

# 영유아 건강증진

## 01 영·유아기 발달 특성

영아기는 출생에서 약 2세까지를 의미합니다. 이 시기는 신체 성장과 발달이 매우 빠르게 진행되는 시기입니다. 따라서 영아가 정상적인 성장과 발달을 하고 있는지 주기적으로 확인해야 합니다.

유아기는 생후 2세 이후부터 5~6세까지를 의미합니다. 이 시기는 운동능력이 현저히 발달하여 신체 이동과 손의 사용이 정교해지는 시기입니다. 또한 안전사고와 감염병 발생 위험이 매우 높은 시기이므로 양육자의 각별한 보호와 관심이 필요합니다.

### 영유아기 성장과 발달 특성

주요 특성	설명	건강증진을 위한 고려점
뇌 발달	뇌 발달은 영·유아기에 90%가 완성됩니다. 따라서 뇌의 발달 수준을 반영해주는 머리둘레를 주기적으로 측정하여 뇌 발달이 정상적으로 이루어지는지 확인해야 합니다.	영·유아 건강검진 뇌 발달과 시력 및 청력 선별검사
젖니(유치)	젖니(유치)는 생후 6개월부터 나오기 시작합니다. 젖니는 영구치가 나올 자리를 확보해 주기 때문에 젖니를 건강하게 잘 보존해야 합니다.	치아 건강관리

주요 특성	설명	건강증진을 위한 고려점
면역체계의 발달	영·유아기는 면역체계가 완전하게 기능하지 못하므로 예방접종과 손 씻기가 매우 중요합니다	예방접종 감염전파 예방을 위한 올바른 손 씻기

## 02 영·유아기 건강관리

### (1) 서비스 제공내용

영·유아기는 신체 성장과 발달이 빠르게 진행되는 시기로, 성장과 발달이 정상적으로 진행되고 있는지 주기적으로 점검해야 합니다. 만약 이상이 있는 경우 조기에 발견하여 교정해야 문제를 최소화할 수 있습니다.

우리나라는 생후 14일부터 71개월(6세 미만)까지 영유아를 대상으로 성장발달 이상, 비만, 안전사고, 영아 급사 증후군, 청각 이상, 시각 이상, 치아우식증 등의 발달사항을 총 11회(구강검진 3회 포함) 영유아건강검진을 지원하고 있습니다.

영유아건강검진은 영유아의 성장과 발달사항을 지속적으로 관리하고, 보호자에게 적절한 교육과 상담을 제공함으로써 영유아의 건강증진을 지원하는 제도로 비용부담은 전혀 없습니다.

국민건강보험 웹사이트

(<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/wbhaca04800m01.do>)를 방문하면 검진 항목과 검진 주기 등 구체적인 정보를 확인할 수 있습니다.

### (2) 시력 선별검사

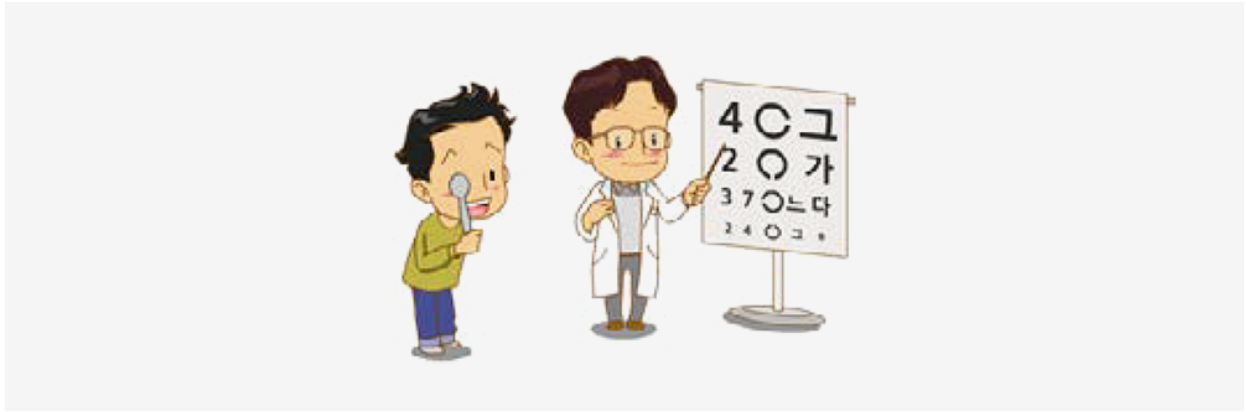
#### 시력 선별검사

시각(보는 감각)은 아동이 주변 환경을 이해하고, 외부의 정보를 받아들이는 데 매우 중요한 역할을 하는 감각입니다.

아동의 시력 발달이 진행되고 있는 시기에 시력의 이상을 조기에 발견하면 치료와 관리를 통해 어느 정도 정상 시력으로 회복할 수 있습니다.

시력 선별검사: 3세, 6세 때 실시하여 시력의 이상 여부를 반드시 확인해야 합니다.

3세가 되면 그림 시력표로 시력 검사를 할 수 있습니다.



### 아동의 발달 특성과 시력

시력은 만 7~8세경에 대부분 완성됩니다. 3세 아동의 시력은 0.5 정도, 6세 아동의 시력은 1.0 정도입니다.

영유아는 언어발달이 진행 중이기 때문에 눈이 나쁘다는 것을 주변 사람들에게 표현하고 알리지 못합니다. 따라서 시력장애를 조기에 확인하는 데 어려움이 있습니다.

영유아의 시력장애를 확인하기 위해서는 정기적인 시력 선별검사와 양육자의 주의 깊은 관찰이 매우 중요합니다.

영유아에서 시력에 이상이 있음을 암시하는 행동반응이 관찰되면 즉시 안과를 방문하여 시력 이상 유무를 확인하도록 합니다.

### 시력에 이상이 있음을 암시하는 영유아의 행동반응

6개월 이후 영아의 눈동자가 가끔 한쪽으로 몰립니다(일명 '사시' 혹은 '사팔뜨기'라고도 합니다).

밝은 곳에서 다른 영아들보다 심하게 눈부셔합니다.

결눈질을 자주하고, 눈을 자주 비비고 깜빡거립니다.

사물을 볼 때 눈을 가늘게 뜨거나 얼굴을 찌푸립니다.

TV를 가까이 가서 봅니다.

### (3) 청력 선별검사

청력 선별검사

청력은 3세 때 80% 이상이 완성됩니다.

3세 이전에 소리 자극이 뇌의 청각중추로 도달되지 못하면 청각-언어중추가 발달하지 않아 성장하면서 말-언어 장애를 초래하고 특수교육을 받아야 합니다.

청각장애 고위험군(미숙아, 신생아기에 뇌막염을 앓았거나 질식된 경험, 장기간 항생제 치료경험이 있는 아기)은 주기적으로 청력검사를 실시해야 합니다.

영유아에서 청력장애가 있음을 암시하는 행동반응이 관찰되면 즉시 병원을 방문하여 청력 이상 유무를 확인하도록 합니다.

청력장애가 있음을 암시하는 영유아의 행동반응

발달 단계	설명
영아기	<p>큰 소리에 반응하지 않거나 아기의 활동 수준에 변화가 없습니다.</p> <p>이름을 부르거나 소리가 나는 쪽으로 머리를 돌리지 않습니다.</p> <p>신체 접촉을 해야 비로소 반응합니다.</p>
유아기	<p>말보다는 몸짓이나 얼굴 표정으로 반응합니다.</p> <p>다른 아기에 비해 발달이 느립니다(특히 언어 습득 속도가 더딤).</p> <p>사회적 상호작용을 피하고 혼자 노는 것을 좋아합니다.</p> <p>사람보다 사물에 관심이 더 많습니다.</p> <p>초인종이나 전화 소리에 반응하지 않습니다.</p>

(4)치아 건강관리

치아는 저작(음식물 씹기)을 통해 음식을 소화하기 쉽게 잘게 부수고 소화액이 잘 섞이게 하여 소화를 돕는 역할을 합니다. 치아가 건강해야 우리 몸에 필요한 영양분을 잘 섭취할

수 있습니다.

## 젓니와 영구치

젓니란 생후 6~30개월 사이에 나오는 치아로, 일명 '유치'라고도 합니다. 생후 30개월경에 20개의 젓니가 모두 나옵니다.

젓니는 6세경에 빠지기 시작하고, 젓니가 빠진 자리는 영구치(평생 사용하는 치아)로 대체됩니다.

젓니는 영구치보다 무르고 약해서 관리를 소홀히 하면 쉽게 썩게 됩니다.

젓니는 영구치가 나올 공간을 확보해 주므로 영구치가 나올 때까지 젓니를 건강하게 유지해야 자녀가 고르고 건강한 치아를 가질 수 있습니다.

젓니가 썩으면 반드시 치과를 방문하여 치료를 받아야 합니다.

## 젓니가 나올 때의 증상과 관리

젓니가 나오려 할 때 영아가 다음과 같은 증상을 보이면 아기의 잇몸을 마사지해주거나, 치아 발육기(치발기)를 사용하여 아기의 불편을 감소시켜줄 수 있습니다.

침을 흘리고 손가락을 자주 뺍니다.

단단한 물체를 자주 물어뜯는 행동을 보입니다. 아기에게 젓을 먹일 때 어머니의 젓을 꼭 깨물기도 합니다.

아기가 자주 보채고 잠을 잘 자지 못하고, 때로는 미열이 나기도 합니다.

## 알아두세요!

잇몸 마사지 : 어머니의 손을 깨끗이 씻은 후 아기의 부풀어 오른 잇몸 부위를 얼음을 사용하여 약 2분 동안 문질러 줍니다.

치아 발육기 사용 : 시중에서 판매하고 있는 치아 발육기(일명 '치발기'라고도 함)를 구입하여 냉장고에 넣어 두었다가 아기가 보챌 때 아기의 입에 물려 줍니다.

아기가 보챌 때 냉장고에 넣어 두었던 바나나 조각을 씹게 하는 것도 도움이 됩니다.



< 다양한 치아발육기 >

## 치아 관리

젖니가 나기 전부터 수유 혹은 이유식을 먹은 후에는 반드시 아기의 입속을 젖은 거즈로 닦아줍니다.

초기에는 물에 적신 거즈로 닦아주고, 아기가 성장하면 물로 입속을 헹구어 줍니다.

칫솔질은 아기의 치아가 나온 뒤에는 언제든지 해 줄 수 있습니다.

치약은 두 돌 전후에 사용이 가능하고, 불소가 함유된 치약이나 불소도포는 충치 예방에 효과가 있습니다.

## (5) 예방접종

예방접종이란 몸에 백신을 투여하여 전염병에 대한 저항력이나 면역을 높여주는 방법입니다.

영유아기 아동은 면역체계가 미숙하기 때문에 반드시 예방접종을 해야 합니다.

질병관리청에서는 국가 필수예방접종을 지정하여 보건소 또는 가까운 지정 의료기관에서 무료로 접종을 제공하고 있습니다.

면역력을 계속 유지하기 위해 추가 접종기간을 정확히 지켜 예방접종을 하는 것이 매우 중요합니다.

더 자세한 사항은 예방접종도우미 사이트([nip.kdca.go.kr](http://nip.kdca.go.kr))를 참고합니다.

## 예방접종 주의사항

주의사항	근거
평소 아동의 건강 상태를 잘 알고 있는 사람이 아동과 함께 접종 기관을 방문합니다.	예방접종 후 아기에게 나타나는 미세한 변화를 빨리 발견할 수 있기 때문입니다.
집에서 체온을 측정하여 열이 없음을 확인합니다.	예방접종으로 인한 열과 구분할 수 없기 때문입니다.
접종 전날 목욕을 시키고, 깨끗한 옷을 입혀 접종기관을 방문합니다.	접종 당일에는 목욕을 하지 않는 것이 좋기 때문입니다.
예방접종은 되도록 오전에 합니다.	이상 증상 발생 시 오후에 병원을 쉽게 방문할 수 있기 때문입니다.
다른 아동(형제)은 예방접종 시 함께 데리고 가지 않습니다.	백신의 종류에 따라 함께 간 아동에게 영향을 미칠 수 있기 때문입니다.
지난 예방접종에서 부작용이나 알레르기 반응이 나타난 경우 추가 예방접종을 하지 않습니다.	추가접종을 하는 경우 부작용이 더욱 심각하게 나타날 수 있기 때문입니다.
네오마이신이나 달걀에 알레르기가 있는 아동은 홍역, 볼거리, 풍진 혼합백신(MMR)을 접종하지 않습니다.	MMR 백신은 네오마이신이나 달걀과 성분이 유사하여 알레르기 반응을 유발할 수 있기 때문입니다.
접종 후 20~30분간 접종 장소에 머물면서 아기의 상태를 관찰합니다.	위급한 예방접종 부작용 발생에 대비하기 위함입니다.

주의사항	근거
귀가 후에는 3시간 이상 아기를 주의 깊게 관찰합니다.	예방접종 부작용 발생 여부를 확인하기 위함입니다.
접종 후 3일간 아기를 주의 깊게 관찰하고, 고열이나 경련 증상이 나타나면 즉시 병원을 방문하여 의사의 진찰을 받아야 합니다.	예방접종 부작용이 의심되기 때문입니다.

## (6) 감염전파 예방과 손 씻기

부분의 감염성 질환은 공기나 입을 통해 코나 입으로 병원균이 직접 침입하기보다는 병원균이 묻은 손을 눈이나 코, 입에 갖다 댄으로써 감염되는 경우가 더 많습니다. 사람의 몸은 손에 묻어있는 세균의 숫자를 줄여주기만 하여도 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있습니다.

손을 씻지 않으면 시간이 지날수록 손에 남아있는 세균이 번식하여 세균의 수가 급속도로 증가합니다. 따라서 손 씻기는 병원체의 전파위험을 감소시켜 감염을 차단할 수 있는 가장 좋은 방법입니다.

대소변을 본 후, 외출에서 돌아온 직후, 재채기하면서 입을 손으로 가린 경우, 애완동물을 만진 후, 음식을 먹거나 요리하기 전, 돈을 만진 후에는 반드시 흐르는 물에서 비누를 사용하여 30초 이상 손을 씻도록 합니다.

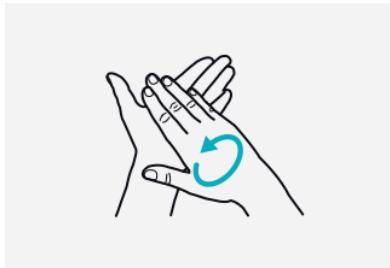
평소에 잘 씻기지 않는 손 부위를 철저히 닦아 올바른 손 씻기를 실천합니다.

### 올바른 손 씻기 6단계

- ① 손바닥 : 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
- ② 손등 : 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
- ③ 손가락 사이 : 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요.
- ④ 두 손 모아 : 손가락을 마주잡고 문질러 주세요.



- ⑤ 엄지 손가락 : 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요.
- ⑥ 손톱 밑 : 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.



1.손바닥



2.손등



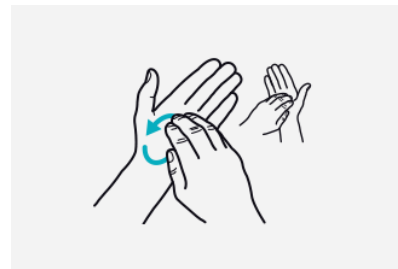
3.손가락 사이



4.두 손 모아



5.엄지 손가락



6.손톱 밑

※ 손바닥, 손가락 사이, 손톱 밑 등 구석구석 깨끗한 손 씻기를 실천합니다

※ 출처 : 질병관리청 ([https://nih.go.kr/gallery.es?mid=a20503010000&bid=0002&list\\_no=144821&act=view](https://nih.go.kr/gallery.es?mid=a20503010000&bid=0002&list_no=144821&act=view))

### 03 영유아기 주요 건강문제 관리

#### (1) 열

##### 특성

열은 체온이 정상보다 올라가는 것으로, 우리의 몸에 이상이 있음을 알려주는 신호입니다. (항문 체온: 38°C 이상/ 구강체온: 37.5°C 이상 / 겨드랑이 체온: 37.2°C 이상)

몸에 세균이 침입하면 우리의 몸은 체온을 올려 열이 나게 함으로써 세균이 몸속에서 더 이상 성장할 수 없는 환경을 만들어 줍니다. 따라서 열이 난다고 무조건 열을 내리기보다는 영아가 잘 견딜 수 있다면 38도 미만의 열은 치료하지 않고 관찰하는 것이 좋습니다.

아기가 열로 인해 괴로워하거나 탈수증상이 심해지면 반드시 열을 내려 주어야 합니다.

열성경련: 열이 오를 때 짧은 시간 동안 갑자기 체온이 올라가면서 경기를 하는 것입니다. 대부분 큰 문제는 없으나 자주 경련을 하면 뇌에 영향을 미칠 수 있으므로 주의해야 합니다.

## 원인

영아기에 열이 나는 흔한 원인에는 장염, 요로감염, 중이염, 감기 등이 있습니다.

## 증상

아기가 잘 먹지 않고 보챱니다.

열이 오르기 직전에는 체온이 떨어지고, 어느 정도 열이 오른 다음에는 땀을 흘립니다.

탈수증상이 나타날 수 있습니다.

## 탈수가 있는 영아에서 관찰되는 증상



- ① 손과 발이 차가움
- ② 창백하고 얼룩덜룩한 피부
- ③ 6~8시간 동안 소변을 보지 않아 기저귀가 젖지 않음
- ④ 힘들고 빠른 호흡
- ⑤ 열이 남
- ⑥ 아기의 대천문이 움푹 들어가 있음
- ⑦ 아기의 눈이 움푹 들어가 있고, 울 때 눈물이 나오지 않음
- ⑧ 입속이 건조함
- ⑨ 피부 긴장도 감소

## 관리

영아가 열이 나면 체온을 측정합니다.

체온이 38°C 이상이고 영아가 괴로워하면 열을 내려 줍니다.

- 환기를 자주 시켜 방안을 서늘하게 유지하고 아기의 옷을 얇게 입힙니다.
- 해열제(타이레놀, 부루펜)를 투여합니다.
- 수건이나 거즈에 30도 정도의 미지근한 물을 적셔 아기의 피부를 가볍게 닦아 줍니다.
- 수분을 충분히 공급해 줍니다. 모유수유도 수분 공급에 도움이 됩니다.

열 내리는 방법을 사용했는데 영아의 열이 떨어지지 않으면 병원을 방문하여 열나는 원인을 확인하고 치료해야 합니다.

해열제 사용 시 주의 점	병원방문이 필요한 경우
<p>먹는 해열제와 좌약(항문에 넣는 약)의 효과는 같기때문에 먹는 약과 좌약을 동시에 사용하지 않습니다.</p> <p>해열제(타이레놀, 부루펜)는 소아과 의사의 처방에 따라 투여합니다.</p> <p>해열제는 정량만 투여해야 합니다. 과량 투여하면 중독증상이 나타날 수 있습니다.</p> <p>상비약으로 준비하는 해열제의 포장은 작은 것이 좋습니다.</p> <p>아스피린은 아동에게 절대 사용하지 않도록 합니다.</p>	<p>6개월 이하 영아가 열이 날 때</p> <p>3개월~3세 영아가 39 °C 이상의 열이 날 때</p> <p>하루 이상 열이 지속될 때</p> <p>구토와 설사가 심할 때</p> <p>소변을 보지 않거나 눈이 움푹 들어가고, 피부가 건조할 때</p> <p>아기가 깨어나지 못할 때</p> <p>경련을 하거나 피부발진이 있을 때</p> <p>아기가 먹지 못할 때</p>

## (2) 종이염

### 특성

종이염은 종이에 염증이 생긴 것을 의미하며, 생후 6개월~2세 아동에게 감기 다음으로 흔히 발생하는 질환입니다.

3세 미만 아동의 이관(비인두와 종이를 연결해 주는 관)은 해부학적으로 나이 든 아동이나 어른보다 길이가 짧고, 넓으며 수평으로 되어 있어 비인두에 세균이 있는 경우 종이 쪽으로 쉽게 전파될 수 있습니다.

증상이 심해지면 중이 내 압력이 증가하여 고막이 파열될 수 있습니다.

아기들은 귀가 아픈 것을 말로 잘 표현하지 못하기 때문에 양육자가 주의 깊게 관찰하지 않으면 발견이 늦어져 만성중이염이 되거나 소리를 잘 듣지 못하게 되는 원인이 되기도 합니다.

중이염의 재발과 만성중이염이 되는 것을 예방하려면 증상을 조기에 발견하고 치료를 철저히 하는 것이 특히 중요합니다.

## 원인

누워서 수유를 하면 우유가 이관을 통해 중이로 들어가 염증을 일으킬 수 있습니다.

코를 세게 풀면 콧물 속에 포함된 세균이 이관을 통해 중이로 들어가 중이염을 일으키는 원인이 됩니다.

부모가 흡연을 하면 영아가 담배연기에 노출되고, 호흡기가 약해져 중이염이 걸리기 쉽습니다.

영아가 사람이 많이 모이는 곳에 가면 저항력이 약하기 때문에 감기와 중이염이 발생하기 쉽습니다.

## 증상

40도 이상의 고열과 귀의 통증(이통)으로 아기가 머리를 흔들고, 아픈 귀를 잡아당기며 보챱니다.

귀의 통증은 귀에 압력이 가해지거나 귀를 움직일 때 더 심해지기 때문에 아기를 바닥에 누이면 더욱 심하게 보채고 안아주면 덜 보채는 반응을 보입니다.

음식을 잘 먹지 않고 설사와 구토를 하기도 합니다.

귀의 팽만감을 호소하며, 소리를 잘 듣지 못하여 TV의 볼륨을 올리거나 작은 소리를 잘 알아듣지 못합니다.

중이의 염증이 심하여 고막이 찢어지면, 귀를 통해 고름이나 진물이 흘러나옵니다.



< 중이염 영유아의 행동반응 >

치료와 관리

영아에게 중이염을 암시하는 증상이 나타나면 즉시 병원을 방문하여 진단을 받아야 합니다.

중이염의 재발을 방지하려면 의사가 치료를 그만하라고 할 때까지 충분히 항생제 치료를 해야 합니다.

귀의 통증으로 영아가 잘 먹지 않으므로 음료수나 묽고 부드러운 음식을 조금씩 자주 줍니다.

아픈 쪽 귀를 아래로 오게 하여 따뜻한 물수건을 대주면 통증 완화에 도움이 됩니다.  
귀에서 고름이나 진물이 흘러나오면 생리적 식염수로 주변 피부를 깨끗이 닦고, 처방받은 연고를 발라 줍니다.

중이염이 심하면 병원에서는 고막에 배액관을 삽입하기도 하는데 이때에는 귀에 물이 들어가지 않도록 주의해야 합니다.

중이염 예방법

예방법	설명
아동 주변에서는 담배를 피우지 않습니다.	담배 연기는 아기 호흡기 기능을 약하게 하고 이관을 자극하기 때문에 중이염이 발생하기 쉽습니다.

예방법	설명
모유수유를 합니다.	<p>모유 속에 감염에 저항하는 항체가 다량 포함되어 아기를 종이염이나 감염으로부터 보호해 줍니다.</p> <p>감염 예방을 위해 아기가 생후 12개월이 될 때까지는 반드시 모유 수유를 하도록 합니다.</p>
수유 시에는 반드시 아기를 안고 먹입니다.	<p>젖병 수유를 하는 영아는 반드시 안고 먹여야 섭취한 우유가 이관을 통해 종이로 흘러 들어가는 것을 예방할 수 있습니다.</p>
코를 세게 풀지 않도록 합니다.	<p>코를 세게 풀면 종이 쪽으로 코 속에 있는 세균이 이관을 통해 종이 쪽으로 쉽게 흘러 들어갈 수 있습니다.</p>