육아보감

유행성 질환 수족구병,
수분 보충, 청결 관리 중요

박승찬 하이키한의원 대표원장

3줄 요약

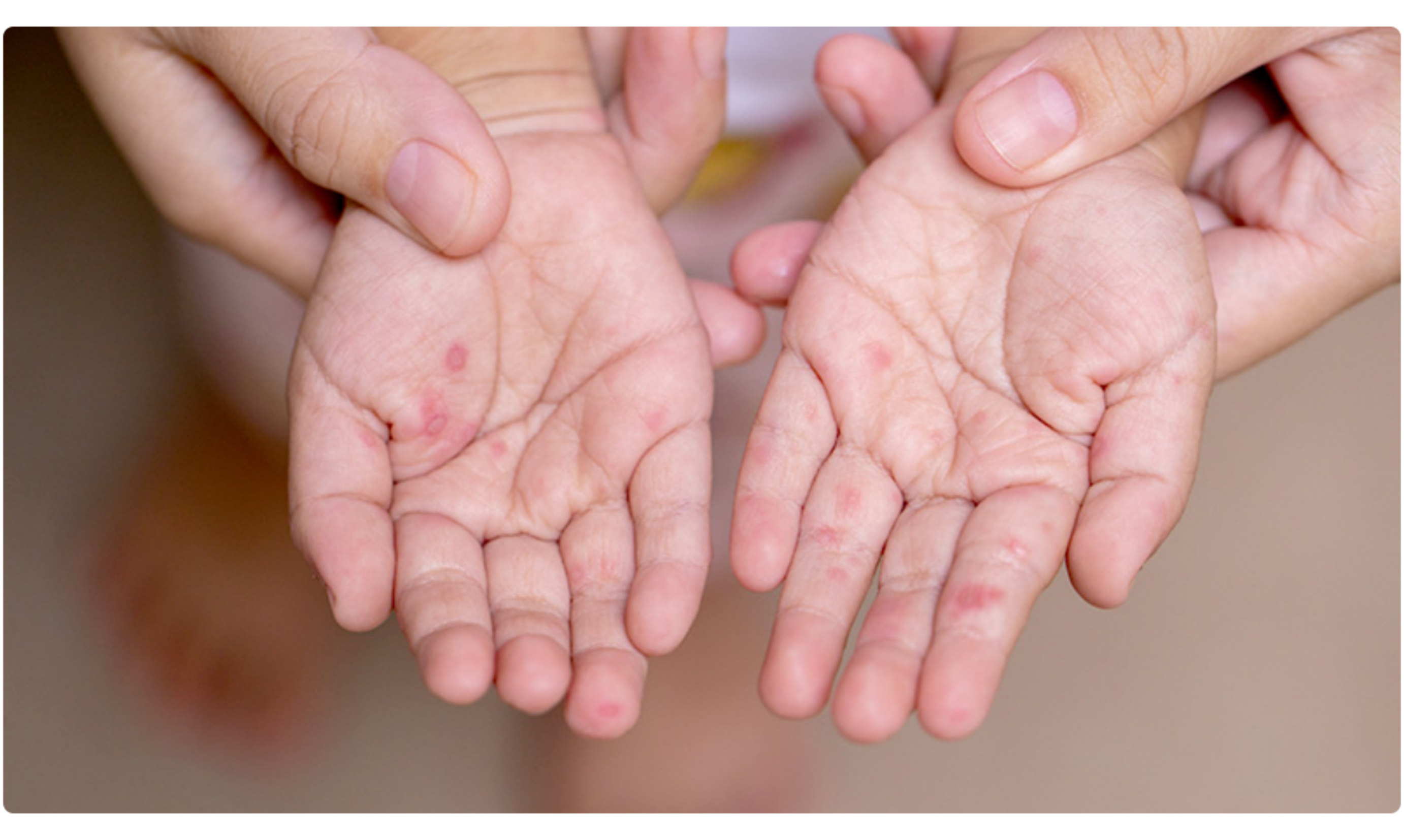
- 수족구병은 손·발·입에 물집과 궤양이 생기는 유행성 질환이다.
- 수분 보충·통증 완화·청결 관리가 가장 중요하며, 물집이 보이면 병원 진료가 필요하다.
- 손 씻기, 개인 물품 구분, 환경 소독, 충분한 휴식과 면역력 관리가 최고의 예방책이다.

1. 수족구병이란 무엇일까?

수족구병은 이름처럼 손(手), 발(足), 입(口) 주변에 발진과 물집이 생기는 것이 특징이다. 수족구병은 코사키 바이러스나 엔테로바이러스에 의해 생기는 바이러스성 감염병으로, 주로 영유아와 어린이에게 많이 발생한다. 〈동의보감〉의 소아문에는 오늘날 수족구병과 흡사한 증상들이 “구창(口瘡)”과 “수족창(手足瘡)”으로 기록되어 있다. 처음에는 단순한 감기처럼 열이 나고 피로감을 호소하다가, 며칠이 지나면 입안에 작은 궤양이 생기고, 손과 발에도 붉은 발진과 작은 물집으로 발전한다.

이 질환은 주로 늦봄부터 발생하기 시작해 여름과 초가을까지 이어지기도 한다. 특히 유치원과 어린이집 같은 집단생활 공간에서 쉽게 전파되는데, 이는 아이들이 손 씻기 습관이 부족하고 장난감이나 물건을 함께 사용하면서 입에 넣는 행동이 잦기 때문이다.

한의학에서는 수족구병을 단순히 외부 바이러스 때문만이 아니라, 아이 몸속의 열(熱)과 습(濕)이 고르게 순환하지 못하고 쌓여 발생하는 병리로도 해석한다. 아이의 체질과 생활 습관에 따라 열이 쉽게 뭉치거나 습이 잘 빠지지 않는 경우, 입안과 손발에 증상이 드러난다. 따라서 아이 몸의 전체적인 균형을 살피고 생활습관까지 함께 교정해야 하는 것이 중요하다고 본다.



2. 수족구병의 증상

수족구병에 걸린 아이들은 “입이 아파요”, “먹기 싫어요” 같은 말을 하거나, 울고 보채며 열이 난다. 초기에는 미열과 피로, 콧물·기침이 나타날 수 있어 감기와 구분이 쉽지 않다.

며칠이 지나면 혀와 잇몸, 입천장에 작은 물집이 잡히고 곧 궤양으로 변해 음식을 거부하게 된다. 동시에 손·발에 붉은 발진과 물집이 생기고, 엉덩이나 무릎 주위로 퍼지기도 한다.

3. 집에서 하는 증상 완화와 돌봄 방법

수족구병이 있는 경우 아이가 힘들지 않도록 증상을 완화하고 충분히 회복할 수 있는 환경을 마련하는 것이 중요하다. 무엇보다 **수분 보충**이 가장 우선이다. 입안이 아파 먹기를 거부하더라도, 차갑거나 미지근한 물을 조금씩 자주 마시게 하고, 미음, 스프, 요거트 같은 부드럽고 시원한 음식이 도움이 된다.

열과 통증이 심하면 소아용 해열제를 사용할 수 있다. 피부 물집은 절대 터뜨리지 말고, 2차 감염 예방에 주의해야 한다. 미온수로 가볍게 씻겨주고, 몸은 충분히 말려 주는 것이 좋다. 또한 열이나 발진이 있는 경우에는 어린이집이나 유치원 등원을 중지하고 증상이 사라진 후에도 손 씻기와 가정 내 위생 관리가 필요하다.

4. 집에서 할 수 있는 간단한 한방 생활요법

한약재를 달인 물로 씻어주면 아이의 피부 발진과 가려움, 열감을 완화시키는데 도움이 된다. 아래의 한약재를 중불로 30분 끓인 뒤 미지근하게 식혀서 아이의 손발을 씻기거나, 가볍게 목욕에 활용하면 된다.

도움이 되는 약재 예시(약재 각 10g, 물 500cc)

- 금은화(金銀花): 염증과 열을 내려주고, 피부 발진을 진정
- 연교(連翹): 피부에 돋은 붉은 발진과 물집을 가라앉히는 데 도움
- 박하(薄荷): 시원한 성질이 있어 피부의 열감을 줄여주고 진정 효과
- 국화(菊花): 열을 내려주고 상쾌함을 더해 줌

주의할 점

- 미지근한 온도로 사용해야 한다.
- 하루 1회 정도, 10분 이내의 간단한 세척이나 미온욕이면 충분하다.
- 피부에 상처가 크게 나 있거나 곪은 부위는 피하도록 한다.
- 한의사에게 아이의 체질과 증상을 상담을 받은 후 시행하면 더 좋다.

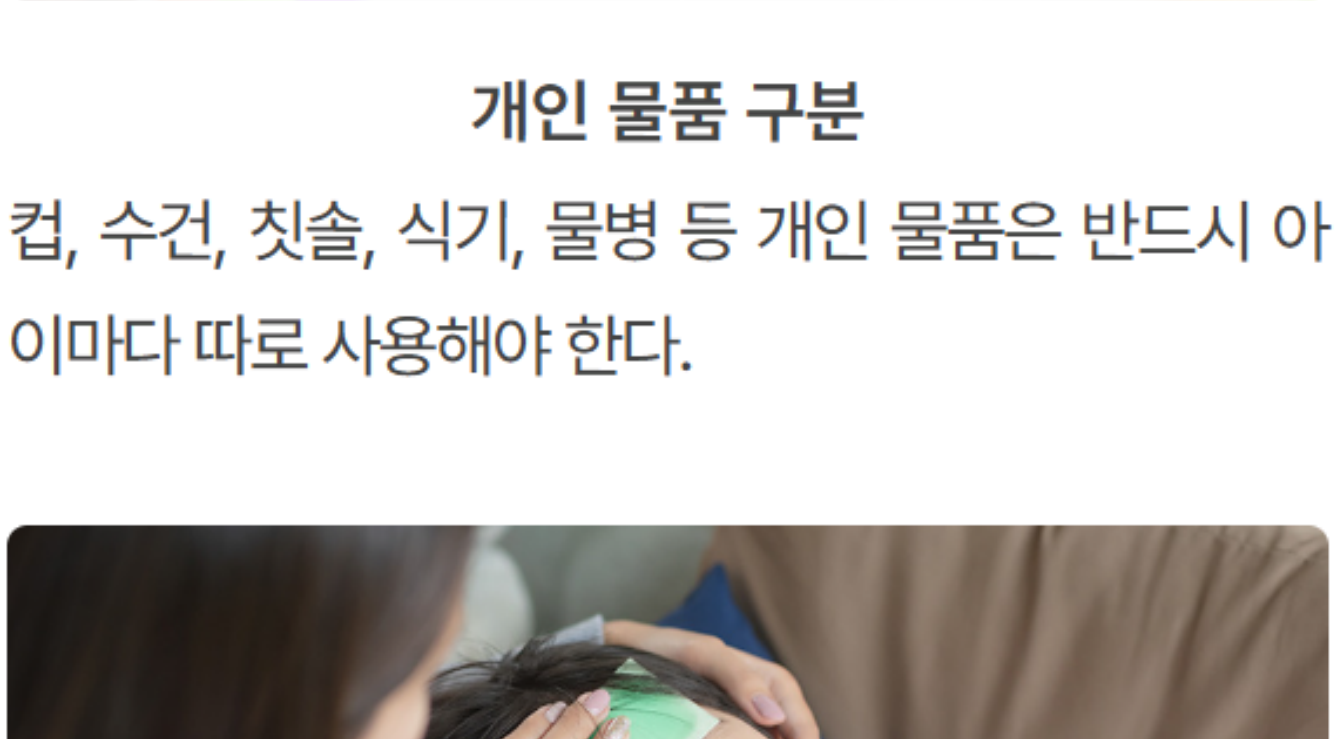
박하

국화

수족구병 예방을 위한 생활습관

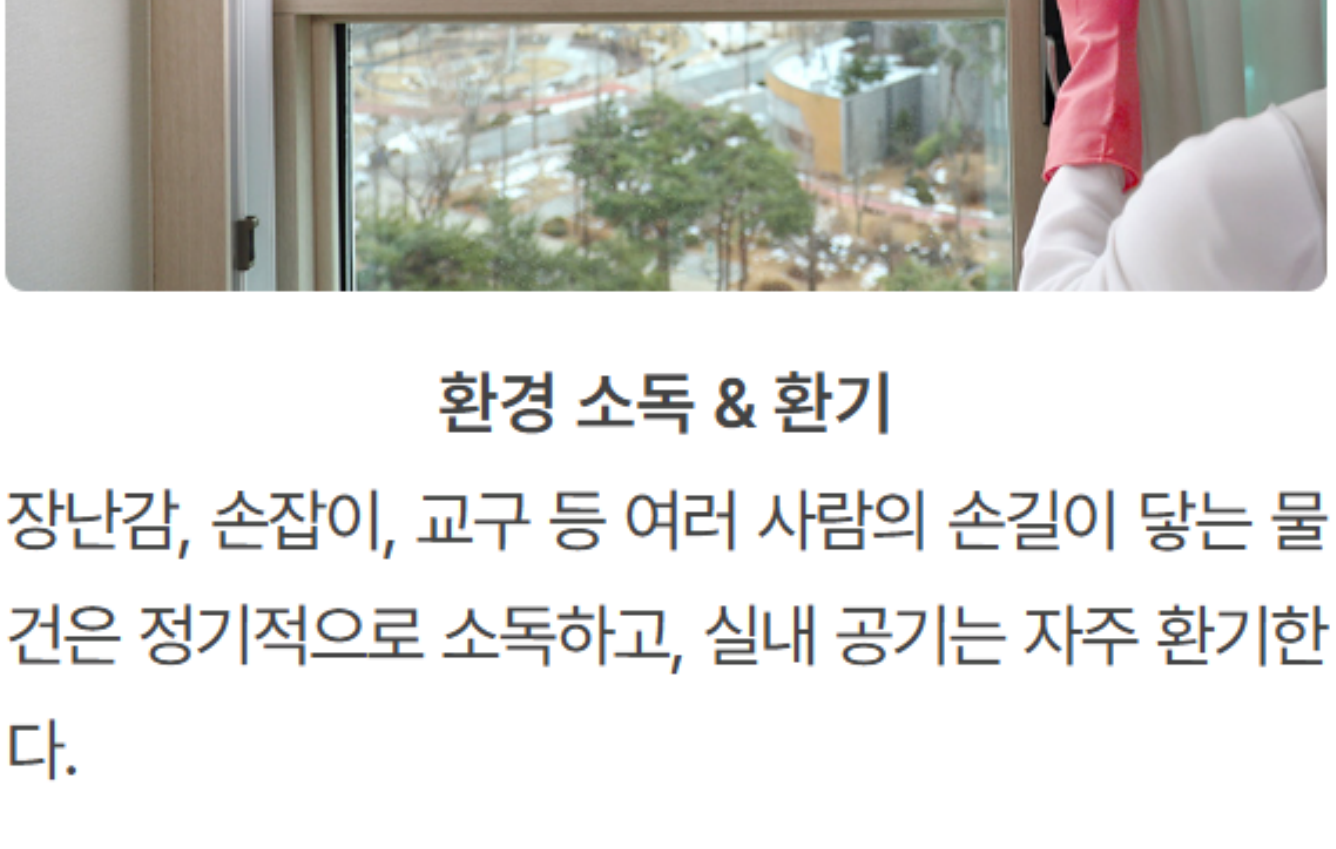
손 씻기 30초

식사 전후, 배변 후, 외출 후에는 손을 흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼하게 씻어 준다.



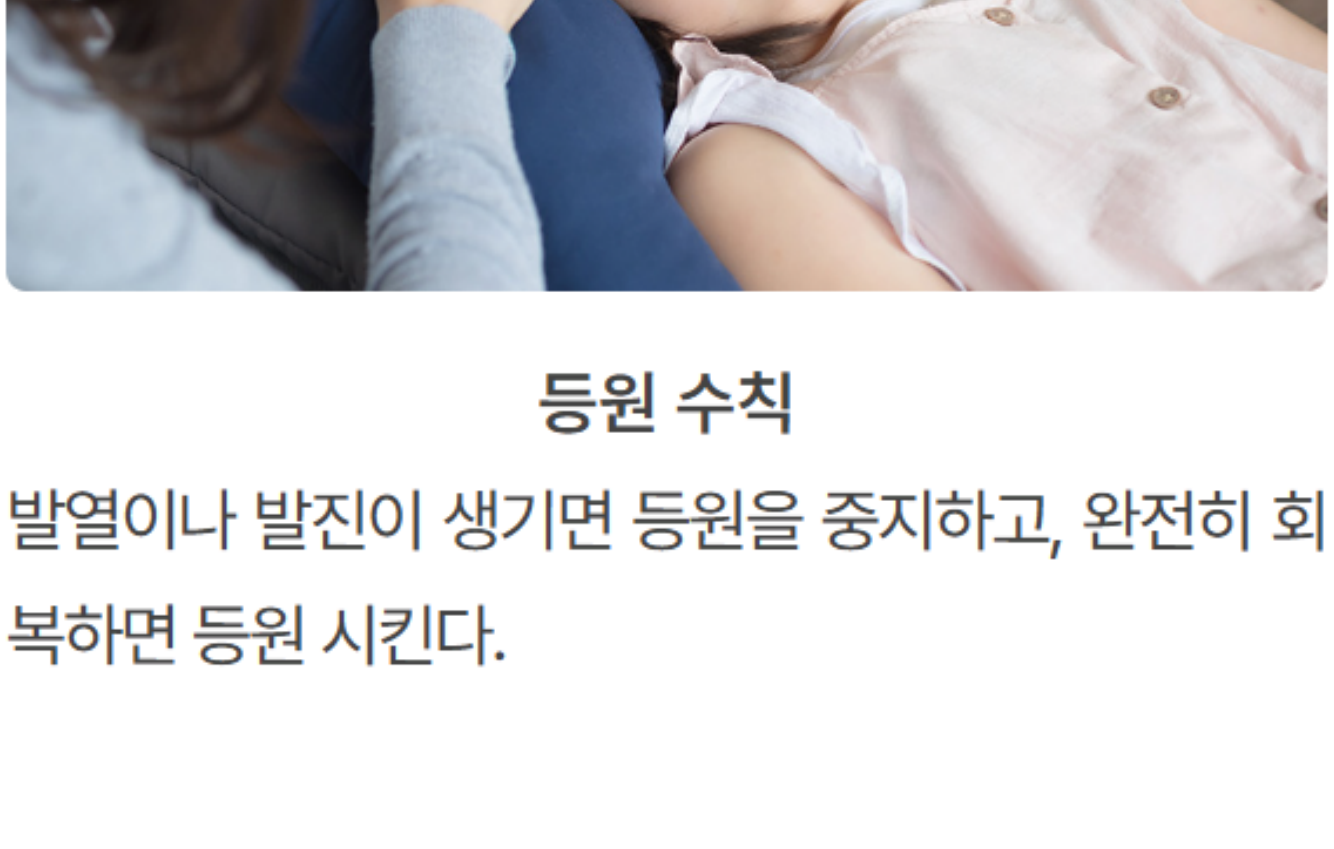
개인 물품 구분

컵, 수건, 칫솔, 식기, 물병 등 개인 물품은 반드시 아이마다 따로 사용해야 한다.



환경 소독 & 환기

장난감, 손잡이, 교구 등 여러 사람의 손길이 닿는 물건은 정기적으로 소독하고, 실내 공기는 자주 환기한다.



등원 수칙

발열이나 발진이 생기면 등원을 중지하고, 완전히 회복하면 등원 시킨다.

면역 습관

규칙적인 수면, 균형 잡힌 식사, 적당한 바깥놀이로 아이의 기초 체력을 길러 준다.