

육아보감

볼거리, 초기 증상 감기와 비슷…
전염력 높아 조심

하이키한의원 강남본원 박승찬 대표원장

3줄 요약

- 볼거리(유행성 이하선염)는 귀 아래 침샘이 붓는 전염성 질환으로 얼굴이 동글게 보고 입을 때 통증이 심하다.
- 목 안쪽이 붓는 편도선염과 증상, 부위, 원인이 완전히 다르니 주의가 필요하다.
- 대부분 1~2주 내 자연 치유되지만, 초기에 격리와 통증관리, 면역 회복을 잘해주면 훨씬 빠르게 회복할 수 있다.

갑자기 아이의 볼이 부어오른다면

아이의 볼이 갑자기 창아리처럼 동글게 부어오르면 부모는 누구나 걱정 놀란다. 우리 조상들은 이런 모습을 보고 볼거리를 '창아리 손님' 이라고 불렀고, 한의학에서는 자시(痄腮), 합사천(含腮瘡) 등으로 기록하고, 얼굴이 창아리처럼 부어 두꺼비를 닮았다 하여 합마온(蛤蟆瘟)이라고 부르기도 했다. 한의학에서는 볼거리의 원인을 풍열(風熱)로 설명한다.

예방접종이 보편화되면서 발생률은 크게 줄었지만, 어린이집이나 학교 등 집단생활을 하는 아이들 사이에서 여전히 주의가 필요한 전염병이다. 특히 볼거리는 목 안쪽이 붓고 아픈 편도선염과는 전혀 다른 질환이다. 편도선염은 목 통증(인후통)이 주 증상이고 얼굴 모양 변화는 거의 없지만, 볼거리는 침샘이 붓기 때문에 얼굴 형태가 변할 정도로 같이 부어오른다.

초기 증상은 감기와 비슷하기 때문에 이 차이를 이해하는 것이 초기 판단에 매우 도움이 된다. 대개의 대부분이 볼거리는 잘 회복되지만, 초기 증상이 감기와 비슷하게 보일 수 있어 초기에 구분해 적절하게 관리하는 것이 매우 중요하다.



볼거리란 무엇인가?

정식 명칭은 '유행성 이하선염' 으로 귀 아래 침샘에 염증이 생기는 감염성 질환이다. 원인은 유행성이하선염 바이러스(mumps virus)이며, 전염력이 매우 강하다. 주요 증상은 미열, 두통, 피로감 등 감기와 비슷한 초기 증상 이후에 귀밑이나 턱 아래 침샘이 뻘겋게 부어오르며 음식을 삼키나 침 삼킬 때 통증이 심해진다. 증상이 나타나기 1주 전부터 전염 위험이 매우 높으며, 증상 발생 후 5일간 등원하니 등교를 중단해야 한다. 대부분 자연적으로 회복되지만, 청소년·성인은 드물게 고환염, 난소염, 뇌수막염 등 합병증이 있을 수 있어 관찰이 필요하다.



가정에서의 생활 관리

볼거리는 보통 1~2주 안에 자연스럽게 회복된다. 이 기간 동안 집에서 아이가 편하게 이겨낼 수 있도록 다음과 같은 관리법을 실천해 보자.

(1) 격리와 위생 관리

개인 식기와 수건을 따로 사용하고, 손 씻기를 생활화한다. 아이가 자주 만지는 장난감이나 리모컨은 수시로 소독하고, 깨 안은 자주 환기하는 것이 좋다. 또한 아이와 보호자 모두 마스크 착용을 권장한다.

(2) 음식과 생활 관리

수분을 충분히 섭취하고, 신맛 음식(귤·레몬 등)은 침샘을 자극해 통증을 악화시키므로 피하는 게 좋다. 죽이나 미음, 계란찜 같은 부드럽고 자극이 적은 음식이 좋다.

통증이 심한 경우 미온찜질이 도움이 된다. 38°C 이상 발열 시 의사의 진료가 필요하다. 대부분의 아이는 이러한 관리만으로도 안정적으로 증상이 나아진다.

회복기 관리와 재감염 예방

(1) 체력 회복

1~2주간 충분한 수면을 통해 회복을 돕고, 단백질과 비타민이 풍부한 식단으로 구성한다. 과자나 튀김, 패스트푸드는 2~3주 제한하는 것이 회복에 좋다.

(2) 완이하적 면역 회복

병을 앓고 나면 아이의 기운이 저하된 상태이기 때문에 환기, 인삼 등을 활용한 한약은 아이의 저하된 면역력을 높이고 체력을 회복시키는 데 효과적이다.

(3) 예방접종 확인

MMR(홍역·볼거리·풍진) 예방접종 여부를 확인하고, 면역이 떨어진 아동인 경우 또는 해외 볼거리 유행 지역 방문 시 주의가 필요하다. 규칙적인 생활습관과 적당한 실내 운동으로 면역을 유지하고 가족 전체가 기본 위생 수칙을 지키면 2차 감염 예방에 큰 도움이 된다.

볼거리는 초기 관리가 중요

볼거리는 아이에게 흔히 나타나는 질환이며 대부분 잘 회복된다. 귀 밑 침샘의 부기와 통증을 통해 비교적 쉽게 구분할 수 있으며, 한의 치료와 적절한 생활관리를 병행하면 회복이 더 빠르고 편안하다. 초기에 당황하지 말고, 이 글의 내용을 참고하여 격리·관리·치료·회복 단계를 차근차근 챙겨주면 아이들은 빠르게 건강한 일상으로 돌아올 것이다.



볼거리(유행성이하선염) 초간단 체크리스트

볼거리 의심 신호 (3개 이상이면 가능성 높음)

- ✓ 귀 아래나 턱 옆이 붓고 통증
- ✓ 입거나 삼킬 때 더 아픔
- ✓ 갑자기 시작했다가 며칠 후 붓기 발생
- ✓ 한쪽 또는 양쪽으로 번질 수 있음
- ✓ 신맛 음식 먹을 때 통증 증가