즐거운 일이 되도록 해야 한다.

아침에 마음껏 잠을 잘 수 있는 시절은 이제 끝났다. 이제는 학교에 가야하기 때문이다. 물론 아이들은 잠을 충분히 자는 것이 매우 중요하다. 잠이 깊이드는 수면 제4기에 성장호르몬의 분비가 잘 된다는 점을 감안하면 잠은 쉬는 것 이상으로 성장기의 아이에게 중요한 것이다. 아침에 일찍 일어나야 하는 아이들에게 잠을 충분히 재울 수 있는 방법은 일찍 재우는 것이다. 일찍 자고 일찍 일어나는 것을 미리 교육시켜야 한다.

■ 학교가기 싫어하기(등교 거부증)

초등학교에 입학한 아이들에서 빈번하게 나타날

수 있는 문제는 학교에 가기를 싫어하는 것이다. 이는 얼핏 학교와 낯선 환경을 싫어하기 때문으로 여겨기 쉽지만, 사실은 엄마와 떨어지는 게 불안하기 때문인 '격리불안'의 일종인 경우가 많다.

실제로 초등학교 입학한 지 한 달이 지났는데도 계속 학교 가기를 싫어하며 등교할 때마다 배나 머리가 아프다고 핑계를 대면 등교 거부증을 의심해보아야 한다. 유치원 때 '격리불안' 증세를 가지고 있는 아이가 학교에서도 계속되는 경우가 많으며 4주 이상 아이의 불안 증세가 지속된다면 전문의의 진료가 필요하다.

초등학교 저학년 때는 학교에서 친구관계가 공부보다 더 중요하다. 실제로 친구들과 어울리지 못해 학교에 가기 싫어하는 어린이가 공부가 싫은 경우보다 더 많다고 한다. 대개 자기중심적이어서 양보할 줄 모르는 어린이나 표현력이 부족한 아이가 친구를 사귀기 어려운 경우가 많다. 이 때는 부모가 먼저 친구들을 집으로 데려와 함께 놀 수 있게 하는 등 아이의 사회성을 길러주는 노력이 필요하다.

또한 주의력이 산만하고 과도하게 장난을 치는 아이 중에는 소위 '주의력 결핍 과잉운동 장애'로 분류되는 질환을 가진 아이가 있는데 이런 경우 학업 성적도 좋지 않은 경우가 많기 때문에 빨리 발견해서 치료해 주는 것이 좋다.



건강 챙기기(건강검진 및 예방접종)

■ 기본 신체 검진 및 예방접종

요즘 어린이들은 영양의 불균형으로 '풍요 속의 빈곤'을 겪는 경우가 많다. 혈액이나 소변검사로 빈혈 여부와 간기능, 신장기능 등을 점검해 본다.

초등학교 생활에 앞서 아이가 기본 예방 접종을 완료했는지 한 번 확인하는 것이 필요하다. DPT(디프테리아 파상풍 백일해)백신과 소아마비 백신은 4~6세에 추가 접종이 필요하다. MMR(홍역 볼거리 풍진)은 생후 12~15개월에 1차 접종 후 4~6세에 2차 접종을 해야 한다. 또한 키, 몸무게, 머리둘레, 혈압 등을 측정하여 성장은 정상인지, 비만이나 고혈압, 빈혈의 여부, 또한 청진을 통한 호흡음 및 심장음의 이상 유무를 소아과 전문의에게 진찰 받아보는 것이 좋다.

■ 시력 및 청력 검사

아이들은 서서히 시력이 발달해 만 6세경이면 어른과 같은 시력을 갖게 된다. 취학을 앞둔 어린이는 안과에서 시력이 어느 정도며 색을 구별하는 데 지장이 없는지 진찰을 받는 게 좋다. 요즘 장시간의 컴퓨터 사용 등으로 일찍부터 근시가 나타나는데, 이 중 적절한 치료 만으로 시력이 회복될 수 있는 가성근시도 많으므로 반드시 안과에서 가성근시 여부를 살펴보고 완전 근시면 안경 처방을 받는다.

근시와 난시는 시력 교정이 늦으면 정서 불안과 만성적인 두통의 원인이 될 수 있다. 어려서 중이염을 자주 앓은 아이는 청력에 이상이 생겨 학교생활에 지장을 줄 수 있으므로 청력 저하 여부를 이비인후과에서 진찰 받도록 한다.

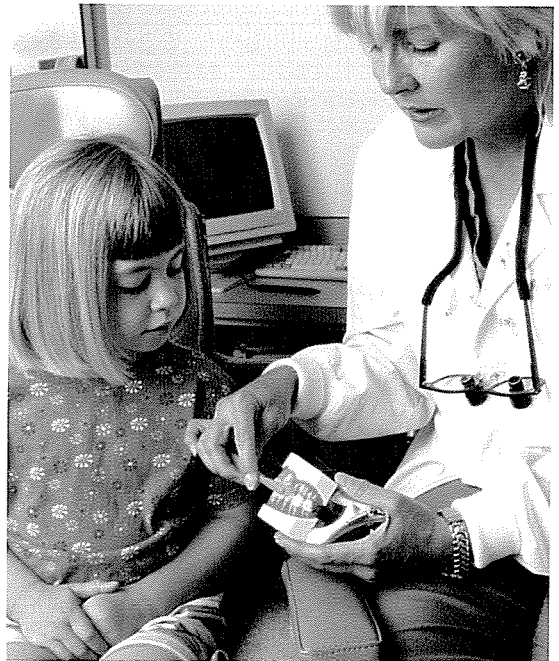
■ 치아 관리

이 시기에는 유치(젖니)가 상실되기 시작하면서 영구치(어른 치아)가 나게 된다. 특히 유치의 가장 뒤쪽에서 제1영구치라 부르는 중요한 치아가 올라온다.

이 치아는 평생 동안 씹는데 가장 큰 역할을 하는 치아임에도 불구하고 아이들의 칫솔질 미숙과 잦은 군것질로 인해 충치가 생기기 쉽다. 부모들은 이를 예방하기 위해서 구석구석 이를 닦는 방법을 가르쳐 줘야 한다.

또 충치 예방 차원에서 치과에서 실란트(치아 홈메우기. 흔히 코팅이라고 함) 시술을 해 주면 도움이 된다. 이 시기에 윗대문니 사이가 벌어진 채 날 수 있는데 걱정할 필요는 없다. 대부분 정상이며 뒤에 송곳니가 날 때쯤 저절로 간격이 없어지게 된다. 유치 중 앞니들은 이 시기에 대부분 영구치로 교환되지만 유치는 11, 12세까지는 써야 하므로 충치가 있다면 유치라고 방치하지 말고 바로 치료해주는 것이 바른 영구치를 가질 수 있는 방법이 된다.

음식 섭취에도 주의해야 한다. 곡식과 과일, 채소 등 섬유질이 많은 음식은 치아를 청소하고 잇몸을 자극할 수 있어 좋다. 반면 너무 무른 음식, 치아에 달라붙는 캐러멜, 단음식, 청량음료 등은 치아는 물론 우리 몸의 건강을 해친다. 특히 식사 이후, 그리고 잠자기 전에 반드시 칫솔질을 하는 습관을 길러줘야 한다.



■ 알레르기 질환

환절기에 기침, 콧물 등의 감기 증상을 달고 있거나 빈번하게 나타나는 아이가 많은데, 이때는 기관지 천식이나 알레르기 비염과 같은 알레르기성 질환의 가능성이 높으니 반드시 소아과 전문의의 진찰을 받아 보아야 한다. 또한 아이가 기관지 천식이나 약물 혹은 음식물 알레르기가 있는 경우에는 반드시 담임 선생님에게 알려 혹시 일어날 수 있는 응급 상황에 대비하도록 해야 한다.

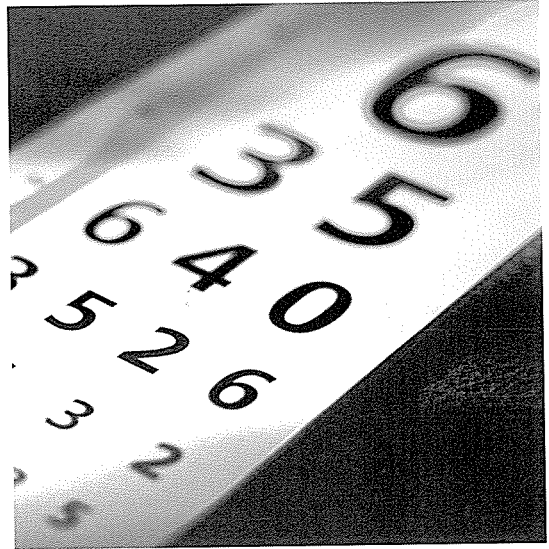
■ 요충검사와 손씻기 습관화

집단 생활을 하는 어린이에서 많이 발생하는 요충 검사도 필요하다. 요충의 주증상은 항문의 간지러움. 요충은 재감염이 잘 되고 약을 먹어도 죽지 않는 경우가 있기 때문에 구충제를 먹은 뒤 반드시 검사를 해야 한다. 머릿니에 감염되는 사례도 많다. 입학 후에도 틈틈이 관찰해야 한다.

입학 후에는 학교에서 밥을 잘 먹는지, 화장실을 잘 다니는지 자녀들에게 물어보자. 상당수 어린이가 학교 밥을 잘 먹지 않거나, 학교 화장실에 적응이 안 돼 오줌을 참다 방광염에 걸리기도 한다. 대·소변을 본 뒤, 식사 전, 외출 후에는 반드시 손씻는 습관을 들여 감염을 예방해야 한다.

■ 시력검사와 안과검진 필요

취학 전에 시력검사와 안과검진을 반드시 받아야 한다. 시력은 6세쯤이면 1.0의 시력이 완성되며 8, 9세가 되면 사물을 입체적으로 볼 수 있는 양안시 기능이 완성된다. 정기검진의 시기를 놓쳐 9세 이후에 약시나 사시를 발견해 치료할 경우 시력 저하나 양안시 기능의 손상을 피할 수 없다. 어린이는 시력 발달 과정에 장애를 초래하는 다양한 안과질환(근시, 원시, 난시 등 굴절 이상, 약시, 사시 등)이 있더라도 양쪽 혹은 한 눈의 근거리 시력은 정상인 경우가 많다. 이로 인해 부모들은 자녀의 눈에 특별한 문제가 없을



것으로 생각하고 취학 전에 안과검진을 하지 않는 경우가 많다. 입학 후 원거리 학습활동(칠판보고 필기하기)의 불편함을 호소할 때에는 이미 적절한 치료 시기를 놓쳤거나 치료를 하더라도 기능적 손상이 생길 수 있다. 안과 전문의들은 3, 4세에 첫 검진, 5, 6세에 2차 검진, 초등학교 입학 후 매년 검진을 받기를 권장하고 있다. 특히 다음과 같은 증상이 있을 때는 즉시 안과검사를 받아야 한다.

- △ 빛을 잘 보지 못하고 눈부셔할 때(사시, 난시, 안검내반증 의심)
- △ TV, 책, 물건 등을 너무 가까이 보는 경우(근시 의심)
- △ 눈을 자주 비비거나 깜박이고 찡그릴 때(안검내반, 사시 의심)
- △ 눈동자가 가끔 한쪽으로 몰릴 때(사시 의심)
- △ 눈을 가늘게 뜨거나 찌푸려서 사물을 볼 때(난시, 근시 의심)
- △ 고개를 기울이거나 턱을 들거나 숙이고 혹은 얼굴을 옆으로 돌리고 사물을 볼 때 (난시나 사시가 심한 경우). ㉞

〈출처 : 경희의료원 홈페이지〉