

부모도 반의사가 되어야 한다 : 제22권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
Love unconditionally and really your sons and daughters

아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요

Love unconditionally
and really your sons
and daughters

이상원 저

한국 및 미국 소아청소년과 전문의
이상원 박사의 가정건강정보

Information on Pediatric-Adolescents' Home Medical Care
by John Sangwon LEE,
American and Korean Pediatric Board-Certified, M.D., FAAP

Copyright by John Sangwon Lee, MD,FAAP

이해하기 쉽고 실용적이며 방대한 최신 정보
부모도 반의사가 되어야 한다

제 22 권 소아청소년 (0세부터 18~21세)

아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요

How to Love Your Children



저자 이상원

소아청소년과에서는 소아청소년 가정 학교 간호 진료 교육용으로
가정에서는 소아청소년 가정 학교 간호 진료 참고용으로

서문 Preface



미국 및 한국 소아청소년 전문의 이상원 박사

"부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 총 25 권 중 제 22 권 "아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요"를 조국 한국과 전세계 8 천만 한인들 과 전세계 70 억 인류들에게 내놓게 된 것을 영광으로 생각합니다. 더군다나 우리 북한 사랑하는 포님들을 위해서도.

"제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요"는 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 www.koreapediatrics.com (2001 년-2021 까지)의 육아 가정간호 수정 보완판입니다.

의 식 주 건강 사랑 잠은 자녀의 삶 그 모든 것들 중 가장 기본 필수품입니다. 자녀들을 건강하게 행복하게 키워야 하고 최상급 지적체를 갖춘 건전한 자존심을 지닌 생산적인 자녀로 키울 때의 식 주 건강 사랑 잠은 무엇보다도 그들에게 절대적으로 필요한 기본 필수품입니다.

"아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요"는 근 40 여 년 동안 소아청소년과 전문의로 소아청소년들(0~18 세)의 양육, 건강, 질병의 증상 징후, 진단 치료, 예방, 사랑, 수면, 지육, 덕육, 체육에 관련된 진료를 직접 간접 적으로 하면서 얻은 산 정보와 각종 소아과학의 교과서, 저널, 연수교육 등에서 얻은 정보를 바탕으로 이해하기 쉽고 실용할 수 있고 최신 자료를 토대로 엮은 자녀 양육 지침 이북입니다.

" 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요"는 소아청소년 자녀를 어떻게 사랑해서 키워야 하는지, 수면을 충분히 취하게 하는 방법, 최상급 정신 건강을 갖게 하는 방법 지육 덕육, 체육을 함양하는 방법, 건전한 자존심을 갖고 생산적 사회 일원이 되게 하는 방법을 제시합니다. 소아청소년 자녀들이 성인으로 성장 발육하는 동안 자녀를 사랑하는 방법, 자녀와 부모가 대화하는 방법, 적절히 분노를 표출하는 방법, 스트레스 해소하는 방법, 10 대 가출, 왕따, 불임, 10 대 임신, 절도, 거짓말, 아동학대 등 육아 정보도 여기서 제공합니다.

평소에 "아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요" 웹사이트는 읽고 소아청소년 자녀를 양육에 이용하시면 소아청소년 자녀 양육 방향을 제시하고 잘못했던 양육법과 잘했던 양육법이 무엇이었는지 환히 비쳐줄 것입니다. 부모가 소아청소년 자녀 양육하는 동안 잘 했던 면에 극치의 보람을 느낄 수 있을 것이고 잘못했던 양육 방법은 고쳐 나갈 수 있게 이 이북은 등대 역할을 할 것입니다.

소아청소년 자녀들을 건강하고 건전한 자존심을 갖고 생산적인 자녀로 키우는 방법, 자녀를 사랑해서 키우는 방법, 충분한 휴식과 잠을 취하게 하는 방법, 엄마 아빠가 원만하게 결혼 생활을 하면서 가정의 안정을 유지하고 부부간 조건 없는 사랑을 하는 방법, 부모의 자녀 사랑을 어떻게 전달하는 방법, 그릇된 사랑, 부모 자녀 간 대화를 하는 방법, 행복한 가정을 이루는 방법, 자녀들의 타고난 개성과 천성. 소아 청소년들의 정상 수면 패턴, 비정상 수면문제와 그 해결 방법, 소아청소년들에게 흔히 볼 수 있는 감기, 기관지 천식, 알레르기성 비염 등 육체적 질병, 정신 건강 문제에 관한 정보도 여기서 제공합니다.

부모들, 의사들은 물론이고 조부모님, 초중고교 교사, 의학도, 간호사, 학생 및 소아 청소년에 관련된 직장에서 일하시는 남녀노소 사회 각계 각층 모든 분들 누구든지 적어도 한번정도 읽어 볼 수 있는 웹사이트입니다.

가능하면 평소에 처음부터 끝까지 한번 정도 꼭 읽어보시고 필요할 때는 필요한 해당 내용을 더 읽어보시면서 자녀 사랑하는 등의 문제를 해결하시면 좋을 것입니다.

그러나 이 웹사이트는 여러분의 의사를 대신할 수는 없습니다. 쓰다 보니 전문적인 면도 있고 더 많은 정보가 더 필요하고 모자라는 점도 있다고 생각합니다. 그리고 이 책의 내용의 일부가 편의상 다른 권의 내용과 중복되서 수록되어 있을 수도 있습니다. 많은 친지 분들에게 이 웹사이트를 권장해 주시기를 바랍니다.

앞으로 계속 수정 보완이 필요합니다. 그 목적을 달성하기 위해 여러분이 아낌없는 질정을 바랍니다.

사진의 모델이 되어주신 여러분과 "소아청소년 인터넷으로 물어 보세요"에 참여해 주신 여러분께 감사드립니다.

이 이북을 제작해 주신 www.loopivot.com CEO 정한웅님께 특별히 감사드립니다.

22 권도 한글과 영어로 썼습니다. 특히 미국을 비롯한 해외 영어권 지역에서 사시는 한인 여러분들에게 많이 도움되리라고 믿습니다.

감사합니다.

**미국 및 한국 소아청소년과 전문의
이상원 드림**

Preface

It is an honor to present the 22nd volume "Love your sons and daughters with real love and humanity education such as." to 80 million Koreans in Korea and around the world and 70 billion people around the world. Moreover, for the sake of our dear compatriots in North Korea.

"Volume 22, Raise Your Sons and Daughters with real love " is a revised and supplemented version of Parenting and Home Nursing and www.koreapediatrics.com (2001-2021).

Food, Food, Health, Love, and Sleep in our lives are the most basic necessity When raising children to be healthy, happy, and productive children of the highest virtue, sound self-esteem, food, food, health, love, sleep are the basic necessities they absolutely need above all else.

Volume 22, "Love your sons and daughters" is written with information obtained from child-rearing, health care, symptoms diagnosis treatment of disease, and prevention, love, sleep, cognitive education of children and adolescents (0-18 years old) by my pediatric practice for nearly 40 years.

Child-rearing guidelines website in volume 22 is easy to understand, practical, and compiled based on the latest data, based on information obtained from direct and indirect my pediatric practice related to, moral education, and physical education, as well as information obtained from pediatric textbooks, journals, and training in various pediatric education,

How children and adolescents grow and develop into adults, how to love children, how to communicate with children and parents, how to properly express anger, how to relieve stress, how to prevent running away from home, bullying, bullied, teenage pregnancy, theft, lies, information on child-rearing such as child abuse is also provided here.

If you read volume 22 read and use them to raise children, it will give you directions for raising children and reveal the wrong and good parenting methods. This website will serve as a beacon so that parents can feel extremely rewarded for the things they did well while raising their children and adolescents, and to fix the wrong parenting methods.

How to raise children and adolescents into healthy physically mentally, healthy self-esteem, and productive children, how to raise children with love, how to make sure they get enough rest and sleep, how to ensure that mothers and fathers have an amicable marriage and maintain family stability and How to not love unconditionally, how to convey the love of parents to their children, how to not false love, how to communicate between parents and children, how to build a happy family. to find children's innate personality and nature.

Information on normal sleep patterns in children and adolescents, abnormal sleep problems and solutions, and physical and mental health problems common to children and adolescents such as colds, bronchial asthma, and allergic rhinitis are also provided here.

This is a website that can be read at least once by parents, doctors, grandparents, elementary and middle school teachers, medical students, nurses, students, and people from all walks of life, young and old, working in jobs related to children and adolescents. If possible, you should read it at least once from beginning to end and, if necessary, read more relevant information to solve problems such as loving your child

However, this website is not intended as a substitute for your physician.

As I write, I think that there also is a professional side, and there is also the need for more information and the lack of it. In addition, some of the contents of this website may overlap with the contents of other volumes for convenience.

I hope you will recommend this website to many of your friends and relatives. Further corrections may be needed in the future. In order to achieve that purpose, I hope that you will give generously.

Thank you to everyone who became a model for the photo and to everyone who participated in "Ask on the Internet for Children and Teenagers".

Special thanks to www.loopivot.com CEO Hanwoong Chung for creating this ebook.

22 volumes were also written in Korean and English. Especially to Koreans living in English-speaking countries overseas, including the United States.

I believe it will help you a lot.

Thank you.

John Sangwon Lee, M.D., FAAP

American pediatric board-certified, Korean Pediatric board-certified.

목차 Table of Contents

제 1 장 : 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 아들 딸 조건없는 진정한 사랑으로 키우세요, Do love your sons and daughters unconditionally and really.....	1
아들 딸 조건없는 진정한 사랑으로 키우세요, Do love your sons and daughters unconditionally and really.....	6
Do love your sons and daughters unconditionally and really 아들 딸 조건없는 진정한 사랑으로 키우세요	15
자녀들을 어떻게 조건 없이 진심으로 사랑해서 양육하나, How to unconditionally and really love my children	26
How to unconditionally and really love my children.....	35
사랑, Love	48
자녀들을 어떻게 조건 없이 진정으로 사랑하나, How to unconditionally and really love your children	54
How to unconditionally and really love your children.....	57
자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하세요, Do unconditionally really love your child.....	64
Do unconditionally really love your child.....	67
자녀들이 얼마나 행복하고 안정되어 있는 정도는 엄마 아빠의 결혼생활이 얼마나 행복하고 안정되어 있는가에 따라 결정된다., Marital happiness of parents positively influence their children's happiness	73
Marital happiness of parents positively influence their children's happiness	79
유해하고 그릇된 자녀 사랑, Harmful love and wrong love to your children.....	89
Harmful love and wrong love to your children.....	91
그럼, 어떻게 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하나, How to give unconditional and real love to your child	97
So, how to give unconditional and real love to your child.....	100
눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀들을 키세요, Raise your children with eye contact love, physical contact love, focused attention love and care	106
Raise your children with eye contact love, physical contact love focused attention love, and care.....	109

폴 통가스 미 메사체스 주 상원 의원이 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 해준 자녀 사랑, Mass. Senator Paul Tsongas' wonderful parenting for his children with eye contact love, physical contact love and focused attention love and care	116
부모의 삶의 우선순위들 중 자녀들은 첫번째는 우선순위, Children are the first priority in the priority of parents life.....	121
Children are the first priority in the priority of parents life	123
자녀들을 사랑으로 훈련시키세요, Train your children with love	129
부모의 부부관계의 정도에 따라, 가정과 자녀의 행복 지수가 달라진다., Children's happiness can be positively influenced by mom daddy's marital relationship.....	138
타고난 9 가지 기질, 25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성, 9 inherent different temperaments, 25 percentile personality and 75 percentile personality.....	151
타고난 9 가지 기질, 9 inherent different temperaments.....	151
25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성, 25 percentile temperament and 75 percentile temperament	160
조건 없는 자녀 사랑과 자녀 양육, Parenting with unconditional love and care for your child.....	171
눈길 접촉 사랑, Eye contact love	194
신체 접촉사랑, Physical contact love for your child.....	209
집중적 관심적 사랑과 보살핌을 자녀들에게, Focused attention love and care to my children	235
우리들의 삶의 우선순위 중 첫 번째는 자녀들이다, The first priority of our life is our children.....	256
The first priority of our life is our children	261
엄마 아빠, 나를 사랑하시나요?, Mom dad, do you love me?.....	270
Mom dad, do you love me?.....	281
그릇된 자녀 사랑 – 소유적 사랑, 유혹적 사랑, 대리적 사랑, 역할 전도적 사랑, Wrong love for your child- Possessive love, Vicarious love, Seductiveness love, Role reversal love	293
Wrong love for your child- Possessive love, Vicarious love, Seductiveness love, Role reversal love	296
미 상원의원 폴 통가스의 자녀 사랑, Honorable Senator Paul Tsongas's love for his children.....	303
자녀 훈련은 사랑으로 한다, Training your child with love	311
부모와 자녀의 대화, Communication between parents and their children	331
Communication between parents and their children	354
가정이나 학교에서 벌 또는 체벌, Punishment or corporal punishment at home or school	382
Punishment or corporal punishment at home or school	397
건강한 자존심을 길러 주세요, Help your children to develop healthy self-esteem	418
소아청소년(0~18 세) 성교육, Sex education for children and adolescents.....	443
행복한 부모의 부부생활과 행복한 자녀들, Happy parental marital life and happy children	457
부부간 대화와 '사랑하는 내 남편에게', Communication of wife husband and to my dear husband	471
Communication of wife husband and to my dear husband means of conversation.....	477
허깅, Hugging.....	487
Hugging.....	493
이런 소년들을 급히 구합니다., Boys urgently wanted	503

We need these boys urgently.	505
이런 소녀들을 급히 구합니다., Girls urgently wanted.....	511
We need these girls urgently.	513
대인 관계에서 많이 쓰면 좋은 말들, The short course in human relationship.....	519
Good words to use a lot in interpersonal relationships, The short course in human relationship..	521
청소년의 뜻?, What is Chung-So-Nyoun?	527
10 대 아이들의 가출, Teen runaways	539
사춘기 아이들의 매춘과 매매춘, Adolescent prostitutes(Juvenile prostitutes)	548
10 대 임신, Teenage pregnancy.....	556
수음(자위), Masturbation.....	568
소아청소년 (0~18 세)의 우울증(1), Depression in children and adolescent (1).....	580
사춘기 아이들의 우울증(2), Depression in adolescents (2)	591
스트레스, Stress	612
Stress.....	624
흡연 예방과 흡연 중지법, Smoking prevention and smoking cessation	640
소파 방정환 선생님의 어린이 선언문(1923 년) "Declaration of Children's Right" by Sopa Bang Jung Hwan	649
한국전쟁 기념비, Korean War Memorial	655
불링(불리잉/왕따), 학교 폭력, 사이버 불링(사이버 불리잉), 티싱(놀림), Bullying, School violation, Cyber bullying, Teasing.....	662
거짓 말을 하지 않도록 자녀들을 훈련 시킨다., Train your children not to lie.....	677
가짜와 진짜, Falsehood and Truth	700
Falsehood and Truth	709
죄의식, 질투심, 조종, 왕따, Guilty, Jealous, Manipulation, Bullying	722
Guilt, Jealousy, Manipulation, Bullying.....	726
소아 청소년들의 훔침(1), Stealing in children and adolescents(1).....	734
Stealing in children and adolescents(1).....	744
소아 청소년들의 훔침(2), Stealing in children and adolescents(2)	758
Stealing in children and adolescents(2).....	766
용서, Pardon	778
Forgiveness, Pardon.....	784
텔레비전 시청과 시력, Television and vision.....	794
Television and vision.....	797
침실 TV 와 사춘기 아이들, Bedroom television and adolescents.....	804
Bedroom television and adolescents	808
마리화나, Marijuana.....	817
Marijuana	822
환자의 비밀을 지키는 원칙, Principles of confidential care for patients	832
Principles of confidential care for patients	837
칭찬과 질투, Praise and jealousy.....	847
Praise and jealousy	854

미 한인 교포들의 소아청소년 자녀양육에 관한 연구, Study on Korean-American children-adolescents raising.....	865
Study on Korean-American children-adolescents raising.....	910
미 소아과학회 소아과 의사 생명윤리 신뢰 원칙, Principles of Pediatrician's confidentiality in American Academy of Pediatrics	959
Principles of Trust in Pediatricians Bioethics of the American Academy of Pediatrics.....	960
의사의 신뢰 원칙, Principles of physician's confidentiality.....	965
Principles of physician's confidentiality	966
죽어가는 환아를 지켜보면서, I was with him and his family at the final moment of his life.....	971
Watching a dying child, I was with him and his family at the final moment of his life.....	973
감기 백문백답(보통감기 백문백답), One hundred Qs&As on cold(One hundred Qs&As on common cold).....	979
아이들은 우유를 매일 꼭 먹어야 하는가?, Should all children drink cow's milk everyday?.....	1003
Should all children drink cow's milk everyday?.....	1013
천식 백문백답(기관지 천식 백문백답), Hundreds of questions and hundreds of answers on asthma(bronchial asthma)	1027
알레르기 비염의 백문백답, One hundred Questions & Answers on allergy rhinitis.....	1079
인플루엔자(독감/플루)와 플루 예방접종과 백문백답, 100 questions and 100 answers on influenza and flu vaccination.....	1127
코골이, Snoring	1167
Snoring.....	1170
딸꾹질, Hiccup.....	1177
Hiccup.....	1180
타들러 유아가 다른 아이들을 자꾸 껴안아요, A toddler to hug the other toddlers	1186
Toddler toddler keeps hugging other children.	1191
새 동생 아우를 본 형, 누나, 언니의 질투, Older brothers or sisters' jealousy towards to newborn siblings	1200
Older brothers or sisters' jealousy towards to newborn siblings.....	1205
43 개월 된 딸 애가 학원 가기가 싫다고 하루 종일 울니다. My 43-month-old daughter has been crying for the whole day because she does not want to go to school.....	1215
My 43-month-old daughter cries all day because she doesn't want to go to school.....	1218
질투, 사랑, 변비, 우유섭취, Jealousy, love, constipation, milk intake.....	1225
Jealousy, love, constipation, milk intake	1228
학원가기가 싫다고 하루종일 울니다의 답변에 대해 진심으로 감사드립니다, Thank you for your answers for my answers on your child's crying.....	1235
Thank you very much for the answer to Crying all day because I don't want to go to school,.....	1236
아이가 손을 입에 넣습니다. My daughter puts her finger into her mouth.....	1241
The child puts his hand in his mouth. My daughter puts her finger into her mouth.....	1244
아기와 함께 비행기 여행, To travel by airplane with your baby	1251
To travel by airplane with your baby.....	1253
약물 선택 원칙, How to choose medicine for treatments.....	1259

Principles of drug selection, How to choose medicine for treatments	1260
큰 선물, Big gift	1267
Big gift.....	1269
행복은 돈을 주고 사는 것이 아니고 나에게 오도록 하는 것이다, You don't have to pursue happiness. Make it come to you	1275
Happiness is not to buy with money, but to let it come to you	1276
You don't have to pursue happiness. Make it come to you	1276
거짓말/거짓 말을 하지 말라고 자녀를 훈련 시킨다., Lie/train your child not to lie	1281
Lie/train your child not to lie.....	1299
부모 전적통제력에서 10대 자녀 신뢰 기반 자기 통제력으로, From parental total control to teenage child trust-based self-control.....	1322
제 2 장 : 정상체온, 열, 열이 나게 하는 원인, 해열, Normal temperature, Feve, cause of fever, Antipyretics.....	1337
정상체온, Normal temperature	1337
Normal temperature 정상체온.....	1339
열(1), Fever(1).....	1344
열(2), Fever(2).....	1357
체온계의 종류와 체온 재는 방법, Kinds of thermometers and how to take temperature	1372
고열 High fever	1383
High fever 고열	1386
고열에 관한 몇 가지 정보, More Information about high fever	1393
해열제-아세트아미노펜과 아이브프로펜, Antipyretics-Acetaminophen and ibuprofen	1401
타이레놀(아세트아미노펜)로 해열시키는 방법, How to treat fever with Tylenol(Acetaminophen) .	1407
How to treat fever with Tylenol (Acetaminophen).....	1410
고열 응급처치, Emergency treatment for high fever	1417
저체온, Hypothermia(Low body temperature)	1424
Hypothermia (Low body temperature)	1432
열에 관한 출처와 참조 문헌, References and source on fever.....	1445
제 3 장 : 소아청소년 수면 신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 정상 수면 패턴, 신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborns, infants, toddlers, preschool children, school children and adolescents	1452
신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborns, infants, toddlers, preschool children, school children and adolescents.....	1452
렘 수면과 비렘 수면, REM sleep and non-REM sleep	1466
신생아들, 영아들, 타들러들, 학령기전 유아들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborn infants, infants, toddlers. preschool children	1473
영아들이나 유아들 또는 학령기전 유아들이 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깬 때, When infants, toddlers, preschoolers are unable to fall to sleep or wake up frequently	1482

영아들, 타들러 유아들, 학령기 전 유아들의 수면 문제, Sleeping problems in infants, Toddlers, Preschoolers	1488
영아, 유아, 학령기 전 유아가 잠 잘 들게 하는 방안, How to make the good sleeping in infants and toddlers, preschoolers	1495
신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기의 아이들의 수면 시간과 낮잠 자는 시간 (1), Sleep hours and nap hours in newborns, infants, toddlers, preschoolers, school children, adolescents(1)	1502
신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 수면 시간과 낮잠 자는 시간 (2), Sleep hours and nap hours in Newborns, Infants, Toddlers, Preschoolers, school children, Adolescents (2)	1508
영유아가 같은 침실에서 부모와 같이 자도 되나요? 신생아 방이나 영아 방에 아기 모니터를 설치 해도 되나요?, Is It ok for the infant to sleep in mom and daddy's bedroom? Is It ok for the baby monitor in the baby's room good for newborns and infants?.....	1514
아이의 나이에 따른 수면 훈련, Sleep training according to child's ages	1522
영아, 타들러 유아의 수면 문제와 수면 훈련, Sleep problems and sleep training in infants and toddlers.....	1546
모유나 인공영양을 먹이지 않으면 잠들지 않거나 밤에 자다가 깨서 울고 자지 않는 영아들의 수면문제와 수면 훈련, Sleep training for infants who wake up and are hard to fall to sleep if breastmilk or formula not fed	1559
부모의 침실이나 침대에서 같이 자려고 하는 영유아들을 위한 수면 훈련, Sleep training for infants and toddlers who want to sleep with parents.....	1571
소아청소년 수면 문제, Sleep problems in children and adolescents.....	1583
생후 5~29 개월 영유아들의 수면 문제와 토우테트 박사의 수면연구, Sleep problems in 5~29 months old infants and toddlers and Dr.Touchette's study on sleeping problems	1595
육체적 질병으로 인한 통증과 수면장애, Sleeping problem and pain due to physical disability	1610
사춘기 아이들과 청년들의 과도 수면, Excessive sleep in adolescents and young adults.....	1616
학령기 아이들과 사춘기 아이들의 잠 문제, Sleeping problems in school age children and adolescents	1622
몽유병(몽유증), Somnambulism(Sleepwalking)	1628
악몽(악몽증/꿈 불안장애), Nightmares.....	1635
수면공포증 (야경증/수면공포), Night terrors(Sleep terror disorder)	1642
잠꼬대, Sleep talking.....	1650
나르콜렙시(수면 발작/기면증), Narcolepsy	1655
하지 불안 증후군, Restless leg syndrome(Nocturnal myoclonus/Periodic limb movement disorder/PLMD).....	1661
생물시계와 설카디안 리듬, Biological clock and circadian rhythm	1667
신생아들, 영아들, 유아들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborns, infants and toddlers	1675

제 4 장 : 인공영양(포물라), 이유식, 음식물, 음식문화 인공영양(포물라), 이유식, 음식물, 음식 문화, Infant formula, Weaning foods(Solid foods), Table foods and Diet cultures	1684
위식도 역류와 위식도 역류 병, Gastroesophageal reflux(GER) and gastroesophageal reflux disease (GERD)	1684
아침식사는 하루 중 가장 중요한 식사이다, The breakfast is the most important meal in a day	1700
최근 미 한인 교포 음식 문화, Recent foods and diets cultures in Korean Americans	1712
권장 1 일 우유 섭취량, Recommended daily amount of cow's milk	1723
인공영양(포물라), 이유식, 음식물, 음식 문화, Infant formula, Weaning foods(Solid foods), Table foods and Diet cultures	1730
신생아들이나 영아들의 과식에 관한 건강 상담 질의응답, Qs & As on overfeeding for newborns and infants	1743
제 5 장 : 소아 학대와 소아 무관심 Child abuse and child neglect	1750
소아 학대와 소아 무관심(아동 학대와 아동 무관심/어린이 학대와 어린이 무시 방치/아동 학대와 아동 무시), Child abuse and child neglect	1750
안전사고로 인한 정신적 신체적 손상과 소아 학대, Mental and physical damage due to safety accidents and child abuse	1763
소아 신체 학대로 생긴 부상이 신체의 어느 부위에 있는지 부상의 종류, The kind of body part injuries caused by child abuse	1773
소아 성 학대(아동 성 학대)(1), Child sexual abuse(1)	1784
소아 성 학대 (아동 성 학대)(2), Child sexual abuse(2)	1797
소아 감정적 정신적 학대(아동 감정적 학대), Child emotional abuse and Child mental abuse	1805
무관심 학대(소아 무시 학대/아동 무관심 학대)로 생긴 비기질적 성장 발육지연 학대, Non-organic failure to thrive caused by child neglect	1808
영아를 심하게 흔들어서 생기는 증후군(흔들린 아이 증후군/셰이큰 영아 증후군), Shaken baby syndrome	1815
제 6 장 : 아토피 피부염 Atopic dermatitis and eczema	1821
아토피 피부염(Atopic dermatitis)과 습진(Eczema)	1821
아토피 피부염의 증상 징후, Symptomes and signs of atopic dermatitis	1833
아토피 피부염이 있으면 화농성 세균 감염이 더 잘 생기는이유, 아토피 피부염 치료, The reason for prone to pyogenic infections on atopic dermatitis, atopic dermatitis treatments	1846
아토피성 피부염을 국소성 면역 물질로, 스테로이드 연고 크림 로션으로, 5ws 유발 인자로 치료한다, Atopic dermatitis can be treated by topical immunomodulators, Steroid ointment, cream or lotion, 5ws induced factors removal	1854
제 7 장 : 피부 발진과 열이 나는 질병들 Diseases with skin rash and fever	1884
피부 발진과 열이 나는 질병들(1), Diseases with skin rash and fever(1)	1884
피부 발진과 열이 나는 질병들(2), Diseases with skin rashes and fever(2)	1895
피부 발진과 열이 나는 질병들(3), Diseases with skin rashes and fever(3)	1905
피부 발진과 열이 나는 질병들(4), Diseases with skin rashes and fever(4)	1915
피부 발진과 열이 나는 질병들(5), Diseases with skin rashes and fever(5)	1923

가와사키 병과 가와사키에 관한 백문 백답, Kawasaki disease (Mucocutaneous lymph node syndrome/Kawasaki syndrome) and one hundred Qs&As on Kawasaki disease	1931
전염성 단핵구증(엡스타인- 바 바이러스 감염병), Infectious mononucleosis(Epstein-barr virus infection/EBV infection)	1951
수두(작은 마마/소두)와 대상포진, Chickenpox and herpes zoster(Varicella-zoster infections).....	1967
대상포진, Herpes zoster(Shingles).....	1983
포도상구균 화상피부 증후군(포도알균 열상 피부 증후군)과 피부 발진, Staphylococcal scalded skin syndrome (SSSS) and skin rash.....	1991
돌발성 발진(장미진), Exanthem subitum(Roseola infantum/Human herpes virus 6 and 7 infections/6th disease.....	1994
진드기 물림과 감염병, Tick bites and Infectious diseases	2002
로키산 홍반열(록키 마운틴 스파티드 열), Rocky mountain spotted fever.....	2010
성홍열, Scarlet fever	2015
수막구균 뇌막염(수막구균 수막염)과 수막구균 패혈증, Meningococcal meningitis and meningococcal septicemia.....	2036
수족구 병과 피부 발진, Hand-foot-and-mouth disease with skin rash	2049
아데노바이러스 감염병, Adenovirus infections	2060
아펙과 피부질환, Apec (Asymmetric periflexural exanthem of childhood) and skin rash.....	2068
엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진, Enterovirus infections exanthem	2071
연소성 류마티스양 관절염(연소성 류마티드 관절염/연소성 특발성 관절염), Juvenile rheumatoid arthritis (JRA/Juvenile idiopathic arthritis).....	2077
열이 나지 않는 어떤 병을 약물로 치료할 때 그 약물의 부작용으로 인하여 피부 발진과 열이 날 수 있고 또 전염성 질환을 약물로 치료할 때 약물의 부작용으로 피부 발진이 생기고 그 감염병으로 인해서 열과 피부 발진이 날 수 있다., When a certain disease that does not have fever is treated with a drug, a skin rash and fever may occur due to the side effect of the drug can.....	2089
소아 비만과 소아 비만증, Obese and obesity in children.....	2092
대소변 가리는 훈련, Toilet training	2114
변비와 변비증, Constipation.....	2133
사두와 납작한 머리(편 평두), Plagiocephaly and plat head.....	2163
Plagiocephaly and plat head.....	2165
아기의 울음, The baby's crying	2168
The baby's crying.....	2173
류마티스 유주성 홍반(유연성 홍반/가장자리 홍반), Rheumatic erythema marginatum	2180
제 8 장 : 다음 증상 징후가 신생아에게 나타나면 의사에게 즉시 문의한다. When your newborn infant has following symptoms and signs, call baby's doctor right away.	2184
신생아의 구토, Vomiting in newborn infants.....	2184
신생아 사이아노시스(청색증 /자색증/치아노제), Cyanosis of newborn infants.....	2191
신생아 경련 (신생아 발작), Neonatal seizures	2201
신생아가 잠을 지나치게 많이 잘 때, When a newborn infant is too much sleeping or drowsy.....	2211
신생아가 심하게 울고 보챌 때, When a newborn infant is unusually crying or fussy a lot.....	2216

신생아가 모유나 인공영양을 잘 먹지 않을 때(신생아가 잘 먹지 않을 때), Poor breastfeeding or formula feeding in newborn infants.....	2222
신생아에게 열이 날 때, Fever in newborn infants	2228
신생아에게 고열이 날 때, High fever in newborn infants.....	2237
신생아의 저체온, Hypothermia in newborn infants.....	2244
신생아의 정상 체온과 미숙 신생아의 체온조절, Normal temperature of newborn infants and body temperature regulation in premature infants.....	2256
신생아 황달, Jaundice in newborn infants(Neonatal jaundice)	2263
신생아 설사(신생아의 설사), Diarrhea in newborn infants(Neonatal diarrhea)	2269
신생아가 팔이나 다리를 잘 움직일 수 없을 때, Unable to normally move arms or legs of newborn infants	2275
신생아의 출혈, Neonatal bleeding	2282
신생아가 피를 토할 때나 피똥을 눌 때, Vomiting blood (Hematemesis) or melena in newborn infants	2288

제 9 장 : 공격적 행동, 폭력과 분노 표출 Aggressive behavior, violence and anger

ventilation	2294
공격적 행동, 폭력과 분노 표출, Aggressive behavior, violence and anger ventilation.....	2294
남을 때리고 물고 침을 뱉는 타들러 유아들, Hitting, Biting and Spitting in toddlers	2309
손톱 물어뜯기(교조증), Nail biting.....	2318
가정이나 병원에서 앓는 아이들의 정신 정서 반응-3 Ds 반응, Sick children's emotional reaction at home and hospital- Fags syndrome and 3 Ds reaction.....	2327
학령기 아이들과 사춘기 아이들의 학습장애, Learning disability in school children and adolescents	2336
양자, Adoption	2346
Adoption	2349
사춘기 여아들의 월경, Menstruation of female adolescents	2356
음경의 길이와 고환의 크기, Length of penis and size of testicles	2363
엠라 크림, 페인 이지 스프레이, 징고, 바포쿨란트 스프레이, 라이도케인-필로케인 패취 등 국소 마취제 EMLA cream, Pain easy spray, Zingo,and Lidocaine-pilocaine patch local anesthetics.....	2372
Local anesthetics such as EMLA cream, Pain easy spray, Zingo, and Lidocaine-pilocaine patch local anesthetics.....	2378
단골 소아과 전문의 선정 방법, How to choose a pediatrician for your child	2388
수술 받기 위해 병원에 입원하는 소아들에게, To your children to be admitted to the hospital for an operation.....	2398
To your children to be admitted to the hospital for an operation.....	2403
아이들의 스포츠와 부상, Sports and injuries in children	2412
장난감, Toys.....	2418
생명에 위험한 병을 앓거나 중상을 입은 아이들이 부모나 가족에게 미치는 영향, Impact of pediatric critical illness and injury on parents or families	2431
Impact of pediatric critical illness and injury on parents or families.....	2439
사춘기 아이들의 1 일 평균 육체적 활동, Average daily physical activity hour during adolescents	2455

Average daily physical activity hour during adolescents	2457
Death of a fetus, a newborn infant or a child and parents	2467
신생아 사망(신생아의 사망), Newborn infant death	2475
Newborn infant death	2477
분노 표출과 수동적 공격적 분노표출, Anger ventilation & passive aggressive anger ventilation ..	2484
분노 표출 사다리, Anger ventilation ladder	2492
제 10 장 : 인성 교육과 인성교육 체크리스트 Humanity Education and Humanity	
Education Check-lists.....	2497
인성교육을 왜 하나 Reasons for Humanity Education	2497

제 1 장 : 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 아들 딸 조건없는 진정한 사랑으로 키우세요, Do love your sons and daughters unconditionally and really

**아들 딸 조건없는 진정한 사랑으로 키우세요, Do love your sons and daughters
unconditionally and really**

참고용

**'Raise your sons and daughters with real unconditional love" by Dorrance-
contents**

Contents

1. Nowadays adolescent children and parenting dilemma
2. How to really love your children unconditionally (1).
3. What is love? 4. How to really give unconditional love to your children (2)
4. Unconditional real love
5. Happy stable parental marital life and then happy stable children life
6. 9 kinds of innate temperaments
7. 25 percentile personality and 75 percentile personality
8. Children should not be raised with harmful and wrong love
9. How to give unconditional and real love to your child(4)
10. Raise your children with eye contact love, physical contact love focus
attention love, and care .
11. Honorable Senator Paul Tongas's love for children
12. Children are the first priority of parental life

13. Train your children with love
14. Communication between you and your children
15. Mom and Dad, do you love me?
16. Eye-contact love for your children.
17. Physical-contact love for your children
18. Focused-attention love and care for your children
19. Sex education for children and adolescents
20. Punishment or corporal punishment for children in-home or at school
21. Help your children to develop healthy self-esteem
22. Communication of a couple and to my dear husband
23. Hugging
24. The short course in human relationship
25. Teen runaways
26. Adolescent prostitutes.
27. Teenage pregnancy
28. Masturbation
29. Depression in children and adolescent (1)
30. Depression in adolescent children (2)
31. Anger ventilation ladder and
32. Stress.
33. Boys are urgently needed
34. Girls are urgently needed
35. Smoking prevention and cessation.
36. Sopa, Bang Jung Hwan's "Declaration of Children's Right" in Korea
37. Korean War Memorial

38. Bullying, school violence, cyberbullying, teasing
39. Train your children not to lie
40. Truth and falsehood 42. Feeling guilty, jealous, manipulation, bullying
41. Stealing in children and adolescents (1)
42. Stealing in children and adolescents (2).
43. Pardon, Forgiveness
44. Principles of confidential care for patients
45. Praise and jealousy.
46. Watching the dying child
47. One hundred questions and hundreds of answers on common cold
48. Should children drink cow's milk every day?
49. Hundreds of questions and hundreds of answers on asthma
50. One hundred questions and hundreds of answers on allergy rhinitis
51. Older brothers' or sisters' jealousy towards newborn siblings 54. How to choose medicine for treatments
52. Happiness isn't about money, it's what makes it come to me
53. From parental control for teenage children to trust-based self-control.
54. Humanity education and humanity education checklists....Sources and References

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 3-pediatric and adolescent growth and development-제 3 권 소아 청소년 성장발육-in written in English and Korean]

Pediatric and Adolescent Digestive System Diseases

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 9- Pediatric and Adolescent Digestive System Diseases Diseases-제 9 권.소화기(소화기계통/소화계통) 질환]

-in written in English and Korean]

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 15-pediatric and adolescent Pediatric and Adolescent Allergy and Autoimmune Diseases-제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역 질환 -in written in English and Korean]

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 5-Formula, Milk, Weaning, Vitamins, Minerals, Fat, Protein and Carbohydrates-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방-in written in English and Korean] -참고용

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean] -참고용

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean] -참고용

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 2-pediatric adolescent Prevention for Safety accidents and Diseases-제 2 권 소아 청소년 질병, 안전사고 예방-in written in English and Korean]

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 10-pediatric and adolescent kidney, urogenital diseases-제 10 권 소아 청소년 신장 비뇨생식기 질환-in written in English and Korean] -참고용

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 14-pediatric and adolescent Endocrine, Metabolic, Chromosom, Genetic and Rare diseases-제 14 권 소아 청소년 내분비, 대사, 염색체, 유전, 희귀병-in written in English and Korean]

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-제 17 권 소아 청소년 피부

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean] -참고용

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 16-pediatric and adolescent orthopedic diseases-제 16 권 소아 청소년 정형외과 질환-in written in English and Korean] - 참고용

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean] -참고용

아들 딸 조건없는 진정한 사랑으로 키우세요, Do love your sons and daughters unconditionally and really

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 3-212. 부모 자녀의 사랑은 사랑 반등으로 이루어진 영원한 사랑이다.
부여 공원에서 (조각가 성명 불명)

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 최근 사춘기 아이들의 상황은 과거 몇 10 여 년 전에 비해 여러 가지 면에서 좋은 면도 있지만, 대체적으로 나쁜 면이 더 많고 너무 나쁘다.
- 음주, 흡연, 습관성 약물 남용, 범법행위, 폭력행위, 불링(왕따), 학업 성취 율 저하, 가출, 성 가치관 부정, 10 대 임신, 성병, 이기주위 팽배, 경제적으로 부모에게 의존, 우울증, 자살 등 사춘기 아이들의 문제들은 계속 증가 일로에 있다.
- 부모들이나 권위자들의 지도와 훈련에 노골적으로 반항한다.
- 많은 사춘기 아이들은 무기력하다.
- 사춘기 아이들의 일부는 수동적 공격 행동으로 파괴적 행동으로 분노를 표출한다.
- 학교에서는 폭력과 왕따로 그들의 삶에서 생긴 분노를 표출 한다.

- 그들은 자신을 파괴하고 가정, 학교, 사회를 파괴시키고 혼란시킨다.
- 대부분의 사춘기 아이들은 분노를 적절히 표출하는 방법을 모른다.
- 부모들은 그들의 자녀들이 자라는 동안, 또 학교에서도, 그 누구도 자라는 소아들에게 적절히 분노 표출하는 방법을 가르쳐 주지 않는다.
- 부모 역시, 교사 역시, 사회 성원 역시 분노를 적절히 표출하는 법을 잘 모른다,
- 또 사춘기 아이들도 분노를 올바르게 표출하는 방법을 어디에서도 배우지 못한다.
- 그래서인지 대부분은 사춘기 아이들은 분노 표출 방법 중 가장 나쁜 방법인 “수동적 공격적 행동(Passive aggressive behavior)”으로 분노를 표출한다.
- 수동적 공격적 행동의 대부분은 파괴적이고, 반사회적이고, 불법적이고 자멸적이다.
- 그 결과는 비참하다.
- 자살은 대표적인 분노 표출하는 방법 중 하나인 수동적 공격적 행동의 일종이다.
- 가정이나, 직장, 학교에서 흔히 보는 왕따도 분노를 표출하는 방법에서 생기고 수동적 공격적 행동의 일종이다.
- 이런 사춘기 아이들의 제반 문제들은 사춘기 아이 자신은 물론이고 그의 부모, 가정, 학교, 사회, 국가의 문제가 된다.
- 왜 그럴까?
- 사춘기 아이들에게 관련된 문제의 원인은 정확하게 규명하기 어렵다.
- 그들의 문제의 원인과 책임의 한계는 사춘기 아이 자신들에게도 있고 그들의 부모들, 교사들, 사회나 국가에게도 있다.
- 사춘기 아이들에게 관련된 문제들의 원인은 단순한 것도 있지만 복잡한 것도 많다.
- 사춘기 아이들의 문제가 사춘기 아이 자신들, 그들이 타고난 개성, 그의 가정과 부모, 사회, 국가의 이해관계로 얽히고 설켜어 생길 수 있다.
- 그 사춘기 아이 자신의 잘못으로,
- 정신적 육체적 어떤 병으로,

- 그의 부모의 잘못된 육아 및 교육으로,
- 사춘기 아이 자신과 그의 부모가 둘 다 잘못으로 문제가 생길 수 있다.
- 어떤 사춘기 아이들의 삶의 질은 타고난 기질,
- 그들의 부모의 결혼생활이 얼마나 행복한가, 얼마나 원만하고 안정되어 있는가,
- 자녀 양육 방법, 육아와 자녀 훈련 방법 등에 따라 영향 받는다.
- 사춘기 아이들이 살고 있는 사회 국가
- 그 나라의 기성세대들의 정신, 정서, 경제적 상태에 따라 영향을 받는다.
- 오늘날 사춘기 아이들은 사이버 세상에서 산다.
- 그들의 일부는 신문, 잡지, TV, 인터넷, 비디오, 아이폰, 아이포드(iPod), Apple TV, iTunes 등에서 유해하든 무해하든 이익이 되든지 안 되든지 따질 것 없이 그냥 많은 정보를 액면 그대로 받아들인다.
- 문란한 섹스에 관한 정보를 비롯해,
- 십대 폭력,
- 폭탄주,
- 약물 남용,
- 자살,
- 가택 침입,
- 권위자에 대한 반항이나
- 부모에 대한 반항,
- 황금만능주의,
- 물질문명 팽배,
- 마이즘("Mysm"/나만 아는 현대적 이기주의),
- 부모 형제 이웃도 모르는 반윤리적 행동과 충동,
- 악의적 선전, 모략,
- 고의적 거짓말,

- 시기 등에 가차 없이 노출되어 있다.
- 그들은 보고 듣고 배운 대로 얼굴 하나 변함없이 행동하고 말한다.
- 그들은 부정적이고 반 인류애적 정보에 쉽게 현혹된다.
- 거기다가, 그들의 부모의 결혼 생활이 행복하지도 않고 원만하지 않거나,
- 부모들에게 경제적 문제가 있거나,
- 그들의 부모가 이혼을 했거나 별거 생활을 하거나,
- 두 부모 중 한 부모가 사망했거나,
- 어떤 이유로 사춘기 자녀가 편모슬하에서 성장하거나,
- 대부분의 사춘기 자녀들은 부모로부터 온전한 사랑을 충분히 받고 자란다고 느끼지 못한다.
- 거기다가 그들은 옳은 길로 인도할 영적 지도자도 찾기 어렵다.
- 요즘, 미국 이혼율이 40% 이상 된다. 한국은 그보다 더 하다고 한다.
- 그로 인해, 소아청소년들 특히, 사춘기 아이들의 삶의 보금자리이며 안식처이고 기초인 가정이 흔들리고 있다.
- 일부의 부모들은 결혼식 연회, 파티모임, 동창생 모임 등 각종 모임에서 술에 진수성찬으로 시간을 보내고 소아청소년 자녀들은 혼자 집에 있는 경우도 허다하다. 사춘기 아이들이 마치 부모도 지도자도 없이 시간을 보내는 때가 많다.
- 이런 저런 이유로, 특히, 일부의 사춘기 아이들의 삶의 기초가 불안정 상태에 있고 심지어는 파괴상태로 달려가고 있다.
- 요즘 “자녀 대학입학 이혼”이라는 말이 있다.
- 이 세상에 태어나고 성장해서 부모로부터 독립하고 행복한 가정을 이룰 때까지, 때로는 그 이후에도 자녀들에게 부모들의 정신적 정서적 영적 지지와 도움, 인도와 사랑이 절대적으로 필요하다.
- 고등학교를 졸업하고 대학 입학할 하는 젊은 성년 자식들도 조건 없는 진정한 사랑을 부모로부터 계속 받고 지원 받기를 원한다. 그들은 비록 독립한 젊은 성인이라도, 자기들을 끊임없이 보살펴주고 지도해주고 훈련시킬 수 있는 부모들이 그 어느 때보다도 절대적으로 더 필요하다.

- 또한 그들의 일부는 부모들로 부터 경제적 도움도 받기를 바란다.
- 젊은 성년 자녀들의 대부분은 정신, 정서, 영적으로 가장 안정된 삶을 누리기를 바란다.
- 그런 목적 달성을 위해 부모의 충고와 지도가 사춘기 때도 물론이고 사춘기가 지난 후 젊은 성년시절에도 필요하다.
- 이 젊은 성년 자녀들은 부모의 감정적 도움을 받기 위해 부모들의 곁으로 자주 돌아오는 것이 극히 바람직하다.



사진 3-213. 조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 자녀들은 자신을 사랑할 줄 알고 남을 사랑할 줄 알고 무엇을 하든지 최선을 다 한다. 어려서부터 성인이 된 후에도 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 이 젊은 성년 자녀들이 부모의 감정적 도움, 때론 정신적 도움, 경제적 도움이 필요할 때 서슴지 말고 언제든지 부모들의 곁으로 찾아 올 수 있게 부모들은 대기 상태에 있어야 한다. 그런데도 부모들은 “자녀 대학입학 이혼”을 한다.
- 거기다가 오늘날 세상은 고도로 기계화 되어 있고 핵가족화 되어 있다.
- 가정교육과 자녀 양육의 방향을 설정하는데도 문제가 있다.

- 대부분의 가정에서 생기는 경제적 문제가 사춘기 아이들의 문제로 이어질 수 있다.
- 부모들의 이기주의 팽배, 윤리와 도덕의 가치관 결여, 잘못된 자녀 사랑과 훈련 방법, 부모와 자녀 간 대화 부족 등이 사춘기 아이들의 문제들의 근본 원인이 될 수 있다.
- 물론 사춘기 아이들의 정신적 육체적 문제 등이 사춘기 그들의 문제들의 원인이 될 수 있다.
- 부모들은 소아청소년 자녀들을 내가 소유한 물건 같이 소유적 사랑을 하면서 양육한다.
- 자녀들에게 성적으로 충동시켜 유혹적 사랑을 해서 양육하기도 한다.
- 나의 삶에서 이루지 못한 꿈을 자녀들로 하여금 이루도록 그들을 유혹하면서 대리적 사랑으로 양육한다.
- 겸양, 겸손, 검소, 공손, 인사가 무엇인지 모른다.
- 대인관계에서도 그때 그 당시만 있고 미래관계에 관련된 것을 모르고 대인관계를 하니 비참한 사회생활을 하기 쉽다.
- 이상 설명한 사춘기 아이들의 여러 문제의 원인들 중 가장 주된 원인은 가정 파탄이고 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑해서 양육하지 않는데 있다.
- 우리 모두 이 세상에서 사는 동안 “자녀 사랑, 자녀 사랑”이라는 말을 자주 하면서 사실은 사랑의 진짜 뜻이 무엇인지도 잘 모르고 있는 부모들이 대부분이다.
- “자녀 사랑”이란 주제로 세미나를 가끔 가져왔다.
- 어떤 현명한 여성이 나보고 “자녀를 사랑할 줄 모르는 부모가 어디가 있느냐”고 반문했다.
- 자녀사랑에 관한 공부도 연구를 않고 자녀 사랑이 무엇인지 모르고 자녀를 키우고 있는 부모들이 너무도 많다.
- 산후 조리원으로 어린이집으로 보육원으로 유치원으로 학교로 학원으로 자녀를 보내면서 거기서 자녀가 인간 됬됨의 기본인 지덕체를 배우는 줄로 알고 있다.
- 자녀들을 어떤 방법으로 어떻게 사랑해야 옳은지 모르고 있는 부모들도 많다.

- 눈길 접촉으로 신체적 접촉 사랑으로 집중적 관심적 사랑으로 부모의 자녀사랑을 전달하는 방법도 잘 모르고 있는 부모들이 대부분이다. 자녀들을 사랑으로 훈련시키기보다 체벌로 훈련시키어야 한다고 주장하는 교사들, 부모들이 많다.
- 자녀 사랑에 관한 세미나를 하는 중 “자녀들을 양육하고 사랑하는 것을 모르는 부모들이 어디 있느냐”고 저자에게 반문하는 부모들도 있었다.
- 우리는 항상 배우는 태도에 있어야 한다.
- 저자도 자녀를 올바르게 사랑하는 방법을 모르고 세 자녀를 키운 사람들 중 하나였다.
- 조건 없는 사랑이 무엇인지 진정한 사랑이 무엇인지 소유적 사랑이 무엇인지 잘 모르고 세 자녀를 키웠다.
- 18 년 동안 초중고대학교육을 받는 중 아무도 사랑이 무엇이고 분노를 표출하는 방법을 가르쳐 주지 않았다. 그래서 배우지 못했다.
- 임신을 하고 진통을 겪고 분만해 태어난 자녀에게 안식처, 의복을 제공해 주고 질병이 생기면 그 병을 잘 치료해 주고 감염병에 걸리지 않게 백신 예방접종을 적절히 잘 해주고 안전사고가 생기지 않게 잘 예방해주며, 장난감을 사주고, 용돈을 충분히 주고 기쁘고 즐겁게 놀면서 자라게 하고, 균형 잡힌 음식물을 충분히 섭취하게 주고, 옷과 안식처를 적절히 제공하고, 좋은 학교 교육을 시키고, 필요에 따라 과외활동을 시키는 식으로 자녀들을 만족시키고 그들을 양육하는 것이 자녀들을 사랑하는 방법의 전부인줄 알고 있는 부모들이 대부분이다.
- 이 말은 일리가 있다.
- 그렇게 의식주 건강을 충족 시켜 자녀를 양육하는 것도 부모의 자녀 사랑이다.
- 그러나 그 중 꼭 필요한 것이 하나 빠져있다.
- 위에서 열거한 자녀 사랑 그것만으로는 충분치 않다.
- 거기에 빠진 것 이외 더 해줄 것이 하나 더 있다.
- 그것은 조건 없는 진정한 사랑이다.
- 조건 없는 진정한 사랑을 자녀들에게 해주라고 하면, 많은 부모들이 혼동한다.
- 첫째로 “조건 없는 진정한 사랑”이 무엇인지 잘 모른다.

- 조건 없는 사랑은 무조건적 진정한 사랑이다.
- 이상적인 사랑이다.
- 그 조건 없는 진정한 사랑에 가깝게 자녀를 사랑하는 것이다.
- 자녀 사랑은 부모들의 책임이고 의무이다.
- 무조건적 사랑이란 무엇인가. 조건 없는 사랑이란 무엇인가.
- 그 자녀가 남아이건 여아이건, 그 자녀가 잘 생겼든 못생겼든, 예쁘든 예쁘지 않던, 자질이 있든 없든, 키가 크든 작든, 공부를 잘하든 못하든, 그 자녀의 행동이 못마땅하든 마땅하든, 불구자이든 불구자가 아니든 관계없이(No matter what) 그 자녀를 사랑하는 것을 조건 없는 사랑이다.
- 그렇지만 무조건적 사랑(조건 없는 사랑)을 해서 자녀를 양육한다고 해서 자녀가 한 나쁜 행동이나 그릇된 행동이나 말 그 자체도 사랑하고 그런 잘못된 행동이나 말을 그냥 방관하고 지나쳐 가도 된다는 말은 아니다.
- 조건 없는 진정한 사랑을 받지 않고 자라는 아이들이나 사랑으로 훈련을 받지 않고 엄하게 훈련 받으면서 자라는 대부분의 아이들(조건적으로 사랑받고 자란 아이들)은 어릴 때는 아주 조용하고 말수가 적고 무엇을 시키면 “예스(예) 예스(예)” 하면서 고분고분 말을 잘 들을 수 있고, 집에서나 학교에서나, 또는 사회에서 “좋은 아이”로, “훌륭한 아이”로, “착한 아이”로 인정받고 불리기도 하고 “다루기가 쉬운 아이”로 취급받을 수 있다.
- 그렇지만 학령기나 사춘기에 이르면 그들에게 사랑의 결핍증이 나타나기 시작한다.
- 그들은 소극적이고, 위축되고, 반항적이고, 자기중심적이고 이기적이고 겸손이 무엇인지 겸양이 무엇인지 인사가 무엇인지 모르는 아이들이 될 수 있다.
- 남을 사랑할 줄도 모르고 남에게 무엇을 줄지도 모르고 심지어는 자기를 사랑할 줄도 모른다.
- 또한 애정도 동정도 없고, 남을 용서할 줄 모르고 정직하지 않고 부모들이나 권위자들에게 반항적이고 거역적이고 그야말로 다루기 힘든 어려운 아이들이 될 수 있다.
- 더 무서운 것은 성년이 되서도 마찬가지다.

- 어떤 부모들은 심은 대로 내고 열매가 맺는 이치를 모른다.
- 어떻게 조건 없는 사랑으로 자녀를 훈련시켜 양육할 수 있는가.
- 정말로 조건 없이 자녀를 진심으로 사랑해서 양육한다는 것은 어려운 일이다.
- 그러나 조건 없이 진심으로 사랑해서 양육한 자녀들이 성인이 되어 건전한 자존심을 가지고 생산적인 건전한 사회의 일원으로서 살아가는 것을 볼 때 부모들은 만족할 것이고 거기서 얻을 수 있는 보상은 헤아릴 수 없을 정도로 클 것이다.
- 어찌 천금을 주고 건전한 자존심을 갖고 남들이 우러러 보는 자녀를 살 수 있을까.

Do love your sons and daughters unconditionally and really 아들 딸 조건없는 진정한 사랑으로 키우세요



Photo 3-212. The love of parents and children is eternal love made up of love rebound. At Buyeo Park
(Sculptor Unknown)

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- The situation of adolescents in recent years has been good in many ways compared to the past few decades ago, but in general there are more bad things and too bad.
- Drinking, smoking, habitual substance abuse, criminal behavior, violent behavior, bullying (bullying), decreased academic achievement, runaway, gender values denial, teenage pregnancy, sexually transmitted diseases, self-interest, economic dependence on parents, depression, suicide The problems of adolescent children are on the rise.
- Outright rebellion against the guidance and training of parents or authorities.
- Many adolescent children are helpless.
- Some of the adolescent children express their anger through destructive behavior through passive-aggressive behavior.
- At school, violence and bullying express their anger in their lives.

- They destroy themselves, destroy and disrupt homes, schools, and society.
- Most adolescent children do not know how to properly express their anger.
- Parents do not teach their children how to properly express their anger while their children are growing up, neither in school nor in growing children.
- Neither parents, teachers nor members of society know how to properly express anger,
- Also, adolescent children nowhere learn how to properly express their anger.
- Perhaps that is why most adolescent children express their anger through "passive-aggressive behavior", which is the worst way to express anger.
- Most of the passive-aggressive behavior is destructive, antisocial, illegal and self-destructive.
- The results are disastrous.
- Suicide is a type of passive-aggressive behavior that is one of the most common ways of expressing anger.
- Bullying, which is common at home, at work, and at school, is also a type of passive-aggressive behavior that arises from expressing anger.
- These problems of adolescent children are not only the adolescent child himself, but also his parents, family, school, society, and the country.
- Why?
- It is difficult to pinpoint the cause of problems related to adolescent children.
- The causes of their problems and the limits of responsibility are with the adolescent children themselves, but also with their parents, teachers, society and the state.
- The causes of problems related to adolescent children are simple, but many are complex.
- Problems with adolescent children can arise from the adolescent children themselves, their natural personality, and the interests of their family, parents, society, and the country.

- at the fault of the adolescent child himself,
- any illness, mental or physical,
- with the wrong parenting and education of his parents,
- Both the adolescent child himself and his parents may be in trouble at fault
- The quality of life of some adolescent children
- how happy the marriage of their parents is, how smooth and secure it is,
- It is influenced by how you raise your child, how you raise your child and train your child.
- The social state in which adolescent children live
- Affected by the mental, emotional and economic status of the country's older generation.
- Today, adolescent children live in a cyber world.
- Some of them take a lot of information at face value, whether harmful or harmless, profitable or not, from newspapers, magazines, TV, Internet, video, iPhone, iPod, Apple TV, iTunes, etc.
- Including information about promiscuous sex,
- teenage violence,
- Bomber,
- substance abuse,
- Suicide,
- home breaks,
- Rebellion against the authority or
- rebellion against parents,
- Golden universalism,
- The proliferation of material civilization,
- Mysm ("Mysm"/modern egoism that only I know),

- Anti-ethical behaviors and impulses that parents, siblings, and neighbors do not know,
- malicious propaganda, intrigue,
- willful lies,
- They are exposed to the times.
- They act and speak without changing their faces as they see, hear, and learn.
- They are easily dazzled by negative and anti-humanistic information.
- In addition, the marriage of their parents is neither happy nor smooth, or
- the parents have financial problems, or
- their parents are divorced or living separated,
- Either one of the two parents has died, or
- For some reason your adolescent child grows up under a single mother,
- Most adolescent children do not feel they are raised with full love from their parents.
- In addition, it is difficult for them to find spiritual leaders who will lead them on the right path.
- These days, the divorce rate in the United States is over 40%. Korea is said to do more than that.
- As a result, the home, shelter, and foundation of life for children and adolescents, especially adolescents, is being shaken.
- Some parents spend time at various gatherings, such as wedding banquets, party gatherings, and classmates' gatherings, while children and young children are often alone at home. Adolescent children often spend time without parents or leaders.
- For one reason or another, in particular, the foundations of some adolescent children's lives are in a state of instability and even running into a state of destruction.
- Nowadays, there is a saying that "children's college entrance divorce".

- Children are absolutely in need of their parent's mental, emotional and spiritual support and support, guidance and love until they are born and raised in this world to form a happy family independent of their parents, and sometimes even thereafter.
- Young adult children who graduate from high school and enter college want to continue to receive and receive support from their parents and true unconditional love. They absolutely need more than ever to have parents who, even independent young adults, can constantly care for, guide and train them.
- Some of them also want financial help from their parents.
- Most of our young adult children want to enjoy the most stable mental, emotional, and spiritual life.
- Parental advice and guidance are needed in adolescence as well as in young adulthood after puberty to achieve that goal.
- It is extremely desirable that these young adult children often return to their parents for emotional help.



Photo 3-213. Children who have grown up with full and unconditional true love do their best to love themselves, to love others, and whatever they do. Even from childhood to adulthood, they live with sound pride and confidence.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Parents should be on standby so that these young adult children can come to their parents at any time without hesitation when they need emotional, sometimes mental, or financial assistance from their parents. Nevertheless, parents “divorce their children for college entrance”.
- In addition, the world today is highly mechanized and nuclear families.
- There are also problems in setting the direction of home education and child-rearing.
- Economic problems in most homes can lead to problems with adolescent children.
- Parents’ prevalence of selfishness, lack of ethics and moral values, wrong ways to love and train their children, and lack of dialogue between parents and children can be the root causes of adolescent problems.
- Of course, the mental and physical problems of adolescent children can be the cause of their problems during adolescence.
- Parents nurture their children and adolescents with possessive love, just like things they own.
- Children are nurtured by sexual impulse and tempting love.
- Encourage your children to achieve dreams that have not been fulfilled in my life, and nurture them with vicarious love.
- I don’t know what modesty, humility, frugality, politeness, and greetings are.
- Even in interpersonal relationships, it is easy to live a miserable social life because there is only then, and we do not know anything related to future relationships.
- Among the many causes of adolescent children’s problems described above, the main cause is family breakdown and failure to truly love and nurture children without conditions.
- While we all live in this world, we often say “I love my children, I love my children”, and most of the parents don’t really know what love really means.

- I occasionally held seminars on the subject of "Children's Love".
- A wise woman asked me, "Where are there parents who don't know how to love their children?"
- Too many parents raise their children without knowing what love for their children is without even studying the love of their children.
- After childbirth, it is known that by sending children to a nursery school, a nursery school, a kindergarten, a school, and an academy, children learn the basics of humanity, the intellectual character.
- Many parents do not know how to love their children in any way.
- Most parents do not know how to convey their children's love through eye contact, physical contact, intensive love, and love. There are many teachers and parents who argue that their children should be trained with corporal punishment rather than with love.
- During a seminar on the love of children, some parents asked the author, "Where are the parents who don't know how to raise and love their children?"
- We must always be in a learning attitude.
- The author was one of those who raised three children without knowing how to properly love their children.
- Raised up three children without knowing what unconditional love is, true love, or possessive love.
- During 18 years of elementary, middle, and high school education, no one taught me what love is and how to express anger. So I couldn't learn.
- Provide shelter and clothing to children born from pregnancy, labor, and childbirth.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환

- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

다음은

『그럼 자녀들을 어떻게 조건 없이 진심으로 사랑해서 양육하나』로 이어짐

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

자녀들을 어떻게 조건 없이 진심으로 사랑해서 양육하나, How to unconditionally and really love my children



사진 34. 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑 그리고 사랑으로 하는 훈련을 통해 자녀들을 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 해주면서 그들이 가지고 있는 사랑 탱크를 채워주면 그들은 행복하고 무엇을 하든 최선을 다하고 건전한 자부심을 가질 것이다. 그렇게 사랑받고 자란 아이들은 우울증에 걸리지 않고 그리고 자기를 사랑할 줄 알고 남을 사랑할 줄 압니다. 천금을 갖고 행복하지 않은 자녀를 두고 싶습니까. 많이 많이 사랑해서 키우세요.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 흔히들 아이들이 행동을 잘못했을 때 그 잘못된 행동이 아이들의 부모들의 잘못된 양육과 훈련방법에 기인한다고 보는 사람들이 많다. 그 말도 일리 있는 말이다
- 부모들이 잘못 양육해서 자녀들이 잘못 했다고 그들의 부모들을 탓하든지,
- 또는 학교 당국과 교육자들이 잘못 교육시켜서 그들이 잘못 행동했다고 학교나 교사들에게 책임을 전가하기도 한다.
- 교육자들이 잘못 교육시키고 부모들이 잘못 양육하고 잘못 통제해 아이들이 잘못 행동했다고 부모들이나 교육자들에게 책임을 전가하는 것도 일리가 있다.
- 물론 부모들이나 학교 당국 그리고 교육자들에게 어느 정도 책임이 있을 수 있지만 사춘기 아이들의 문제들의 원인들의 대부분은 사춘기 아이들 자신에게도 있을 수 있다.
- 타고난 기질에 관련된 문제가 사춘기 자녀들에게 생기는 경우도 많다.

- 따라서 사춘기 아이들이 잘못된 행동의 원인이 그들의 부모들이나 그의 학교 당국이나 교육자들 또는 국가나 사회의 잘못으로 전부 전가 할 수 없다.
- 타고난 기질에 따라 다루기가 쉽고 양육하기가 더 쉬운 소아청소년 아이들도 있고 다루기가 어렵고 양육하기가 어려운 소아청소년 아이들도 있다. 또 훈련시키기가 쉬운 사춘기 아이들도 있고 훈련시키기 어려운 사춘기 아이들도 있다.
- 사랑이 더 가는 사춘기 전 아이들도 있고 사춘기 아이들도 있고 사랑이 덜 가는 사춘기 전 아이들도 있다.
- 교사들이나 부모들이 사춘기 아이들을 잘 훈련시키기 위해서는 특히 부모들이 각 자녀의 타고난 기질을 잘 파악해야 한다. 그의 기질을 참작하면서 그 기질에 따라 자녀들을 양육하는 것이 대단히 중요하다.
- 스파르타식 교육으로, 스파르타식 훈련 방식으로, 유태인의 양육과 훈련의 방식으로, 미국식 양육과 훈련 방식으로, 한석봉 어머니의 양육방법으로, 맹자의 어머니나 율곡의 어머니의 양육과 훈련방법으로 일률적으로 자녀들을 양육 할 수 없고 일률적으로 자녀 훈련을 시킬 수 없다.
- 요즘은 IT 정보 사이버 시대이다.
- 같은 부모에게서 태어난 자녀들도 똑같은 방식으로 일률적으로 양육하고 훈련시킬 수 없다.
- 자녀들을 양육하는 동안 각 자녀들을 서로 비교하면서 양육할 수는 있지만 서로 똑같이 훈련시켜도 안 된다.
- 여기서 꼭 짚고 넘어가야 할 것이 하나 또 있다.
- 부모들의 사랑도 무조건적 사랑이어야 한다.
- 무조건적 사랑은 이상적 사랑이고 무조건적 사랑을 100% 다 할 수 없다.
- 그러나 100% 무조건적 사랑에 가까운 사랑을 부부가 하면 할수록 부부관계는 더 원만할 것이고 부부생활은 더 안정되고 원만하고 행복할 것이다.
- 원만하고 안정된 부부 생활을 하는 엄마 아빠들의 슬하에서 자라는 자녀들 역시 정신적으로 안정하고 평화스럽고 행복할 것이다.
- 조건적으로 사랑하고 서로 진심으로 사랑하지 않는 부부생활은 부부관계에서 원만치 않고 안정성이 없고 그 가정의 자녀들도 안정되지 못한다.

- 아이들은 원만하고 안정된 가정에서 안정하고 행복하게 자랄 수 있다.
- 부모들의 결혼 생활이 원만하고 안정되어야 자녀들이 행복하고
- 부모들의 결혼 생활이 얼마나 안정되어 있는가에 따라 자녀들이 얼마나 행복한지 결정된다. 물론 예외도 있지만 자녀들의 성공, 실패를 좌우할 수 있는 것도 부모들의 결혼 생활이 얼마나 안정되어 있는가에 따라 많이 좌우된다.
- 매일 매일 소아청소년 자녀들에게 나타나는 모든 행동 유형의 하나하나에 대해 부모들이 직접 간접적으로 책임져야 한다.
- 그러므로 부모가 된다는 것은 상당히 어렵다. 그러나 노력하면 누구든지 좋은 부모가 될 수 있다.
- 부모들은 소아청소년 자녀들을 조건 없이 진심으로 사랑하면서 즐겁게 살 수 있다는 자신감을 갖는 것이 대단히 중요하다.
- 조건 없고 진정한 사랑을 부부가 서로 서로 하지 않고 여러 가지 이유로 부부 간 갈등이 많은 부부들의 자녀들은 행복하다고 느끼지 않고 최선을 행동하기도 어렵고 무엇을 하든 최선을 다 하기 어렵다.
- 부부 관계는 조건 없는 사랑에 기초를 두어야 하고 원만한 부부관계가 성립되어야 한다.
- 조건 없는 사랑을 진정으로 해야 한다.
- 부모의 삶은 자녀들에게 모범이 되어야 하고 본보기가 되어야 한다. 부모들은 어떤 경우든 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑해야 한다.
- 이미 설명 한 바와 같이, 자녀가 불구이든, 못 생겼든, 잘 생겼든, 장점이 있든 없든, 단점이 있든 없든, 행동을 잘 하든, 싫은 행동을 하든 그 자녀를 진정으로 사랑하는 것을 조건 없는 자녀사랑이라고 한다.
- 양자 자식이든 의붓자식이든 무조건적으로 진정으로 사랑해 키워야 한다.
- 무조건적 사랑을 한다고 해서 자녀들의 그릇된 행동이나 말을 좋아하고 무조건적으로 받아들이라는 것은 아니다.
- “사랑은 상대를 애뜻이 여기고 아끼고 위하는 일이나 행동 또는 따뜻한 마음”이라고 정의한다.

- 그러므로 자녀를 사랑한다면 그릇되고 잘못된 행동이나 말을 무조건적으로 받아들여서는 안 된다.
- 소아청소년 자녀들의 나쁜 행동을 그대로 묵과한다면 어떤 자녀들은 자기의 행동이 옳고 그른지를 분간할 수 없고 그런 그릇된 행동을 계속 할 수 있고, 옳은 행동이 어떤 것이고 그릇된 행동이 어떤 것인지 분별할 수 없고, 옳게 행동하는 방법을 배울 수 없고, 그릇된 행동을 반복할 수 있다.
- 때문에 나쁜 행동이나 말을 반복하도록 방치하는 것은 부모가 자녀를 진정으로 사랑하는 것이 아니다.
- 부모로서 할 직분과 의무와 권리를 다하고 모범을 보이면서 양육하고 조건 없이 진심으로 자녀들을 사랑해주면 그들이 성숙해서 유지한 행동을 버릴 것이고 성숙하게 행동할 것이다.
- 많은 부모들이 그렇듯이 자녀들이 부모를 즐겁게 해줄 때만 자녀들을 사랑한다면 그들은 진심으로 조건 없는 사랑을 받고 있다고 느낄 수 없다.
- 그들은 어려서 아는 것이 많지 않고 사리 판단을 제대로 할 수 없다.
- 사춘기 아이들도 아이들에 속하고 아이들은 모두 아이들이기 때문에 아이들 같이 놀고 아이들 같이 행동한다.
- 이 세상에 완전한 사람들도 없고, 완전한 성인들도 없고 부모들도 없다.
- 더욱이 미숙한 자녀들은 완전하지 않다.
- 소아청소년 자녀들은 부모가 바라는 대로 부모들을 항상 만족시킬 수 있게 행동할 수 없다.
- 부모로부터 조건 없고 진정한 사랑을 받지 않고 자라면 그들의 이미지가 손상되고 보다 성숙하게 행동할 수 없을 것이다.
- 부모들의 욕구와 기대를 만족시켜 줄 때만 부모들이 자녀들을 사랑한다면 그들의 감정과 행동에 장애가 생길 것이다.
- 그런데도 이 세상에 조건적 사랑을 받고 자란 아이들과 성인들이 너무도 많다.
- 어려서부터 부모들이나 가족들을 비롯해 다른 사람들을 조건적으로 대하고 커서도 조건적으로 다른 사람들을 대하는 사람들을 많이 본다.

- 조건 없는 진실한 사랑을 받고 자란 아이들은 어려서부터 가족들을 비롯해 남들을 조건 없이 사랑할 줄 알고, 신체적으로 정신적으로 정서적으로 건강하고 건전하게 성장하고 무엇을 하든 최선을 다한다. 그리고 건전한 자존심을 갖고 산다.
- 많은 부모들은 자기 자녀들을 사랑하고 있다고 확신하지만, 불행하게도 자녀들을 조건적으로 사랑하고 진정으로 사랑하지도 않고 자녀들을 소유적사랑을 하거나 역할 전도적 사랑을 하기도 하고, 대리적으로 사랑해 키운다.
- 더 무섭고 안타까운 것은 부모들이 자녀들을 유혹적으로 사랑하는 것이다. 그 결과로 거울에 비친 오늘날 소아청소년들의 모습을 이 사회에서 우리들이 역력히 볼 수 있다.
- 자녀들을 무조건적으로 진정으로 사랑하지만 그 사랑을 자녀들에게 전달하는 방법도 잘 모르고 있는 부모들이 너무도 많다.
- 아마 나도 그런 부모들 중 하나였을 것이다.
- 우리들은 서구식으로 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑하는 법을 배우지 못했다.
- 젊은 고등학교 여학생들이 부처님이 오신 4 월 초 8 일 봉은사 절에서 FREE HUG 를 해준다고 서 있는 것을 한국에서 봤다.
- 그들은 남들에게 FREE HUG 를 해준다고 서 있었지만 자신들이 FREE HUG 받고 싶어 그렇게 서 있는 것 같았다.
- 대부분의 부모들이 자녀들을 조건 없이 진심으로 사랑하고 있지만 부모들은 부모의 사랑을 자녀들에게 전달하는 방법을 잘 모르고 있다.
- 또 부모들의 사랑을 자녀들에게 전달하는 데도 어려움을 갖고 확실하게 전달해 주지도 못하는 경우가 많다. 그런데도 많은 부모들이 배우려고 하지 않고 있다.
- 그런 이유로 자녀들은 부모들로부터 조건 없고 진정한 사랑을 받고 있지만 그 부모들의 자녀 사랑이 자녀들에게 잘 전달되지 않아서 많은 자녀들이 부모들의 조건 없고 진정한 사랑을 받고 있다고 느끼지 못한다.
- 이는 오늘날 부모들 자녀들 간에 발생하는 불행 중 가장 큰 불행이다.
- 이런 예를 우리가 사는 동안 어디서든지 많이 듣고 본다.
- 요즘도 많은 부모들은 어렵풋하고 자연적 자녀양육 방법으로 자녀들을 사랑해서 키우고 있다.

- 성 생활도 과학적으로 하라고 소아 성 교육(아동성교육)을 시키고 있는 현대에서 우리 부모들은 자녀들을 사랑하는 방법도 과학적이고 합리적이고 효과적으로 최선을 다해서 해야 한다.
- 요즘 초보 부모들은 임신 진통 분만에 관한 정보와 자녀양육에 관한 정보를 임신 분만교육 클래스, 부모교육과정, 각종 자녀 양육에 관한 참고서를 통해서 배우고 인터넷을 통해서 얻는다.
- 그리고 보다 과학적으로 자녀들에게 조건 없고 진정한 사랑을 전달하는 방법을 배워 자녀들을 옳게 사랑한다.
- 인터넷 구글(Google) 검색에서 바이블(Bible)을 검색하면 “About 464,000,000 results (0.19 seconds), About 245,000,000 results (0.31 seconds)”이다.(2012년 3월 8일).
- 부모들이 자녀들을 과학적으로 사랑하기 위해서는 부모들이 자녀들 사랑하는 법을 부모 교육이나 참고서를 통해 특별히 배워야 한다.
- 뿐만 아니라 자녀들을 효과적으로 사랑하는 방법을 배울 때 쓰는 유용한 단어들도 많이 배워야 한다.
- 최근 “스킨십”이란 말이 있다. 그 “스킨십”이란 말의 뜻과 “신체적 접촉사랑”이란 말의 뜻이 많이 다르다.
- 물론 저자도 사랑의 뜻이 무엇인지 배우지 않고 의사가 되었다. 그리고 장가들고 두 아들과 딸 하나를 키웠다.
- 또 이런 연구를 하지 않았을 때까지 사랑의 뜻을 어렴풋이 알고 지냈다.
- 또 스킨십이 무엇인지 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑, 조건 없는 사랑 등 자녀양육에 필요한 여러 단어들을 요즘 배웠다.
- 그러나 미국에서 소아과학을 전공하면서 자녀 양육에 필요한 이런 단어들을 소아과 환아들의 부모들로부터, 또는 미국 간호사들로부터 많이 배웠다.
- 다행히도 약 25년 전 “How to Really Love Your Child”와 “How to Really Love Your Teenager” Ross Campbell, MD 저서를 읽었다.

- 그 후 “How to Really Love Your Teenager” Ross Campbell, MD 를 미 빅토르 출판사로부터 번역출판 허락을 받고 “10 대의 아들 딸 이렇게 키워라”를 도서출판 서문당에서 출판했다.
- 나도 그 때부터 자녀들을 보다 더 과학적으로 사랑하는 법을 많이 배웠다는 것을 여기서 고백한다.
- 그 후 “How to Really Love Your Child” Ross Campbell, MD 와 “진정한 자녀 사랑”을 읽고 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 진정한 사랑, 조건 없는 사랑 등 자녀 사랑에 관한 단어의 뜻을 많이 배웠다.
- 그 후 저의 소아과에서 소아 환아들을 진료할 때, 또 병원 소아과 병실에서 소아 환아들을 볼 때 간호사들이 “저 아이는 Eye contact(눈길 접촉)이 없다”라고 나에게 말하는 것을 가끔 듣게 되었다.
- 또 소아 환자가 “부모나 간호사에게 잘 안가지 않는다.” 즉 “저 아이는 Physical contact 을 잘하지 않는다.”는 말도 가끔 듣게 되었다.
- 그리고 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑 등 자녀 사랑에 관한 단어를 배웠다.
- 그 동안 소아 환아들을 진료하면서 듣고 배운 자녀 사랑 법과 “How to Really Love Your Teenager”와 “How to Really Love Your Child”에서 배운 자녀 사랑 법을 이용해서 소아과 환아들을 많이 진료했다.
- 소아 환아들을 진료하면서 부모들의 자녀 사랑 실제 장면도 하나하나 조심히 관찰했을 때 위에서 언급한 그 두 저서에서 설명한 자녀 사랑하는 법이 얼마나 과학적이고 실용적이고 옳고 실감이 난다고 저자는 확신했다.
- 저자는 “메기”라고 부르는 수나이지어 개(사진 3-214)를 키웠다.



사진 3-214. 메기는 우리 인간과 하나도 다름없이 어쩌면 우리 인간보다도 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑을 받기를 더 원했고, 또 자기도 주인과 손님들 모두에게 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 그리고 집중적 관심적 사랑을 무척 많이 해주고 이 세상을 떠났다. 그리고 나를 많이 가르쳐 주었다. 참 고맙다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 메기는 사람들과 다름없이 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑을 저한테 받기를 원하고, 또 자기도 그렇게 저에게 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑으로 저를 사랑해 주었고 얼마 전에 이 세상을 떠났다.
- 나는 미국에 있는 한인교회, 한국 고향 서산시 조규선 시장님의 주선으로 여러 곳에서 “자녀를 어떻게 사랑해서 키우는 방법”에 관해서 세미나를 가졌었다.
- 불행하게도 성인들을 위한 성 교육 세미나에는 많은 사람들, 군중(?)이 모여들었지만 “자녀를 사랑해서 기르는 법”에 관한 세미나에는 많은 사람들이 참석하지도 않고 그 세미나는 좋은 호응도 받지 못했던 것 같다.
- 소위 “지식인”들은 “자녀들을 사랑하는 법을 특별히 배울 필요가 있느냐”고 반문하고 어떤 부모들은 “왜 바쁜 시간을 들여 그런 세미나에 갈 필요가 있겠느냐”고 반문 했다.
- 그 후 불행하게도 “10 대 아들 딸 이렇게 키워라”는 책은 여러 가지 사정상 절간되었다.
- 그러나 “How to Really Love Your Child” (“진정한 자녀 사랑” 네비게이터 출판)는 지금도 구할 수 있다.

- “How to Really Love Your Teenager”와 “How to Really Love Your Child” 영어 원서를 구독하면 자녀를 양육하는 데 많은 도움이 될 것이다.
- 참고적으로, 이제 나도 이런 글을 나 자신이 원고도 참고서도 보지 않고 써서 올릴 수 있게 된 것이 무한한 영광으로 생각한다.
- 자녀들을 사랑하는 방법과 그 사랑을 자녀들에게 전달하는 방법에는 여러 가지가 있고 전달하는 방법에는
 - 눈길 접촉사랑,
 - 신체적 접촉사랑,
 - 집중적 관심적 사랑과 보살핌
 - 사랑으로 하는 훈련 등이 있다.
 - 진정하고 조건 없는 사랑을 옳게 해서 부모의 사랑을 자녀들에게 효과적으로 전달해야 한다.
- 참고로 ‘스킨십’이란 한국 말은 신체적 접촉 사랑(Physical Contact Love)을 의미하는 것 같은 데 이 두 단어를 혼동해서는 안 된다.
- 자녀들에게 옳고 조건 없는 진정한 사랑을 아무리 많이 해도 그 사랑은 자녀들에게 충분치 않다. 많이많이 사랑해서 그들을 키워야 한다.
- 부모의 사랑을 자녀들에게 효과적으로 전달하는 방법에 대해 다음 각 항을 참조.
 - 눈길 접촉 사랑
 - 집중적 관심적 사랑과 보살핌
 - 훈련은 사랑으로 한다.
 - 신체적 접촉 사랑
 - 그릇된 사랑

How to unconditionally and really love my children



Photo 34. Filling their love tanks by giving your children full unconditional true love through eye contact, physical contact, intensive caring love, and loving training, they are happy, doing their best, and have healthy self-esteem. will have A son who has grown up being loved like that suffers from depression and knows how to love himself and love others. Do you want to have thousands of dollars and have unhappy children? Grow up with lots of love.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Often, when children do wrong, there are many people who think that the wrong behavior is due to the children's parents' wrong way of raising and training them. Those words are true
- Whether parents blame their parents for their children's wrongdoing,
- Or school authorities and educators poorly educated and blamed the school or teachers for misbehavior.
- It also makes sense to blame parents or educators for misbehaving by educators and by parents mistaking and controlling misbehavior.
- Of course, parents, school authorities and educators may be to some extent responsible, but most of the causes of adolescent problems can also be attributed to adolescents themselves.
- Problems related to innate temperament often occur in adolescents.

- Therefore, the causes of the wrong behavior of adolescent children cannot be entirely attributed to the faults of their parents, their school authorities, educators, or the state or society.
- Depending on their innate temperament, some young children are easier to handle and care for, while others are more difficult to handle and difficult to raise. There are also adolescents that are easy to train, and adolescents that are difficult to train.
- Some pre-pubertal children are more loving, some pre-pubertal children are less loving.
- In order for teachers and parents to properly train adolescents, it is especially important for parents to understand each child's innate temperament. It is very important to take into account his temperament and bring up children according to that temperament.
- Spartan education, Spartan training, Jewish parenting and training, American parenting and training, Han Seok-bong's mother's parenting method, Mencius's mother or Yulgok's mother's parenting and training method uniformly You cannot raise your children and you cannot uniformly train your children.
- These days, it is the era of IT information cyber.
- Children born to the same parents cannot be raised and trained uniformly in the same way.
- While raising children, each child can be brought up against each other, but not equally trained.
- There is one more thing that must be pointed out here.
- Parents' love must also be unconditional.
- Unconditional love is ideal love, and unconditional love cannot be 100% perfect.
- However, the more a couple makes love that is close to 100% unconditional love, the smoother the marital relationship will be, and the more stable, smoother, and happier the married life will be.

- Children who are raised by mothers and fathers who lead an amicable and stable married life will also be mentally stable, peaceful and happy.
- A married life that loves conditionally and does not truly love each other is not smooth and stable in the marital relationship, and the children in the family are also not stable.
- Children can grow up safely and happily in an amicable and stable home.
- Parents must have a smooth and stable marriage life for their children to be happy and
- How stable your parents' marriages are will determine how happy your children are. Of course, there are exceptions, but what can determine the success or failure of children depends a lot on how stable their parents' marriage is.
- Parents are directly or indirectly responsible for each and every type of behavior in their children and adolescents on a day-to-day basis.
- So being a parent is quite difficult. However, anyone can be a good parent if they work hard.
- It is very important for parents to have the confidence that they can live a happy life with an unconditional and sincere love for their children.
- The children of couples who do not have an unconditional and true love for each other and who have many conflicts for various reasons do not feel happy, do their best, and do their best no matter what they do.
- Marital relationship should be based on unconditional love and an amicable marital relationship should be established.
- You must truly love unconditional love.
- Parents' lives should be an example and an example to their children. In any case, parents should truly love their children unconditionally.
- As already explained, true love for your child, whether crippled, ugly, good-looking, with or without strengths, with or without weaknesses, good or bad, is unconditional love for your child. It is said

- Whether it is an adopted child or a stepchild, we must love and nurture them unconditionally.
- Unconditional love does not mean that you like and unconditionally accept your children's misbehavior or words.
- Define "love" as the act or action of loving, caring for, and caring for the other person, or a warm heart.
- Therefore, if you love your children, you should not unconditionally accept wrong and wrong actions or words.
- If we condone the bad behavior of children and adolescents as they are, some children may not be able to distinguish whether their actions are right or wrong and continue to do so, and they may not be able to discern what is right and what is wrong and act right. You can't learn how to do it, and you can repeat the wrong behavior.
- Parents do not truly love their children if they allow them to repeat bad actions or words because of them.
- If you fulfill your duties, responsibilities, and rights as parents, raise them by example, and truly love your children unconditionally, they will mature and give up childish behavior and behave maturely.
- If, like many parents, children love their children only when they please them, they cannot feel that they are truly loved unconditionally.
- Because they are young, they do not know much and cannot make good judgments.
- Adolescents are children, and all children are children, so they play and act like children.
- There are no perfect people, no perfect adults, and no parents in this world.
- Moreover, immature children are not perfect.
- Children and adolescents cannot always act to please their parents the way they want them to.

- If they grow up without unconditional and genuine love from their parents, their image will be damaged and they will not be able to act more maturely.
- If parents love their children only when they satisfy their needs and expectations, their feelings and behaviors will be disturbed.
- Still, there are too many children and adults who grew up receiving conditional love in this world.
- I see a lot of people who treat other people conditionally, including their parents and family, from a young age and treat others conditionally even when they grow up.
- Children who have received unconditional and sincere love from an early age know how to love their family and others unconditionally from an early age. And live with a healthy self-esteem.
- Many parents are convinced that they love their children, but unfortunately, they do not love their children conditionally and truly love them, but rather possessive or role-transferring love and surrogate love for their children.
- Even more frightening and sad is the seductive love of parents for their children. As a result, we can clearly see today's children and adolescents reflected in the mirror in this society.
- Too many parents who truly love their children unconditionally, but don't even know how to convey that love to their children.
- Perhaps I was one of those parents.
- We have not learned to truly love our children unconditionally in the Western way.
- In Korea, I saw young high school girls standing at Bongeunsa Temple on the 8th of April when the Buddha came to give free HUG.
- They were standing there saying they would give other people FREE HUG, but they seemed to be standing there because they wanted to get FREE HUG.
- Although most parents love their children unconditionally and sincerely, parents do not know how to convey their love to their children.

- In addition, it is often difficult to convey the love of parents to their children, and it is often not possible to convey them clearly. Still, many parents are unwilling to learn.
- For this reason, although children receive unconditional and genuine love from their parents, their love for children is not well communicated to their children, so many children do not feel that they are receiving unconditional and genuine love from their parents.
- This is the greatest misfortune among parents and children today.
- We hear and see many examples of this everywhere in our lives.
- Even today, many parents love and raise their children in a subtle and natural way of raising children.
- In the present age, where children are taught to have sex in a scientific way, parents should do their best to love their children scientifically, rationally and effectively.
- These days, new parents learn information about pregnancy, labor, delivery, and child-rearing through pregnancy and childbirth education classes, parent education courses, and various reference books on child-rearing, and obtain them through the Internet.
- And learn to love your children rightly by learning more scientifically how to communicate unconditional and genuine love to your children.
- If you search the Bible in Internet Google search, you will find "About 464,000,000 results (0.19 seconds), About 245,000,000 results (0.31 seconds)" (March 8, 2012).
- In order for parents to love their children scientifically, parents must learn to love their children especially through parent education or reference books.
- You should also learn many useful words for learning how to love your children effectively.
- Recently, there is a term called "skinship". The meaning of the word "skinship" and the meaning of "physical contact love" are very different.

- Of course, the author also became a doctor without learning what love meant. And he married and raised two sons and a daughter.
- He also had a glimmer of the meaning of love until he didn't do any of these studies.
- Also, these days, I learned various words necessary for raising children, such as eye contact love, physical contact love, focused attention, and unconditional love.
- However, while majoring in pediatrics in the United States, I learned a lot of these words necessary for raising children from parents of pediatric patients or from American nurses
- Fortunately, I read the books "How to Really Love Your Child" and "How to Really Love Your Teenager" by Ross Campbell, MD about 25 years ago.
- After that, "How to Really Love Your Teenager" Ross Campbell, MD, was translated and published by Victor Publishing Co.
- I confess here that I also learned a lot from that time on how to love my children more scientifically.
- Then, by reading "How to Really Love Your Child" Ross Campbell, MD, and "True Child Love," I learned a lot about the meaning of words about child love, such as eye contact, physical contact, true love, and unconditional love.
- After that, when I was treating pediatric patients in my pediatric department, and seeing pediatric patients in the pediatric ward of the hospital, I sometimes heard nurses say to me, "That child has no eye contact."
- Also, pediatric patients "are not held well by their parents or nurses." In other words, I sometimes hear the saying, "That child is not good at physical contact."
- And I learned words about love for children, such as eye contact love and physical contact love.
- In the meantime, I have treated many pediatric patients by using the method of loving children I learned by listening and learning while treating pediatric patients and the method of loving children I learned in "How to Really Love Your Teenager" and "How to Really Love Your Child."

- The author was convinced of how scientific, practical, correct, and realistic the law of loving children described in the two books mentioned above, when carefully observing the actual scenes of parents' love for their children while treating pediatric patients.
- The author has a male dog (Picture 3-214) called "catfish".



Picture 3-214. Catfish, like us humans, wanted to receive eye contact love, physical contact love, and focused attention more than we humans. He did so much and passed away. She and she taught me a lot. Thank you so much.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Catfish, like other people, wants me to receive eye contact love, physical contact love, and intensive attention love. passed away before
- I held seminars on "How to Raise Your Children with Love" at various places organized by a Korean church in the United States, Mayor Jo Gyu-sun of Seosan-si, the hometown of Korea.
- Unfortunately, a large number of people (?) gathered at the Sex Education Seminar for Adults, but the seminar on "How to Raise Your Children with Love" did not seem to be well-received and not many people attended

- So-called “intellectuals,” asked, “Is there any special need to learn to love your children?” and some parents asked, “Why do you need to take such a busy time to attend such seminars?”
- After that, unfortunately, the book “Raising Teenage Sons and Daughters Like This” was discontinued for various reasons.
- However, “How to Really Love Your Child” (published by the “True Love Your Child” navigator) is still available.
- Subscribing to “How to Really Love Your Teenager” and “How to Really Love Your Child” in English will help you a lot in raising your child.
- For reference, I consider it an infinite honor to be able to write and post these articles without looking at the manuscript or reference book myself.
- There are many ways to love your children and how to convey that love to your children, and there are many ways to do it.
 - Eye contact love,
 - Physical contact love;
 - Focused attention, love and care
 - Training with love, etc.
 - Effectively communicate parental love to children by doing true and unconditional love right.
- For reference, the Korean word for ‘skinship’ seems to mean physical contact love, so don’t confuse these two words.
- No matter how much true, unconditional love you give your children, that love is not enough for them. You have to love them a lot and raise them.
- See each of the following sections on how to effectively communicate a parent’s love to their children.
 - Eye contact love
 - Focused attention, love and care
 - Training is done with love.
 - Physical contact love

- false love

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제

- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine".

사랑, Love

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 4. 엄마와 갓 태어난 아기 사랑

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 사랑이라는 말은 정말로 많이 많이 하는 말이다.
- 비록 말로 사랑한다고 표현 할 수 없는 갓 태어난 아기 자녀에게도 “나는 너를 사랑한다(I love you.)”라고 엄마 아빠는 말한다. 이때도 “사랑”이란 말을 쓴다.
- 엄마 아빠는 자라고 있는 어린 자녀들에게 “나는 너를 사랑한다.”라는 말을 많이 한다.
- 남아들이 남아들에게, 여아들이 여아들에게 “나는 너를 사랑한다.”라는 말을 많이 한다.
- “하나님이 우리들을 사랑하시고 우리들은 하나님을 사랑한다.”는 말도 많이 많이 한다.
- “I love you” 라는 말을 정말로 많이 하는 말이다.

- 이성 간에도 “사랑한다.”는 말을 많이 한다.
- 자녀들이 엄마 아빠를 사랑하고 엄마 아빠가 자녀들을 사랑한다.
- 여기서 나오는 사랑이란 말의 뜻에는 여러 가지가 있다.

사랑의 뜻이 무엇인지 더 알아보자.

1. 양주동 박사 저 국어 대사전은

- “상대를 아끼고 위하는 따뜻한 마음”
- “남녀가 서로 정을 들이어 애뜻이 그리는 일”
- “동정하여 너그럽게 베푸는 마음”
- “하나님이 사람을 불쌍히 여겨 행복을 베푸는 일” 이라고 사랑을 정의했다”

2. 이희승 박사 편저 국어 대사전에는

- “애뜻이 여겨 아끼고 위하는 일, 또 그러한 마음”
- “남녀가 서로 정을 들이어 애뜻하게 그리는 일, 또 그 애인”
- “동정하여 친절히 대하고 너그럽게 베푸는 마음”
- “육정적, 감각적이 아닌 동정, 긍휼, 구원, 행복의 실현을 지향하는 정념. 곧, 독생자 예수를 보낸 하나님의 사랑, 이웃 사람에게 대한 사랑, 하나님을 사모하는 사람의 사랑으로 나눔.” 이라고 사랑을 정의했다”

3. Webster dictionary, 2nd Edition 에서 사랑(Love)을 다음과 같이 정의한다.

- “A strong affection for or attachment or devotion to a person or persons”
- “A strong liking for or interest in something; as, her love of acting”
- “A strong, usually passionate, affection for a person of the opposite sex”
- “The person who is the object of such an affection; a sweetheart; a lover”
- “Sexual passion or its gratification.”

4. 성경 고린도전서, 13 장 4~7 절에 사랑은

『 4 절;

- 사랑은 오래 참고
- 사랑은 온유하며
- 투기하는 자가 되지 아니하며
- 사랑은 자랑하지 아니하며
- 교만하지 아니하며,

5 절;

- 무례히 행치 아니하며,
- 자기의 유익을 구치 아니하며,
- 성내지 아니하며,
- 악한 것을 생각지 아니하며,

6 절;

- 불의를 기뻐하지 아니하며
- 진리와 함께 기뻐하고,

7 절;

- 모든 것을 참으며,
- 모든 것을 믿으며,
- 모든 것을 바라며,
- 모든 것을 견디느니라.
- 라고 사랑하는 법을 정의했다.』

5. Bible Corinthians, Chapter13, verses 4~7

- 4; Love is patient, love is kind, and is not jealous; love does not brag and is not arrogant,
- 5; does not act unbecomingly; it does not seek its own, is not provoked, does not take into account a wrong suffered,
- 6; does not rejoice in unrighteousness, but rejoices with the truth;
- 7; bears all things, believes all things, hopes all things, endorse all things.

6. 아가페 사랑 Agape Love 에서는

- 자기를 비어 상대방을 위해서 조건 없이 모든 것을 내어주는 영적사랑 (LeRoy Koopman)
- 종교적 사랑의 뜻, 신의 사랑 (이희승-국어 대사전)
- 신이 죄인인 인간을 위해서 자기를 희생으로 하여 긍휼이 여김을 이르며 예수의 사랑으로 집약할 수 있는 신약 성서에 나타나 있는 사랑 (이희승-국어 대사전)
- In Christian theology, (a) God' love for man (b)spontaneous of men and women (Webster's Dictionary)

“부모들이 자녀들을 사랑한다.”

- “자녀들을 아끼고 위하는 따뜻한 부모들의 마음”
- “부모들이 자녀들을 애뜻하게 여겨 아끼고 위하는 일, 또는 그러한 마음”,
- 또는 “부모들이 자녀들을 동정하여 친절히 대하고 너그럽게 베푸는 마음과 일”을 통틀어 자녀들에 대한 부모들의 사랑이라고 정의할 수 있다.
- 자녀들을 사랑하는 데는 부모들은 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑해야 한다.
- 부모들이 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑한다면 그런 사랑을 아무리 많이 한다고 해도 그들은 버릇없는 자녀들이 되지도 않고 사랑으로 부작용이 생기지 않는다.
- 부부간의 관계도 조건 없는 진정한 사랑을 바탕으로 이루어져야 한다.
- 조건 없고 진정한 사랑을 100% 하기가 어렵다. 그러나 그에 가깝게 사랑하려고 노력해야 한다.

- 이런 사랑이 충만할 때 부부의 생활은 원만해지고 그들의 자녀들도 행복할 것이고 그 가정에 평화와 안정이 영원할 것이다.
- 나아가서는 그 사회 그 나라도 평화스러울 것이다. 아이들도 행복하고 부모들도 행복 할 것이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th& 19th edition
- Red book 29th edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics

- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

자녀들을 어떻게 조건 없이 진정으로 사랑하나, How to unconditionally and really love your children

- “아이들을 사랑하는 법” 또는 “자녀들을 사랑하는 법”이란 주제로 세미나를 미국과 한국에서 여러 부모님들을 모시고 했습니다.
- 많은 부모님들이 “자녀들을 사랑하는 법이 따로 있습니까?” 라고 물었습니다.
- “누구든지 다 아는 것 아닙니까?”
- “자식을 사랑할 줄 모르는 부모가 이 세상에 있습니까?” 라고 묻는 부모들도 있었습니다.
- “자녀들을 사랑하는 법을 따로 배워야 합니까?”라고 묻는 부모들도 있었습니다. 그 질문에 대한 답변은 두말할 것도 없이 “예스(YES)”입니다.
- 자녀들을 사랑하는 법을 많이 많이 배워야 합니다.
- 부모들이 자녀들을 양육하는 법이나 자녀들을 사랑하는 법을 공부하지도 않고 연구하지도 않고 부모 자신이 생각하는 대로 마음먹는 대로 자녀들을 양육할 수 없는 세상에서 살고 있습니다.
- 내가 생각하는 대로 사랑하고 내가 사랑하고 싶은 대로 사랑해서 자녀들을 양육할 수 없는 시대에 우리들은 살고 있습니다.
- “아이들을 이렇게 양육하라”,
- “이렇게 훈련시켜라”,
- “이렇게 사랑하라”,
- “이렇게 건강관리를 하라”는 소아과 지침서도 많이 있고 교육학도 있습니다.
- “아이들을 이렇게 사랑하고, 이렇게 양육하고 이렇게 훈련시켜서 키우라”는 자녀양육 지침도 많이 있습니다.
- 몇 십 년 전까지만 해도, 대부분의 부모들이 전통적으로 사용했던 자녀 양육법이나 자녀 훈련법, 벌 훈련법, 또는 자녀 건강 관리법 중 어떤 것은 요즘 더 이상 쓸 수 없게 되었습니다.

- 합리적이면서, 과학적이면서 교육적이고, 그 나라와 사회에 적절한 윤리 도덕에 기반을 두고 가장 적절한 자녀 양육 방법에 따라 자녀들을 다음과 같이 양육해야 합니다.
- 지육, 덕육을 풍부히 지닌 사람이 되어라,
- 체육으로 건강한 심신을 갖추어라,
- 언행 일치하라,
- 수신하고 제가하라 치국 평천하라,
- 인자한 사람이 되어라,
- 거짓 말을 하지 말라,
- 흠치지 말라,
- 시기하지 말라,
- 남을 해치지 말라,
- 희생정신을 가져라,
- 부모형제를 사랑하라, 부모를 공경하고 어르신을 섬겨라
- 이웃을 사랑하고 도와라,
- 나라를 사랑하고 충성 하라 등은
- 동서고금을 막론하고 자녀들에서 꼭 가르쳐야 할 기본 필수조건입니다.
- 자녀들에게 가르치는 것은 전통적 자녀 양육 지침이었습니다.
- 지금도 꼭 행할 삶의 계명입니다.
- 전통적 자녀 양육법은 대단히 실용적이고 삶의 기본 원칙이기 때문입니다.
- 동서남북 이 세상 어디서 살던, 예전이나 지금이나 변할 수 없는 자녀 양육 금언들이고 지금도 꼭 행할 계명입니다.
- 그때그때에 따라, 현장에 따라, 부모 자신의 생각이나 판단에 따라 자녀들을 사랑하고 훈련시키고 양육할 수 없는 시대에 우리는 살고 있습니다.
- 자녀들은 부모들의 소유물이 아닙니다.

- 자녀들은 부모들에게 감정적으로 경제적으로 의존하면서 자라고 있지만 그들은 독립된 한 개인입니다.
- 모든 부모들은 자녀들을 어떻게 사랑하고 어떻게 양육하는 방법을 연구하고 배워야합니다.
- 자녀를 진정으로 사랑하는 법, 조건 없는 사랑을 하는 법을 여기에서도 다 설명할 수 없습니다.
- 사실은, 자녀 양육 방법, 자녀 사랑하는 방법, 자녀 교육법, 자녀 훈련법, 또는 “자녀를 진정으로 조건 없이 사랑하는 법” 은 살고 있는 나라, 사회, 개인에 따라 다를 수 있습니다.
- 그래서 “자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하는 법”에 관해 일률적으로 설명할 수 없습니다.
- 그러나 “자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하는 법”의 원리 원칙은 동서남북 어디서 살던, 예전이나 지금도 같습니다.
- “자녀를 진정으로 사랑하는 법”에 관한 지침서와 참고서가 아주 많이 있습니다.
- 부모들은 그 지침서나 참고서를 이용해 자녀를 진정으로 사랑하는 법에 관해 많이 연구하고 공부하시기 바랍니다.
- 성경, 불교 성서, 논어, 명심보감, “How to Really Love Your Child” (“진정한 자녀 사랑” 네비게이터 출판), “How to Really Love Your Teenager”, “부모도 반의사가 되어야 한다.” 등 자녀 양육 지침서를 이용하시기 바랍니다.
- 이미 언급한 바와 같이, 부모가 자녀를 소유할 수 없습니다. 그러나 부모는 자녀를 진정으로 조건 없이 사랑할 의무와 자녀를 옳게 양육할 의무와 책임이 있습니다.

How to unconditionally and really love your children

- We held seminars on the topic of "How to Love Your Children" or "How to Love Your Children" with many parents in the US and Korea.
- Many parents ask, "Is there any other way to love your children?" asked.
- "Doesn't everyone know?"
- "Are there any parents in this world who do not know how to love their children?" Some parents asked.
- Some parents have asked, "Should I learn to love my children separately?" The answer to that question is unquestionable "yes".
- You must learn a lot to love your children.
- We live in a world where parents can't raise their children the way they think they want them to, without studying or studying how to raise or love their children.
- We live in an age where we cannot raise our children by loving what we think and loving what we want to love.
- "Raise your children like this",
- "Train this way",
- "Love like this",
- There are many pediatric guidelines and pedagogies on "take care of your health like this".
- There are many parenting guidelines that say, "Love children this way, raise them like this, train them like this, and raise them like this."
- Some of the parenting methods, child training methods, bee training methods, or child health care methods traditionally used by most parents a few decades ago are no longer available today.

- Raise children in a manner that is reasonable, scientific and educational, based on ethics and morals appropriate to the country and society, and in accordance with the most appropriate parenting practices.
- Be a person with abundant knowledge and virtue;
- Have a healthy mind and body through physical education;
- Be consistent in word and deed;
- Receive and let me go, rule and be peaceful;
- Be kind;
- Do not lie;
- Do not steal;
- Do not be jealous;
- Do not harm others;
- Be self-sacrificing;
- Love your parents and brothers, honor your parents and serve the elderly.
- Love and help your neighbor;
- Love the country, be loyal, etc.
- It is a basic prerequisite that children must teach regardless of age or age.
- Teaching children has traditionally been a parenting guideline.
- These are the commandments of life that we must do even now.
- Because traditional parenting practices are very practical and fundamental to life.
- East, West, North, and South These are the maxims of raising children that cannot be changed no matter where in the world we live, before or now, and these are the commandments we must practice even now.
- We live in a time when it is impossible to love, train, and nurture children according to the time, the field, and the parents' own thoughts and judgments.
- Children do not belong to their parents.

- Children grow up emotionally and economically dependent on their parents, yet they are independent individuals.
- All parents should study and learn how to love and nurture their children.
- How to truly love your children, how to love unconditionally, cannot be explained here.
- The fact is, how you raise your children, how you love your children, how you educate your children, how you train your children, or “how to truly love your children unconditionally” may differ depending on the country, society, and individual you live in.
- So there is no one-size-fits-all account of “how to truly love your children unconditionally.”
- But the principle of “how to truly love your children unconditionally” The principle is the same no matter where you live in the east, west, south, north, or south.
- There are a plethora of guides and references on “how to truly love your children.”
- Parents, use that guide or reference book to do a lot of research and study on how to truly love your children.
- Bible, Buddhist Bible, Analects, Mindful Bogam, “How to Really Love Your Child” (published by the “True Love Your Child” Navigator), “How to Really Love Your Teenager”, “Parents should also be skeptics.” Please use the Parenting Guidelines, etc.
- As already mentioned, parents cannot own children. But parents have the duty and responsibility to love their children genuinely and unconditionally and to bring them uprightly.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환

- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하세요, Do unconditionally really love your child



사진 5. 엄마 아빠! 나는 엄마 아빠를 마운틴만큼 오션만큼 사랑해요.
엄마아빠가 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑해 키우면 역시 자녀도 부모를 조건 없이 진정으로 사랑한다. 웃는 얼굴은 거울에 웃는 얼굴로 화난 얼굴은 거울에 화난 얼굴로 반사해 나온다.
아이들 세상 영상은 바로 그 사회의 어른들의 영상이라고 할 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- "사랑"이란 "상대를 아끼고 위하는 따뜻한 마음 및, 또는 일"입니다.
- 부모 자녀 사이 사랑, 하나님의 사랑, 불교의 박애, 아가페 사랑, 이웃 사랑, 남녀 이성간 사랑 등 여러 종류의 사랑이 있습니다.
- 성서 고린도전서 13 장 4~7 절에 있는 무조건적 사랑도 있습니다.
- 그릇된 소유적 사랑, 조건적 사랑, 역할 전도적 사랑, 대리적 사랑도 있습니다.
- 이 세상 사람들은 "사랑"이란 말을 많이 하면서 살고 있습니다.
- 그렇지만, 대부분의 부모들은 "사랑"의 진짜 뜻을 잘 모릅니다.
- 더군다나 조건 없는 사랑, "무조건적 사랑", "진정한 사랑"이란 말도 많이 합니다.
- 그러나 "조건 없는 사랑", "조건적 사랑", "진정한 사랑"의 뜻이 무엇인지 잘 모릅니다.
- 비록 알고 있어도 그저 모호하게 알고 있을 뿐입니다.
- "진정한 사랑", 또는 "진실한 사랑"의 진짜 뜻이 무엇인지 잘 모르고 있습니다.

- 또 자녀들의 정신 정서 건강과 육체 건강을 최상으로 유지하기 위해 어떻게 자녀들을 사랑해 키워야 가장 좋은지 잘 모릅니다.
- 특히 초보 엄마 아빠들은 “자녀를 진정으로 사랑하는 법”을 잘 모릅니다.
- 물론 “조건 없는 사랑”이 무엇인지도 잘 모릅니다.
- “조건 없는 자녀 사랑”이 무엇입니까?
- 설상, “조건 없이 자녀를 사랑하는 법”을 알고 있지만 확실히 모릅니다.
- “자녀가 잘못된 행동까지 조건 없이 사랑해도 된다.”고 잘못 알고 있습니다.
- 또 “자녀들 마음대로 행동하도록 자녀들을 방임해도 된다.”고 잘못 알고 있습니다.
- 자녀들을 조건적으로 사랑하고 훈련시켜 자녀들을 양육하면 자녀들에게 건전한 자존심을 길러 줄 수 없고 자라서 성인이 된 이후에도 생산적 사회 구성원이 될 수 없습니다.
- 제 자신도 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑하는 법을 잘 모르고 세 자녀들을 이력 저력 키웠습니다.
- 아직까지도 조건 없이 진심으로 자녀들을 사랑해 주는데 어려움이 있습니다.
- 또 그렇게 자녀들을 사랑하는데 혼동합니다.
- 여러분!
- 많은 부모들이 자녀들을 양육하는데 어떻게 사랑해야 가장 좋은지 혼동하고 있습니다.
- 그것도 어떻게 생각하면 당연합니다.
- 아마 지금 이 시간에도 많은 부모들이 자녀들을 진정으로 조건 없이 사랑하고 있지만 많은 자녀들은 부모들로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받고 있다고 느끼지 못하고 있습니다.
- “부모도 반의사가 되어야 한다-www.Koreapediatrics.com ”의 인터넷으로 물어보세요.”를 통해 “자녀 사랑과 자녀 양육법”에 관해 질문하신 여러분들께 특별히 축하드리고 감사드립니다.
- 그렇게 자녀 사랑에 많은 관심을 가지시고 연구하시는 부모님들은 지금도 자녀양육에 관해 계속 공부를 하시고 연구 하시고 계실 줄 믿습니다.

- 로스 캠벨(Ross Campbell, M.D.) 저 “진정한 자녀사랑”과 “십대 아들딸 이렇게 키워라” (“How to really love your child” and “How to really love your teenager”)에서 얻은 지식과 제가 40 여 년 동안 소아과학 진료생활에서 얻은 경험, 세 자녀들을 키우면서 얻은 경험을 토대로 해서 “자녀 사랑하는 법”에 관해 저자의 의견을 말씀드립니다.

Do unconditionally really love your child



Photo 5. Mom and Dad! I love my mom and dad as much as the mountain as much as the ocean. If a mother and father truly love her children unconditionally and raise them, she will also love her children unconditionally and genuinely for her parents. A smiling face is reflected in the mirror as a smiling face, and an angry face is reflected in the mirror as an angry face. The children's world image is the image of adults in that society.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- "Love" is "a warm heart and/or work to care for and care for others."
- There are many types of love, such as parent-child love, God's love, Buddhist philanthropy, agape love, neighbor love, and heterosexual love.
- There is also unconditional love in the Bible in 1 Corinthians 13:4-7.
- There is also false possessive love, conditional love, role-transferring love, and vicarious love.
- People in this world live with the word "love" a lot.
- However, most parents do not know the true meaning of "love".
- Moreover, the phrases "unconditional love", "unconditional love" and "true love" are often used.
- But I don't know what "unconditional love", "conditional love" and "true love" mean.
- Even if you know, you only know vaguely.

- You don't know what "true love" or "true love" really means.
- You also don't know how best to love and raise your children to keep them in their best mental, emotional and physical health.
- Especially new moms and dads don't know "how to truly love their children".
- Of course, you don't even know what "unconditional love" is.
- What is "unconditional love for children"?
- To make matters worse, you know "how to love your children unconditionally", but you don't know for sure
- There is a misconception that "you can love your child unconditionally, even the wrong thing."
- There is also a misconception that "you can let your children do what they want."
- Raising children by loving and training them conditionally will not help them develop a healthy self-esteem and will not allow them to become productive members of society when they grow up to be adults.
- I myself have raised three children one way or another, not knowing how to truly love my children unconditionally.
- It is still difficult to truly love your children unconditionally.
- I am also confused about loving my children like that.
- Everyone!
- Many parents are confused about how best to love their children.
- It makes sense when you think about it.
- Perhaps even at this time, many parents truly love their children unconditionally, but many do not feel that they are receiving true unconditional love from their parents.
- Special congratulations and thanks to all of you who asked questions about "Love and Parenting of Children" through "Parents should also be anti-conscientious-www.Koreapediatrics.com" through "Ask on the Internet."

- I believe that parents who are very interested in and research on the love of their children are still studying and researching on raising children.
- Ross Campbell, MD, my "True Love for Children" and "Raising Teenagers Like This" ("How to really love your child" and "How to really love your teenager") and the knowledge I gained over the last 40 years. Based on my experiences in pediatric practice and raising three children, I would like to give my opinion on "How to Love Your Children".

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

자녀들이 얼마나 행복하고 안정되어 있는 정도는 엄마 아빠의 결혼생활이 얼마나 행복하고 안정되어 있는가에 따라 결정된다., Marital happiness of parents positively influence their children's happiness

- 안정되고 행복한 자녀들을 양육하는 데 필요한 기본조건은 의식주 사랑 건강입니다. 거기다 역시 엄마 아빠의 결혼 생활이 행복하고 화목하고 안정되어야 합니다.
- 원만하고 행복한 결혼생활을 하는 엄마 아빠들의 자녀들은 더 행복하게 자랍니다.
- 자라는 자녀들의 보금자리 가정이 안정되지 않으면 자녀들이 부모로부터 조건 없는 진정으로 사랑을 받고 있다고 생각하지 않습니다.
- 가정이 원만하고 안정되려면 엄마 아빠의 결혼생활이 안정되어야 합니다.
- 아주 기본적인 조건입니다.
- 그것이 우선적입니다.
- 엄마 아빠의 관계가 안정되고 화목하고 원만해야만 그 가정이 안정되고 편안해 집니다.
- 안정되고 화목하고 원만한 엄마 아빠의 부부 관계를 이루는데 가장 중요한 필수조건은 엄마 아빠가 조건 없는 진정한 사랑을 서로 많이 많이 하면서 가정을 이끌어 가야 합니다.
- 엄마 아빠가 조건 없는 진정한 사랑을 서로 많이 해야 합니다.
- 그러면 엄마 아빠는 다정다감해 질 것이고 원만한 부부관계를 유지할 수 있을 것입니다.
- 부부관계에서 조건 없는 사랑이란 무엇입니까.
- 조건 없는 사랑은 이상적인 사랑입니다.
- 조건 없고 진정한 사랑을 부부가 서로 100%로 다 한다는 것은 불가능합니다.
- 거기에 가까울 정도로 조건 없이 진정으로 서로 사랑하면서 부부가 결혼생활을 하라는 것입니다.

- 그러면 엄마 아빠의 부부 결혼생활은 원만해질 것이고 행복해질 것입니다.
- 그런 엄마 아빠의 슬하에서 자라는 자녀들은 자연적으로 행복하게 성장할 것입니다.
- 행복하게 자라는 자녀들은 자신을 사랑하고 남들을 사랑할 줄 압니다.
- 무엇을 하던 최선을 다할 것입니다.
- 행복하고 원만한 엄마 아빠의 슬하에서 자라야만 자녀는 엄마 아빠로부터 진정한 사랑을 충분히 받고 자란다고 느낄 수 있습니다.
- 그래만 자녀들은 건전한 자부심을 갖고 자랍니다.
- 어린 아이들을 동정할 수 있고 노인들을 존경하고 가난한 사람들이나 약한 사람들을 사랑할 줄 압니다.
- 옳고 그른 것을 분별할 줄 압니다.
- 자연적으로 다른 사람으로부터 사랑을 많이 받고 삽니다.
- 이 얼마나 행복한 자녀들입니까?
- 돈으로 그런 행복한 자녀들을 살 수 없습니다.
- 물론, 돈으로 살 수 없습니다.
- 오늘날 같이 격동하고 요동치는 복잡한 사회에서 엄마와 아빠가 서로 조건 없고 진정한 사랑을 서로 많이 해서 원만하고 금실이 좋게 부부관계를 이루면서 살고 있다는 사실을 자녀들에게 보여준다는 것은 사실상 아주 어렵습니다.



사진 6. 엄마 아빠! 나는 엄마 아빠를 마운틴 마취 오션 마치 사랑해
Copyright © 2016John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 그러나 엄마와 아빠는 서로 조건 없고 진정한 사랑을 하는 부부관계를 갖는데 노력해야 합니다.
- 다시 말씀드리면, 엄마 아빠의 부부관계는 원만하고 둘이서 행복하게 사는 사실을 자녀들에게 실제로 보여 주어야 합니다.
- 그래야만 자녀들 역시 행복하고 안정되게 자랍니다.
- 엄마 아빠는 그날그날 조건 없고 진정한 사랑을 서로 서로 많이 해야 합니다.
- 고린도 전서 13 장 4~7 절 조건 없는 사랑 그대로 100% 사랑 할 수는 없지만 그에 가깝게 조건 없이 서로 사랑해야 합니다.
- 그래서 조건 없이 진정으로 사랑하는 법을 자녀들에게 보여 주어야 합니다.

- 자녀들도 부모들이 자기들을 조건 없이 진정으로 사랑해 주는 줄로 알고 행복감을 느끼고 즐겁게 성장 발육하게 됩니다.
- 온화하고 선량하고 공손하고 검소하고 겸양하게 사는 법도 가르쳐 주어야 합니다. 그렇게 사는 사람들은 남들을 진심으로 사랑합니다.
- 어린 자녀들은 가진 것이 많이 있지 않습니다.
- 태어난 후 어린 자녀들은 주로 자기들의 엄마 아빠로부터 많이 배웁니다.
- 짧은 세상 삶에서 보고 듣고 배운 것은 그렇게 많이 가지고 있지 않습니다.
- 자녀들은 짧은 이 세상에서 보고 듣고 배운 것 들을 그대로 부모에게, 이 세상 사람들에게 다시 반사해 내놓습니다.
- 부모들로부터 조건 없는 사랑을 받고 자란 자녀들은 조건 없는 사랑을 부모에게 내놓습니다.
- 받았던 그대로 “조건 없는 사랑”을 이 세상 사람들에게도 내놓습니다.
- 조건적으로 사랑하는 법을 부모로부터 배운 자녀들은 역시 부모들이나 이 세상 사람들을 조건적으로 사랑합니다.
- 엄마 아빠들이 그들의 자녀들에게 의 식 주 건강 사랑을 풍족히 공급했어도 엄마 아빠의 부부 관계가 원만하지 않고 행복한 결혼 생활을 하지 않으면 자녀들은 부모들로부터 무조건적으로 진정한 사랑을 받고 있다고 느끼지 않습니다.
- 이미 설명했지만, 엄마 아빠의 부부간 조건 없는 사랑은 이상적인 사랑입니다.
- 그렇지만 그 조건 없는 사랑에 가깝도록 사랑해야 합니다.
- 또 자녀들에게도 조건 없는 사랑을 최선을 다해야 합니다.
- 불행하게도 요즘 미국에서 부부들의 이혼율이 30~40% 정도 됩니다.
- 조국에서도 거의 같거나 더하다고 합니다. 거기다가 개인 문제 등 여러 가지 복잡한 문제로 부모들이 별거생활을 합니다.
- 어머니나 아버지의 사망으로 편모슬하에서 자라는 아이들도 많이 있습니다.
- 이런저런 이유로 많은 자녀들이 어머니 아버지의 슬하에서 자라지 못하고 그들의 삶의 기초이고 기본조건인 가정이 산산이 깨지거나 요동치고 있습니다.

- 아직도 스스로 공중으로 훨훨 날아갈 수 없는 둥지 속 새 새끼가 어미 애비 새를 잃은 것같이 엄마 아빠의 사랑과 보살핌이 없이 자라는 아이들이 요즘 너무도 많이 있습니다.
- 삶에서 물질적인 면은 몇 십 년 전 보다 너무도 풍부하고 없는 것 없이 많이 갖고 있습니다.
- 부모의 슬하에서 목적 없이 가출한 후 방황하는 10 대 아이들도 많이 있습니다.
- 그들의 일부는 사리사욕에만 눈을 뜬 이단자들의 집단 울무에 얽히기도 합니다.
- 그들에게 어떤 종류의 문제가 닥칠 것이고, 그들의 장래는 어떻게 될 것이라는 것을 예측할 수 있습니다.
- 엄마 아빠의 부부간의 사랑의 질과 양은 곧바로 부모들과 자녀들 간의 사랑의 질과 양으로 직결됩니다.
- “부모도 반의사가 되어야 한다.” 여기저기에 “자녀를 진정으로 사랑하는 법”에 대해 반복 설명하고 있습니다.
- 자녀들을 올바르게 진정으로 사랑해서 키우는 것은 무엇보다 중요하기 때문입니다.
- 여기서 또 한 번 부모들이 자녀들을 어떻게 진정으로 조건 없이 사랑하는 구체적 방법에 대해서 말씀드리겠습니다.
- 이런 말을 들은 적이 있습니다.
- 사춘기 아이들에게 “여러분은 부모들로부터 진정으로 조건 없이 사랑을 받고 있다고 생각하십니까?” 라는 질문을 했습니다.
- “네 그렇습니다.” 라고 대답한 사춘기 아이들은 겨우 5%이었습니다.
- 그들의 부모들에게 “여러분의 자녀를 진심으로 조건 없이 사랑하고 있습니까?” 라고 질문을 했습니다.
- 그들의 95%는 “조건 없이 사랑해 주고 있습니다.”라고 대답했습니다.
- 왜 이런 결과의 답이 나왔습니까?
- 그 이유에는 여러 가지가 있겠지만, 부모들이 자녀를 진정으로 사랑하는 방법을 잘 몰라 부모의 자녀 사랑이 사춘기 자녀들에게 잘 전달되지 않았기 때문입니다.
- 이 얼마나 안타까운 부모들과 사춘기 자녀들 관계입니까.

- 여기서 부모들의 자녀 사랑이 사춘기 자녀들에게 온전히 전달되도록 자녀들을 사랑하는 방법을 엄마 아빠는 배워야 합니다.
- 거의 모든 부모들은 눈길 접촉사랑으로, 신체적 접촉사랑으로, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀들을 사랑하고 사랑으로 훈련을 시키고 자녀들을 잘 양육하고 있지만 부모의 자녀사랑을 자녀들에게 효과적으로 전달하는 방법을 잘 모릅니다.
- 또 자녀들을 사랑할 때 “조건 없는 진정한 사랑”이 얼마나 중요한지도 모르고 있습니다.



사진 7. 부모들은 자녀들을 조건 없이 사랑해 주어야만 그들도 조건 없이 남을 사랑하게 되고 좋은 대인관계를 맺고 이 세상에서 최선을 다하면서 건전한 자부심을 많이 갖고 살게 됩니다.

Copyright © 2016 John Sangwon Lee, MD., FAAP

Marital happiness of parents positively influence their children's happiness

- The basic condition for raising stable and happy children is food, clothing, shelter, love, and health. In addition, the married life of mom and dad should be happy, harmonious and stable.
- Children of mothers and fathers who have amicable and happy marriages grow up happier.
- If the home of the growing children is not stable, they do not feel that they are truly loved unconditionally by their parents.
- In order for the family to be smooth and stable, the marriage life of the mother and father must be stable.
- This is a very basic condition.
- It takes precedence.
- The family will be stable and comfortable only when the relationship between mother and father is stable, harmonious, and amicable.
- The most important prerequisite for establishing a stable, harmonious, and amicable marriage relationship with Mom and Dad is that Mom and Dad should lead the family while giving each other a lot of unconditional true love.
- Mum and Dad need a lot of true unconditional love for each other.
- This will make Mom and Dad more affectionate and help her maintain a amicable marital relationship.
- What is unconditional love in a marital relationship?
- Unconditional love is the ideal love.
- It is impossible for a couple to give 100% of their unconditional and true love to each other.
- It's about getting married, loving each other unconditionally and unconditionally.

- Then mom and dad's married life will be smooth and happy.
- Children who grow up with such mothers and fathers will naturally grow up to be happy.
- Children who grow up happy love themselves and know how to love others.
- I will do my best in whatever I do.
- Only when a child grows up with a happy and amicable mother and father can a child feel that he is truly loved and nurtured by her mother and father.
- Still, children grow up with healthy self-esteem.
- Can sympathize with young children, respect the elderly and love the poor and the weak.
- Ability to discern right from wrong.
- You are naturally loved by others.
- How happy are these children?
- Money cannot buy such happy children.
- Of course, money cannot buy.
- In today's turbulent and turbulent and complex society, it is actually very difficult to show your children that mothers and fathers love each other so much that they love each other unconditionally and that they are living in an amicable, good-for-nothing relationship.



Photo 6. Mom and Dad! I love my mom and dad like a mountain anesthetic ocean
Copyright © 2016John Sangwon Lee, MD., FAAP

- However, mom and dad should strive to have a relationship of unconditional and genuine love for each other.
- In other words, you need to show your children that the relationship between mom and dad is smooth and that they live happily together.
- Only then will children grow up happy and secure.
- Mom and Dad need to give each other a lot of unconditional and genuine love each day.
- 1 Corinthians 13:4-7 Unconditional Love You cannot love 100% as it is, but you must love each other unconditionally close to that.
- So you need to show your children how to love unconditionally and truly.
- Children will also feel happy and grow up happily knowing that their parents truly love them unconditionally.

- Teach them how to be gentle, good-natured, respectful, frugal, and humble. People who live like that truly love others.
- Young children do not have much.
- After birth, young children often learn a lot from their mothers and fathers.
- You don't have so much of what you see, hear and learn in your short world life.
- Children reflect back to their parents and the people of this world what they have seen, heard and learned in this short world.
- Children who grow up receiving unconditional love from their parents give unconditional love to their parents.
- Giving out to the people of this world "unconditional love" just as it was received.
- Children who have been taught by their parents to love conditionally love their parents and the people of this world also conditionally.
- Even if mothers and fathers have provided their children with food, food, food, health, and love, their children do not feel that they are truly loved unconditionally by their parents unless they have a smooth marriage relationship and a happy marriage.
- As already explained, unconditional love between a mother and father is an ideal love.
- But we must love close to that unconditional love.
- We must also do our best to show unconditional love to our children.
- Unfortunately, the divorce rate for married couples in the US these days is around 30-40%.
- It is said that it is about the same or more in your home country. In addition, parents are living apart due to various complex issues such as personal problems.
- Many children are raised on flagella due to the death of their mother or father.
- For various reasons, many children fail to grow up under their mothers and fathers, and their families, the foundation and basic conditions of their lives, are shattered or fluctuated.

- There are so many children these days who grow up without the love and care of their mothers and fathers, just like a nestling that still cannot fly by itself into the air and loses its mother bird.
- The material side of life is far more abundant than it was a few decades ago and has so much more than nothing.
- There are many teenage children who wander after running away from their parents without a purpose.
- Some of them become entangled in the collective snare of heretics, who have their eyes only on self-interest.
- You can predict what kind of problems they will face and what their future will be.
- The quality and quantity of love between mothers and fathers is directly related to the quality and quantity of love between parents and children.
- "Parents should also be anti-doctors." Here and there we are repeatedly explaining "how to truly love your children".
- Because it is most important to raise your children correctly, genuinely and lovingly.
- Here again, we'll talk about specific ways parents can truly love their children unconditionally.
- I've been told this before.
- Ask adolescents, "Do you really think you are loved unconditionally by your parents?" asked the question.
- "Yes, it is." Only 5% of adolescents who answered yes.
- Ask their parents, "Are you truly loving your children unconditionally?" asked the question.
- 95% of them answered, "I love you unconditionally."
- Why did you get these answers?

- There are many reasons for this, but it is because parents do not know how to truly love their children, so their love for their children is not well communicated to their adolescent children.
- What a pitiful relationship between parents and their adolescent children.
- Here, mothers and fathers must learn how to love their children so that parents' love for their children is fully transmitted to their adolescent children.
- Almost all parents love their children with eye contact love, physical contact love, and intensive caring love and care, training and nurturing their children well, but they do not know how to effectively convey the parents' love for their children to their children.
- You don't even realize how important "true unconditional love" is when you love your children.



Photo 7. Parents must love their children unconditionally, so that they too can love others unconditionally, form good interpersonal relationships, do their best in this world, and live with a lot of healthy self-esteem.

Copyright © 2016 John Sangwon Lee, MD., FAAP

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환

- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

유해하고 그릇된 자녀 사랑, Harmful love and wrong love to your children

- 불행하게도, 많은 부모들이 알게 모르게 자녀들을 소유적으로 사랑합니다. 유혹적으로 사랑 합니다. 역할 전도적으로 사랑하고 대리적으로 사랑해서 자녀들을 양육하고 있습니다.
- 소유적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑, 대리적 사랑을 그릇된 사랑이라고 합니다.
- 사실, 이런 종류의 자녀사랑은 부모 자녀관계에서 극히 유해한 사랑 방법입니다.
- 그런데도 많은 부모들이 자녀들을 그런 식으로 사랑하고 양육하고 있습니다.
- 부모들이 자녀들을 소유한 것처럼 자녀들의 권리를 몽땅 뺏고 그들을 부모가 소유한 물건처럼 양육해서 키웁니다. 이런 사랑을 소유적 사랑이라고 합니다.
- 이런 식으로 자녀를 사랑하는 것은 그릇된 사랑입니다. 이런 사랑을 받고 자란 자녀들은 험악한 세상을 헤쳐 나가는데 문제를 많이 안게 됩니다.
- 자녀가 성인이 된 후에도 자기 혼자서 어디를 가지도 못하고 무엇을 할 때도 자신이 스스로 결정을 내리지도 못하고 부모에게 항상 매달려 살 수 있게 자녀를 부모의 손아귀에 묶어놓습니다. 얼마나 가여운 부모자녀관계입니까.
- 소유적 사랑이라고 말하지만 소유적 사랑은, 사실, 사랑에 속하지도 않습니다.
- 바로 소유적 사랑으로 키운 자녀들은 다음과 같은 유형의 성인들이 될 수 있습니다.
- 부모가 26 세 된 자녀를 미국에 데리고 와서 미국에 있는 친척집에 맡기고 잘 먹이고 잘 교육시켜 달라고 부탁하고 한국으로 돌아갔다는 실 예도 봤습니다. 이런 예는 소유적 사랑을 받고 자라는 유산물의 예입니다.
- 유혹적으로 자녀를 사랑하는 방법도 있습니다. 그것도 그릇된 사랑입니다. 부모가 자녀를 성적으로 유혹하면서 키웁니다.
- 사실은 자녀 학대이지 사랑에 속하지 않습니다.
- 역할 전도적으로 사랑해서 양육하는 것도 자녀들에게 유해한 그릇된 사랑입니다.

- 부모들은 자녀들이 건전한 자부심을 갖고 성장하도록 그들을 사랑하는 입장에 서 있어야 합니다. 부모가 직접 간접적으로 미숙한 자녀들로부터 사랑을 받는 입장에 있어서는 안 됩니다.
- 알게 모르게, 소유적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑으로 자녀들을 양육하는 부모들이 있습니다. 부모들은 자녀를 옳게 사랑하고 있다고 생각하지만, 사실은, 그런 사랑은 그릇된 사랑입니다.
- 성장 발육하는 자녀들에게 극도로 유해 되는 사랑방법입니다.
- 이런 그릇된 사랑을 받고 자란 그들이 성인이 된 후에도 그들은 온전하게 삶을 영유할 수 없고 건전한 사회생활을 하지 못하게 만드는 주원인이 될 수 있습니다.
- 30 세 된 아들이나 딸에게 결혼을 하고 싶은 상대자를 구할 수 있는 권리를 직접 간접적으로 주지 않는 부모들도 있습니다.
- 또 직장을 선택할 수 있는 권리도 주지 않는 부모들도 있습니다. 오래전에 성년이 된 자녀의 안녕과 평화를 위해서 모든 결정권을 가지고 있는 부모들도 있습니다.
- 이것은 이렇게 하고 저것은 저렇게 하라고 명령하면서 부모의 생각과 주장대로 성년이 된 자녀를 지도하는 식으로 부모와 자녀의 관계를 갖는 것이 바로 소유적 사랑의 예입니다.
- 30~40 세의 연령층 자녀가 부모의 말에 순응하지 않는 경우에는 그 자녀의 경제권도 박탈하는 부모들도 있습니다.
- 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑해야 합니다. 그리고 부모는 자녀를 소유할 수 없습니다.

Harmful love and wrong love to your children

- Unfortunately, many parents, knowingly or unknowingly, have a possessive love for their children. Seductively love. They are raising their children through role-evident love and vicarious love.
- Possessive love, seductive love, role-transferring love, and vicarious love are called false love.
- In fact, this kind of child love is an extremely harmful method of the parent-child relationship.
- Still, many parents love and raise their children that way.
- They take all children's rights as if they owned them, and nurture and raise them as if they were their own. This kind of love is called possessive love.
- To love a child in this way is false love. Children who grow up with this kind of love will have many problems navigating through the harsh world.
- Keeping the child in the hands of her parents so that after the child becomes an adult, she cannot go anywhere on her own or make her own decisions about what to do, and always cling to her parents. What a pitiful parent-child relationship.
- We say possessive love, but possessive love, in fact, does not even belong to love.
- Children raised with direct possessive love can become the following types of adults.
- I have seen examples of parents bringing their 26-year-old children to the United States, leaving them with relatives in the United States, and asking them to feed them well and educate them, and then return to Korea. An example of this is an inheritance that is loved and grown up with.
- Another way to seduce your children is to love them. It is also false love. Parents raise their children by sexually seducing them.

- The truth is child abuse, not love.
- Role-transferring loving and nurturing is also a false love that is harmful to children.
- Parents must stand in a position to love their children so that they grow up with a healthy sense of self-esteem. Parents should not be in a position to be loved, either directly or indirectly, by their immature children.
- There are parents who, knowingly and unknowingly, raise their children with possessive love, seductive love, and role-taking love. Parents think they love their children right, but in reality, such love is false.
- It is a method of love that is extremely harmful to growing and developing children.
- Even after they grow up receiving such false love, they cannot enjoy a full life and can become the main cause of not having a healthy social life.
- Some parents do not, directly or indirectly, give their 30-year-old son or daughter the right to find someone to marry.
- Some parents do not even give you the right to choose a job. Some parents have all the power to make decisions for the well-being and peace of their children who have reached adulthood long ago.
- Having a parent-child relationship by guiding the adult child according to the parent's thoughts and insistence, commanding this to do and that to do, is an example of possessive love.
- Some parents deprive their children of 30-40 years of economic power if they do not obey their parents.
- You must truly love your children unconditionally. And parents cannot own children.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

그럼, 어떻게 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하나, How to give unconditional and real love to your child



사진 8. 부모의 사랑을 충분히 받고 자란 행복한 자녀는 자신을 사랑하고 남을 사랑할 줄 압니다. 무엇을 하던 최선을 다할 것입니다. 행복하고 원만한 부모의 슬하에서 자라야만 자녀는 부모로부터 진정한 사랑을 충분히 받고 자란다고 느낄 수 있습니다. 그래 만이 자녀들은 건전한 자부심을 갖고 삽니다. 어린이들을 동정하고 노인들을 존경하고 가난한 사람이나 약한 사람들을 사랑할 줄 압니다. 옳고 그른 것을 분별할 줄 압니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 그 자녀가 다른 자녀들보다 못 생겼든 키가 작든 크든 몸집이 크든 가냘프든 정신적으로 문제가 있건 없던 불구자이든 재능이 뛰어난 전재이든 재주가 있든 없던 여아이든 남아이든 장래성이 있든 없던 그 자녀를 사랑하는 것이 무조건적 사랑입니다.

- 여기서 자녀를 무조건적으로 사랑한다는 말은 그 자녀가 잘못된 행동이나 잘못된 말도 무조건적으로 받아 주라는 것은 아닙니다.
- 알게 모르게 조건적 사랑을 받고 자란 자녀들은 다른 사람들을 조건적으로 사랑하고 심지어는 부모 가족들을 조건적으로 사랑하고 조건적으로 취급하고 결혼한 후 부부관계에서도 조건적으로 배우자를 사랑하고 그의 삶에서 모든 관계는 조건적으로 이루어집니다.
- 조건적 사랑을 받고 자란 자녀들은 엄마 아빠가 자기들에게 사랑해 준 조건적 방법 그대로 엄마 아빠를 조건적으로 사랑하고 그렇게 대합니다.
- 이 얼마나 무서운 부모자녀 사랑관계입니까.
- 자녀가 조건적으로 모든 사람을 대 하면 나도 조건적으로 다른 사람을 사랑하고 살아 왔나 살펴보는 것도 대단히 중요합니다.
- 부모들은 자녀들을 조건 없이 사랑해 주어야만 그들도 조건 없이 남을 사랑하게 되고 좋은 대인관계를 맺고 이 세상에서 최선을 다 하면서 건전한 자부심을 갖고 살게 됩니다.
- 자녀들을 사랑해 줄 때 부모는 자녀들을 진정으로 조건 없이 사랑을 해 준다고 많은 부모들은 생각하고 있지만 자녀들은 조건 없고 진정한 사랑을 부모들로부터 받고 있다고 느끼지 못하고 자라는 예가 너무도 많습니다.
- 특히 과거는 불행하게도 자녀를 진정으로 조건 없이 사랑하는 면에서 부모들이 많이 실수했던 것 같습니다.
- 저자를 비롯해서 많은 부모들이 지금도 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하지 못하는 실수를 저지르면서 부모 노릇을 잘하고 있는 줄로 알고 있습니다.
- 그러면서 자녀 사랑하는 법을 다 안다고 자처합니다. 자녀양육 지침서를 놓고 배우지도 않고 전문가에게 묻지도 않고 많은 부모들은 자녀들을 부모 마음대로 양육하고 있습니다.
- 그런 의미에서, 제 홈페이지 www.koreapediatrics.com 을 통해 “자녀를 사랑하는 법” 에 대해 질문하신 여러분들께 또다시 한번 감사를 드립니다.
- 오늘날 많은 부모들이 자녀들에게 장난감, 컴퓨터, 아이폰, 고급 승용차, 유명 브랜드 옷, 음식물, 비싼 사교육, 해외 조기유학 등 물질적인 면을 통해서 좋은 교육을 통해서 자녀들을 사랑해 주고 있습니다.

- 부모가 조건 없는 진정한 사랑을 해 주는 대신 물질적 면으로 자녀들의 욕구를 충족해 주고 있습니다.
- 물론 적절한 물질 충족과 교육도 그들에게 꼭 필요합니다. 다음 조건 없는 진정한 사랑을 자녀에게 전달하는 방법에 관해 알아보겠습니다.

So, how to give unconditional and real love to your child



Photo 8. A happy child who is well-loved by his parents knows how to love himself and others. Whatever I do, I will do my best. Only when they grow up under happy and amicable parents can their children feel that they are fully loved and raised by their parents. Yes, but these children live with healthy self-esteem. He knows how to sympathize with children, respect the elderly, and love the poor and the weak. I know how to distinguish right from wrong.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Whether the child is uglier than other children, short or tall, tall or slender, mentally challenged or disabled, gifted or gifted, a girl, a boy, or a prospect, it is unconditional to love that child. Love.
- To love your child unconditionally here does not mean that he or she should unconditionally accept her wrongdoings or wrongdoings.
- Children who grow up receiving conditional love, knowingly and unknowingly, love others conditionally, even conditionally love and treat their parents and family members conditionally, love their spouse conditionally in their marital relationship after marriage, and in their life. All relationships are conditional.
- Children raised with conditional love will love and treat their mothers and fathers conditionally the way their mothers and fathers loved them conditionally.
- What a terrible parent-child love relationship.
- If your child treats everyone conditionally, it is also very important to check whether I have loved and lived others conditionally.
- Parents must love their children unconditionally, so that they too can love others unconditionally, form good interpersonal relationships, do their best in this world, and live with a healthy sense of pride.
- When you love your children Many parents think that parents give their children true and unconditional love, but there are too many examples of children growing up without feeling that they are receiving unconditional and genuine love from their parents.
- Unfortunately, especially in the past, parents seem to have made a lot of mistakes when it comes to genuinely and unconditionally loving their children.
- I know that many parents, including the author, are still doing well as parents, making the mistake of not loving their children unconditionally.
- And then you claim to know how to love your children. Without learning from parenting guidelines or asking experts, many parents are raising their children the way they want.
- In that sense, I would like to thank you once again for asking about "how to love your children" through my website www.koreapediatrics.com.

- Today, many parents love their children through good education through material aspects such as toys, computers, iPhones, luxury cars, famous brand clothes, food, expensive private education, and study abroad early.
- Parents are meeting their children's needs in a material way instead of giving them true unconditional love.
- Adequate material provision and education are, of course, essential for them. Next, let's learn how to pass on unconditional, true love to your children.

출처 및 참조 문헌

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제

- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀들을 키세요, Raise your children with eye contact love, physical contact love, focused attention love and care

- 부모는 자녀들을 따뜻하고 사랑스런 눈길 접촉으로 사랑해야 합니다.
- 안아주고 만져주고 쓰다듬어주고 목욕시켜주고 어깨에 손을 얹어주는 등 적절한 신체적 접촉 사랑으로 그들을 사랑해야 합니다.
- 한 부모가 여러 자녀들 중 한 자녀 만 데리고 부모-자녀 단 둘이서 시간을 특별히 내어 단 한 시간 동안, 여러 시간 동안, 1~2 일 동안 또는 1 주 동안 시간을 함께 보내면서 그 자녀가 이 세상에서 가장 중요한 존재이고 가장 소중한 자녀라고 느낄 수 있도록 집중적으로 사랑해 주고 보살펴 주어야 합니다. 이런 사랑 방법을 집중적 관심적 사랑과 보살핌이라고 합니다.
- 이런 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 한 번도 해 주지 않은 부모들이 자녀들을 올바르게 잘 사랑해 주고 있다고 생각하고 있습니다.
- 이런 진정한 사랑을 받지 않고 자란 아이들은 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받고 있다고 느낄 수 없고 부모들의 사랑이 그들에게 잘 전달되지도 않습니다.
- 특히 아빠로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받지 못하고 자라는 자녀들에게 자기의 아빠가 그 나라의 수상이든, 이 세상에서 인정받는 회사의 CEO 이든, 천금을 가진 재벌가이든 자라는 어린 자녀들에게 무슨 상관이 있겠습니까.
- 부모로부터 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 충분히 받지 못하고 자란 아이들과 젊은 성인들은 우리 주위에 너무도 많이 있습니다.



사진 : 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 그리고 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 받는 딸

- 부모로부터 받은 집중적 관심적 사랑, 부모로부터 받는 따뜻한 눈길 접촉사랑, 부모로부터 받은 신체적 접촉 사랑, 사랑으로 받은 훈련은 그들의 삶에 필수적으로 필요한 근본 에너지의 자원이 되고 그들의 삶에서 빛이 되고 소금이 됩니다.
- 많은 부모가 이런 자녀 사랑법이 얼마나 중요한지 알지 못하고 있습니다.
- 어렸을 때부터 나에게 지극히 소중하고 나의 삶의 우선순위 중 제일가는 자녀들을 부모 스스로 키우지 않고 조부모나 다른 사람에게 보내어 그들로 하여금 키기도 합니다.
- 자기를 낳은 친 엄마아빠로부터 눈길접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 그리고 집중적 관심적 사랑을 조건 없이 진정으로 받아보지 못하고 자라는 아이들이 많이 있습니다.
- 좋은 교육을 시키기 위해 멀리 타 지역이나 외국에 조기유학을 보내어 많은 아이들이 부모들의 따뜻한 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 충분히 받지 못하고 자랍니다.
- 마치 부모 없이 자라는 고아들과 같이 자라는 아이들도 이 세상에 너무도 많이 있습니다.
- 이런 저런 이유로, 불행 하게도 부모로부터 따뜻한 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 충분히 받지 못하고 자라는 아이들이 여기저기에 많이 있습니다.
- 자라는 어린 자녀에게 풍부한 물질적 충족도 무시 할 수 없고 중요 하지만 물질적 충족은 부모의 조건 없는 진정한 사랑을 대신 할 수 없습니다.

- 자녀가 따뜻한 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑을 부모로부터 매일 매일 충분히 받지 못하고 , 때에 따라 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 적절히 받지 못하고 자라는 자녀들은 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받고 자란다고 느끼기 어렵습니다. 다음은 “폴 통가스 미 상원 의원 자녀 사랑은 귀감이 됩니다”를 소개 합니다.

Raise your children with eye contact love, physical contact love focused attention love, and care

- Parents should love their children with warm and loving eye contact.
- Love them with appropriate physical contact love, such as hugging, touching, stroking, bathing, and placing a hand on their shoulder.
- When a parent takes only one of their children and makes special time as a parent-child alone to spend time together for just one hour, several hours, one or two days, or a week, that child is the best child in the world. They need to be intensively loved and cared for so that they feel that they are important and that they are their most precious child. This method of love is called intensive caring love and care
- Parents who have never provided this kind of focused, caring love and care feel that they are loving their children rightly and well.
- Children who grow up without this kind of true love cannot feel that they are receiving unconditional and true love from their parents, and their love is not well communicated to them.
- Especially for children who grow up without true unconditional love from their father, what does it have to do with young children who are growing up, whether their father is the prime minister of the country, the CEO of a world-recognized company, or a tycoon with a fortune?
- There are too many children and young adults all around us who have grown up not receiving enough attention and love and care from their parents.



PHOTO: Eye-contact love, physical touch love, and a daughter receiving intensive attention love and care.

- Concentrated and caring love from parents, warm gaze and contact love from parents, physical contact love from parents, and training received with love become a source of fundamental energy essential for their lives and become light and salt in their lives.
- Many parents are unaware of the importance of this love of their children.
- From a young age, I send my grandparents or other people to raise my children, which is very important to me and is the number one priority in my life, rather than raising them myself.
- There are many children who grow up not truly receiving unconditional love for eye contact, physical touch, and focused attention from their mothers and fathers who gave birth to them.
- Many children grow up not receiving enough love for warm eyes, physical contact, and intensive attention and care from their parents because they are sent to study abroad in other regions or abroad early in order to get a good education.
- There are too many children in the world who grow up like orphans who grow up without parents.
- For one reason or another, unfortunately, there are many children here and there who are growing up not getting enough warm eye contact, physical contact love, focused attention love and care from their parents.

- Abundant material fulfillment cannot be ignored and important for growing young children, but material fulfillment cannot replace the unconditional true love of parents.
- Children who grow up not receiving enough warm eye contact and physical touch love from their parents on a daily basis, and sometimes not receiving adequately focused, focused love and care from their parents, it is difficult to feel that they are growing up with unconditional and genuine love from their parents. The following is an introduction to "Senator Paul Tongas' Love for Children Exemplifies."

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병

- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저

- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처

- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

**폴 통가스 미 메사체스 주 상원 의원이 눈길 접촉 사랑,
신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 해준
자녀 사랑, Mass. Senator Paul Tsongas' wonderful
parenting for his children with eye contact love,
physical contact love and focused attention love and
care**

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 몇 년 전 미국 메사체스 주 폴 통가스 미 상원 의원이 자녀들과 함께 시간을 보내면서 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑하면서 키운다고 화제 거리가 되었습니다.
- “자녀들을 나의 삶의 우선순위 중 제일가는 우선순위에 있고 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑하여 건전한 자존심을 갖고 생산적인 자녀들로 양육하는 것은 나의 책임이며 의무”라고 생각하고 미 상원직분을 그만뒀습니다.
- 이 사실이 미국 소아과 학회지와 다른 권위 있는 소아과학 학술지에 기사화 되어 저자도 읽었습니다.
- 그의 고귀하고 진정한 자녀 사랑 법은 널리 알려졌습니다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children

- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환

- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

부모의 삶의 우선순위들 중 자녀들은 첫번째는 우선순위, Children are the first priority in the priority of parents life



사진 9. 부모로부터 받은 집중적 관심적 사랑과 보살핌,
부모로부터 받는 따뜻한 눈길 접촉사랑,
부모로부터 받은 신체적 접촉 사랑,
사랑으로 받은 훈련은

그들의 삶의 필수 근본적 에너지의 자원이 되고
그들의 삶에 빛이 되고 소금이 됩니다.

조건 없는 사랑, 진정한 사랑을 충분히 받은 아들이나 딸은 일생 동안 건전한 자존심을 갖고 삽니다. 생산적 사회의 일원이 됩니다. 상대방을 대할 때 그들의 눈길이 또한 아름답습니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 부모가 자녀들이 성장하는 동안은 물론이고 다 성장해서 성인이 된 후에도 자녀들이 건전한 자부심을 갖고 생산적 사회 일원이 되도록 양육하는 방법에 관해서 많이 알아야 합니다.
- 모든 부모에게 부모 자신의 일상 삶에서 해야 할 일들이 많이 있습니다.
- 어떤 경우에는 아주 같은 때, 부모의 삶에서 해야할 일들이 많이 생깁니다.
- 해야 할 일들 중 무엇이, 얼마나 중요한가에 따라 그때 그때 할일들의 우선순위를 정해야 합니다.

- 즉 무엇이 가장 중요한 일인가 판단해야 합니다. 할일의우선순위를 정 해야 합니다.
- 그 우선 순위에 따라 일을 해야 합니다.
- 부모 자신이 삶의 우선순위는 부모자신이 결정해야 합니다.
- 어떤 부모는 자기 자식들보다 명예를, 자식들보다 돈이나 직장을, 자녀들양육보다 사교하는 것 등을 더 중요시 합니다.
- 명예나 돈이 그들의 삶에서 제일가는 우선순위로 정합니다. 물론 명예, 돈, 직장, 사교 등도 삶에서 중요합니다.
- 모든 부모들은 삶에서 우선순위를 정해야 합니다.
- 경제적으로 사회적으로 정치적으로 성공한 분들의 대부분은 하나님, 나, 아내, 또는 남편, 그리고 자녀들을 그들의 삶의 우선순위로 정합니다.
- 내가 삶에서 가장 중요한 우선순위에 있고 그 다음은 아내 또는 남편이 우선 순위에 있고, 그 다음 가장 중요한 나의 삶의 우선순위는 돈도 아니고 명예도 아니고 직장도 아닙니다. 바로 자녀들입니다.
- 동양에서 삶의 귀감 되는 말 중 "수신제가(修身齊家)" 라는 말도 있습니다.
- 우리가 우리의 삶의 우선순위가 무엇인지도 모르고 일상 삶에서 그때그때 일어나는 상황에 따라 대처하면서 살거나 삶의 우선순위를 결정하지 않고 자녀들을 양육한다고 생각합니다.
- 자녀들을 부모의 명예나 돈이나 경영 보다 저 뒤에 우선순위로 놓고 산다고 생각 해 봅시다. 자녀들은 실망하게 될 것입니다.
- 부모는 자기들을 조건 없이 진정으로 사랑해 주지 않는 줄로 알게 됩니다.
- "나의 부모는 나를 돈보다 직장보다 명예보다도 가치 없이 취급하고 양육하고 있다"고 느낄 것입니다.
- 자녀는 각 부모의 삶에서 가장 중요한 우선순위에 있습니다.
- 돈보다도 명예보다도 자녀들은 부모의 삶에서 제일가는 우선순위에 있습니다.

Children are the first priority in the priority of parents life



Picture 9. Focused attention and love and care from parents, The warm eye contact love received from parents, physical contact love from parents, training with love become a source of essential and fundamental energy in their lives They become light and salt in their lives. A son or daughter who has received enough unconditional love, true love, will live with healthy self-esteem for the rest of their lives.

Be part of a productive society. Their gaze is also beautiful when dealing with others.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Parents need to know a lot about how to raise their children to be healthy self-esteem and productive members of society, both while they are growing up and into adulthood.
- Every parent has a lot of work to do in their own daily life.
- Sometimes there are many things to do in a parent's life at the same time.
- Prioritize your to-dos from time to time based on what and how important they are.
- That means you have to decide what is most important to you. You need to prioritize your to-dos.

- You must work according to those priorities.
- Parents themselves, you should set your own priorities in life.
- Some parents value honor more than their children, money or work more than their children, socializing more than raising children.
- Make fame or money the number one priority in their lives. Of course, fame, money, work, socialization, etc. are also important in life.
- All parents should set priorities in life. • Most of the economically, socially, politically successful people make God, me, their wives, or husbands, and their children a priority in their lives.
- I have the most important priorities in my life, then my wife or husband, then my most important life priorities are not money, not fame, nor work. It's their children.
- In the East, there is also a saying, "Sushinje (修身齊家)", which is an example of life
- Imagine that we don't know what our priorities are and that we raise our children without living or prioritizing our lives by reacting to the occasions in our daily lives.
- Imagine living your life with your children prior to your parents' honor, money, or business. Children will be disappointed
- Parents find that they do not truly love them unconditionally.
- You will feel that "my parents are treating me with less value than money, more than work, more than honor, and nurturing me."
- Children are the most important priority in each parent's life.
- More than money, more than fame, children are the number one priority in a parent's life.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

자녀들을 사랑으로 훈련시키세요, Train your children with love

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 자녀들이 올 바르게 성장하고 건전한 자부심을 갖고 생산적 성인으로 키우려면 자녀들을 사랑으로 훈련을 시켜야 합니다.
- 많은 부모들은 자녀 훈련이란 말을 하면 우선 한 석봉의 어머니와 같이 엄격하고 냉정하게 자녀를 훈련시키고 군대에서와 같이 일정한 엄격한 규율에 따라 스파르타식으로 훈련을 받아야 만이, 자녀들은 이 복잡 격동 사회에서 잘 살아갈 수 있다고 생각하지만 그것은 잘못된 생각입니다.
- 자녀들을 훈련시킬 때는 합리적(Reasonable)이고 순리적(Consecutive)이고 논리적(Logical)이고 상식(Common sense)에 통하는 사랑(Love)으로 훈련(Training)시켜야 합니다.
- 옳은 행동이나 바른 말이나 자녀 양육 지침서나 귀감되는 글을 바탕으로 부모가 자녀에게 모범을 보여주면서 자녀를 사랑으로 훈련시켜야 합니다.
- 특히 부모가 모범되는 언행(말과 행동)으로 자녀들을 훈련 시켜야 합니다.
- 학교 스승들이, 사회와 국가의 지도자들이, 또는 사회 각계각층 어른들이 건전하고 옳고 좋은 모범을 아이들에게 보이면서 그들을 사랑으로 훈련시켜야 합니다.
- 그런데도 우리가 살고 있는 이 세상에서 정직과 진실을 찾아보기 힘듭니다. Do as I say, don't do as I do 식으로 자녀를 훈련시켜서는 안 됩니다.
- 많은 가정에서도 거의가 사공들이고 화부나 일꾼은 없습니다. 주위에서 전부가 처프(Chief)이고 씨시오(CEO)이고 인디언들은 하나도 없고 사원들도 없습니다. 다들 큰 소리를 칩니다. 주어도 동사도 없이 말하는 부모들이 많이 있습니다.

- 자유는 있지만 무엇이 자유인지도 모르고 있습니다. 권리는 있지만 의무는 없습니다. "Freedom is not free" 란 말이 무슨 말인지 모르고 모든 것이 자유인 줄 알고 있습니다. 맹자모의 삼락지교(三樂之教)는 자녀들을 훈련시키는 부모들에게 지금도 전에도 좋은 본보기입니다.
- 자녀를 사랑으로 훈련 시켜야 합니다. 그래 만이 그들은 부모의 훈련에 순수하게 따릅니다. 때로는 그들에게 훈련이 필요치 않습니다. 모든 옳은 행동을 자발적으로 합니다. 이것이 부모들이 바라는 바입니다. 조건 없는 진정한 사랑으로 자녀들을 훈련시켜 키워야 합니다.



사진 32. 좋은 눈길을 가진 아이들은 인기가 있고 남들이 좋아한다. 건전한 자부심을 더 많이 갖는다. 좋은 눈길 접촉과 웃는 얼굴로 상대를 대하는 습관은 성공을 좌우할 수 있다는 것도 가르쳐준다. 사랑으로 훈련 시키면 행복한 아이들로 자랍니다. 엄하게 훈련시키면 마음이 편치 않고 대화하기 싫어 하고 우울해 집니다. 마음속에 깊이 가지고 있는 불평 근심 걱정을 부모에게 다 털어 놓고 대화를 하지 않습니다. 부모가 웃으면 아이들은 웃어 화답합니다. 부모가 화내면 아이들은 두려워합니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee., MD., FAAP

자녀를 사랑으로 훈련시키는 단계를 설명하면

1. 맨 처음 간청이나 요구(Please or Requesting)를 해서 훈련을 시킨다.
2. 간청이나 요구에 응하지 않으면 명령(Commanding)으로 훈련시킨다.
3. 상을 주어 훈련을 시킨다(Rewarding)
4. 명령이나 상을 주어도 부모의 훈련에 응하지 않으면 사랑 벌(Loving Punishment)로 훈련을 시키든지 전문가의 카운슬링을 받는 순서로 훈련시킨다.

1. 맨 처음 간청이나 요구로 훈련시켜야 합니다.

- 자녀 훈련을 시킬 때는 부모가 먼저 조용하게 사랑스럽게 인자하게 “자녀에게 이렇게 해주세요” 라고 간청(Please)을 제일 먼저 해야 합니다.
- 부모의 간청에 자녀가 순응해서 잘 따르면 부모는 “감사합니다(Thank you)” 라는 말을 잊지 말고 꼭 해야 합니다.
- 이렇게 사랑으로 훈련시키라는 것입니다.
- 2 세 된 아이가 자기를 위해 무엇을 해 주면 “감사합니다(Thank you)”라고 말 하고,
- 자기가 하기가 싫으면 “싫습니다, 감사합니다.(No, thank you) ”라는 말을 하는 것을 보면 얼마나 기특한지 모릅니다. 이것이 미국식 자녀 훈련의 일면입니다.
- 부모의 간청에 순응하지 않으면 다음 사항을 바로 체크해야 합니다.
 - 부모의 간청이 그 자녀의 나이와 성장발육 정도, 능력에 적절한 간청이었는지 알아보고
 - 그 자녀가 정신적 이상이나 육체적 이상이 있나 알아보고,
 - 배가 고픈지 알아보고,
 - 그 자녀가 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자라고 있는지 알아보고,
 - 그 자녀의 사랑 탱크가 철철 넘치도록 부모의 눈길 접촉 사랑으로, 신체적 접촉 사랑으로, 집중 관심적 사랑과 보살핌으로 채워져 있는지 알아봐야 합니다.
 - 위에서 설명한 모든 것이 다 충분히 갖춰져 있는 데도 부모의 간청에 순응하지 않으면
 - 그 간청을 또다시 한두 번 더 해보고 그 간청에 순응하면 훈련에 임합니다.
 - 그 간청을 또다시 한두 번 더 해도 그 간청에 순응하지 않으면 다음 단계의 훈련에 임합니다.

2. 부모의 간청에 듣지 않고 순응 하지 않거나 반항하면 그렇게 하라고 명령해 훈련시키든지, 행동 수정으로 훈련시키든지, 또는 별로 훈련시킬 수 있습니다.

- 재차 또는 3차 간청에 듣지 않거나 반항하면 그렇게 하라고 명령을 해서 훈련을 시키든지
- 행동수정을 하든지
- 전문가의 카운슬링을 받든지
- 별로 훈련을 시키기도 합니다.
- 이 때 부모들은 무엇이 그들의 나이에 적절한 훈련인지 알기 위해서 어떻게 간청을 해야 하는지 알기 위해 그들의 정상 성장발육에 관한 참고서를 통해 배우고 연구해야 합니다.
- 그렇지 않으면 소아청소년과 전문의나 육아교육 전문가나 적절한 전문가와 상담해야 합니다.
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 전 25 권 중 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아이 사춘기 아이 성장발육 참조)
- 여기에서도 부모는 적어도 반의사가 될 정도로 자녀 훈련에 관한 공부를 해야 합니다.
- 부모의 요구나 명령이 적절해야 합니다.
 - 때로는 훈련을 받는 자녀는 모든 것이 정상인데
 - 부모 자신이 감정적으로
 - 정신적으로
 - 영적으로,
 - 경제적으로 문제가 있어 부모의 요구나 명령이 적절치 않을 수 있습니다.
- 부모가 자녀를 양육하고 훈련시킬 때 분노(화)를 잘 컨트롤해야 합니다.
 - 부모들은 자녀들을 양육하고 훈련시킬 때 자녀들에게 화를 잘 낼 수 있습니다.
 - 만일 부모가 경제적으로 영적으로 육체적으로 정신적으로 정서적으로 감정적으로 직업적으로 불안정하면 자녀들에게 화를 더 잘 낼 수 있습니다.
 - 자녀들을 훈련시킬 때 자녀들에게 화를 내지 않도록 극히 주의해야 합니다.
- 가능한 자녀를 체별로 훈련시켜서는 안 됩니다.

- 모든 연구에 의하면 체벌은 자녀 양육에 부정적으로 결과가 나타납니다.
- 체벌로 자녀를 훈련시키는 것을 권장하지 않습니다.
- 만일 부모가 자녀를 훈련시킬 때 벌을 단 한번이라도 주어야 할 때나 자주 주어야 하면 부모의 자녀 훈련 방법이 잘못됐는지 자녀들을 조건없는 진정한 사랑을 해 주지 안 했는지 자녀 자신에게 정신적으로 육체적으로 지능적으로 어떤 이상이 있나 우선 알아보는 것이 중요합니다.
- 부모가 잘못 요구 했으면 마땅히 사과해야 합니다.
 - 부모가 잘못 요구 했으면 요구를 취소하고 마땅히 사과해야 합니다.
 - 명령을 잘못했을 때 또는 벌을 주지 안해야 할 때 부모의 잘못으로 벌을 주었으면 부모가 자녀에게 사과해야합니다.
 - 평소에도 필요에 따라 부모가 자녀에게 잘못을 하면 마땅히 사과해야 합니다.
- 자녀가 부모의 훈련을 잘 받으면 칭찬을 아끼지 말아야합니다.
 - 훈련을 잘 받는 자녀에게 아끼지 말고 칭찬해야 합니다.
 - 잘못된 것에 대해서는 적절한 기회를 이용해서 잘못된 것 하나하나를 옮겨 고쳐주고 사랑으로 훈련시켜야 합니다.
 - 눈길 접촉, 신체적 접촉 그리고 집중적 관심으로 사랑해 줄 때 "나는 너를 사랑한다." 가능 한 "너"란 말 대신 이름을 부르면서 "나는 너를 사랑한다."라고 그때그때 적절히 해서 자녀가 부모로부터 진정으로 사랑을 받고 있다는 것을 확인할 수 있도록 해야 합니다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환

- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics

- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD.,FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

부모의 부부관계의 정도에 따라, 가정과 자녀의 행복 지수가 달라진다., Children's happiness can be positively influenced by mom daddy's marital relationship

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 11. 행복한 부모와 행복한 자녀

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 오늘날 많은 부모들은 자녀들이 특히, 사춘기 아이들이 부모들이나 가족들과 같이 보내는 시간 보다 가족 이외 사람들 -또래들, 친구들, 교사들, 이웃 사람들과 보내는 시간이 더 많다고 생각한다. 그리고 부모가 그들의 자녀들을 양육하는데 주 역할을 하지 않고 있다고 잘못 생각하고 있다.
- 사실, 사춘기 자녀들은 부모 이외 다른 사람들의 영향을 무분별적으로 많이 받고 있다.
- 모든 연구에 의하면, 사춘기 자녀들은 그들의 부모들의 인도, 지도, 훈련, 사랑, 육아, 교육을 가장 많이 받고 자라고 있다.
- 특히 오늘 날 사이버 세상에서, 사춘기 자녀들은 TV, 인터넷, 아이패드, 신문, 잡지 등 홍수처럼 쏟아지는 대중 매개체를 통해 정신, 정서, 심리, 성 문제, 교육, 윤리, 도덕 등 다방면에서 검증 받지 않은 정보의 영향을 많이 받고 자란다.(표 1 참조).

- 이런 저런 이유로, 일부의 부모들은 부모 자신들이 자녀양육에 많은 영향력을 줄 수 없다고 생각하지만. 자녀 양육에 부모의 역할은 부모자신이 알게 모르게 지대한 역할을 한다.
- 여러 연구에 의하면, 누구보다도, 부모가 자녀양육에 지대한 영향을 긍정적으로 주고 있다.
- 엄마 아빠의 부부 관계는
- 그들의 자녀들이 얼마나 행복한지,
- 자녀들이 그들의 친구들이나 또래들과 얼마나 좋은 관계를 맺고 지내는지,
- 자녀들이 얼마나 건전한 자부심을 갖고 자라는지,
- 맡은 바 임무를 최선을 다해 수행하는지,
- 낯선 사람을 만나거나 낯선 환경에 접할 때 어떻게 반응하는지 등 자녀들의 일상생활 모든 것에 크게 영향을 미친다.
- 자녀들이 정신적으로, 정서적으로, 육체적으로 사회적으로 건전하게 성장하는데 근본적으로 필수 조건은 안락하고 안정되고 원만한 가정이다.

표 1. 미국인이 1 주에 TV 시청에 소요하는 시간

나이	TV 를 보는 데 소요되는 시간(시, 분/주)
2~11 세	23 시간 1 분
12~17	21 시간 50 분
18 세 이상 남성	30 시간 41 분
18 세 이상 여성	34 시간 57 분
55 세 이상 남성	38 시간 47 분
55 세 이상 여성	44 시간 11 분

출처: AC Nielsen Company: Nielsen report on television 1992-1993 New York, Nielsen Media Research, Adolescent Medicine

- 안락하고 안정되고 원만한 가정을 유지하려면 엄마 아빠의 부부 관계가 원만하고 안정되어야 한다.
- 엄마 아빠의 부부 관계는 부모-자녀관계와 다른 모든 사람 관계보다 더 우선적이다. 즉 부부관계가 얼마나 원만한가, 얼마나 안정되어 있는가에 따라 그들의 자녀들의 행복과 안정도가 좌우된다.
- 또 부부가 얼마나 행복한가에 따라 그 부부의 자녀들이 얼마나 행복한지 결정된다.
- 부부 금실이 더 좋으면 더 좋을수록 자녀들은 더 행복하고 더 안정감을 갖고 자란다.
- 물론 예외도 있지만 모든 연구의 결과는 거의 같다.
- 원만하고 행복한 부부관계를 가지려면 부부관계를 어떻게 가지고 가정을 이끌어 가야 하나?
- 성경 고린도 전서 13 장 4 절에서 7 절에 있는 “조건 없는 사랑”처럼 거기에 가까운 조건 없는 부부 간 사랑을 하면서 금슬 좋게 살아야 한다.
- 아내나 남편이 어떻게 행동하든지, 어떻게 생겼든지 나이나 체중에도 관계없이 실수하거나 성공하거나에 관계없이, 모습이 어떻든지, 말을 잘못 하든 관계없이, 언제든지 어디서든지 아내는 남편을, 남편은 아내를 사랑하는 것이 조건 없는 진정한 사랑이다.
- 무조건적으로 사랑하라고 했다고 해서 배우자의 잘못된 행동이나 말도 사랑하고 방임하라는 것은 절대 아니다.
- 조건 없는 사랑은 이상적 사랑이다.
- 온전히 얻기는 불가능한 사랑이다.
- 그러나 부부는 조건 없는 진정한 사랑을 100%에 가깝게 하면 할수록 부부 관계는 더 원만해질 수 있고 결혼 생활은 더 행복 할 수 있다.
- 조건 없이 진정으로 서로 사랑하고 원만한 결혼 생활을 하는 엄마 아빠들의 자녀들은 자연적으로 행복 하게 자랄 것이고 정신적으로 정서적으로 안정감을 갖고 자랄 것이다.
- 행복한 부모 슬하에서 자라는 자녀들은 무엇을 하든지 최선을 다할 것이고 최고로 느낄 것이다.

- 그들은 건전한 자존심을 갖고 자라는 동안이나 커서 성인이 된 후에도 생산적인 사회 일원이 될 것이고 남을 왕따 시키지 않고 사람들을 사랑 할 줄 안다.

부부가 조건 없는 진정한 사랑을 하는 법

- 부부 관계는 고귀한 조건 없는 부부사랑에 기초를 두어야 원만하고 행복한 부부생활을 계속 유지할 수 있다.
- 이 세상에 완전한 사람도 없다.
- 나 역시 완전하지 않다.
- 누구에게나 장점도 있고 단점이 있다. 나에게도 장점과 단점이 있다.
- 배우자가 가지고 있는 그대로 받아들이면서 부부생활을 해야 한다.
- 부부 생활을 하는 동안 자연스럽게 생길 수 있는 스트레스와 갈등, 노여움과 분노, 불쾌한 감정 등은 대화를 통해서 서로 이해하면서 해결해야 한다.
- 부부간 건전한 대화를 통해 만족스럽게 서로 잘 이해하고 문제를 풀어 나아가고
- 서로 애정을 자발 적으로 먼저 베풀고
- 서로 먼저 동정하고
- 이 세상에 완전한 사람은 없으니 잘못 했을 때 서로 먼저 용서하고,
- 서로 정직하게 진실하게 대하고 서로 믿고, 백색 거짓말도 하지 말고
- 있는 그대로 장점 단점을 수용하고
- 외로움을 서로 의지해서 달라고
- 유머스럽고 재미있게 부부 삶을 영유하고
- 오래오래 참고, 또 더 참고 또 기다리고
- 남편도 부인도 내 것이 아니고 독립된 인간이란 것을 서로 존중하고
- 즐겁게 러브 메이킹을 하면서
- 조건 없이 진정한 사랑을 하면서 부부 결혼생활을 해야 한다.
- 부인은 보다 더 감정적이고 남편은 보다 인지적이란 것을 서로 이해한다.

다음은 “조건 없는 사랑과 손가락 빨기”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담
질의응답의 예입니다.

Q&A. 조건 없는 사랑과 손가락 빨기

Q.

아기 손 빠는 것에 대해서

아기가 이제 26 개월이 되는데요. 낳고 나서 공갈 젓꼭지를 빨다가 그걸 자꾸
잊어버리니까 자기 손을 빨더라고요. 그 땐 아기 때는 습관처럼 그럴 수 있다 생각해서
그냥 내버려두기도 하고 떼어 보려고 40 분씩 우는 것을 잡아보기도 했어요.

관심을 다른데 끌어 보려고도 해봤고 쓴 약을 묻혀놓고 사람들이 말하는 방법이란
방법을 다써봤는데 안되더라고요. 요즘은 말로만 하는데 자꾸 어른들이 보지 않는데서
빨기도 하고 잠을 잘 땐 엄마를 쳐다보지 않고 잔답니다. 어떻게 해야 땄지, 그리고
언제쯤 말을 알아들을지 모르겠어요. 26 개월 치곤 말을 꽤 잘하는 남자아이거든요.

정서적으로 문제가 되겠거니 해서 최근엔 모른 척 하고 있는데 그렇게 지나치려니 빠는
손가락 두개가 다른 손가락에 비해 길고요. 이도 벌어지고 해서요. 유치원생이지만 너무
걱정되네요.

그리고 밥을 잘 안 먹는데 책을 읽어주겠다든지 먹으면 사탕을 주겠다든지 이런 식의
조건적 말들은 괜찮은 건가요? 감사합니다.

A.

문호님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록
답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

자기 손가락을 빠는 것이나 노리개 젓꼭지(공갈 젓꼭지)를 3~4 세 전까지 빠는 것은 거의가 정상적입니다.

때로는 손가락이나 노리개 젓꼭지를 더 심하게 빠는 영유아들도 있고 다른 영유아들보다도 유난히 더 빠는 영유들도 있습니다.

영유아들은 무엇에 정서적으로 애착심을 얻기 위해 그런 것들을 빠한다고 합니다. 하여튼 손가락이나 노리개 젓꼭지를 빨아서 받고 있는 스트레스와 불안을 어느 정도 해소할 수 있습니다.

어떤 영유아들은 손가락이나 젓꼭지뿐만 아니라 담요나 수건 등을 씹습니다.

정신적으로 스트레스를 더 많이 받을 때 이런 행동은 더 많이 나타납니다.

부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 더 많이 받고 자라는 어떤 영유아들도 부모로부터 조건적 사랑을 받는 영유아들도 손가락 등을 빠는 행동을 다 같이 할 수 있습니다.

그러나 자녀 생각으로 부모가 자기를 조건 없이 진정으로 사랑해주지 않는다고 생각하거나 부모로부터 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑 그리고 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 충분히 받지 못하고 자란다고 생각할 때 손가락 등을 빠는 행동을 더 할 수 있습니다.

손가락이나 노리개 젓꼭지를 빠르라고 노리개 젓꼭지를 아기에게 일부러 줄 필요는 없지만 손가락을 빠를 때 손가락을 빨지 말라고 꾸짖지 말고 손가락에 쓴 약 등을 바르지도 말고 손가락을 싸주지 마십시오.

그 대신 엄마의 눈길접촉 사랑을 더 많이 해주시고 꼭 안아주고 뽀뽀해주는 등 신체적 접촉 사랑을 더 많이 해주고 그가 가진 사랑 탱크가 철철 넘치도록 조건 없는 진정한 사랑으로 채워 주십시오.

손가락이나 노리개 젓꼭지 등을 빠는 습관이 있는 영유아 자녀를 특히 조건 없는 진정한 사랑을 많이 해야 합니다.

조건 없는 진정한 사랑은 특효약입니다. 그리고 장차 성장해서 성인이 된 후 생산적 사회 일원이 되는데 삶의 자원이 되는 것입니다.

성장하는 동안 부모로부터 받았던 따뜻한 눈길 접촉사랑과 신체적 접촉사랑이 얼마나 많이 받았는지 적어도 한번 정도 생각해 보시기 바랍니다.

조건적 사랑은 조건 있는 사랑으로 우리에게 돌아옵니다.

마치 주먹을 거울에 비치면 주먹이 반사됩니다.

웃는 얼굴을 거울에 비치면 웃는 얼굴이 반사됩니다.

조건 없는 사랑을 받고 자라는 아이들은 조건 없는 사랑을 남들에게 합니다.

어린 자녀가 크건 작건 똥똥하건 뺨뺨하건 병신이건 아니건 장차 유망할 것 같건 아니건 여아이건 남아이건 관계없이 사랑을 해 주는 것이 조건 없는 사랑입니다.

망나니짓을 하던 항시 예쁜 짓을 하든 관계없이 항시 사랑해 주는 것이 조건 없는 사랑입니다. 우리들은 이런 조건 없는 사랑을 100% 다 할 수는 없지만 100% 가깝게 하도록 노력해야 합니다.

조건적으로 사랑을 받고 자란 아이들은 남을 조건적으로 대하고 부모와 자녀 관계도 조건적으로 관계를 갖습니다. 이 얼마나 무서운 일입니까.

부모자녀의 관계나 부부관계는 조건 없는 사랑에 기반을 두고 이루어져야 합니다.

부모자녀의 관계나 부부관계가 조건 없는 사랑관계로 이루어지지 않은 부모와 자녀의 관계나 부부관계는 절망적 결과를 낳을 수 있습니다.

조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받은 아이들은 인내심이 강하고 남을 사랑할 줄을 알고 이 험난한 세상을 헤치고 나갈 때 남들에게 이용당하지 않고 살 수 있습니다.

조건적 결혼을 하는 여성들이 최근 한국에 많다는 기사를 읽었습니다. 이 얼마나 서글픈 사랑입니까?

아기의 문제에 대해서 소아청소년과에서 상담하시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호 백과]-제 3 권 신생아 영유아 학령기 소아청소년 들의 성장과 발육-해당 연령, 생후 1 개월~6 세 아이들의 발육 이정표. 프로이드의 정신 성욕 발달에 관한 학설. 제 12 권 소아청소년 신경 정신 행동 수면문제 -손가락 빨기. 조건 없는 사랑을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “분노발작”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 분노발작

Q.

우리 둘째아이는 25 개월 된 성장 발육이 정상에 속하는 아이입니다.

다만, 고집이 좀 세고, 성깔이 좀 있습니다.

예를 들어, 아이가 11 개월쯤 되었을 때 따로 재우는 훈련을 하기 위해 아기침대에 눕혀놓고 나왔더니, 3 시간 동안 침대 난간을 잡고 서있는 채로 울어서, 결국 엄마 아빠가 항복하고 만다던가, 아이가 13 개월쯤 되었을 때, 밤에 우유를 달라고 해서 주었는데, 우유병이 마음에 안 들어서, 다른 것을 달라며 울다가, 다들 자는 척을 하니까 꼬박꼬박 졸면서도 한 시간을 앓아서 버틴다든가 하는 식으로 고집이 셉니다.

그런데, 한 달 전부터 무언가 마음에 안 드는 일이 생기면, 그것을 계기로, 한 시간 정도를 울어댁니다. 그런데 그렇게 울기 시작하면, 원하던 것을 주어도 던져버리고, 온몸을 몸부림치면서, 뒤로 넘어지기도 하고, 벽이던지 가구 모서리든지 가리지 않고 부딪히고 다쳐가면서도 읍니다.

달래려고 몸에 손이라도 대면, 손이 닿았던 곳을 핏귀고 잡아 뜯으며 스스로 상처를 내며 화를 냅니다. 어떻게 해야 아이를 달랠 수 있는 것인지.

도움말씀 부탁드립니다.

A.

정민님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거와 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 결과 등 많은 정보가 있으면 더 좋은 답변을 드릴 수 있습니다. 주신 정보를 참작해 답변을 드립니다.

관찰을 잘 하시고 자세한 정보를 주셔서 감사합니다.

“타고난 9 가지 기질과 25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성”을 참조하시기 바랍니다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Loving each other by Leo F. Buscaglia, PhD
- Living, Loving & Learning by Leo F. Buscaglia, PhD
- Five Crimes of Parents
- Stress in the Family – How to live through it by Tim Timmons
- How to really love your teenager by Russ Campbell, M.D.
- How to really love your child by Russ Campbell, M.D.
- 부모도 반의사가 되어야 한다. 소아가정간호백과 이상원 저
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

타고난 9 가지 기질, 25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성, 9 inherent different temperaments, 25 percentile personality and 75 percentile personality

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

타고난 9 가지 기질, 9 inherent different temperaments

- 1960 년 스텔라 체스 박사와 알렉산더 토마스 박사는 (Dr. Stella Chess and Dr. Alexander Thomas) 뉴욕 대학 프레스에 아이들의 타고난 기질과 행동장애(Temperaments and Behavior Disorder in Children)에 관한 연구 결과를 발표했습니다.
- 그 연구는 지금도 소아 심리 정신 치료에 많이 이용되고 있습니다.
- 저도 그들의 연구를 상당히 좋아합니다.
- “천성은 고치기 어렵다(천성 난개(天性 亂改))”란 우리나라 말을 과학적으로 증명한 연구입니다.
- 그 연구를 더 소개하겠습니다.
- 그들의 연구에 의하면 아이들은 다음과 같은 9 가지 기질을 지니고 타고 난다고 합니다.

1. 활동성 레벨 Activity level

- 각 아이가 타고 날 때부터 가지고 있는 운동 신경계와 근육 골격계의 활동성 레벨에 따라 각 아이가 얼마나 적극적인지 얼마나 소극적인지 등 활동성 레벨이 결정된다.

2. 리듬 Rhythmicity/regularity versus irregularity

- 시장기가 오고 가는 간격, 젖 먹는 주기가 오고 가는 간격, 소 대변을 보는 간격이 오고 가는 간격, 잠자고 깨는 간격 등의 삶의 리듬을 결정짓는 기질을 가지고 태어난다.

3. 접근성과 위축성 Approach and withdrawal

- 새로운 음식물, 장난감을 처음 접할 때, 또는 낯선 사람을 처음 접근할 때 얼마나 쉽게 접근할 수 있는지 또는 얼마나 위축성이 있는지를 결정짓는 기질을 가지고 태어난다.

4. 적응력 Adaptability

- 새로운 환경에 얼마나 쉽게 적응 할 수 있는지 얼마나 어렵게 적응 할 수 있는지 또는 얼마나 빨리 적응 할 수 있는지 느리게 적응할 수 있는 정도를 결정짓는 기질을 적응력이라 한다.

5. 반응의 강도 Intensity of reaction

- 어떤 환경에 접할 때 얼마나 강하게 또는 얼마나 약하게 반응하는지 그 강도의 정도를 결정짓는 기질.

6. 반응의 문턱 값 Threshold of responsiveness

- 반응할 수 있는 역치가 얼마나 높은지, 반응할 수 없는 역치가 얼마나 낮은지 결정짓는 기질을 가지고 태어난다.

7. 기분의 질 Quality of mood/positive mood versus negative mood

- 잘 놀 수 있고 명랑하고 쾌활하며 다른 사람을 잘 따르는 긍정적인 기분의 질과 칭얼대고 보채며 낯선 것을 가리는 부정적인 기분의 질을 나타내는 것을 결정짓는 기질을 가지고 태어난다.

8. 주의 산만도 Distractability identifies

- 외부의 자극으로 현재 하고 있는 행동이 얼마나 많이 영향 받는지 적게 영향 받는지 결정지을 수 있는 기질을 가지고 태어난다.

9. 주의력 지속 시간과 지속성 Attention span and persistence

- 한 가지 활동을 지속적으로 할 수 있는 주의력 지속 시간과 그 활동을 계속 하는 동안 어떤 장애에 부딪힐 때 그 활동을 계속 할 수 있는 지속성 주의력을 결정짓는 기질을 가지고 태어난다.
- 모든 아이들은 이상 9 가지의 기질을 타고날 때부터 지니고 태어납니다.
- 접근성과 위축성, 적응력, 반응의 강도, 기분의 질 등 타고난 기질이 어느 정도인가에 따라 그 자녀를 양육하고 보살피어 키우는 데 더 쉬운가, 또는 더 어려운가를 결정할 수 있습니다.
- 태어날 때부터 반응의 강도가 더 강한 아이들의 감정 강도가 더 크게 변화될 것이고 위축성이 더 많으면 많을수록 새로운 변화에 더 잘 견디어 내기가 어렵습니다.
- 기분의 질이 더 부정적이면 긴장되기가 더 쉽고 더 쉽게 피해당할 수 있고 부모나 다른 사람으로부터 사랑을 덜 받을 수 있습니다.
- 이와 같이 각 아이에 따라 타고난 기질의 정도가 타고날 때부터 다릅니다.
- 부모들은 자녀들이 타고난 9 가지 기질의 정도를 가능하면 조기에 분석해서 알아보고 그 자녀가 타고난 기질에 따라 자녀를 적절히 양육하는 것이 상당히 중요합니다.
- 타고난 기질에 따라 키우기가 더 쉽고 가까이 가기가 더 쉬운 자녀들도 있고 키우기가 어렵고 가까이 가기가 더 어려운 자녀들도 있습니다.
- 그들의 타고난 기질에 따라 사랑이 더 가는 자녀들도 있고 또 사랑이 덜 가는 자녀들도 있습니다.
- 자연적으로 키우기가 쉽고 가까이 접근하기가 쉬운 자녀들의 부모들이 더 적극적으로 자녀들을 양육하면 그들은 더 건전하게 잘 자랄 것입니다.

- 키우기가 어렵고 가까이 가기가 어려운 자녀들의 부모들이 더 소극적으로 양육할 때 그들은 건전하게 자라지 않을 것입니다.
- 그러나 타고난 9 가지 기질이 어떻든, 그들을 키우기가 쉽든 어렵든 그들에게 더 좋은 환경과 조건 없는 진정한 사랑을 더 충분히 해주고 사랑으로 훈련시켜 잘 양육하면 그들은 생산적이고 건전한 사회 일원으로 성장할 수 있습니다.
- 자녀들을 키울 때 타고난 9 가지 기질에다가 25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성이 무엇인지 잘 알면 자녀 양육에 더 많은 도움이 될 것입니다.
- 25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성에 관해 설명하겠습니다.



사진 12. 타고난 기질에 따라 다른 사람들에게 더 쉽게 접근하고 더 쉽게 친해지는 아이들이 있습니다. 이 두 영아는 이란성 쌍둥이로 태어났고 서로 다른 타고난 기질을 가지고 태어났습니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 13. 타고난 기질에 따라 변화된 환경에 더 쉽게 적응하는 아이들이 있습니다. 이 두 영아들은 이란성 쌍둥인데 서로 다른 타고난 기질을 가지고 태어났습니다. 바른 쪽 여아는 거의 항상 웃고 오른 쪽에 있는 남아는 더 심각한 표정을 짓습니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 14. 타고난 기질에 따라 놀기를 더 좋아하고 더 쾌활하고 더 즐기는 아이들이 있습니다. 이 두 영아는 이란성 쌍둥이인데 서로 다른 기질을 가지고 태어났습니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성, 25 percentile temperament and 75 percentile temperament

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성의 개요

- 이 세상에 똑같은 얼굴을 가지고 있는 사람은 하나도 없다.
- 또 똑같은 개성, 즉 똑 같은 타고난 기질을 갖고 태어난 사람도 없다.
- 각 아이는 자기의 고유한 개성을 선천적으로 가지고 태어난다.
- 로스 캠펬 박사(Ross Campbell, M.D.)는 아이들이 소지한 타고난 개성에 따라 25 퍼센타일 개성을 소지한 아이들 군과, 75 퍼센타일 개성을 소지한 아이들 군으로 아이들의 개성 군을 둘로 나누었다.
- 이런 개성은 난자와 정자가 만나 수정된 바로 그 시각부터 유전자의 청사진에 박혀 정해진다.
- 즉 25 퍼센타일 개성이나 75 퍼센타일 개성은 DNA 청사진에 선천적으로 이미 결정지어 있다.
- 25 퍼센타일 개성을 프로-오도리티(Pro-authority)개성이라고도 하고 75 퍼센타일 개성을 안티-오도리티(Anti-authority) 개성이라고도 한다.
- 오도리티(Authority)는 부모들이나 교사들 또는 그 외 다른 사회 지도자들 같이 권위적 입장에서 있는 사람들을 의미한다. 프로는 권위자들에게 순응한다는 것을 의미한다.
- 안티는 권위자들에게 반대한다는 의미를 가지고 있다. 안티-오도리티는 권위자들에게 순응하지 않고 반대 하는 성격을 의미한다.

- 사실상 25 퍼센타일 개성 소유를 지닌 아이들 군과 75 퍼센타일 개성 소유를 지닌 아이들 군 두 개성 아이들 군으로 확연히 나누어 지지 않고 1 퍼센타일 개성 소유 아이들 군에서 100 퍼센타일 개성 소유를 지닌 아이들 군에 이르기까지 100 종류의 개성 소유를 지닌 아이들 군이 이론적으로 나누어 질 수 있다.
- 그럼 나는?, 또는 내 자녀의 개성 소유는 몇 퍼센타일 개성 소유군에 속할까?
- 아마도 나의 개성은 65 퍼센타일 정도일 것 같고 내 아내의 개성은 45 퍼센타일 정도일 것 같다.
- 그럼 무슨 개성이 25 퍼센타일 개성이고 무슨 개성이 75 퍼센타일 개성인가 알아보자.
- 75 퍼센타일 개성을 가진 아이들은 그들의 의견이 언제든지 다른 사람들의 의견보다 더 낫다고 생각한다.
- '나의 삶에서 내가 해야 할 일과 그 일을 하는 방법, 그 일을 시작할 때부터 다 끝낼 때까지 나는 이미 계획을 다 세웠으니 누구도 나와 내가 하는 그 일에 관해 참견할 필요도 없고 충고할 필요도 없다.
- '엄마 아빠도 다른 누구도 내가 계획하고 나아가는 길을 제발 막지도 마십시오.
- 제발 비켜 주세요'. 하는 식의 개성을 가지고 태어나고 그렇게 일생 동안 산다.
- 그와 달리 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들은 "엄마 아빠가 오늘 하시는 일을 무엇이든지 제가 도와드릴 수 있으니 도와드릴게요. 도와드릴 것이 있으면 말씀해주세요. 또 저보고 무엇이든지 더 하라고 하시면 또 할게요. 공부하라고 하면 공부하고 설거지하라면 설거지하고 애기를 보라면 애기를 볼게요." 하는 식의 순복종형의 개성을 갖고 산다.
- 이 두 종류의 개성 중 어떤 개성이 더 정상적이고 어떤 개성이 비정상적인가.
- 이 두 개성은 다 정상적인 개성이다.
- 이 두 개성 중 어떤 개성은 더 좋고 다른 개성은 더 나쁘다고 말 할 수 없다.
- 그러나 개성은 자녀들이 자라는 동안 환경과 부모들의 양육 방법에 따라 다소 변화될 수 있으나 타고난 본래의 개성은 크게 변화되지 않는 것이 보통이다.

25 퍼센타일 개성에 관해 더 구체적으로 설명하면

- 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들은 그들의 삶에서 권위자의 제재 하에 있을 필요가 있다고 느낀다. 그들은 그들이 한 매사에 권위자로부터 찬성을 받고 자기들이 한 결과에 칭찬을 받는 조건하에서 삶을 영유하고 권위자들에게는 순순히 순종하는 개성의 소유자들이다.
- 전형적인 25 퍼센타일 개성을 소유한 아이들은 무엇을 할 것도 권위자가 선정해주기를 바란다.
- 권위자가 정한 시간에 맞춰 일을 한다.
- 자기를 위해 무엇을 할 것인가를 결정 내려주기를 바란다.
- 끝을 내는데도 끝내는 시간을 결정해 달라고 원한다.
- 언뜻 생각하면, 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들은 기르기가 쉬울 것 같다.
- 사실인 즉, 75 퍼센타일 개성을 가진 아이들보다 기르기가 더 쉽지 않다.
- 75 퍼센타일 개성을 가진 신생아들은 출생한 첫 날부터 그들의 개성에 따라 다르다.
- 75 퍼센타일 개성을 가진 아이들은 스스로 무엇을 하기 시작하고 자기 자신이 스스로 자신을 위해 생각하나
- 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들은 자신을 위해 생각하는 방법을 가르쳐 줘야한다. 또 그들은 남들 앞에 나아가 지도하기보다 권위자들의 뒤에서 따라가기를 좋아한다.
- 25 퍼센타일 개성을 가진 사람들은 혼자 독립해 사는 것을 두려워하고 순종하는 선천성 개성을 가지고 있기 때문에 이단자들의 지배하에 들어가 그들의 지배를 받기 쉽고 그들은 정신적으로 육체적으로 이용당하기 쉽다. 성인이 된 후에도 자기 스스로 문제를 내놓고 그 문제를 분석하고 풀고 앞으로 나아가기보다 다른 사람으로 하여금 자기를 위해 무엇을 해주기를 바라는 인생의 불구자가 될 수 있다.
- 또 한 가지 특별히 주의해야 할 것은 25 퍼센타일 개성을 가진 사람들은 죄의식에 사로잡히기 더 쉽다.
- 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들이 죄책감을 쉽게 갖는 성향을 이용해 다른 사람들에게 의해 그들이 쉽게 조종당한다.
- 그들 자신이 죄의식을 갖고 알게 모르게 쉽게 조종당하면서 사는 것도 모르고 지낸다. 언제든지 완전무결주의자가 되고 잘못될까, 또 남의 마음을 손상시킬까 두려워한다.

- 사소한 비난에도 건설적인 비난에도 그들의 자아상이 산산이 부서지고 죄의식에 사로잡힐 수 있다.
- 자신감이 적고 자부심이 너무 강해 시험에 99 점을 맞아도 만족하지 못한다. 성공기준이 하도 높아서 매일 일과에서 만족감을 갖지 못한다.
- 그런 이유로, 25 퍼센타일 개성을 가진 사춘기 아이들은 우울증에 빠지기 쉽다. 그들은 분노를 겉으로 표출하지 않고 마음 속 깊이 가지고 있다.
- 보통 보기에는 마음이 아주 좋은 아이들로 보인다.
- 자기의 분노를 말로 표출하지 않고 자라기 때문에 그들이 자라 성인이 된 이후에는 화를 더 잘 내는 성인이 될 수 있다.
- 자존심 상하고, 욕구 불만 등으로 부모들은 25 퍼센타일 개성을 가진 자녀들의 사랑 탱크를 충분히 채워주기가 어렵다. 따라서 조건 없는 진정한 사랑을 다른 아이들보다 덜 받게 된다.
- 이런 이유로 사춘기가 되면서 더 쉽게 문제가 되기 쉽다. 그들에게 약물 중독, 매춘 행위, 사기, 거짓말, 가출, 10 대 임신 등의 부정적 사춘기 문제가 더 잘생길 수 있다.
- 부모들은 마음 좋고 순하고 시키는 대로 순종하는 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들이 있다는 것을 인정하고 그들의 사랑 탱크를 조건 없는 진정한 부모사랑으로 채워주고 그들에게 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑을 적절히 충분히 해서 양육해야 한다.
- 그들에게 분노를 적절히 표출하는 방법을 가르치고 건전한 자부심을 가지고 살도록 가르쳐 주어야 한다. 죄의식을 갖게 해서 조정당하지 않게 특별히 주의하라고 당부한다.



사진 15. 타고난 기질에 따라 더 놀기 좋아하고 더 쾌활하고 삶을 더 즐기는 아이들도 있다. 이 두 영아들은 이란성 쌍둥이인데 서로 다른 기질을 가지고 태어났다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

75 퍼센타일 개성을 가진 아이들은 어떤지 알아보자.

- 나의 두 아들의 개성은 모두 75 퍼센타일에 속한다.
- 둘째 아들은 펜실바니아 대학교에서 화학을 전공하고 노스웨스턴 의과대학을 졸업하고 조지타운 의과대학에서 내과를 전문한 의사이다.
- “내가 내과의사인데 내가 하고 싶은 대로 내가 할 테니 나를 그대로 놓아두시라”는 식의 75 퍼센타일 개성을 소유했다.
- 그의 삶에서 어떤 문제가 생기면 스스로 분석하고 문제가 무엇이고, 그 문제의 해결 계획을 세우고 자기 스스로 해결하려고 노력한다.
- 조금만 도와주면 쉽게 해결할 수 있는 문제도 그 자신이 스스로 해결해 나아가는 75 퍼센타일 개성을 소지하고 있다.
- 자기의 행동도 자신이 스스로 컨트롤한다.
- 권위자들이 75 퍼센타일 개성을 가진 아이들에게 이렇게 해라 저렇게 해라 지시하고 시키면 그들은 화부터 낸다.
- 이들은 출생한 첫 날부터 안티 오도리티 개성을 가지고 있다.
- 그러나 75 퍼센타일 개성을 가진 아이들도 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들과 똑같이 사랑 탱크를 가지고 있다.
- 인내와 수용과 이해와 조건 없는 진정한 사랑으로 그들의 사랑 탱크가 철철 넘도록 채워 키워야 한다.
- 그들에게 어떤 문제가 있으면 그들은 스스로 먼저 생각해보고 그 문제를 스스로 풀어보려고 노력하고 남의 도움이 없이 문제를 해결하려고 한다.
- 그들은 지도자가 되기를 원한다.
- 특히 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들이 많이 모인 모임에서 자연스럽게 지도자가 되는 것을 쉽게 이해할 수 있다.
- 사실인즉, 그들의 행동을 컨트롤하기가 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들의 행동을 컨트롤하기보다 더 쉽다.
- 그러나 그들의 행동을 컨트롤 할 때 자주 부딪힐 수 있다.
- 요즘 크리스천들의 대부분은 25 퍼센타일 개성을 가진 사람들이고 일부는 75 퍼센타일 개성을 가진 사람들이다.

- 75 퍼센타일 개성을 가진 아이들의 대부분에게 안티(반) 신앙생활, 안티 영적 삶의 태도가 만연되고 그들의 생각과 태도를 바꾸기가 아주 어렵다고 한다.
- 때로는 안티 아카데미이다.
- 자녀들을 양육할 때 자녀의 개성이 25 퍼센타일에 속하는 지 75 퍼센타일 개성에 속하는지, 타고난 9 가지 기질 중 어떤 종류의 기질을 어느 정도로 지니고 있느냐에 따라 자녀를 양육하는 것이 대단히 중요하다.

자, 이제 앞서 정민 님께서 한 인터넷 질문의 답변의 내용으로 돌아가겠습니다.

- 자녀에게 그런 증상 징후가 나타난다면 우선 빈혈이 있는지 어떤 육체적 질병이 있는지 어떤 문제가 있는지 알아보기 위해 신체검사를 해보시지요.
- 성장 발육 평가도 받아보시고. 엄마 아빠 부부 관계는 어떤지, 자녀 양육 방법은 어떻게 하시는 지도 평가해 봐야 합니다.
- 특히 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀들에게 부모 자녀사랑을 적절히 전달해서 자녀를 진정으로 조건 없이 사랑하고 계시는지도 재평가해 보아야 합니다.
- 그 나이 유아들은 언어적(Verbally)으로 정향되어 있는 것보다 신체적(Physically)으로 더 많이 정향(Orientation)되어 있습니다.
- 그렇기 때문에 영유아기에 있는 아기 자녀에게 분노가 생기면 그들에게 말로만 이것은 옳고 저것은 틀린다는 식으로 교육시키고 훈련시키는 방법보다 신체적으로 훈련시키면 더 잘 훈련 받을 수 있습니다.
- 사랑스런 눈길 접촉으로 사랑 해주고 “너를 사랑한다”는 말도 동시 해주고 그들을 꼭 껴안아주는 신체적 접촉 사랑을 많이 해주면서 말로 사랑한다는 말을 많이 해서 훈련시키면 훈련에 더 잘 임할 수 있습니다.
- 때로는 부모의 훈련에 반항하는 것 같지만 결국 그런 사랑과 훈련을 받고나서 나의 부모가 나를 진정으로 사랑하고 있다고 느낄 때 화를 적게 낼 것입니다.
- 위에서 설명 드렸던 연구와 같이 아이에 따라 개성과 기질이 다르기 때문에 그런 분노를 표출하는 방법을 완전히 금방 버리지 않을 것입니다.

- <http://www.koreapediatrics.com> 에 있는 권장 도서 중 "진정한 자녀사랑"을 읽어보면 많은 도움이 될 것이다. 그리고 영유아들을 적절하게 많이 많이 안아주고 허그 해 신체적 접촉사랑을 많이 해주고 같이 놀아주어 집중적 관심적 사랑을 많이 해주는 것이 그들의 정신 심리 건강에 아주 좋습니다.
- 참고로 체스와 스텔라 박사가 연구해서 발표한 영어 원문 9 가지 기질을 보내드립니다. 참고하시기 바랍니다.

9 inherent temperaments

- ① Activity level is the degree of motor activity which a child inherently possesses and determines how active or passive he is.
- ② Rhythmicity (regularity versus irregularity) is the predictability of such functions as hunger, feeding pattern, elimination, and sleep-awake cycle.
- ③ Approach or withdrawal is the nature of a child's response to a new stimulus such as a new food, toy, or person.
- ④ Adaptability is the speed and ease with which a current behavior can be modified in response to altered environmental structuring.
- ⑤ Intensity of reaction is the amount of energy used in mood expression.
- ⑥ Threshold of responsiveness is the intensity level of stimulus required to make a response.
- ⑦ Quality of mood (positive mood versus negative mood): playful, pleasant, joyful, friendly, as contrasted with unpleasant, crying, unfriendly behavior.
- ⑧ Distractability identifies the effect of extraneous environment on direction of ongoing behavior.
- ⑨ Attention span and persistence is the length of time an activity is pursued by a child and the continuation of an activity in face of obstacles.

출처-Kids who follow, kids who don't follow. Ross Campbell

[부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호 백과]- 12 권 소아청소년 신경 정신 정서 심리 수면 문제 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 또 방문하세요.
감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copy right 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

조건 없는 자녀 사랑과 자녀 양육, Parenting with unconditional love and care for your child

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 16. 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 많이 받을수록 좋다. 그런 사랑을 받은 자녀들은 행복하고 자신감을 갖는다. 무엇을 하든지 최선을 다하고 건전한 자부심을 갖고 산다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 우리 부모들은 자녀들이 빵을 달라고 하면 돌을 주지 않습니다. 생선을 달라고 하면 독사를 자녀들에게 주지 않습니다.
- 물론입니다.
- 부모들은 영양분이 많이 들어있고 맛있는 빵과 과일을 자녀들에게 줍니다. 생선을 자녀들에게 충분히 줍니다.
- 부모들은 자녀들을 진심으로 사랑해 양육합니다.
- 우리 부모들은 자녀들을 많이많이 사랑해서 키웁니다.
- 그렇지만 대부분의 아이들은 그들의 부모들로부터 사랑을 충분히 받고 자란다고 느끼지 못합니다.

- 왜 그렇습니까?
- 부모들은 자녀들을 사랑해서 양육하고 있다고 생각하지만 거의 모든 부모들은 자녀들에게 부모의 자녀사랑을 적절히 전달 해 줄 줄을 잘 모릅니다.
- 왜 그렇습니까?
- 부모들이 자녀들을 사랑하지만 자녀들에게 부모의 자녀 사랑을 전달하는 방법을 잘 모릅니다.
- 그렇기 때문에, 불행하게도 많은 자녀들은 부모들로부터 사랑을 충분히 받고 있다고 느끼지 못합니다.
- 게다가 자녀들을 엄하게 훈육해서 양육하라고 배웠습니다.
- “자녀들을 회초리 체벌로 훈련시켜야 자녀들이 훈련을 잘 받는다.” 고 교육받았습니다. 학교에서 스승들은 학생들을 엄하게 일방적으로 가르치기도 했습니다.
- 학교에서도 가정에서도 자녀를 올바르게 사랑하는 법이라든지 자녀를 올바르게 양육하는 방법을 정기적으로 가르쳐 주지 않았습니다.
- 대부분의 젊은이들은 자녀를 올바르게 사랑하는 법을 배우지도 못하고 결혼합니다.
- 그리고 자녀들을 낳아 기릅니다.
- 자녀들은 그들의 삶에서 제일 먼저 꼽는 우선순위에서 있다는 것도 배우지 못했습니다.
- 세계 어디서 살든 오늘 날 많은 부모들이 이런 문제를 안고 있습니다.



사진 17. 조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받고 자라는 자녀들은 자신을 사랑하고 남을 사랑할 줄 알고 마음이 편안하고 성실하고 무엇을 하든지 최선을 다 하고 행복하게 자랍니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 18. 조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받고 자라는 자녀들은 건전하고 풍부한 자존심을 갖고 삽니다. 무엇을 보든지 옳게 보고 무엇을 듣든지 옳게 듣고 무엇이든지 바르게 생각하고 옳게 행동합니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 부모 여러분!
- 성장하는 자녀들이 부모들에게 자주 하는 질문이 무엇인지 부모 여러분 아십니까?
- “나를 사랑하시나요.“
- Do you love me? 란 질문입니다.

- “나를 사랑하시나요.”
- 그들은 똑같은 질문을 반복적으로 자주 합니다.
- 엄마, 아빠!
- 나를 사랑하시나요?
- 나를 조건 없이 진정으로 사랑하시나요?
- “나를 진정으로 사랑해 주시나요?”
- “나를 조건 없이 사랑해 주세요?”
- 엄마 아빠 저에게 조건 없고 진정한 사랑을 보여 주세요?”
- 엄마, 아빠!
- 사랑스러운 눈길로 저를 사랑해 주세요?
- 저를 애정 어린 눈길 접촉으로 얼마나 많이 사랑해 주셨나요?
- 엄마, 아빠!
- 저를 얼마나 많이 안아주고, 저를 얼마나 많이 업어주고, 쓰다듬어주고 만져주고 사랑하면서 키우셨나요?
- 엄마 아빠의 삶에서 엄마, 아빠, 나, 명예, 재산, 직장, 돈 중, 무엇을 가장 우선순위에 두고 사시나요?
- 나는 엄마 아빠의 삶의 우선순위 중 몇 번째에 있나요?
- 나는 엄마 아빠의 삶의 우선순위에서 첫 번째에 있나요?
- 두 번째에 있나요?,
- 아니면 세 번째에 있나요?
- 그것을 알고 싶습니다.
- 나는 어머니나 아버지 다음 우선순위에 있나요?
- 엄마, 아빠, 명예, 재산, 그 다음 우선순위에 제가 있나요?
- 그렇다면 엄마, 아버지는 나보다 재산을, 나보다 명예를, 나보다 기업이 더 중요한 우선순위에 둔다는 말씀인가요?
- 그렇다면 저는 불안해요.

- 저는 마음이 아파요.
- 저는 행복하지 않아요.
- 엄마, 아빠!
- 엄마, 아빠의 삶에서 나를 이 세상에서 가장 중요한 사람으로, 또는 가장 중요한 자식이라고 생각해 보신 적이 있나요?
- 엄마, 아빠!
- 극도로 활동적인 이 세상에서 사시는 동안, 엄마 아빠는 시간을 따로 내어 나 혼자만 데리고 어디에 가서 나를 이 세상에서 가장 소중하고 중요한 자식이라고 생각하시면서 나를 집중적으로 사랑하시고 보살펴 주시고 나를 즐겁게 해 주시면서 적어도 몇 시간, 며칠 또는 그 이상 오랫동안 보내신 적이 있나요?
- 바쁜 이 세상에서 모든 일을 다 제쳐놓고 나 혼자만 데리고 어디에 가서 나를 즐겁게 해 주시고 집중적 관심적 사랑을 해 주시고 나를 보살펴 주신 적이 얼마나 있나요.
- 대답해 주세요?
- 엄마, 아빠!
- 엄마, 아빠는 나를 엄마 아빠의 소유물과 같이 나를 양육하신 적이 있나요.
- 내가 이 세상에서 독립된 한 인간이라는 것을 아시고 계시나요.
- 내가 비록 작고 어리지만 독립된 한 인간으로 나를 존중하고 양육하시고 계시나요.
- 엄마, 아빠!
- 사랑의 뜻이 무엇인지 아시고 계시나요.
- “상대를 아끼고 위하는 따뜻한 행동과 마음”이 사랑인 줄을 아시나요?
- 그런데도 저를 소유한 것처럼 저를 사랑하고, 역할전도적 사랑을 하시고, 유혹적으로 저를 사랑하시는 대리적으로 저를 사랑하시면서 저를 키우신 적이 있나요?
- 엄마, 아빠!
- 저를 조건적으로 사랑하신 적 있어요?
- 나는 아무리 최선을 다해 노력해도 학교에서 일등을 할 수 없는데 일등을 해야 어디를 데리고 가고, 어디를 보내고, 일등을 해야만 내가 좋아하는 바이올린을 사 주시겠다고 약속하시는데 그런 사랑과 육아방법은 조건적 사랑인 줄 아시나요?

- 조건적 사랑을 받을 때 나는 어떻게 해야 할까요?
- 저도 엄마 아빠가 해주시는 조건적 사랑과 똑같이 엄마 아빠를 조건적으로 대할까요?
- 엄마, 아빠!
- 내가 최선을 다해도 엄마 아빠의 기대에 미치지 못할 때 제가 불안한 것을 아시고 계시나요?
- 엄마, 아빠!
- 무엇이 조건 없는 사랑인지 아시나요?
- 엄마, 아빠!
- 무엇이 조건 없는 진정한 사랑인지 아시나요?
- 고린도 전서 13 장 4~7 절에 있는 조건 없는 사랑과 같이 나를 사랑해 키우시는지요?
- 그런 사랑은 완전한 사랑입니다.
- 그와 같은 완전한 사랑을 꼭 해줄 수는 없어도 거기에 가깝도록 나를 사랑해 주신 적이 있나요?
- 내가 키가 크든 작든, 뚱뚱하건 훗쩍하건, 못생겼든 잘생겼든, 불구자이든 아니든, 내가 미숙해서 나의 행동이 엄마 아빠의 맘에 들든 안 들든, 내가 똑똑하든 미련하든, 둔하든 재치 있든 저에게 주어진 조건에 관계없이 나를 사랑해 주시나요.
- 2008 년 미국 대통령 부통령 선거유세를 할 때 알래스카 주지사 파린 여사는 부통령 후보로 8 개월 다운증후군 아들을 한쪽 팔로 껴안고 그 아들에게 조건 없는 사랑을 흠뻑 하고 있는 것을 미국 사람들과 전 세계 모든 사람들에게 보여주었습니다.
- 엄마, 아빠!
- 내가 자라서 세계에서 유명한 운동선수가 될 수 있든 없든, 사업을 잘 해 백만장자가 될 수 있든 없든, 내가 딸이든 아들이든 나를 무조건적으로 사랑해 주시고 계시는지요?
- 내가 다운 증후군 불구자로 태어났을 때 나를 조건 없이 사랑해서 키울 수가 있나요?
- 바보 나를 엄마 아빠의 자식이라고 나를 이 세상에 떳떳이 내놓을 수 있나요?
- 엄마, 아빠!
- 나를 조건 없이 사랑해 주시고 계시는지요?

- 그렇다고 해서 내가 잘못하는 행동이나 말을 엄마, 아빠가 그냥 넘어가라는 말씀은 아닙니다.
- 나를 조건 없이 진정으로 사랑해 주신다면 저의 잘못된 행동과 말은 사랑으로 올바르게 바로 잡아 주셔야 합니다.
- 엄마, 아빠!
- 참말로 부모 노릇하기가 쉽지 않은 줄 압니다.
- 나를 조건 없이 사랑해서 키우시는 엄마, 아빠는 저에게 행복하고 안정되고 평화스럽게 사는 힘을 주시고 친구들과 쉽게 잘 어울릴 수 있게 해주시고 사람들을 대할 때 잘 대할 수 있는 힘을 주시고, 최선을 다해서 이 세상에서 살아가게 하는 힘을 저에게 주시고 있다는 것을 아시고 계십니까?
- 엄마, 아빠!
- 엄마 아빠가 자랄 때 엄마 아빠의 부모들로부터 받은 사랑이 어떤 사랑이었는지 생각해보신 적이 있습니까.
- 엄마, 아빠!
- 조건 없는 진정한 사랑을 눈길 접촉 사랑으로, 신체적 접촉 사랑으로 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 통해서 충분히 받고 자라야만 자녀들은 최고가 되고 최선을 다하고 엄마 아빠의 육아 훈련에 잘 임할 수 있는 것을 아시고 계시나요?
- 건전한 자부심을 갖고 살 수 있는 계기가 될 수 있는 것을 아십니까.
- 엄마, 아빠!
- 자녀들을 그렇게 사랑하실 의무가 있고 자녀들은 그런 사랑을 받아야 할 권리가 있는 줄을 알고 계시나요?
- 엄마, 아빠!
- 실 예, 모범, 훈계, 말, 요청, 글 등을 통해 자녀가 마땅히 걸어갈 길을 걸어가도록 단련시키는 것이 훈련이란 것을 아시고 계시나요?
- 훈련의 뜻을 아시고 계시나요?
- 자녀들이 스스로 다스릴 줄 아는 생산적인 사회 구성원이 될 수 있도록 자녀가 옳게 생각하고 옳게 행동을 할 수 있도록 사랑으로 이끄는 것이 훈련이라는 것을 알고 계시나요?

- 엄마, 아빠!
- 훈련은 사랑으로 해야 한다는 것을 알고 계시나요?
- 그런데도 왜 회초리 체벌로 훈련을 시키는지요?
- 엄마, 아빠!
- 어떤 부모는 자신의 잘못을 어린 자녀들 앞에서 합리화하는 것을 알고 계시나요?
- 세상에 완전한 사람도 없고 또 완전한 자녀들도 없고 완전한 부모들도 없는 줄 아시나요?
- 부모들이 자녀들에게 잘못했을 때는 사과하는 것이 얼마나 중요한지 엄마, 아빠는 알고 계시는지요?
- 그런데도 “사랑 매”라는 단어를 이용해 자녀들을 사랑 매로 체벌을 주는 부모들이 있는 것을 알고 계신가요?
- 매는 매고 체벌은 체벌이고 사랑은 사랑이라는 것을 아시나요?
- 엄마, 아빠!
- 나는 아직 나날이 자라고 있고 어린이입니다.
- 내가 아직 어리기 때문에 나는 어린이와 같이 미숙하고 어리게 행동하지만 내가 점점 더 자라 성인이 되면 성인들과 같이 성숙하게 행동할 것이라는 것을 아시나요?
- 내가 어려서 이렇게 미숙하게 행동을 해도 나를 조건 없이 진정으로 사랑해서 키우시면 나는 무엇을 하든지 최선을 다할 것이고 미숙해서 잘못하는 나의 행동을 고쳐가면서 자랄 것입니다.
- 내가 잘못하는 행동을 잘 했다고 인정해 달라는 말이 아니란 것을 엄마 아빠는 아시고 계시나요?



사진 19. 내가 이렇게 집안을 어지럽게 흘트려 놓더라도 나를 조건 없이 진정으로 사랑해 주신다면 나는 커서 잘 판단하고 성숙하게 행동하면서 자랄 수 있습니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 20. 내가 어려서 어른들과 같이 정숙하고 깨끗이 먹을 수 없을지라도 나를 조건 없이 사랑해서 키운다면 나는 예의 바르고 정숙하게 먹을 것입니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 22. 개구쟁이 같이 식기를 쓰고 놀더라도 자라면 성숙하게 행동하고 성숙하게 말하고 놀 것이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 21. 개구쟁이 같이 개집을 쓰고 놀더라도 조건 없이 진정으로 사랑해주시면 자라서 성숙하게 행동할 것이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 24. 훈련은 될 수 있는 한 별로 시켜서는 안 된다. 특히 체벌로 훈련을 시키면 아무리 어리더라도 모욕감을 갖고 때로는 반항하고 부정적 결과를 가져올 때가 많다. 자녀를 조건 없이 진심으로 사랑한다는 말은 그들이 저지른 잘못 그 자체를 사랑하라는 말은 아니다. 자녀들이 잘못된 행동 그 자체를 그냥 묵과하고 넘어가서는 안 된다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 23. 훈련은 사랑으로 한다. 사랑으로 훈련할 때 맨 처음에는 이렇게 해주십사 간청을 해야 하고 그 간청에 응하지 않으면 그 훈련이 그 자녀에게 적절하지 않은가 생각해보야 한다. 그 동안에 조건 없이

진실로 사랑하며 키웠나 생각해보고 훈련시키는 부모들 자신에게 정신적으로 육체적으로 경제적으로 영적으로 어떤 문제가 있나 살펴보아야 한다. 부모가 잘못했다면 그 잘못을 수긍하고 잘못했다는 말을 자녀에게 서슴지 않게 하고 조건 없이 사랑해서 훈련시켜야 한다. 그리고 그 간청이 적절치 않다면 적절하게 바꿔 훈련시켜야 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD, FAAP



사진 25. 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자라는 자녀들은 건전한 자존심을 풍부히 가지고 자기를 사랑하고 남을 사랑할 줄 안다. 늘 편하고 안정감을 갖게 됩니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 26. Prince Edward Island Ferry to Nova Scotia, Canada.

칠흑 같은 밤에, 대양에서 안전하게 가야 할 길로 항행할 수 있는 뱃길을 가르쳐 주는 등대와 같이 조건 없는 사랑은 자녀를 옹계 양육하는 자녀양육 길을 부모들에게 밝혀준다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 엄마, 아빠 !
- 내가 옹계 행동하고 옹계 말을 하도록 훈련시킬 때 먼저 간청을 해 주시고 옹은 간청을 받고서도 순응하지 않으면 자녀가 배가 고프지, 아프지, 간청을 수행할 능력이 없는지, 엄마 아빠의 간청이 때나 장소 등에 부적절한지 재평가해 보시는지 묻고 싶습니다.
- 엄마, 아빠 !
- 나의 사랑 탱크를 평소에 조건 없고 진정한 사랑으로 충분히 채워주시고 계시는지요?
- 그렇게 하셔야만 저의 삶에서 자양분과 에너지가 많아져서 저는 엄마, 아빠의 훈련에 더 잘 임할 수 있게 준비가 되어 있다는 것을 알고 계시나요?
- 자녀들이 성장할 때 성장에 필요한 필수품이며 삶의 에너지와 자양분이 되는 조건 없는 진정한 사랑을 눈길접촉으로 신체적 접촉으로 집중적 관심으로 평소에 자녀의 사랑 탱크를 충분히 채워주시면서 자녀를 훈련시키나요.
- 그렇게 자녀들의 사랑 탱크를 철철 넘치도록 채우시고 자녀들을 훈련을 시키면 자녀들에게 명령으로 훈련시킬 필요도 없고 별로 훈련을 시킬 필요도 없다는 것을 엄마, 아빠는 아시나요?
- 엄마, 아빠 !
- 타고날 때부터 자녀들은 9 가지의 기질을 가지고 태어난다는 것을 아시나요?
- 각 자녀는 타고난 9 가지의 기질의 정도에 따라 각 자녀는 고유한 기질을 나타내면서 자랍니다. 부모는 각 자녀가 지닌 태어난 기질을 존중하면서 자녀를 양육하는 것이 중요합니다.
- 자라는 동안 아무리 옹계 잘 훈련시켜 잘 양육하려고 노력해도 타고난 기질 때문에 기르기가 어려운 자녀들이 있다는 것을 알고 계시나요?
- 엄마, 아빠 !

- 훈련 중 적절한 요청을 받았을 때 요청을 수행할 수 있을 정도로 성숙됐고 또 부모의 요청을 수행할 수 있는 능력이 있는 자녀가 부모 훈련 요청을 받아들이지 않으면 그렇게 하라고 엄하게 명령을 내려도 되고 그 명령을 받고도 그 명령에 순응하지 않으면 그 다음은 별로 훈련을 시키던지 행동수정 훈련 방법으로 훈련시킬 수 있다는 것을 알고 계시나요.
- 엄마, 아빠!
- 벌을 줄 때 나이와 상황에 따라 벌의 정도와 방법이 달라야 한다는 것을 아시나요.
- 예를 들면 6 세 자녀가 부모의 명령에 순응하지 않으면 그 나이에 적절한 6 분 정도 방에 혼자 있도록 타임아웃으로 벌을 줄 수 있고, TV 를 하루 이틀 동안 보지 못하게 벌을 준다든지, 친구와 하루 이틀 동안 함께 놀지 못하게 하는 방법으로 벌을 줄 수 있다는 것을 알고 계시나요.
- 엄마, 아빠!
- 나에게 조건 없는 진정한 사랑을 많이 해 주면 벌을 줄 필요도 없다. 내 스스로 행동을 잘하고 부모 훈련에도 잘 임할 수 있다는 것을 알고 계시나요?
- 엄마, 아빠!
- 한 번 받은 체벌은 영영 돌이킬 수도 없고 부모와 자녀간의 관계를 손상시킬 수 있는 훈련 방법이고 체벌의 결과는 나쁘고 체벌로 자녀 양육해서는 안 되는 훈련 방법이라는 것을 아시나요?
- 체벌로 훈련해서는 안 되는 것을 알고 계시나요?
- 엄마, 아빠.
- 자녀들이 어리면 어릴수록 자녀들에게 신체적 접촉 사랑과 눈길 접촉 사랑을 적절히 더 많이 해주면 의사소통하기가 더 쉽고, 그들은 부모의 훈련에 더 잘 따르고 그들을 더 쉽게 양육할 수 있다는 것을 알고 계신가요?
- 자녀들을 많이 안아주고 따뜻한 손으로 어루 만져주고 그들의 볼에 키스를 하는 등 신체적 접촉 사랑을 적절히 해서 양육하면 버릇이 없는 자녀들이 된다고도 하는 사람들도 있고 그런 방법으로 자녀들을 양육해서는 안 된다고 생각하는 사람들도 많이 있습니다.
- 그런 말은 옳은 말이 아닙니다.

- 적절한 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 등으로 자녀를 양육하는 것은 잘못이 아니라는 것을 알고 계시나요?
- “나는 너를 사랑한다.”고 말도 않고 안아 주지도 않고 뽀뽀해 주지도 않고 자녀를 키우면 그 자녀는 부모가 자기를 정말로 사랑해 주는지 알 수 없고 거기다가 체벌로 훈련받으면 불안하고 절망적인 자녀가 될 것입니다.
- 사랑과 훈련을 제대로 받지 않은 자녀들은 부모들의 요청 하나 하나에 또 명령 하나 하나에 반항하게 됩니다.
- 조건 없는 진정한 사랑으로 자녀를 키웁시다.
- 부모 여러분!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!.

다음은 “조건 없는 사랑, 집중적 관심적 사랑”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 조건 없는 사랑, 집중적 관심적 사랑

Q.

11 살 여자 아이입니다.

저는 딸이 셋 있습니다. 큰아이는 11 살, 둘째는 9 살, 막내는 9 개월 정도 되었지요.

그런데 큰아이 때문에 몹시 걱정되어 이렇게 글을 올립니다.

아이의 성격은 그리 활달하지는 못합니다. 그렇다고 학교에서 외톨이는 아닌 것 같습니다.

가끔 친구도 놀러오고 친한 친구 얘기를 하니까요. 전에는 미술학원을 다니고 4 학년부터는 피아노 학원에 다니고 있습니다. 모두 자기가 하고 싶다고 해서 시켜준 것입니다.

아이가 손재주가 있는데 접기나 만들기 등을 잘합니다. 피아노도 잘 쳐서 진도도 빠르고요.

그런데 아이가 너무 느립니다. 일부러 그런 것이 아니고 본래 그렇습니다. 뭐든지 빠르지가 못하고 일기 등도 시켜야 겨우 하는 편입니다. 스스로 하겠지 하고 놔두면 안하는 편이고요.

그런데 아이가 화장실 가는 걸 제대로 하지 않습니다. 3학년 정도부터니 한참 되었죠. 시를 꼭 참고 참다가 화장실로 가니 속옷에 묻기도 하고 냄새도 안 좋습니다. 야단도 쳐보고, 그러면 병 생긴다고 타일러도 보고 내버려 뒹도 봤지만 효과는 별로 없습니다. 집 화장실은 재래식이지만 학교는 수세식이거든요. 집에서도 보면 꼭 급할 때만 가니 어떤 때는 너무 급해 그 자리에서 움직이지도 못합니다. 어떻게 해야 할지요? 병원에 가서 상담을 받아야 할까요?

오줌을 못 가리는 게 아니라 가기 싫어하니 좀 두고 봐야하나요. 제가 보기에 참는 것이 습관이 되어버린 것 같아 너무 걱정됩니다. 평소에 느리고 스스로 알아서 무엇이든 하는 성격이 아니라 그런가요. 얘기를 하면 하루 이틀은 화장실에 제대로 가는 것 같지만 조금만 무심하면 급할 때 화장실로 향하니 저한테 문제가 있는 건지요. 아기 때는 소변 가리는 일로 야단친 적이 없으며 두 돌이 지나 배변훈련을 시키니 이 주일 만에 대소변을 다 가리더라구요.

바쁘시겠지만 무지한 이 엄마를 위해 좋은 말씀 부탁드립니다.

여긴 흥천인데요, 혹시 병원에 가야된다면 어디를 가야하는지 말씀 좀 부탁드립니다.

안되면 서울에 있는 소아정신과라도 괜찮으니 어떤 말씀이든 해주시면 정말 감사하겠습니다.

너무 긴 글 읽어주셔서 감사드리고 건강하세요. 감사합니다.

A.

엄마께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

걱정이 많이 되시겠습니다.

자녀의 성장 발육 과정을 좀 더 알고 과거 병력도 알고 진찰도 하고 필요한 임상 검사 몇 가지를 더 한 후 무엇 때문에 그런가 말씀드리면 좋을 텐데 그렇게 할 수 없어 죄송합니다.

다음과 같이 해보시면 어떨까요.

그 동안에 데리고 갔었던 소아청소년과에 가서서 저에게 보내신 내용대로 말씀드리고 신체에 어떤 기질적 이상이 있는지 알아보기 위해 머리끝부터 발끝까지 진찰을 해달라고 하세요.

정기 건강검진을 받을 때 여아들도 남아들도 사춘기 남녀아들도 외부생식기를 통상적으로 진찰 받아야 합니다.

따라서 자녀의 소아청소년과 의사도 자녀의 외부생식기를 적절하게 진찰해주실 것입니다. 또한 그런 진찰을 꼭 받아야 합니다. 필요에 따라 항문검사도 받아야 합니다.

그리고 다음과 같은 임상검사를 해보세요.

자녀분에게 있는 그런 증상 징후는 요로 감염으로도 생길 수 있습니다.

또 변비가 있어도 그런 증상 징후가 생길 수 있습니다.

소변 화학검사를 하면 소변에 농뇨, 혈뇨, 균뇨 등이 있는지 쉽게 5 분 내에 알아볼 수 있습니다.

이런 검사는 동네 소아과청소년과에서도 쉽게 할 수 있고 부모가 집에서도 검사할 수 있습니다.

또 요로 감염이 있나 더 자세히 알아보기 위해서 소변 그람 염색 현미경 세균검사와 소변 세균배양검사를 해 달라고 의사선생님께 부탁 하세요.

그 검사의 결과가 정상이면 배뇨 문제나 요로 감염 문제로 그런 증상 징후가 생기지 않는다고 보는 것이 보통입니다.

그리고 CBC 피 검사를 해서 빈혈이 있나 알아봐야 합니다.

갑상선 기능 저하증으로 정서적으로 불안한 아이들은 다소 느린 행동을 할 수 있습니다.

그러므로 갑상선 기능검사를 해달라고 하십시오.

두 개의 요관이 한쪽 신장에서 나와 그 중 하나는 방광 이하에 있는 요도에 연결되는 경우도 있습니다. 이중 요관 기형 중 어떤 때는 3 개의 요관 중 한 개의 요관 끝 부분이 질 강 속에 열릴 수도 있습니다.

이런 기형을 가진 아이들은 항시 오줌을 조금씩 질질 쌀 수 있습니다.

이런 기형이 있나 알아보기 위해서 외부생식기를 자세히 진찰해달라고 하세요.

그리고 어머니께서도 전등불을 비쳐 딸 자녀의 외부생식기에 있는 외 요도입구나 질 강 입구에 어떤 이상이 있나 알아보고 소변이 한두 방울씩 계속 나오나 자세히 보세요.

요로 감염이나 이중 요관 등 비뇨기의 선천성 기형이 있다고 의심이 되면 신장 요관 방광 초음파 사진과 배설성 방광 요도 조영술 검사를 해 보십시오.

이상 모든 검사의 결과가 정상으로 나타나면 자녀가 정신적으로 문제가 있나 의심해 보아야 합니다.

정신적 문제가 있으면 단골 소아청소년과 의사의 소개를 받아 소아 정신과 의사의 진료를 받는 것이 좋습니다.

신체상 어떤 이상이 없는 데도 사춘기 아이가 대변을 가리지 않고 싸는 유분증도 있고 소변을 밤낮 가리지 않고 싸기도 합니다.

이것은 무의식적으로 생기는 것이기 때문에 그렇게 해서는 안 된다고 강요하거나 벌을 주어서는 안 됩니다.

제가 몇 가지 말씀을 드리오니 받아주시기 바랍니다.

정신적인 문제가 있든 없든지 간에 자녀의 아버지께서 그 자녀 하나만 데리고 극장을 간다든지 공원을 간다든지 음식점에 간다든지, 또는 어디를 돌이서 여행가서 그 자녀를 이 세상에서 가장 중요하고 가장 사랑하는 자녀라고 집중적 사랑을 해 주시고 보살펴 주십시오.

이런 식으로 사랑해주는 방법을 집중적 관심적 사랑(Focused attention love)이라고 합니다.

이런 집중적 관심 사랑을 해 줄 때는 시간이 많이 듭니다.

시간은 돈입니다.

돈을 써서 자식을 사랑해 주면 그 가치가 상당합니다.

그뿐만 아니라 이렇게 사랑을 해 주는 동안 그 자녀는 아버지가 나를 이렇게 사랑해 준다고 감사하게 생각할 것이고 아버지를 사랑하고 아버지를 존경할 것이고 아버지와 같이 대하고 때로는 친구같이 여길 것입니다.

바로 이때 그 자녀는 맘속 깊이 간직했던 스트레스나 괴로움, 갈등 등을 아버지에게 털어 놓을 것입니다. 처음엔 조심스럽게 말을 꺼 낼 것입니다. 나중에는 자기도 모르게 술술 있는 그대로 다 말할 수 있을 것입니다.

이것이 우리 부모들이 바라는 것입니다.

집중적 관심적 사랑을 해주는 동안 부모와 자녀들 간에 대화를 진지하게 할 수 있는 기회를 가질 수 있습니다.

집중적 관심적 사랑은 자녀를 가장 진실하게 사랑하는 방법 중의 하나입니다.

이 때 왜 그런 증상 징후가 생기나 그 원인을 알아 볼 수도 있습니다. 때로는 아빠 대신 엄마가 같은 방법으로 집중적 관심적 사랑을 해 주실 수 있습니다.

부모도 자녀에게 가장 좋은 음식을 주는 것과 같이 자녀도 최선을 다 해서 부모들을 기쁘게 해 주고 싶다는 것을 우리는 잘 알고 있습니다.

자녀에게 눈길 접촉사랑과 신체적 접촉 사랑으로 조건 없이 진심으로 사랑 해주셨는지 훈련을 사랑으로 하셨는지 그리고 체별로 훈련을 하셨는지 다시 평가해 보시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 10 권 소아청소년 신장 비뇨 생식 질환-요로 감염. 사랑, 대화, 체별 등을 참조하시기 바랍니다. 소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 계속 받고 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

눈길 접촉 사랑, Eye contact love

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 27. 갓 난 신생아는 엄마의 눈길 접촉 사랑을 받고 있다.그리고 자기의 눈길 접촉 사랑을 엄마에게 준다.

출처- Mead Johnson Nutritionals, USA 와 소아가정간호백과

- “눈이 맞는다, 눈 맞춤, 눈길”이란 말들이 있다.
- 이런 말들을 아이 콘택트(Eye contact)란 말로 표현할 수 있다.
- Eye contact love(아이 콘택트 러브)란 말도 있다.

- 그 말을 “눈길 접촉 사랑”, 눈길 사랑, 눈웃음 사랑, 또는 “눈 맞춤 사랑”이라고 표현할 수 있다.
- 부모 자식 간의 관계에서, 부부 간의 관계에서, 친구간의 관계에서, 또는 사랑하는 애인 간의 관계에서 사랑을 주고받을 때도 항상 눈길을 이용한다. 즉 눈길 접촉 사랑을 이용한다.
- 특히 대화를 통해 상호간 의사소통을 할 때도 눈길을 이용한다. 알게 모르게 눈길접촉을 많이 이용한다.
- 또 그 외 모든 인간관계에서도 눈길 접촉을 알게 모르게 많이 이용한다.
- 특히 부모들이 자녀들을 사랑으로 훈련시킬 때도 눈길 접촉을 이용할 수 있고, 양육하는 동안 부모들은 눈길 접촉을 이용해서 조건 없고 진정한 사랑을 자녀들에게 전달한다.
- 부모들은 눈길 접촉을 이용해서 자녀들을 올바르게 훈련시키고 그들에게 희로애락을 전달하는 수단으로 눈길 접촉을 이용하면서 일상생활을 한다.
- 이와 같이 일상생활을 하는 동안 부모와 자녀 간 또는 부모 이외와 자녀 간 서로 눈길 접촉을 알게 모르게 많이 이용한다.
- 특히 부모가 자녀와 대화를 통해 의사소통을 할 때 서로 눈길 접촉을 많이 이용한다.
- 아기가 태어난 후 엄마가 사랑스러운 눈길로 갓 태어난 아기의 머리에서부터 발끝까지 살펴본다.
- 바로 이 때부터 갓태어난 아기가 두 눈을 활짝 뜨고 엄마로부터 눈길 접촉사랑을 받기 시작한다.
- 그 아기는 엄마의 눈길 접촉사랑을 받아 자기의 사랑 탱크 속에 담는다.
- 바로 그때 처음 받은 엄마의 눈길 접촉사랑이 그 자녀의 삶의 자양분과 활력소로 사용된다.
- 그런데도 이런 눈길 접촉사랑은 얼마나 중요한지 잘 모르는 부모들이 많이 있다. 이렇게 엄마와 갓난아기 사이에 눈길 접촉사랑을 알게 모르게 주고받는다.
- 즉 부모 자녀 간 눈길 접촉사랑이 이렇게 시작되고 계속 된다.
- 엄마의 젖을 먹는 아기들을 잘 살펴보자.

- 의학 문헌에서 찾아볼 수 없는 모자간 사랑을 주고받는 방법을 그때 많이 배울 수 있다.
- 젖 먹는 아기가 젖을 먹는 것 이외 엄마의 눈길 접촉사랑을 받기 위해서 엄마의 두 눈을 뚫어지게 쳐다보면서 젖을 먹는다.



사진 28. 엄마가 모유를 아기에게 먹이는 동안 아기는 엄마로부터 눈길 접촉사랑을 받고 엄마는 아기로부터 눈길 접촉사랑을 받는다. 이렇게 모자 간 서로 눈길접촉으로 사랑을 주고받으면서 모자간 사랑 반딩(Bonding)이 굳건히 형성된다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 29. 모유수유를 하면서 눈길 접촉으로 사랑한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 젖 먹는 아기들은 엄마의 젖을 빨아먹고 그 젖에서 나온 영양분으로 성장하고 발육하는 것은 물론이다.
- 그 이외 엄마의 눈길을 통해 받는 엄마의 눈길 접촉사랑, 엄마에게 안기고 엄마의 따뜻한 신체에 접촉되면서 젖꼭지를 빨아 먹는 동안 받는 엄마로부터 받는 신체적 접촉 사랑은 모유에서 얻는 영양분 이상으로 아기에게 상당히 중요한 사랑의 자양분이다.
- 이렇게 수유하는 동안, 엄마의 뇌하수체의 후엽에서 옥시토신 호르몬이 쏟아져 나올 때 엄마는 젖 먹는 아기를 더 폭신 끼어 앉게 된다.
- 그래서 옥시토신 호르몬을 사랑 호르몬이라고 한다. 옥시토신 호르몬은 모유 분비관계를 수축 시켜 젖이 잘 나오게 하고 분만 후 자궁을 수축 시키는 역할도 한다. 모유를 수유 하지 않으면 옥시토신 호르몬의 분비는 원활 하지 않는다.
- 엄마의 젖을 먹는 아기는 엄마로부터 눈길 접촉사랑과 신체적 접촉사랑을 충분히 받아 그 사랑을 그의 사랑 탱크 속에 담는다.
- 엄마의 젖에서 얻는 총칼로리와 영양분보다 더 많은 영양분이 그 사랑 속에 들어있다.
- 이런 이유로 모유수유를 하는 엄마가 더 행복하고 엄마의 젖을 먹는 아기들은 더 건강하게 더 잘 성장 발육하고 더 행복하다.
- 이런 글을 읽은 적이 있다.
- 의과 대학생들에게 모유수유의 좋은 점은 무엇인가 질문했다고 한다. 다음과 같은 답변이 있었다고 한다.“모유는 자연식”이다. 모유의 온도는 아기가 먹기에 알맞고 일정하다. 모유는 이 세상에서 가장 아름다운 그릇에 담겨 있고 그 그릇은 아무리 주물러도 찌그러지지 않고 깨지지도 않아서 참 좋다”.
- 위의 모든 답변은 다 옳고 그럴듯하다. 그 외로 더 많은 답변이 있었으면.
- 모유의 가장 좋은 장점은 모유를 수유하는 동안 엄마의 눈길 접촉 사랑을, 엄마의 신체적 접촉 사랑을 아기에게 온전히 전달할 수 있고, 거기에서 젖 먹는 아기는 엄마로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받고 있다고 느끼는 것이다.
- 젖 먹는 아기는 가진 것이 많이 있지 않다.
- 그렇지만 아기는 엄마로부터 받은 사랑을 자기의 사랑 탱크 속에 저장한다.
- 젖을 먹는 동안 엄마로부터 받은 사랑을 아기는 자기의 사랑의 탱크 속에 저장한다.

- 사랑 탱크 속에 저장했던 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑을 엄마에게 되돌려 주면서 젖을 먹는다.
- 엄마로부터 받은 눈길 접촉사랑과 신체적 접촉사랑이 없으면 엄마에게 되돌려줄 사랑이 없다.
- 모유를 수유 하는 동안 모자간 사랑 반딩(Love Bonding)이 더 굳건히 형성된다.
- 이 방법 이외 다른 어떤 수단으로 모자간 사랑의 반딩(결속)을 더 굳건히 형성할 수 있을까.
- “모유를 수유하는 중 모자간 사랑 반딩이 형성된다.”란 답변이 의과대학생들의 질의응답에 꼭 있었으면 더 좋았을 것이다.
- 오늘날 많은 경우, 부모 자녀 간에 사랑 반딩이 허술하게 결속되어 있다. 때로는 사랑 반딩이 조금도 형성 되어 있지 않다.
- 여러 가지 이유가 있겠지만 엄마가 아기에게 젖을 먹이지 않는 것이 제일가는 이유라고 저자는 생각한다. 또 젖을 적절한 기간 동안 먹이지 않고 자녀들을 양육한데서 온다고 생각도 해봤다. 아기가 갓 태어 난 당시 모자간 사랑 반딩을 제대로 해주지 않은 것도 이유일 수 있다.
- 소아 정신과 의사 Ross Campbell 박사 저 “How to really love your child”와 “How to really love your teenager”는 저자가 좋아하는 자녀양육 지침서이다.
- 그의 저서에서, 모든 아이들은 사랑과 감정을 저장할 수 있는 감정 탱크(Emotional tank)를 가지고 태어난다고 했다.
- 저자는 감정 탱크 대신 사랑 탱크라고 표현하고 싶다. 감정 탱크 또는 사랑 탱크라는 말은 자녀를 사랑하고 양육하는 부모들이 알아두어야 할 아주 중요한 단어이다.
- 저자는 캠프 박사의 두 저서에서 배운 단어들을 이용해 이 글을 쓰고 있다는 것을 자백한다.
- 자녀를 양육하면서 일상생활을 하는 동안 부모들은 자녀들의 사랑 탱크 속을 채울 때나 자녀들과 의사소통을 할 때 눈길 접촉사랑을 알게 모르게 많이 이용한다. 또한 신체적 접촉 사랑과 집중적 관심적 사랑을 알게 모르게 많이 이용한다.
- 많은 부모들이나 저자와 우리집 사람을 포함한 많은 사람들이 좋은 눈길 접촉사랑이 자녀를 양육하는 동안 얼마나 중요한지 잘 모르고 있다.

- 또 자녀의 눈길 접촉이 얼마나 좋은지 나쁜지에 따라 자녀의 행복과 안정성의 정도와 성공 여부를 좌우할 수 있다는 사실조차 잘 모른다.
- 그리고 자녀가 다른 사람을 대 할 때 눈길 접촉을 어떻게 하고 어떤 형태로 하느냐에 따라 그의 삶에 여러모로 강력히 영향 준다.
- 다시 말하면, 부모와 자녀 간에 애정, 동정과 사랑을 서로 주고받고 전달할 때 웃는 눈길 접촉으로 사랑을 전달하고 대화를 통해 의사소통을 하기 위해 좋은 눈길 접촉을 통해 상대방에 의사를 전달한다.
- 이렇게 눈길 접촉사랑은 강력하게 긍정적으로, 또는 부정적으로 각자의 삶에 영향을 준다.
- “눈이 맞아 둘이서 어디로 갔다”는 말이 있다.
- 불행하게도 어떤 부모들은 노여움, 증오, 분노 등 부정적 감정을 자녀들에게 전달할 때 신체적 언어, 즉 비언어적 대화수단으로 눈길 접촉을 사용하기도 한다.
- 의사소통을 할 때 눈길 접촉을 신체적 언어로 사용한다.
- 그뿐만 아니라 더 좋은 눈길접촉을 가진 교사들은 학생들에게 더 인기 있고 좋은 눈길 접촉으로 더 효과적으로 가르친다.



사진 31. 아빠가 좋은 눈길접촉으로 갓 태어난 아기를 사랑하면서 대화한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 30. 할머니 할아버지도 손자, 손녀에게 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉, 집중적 관심적 사랑을 주어
그들을 보살핀다.

경험이 많고 현명한 할머니 할아버지가 복잡하고 격동하는 이 사회에서 사는 아기엄마 아빠가 그들의
자녀들에게 다 해주지 못한 조건 없고 진정한 사랑을 그 아기의 엄마, 아빠 대신 해주면 손자, 손녀들은 더
행복하고 안정하게 자란다. 극진히 사랑하고 있는 할머니!.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 알게 모르게 사람들은 자기의 분노, 증오, 노여움 등 부정적 감정을 다른 사람들에게 전달하는 의사소통 수단으로 눈길 접촉을 쓴다.
- 이와 같이, 눈길 접촉을 부정적 수단으로 쓰는 것은 큰 잘못이다.
- 부모들은 조건 없는 진정한 사랑을 자녀들에게 전달하는 수단으로 좋은 눈길 접촉사랑을 자녀들에게 많이많이 해야 한다.
- 부부관계에서 서로의 눈길 접촉이 얼마나 좋은가를 서로 알아보는 것도 좋을 것이다. 자녀들은 두 부모들 중 더 좋은 눈길 접촉으로 더 많이 사랑해주는 부모를 자연적으로 더 많이 따르기 마련이다.
- 또 학교에서도 여러 교사들 중 좋은 눈길 접촉으로 제자를 가르치는 교사들을 학생들이 더 잘 따르고 그런 교사를 학생들이 더 좋아하는 것을 의심할 바 없다.
- 직장에서도 더 좋은 눈길 접촉을 가진 상사들이나 동료들을 더 좋아하는 것도 쉽게 이해할 수 있다.
- 자녀들이 성장 발육하고 일상생활을 하는 동안 상대방을 대할 때 빛나고 총명하고 웃고 사랑스러운 눈길 접촉으로 상대자를 대해 주라고 일부러 시간을 내어 가르쳐 주는 것은 상당히 중요하다.
- 부모가 자녀를 양육할 때 꼭 한두 번 정도는 눈길 접촉을 옳게 좋게 하는 방법을 가르쳐줄 의무가 있다.
- 사실은 자녀들이 좋은 눈길 접촉을 상대방에게 확실히 할 때 까지 눈길 접촉 사랑법을 계속 가르쳐야 한다.
- 좋은 눈길 접촉과 웃는 얼굴로 상대를 대하는 습관은 성공 여부를 결정할 수 있는 키라고 가르쳐준다.



사진 32. 좋은 눈길을 가진 아이들은 인기가 있다. 그들을 남들이 좋아한다. 건전한 자부심을 더 많이 갖는다. 좋은 눈길 접촉과 웃는 얼굴로 상대를 대하는 습관은 성공을 좌우할 수 있다는 것도 가르쳐준다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 33. 좋은 눈길을 가진 아이들은 인기 있고 남들이 더 좋아한다. 건전한 자부심을 더 많이 갖는다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 타고날 때부터 좋은 눈길을 갖는 자녀도 있지만 그렇지 않은 자녀가 있으면 거울 앞에 서서 좋은 눈길을 상대자에게 주는 연습을 평소에 많이 하라고 가르쳐준다.

- 경제적으로 사회적으로 정치적으로 성공한 사람들의 공통점들 중 하나는 좋은 눈길 접촉이다.
- 그런데도 많은 부모들은 좋은 눈길 접촉을 갖는 법과 그 눈길 접촉을 적절히 사용하는 법을 자녀들에게 가르쳐주지 않는다.
- 그 동안 눈길 접촉 사랑에 관해 조국 한국에서 부모들에게 여러 번 세미나를 했지만 세미나에 참석한 한인 부모들은 눈길 접촉 사랑이란 주제에 많은 관심을 갖지 않는 것 같았다.
- 심지어는 남을 똑바로 쳐다보는 것은 예의가 아니라고 하는 말도 들었다.
- 태어나서부터 신생아기, 영유아기, 학동기, 사춘기를 거쳐 성인기로 성장하는 동안 부모로부터 좋은 눈길 접촉사랑을 많이 받고 자라는 아이들은 마음이 안정되고 평화스럽고 건전한 자부심을 갖고 생산적이고 활력이 넘치는 삶을 유지한다.
- 더 좋은 눈길 접촉사랑을 더 많이 받을수록 그런 사랑을 더 많이 받고 자라는 아이들은 또래들, 성인들, 또는 다른 사람들에게 인기가 더 많고 더 호감 간다.
- 성인이 된 이후 사회생활을 할 때도 원만하고 긍정적이고 건전하고, 또한 건전한 자부심을 더 많이 갖는다.
- 눈길 접촉의 좋은 예를 하나 들고자 한다.
- 나에게 딸 하나 아들 둘이 있다. 둘째 아들은 유펜 화학과를 졸업하고 커네티컷 의과 대학입학 면접시험을 보았다.
- 면접시험을 치르는 중 눈길을 내내 아래로 향해서 불합격 통지를 받고 그 후 눈길 접촉을 잘 이용하는 법을 배우고 다시 면접시험을 보고 합격 통지서를 받았다.
- 소아과 진료를 30 여 년 동안 하는 중 어떤 소아들은 출생 후 대학 졸업할 때까지 나의 소아과를 찾아왔다.
- 나는 그들에게 눈길 접촉을 잘하는 방법도 가르쳐주었다.
- 자녀들에게 좋은 눈길 접촉사랑을 적절히 해서 그들을 양육하는 것이 얼마나 중요한지 이제 잘 알 수 있다.
- 좋은 눈길 접촉사랑을 하는 법, 많이 하는 법, 자녀들이 좋은 눈길을 갖고 상대자를 대하는 법을 가르쳐주고 자녀들도 남의 좋은 눈길을 받는 법도 자녀들에게 가르쳐주어야 한다. 이 세상에서 성공한 분들의 눈길 접촉은 일률적으로 편안함을 준다.

- 좋은 눈길을 주었던 사람들은 잊을 수 없이 항상 머릿속에 남아 있고 동경하게 된다.
- 좋은 눈길 접촉 사랑을 많이 해서 자녀들을 사랑해야 그 자녀사랑이 자녀들에게 잘 전달된다. 어린 자녀들은 가진 것이 그렇게 많지 않다.



사진 34. 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑 그리고 사랑으로 하는 훈련을 통해 자녀들을 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 해주면서 그들이 가지고 있는 사랑 탱크를 채워주면 그들은 행복하고 무엇을 하든 최선을 다하고 건전한 자부심을 가질 것이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 그 때문에 부모들로부터 얻은 눈길 접촉사랑을 그들의 사랑 탱크 속에 보관했다가 받았던 그대로 부모들에게 반사하고 다른 사람들에게에도 반사한다.
- 부모들이 해준 만큼, 또 해준 방식으로 눈길 접촉사랑이 부모들에게 되돌아온다.
- 그 사회가 어린 소아청소년들에게 해준 눈길 접촉 사랑만큼, 또 해줬던 방식 그대로 그 사회 어린 청소년들의 눈길 접촉사랑이 그 사회에 되돌아온다.
- 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑 그리고 사랑으로 하는 훈련을 통해 자녀들에게 조건 없는 사랑을 해주면서 그들이 가지고 있는 사랑 탱크 속을 채워주면 그들은 행복하고 무엇을 하든 최선을 다하고 건전한 자부심을 가질 것이다.
- 부모들은 자녀들에게 의, 식, 주, 건강을 충분히 제공하고 잘 교육시키면서 이 네 가지 면에다 부족함이 없이 조건 없는 진정한 사랑을 자녀들의 사랑 탱크 속에 충분히 채워주면 그 보상은 상상할 수 없이 클 것이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병

- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10

- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

신체 접촉사랑, Physical contact love for your child

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 35. 눈길 접촉으로 사랑하고 신체적 접촉으로 사랑해 주는 아빠.
갓 태어난 아기가 아빠의 손가락을 꼭 잡고 아기와 아빠가 서로 신적 접촉 사랑을 만끽 하고 있다. 아빠와 자식 간 사랑 반딩이 굳건히 형성된다. 이런 사랑을 많이 많이 해 준다. 그런데도 아기를 병원에서 분만 하고 아빠가 있는 집으로 아기를 데리고 가지 않는 경우도 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 36. 갓 태어난 아기를 아빠가 안아준다. 그런 신체적 접촉을 통해 아빠와 아기는 신체적 접촉사랑을 서로 받고 있다.

아빠 아기간 사랑 반딩이 먼 훗날까지 계속 이어질 것이다. 아빠, 나를 안아 주셨나요 물을 때 그렇고 말고 대답할 수 있도록 많이 아나주어야 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 37. 아기를 안아주면서 신체적 접촉으로 사랑해주는 아빠. 이런 신체적 접촉 사랑을 통해 부자 지간 사랑반딩을 형성한다. 가능 하면 모든 아버지는 분만실에서 갓 태어난 아기 자녀에게 사랑 반딩을 해 주었으면 좋겠다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 38. 갓 태어난아기의 손은 아빠의 손을 많이 닮았다. 신체적 접촉을 해서 사랑해주는 아빠.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 39. 갓 태어난 아기의 다리와 발이 아빠의 다리와 발을 많이 닮았다.

신체적 접촉을 해서 사랑해주는 아빠.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 부모들이 조건 없고 진정한 사랑을 자녀들에게 전달하는 수단으로 적절한 신체적 접촉사랑을 이용한다.
- 거기다가 부모들은 눈길 접촉사랑과 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 이용해 부모들의 사랑을 자녀들에게 더 효과적으로 온전하게 전달한다.

- 신체적 접촉사랑, 눈길 접촉사랑과 집중적 관심 사랑을 하나도 받지 않고 자라는 아이들은 이 세상에서 살아남기가 어렵다. 부모들의 사랑-모정(母情)이나 부정(父情)이 자녀들에게 전달되지 않는다. 또 자녀들이 온전하게 성장도 발육도 할 수 없다. 신체적 접촉 사랑이 자녀양육에 꼭 필요하다. 그리고 자녀들의 삶의 필수품이다.
- 조건 없는 진정한 사랑은 자녀 양육의 기본 필수조건이다. 거기다가 이 세 가지의 부모사랑 전달 수단을 통해 자녀들을 많이 사랑해 주면 자녀들은 행복하게 성장할 것이고 건전한 자부심을 가질 것이며 무엇을 하든 최선을 다할 것이다.
- 불행하게도 많은 부모들은 신체적 접촉사랑, 눈길 접촉사랑과 집중적 관심적 사랑과 보살핌이 자녀를 양육하는데 그렇게도 중요한 기본 필수 조건인지 알지 못하고 자녀들을 그냥 양육하고 있다.
- 부모들이 자녀들에게 신체적 접촉을 적절히 해서 부모의 사랑을 자녀에게 전달하는 방법은 매우 중요하다.
- 적절한 신체적 접촉으로 사랑을 해주면서 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑해 줄 때 부모들의 자녀사랑이 자녀들에게 강력하게 전달된다.
- 손길 접촉사랑, 즉 신체적 접촉사랑을 조금도 받지 않으면 아이들은 성장할 수도 없고 발육할 수도 없고 시들어 죽을 것이다.
- 이 세상 모든 온혈 동물들은 물론이고 새들도 생존하기 위해서는 그들 어미들로부터 적절한 신체적 접촉사랑을 받아야 한다.
- 심지어는 많은 종류의 곤충들도 서로 움닥움닥 모여 서로 신체를 접촉하면서 사는 것을 보면 그들이 생존하기 위해 신체적 접촉사랑이 그들에게도 꼭 있어야 하는 것 같다.
- 자녀들에게 적절한 신체적 접촉사랑을 해 주기 위해서 신체적 접촉사랑을 계획적으로 해줄 수도 있고 일상생활을 하면서 자녀의 어깨에 손을 올려놓거나 자녀를 허그 해 주는 등 적절한 신체적 접촉을 자연스럽게 해서 조건 없는 진정한 사랑을 자녀들에게 전달한다.
- 신체적 접촉으로 자녀를 사랑할 때 적절하게 자연스럽게 해야 한다.
- 특히 사춘기가 시작되기 바로 전 학령기 자녀들이나 사춘기 자녀들에게 신체적 접촉으로 사랑해줄 때는 적절하게 자연스럽게 하는 것이 상당히 중요하다.

- 그들이 건전한 자부심을 갖고 정신적으로 육체적으로 건강하고 행복하게 성장하는데는 부모의 적절한 신체적 접촉 사랑이 필수적으로 필요 한다.



사진 40. 신생아가 엄마의 손가락을 꼭 잡고 신체적 접촉사랑을 서로 받고 주고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 41 영아가 엄마의 손가락을 꼭 잡고 서로 신체적 접촉사랑을 하고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 42. 영아가 엄마의 손가락을 잡고 신체적 접촉사랑을 서로 하고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 43. 신생아 엄마의 손가락을 꼭 잡고 신체적 접촉사랑을 하고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 44. 손길 접촉사랑.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 45. 엄마 자녀 간 손길 접촉사랑.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD, FAAP

- 옷을 입은 채 다른 사람의 신체의 일부나 옷을 입지 않은 채 신체의 일부-손, 발, 어깨, 몸통이나 얼굴 등을 적절하게 자연스럽게 접촉해서 사랑하는 것을 신체적 접촉사랑이라고 할 수 있다. 여기서 말하는 자녀 사랑이란 말은 이성 사랑 관계를 의미하지 않는다.
- 신체적 접촉사랑이란 말 대신 손길 접촉사랑, 손길 사랑이란 말도 쓰고 있다.
- 또는 한국에서 요즘 스킨십(Skinship)이란 말을 쓴다.
- Skinship 이란 말을 누가 만들었는지 몰라도 영어도 아니고 한글도 아닌 말이다. 구태어 번역한다면 알팍한 피부 접촉을 의미하는 것 같다. 이 말은 쓰지 말아야 한다.
- 그와 반대로 신체적 접촉사랑이란 말은 따뜻한 피부접촉 사랑 뿐만아니라 전신 온몸 세포 하나하나 모두에 전달되는 사랑을 의미한다.
- 사실은, 우리 인간 사회에서 알게 모르게 신체적 접촉을 통해 부모와 자녀가 서로 사랑하고 친구가 친구를 사랑하고 남녀 이성이 이성 간 사랑을 서로 주고받는다.
- 그런데도 많은 경우, 우리들은 그런 신체적 접촉을 서로 주고받고 살고 있다는 사실을 잘 인식하지 못하고 있다.

- 부모와 자녀 간에도 서로 신체적 접촉사랑을 주고받고, 형제자매 간에도, 친구들 사이에도, 손님들에게도 적절하게 자연스럽게 신체적 접촉을 통해 애정, 동정, 사랑, 반가움, 즐거움, 인사 등을 통해 인간 희로애락 등을 서로 전달해주고 받는다.
- 부부간이나 이성 간에 있는 신체적 접촉사랑은 여기서 다루는 자녀 양육 상 신체적 접촉사랑과 다른 점이 많다.
- 부부나 이성 사이에 이루어지는 애무, 포옹, 러브 메이킹 등을 자연스럽게 즐겁게 적절히 할 때는 정신적으로 육체적으로 더 건강해지고 긴장도 더 쉽게 풀리고 스트레스도 더 잘 풀리고, 더 안정감을 갖고 두려움이 없어지고 서로에게 애정, 동정, 친절감이 더 생긴다.
- 부부간 사랑을 전달하고 사랑을 더 돈독하게 하는 수단으로 신체적 접촉사랑을 무의식적으로 의식적으로 많이 한다.
- “대부분의 유럽 사람들은 서로 좋아하는 친구 간 허그 한다든지 악수를 하는 등 적절한 신체적 접촉을 더 많이 한다. 미국 사람들은 그들 보다 아주 적게 적절한 신체적 접촉을 해서 서로 감정을 나누면서 사교 하면 산다고 한다. (출처:Loving Each Other, Leo Buscaglia 박사).
- 유교 사상에 기반을 둔 한국의 신체적 접촉 사랑으로 자녀를 양육하는 한국식 자녀 양육법은 어떤 시각으로 봐야하나?
- 안아주고 뽀뽀해주고 허그 해주는 등 신체적 접촉으로 자녀들을 사랑해주어야 좋다는 자녀양육 방법에 관한 교육도 하지도 않고 받지도 못했을 뿐만 아니라 “남녀 7 세 부동석”이라는 엄한 유교 윤리도덕에 기반을 두고 자녀들을 양육 해왔다.
- 즉 “어른이나 다른 상대와 대화를 할 때도 똑바로 바라보지 말라” 라고 했다.
- 그래서 자기의 총명하고 자애스런 눈길을 상대자에게 표시 할 길이 없었고 또 상대자의 눈길 접촉을 받을 길도 없었다.
- 이런 교육은 아름다운 동양적 윤리도덕 관념에 기초를 두었다. 동양의 고전적 자녀양육 방법에도 좋은 양육 방법이 많이 있다.
- 과학적이고 건전하고 전통적 서구식 자녀양육 방법에 좋은 점도 많다. 지금 우리는 사이버 세상에서 살고 있다.
- 동양의 고전적 자녀 양육 방법에서 좋은 점을 따고 서양의 고전적 자녀 양육 방법에서 좋은 자녀 양육법을 따서 우리 자녀들에게 가장 좋은 자녀 양육법에 따라 우리 자녀들을 양육하면 좋다고 생각한다.



사진 46. 태아가 엄마의 뱃속에서 놀면서 엄마의 복벽을 태아의 발로 차고 머리로 밀고 신체적 접촉을 해 엄마의 신체적 접촉 사랑을 받고 자기의 사랑을 엄마에게 전달한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 47. 아빠가 임신한 부인의 배를 만져보고 귀를 대고 뱃속에 있는 아기에게 나는 너를 사랑하고 네 가 이 세상으로 태어나기를 기다리고 있다고 말로 사랑해준다. 아빠는 자기도 모르게 눈길 접촉으로 신체적 접촉으로 또 말로 뱃속에 있는 아기를 이렇게 사랑하고 있는 것이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 신체적 접촉으로 자녀들을 사랑할 때 잘못하면 근친상간, 동성애, 간음, 성폭력 또는 아동 성 학대로 잘못 취급당할 수 있다.
- 낮 모르는 성인이 아이에게 적절한 신체적 접촉을 자연적으로 하고 아동 성학대(성적 소아학대) 행위를 했다고 법정에 서는 경우도 있다.

- 부모들이 자녀들을 적절하게 자연스럽게 신체적 접촉 사랑을 해줄 때 이성적 감정이 부모들에게 생길 수 있다.
- 특히 사춘기 자녀들에게 적절하게 자연스럽게 신체적 접촉사랑을 부모들이 해줄 때도 그렇다. 이런 이유로 심지어는 어떤 부모들은 적절하고 자연스러운 신체적 접촉을 통해서 부모의 사랑을 자녀들에게 전달해주는 것도 꺼려한다.
- 그런 자녀양육 법은 잘못된 생각이다.
- 그러나 불행하게도 어떤 부모는 자녀들에게 유혹적 사랑을 한다. 이것은 아주 비참한 자녀 부모의 관계이다.
- 더군다나 서로 사랑하는 가족들이나 친구들이 오래간만에 만나 즐겁고 반가워서 친절히 악수하거나 서로 허그하고 볼에 키스하는 신체적 접촉 사랑 전달 수단도, 사실은, 조심하고 적절히 해야 한다. 때로는 아예 삼가 해야 할 때도 있다.
- “나의 몸을 조금도 접촉하지도 말고 만지지도 말고 손을 대지도 말라”는 식으로 상호간 인사하는 경우도 생긴다.
- 반가운 친구들이나 또는 부모 형제자매들이 오래간만에 서로 만날 때도 팔짱을 끼고 묵묵히 서서 서로 불쾌한 감정의 눈길로 쳐다보는 식으로 고개만 숙여 인사를 하는 장면도 흔히 볼 수 있다.
- 박테리아에 감염된다고 볼에 키스를 하지 말고 악수도 하지 말고 그냥 고개를 끄덕 하거나 숙여 인사하는 것이 가장 아름답다고 주장하는 이들도 있다.
- 가정에서 부모들이나 학교에서 교사들도 필요에 따라 아이들을 밀거나 끌어당길 때 또는 그들이 가야 할 방향을 그들의 신체적 방향을 설정해 줄 때만 그들에게 신체적 접촉을 해 그들을 돕는 경우도 많다.
- 이런 모든 현상은 우리들 모두에게 참으로 불행한 일이다.
- 태아가 엄마의 뱃속에서 놀면서 엄마의 복벽을 발로 차고 머리로 박치기하고 밀고 엄마로부터 신체적 접촉 사랑을 받고 자기의 신체적 접촉사랑을 엄마에게 전달한다.
- 아빠가 임신한 부인의 배를 만져보고 그의 귀를 임신한 부인의 배에 대고 입으로 키스를 하면서 뱃속에 있는 아기에게 “나는 너를 사랑하고 너를 기다리고 있다”고 말로 사랑해준다.

- 아빠는 자기도 모르게 눈길 접촉으로 신체적 접촉으로 또 말로 뱃속에 있는 아기를 이렇게 사랑하고 있는 것이다.



사진 48. 갓 태어난 아기의 머리와 엄마의 손. 이것도 일종의 신체접촉 사랑이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 49. 모유 수유가 과학적으로 좋다는 점에 관해 이것저것 많이 나열할 수 있다. 그렇지만 여기서 설명한 모유수유 중 아기는 엄마로부터, 엄마는 아기로부터 신체적 접촉사랑을 서로 받는 주는 것이 모유수유의 장점 중 가장 좋은 장점이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 아기가 출생하자마자 아빠는 핏 빨간 아기를 안아 신체적 접촉으로 사랑한다. 부모 자녀 간 사랑 반딩을 처음으로 이룬다. 그리고 눈, 코, 귀 등 하나 하나를 눈길 접촉으로 관찰하면서 갓 태어난 아기를 눈길 접촉으로 사랑한다.
- 제왕절개 수술 분만으로 갓 태어난 아기를 제왕 절개 수술대 위 산모 엄마의 품에 안고 사랑해주는 장면도 제왕 절개 수술실에서 우리 소아청소년과 의사들은 자주 본다.
- 제왕절개 수술로 분만한 엄마가 창백하고 떨리는 손으로 막 태어난 피 깔간 아기를 만져 사랑하고 눈길로 아기를 가슴에 안고 눈길 접촉으로 신체적 접촉으로 사랑해주는 모정을 보면 한없이 아름다움을 느낀다.
- 이런 임신 분만 출산 과정에서 볼 수 있는 부정(父情)과 모정(母情)은 너무도 고귀하다.
- 바로 여기서부터 부모와 자녀 간 사랑 반딩이 굳건히 형성되기 시작한다.
- 한 번은 길에서 만난 한 여성이 나에게 덤석 허그 해주면서 “고맙다”고 인사를 했다.
- 그 여성은 “내가 제왕절개 수술 분만으로 아니타를 낳을 때 수술대 위에 있는 내 앞가슴에 그 피 빨간 내 딸을 올려놓고 나의 손을 끌어다 아니타를 만지도록하고 안아주게 해준 좋은 의사다”라고 말하면서 나를 기쁘게 했다.
- 모유를 수유하는 동안 젖 먹는 아기는 엄마의 젖꼭지를 입안에 넣고 빨고, 또 그 아기는 자기의 얼굴을 엄마의 젖가슴에 대고 비비고 엄마의 품에 포근히 안기어 신체적 접촉사랑을 엄마로부터 흠뻑 받는다.
- 또한 알게 모르게 엄마도 젖 먹는 아기로부터 신체적 접촉사랑을 흠뻑 받는다.
- 내 자녀에게 내 젖을 먹여 양육할 수 있다는 데 수유모 엄마로서 기쁨과 만족감과 자신감을 갖는다.
- 모유를 수유하는 동안 엄마도 젖 먹는 아기로부터 신체적 접촉사랑을 받아 산모로서 엄마로서 임신출산에서 생긴 신체적 정신적 피로와 스트레스를 푼다. 임신 분만으로 생긴 신체적 변화가 더 빨리 회복된다.
- 저자는 이런 산후에 일어나는 전 과정을 산후 조리 과정이라고 한다.
- 모유수유 중 영유아들은 엄마의 젖을 빨아먹으면서, 또 엄마의 젖가슴을 만지면서 신체적 접촉사랑을 받게 된다.

- 그래서 안정되고 행복한 엄마의 젖을 먹는 아기들에게 긴장과 스트레스, 두려움과 공포감이 덜 생기거나 안 생기고 병도 적게 난다고 한다. 영아산통이 적게 난다고 한다. 또 수유모에게는 산후 블루나 산후 우울증이 덜 생긴다.
- 모유 수유가 과학적으로 좋다는 점을 이것저것 많이 나열할 수 있지만 여기서 설명한 모유수유 중 젖 먹는 아기는 엄마로부터, 엄마는 아기로부터 신체적 접촉사랑을 받는 것이 모유수유의 장점 중 가장 좋은 장점이다.
- 아기가 태어나자마자 산모 엄마의 뇌하수체의 후엽에서 옥시토신 호르몬이 더 분비되고 엄마의 유방 속에 있는 모유 분비관계가 수축되어 젖이 젖꼭지로 분비되고 자궁이 수축되어 산후 회복이 더 빠르게 오고 산모 엄마는 사랑하는 것 태어난 아기를 꼭신 안고 사랑해 주게 되는 현상이 생긴다 그래서 옥시토신 호르몬을 사랑 호르몬이라고 한다. 참 신기하다.



사진 50. 이 젊은이는 신체적 접촉으로 두 자녀를 사랑해주고 있는 줄도 잘 모르고 두 자녀를 안고 있다.
그러나 두 자녀들은 아빠의 신체적 접촉 사랑을 많이 많이 받고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 51. 이 젊은이는 신체적 접촉으로 자녀들을 사랑해주고 있는 줄도 모르고 한 자녀를 안고, 또 다른 자녀를 무릎에 대서 신체적 접촉 사랑을 해주고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 또 자녀들을 양육하면서 부모들은 알게 모르게 자녀들을 안아주고, 업어주고, 안고 재우고, 뽀뽀해주고, 등을 긁어주고, 목욕시키고, 머리를 쓰다듬어주고, 어깨를 슬쩍 만지고, 옆구리를 슬쩍 찌르고, 손을 잡아주고, 팔씨름하고, 씨름하고, 말 태우고, 옷을 입히고 벗기면서 손길로 또는 몸으로 자녀들의 신체를 접촉해서 사랑해주고 그들이 가진 사랑 탱크를 채워준다.
- 그런 신체적 접촉을 통해 부모들의 사랑이 자녀들에게 강력히 전달되는 것을 많은 부모들은 잘 알지 못하고 있다.
- 그러나 자녀들에게 해준 신체적 접촉을 통해 부모들의 사랑이 얼마나 많이 전달되는지 말로 다 표현할 수 없다.
- 영양가가 많은 풍성한 음식물 또는 좋은 옷을 입고 아름다운 집에 사는 아이들이 부모의 신체적 접촉을 통해 사랑을 조금도 받지 못하면 제대로 성장발육하지 못한다. 그들에게는 정신적 육체적 질병이 더 잘 나고 비만해지고 우울증에 더 잘 걸린다.

- 부모가 신생아나 영유아 자녀에게 목욕시킬 때 목욕은 몸에 묻은 불결한 오물과 때를 닦고 신체에 어떤 이상이 있나 살펴보고, 말로 사랑하고 눈길로 사랑해주고 신체적 접촉으로 사랑해줄 수 있는 아주 좋은 자녀 사랑 수단이고 기회이다.
- 가려울 때 등을 긁어주고, 팔다리가 아프다고 할 때 언뜻 보기에 아무 이상이 없더라도 이곳저곳 살펴보고 만져주는 과정에서 부모의 신체적 접촉사랑을 그들에게 전달할 수 있는 강력한 수단이고 또한 눈길 접촉으로 사랑 해 줄 수 있고 집중적 관심적 사랑을 해 줄 수 있는 좋은 기회이다.
- 성장하는 동안은 물론이고 자라서 청년기, 장년기, 중년기를 거쳐 이순과 고회를 맞는 노년기에 이를 때까지도 어렸을 때 부모로부터 받았던 이런 하찮은 신체적 접촉 사랑도 잊지 않고 기억하고 사는데 활력소로 쓴다.
- 부모가 사춘기 자녀들의 옆을 지나가다가 부모의 손으로 자녀의 옆구리를 슬쩍 찌르기도 하고 자녀의 머리를 슬쩍 쓰다듬어 주거나 어깨를 슬쩍 스치고 지나가는 식의 신체적 접촉 사랑이 하찮은 것 같지만 그들은 마음 속 깊이 그 부모의 신체적 접촉사랑을 새겨놓고 간직하고 기억하게 된다.
- 다 성장해서 독립된 후에도 부모로부터 떨어져 사는 동안 삶에서 일어나는 갈등과 고난에서 헤어날 때 부모로부터 받은 사소한 신체적 접촉사랑을 에너지 자원으로 사용한다.
- 그 외 특별한 기회에 적절하게 허그를 해주거나 손을 잡아 자녀에게 신체적 접촉 사랑을 해줄 수 있다.
- 특히 사춘기 이전 자녀들을 적절히 허그해서 신체적 접촉사랑을 자주 많이 해주면 우울증에 걸리지도 않고 이미 있었던 우울증이 먼 산에 낀 자욱한 안개가 사라지듯이 살아진다.
- 스트레스도 없어지고 체내 면역체계 기능이 더 활성화돼서 병도 잘 치료되고 병이 잘 나지 않는다.
- 자녀들은 행복하고 신이 나서 공부도 더 잘하고 부모 또는 권위자들의 지도와 인도에 더 잘 순응하고 무엇을 하든 최선을 다해서 행동한다.
- 의사 "허그" 박사가 있다.
- 그 의사는 필요에 따라 환자에게 항생제도 처방하고 또는 소화제 등 약을 적절하게 처방해 준다.
- 허그" 박사는 거기다가 감초 같이 "기본"약을 처방한다고 한다.

- 여러분!
- 그 기본 약이 무엇인지 짐작 할 수 있습니까?
- 그 기본 약의 성분은 “허그”란 약이었다고 합니다.
- 그 “기본 약을 하루에 4 번씩 경구로 먹으라.”고 처방했다고 합니다.
- 그 처방지의 주요 주의 사항에 “과량으로 쓰더라도 부작용은 나지 않고, 물론 죽지도 않으나, 때로는 중독될 수 있다”라고 경고했다.(참조문헌: LOVING EACH OTHER)
- 어렸을 때 논바닥 웅덩이에서 붕어를 한 바구니 잡아왔던 나에게 온 몸에 차디찬 샘물을 바가지로 떠 부어 나를 씻어주시던 나의 아버지의 손길 접촉사랑을 이제 고희가 된 지금까지 잊지 않고 기억한다.
- 초등학교 때 말라리아에 걸려 고열이 나면서 앓던 하교 길에서 나를 업고 집으로 데리고 오셨던 어머니의 신체적 접촉사랑을 어찌 잊으랴.
- 어린 자녀를 업어주고 피기백해 주고 말 타기 등 신체적 접촉으로 자녀를 양육해 주는 것도 일종의 신체적 접촉사랑이다.
- 학령기 자녀와 씨름하기 팔씨름하기 이 모두가 신체적 접촉사랑의 좋은 예들이다.
- 좋은 옷도 여행도 교육도 자녀양육에 좋지만 부모로부터 받은 이런 신체적 접촉사랑은 자녀양육에 아주 하찮은 일 같이 보이지만 엄청나게 가치가 있는 자녀양육 방법이다.
- 사춘기 자녀들에게 신체적 접촉사랑을 해주는 것이 사춘기 이전보다 어려운 것을 발견할 수 있다.
- 대부분의 사춘기 아이들은 그들의 부모들로부터 적절한 신체적 접촉 사랑을 받을 때도 저항하는 때가 있다.
- 그러나 간단하게 자연스럽게 신체적 접촉 사랑을 적절히 해주면 사춘기 아이들도 잘 받는다.
- 그들에게 의도적으로 신체적 접촉으로 사랑해줄 수 있고 자연스럽게 신체적 접촉을 해 적절히 사랑해 줄 수 있다.
- 특히 또래들이 성취할 수 없는 어려운 일을 성취를 했을 때, 무슨 일로 마음이 아플 때, 신체적 손상으로 어디가 아플 때, 몸이 아플 때, 먼 여행을 떠나기 바로 전이나 돌아왔을 때 부모들이 해주는 신체적 접촉 사랑은 비교적 잘 받아들일 수 있다.

- 부모들이 해준 이런 신체적 접촉 사랑은 부모의 슬하에서 성장 발육하는 동안은 물론이고 다 성장해서 성년이 되어 부모로부터 독립해서 사는 동안 자기들에게 희로애락이 닥칠 때마다 부모의 신체적 접촉 사랑을 상기하고 그 부모로부터 받은 자녀 사랑이 그들의 삶에서 에너지 자원으로 쓰이게 된다.



그림 52. 부모가 신생아나 영유아에게 목욕시킬 때 목욕은 불결한 오물을 닦고 신체에 어떤 이상이 있나 살펴보고, 말로 사랑하고 눈길로 사랑해줄 수 있고 아주 좋은 자녀 신체적 접촉사랑 수단이기도 하다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee., MD, FAAP

- 목욕을 시킬 때처럼 신체적 접촉사랑을 해주고 또한 눈길 접촉사랑도 동시 해주면서 대화도 해주고 자녀의 사랑 탱크 속을 철철 넘치도록 채워주는 자녀 양육과정에서 부모와 자녀 간 사랑 반딩(Loving Bonding)이 굳건히 형성된다.
- 단순히 목욕을 시키는 것보다 "너 참 예쁘다" "너 참 착하다" "너 참 건강하다", 또는 "너 왜 이렇게 말랐느냐", "밥을 더 많이 먹어라", "비타민을 사줄 테니 먹고 살찌고 건강하게 크기를 바란다." 등의 말로 사랑 말을 해주면 그 자녀는 아버지나 어머니가 자기를 진심으로 사랑해주는 것을 더 잘 알 것이다.
- 부모가 자기를 사랑하고 있다는 것을 확신할 때 그 자녀는 부모의 훈련에 고분고분 따르는 것은 당연하다.
- 신체적 접촉사랑은 자연스럽게, 편안하고, 지나치지 않고, 어색하지 않게 적절히 해야 한다.

- 특히 사춘기 자녀들에게 신체적 접촉 사랑을 해줄 때는 더욱 그렇다.



사진 53. 미 커네티컷 주 피아노 콘테스트에서 특상을 받은 영하.

사춘기 자녀들에게 신체적 접촉 사랑을 해주는데 사춘기가 되기 전보다 여러 가지 이유로 어려움이 많이 생길 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 54. 피아노 교사로부터 축하 받는 영하.

어려운 일을 성취했을 때나 마음이 아플 때 등 특별한 경우, 신체적 접촉 사랑을 간단하고 적절하게 의도적으로 또는 자연적으로 해주면 사춘기 아이들도 신체적 접촉 사랑을 잘 받아들일 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 55. 아빠가 사춘기가 된 딸을 집중적으로 관심적으로 사랑을 해주고 적절한 신체적 접촉으로 사랑해준다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 56. 엄마가 사춘기가 된 딸을 집중적으로 관심적으로 사랑을 해주고 적절한 신체적 접촉으로 사랑해준다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 나의 자녀 신체적 접촉 경험을 하나 소개하면,
- 한 번은 대학에 다니던 딸의 생일날에 3 시간을 운전해서 갔었다.
- 친한 친구 몇 명을 초대하고 생일파티를 열어줬다.
- 딸이 앉아있는 나의 무릎에 갑자기 덩석 앉더니 내 목을 두 팔로 꼭 끌어안고 얼굴에 뽀뽀를 번개같이 빨리 하더니 “대디, 감사합니다.”라고 인사를 했다.
- 자녀가 준 적절한 신체적 접촉사랑은 부모에게도 얼마나 강력하게 전달되는지 많이 설명할 필요가 없다고 생각한다.

- 부모의 적절한 신체적 접촉사랑을 옹계 많이 받은 자녀들은 정말로 행복하게 자란다.
- 거기다가 좋은 눈길 접촉사랑과 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 많이 받고 훈련을 사랑으로 받고 자라는 아이들은 이 세상에서 가장 행복하고 그들에게는 정의감이 가득 차게 된다.
- 앞서 설명했지만 사춘기 자녀들에게 신체적 접촉사랑을 해줄 때는 자연스럽게, 편안하고, 지나치지 않고, 어색하지 않게, 짧고 간단히 해야 한다.
- 그러나 경우에 따라 좀 더 길게 좀 더 많이 해줄 수 있다.
- 부모로부터 받는 신체적 접촉사랑은 남아들에게도 여아들에게도 성장 발육하는 동안 꼭 있어야 할 필수품이고 에너지자원이다.



사진 57. 이 두 마리의 개 엘리와 메기는 서로 껴안고 누워있다. 비록 개이지만 온혈 동물은 신체적 접촉 사랑을 하나도 받지 않고서는 생존하기 어렵다. 특히 우리 인간은 신체적 접촉사랑을 받지 않고서는 정상적으로 살 수 없다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 특히 7 세 이전 남아들이나 여아들에게는 부모의 신체적 접촉사랑은 극히 더 중요하고 그들에게 더 필요하다고 한다.
- 불행하게도 이런 적절한 신체적 접촉사랑을, 특히 아빠로부터 조금도 받지 못하고 자라는 아이들은 요즘 많다.
- 특히 아빠로부터 적절한 신체적 접촉사랑을 조금도 받지 못하고 자라고 있는 아이들은 아주 불쌍하다고 말하는 의사도 있다.
- 특히 12 세 이전의 여아들이 아빠로부터 적절한 신체적 접촉 사랑을 조금도 받지 못하고 자라면 그것보다 더 불행한 여아들은 없다고 로스 캠벨 의사는 그의 저서 "How to Really Love your teenager" 에서 언급했다.

- 위에서 언급했지만, 대부분의 사춘기 자녀들은 부모로부터 신체적 접촉사랑을 받을 때 저항하는 것같이 보인다.
- 그렇지만 피곤할 때, 슬플 때, 집을 떠나 멀리 갈 때, 멀리 갔다 돌아왔을 때, 어디가 아플 때, 피로할 때, 정신적으로 육체적으로 상처를 받았을 때, 어려운 일을 성취하고 상을 받을 때 또 어떤 일에 실패했을 때 등 특별한 경우 신체적 접촉사랑을 적절히 해주면 사춘기 아이일지라도 잘 받아들이는 것이 일반적이다.
- 부모로부터 받는 적절한 허그(꼭 껴안는 신체적 접촉사랑)는 때로는 사춘기가 시작되기 이전 학령기 아이들이나 그 이후 사춘기 아이들에게도 꼭 필요하다.
- 부모로부터 받은 신체적 접촉사랑은 사춘기 아이들에게 흔히 생길 수 있는 혼동과 갈등, 고독, 좌절감, 고통 등을 더 쉽게 견디고 나아가는 데 필요한 활력소와 힘이 될 수 있다. 또 그 사랑은 삶에서 무엇을 하든 최선을 다 하는데 꼭 필요한 에너지 자원이 된다.
- 부모는 신체적 접촉사랑으로 눈길 접촉 사랑으로 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀의 사랑 탱크 속을 철철 넘치도록 채워주어야 그들이 행복하게 자랄 수 있다.
- 끝으로 여기 있는 내용의 대부분은 로스 캠벨 박사 저 “How to Really Love your teenager”와 “How to really love your child” 에서 배워 얻은 정보와 40 여 년 동안 소아청소년과 진료를 하면서, 또 세 자녀들을 양육하면서 얻은 체험을 토대로 쓴 글이다.



사진 58. 신체적 접촉 사랑은 적절히 해주면 아이들이 좋아한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 여러분들이 일상생활을 하는 동안 여러분들의 자녀들에게 적절한 신체적 접촉사랑을 얼마나 자주 해주셨습니까? 또 자녀들에게 알게 모르게 신체적 접촉사랑을 적절히 해주면서 거기다가 눈길 접촉 사랑을 하면서 “나는 너를 사랑한다.”라는 말은 얼마나 자주 하셨습니까?
- 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하면서 양육하고 계십니까?
- 이렇게 사랑해주면서 자녀들의 사랑 탱크 속이 철철 넘칠 정도로 채워주면 그들의 정신과 육체가 건강할 것이고 그들은 행복하고 만족스럽고 부모의 훈련에도 잘 따를 것이며 무엇을 하든지 최선을 다 할 것입니다. 또 그들은 건전한 자부심을 가지고 성장할 것입니다.
- 바로 이것을 자녀들로부터 부모가 바랍니다. 또 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑, 사랑의 훈련을 통해서 조건 없는 진정한 사랑을 자녀들에게 해주어야 하는 것은 부모의 의무이며 권리입니다.

<이산상봉> 남매 상봉 (금강산=연합뉴스) 김도훈 기자 = 제 20 차 이산가족 상봉행사 1 회차 첫날인 20 일 오후 금강산면회소에서 열린 단체상봉에서 남측 민호식(84) 할아버지가 북측에서 온 민은식(81) 할머니가 얼싸 안고 오열하고 있다.

참조:연합 신문에서 퍼온글

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

집중적 관심적 사랑과 보살핌을 자녀들에게, Focused attention love and care to my children

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 어머니나 아버지가 한 자녀와 함께 시간을 보내면서 이 세상에서 가장 소중한 자녀라고 인정하면서 그 자녀를 극진히 보살피고 사랑하는 것을 집중적 관심적 사랑(Focused attention love)이라 한다.
- 좀 이상적인 자녀 사랑인 것 같지만 집중적 관심적 자녀 사랑의 효과는 너무 크다.
- 한 부모가 한 자녀에게 집중적으로 관심을 갖고 그 자녀를 보살피고 부모의 사랑을 온통 쏟아주면서 그 자녀는 이 세상에서 가장 중요한 존재라고 느낄 수 있게 사랑해 주면 그 자녀는 부모에게 가장 소중한 자녀라고 느낄 수 있게 된다.
- 한 자녀가 한 부모와 단둘이 있을 때 그 자녀는 편안함을 느끼고 행복하고 신이 날 것이다. 그 자녀는 또한 최고라고 느낄 수 있을 것이다.
- 모든 자녀는 태어날 때부터 부모로부터 보호와 인정, 보살핌과 사랑, 애정과 동정을 받을 권리를 지니고 태어난다. 부모는 그렇게 해줄 의무가 있다. 이런 의미에서 완전한 부모가 되기가 어렵다.
- 매우 활동적이고 몹시 바쁜 삶에서 부모가 시간을 따로 내서 한 자녀에게만 집중적으로
- 사랑과 관심을 쏟아주고 그 자녀만 보살피주는 집중적 관심적 사랑은 눈길 접촉으로 자녀를 사랑하거나 신체적 접촉으로 사랑해 자녀를 사랑 해주는 데 비해 자주 해주기가 상당히 어렵다.
- 그러나 집중적 관심적 사랑은 자녀 양육에서 빼놓을 수 없는 가장 중요한 근본 필수품이다.
- 또한 집중적 관심적 사랑은 모든 자녀들에게 꼭 필요한 자녀사랑 방법이다.

- 집중적 관심적 사랑은 자녀 양육에 극도로 중요한 자녀 양육 방법인데도 이런 자녀 양육 방법이 있는 지 어떻게 하는 지 얼마나 많이 해 줘야 되는지 알지 못하고 부모 노릇을 하는 부모들이 그렇게 많은 것은 놀라운 일이다.
- 그런데도 집중적 관심적 사랑을 하는 방법을 배워 적어도 한번 실행해보려고 노력도 않는 부모들도 많이 있다.
- 150 명의 미 교포 한인 성인들에게 나서부터 18 세가 될 때까지 소아청소년기에 단 한 부모와 같이 단 하루 동안이라도 여행을 가서 단둘이서 즐겁게 시간을 보냈던 적이 있었느냐는 질문을 했다.
- 150 명의 미 교포 한인 성인들 중 3 명이 초 중학교 때 한 부모와 같이 여행가서 즐겁게 시간을 둘이서 보냈다고 답했다.
- 이렇게 설문조사에 참여 했던 미 교포 성인들이 어렸을 때 부모들로부터 집중적 관심적 사랑을 거의 받지 못하고 자랐다는 것은 놀랄만한 사실이었다.
- 그러나 그 성인들의 자녀들도 집중적 관심적 사랑을 그들의 부모들로부터 받지 못하고 자랐었다는 것을 알고 마음이 무척 아팠다.
- 우리 부모 모두는 알게 모르게 자녀에게 사랑을 온통 쏟아주면서 부모 노릇을 하고 있다.
- 그러나 우리 부모들은 자녀를 양육할 때 집중적 관심적 사랑이 그들의 자녀들이 성장 발육에, 특히 정신 정서 건강에 얼마나 긍정적으로 많이 영향 주고 있는지 사실 확실히 모르고 있다.
- 한 부모가 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 한 자녀에게 해 줄 때 부모 자녀 간 의사소통을 하는데 가장 중요한 대화수단이란 것도 잘 모른다.



사진 62. 그 어느 날 아빠랑 나는 단 둘이서 등산을 했지요. 그 얼마나 쿨 했는지! 어깨를 만져주고 손을 꼭 잡아주고 그 얼마나 즐거웠는지! 나를 번쩍 들어 목에 태우고 개골창을 건넜던 그 때! 큰 바위에 앉아 큰 양팔로 나를 꼭 껴안고. "나는 너를 사랑한다.". 뽀뽀해 줄 때 볼이 수염에 꺾꺾 찔렸더라도 즐거웠어요. 아빠와 단 둘이서 산보했던 그 때 얼마나 행복했는지! 아빠는 나를 사랑했지요. 아빠! 아빠! 나도 오션 마취(Ocean Much), 마운틴 마취(Mountain Much)사랑해요

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 63. 친구들을 초청하고 집안 식구가 모여 생일잔치를 해주는 것도 집중적 관심적 사랑이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

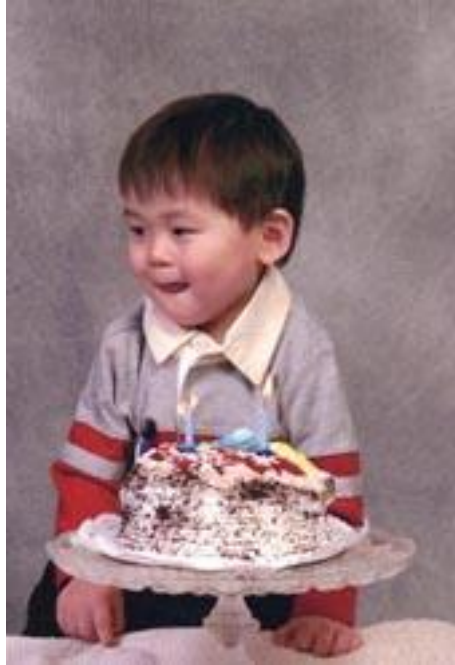


사진 64. 친구들을 초청하고 집안 식구가 모여 생일잔치를 해주는 것도 집중적 관심적 사랑이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 자녀들의 행복의 정도, 정신적으로 정서적으로 안정감을 갖고 자라는 정도는 부모로부터 집중적 관심적 사랑을 얼마나 많이 받으면서 성장발육하고 있느냐에 따라 많이 좌우된다.
- 자녀들이 성장하는 동안 집중적 관심적 사랑과 보살핌, 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 사랑 훈련은 자녀들 양육에 필수품이다.
- “우리 부모들은 나를 사랑하지 않는다.”, 또는 “우리 부모들은 나에게 관심이 없다.” 이런 말은 요즘 10대 아이들(13-18세 연령층)이 흔히 하는 말이다.
- 이 말 속에 여러 가지 의미가 들어 있다.
- 거기에는 우리 부모들은 나에게 관심도 없고 나하고 한 번도 어디를 가지도 않고, 또 나와 같이 놀지 않는다는 불평불만이 들어 있을 수 있다.
- 엄마 아빠는 자신의 즐거움을 누리기 위해 디너파티, 결혼 파티, 동창회 모임, 클럽활동 등에 자주가고, 등산가고 낚시질 가고, 운동하러가고, 심지어 외국여행도 한다.
- 그러나 성장하는 어린 소아청소년 자녀들을 집에 놓고 간다.
- 또 외국 골프 여행도 간다.

- 가족 아닌 누구하고 아침식사, 점심식사, 저녁식사 등 외식을 자주한다. 여기 자녀는 끼어 있지 않다.
- 어떤 부모들은 다른 방법으로 자녀들을 동반하지 않고 즐겁고 풍요롭게 시간을 보낸다. 비록 짧은 시간을 부모 자녀가 하이킹할 때도 아빠는 앞에서 어린 유아 자녀는 뒤에서 또는 옆이나 앞에서 떨어져 걷고 있다. 손 붙들고 걷지 않는다. 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑을 부모가 해 주는 모습을 찾기 어렵다
- 용서를 구하면 나의 개인 경험담을 드리고 싶다., 1991 년 8 월에 “10 대 아들 딸 이렇게 키워라 (How to Really Love Your Teenager,” Ross Campbell, MD)를 서울 서문당에서 출판했다.



사진 65. 우리의 삶에서 자녀는 무엇 보다 제일가는 가장 우선순위이다. 돈 보다도 명예보다도 기업보다도 더 앞서가는 우선순위에 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 그날 바로 “아들딸 이렇게 사랑해서 키워라” 라는 주제로 대전 YMCA 에서 무료 세미나를 갖고 거기에 참석한 수십 명에게 그 책 한 권씩 무료로 증정했다.
- 그 날 나는 친척 여동생과 함께 호남선 기차 편으로 대전에서 서울로 왔다.
- 나는 친척 여동생과 자녀 양육에 관해 잠시 동안 대화를 했다. 그 여동생은 한국에서 유명한 여자 상고를 나왔고 서울 모 은행에서 오랫동안 근무했다. 인물도 뛰어나게 미모였다.
- 부자 집 아빠 슬하에서 자란 친척 동생이었다.

- 나와 대화를 하는 중 “오빠! 오늘 세미나에서 집중적 관심적 사랑이 자녀 양육 상 그렇게도 중요하다고 하셨는데 저도 오빠 말이 맞는다고 생각해요.
- 제가 자랄 때 우리 아빠는 저를 데리고 한 번도, 한 시간 동안도, 어디를 데리고 가서 집중적 관심적 사랑을 저에게 해주신 적도 없고 아빠가 나하고 다만 한 시간 동안이라도 한 번도 같이 집에서 놀아준 적이 없어요.
- 이 때 눈물이 뺨으로 흘러내리는 것을 봤다.
- 그러나 우리 아빠는 2대 독자인 아들 오빠 하나만 그렇게 애지중지 사랑하면서 키웠지만 아버지는 그 오빠를 어디를 데리고 가신 적이 한 번도 없었어요.
- 그래서 나는 내 자식들을 그렇게 키우지 않으려고 노력하고 있어요.”
- 이때는 두 눈에서 눈물이 주르륵 더 흘러나왔다.
- 이미 위에서 언급한 말, “ 태어날 때부터 자녀들은 부모로부터 보호, 인정, 보살핌, 집중적 사랑을 받을 권리가 있다.
- 또한 부모들은 자녀들에게 이런 집중적 사랑과 보살핌을 충족시켜 주어야 할 의무가 있다”라는 말을 다시 한 번 더 반복하고 싶다.
- 요즘 많은 부모들은 자녀들에게 집중적 관심 사랑을 해주지 않는다.
- 또 해주려고 해도 해줄 시간이 없다고 한다.
- 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 해주는 대신 장난감을 많이 사준다든지, 좋은 옷, 또는 컴퓨터, 오디오게임기, 자동차 등 물질적인 것으로 집중적 관심적 사랑을 대치하기도 한다.
- 일반적으로 많은 부모들이 하기 어려운 특수교육-좋은 학교에 보내거나 외국 조기 유학을 보내어 특별히 교육을 시킴으로서 집중적 관심적 사랑을 대치하려는 경향이 있다.



사진 66. 조건 없는 진실한 사랑을 충분히 받고 자라는 아이들은 건전한 자존심을 풍부히 가지고 자기를 사랑하고 남을 사랑할 줄 안다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 67. 조건 없는 진실한 사랑을 충분히 받고 자라는 아이들은 건전한 자존심을 풍부히 가지고 자기를 사랑하고 남을 사랑할 줄 안다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 물론 자녀들에게는 좋은 교육도 필요하고 좋은 장난감도 좋은 의식주도 필요하다.
- 물론 부모에게도 여가가 필요하다.
- 부모가 집중적 관심적 사랑을 자녀에게 직접 해주지도 않고 그 대신 물질적인 것을 집중적 관심적 사랑을 대치해주는 것은 절대적으로 큰 잘못이다.
- 자녀들에게 물론 좋은 교육, 좋은 옷, 집, 장남 감 등 적절한 물질적인 면도 필요하지만 집중적 관심적 사랑과 보살핌은 그들에게 절대적으로 필요하다.

- 오늘날 부모들은 자녀들에게 집중적 관심적 사랑을 적절히 해주어야 자녀들이 정상적으로 잘 성장한다는 것을 잘 알고 있지만 집중적 관심적 사랑을 그렇게 해주는데 어려움을 갖는 사회에서 살고 있는 것 큰 문제이다.
- 이런저런 이유로 집중적 관심적 사랑이 자녀양육에 중요하다는 것을 알면서 집중적 관심적 사랑을 해주지 못하는 부모들도 많다.
- 자녀들을 집중적 관심으로 사랑해주기 위해 격동치는 삶에서 부모들은 시간을 따로 내어 한 자녀와 시간을 둘이서 보내야 한다.
- 집중적 관심적 사랑을 해주려면 대개의 경우, 그냥 몇 분 동안이 아니고 적어도 여러 시간 동안 또는 여러 날이 필요하다.
- 그런데 부모가 한 자녀와 같이 보내야 할 시간 말고 부모가 해야 할 일이 너무도 많다.
- 금 방 전화 벨 소리가 나면 전화도 받아야 한다.
- 차를 닦고 차에 가스도 넣어야한다.
- 부모님 생일날 꽃을 보내고 부모님의 생일날에 축하 케이크도 보내야한다.
- 동창회 모임에도 가야한다.
- 할 일이 너무 많다. 교회에도 나간다.
- 그러므로 부모들은 바쁜 삶에서 해야 할 우선순위를 정할 수밖에 없다.
- 우선순위를 정하고 그 우선순위에 따라 하나하나 처리해 나갈 수밖에 없다.
- 이것이 자녀양육에 절대적으로 필요한 것이다.
- 자녀양육뿐만 아니라 각 개인의 삶에서 극히 필요하다.
- 즉, 부모들은 삶에서 우선순위를 정하는 것부터 해야 한다.
- 집을 짓기 바로 전에 집을 짓는데 필요한 설계부터 해야 한다.
- 우리의 삶에서 우선순위는 각 개인에 따라 다르고 차이가 있다.
- 그러므로 당신의 우선순위를 다른 사람이 정해줄 수 없다.
- 당신 자신이 정해야한다.
- 영적인 삶이 부모에게 얼마나 중요한가에 따라 우선순위가 다를 수 있다.
- 각자의 인생관에 따라, 종교관에 따라 각자의 우선순위가 다를 수 있다.

- 사는 시대와 나라에 따라 우선순위가 다를 수 있다.
- 이 세상에서 하나님을 믿고 행복하게 살고 성공적으로 사는 사람들의 우선순위를 예들면. 하나님, 나, 부인이나 남편, 자식이 그들의 삶의 순서이다.
- 따지고 보면 하나님, 나 그리고 부인이나 남편 이외 이 세상에서 자식보다 더 앞서가는 우선순위는 없다.
- 소아청소년과 진료를 하는 동안, 또는 “자녀를 어떻게 사랑해서 키워야 하나”에 관해 세미나를 하면서 삶의 우선순위에 관해서 설문조사를 했다.
- 그 설문 조사의 결과에 의하면 “자식보다도 돈을”, “부인보다도 명예를”, “남편보다도 자식이” 더 앞서가는 우선순위를 정하고 산다는 답을 한 부모들도 있었다.
- 다행히도 내가 나의 삶의 우선순위에서 제일 중요한 우선순위에 있고 그 다음 남편이나 부인, 그리고
- 그 다음은 자녀가 나의 삶에서 가장 중요한 우선순위라고 답한 부모들이 가장 많았다.
- 여러분들은 삶에서 우선순위를 어떻게 정했습니까?
- 사실상, 격동하는 이 사이버 지구촌, 이 사회에서 눈코 뜰 새 없이 바쁜 삶에서 만사를 제쳐놓고 한 부모가 한 자녀만 데리고 둘이서 몇 시간, 또는 몇 일 동안 보내면서 그 자녀를 극진히 보살피고 사랑해주기 위해 시간을 따로 만들어 놓는다는 것은 여간 어려운 일이 아니다.
- 부모가 눈길 접촉 사랑으로 자녀를 사랑해주고 신체적 접촉 사랑으로 자녀를 사랑 하는 데는 시간이 별로 들지 않는다.
- 그러나 집중적 관심적 사랑을 해주고 보살핌을 해주는 데는 시간이 많이 든다. 시간은 금이다.
- 우리 모두는 1 년에 365 일, 1 주에 7 일, 하루에 24 시간을 공평하게 부여받았다.
- 그 주어진 제한된 시간을 쪼개어 자녀에게 집중적 관심을 쏟고 사랑할 수 있는 시간으로 쓴다는 것은 누구에게나 그렇게 쉬운 일이 아니다.
- 이런저런 이유로 자녀들에게 극히 필요한 집중적 관심적 사랑을 충분히 해주지 못하고 사는 부모들이 너무도 많다.



사진 68. 우리의 삶에서 할 일들이 너무도 많다. 우리들은 우선순위를 정해야 한다. 돈도 중요하고 명예와 직장도 중요하다. 그러나 우리의 삶에서 자녀는 무엇보다도 더 중요한 우선순위에 있다. 그를 집중적으로 보살피고 사랑해주어야만 그들은 최선을 다하고 건전한 자존심을 갖고 자란다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 하루는 뉴욕 공항에서 한국에서 온 친구가 갑자기 전화했다. 내일 오후 6 시에 자기를 뉴욕공항에서 나의 집으로 데려가라고 부탁했다. 친한 친구가 한국에서 미국까지 와서 우리 집까지 온다니 반가웠다.
- 동네 소아과 의사와 번갈아 2 십년 동안 저녁 진료를 당번제로 소아과 진료를 했다.
- 그 당번 진료 스케줄에 따라 내가 내일 저녁 진료 당번이었다.
- “내가 내일 진료 당번이었기 때문에 조금 후 답변을 해 주겠다”고 말한 후 전화를 끊었다.
- 그 후 바로 같은 동네 소아과 의사 켈리를 불러 “내일 몇 시간 동안 나 대신 진료 당번을 해주면 상당한 보상을 지불하고 차후 그의 진료 당번 날에 내가 그 의사 대신 진료 당번을 해 주겠다”고 사정을 했다.
- 그는 “할 수 없다”고 딱 잘라 말했다.
- 그 이유는 간단했다.

- 자기는 “내일 오후 6 살 먹은 딸 캐롤을 데리고 서커스 구경을 가기로 오래 전부터 약속했다”는 것이다.
- 소아과 진료를 하느라고 항상 바빠서 자녀들에게 집중적 관심적 사랑을 해주지 못해서 죄송스럽게 생각하고 있던 의사 켈리는 돈보다 친분보다 잘 아는 의사인 나의 부탁 보다, 나의 사정보다 어린 자기 딸 캐롤이 더 중요하다고 생각했다.
- 그리고 어린 딸 캐롤에게 했던 약속을 어길 수 없는 등 여러 상황에 대처한 의사 켈리의 결정은 아주 적절했다고 나는 생각했다.
- “먼저 나를 다스리고 가족을 다스리고 그 다음 치국을 하라”는 동양의 유교사상과 교훈도 여기에 적용되고 있다.
- 부모들은 집중적 관심적 사랑을 하는 기회를 이용해서 자녀를 보다 더 보살펴주고 자녀와 대화를 더 많이 해서 심중에 있는 생각을 더 많이 나누면서 의사소통을 원만하게 할 수 있는 좋은 기회를 가질 수 있다.
- 또 집중적 관심적 사랑을 받는 자녀도 신이 날것이고 편안하게 느낄 수 있기 때문에 그 동안 가지고 있는 가슴속 깊이 지니고 있던 고민이나 번민꺼리든지 심적 육체적 고통, 그리고 사춘기 동안에 보통 흔히 생기는 문제 “사춘기 병”을 토로해서 부모에게 알릴 수 있고 부모가 들어 줄 수 있는 절호의 기회를 가질 수 있다.
- 집중적 관심적 사랑을 통해서 때로는 가장 좋은 부모와 자녀간의 대화를 할 수 있다.
- 자녀와 의사소통을 원만하게 하는데 가장 좋은 자녀양육 방법 중 하나가 바로 이 집중적 관심적 사랑이다.
- 그런데도 음식점에 한 둘도 아닌 몇 십 명의 젊은 부모들이 한두 시간도 아닌 여러 시간동안 먹고 마시고 시간을 즐겁게 보낸다.
- 집에 있는 어린 자녀들은 누구로부터 집중적 관심적 사랑을 받고 있을까 생각해 봤다.
- 내가 가장 중요한 우선이니까 그래도 된다고요?
- 나는 대학교 1 학년에 다니는 아들과 둘이서 골프를 쳤다.



사진 69. 바쁜 생활 중에도 여러 자녀들 중 하나만 데리고 산보를 간다든지 낚시질을 데리고 가서 그 자녀가 이 세상에서 가장 중요하고 가장 사랑스런 자녀라고 느끼도록 보살피고 사랑해주는 것을 집중적 관심적 사랑이라고 한다. 이런 집중적 관심적 사랑을 자주 많이 해주기가 어렵지만 집중적 관심적 사랑을 적절히 잘 해주면서 눈길 접촉 사랑도 해주고 신체적 접촉 사랑을 동시에 적절히 잘 해주면 자녀들은 그들의 마음의 창문을 열고 마음 속 깊이 있는 그들의 문제를 부모들에게 토로해서 그 자녀들이 가지고 있는 번민, 고통, 갈등 등의 문제를 알아볼 수 있고 부모는 그 문제를 해결해주는 데 많은 도움이 된다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 골프를 치는 중 둘이서 이런저런 살아가는 이야기를 했다.
- 나보고 “동기들 중 누가 가장 성공했느냐고 아들이 묻기도 했다.”
- 성공한 동기 몇 명에 관해 간단히 말해줬다.
- 내가 아들에게 걸 프렌드와의 관계가 요즘 어떠냐고 물어봤다.
- 아들의 답변은 이러했다.
- “더 이상 만나지 않고 있다”. 왜냐고 물었더니 “거짓말을 해서 만나지 않는다고 했다.
- 무슨 거짓말이냐고 물었더니,
- “담배를 피우면서 안 피운다고 거짓말을 했다.”고 말했다.
- 그 애가 담배를 피웠는지 어떻게 알았느냐고 물었더니 “키스를 할 때 담배 냄새가 났다”고 답했다.
- 이와 같이 사춘기가 막 지난 젊은 자녀나 사춘기 자녀와 단 둘이서 골프를 치면서 아버지가 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 해주면 젊은 자녀도 사춘기 자녀도 자기가

가지고 있는 극히 사적인 프라이버시 문제를 부모에게 털어놓고 부모와 대화를 할 수 있는 기회가 될 수 있다.

- 사춘기 전 한 자녀 또는 사춘기 자녀와 한 부모가 단 둘이서만 산보를 가거나 낚시질을 간다든지, 하루 동안, 또는 며칠 동안 여행을 간다든지, 한 자녀만 데리고 음식점에서 식사를 하면서 그 자녀를 즐겁게 해주면서 보살피고 사랑 해줄 때 그 자녀는 행복하다고 느낄 것이다.
- 이 때 한 부모가 한 자녀와 같이 있으면서 그 자녀가 이 세상에서 가장 소중하다고 느낄 수 있도록 집중적 관심적 사랑을 해주면서 좋은 눈길 접촉으로 사랑해주고 적절한 신체적 접촉으로 사랑해주고 보살피며 그의 사랑 탱크를 넘치도록 충분히 채워주면 더욱 좋을 것이다.
- 여러 자녀들 중 한 자녀만 데리고 시간을 따로 내서 집중적 관심적 사랑을 해준다는 것은 더욱 어렵다.
- 때로는 다른 자녀들이나 식구들이 어떤 일로 어디를 가고 집안에 한 자녀가 혼자만 있을 때 한 부모가 그 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 해줄 수 있다.
- 때로는 두 부모가 함께 한 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 할 수 있다.
- 부모와 식구들이 자녀의 생일날에 생일잔치를 해주면서 그 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 해줄 수 있고, 멀리 여행을 갔다 돌아오는 날 "너를 환영한다."고 쓴 깃대를 문간에 달아놓는 방법도 집중적 관심적 사랑을 해주는 방법들 중 하나이다.
- 손님이 오시는 날 "당신이 우리 집에 오심을 환영한다."는 깃대를 문 밖에 게양한다.
- 오시는 손님이 아주 좋아하신다고 생각한다.
- 그 외 자녀들에게 집중적 관심적 사랑을 해줄 수 있는 기회를 일부러 찾아 그때그때 집중적 관심적 사랑을 해줄 수 있다.



사진 71. 조카로부터 생일 케이크를 받고 눈길 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑을 받고 즐거워하는 고모.
할머니도 엄마도 사춘기 자녀도 어린 자녀도 집중적 관심 사랑을 받으면 좋아한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 70. 한국에서 방문한 친정어머님과 딸.
딸로부터 받는 신체적 접촉사랑 그리고 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 받고 즐거워하는 고령 엄마.
할머니도 엄마도 사춘기 자녀도 어린 자녀도 집중적 관심적 사랑을 받으면 다들 좋아한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 72. 사춘기 아이의 생일을 축하하면서 집중적 관심적 사랑을 해줄 수 있다.
할머니도 엄마도 사춘기 자녀도 어린 자녀도 집중적 관심적 사랑을 받으면 좋아한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 73. 생신잔치를 해드리면 할머니도 좋아하신다.

이렇게 생일잔치를 해드리면서 집중적 관심으로 보살펴드리고 사랑한다.
할머니도 엄마도 사춘기 자녀도 어린 자녀도 집중적 관심, 사랑을 받으면 좋아한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 74. 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 해주는 아빠

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 전 식구들이 모여서 졸업한 자녀에게 축하파티를 열어주는 것도 집중적 관심적 사랑에 속한다. 이런 때 한 자녀와 한 부모가 둘이서 같이 지내지 않지만 집중적 관심적 사랑을 해주는 한 예이다.
- 사춘기가 되면 사춘기 아이들은 그들대로 할 일에 관한 계획을 세우는 때가 많기 때문에 부모가 사춘기 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 해주고 싶어도 해줄 수 없다.
- 부모들이 사춘기 아이들에게 집중적 관심적 사랑을 해주려고 계획을 세우기도 한다.
- 그러나 부모가 계획했던 집중적 관심적 사랑을 해주는 기회들을 그들로부터 거절당할 수 있다.
- 그들이 부모로부터 집중적 관심적 사랑을 받기가 싫어서가 아니고 부모가 다 알 수 없는 사춘기 아이들이 개인적으로 해야 하는 일들이 많다.
- 사춘기 아이들도 그들의 삶에서 우선순위를 정하고 살아야 한다.
- 바로 이 때문에 그들은 부모가 해주고 싶은 집중적 관심적 사랑을 언제든지 받을 수 없고 때로는 부모와 같이 한가하게 시간을 보낼 수 없다.
- 이 세상에서 자녀 양육에서 이처럼 중요한 집중적 관심 사랑을 한 번도 해주지 못한 부모들도 있고 또 그런 사랑을 한 번도 받아 보지 못하고 자라는 아이들도 있다.
- 기본적으로 필요한 이런 집중적 관심적 사랑을 받지 못하고 자라는 아이들은 어디에서 그 사랑을 구할 수 있겠는가?

- 부모대신 그런 사랑을 해주겠다고 장담하는 사람으로부터 받는다.
- 그런 사랑을 해 주겠다고 부모대신 그런 사랑을 해주겠다고 장담하는 사람들 우리 아이들 주위에 얼마든지 있다.
- 내 소중한 자녀가 나의 허락도 없이 어느 날 그들의 손아귀 속으로 끌려갈 수 있다고 생각 할 때 그 얼마나 무섭고 가슴이 씨늘한가.
- 사춘기 아이들을 포함한 어린 영유아기와 학령기 자녀들이 찾고 원하는 것은 돈보다도 명예보다도 그 무엇보다도 부모들의 따뜻한 눈길 접촉사랑, 적절한 신체적 접촉사랑 그리고 집중적 관심적 사랑과 보살핌이다.
- 그리고 거기다가 조건 없는 진정한 사랑으로 해주는 부모의 훈련이다.
- “자녀를 어떻게 사랑해서 길러야 하나요?”와 “사랑” 에 있는 “집중적 관심적 사랑” 참조.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

우리들의 삶의 우선순위 중 첫 번째는 자녀들이다, The first priority of our life is our children



그림 171. 돈도 명예도 부귀도 영화도 자녀의 행복보다 더 하라.

옷도 집도 음식물도 학교도 교육도 중요하지만 조건 없는 진정한 사랑이 그들에게는 무엇보다도 우선적이다.

사랑스런 눈길 접촉 사랑으로 적절한 신체적 접촉 사랑으로 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 사랑해 줘야지 그들은 건전하게 자란다. 그리고 그들은 행복하다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 우리가 사는 동안 해야 할 일들이 너무도 많다.
- 특히 우리 부모들은 부모 자신들뿐만 아니라 자녀들을 위해서 해야 할 일들이 너무도 많다.
- 그날그날 먹고살기 위해 일을 해야 하고 쉬고 자는 것도 우리 삶에서 빼놓을 수 없는 중요한 우선순위이다.
- 우리들의 삶에서 하루 24 시간 중 대부분의 시간을 바로 그런 일로 빼앗긴다.
- 거기다가 나라나 지방에 세금을 내기 위해 많은 시간을 보낸다.

- 집을 관리하고 수리하기 위해, 건강관리를 하고 휴식을 취하기 위해, 취미생활을 하기 위해, 여행 가는데, 그 외 여기저기에 많은 시간을 빼기고 산다.
- 이런 일로 우리가 사는 동안 많은 시간을 알게 모르게 다 빼기면서 살고 있다.
- 1 년은 365 일이고, 1 주는 7 일, 하루는 24 시간 이렇게 제한된 동등 시간을 공평하게 누구든지 갖고 산다.
- 하루 24 시간, 극히 제한 된 시간 동안 엄청나게 많은 일들을 다 한다는 것은 아주 어렵고 때로는 불가능하다.
- 결국에는 우리는 우리의 삶에서 꼭 해야 하고 가장 중요한 일에 따라 우선순위를 정하고 그 우선순위에 따라 살아야 한다.
- 이렇게 생각 하면 단순한 것 같다. 별 다른 방법이 없다.
- 무엇이 나의 삶에서 가장 중요한지 정해야 한다.
- 무엇을 먼저 해야 할 것인가를 정하는 것은 아주 중요하다.
- 이런 삶의 우선순위를 누구도 나를 위해서 정해줄 수 없다.
- 바로 내 자신이 내 삶에서 우선순위를 정해야 한다.
- 삶에서 무엇이 우리에게 중요하고, 무엇을 먼저 해야 하고, 무엇을 나중에 할 것인가 정하는 것은 매우 중요하다.
- 자녀가 건전한 자부심을 갖고 생산적인 사회의 일원으로 자라게 자녀를 양육하는데 부모들은 그들의 삶에서 우선순위를 정하고 산다는 것은 매우 중요하다.
- 돈이 자녀보다도 명예가 자녀보다도 또 다른 무엇이 자녀보다도 더 중요하다고 여길 수는 없다.
- 돈도 명예도 중요할 수 있다.
- 우리의 삶에 우선순위에서 자녀들을 하위 저쪽에다 밀어붙이거나 맨 나중 우선순위에 두면 그들은 부모로부터 무시를 당하고 소외받았다고 느낄 것이고 그들은 행복하게 자라지 못할 것이다. 그리고 그들은 건전한 자부심을 갖지 못할 것이고 물론 그들은 행복하지 못할 것이다. 또 우울해질 것이다.

- 우리 삶에서 나, 부인 또는 남편, 자녀, 명예, 돈, 취미 생활 중 무엇을 우리에게 가장 중요한 우선순위인지 정하고 그 우선순위대로 살아가는 것이 너무도 중요하다.
- 사실상 우리들이 사는 동안에 무엇이, 또는 누구를 가장 중요한 우선순위라고 확실하게 정하고 살아가기가 상당히 어렵다.
- 각자에 따라 우선순위를 다르게 정할 수 있다.
- 그러나 이 세상에서 성공하고 정의롭고 행복하고 멋있게 살고 있는 사람들의 대부분은 한결 같이 나, 남편 또는 부인 그 다음으로 자녀를 삶의 우선순위로 정하고 산다.
- 거기다가 크리스천들은 하나님, 나, 또는 남편이나 부인, 자녀의 순으로 삶의 우선순위를 둔다.
- 그렇다.
- 돈 보다도 명예보다도 권리보다도 기업보다도, 취미 생활보다도 동창회 모임보다, 해외 골프 여행보다 또는 그 외 다른 무엇보다도 자녀는 부모의 삶에서 우선순위들 중 가장 처음 가는 우선순위이다.
- 우선순위를 정하고 사는 것이 이렇게 중요한데도 불행하게도 많은 부모들은 너무나 할 것 없이 이런 우선순위를 삶에서 확실하게 정하지 못하고 살고 있다.
- 또 정하고 살다가도 여러 가지 사정으로 정한 우선순위대로 바뀌어야 한다.
- 자녀를 우선순위에 두지 않고 돈이나 명예 또는 기업을 우선순위를 두거나, 권리 또는 다른 무엇에다가 우선순위를 두고 살면 자녀들은 다른 우선순위로부터 밀려 부모들의 삶의 우선순위의 뒷전에 있게 되고 자녀들은 부모로부터 보살핌과 진정한 사랑을 조건 없이 받지 않고 있다고 생각하고 정신적으로 불안하고 소외감을 갖고 행복하게 자라지 못하고 부모 이외 다른 사람으로부터 사랑과 보살핌을 받으려고 할 것이다.
- 오늘날 많은 가정에서 일어나는 일이다.
- 이 얼마나 무섭고 가여운 일인가.
- 이런 이유로 공부 하거나 무슨 일을 할 때 최선을 다하지 못할 것이고 부모를 존경하고 사랑하는 일에 게을리 할 것이다.

- 나아가서는 그들의 삶에서 건전한 자부심을 잃게 되고 여러 가지 문제가 그들에게 생길 수 있을 것이다.
- 그들은 부모가 자기들이 자랄 때 소외시킨다고 생각했던 대로 부모들을 소외시킬 것이다.
- 부모들이 심은 대로 거둬드릴 것이다.
- 오늘날 이 사회 거울에 비친 그들의 모양을 우리가 역력히 볼 수 있다.
- 부모-자녀 사이의 문제를 대화로 풀기가 어려울 정도이다.
- 부모들이 자녀들을 이용해서 키운 것 같이 자녀들이 부모들을 이용한다.
- 우리가 그들을 얼마나 조건 없이 진정으로 사랑해 키웠나 부모가 자녀들을 조건적으로 사랑해서 키웠나 그 사회 거울에 비친 영상을 그대로 역력히 볼 수 있다.
- 몇 년 전에 메사추세츠주 미 상원의원 폴 통가스가 그의 사춘기 자녀와 시간을 보내고 그를 사랑해 주기 위해 미 상원의원직을 그만 두었다.
- 하루는 그의 사춘기 아들과 함께 시간을 보내면서 그에게 집중적 관심적 사랑을 해주려고 계획했었다.
- 15 세 된 사춘기 아들은 아버지보다도 자기의 애인과 시간을 보내기 위해 아버지의 계획을 거절했다는 사실이 미 소아과 학회지에 보도되었다.
- 이 사실은 또한 자녀가 부모의 삶에서 얼마나 중요하고 자녀는 삶의 우선순위 중 가장 우선에 있다는 것을 여실히 증명하는 하나의 실 예이다.
- 그와 달리 이 세상 많은 지도자들이 자녀보다 명예를, 많은 기업가들이 자녀보다도 기업을, 많은 정치가가 자녀보다 권력을 그들의 삶의 우선순위에 두고 자녀를 제일가는 우선순위에 두지 않는다.
- 때문에 그들의 자녀들 중 일부는 불행한 삶을 안고 살기도 한다. 심지어는 호텔방에서 목숨을 끊기도 한다.
- 이 세상에 성공한 많은 재벌가들 중 기업 경영에 너무도 많은 시간을 빼앗기고 그로 인해 자녀들에게 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 해 줄 기회와 시간을 잃고 그들에게 조건 없는 사랑조차 해 주지 못하고 산다.

- 재산을 아무리 많이 갖고 있어도 부모의 조건 없는 진정한 사랑이 없는 자녀의 삶에서 행복감은 찾아보기도 어렵다. 그래서 우울해지고 자살도 한다.
- 불행하게도 그런 사람들이 이 나라 저 나라 여기저기에 셀 수 없이 많다.
- 삶에서 자녀를 제일가는 우선순위로 정하고 그들을 조건 없이 진정으로 사랑해서 양육한 부모들은 자녀들로부터 조건 없는 진정 사랑을 한 없이 되돌려 받으면서 행복하게 여생을 보낸다.
- 자녀와 부모 간에 사랑이 넘쳐흐를 것이고 그들 모두가 행복하게 살 것이다.
- 부모의 삶에서 가장 우선순위는 두말할 것 없이 자녀들이다.
- 돈도 명예도 기업도 아니다.
- 부모의 조건 없는 진정한 사랑을 흠뻑 받고 자란 아이들은 이 세상사는 동안 부모에게 명예가 있건 없건, 부모에게 재산이 있건 없건 항시 변함없이 부모를 사랑하고 자신을 사랑하면서 행복하게 살 것이다.
- 또 중요한 것은 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받고 자란 자녀들은 이 세상에서 무엇을 하든 최선을 다하고 건전한 자부심을 갖고 만족하게 살 것이다.
- 그들은 돈보다도 진정한 조건 없는 사랑을 우선적으로 구할 것이다.
- 자녀들을 부모들의 삶에서 가장 중요한 우선순위에 두고 자녀들을 조건 없이 진심으로 사랑해 키우는 것이 이 세상에서 얼마나 중요한 부모의 과제인가.

The first priority of our life is our children



Figure 171. Money, fame, wealth, and fame are more important than children's happiness. Clothes, house, food, school, and education are important, but unconditional true love takes priority above all else. They need to be loved with loving eye contact love, appropriate physical contact love, intensive care, and caring love. They grow up healthy, and they are happy

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- There are so many things we have to do in our lifetime.
- We parents, especially, have too much work to do for their children as well as for themselves.
- In order to make a living every day, we have to work and rest and sleep are also important priorities in our lives.
- Most of the 24 hours in our lives are wasted by that.
- In addition, you spend a lot of time paying taxes to your country or province.

- I spend a lot of time here and there to maintain and repair the house, to take care of my health and take a break, to pursue hobbies, to travel, and other places.
- Because of this, we spend a lot of time knowingly and unknowingly while we live.
- A year has 365 days, a week has 7 days, and a day has 24 hours.
- It is very difficult and sometimes impossible to do so many things in a very limited amount of time 24 hours a day.
- Ultimately, we must prioritize and live by the must-dos and most important things in our lives.
- It seems simple when you think of it this way. There is no other way.
- I have to decide what is most important in my life.
- It is very important to decide what to do first.
- No one can set these priorities in life for me.
- It's me who has to set priorities in my life.
- It is very important to decide what is important to us in life, what to do first, and what to do later.
- It is very important that parents set priorities in their lives to raise their children so that they can develop into healthy, proud and productive members of society.
- Money is more important than children, honor is more than children, and nothing else is more important than children.
- Money and fame can matter.
- If we push our children down the bottom of our lives or make them the last priority, they will feel neglected and alienated by their parents and they will not grow up happily. And they won't have healthy self-esteem and of course they won't be happy. will be depressed again.
- It is so important to decide which priorities are most important to us in our lives: me, my wife or husband, children, fame, money, or hobbies and living up to those priorities.

- In fact, it is quite difficult to live with certainty about what or who is the most important priorities in our lives.
- You can set different priorities for each individual.
- However, most of the successful, just, happy, and wonderful people in this world consistently prioritize their children after me, husband or wife.
- In addition, Christians put their priorities in life in the order of God, then me, or husband or wife, then children.
- Yes.
- More than money, more than fame, more than rights, more than business, more than hobbies, more than reunions, more than trips abroad, golf trips or anything else, children are the number one priority in a parent's life.
- While setting priorities is so important, unfortunately, many parents are not sure how to set these priorities in their lives.
- Even if you decide and live, you must change your priorities for various reasons.
- If you don't put your children first and live by prioritizing money, fame or business, or rights or something else, your children will be pushed away from other priorities, leaving you behind the priorities of their parents' lives, and your children will become They feel that they are not receiving unconditional care and true love from their parents, they are mentally unstable, they feel alienated, they cannot grow up happily, and they will try to receive love and care from people other than their parents
- This is what happens in many families today.
- How terrifying and pitiful this is.
- For this reason, you will not do your best when studying or doing something, and you will be negligent in respecting and loving your parents.
- In the future, they will lose a healthy sense of self-esteem in their lives and problems may arise for them.
- They will alienate parents as they thought they alienated them when they were growing up.

- Parents will reap what they sow.
- Today we can fully see their reflection in the mirror of society.
- It is difficult to solve problems between parents and children through dialogue.
- Children use their parents as parents use them to raise them.
- How we truly loved them unconditionally, and how parents raised their children with unconditional love.
- A few years ago, US Senator Paul Tongas from Massachusetts left the US Senate to spend time with and love his teenage children.
- One day, while spending time with his teenage son, he planned to give him intense attention and love.
- A 15-year-old adolescent son turned down his father's plans to spend more time with his lover than his father, reports the American Academy of Pediatrics.
- This fact is also an example of how important children are in a parent's life and that children are the number one priority in life.
- On the other hand, many leaders in the world do not put their children first, with honor over their children, many entrepreneurs before their children, business over their children, and many politicians with power over their children.
- As a result, some of their children live unhappy lives. They even kill themselves in hotel rooms.
- Among the many successful chaebols in this world, too much time is wasted in business management, and as a result, they lose the opportunity and time to give intensive love and care to their children, and live without even giving unconditional love to them.
- No matter how much wealth you have, it is difficult to find happiness in a child's life without parental unconditional and true love. So they become depressed and commit suicide.
- Unfortunately, there are countless such people all over the country.

- Parents who put their children first in life and raise them with unconditional and genuine love, spend the rest of their lives happily receiving unconditional and genuine love back from their children.
- Love will overflow between children and parents, and they will all live happily ever after.
- Children are undoubtedly the number one priority in a parent's life.
- No money, no fame, no business.
- Children who have been immersed in their parents' unconditional and true love will live happily ever after, loving their parents and loving themselves, regardless of whether their parents have honor or not, whether they have wealth or not, while they live in this world.
- Another important thing is that children who grow up receiving true unconditional love from their parents will do their best in this world and live a satisfying life with healthy self-esteem.
- They will seek true unconditional love before money.
- How important it is in the world for parents to make their children the most important priority in their lives and to raise them with unconditional, heartfelt love for them.

출처 및 참조 문헌

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아

- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

엄마 아빠, 나를 사랑하시나요?, Mom dad, do you love me?

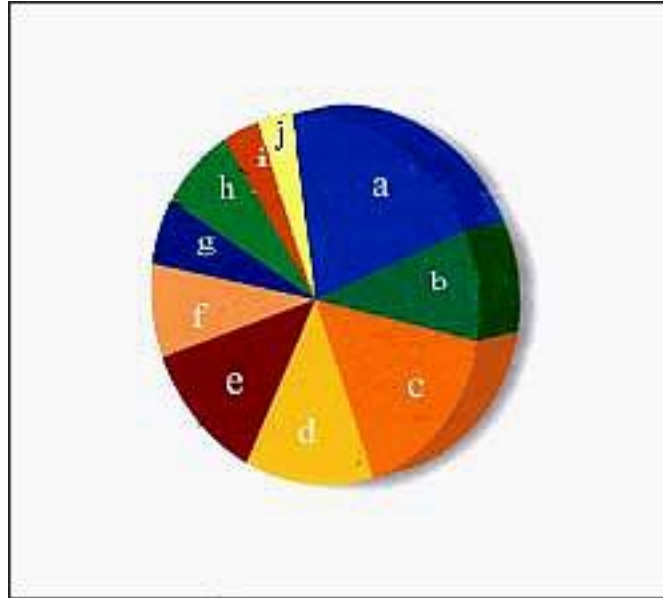


그림 172. 1년 365일 중 109일을 세금을 내기 위해 일을 했다.

2003년도, 미국 사람들은 일상생활을 하는데 세금을 내기 위해 가장 많은 날을 보냈다는 통계가 나왔다.

1년 365일 중 109일을 세금을 내기 위해 일을 했다.

그리고 다른 일을 하기 위해 다음과 같이 날을 보냈다고 한다.

- a : 미 연방정부에 세금을 내기 위해 74 일,
- b : 주 정부나 지방 세금을 내기 위해 35 일,
- c : 집 관리나 집안 일을 하기 위해 61 일,
- d : 이것저것 잡일을 하기 위해 47 일,
- e : 의료비를 위해 44 일,
- f : 음식물을 먹기 위해 30 일,
- g : 오락과 취미를 위해 21 일,
- h : 교통비를 내기 위해 28 일,
- i : 옷과 그에 관련된 것을 위해 14 일,
- j : 저축을 위해 11 일

출처- Tax foundation



사진 75. 저를 사랑하시나요.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 76. 이렇게 집중적 관심적으로 사랑하는 아빠와 사랑 받는 아들.

눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑을 충분히 받지 못하고 집중적 관심적 사랑을 충분히 받지 못 하면 부모의 자녀사랑이 자녀에게 잘 전달되지 않는다. 그러면 자녀들은 "엄마 아빠, 나를 사랑하시느냐고 외칩니다".

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 나를 사랑하시나요? 이 질문에 대한 답변은 "그렇고말고"입니다. "Yes"이여야 합니다.
- 자녀로부터 질문을 받은 후 엄마 아빠는 자발적으로 "나는 너를 사랑한다."라는 말을 바로 해야 합니다.
- 당장, 한번 연습해 보세요.
- 눈길 접촉 사랑으로, 신체접촉 사랑으로 그리고 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑해서 양육한 엄마 아빠는 서슴지 않고 "그렇고말고" ("예스 아이 두/Yes I do")라고 답변을 바로 할 것입니다.
- 그 답변에 긴 설명이 필요 없습니다.
- 금방 "예스"라고 답변하고 나서 잠깐 동안 조용히 기다리세요.
- 그 다음 그 자녀는 생각에 잠기든지 왜 그런 질문을 했는지 생각해볼 것입니다.

- 만일 엄마 아빠가 왜 그런 질문을 하느냐고 묻든지 노(No)라고 답변했다면 소아청소년과 의사나 자녀양육 전문가와 상담하세요.
- 그렇지 않으면 그 10 대 자녀와 대화를 하세요.
- 어떻게 대화를 하느냐고?,
- 집중적 관심적 사랑을 하면서 대화로 해보세요.
- 엄마 아빠가 해온 자녀양육에 긍정적면과 부정적면에 관해 전반적으로 재평가해보세요.
- 10 대 자녀들의 마음속 깊이 간직하고 있는 가장 중요한 질문 중 하나가 무엇인지 부모 여러분 아시고 계시나요?
- 엄마 아빠!
- “나를 사랑하시나요?”입니다.
- 자녀들, 특히 10 대 자녀들의 마음속에 항상 이 질문을 간직하고 있습니다.
- 사실상, 10 대 자녀 자신들도 이런 질문을 간직하고 있는지도 모릅니다.
- “저를 사랑하시나요?”.
- 그들은 항상 엄마 아빠에게 묻고 있습니다.
- 특히 엄마 아빠의 결혼생활이 원만치 않거나 10 대 자신이 고독하거나 괴롭거나 불안할 때 더욱 이런 질문을 하고 싶어 합니다.
- 이 질문에 대한 부모의 답변은 10 대 자녀들 삶에 아주 중요합니다.
- 그들은 이런 질문을 말로 하기도 하지만 행동으로 또는 신체적 언어로도 합니다.
- “저를 사랑하시나요?”
- 이 질문에 대한 부모의 답변은 그들에게 아주 중요합니다.
- “아니다(No)”라고 대답을 하면 10 대 자녀는 아주 실망하고 불안할 것입니다.
- 자기는 어디서 주워 온 자식, 원치 않았던 아이, 원치 않고 태어난 자식, 엄마 아빠의 삶의 가장 중요한 우선순위에서 맨 끝지에 자기가 놓여있다고 느낄 수 있습니다.
- 물론 행복하지 않을 것입니다.

- 자신이 최고라고 느끼지도 못할 것이고 무엇을 하든 최선을 다하지 못할 것입니다.
- 엄마 아빠는 마땅히 “그렇다(Yes)”라고 답변할 수 있어야 합니다.
- 말의 초점을 부부간 사랑으로 옮겨보겠습니다.
- 아내가 “당신, 날 사랑해?”하고 남편에게 갑자기 어느 날 물었다고 합니다.
- 결혼한 날 사랑한다고 말했잖아. 왜 지금 그 질문을 또 하지?
- 아내가 이 말을 듣고 어떻게 받아들이고 어떻게 느끼겠습니까?
- “그런 질문은 왜하지?”라고 답변했을 때 느낌은 어떻겠습니까?
- 역시 부부간의 관계에서도 마찬가지로 “물론 사랑하고말고.”라고 답변을 하면서 바로 꼭 포옹해주면 그 아내는 하늘로 나라갈 것같이 좋아할 것입니다.
- 그런데도, 오늘날, “그렇다”라고 확실히 답변할 수 있는 부모들이나 부부가 그렇게 많지 않습니다. 왜 그렇습니까?
- 다시, 10 대 자녀들의 경우로 돌아갑시다.
- “그렇다”라고 확실히 답변할 수 없는 부모들의 대부분도 사실은 10 대 자녀를 많이 사랑하고 있습니다.
- “그렇다”라고 확실히 답변하지 않는 부모들도 10 대 자녀를 조건 없이 진심으로 애지중지 사랑하면서 키우고 있습니다.
- 그렇지만 대부분의 부모들이 그들의 자녀 사랑을 10 대 자녀들에게 효과적으로 전달하는 방법을 잘 모르고 있습니다.
- “10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요”는 자녀양육에 좋은 책이라고 읽어보시라고 부모들에게 말하면 얼른 나를 아래위로 훑어보더니 “자식 키울 줄 모르는 사람도 있느냐”고 말하시는 지성인들도 봤습니다.
- 제가 너무도 겸손치 안했구나! 후회한 적도 있습니다.
- 아무 소리 말고 책 한 권 읽었으면 됐을 것을!
- 지금도 생각해봅니다.

- 10 대 자녀가 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받고 자란다고 확실히 느끼면 그 10 대 자녀는 “저를 사랑하시나요?”라고 부모에게 질문 하지 않습니다.
- 혹시 그 10 대 자녀로부터 그런 질문을 받은 부모는 서슴지 않고 “그렇다! 나는 너를 사랑하지” 즉시 답변할 수 있을 것입니다.
- 10 대 자녀를 조건적으로 사랑해 키우는 부모들은 그 질문에 금방 자신 있게 확실히 답변할 수 없을 것입니다.
- 10 대 자녀가 “저를 사랑하시나요?”라고 부모에게 질문했을 때 그 답변이 확실치 않을 때는 그 10 대
 - 자녀는 불안하고 실망할 것입니다.
 - 부모 여러분!
 - 아시겠습니까?
 - “나를 사랑하시나요?”라는 질문에 대한 부모의 답변이 매우 중요하다는 것을.
 - 그 질문에 대한 부모의 답변은 자녀의 삶의 방향을 설정해주는 데도 큰 영향을 미치기 때문입니다.
 - 이 얼마나 중요한 부모-자녀간의 질의답변입니까
 - 지금 이 시간.
 - 부모 여러분!
 - 마음속으로 한번 연습하세요.
 - 엄마 아빠!
 - “나를 사랑하시나요?”라고 10 대 자녀가 갑자기 물었을 때 그 자녀에게 바로 “Yes”라고 답변해야 합니다.
 - 앞에서도 거의 같은 말을 했지만 “자식 사랑하는 법을 모르는 부모가 어디 있느냐”고 저한테 반문하는 부모들도 있습니다.
 - 모든 부모들은 자식을 사랑하는 법을 안다고 답변합니다.

- 그러나 대부분의 부모들은 10 대 자녀들에게 부모의 자녀사랑을 효과적으로 전달하는 방법을 잘 모르고 조건 없는 사랑이 무엇인지 진정한 사랑이 무엇인지 잘 모르고 있습니다.
- 그릇된 사랑이 무엇인지 모르고 있습니다.
- 자녀 사랑하는 법을 초중고대학교 정규 교과과정에서도 가르쳐 주지 않습니다.
- 아마 이런 글을 통해 배우시는 분들이 고작 일 것입니다.
- “자녀사랑”이라는 주제로 저도 이 글을 쓰면서 많이 배웠습니다.
- 부모들이 자녀들을 올바르게 사랑하는 방법을 잘 모르는 그 중요한 이유들 중 하나는 10 대 자녀들은 감정적으로 육체적으로 아이들에 속한다는 것을 잘 모릅니다.
- “청소년”이란 말이 있습니다.
- 소아는 무엇이고 청소년은 무엇인지 혼동이 가는 말입니다.
- 이런 말 자체로 부모들은 청소년이 무엇인지 혼동합니다.
- 심지어 10 대 자녀들에게 정신 심리 신체의 문제가 있을 때 소아청소년과 전문의에게 데리고 가서 도움을 받는 대신 성인들의 건강문제를 전문하는 내과전문의에게 데리고 가는 부모들도 있습니다.
- 10 대 아이들은 어린이들과 마찬가지로 정신적 심리적 신체적으로 성장발육하고 있는 소아들에 속합니다.
- 그들은 가진 문제들을 말로 표현하기보다 행동으로 더 많이 표현하고 필요한 것도 행동으로 요구할 때가 많습니다.
- 아시다시피 성인들은 그들의 감정을 행동보다 주로 말로 표출하고 필요한 것도 주로 말로 요구합니다. 성인들은 행동으로 정향되어 있는 것보다 말로 정향되어 있습니다.
- 예를 들면. 제가 한국에 와서 밤늦게 미국에 있는 제 집사람에게 여보!
- 나야, 말하면서 전화하면. 제 집사람이 무슨 일이 있으세요?
- 이 한 밤중에 “아니.”
- “여보! 보고 싶어서 전화했어.

- 당신을 사랑해!” 이 말에 아마 제 집사람은 하늘로 나라갈듯이 아주 좋아할 것입니다.
- 그렇지만 7 세 제 딸아이에게 “애, 진이야! 아빠다. 네가 보고 싶어서 전화했다” 하면 그 딸아이의 반응을 상상하실 수 있을 것입니다.
- “예, 아빠! 고마워요” 할 것입니다. 그 아이의 반응은 제 집사람이 반응하는 만큼 하늘로 날아갈듯이 아주 좋아하지는 않을 것입니다.
- 그 차이를 아시겠습니까?
- 성인인 제 집사람은 언어 우선적으로 정향되어 있어 “사랑한다.”는 말 그 자체가 상당히 강력한 의미를 지니고 있습니다.
- 그 반면에 제 딸은 아직도 어린 아이이고 말보다 행동 우선적으로 정향되어 있습니다.
- 그 딸에게 “사랑한다.”는 말보다 눈길접촉으로 적절한 행동으로 사랑해주는 것이 더 의미가 있습니다.
- 다시 말씀드리면 아버지의 자녀사랑을 딸에게 전달하는 것도 중요하지만 딸은 아버지의 순수하고 조건 없는 진정한 사랑을 진짜로 느낄 수 있도록 “사랑한다.”고 말로만 표시하는 것은 충분치 않습니다.
- 그들을 적절히 허그 해주고 뽀뽀를 해주면서 그와 동시에 말로 사랑을 한다는 표시를 해주면 부모의 자녀사랑이 더 강력하게 전달되고 더 효과가 납니다.
- 10 대 자녀들을 사랑한다고 말로 표현하고 적절한 신체적 접촉 사랑을 해줘야 그 부모 자녀 사랑이 그들에게 더 잘 전달되어서 부모의 사랑을 더 잘 느낄 수 있고 받아드릴 수 있습니다.
- 어떻게 생각하십니까?
- 여러분! 이해하실 수 있지요?
- 제가 14 세 아들에게 전화해서 11 세 딸에게 했던 말과 거의 비슷하게 사랑한다고 말을 했을 때도 14 세 아들의 반응도 딸의 반응과 거의 같을 것입니다.
- 그렇지만 17 세 된 큰딸에게 거의 같은 방법으로 전화해서 사랑하고 보고 싶다고 말했다면 그 전화는 큰딸에게 상당히 더 의미 있을 수 있습니다.

- 그러나 제 집사람이 좋아했던 만큼 좋아하지는 않았을 것입니다.
- 10 대 자녀를 사랑하는 마음을 부모들이 가슴속 깊이 간직하고 있는 것도 좋습니다.
- 마땅히 그렇게 해야 합니다.
- 그렇지만 그것만으로 충분치 않습니다.
- 10 대 자녀에게 “너를 사랑한다.”라는 말로 사랑 한다고 표현해서 그를 사랑하는 것이 대단히 중요합니다.
- 또 부모가 10 대 자녀를 사랑한다는 것을 말로만 표시하는 것만으로 충분치 않습니다.
- 부모가 10 대 자녀를 진심으로 사랑하고 있다는 것을 확실히 보고 들을 수 있고 알고 느낄 수 있도록 적절한 행동으로 10 대 자녀에게 사랑을 표시하면서 사랑해야 합니다.
- 10 대 자녀들의 대부분은 아직도 언어 우선적으로 더 정향되어 있기보다 행동 우선적으로 정향되어 있다고 이미 말씀 드렸습니다.
- 그 때문에 눈길 접촉과 신체적 접촉을 통한 행동으로 사랑해주고 말로 사랑해 주어야만 그들은 부모로부터 부모사랑을 충분히 받고 있다는 것을 압니다.
- 그러면 그들의 마음속 깊이 지닌 “나를 사랑하시나요?”라는 중요한 질문을 더 이상 하지 않게 됩니다.
- 부모 여러분!
- 저의 제안을 지금 주저하지 말고 받아 주십시오.
- 그러면 부모 여러분은 자녀양육에 보람을 더 많이 느낄 것이고 자신감을 가지실 것입니다.
- 좋은 자녀 양육법이라고 생각하시면 받아들여셔야 합니다.
- 그들은 그렇게 사랑을 받고 싶지만 부모들은 거기에 미치지 못합니다.
- 저도 그렇게 자녀들을 사랑합니다.
- 눈길로 신체적 접촉으로 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 그들을 조건 없이 사랑해줘 보세요. 아이들의 행동과 말의 방향에 금방 변화가 생길 것입니다.

- 자녀들은 행복 할 것이고 엄마 아빠도 행복할 것입니다.
- 천하 금은보화를 다 갖고 있지만 자녀문제로 행복하지 않은 부모가 되고 싶지 않을 것입니다.
- 10 대 자녀들은 아직도 감정적으로 아이들에 속합니다.
- 때문에 부모는 그들을 아이들로 취급해야 합니다.
- 눈길 접촉과 신체적 접촉사랑을 통해 적절한 행동으로 사랑하고 말로 사랑해야 부모의 자녀사랑이 그들에게 잘 전달됩니다.
- 부모가 10 대 자녀를 사랑해주는데 정다운 말, 사랑스런 눈길 접촉, 적절한 신체적 접촉, 집중적 관심 사랑과 보살핌을 그때그때 적절히 사용해야 합니다.
- 자녀를 말로만 사랑한다고 하지 말고 눈길과 손길로 사랑해주시고 집중적 관심적 사랑을 쏟아 적절한 행동으로 사랑을 표시해서 사랑하면 부모의 자녀사랑이 더 잘 전달됩니다.
- 10 대 자녀들에게도 사랑을 저장하는 사랑 탱크가 있습니다.
- 이 사랑 탱크는 비유적인 말입니다.
- 그렇지만 개념은 아주 실질적입니다.
- 자녀들의 사랑 탱크를 조건 없는 진정한 사랑과 이해, 훈련, 수용, 사랑 교육으로 얼마나 많이 만족하게 채워주었느냐에 따라 그들은 삶에서 얼마나 만족하고 즐거운지 또 그들의 감정이 좋은지 좋지 않은지 차이가 납니다.
- 10 대 자녀들이 순종적인지, 반항적인지, 투덜거리는지, 건방진지, 놀기만 좋아하는지, 수줍어하는지 등 그들의 행동에 크게 영향을 미칩니다.
- 당연히 그들의 사랑 탱크가 조건 없는 진정한 사랑으로 더 가득히 차 있을수록 10 대 자녀의 감정은 보다 더 긍정적일 것이고 행동의 대부분이 바람직할 것이고 최선을 다하고 건전한 자부심을 가질 것입니다.
- 사랑 탱크가 가득히 채워있을 때만 10 대 자녀는 스스로 최고라고 느낄 수 있고 무엇을 하든지 최선을 다할 것이라고 기대할 수 있습니다.
- 10 대 자녀의 사랑 탱크를 가득히 채워주기 위해 부모는 모든 권리와 책무를 다해야 합니다.

- 그들이 필요할 때 그들이 부모 옆으로 언제든지 다시 올 수 있게 항상 부모는 준비하고 서 있어야 합니다.
- 그래야만 그들이 나를 사랑하시느냐는 질문을 했을 때 “그렇다”라고 답변할 수 있습니다.
- 부모 여러분!
- 부모들의 별거, 이혼, 가정 파탄 등으로 10 대 자녀들의 평안과 안정감을 산산이 부서뜨리지 마시기를 바랍니다.

Mom dad, do you love me?

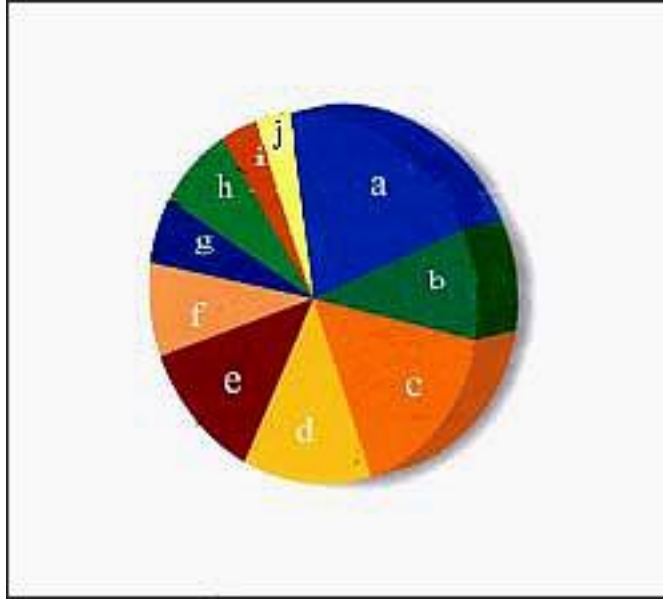


Figure 172. Worked 109 days out of 365 days a year to pay taxes. In 2003, statistics showed that Americans spent the most days paying taxes on their daily activities. I worked 109 days out of 365 days a year to pay taxes. And it is said that he spent the following days to do other work.

- a: 74 days to pay taxes to the US federal government;
- b: 35 days to pay state or local taxes;
- c: 61 days for housekeeping or household chores;
- d: 47 days to do chores,
- e: 44 days for medical expenses;
- f: 30 days to eat food;
- g: 21 days for entertainment and hobbies;
- h: 28 days to pay for transportation,
- i: 14 days for clothes and related things;
- j : 11 days to save

Source- Tax foundation



Photo 75. Do you love me?
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



Photo 76. A loving father and his beloved son with such intensive care. If they do not receive enough love for eye contact and physical contact, and if they do not receive enough focused attention and love, the love of parents for their children is not transmitted well to their children. Then the children cry out,

"Mom, Dad, do you love me?"

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Do you love me? The answer to this question is "no way". It should be "Yes".
- After being asked a question from your child, you should voluntarily say "I love you" right away.
- Try it right away.
- Mothers and fathers who raised their children with unconditional and genuine love through eye contact love, body contact love, and intensive, caring love and care do not hesitate to answer "Yes I do" ("Yes I do"). will do it right away.
- The answer doesn't need a long explanation.
- Immediately answer "yes" and then wait quietly for a few moments.
- The child will then ponder her or think about why the question was asked.
- If your mom or dad asks why you are asking that question, and if the answer is no, talk to your pediatrician or parenting specialist.

- Otherwise, talk to the teenager. • How do you talk?,
- Conversation with focused attention and love.
- Re-evaluate the overall positive and negative aspects of parenting that mothers and fathers have been doing.
- Parents, do you know what is one of the most important questions in the hearts of teens?
- mom and dad!
- "Do you love me?"
- Always keep this question in the minds of your children, especially teenagers.
- In fact, even teenagers themselves may have these questions.
- "Do you love me?".
- They are always asking Mom and Dad.
- I want to ask this question especially when my mom and dad's marriage is not going well, or when a teenager herself is lonely, distressed, or anxious.
- Parents' answers to this question are very important to their teenage life.
- They ask these questions verbally, but also with actions or body language.
- "Do you love me?"
- Parents' answers to this question are very important to them.
- If you answer "No," your teen will be very disappointed and anxious.
- You may feel that you are at the bottom of the most important priorities in the lives of your children, unwanted children, unwanted children, and mothers and fathers.
- Of course you won't be happy.
- You won't feel like you're the best, and you won't do your best in whatever you do.
- Mom and Dad should be able to say "yes".
- Let's shift the focus of the speech to marital love.

- Let's say her wife asked her husband,
- "Do you love me?" She suddenly asked one day.
- You said you loved me the day we got married. Why are you asking that question again now?
- How will your wife hear and feel about this?
- How would she feel when she answered, "Why do you ask such a question?"
- Likewise, in a relationship between husband and wife, if you give her a hug while answering "Of course, don't love me," the wife will love her as if she will go to heaven.
- Nevertheless, today, there are not many parents or couples who can say yes with certainty. Why?
- Let's go back to the case of teenage children.
- Most of the parents who can't say "yes" are actually very much in love with their teens.
- Even parents who don't say "yes" for sure are raising their teens with unconditional love and affection.
- However, most parents do not know how to effectively communicate their love for their children to their teens.
- When I told parents to read "Raising their teenage sons and daughters with this love" as a good book for raising children, I quickly looked up and down and saw intellectuals who said, "Is there anyone who doesn't know how to raise children?"
- I wasn't too humble! There have been times when I regretted it.
- I wish I had read a book without saying anything!
- I still think about it.
- When a teen feels confident that she is growing up with genuine unconditional love from her parents, the teen won't ask her parents, "Do you love me?"
- If you ever get a question like that from your teen, the parent will be able to answer immediately, "Yes! I love you."

- Parents who raise their teens with conditional love may not be able to answer that question with confidence right away.
- When a teen asks her parents, "Do you love me?" and the answer is uncertain, the teen
- Your child will be anxious and disappointed.
- Parents!
- Do you know?
- Recognize that parental answers to the question
- "Do you love me?" are very important.
- Parents' answers to that question have a huge impact on setting the direction for their children's lives.
- How important is this parent-child Q&A?
- This time now.
- Parents!
- Practice mentally.
- mom and dad!
- When your teen suddenly asks, "Do you love me?", you should immediately answer "Yes" to that child.
- I said almost the same thing before, but some parents ask me, "Where are the parents who don't know how to love their children?"
- All parents respond that they know how to love their children.
- However, most parents do not know how to effectively convey their parent's love to their teenage children, and they do not know what unconditional love is and what true love is.
- We do not know what false love is.
- How to love your children is not taught in the regular curriculum of elementary, middle and high schools.

- There are probably only a handful of people who are learning through this article.
- I also learned a lot while writing this article on the topic of "Love for Children".
- One of the major reasons parents don't know how to love their children the right way is that teens don't know they belong to them emotionally and physically.
- There is a word for "youth".
- Confused about what is a child and what is an adolescent.
- The word itself confuses parents about what youth is.
- Some parents even take their teenage children to an internist who specializes in adult health problems instead of taking them to a pediatrician for psychological and physical problems.
- Teenagers belong to children who are developing mentally, psychologically and physically just like children.
- They often express their problems through actions rather than words, and often demand their needs through actions.
- As you know, adults express their feelings primarily through words rather than actions, and their needs are primarily verbal. Adults are more oriented to words than behavior oriented.
- For example. I came to Korea and late at night to my husband in America, honey!
- It's me, if you call while talking. What's wrong with my housemate?
- In the middle of this night, "No."
- "Honey! I called to see you.
- I love you!" My family will probably like this very much, like going to heaven.
- But if you say to my 7-year-old daughter, "Hey, it's Jin! Dad. I called because I wanted to see you," she can imagine her reaction.
- You will say, "Yes, Dad! Thank you." She wouldn't like the kid's reaction as much as my housemate would and she'd fly into the sky.
- Can you see the difference?

- As an adult, my family is linguistically oriented, so the word "I love you" itself has a very strong meaning.
- On the other hand, my daughter is still a child and is oriented towards actions rather than words.
- It is more meaningful to give love to the daughter through appropriate actions through eye contact rather than saying "I love you."
- Again, it's important to convey a father's love for his child to her daughter, but it's not enough to just say "I love you" so that the daughter can truly feel the true, pure, unconditional love of a father.
- Giving them appropriate hugs and kisses while at the same time expressing their love verbally makes the parent's love for their children more powerful and more effective.
- When you verbally express your love for your teenage children and give them appropriate physical contact, the love of parents and children can be conveyed to them better, so that they can feel and accept the love of their parents.
- What do you think?
- Everyone! Can you understand?
- If I called my 14-year-old son and told him I love him in much the same way as I said to his 11-year-old daughter, my 14-year-old son's reaction would be almost exactly the same as his daughter's reaction.
- However, if you call your 17-year-old eldest daughter in much the same way and say that she loves and misses her, the call can mean significantly more to her eldest daughter.
- But I probably didn't like it as much as my housemate did.
- It is good for parents to keep their love for their teenage children deep in their hearts.
- You should.
- But that's not enough.
- It is very important to love your teen by saying, "I love you."

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환

- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants

- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.

- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

그릇된 자녀 사랑 – 소유적 사랑, 유혹적 사랑, 대리적 사랑, 역할 전도적 사랑, Wrong love for your child- Possessive love, Vicarious love, Seductiveness love, Role reversal love

- 자녀들이 건강하고 행복하게 성장 발육하는 데는 의식주, 건강관리, 충분한 수면, 사랑과 훈련은 절대적으로 필요한 기본 요건들이다.
- 자녀들이 자라서 건전한 자부심을 가진 생산적인 사회 구성원이 되려면 태어나서부터 다 자라서 성인이 될 때까지 조건 없는 진정한 사랑과 올바른 훈련을 부모들로부터 충분히 받아야한다.
- 부모들이 조건 없고 진정한 사랑을 그들의 자녀들에게 효과적으로 전달하는 수단과 방법에는 여러 가지가 있다.
- 그 중 가장 중요한 부모자녀 사랑전달 방법은 적절한 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑과 집중적 관심적 사랑이다. 그리고 사랑으로 하는 훈련이다.
- 여기서 말하는 자녀 사랑은 조건 없고 진정한 사랑이어야 한다.
- 그 사랑은 자녀들의 정서 발달과 자립심 향상에 도움을 주고 그들 삶에서 활력소가 되어야한다. 즉 그들의 삶에 자양분이 되게 하는 사랑이어야 한다.
- 그런 부모 자녀 사랑이 바로 올바른 사랑이라 할 수 있다.
- 다시 설명하면 부모 자녀 사랑에는 부모가 “자녀들을 아끼고 위하는 따뜻한 행동과 마음”이어야하고 “부모들이 자녀들을 애뜻하게 여기고 아끼고 위하는 일, 또는 그러한 마음” 또는 “부모들이 자녀들을 동정하여 친절히 대하고 너그럽게 베푸는 마음과 행동”이 있어야 한다.
- 불행히도 많은 부모들은 자녀들을 조건 없이 진심으로 사랑하는 방법을 잘 모르고 있다.
- 또 올바른 자녀 사랑의 뜻을 잘 모르는 부모들이 많이 있다.
- 어떤 부모들은 “자녀를 지나치게 많이 사랑해주면 버릇도 없고, 잘못 자란다고” 주장한다.

- 또 올바른 사랑을 충분히 해주고 사랑으로 훈련시켜서 자녀들을 양육하지도 말고 자녀들은 자연적으로 성장 발육하도록 내버려 두어야 자녀들은 기가 죽지 않고 용감하게 자란다고 주장하는 부모들도 있다.
- 그런 부모들은 자녀들이 옳게 행동하도록 한계를 설정하지도 않고 자녀들의 옳지 않은 언행을 적절히 통제하지도 않고 올바른 훈련을 시키지 않는다.
- 이렇게 자녀들을 사랑하는 법은 그릇된 사랑이다.
- 조건 없이 올바르게 진정한 사랑을 자녀들에게 아무리 많이 해도 괜찮다.
- 그런 조건 없고 올바른 진정한 사랑을 부모들로부터 충분히 받고 자라는 자녀들은 방종하지 않고 버릇이 나쁘지도 않는다.
- 건전한 자부심을 갖고 생산적인 사회 구성원으로 성장한다.
- 어떤 부모는 자녀를 자기가 소유한 물건을 취급하듯이 생각하고 자녀들의 권리를 무시한다.
- 어떤 부모들은 경제적, 감정적, 육체적, 권위적으로 자녀들의 권리를 송두리째 빼앗으면서 부모가 생각하는 방식대로 자녀들을 양육한다.
- 자녀를 이런 방식으로 양육하는 사랑을 소유적 사랑(Possessiveness Love) 또는 "소유적 양육이라 한다.
- 부모가 알게 모르게 어린 자녀를 성적 자극을 가하고 유혹하면서 자녀들을 양육하는 것을 유혹적 사랑(Seductiveness Love), 또는 유혹적 양육이라 한다.
- 부모에게 필요로 하는 감정적 욕구나 물질적 욕구를 자녀들로 하여금 부모를 위해 충족시켜 달라고 자녀들에게 요구하면서 자녀를 양육하는 것을 역할 전도적 사랑역(Role Reversal Love), 또는 역할 전도적 양육이라 한다.
- 또 부모가 자신의 삶에서 성취하지 못했던 일을 자녀들로 하여금 성취하도록 자녀들에게 강요하면서 자녀를 양육하는 것을 대리적 사랑(Vicarious Love), 또는 대리적 양육이라 한다.
- 이런 종류의 그릇된 사랑을 알게 모르게 자녀들에게 직접 간접적으로 하면서 자녀들을 양육하는 부모들이 허다하다.
- 자녀들을 양육할 때 그릇된 양육은 자녀들의 성장 발육에 절대적으로 필요한 활력소이고 영양분이 되기보다 자녀들의 삶에서 극히 유해한 부모자녀 양육 방법이다.

- 이렇게 그릇된 사랑을 받고 자라면 자녀들의 정서 발달과 자립심 함양에 큰 지장이 되기도 한다.
- 더 구체적인 그릇된 사랑에 관해 부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호백과제 23 권 “사춘기 아이들의 건강” 중 소유적 사랑(Possessiveness Love) ·유혹적인 사랑(Seductiveness Love) ·대리적 사랑(Vicariousness Love)·역할 전도적 사랑(Role Reversal Love)을 참조

Wrong love for your child- Possessive love, Vicarious love, Seductiveness love, Role reversal love

- Food, clothing, shelter, health care, adequate sleep, love and training are absolutely essential requirements for children to grow and develop healthy and happy.
- For children to grow up and become productive members of society with sound self-esteem, they must receive unconditional true love and proper training from their parents from birth to adulthood.
- There are many means and ways parents can effectively communicate unconditional and genuine love to their children.
- Among them, the most important methods of conveying love to parents and children are appropriate eye contact love, physical contact love, and focused attention. And it's training with love.
- The love for children here referred to must be unconditional and genuine love.
- That love should help children develop emotionally and improve their self-reliance, and be a vital force in their lives. It should be the love that nourishes their lives.
- Such love for parents and children is right love.
- In other words, parental love for children requires parents to have "warm behavior and heart for caring for and caring for their children" and "a work or heart for parents to care for and care for their children with affection" or "parents treat their children with compassion and kindness and compassion. There must be a heart and actions to give generously.
- Unfortunately, many parents do not know how to truly love their children unconditionally.
- Also, there are many parents who do not know the meaning of proper love for their children.

- Some parents claim that "If you love your children too much, you will be spoiled and raised wrong."
- There are also parents who insist that children grow up bravely and not discouraged by giving them enough love and training them with love, not raising them, and allowing them to grow and develop naturally.
- Such parents do not set limits for their children to do what is right, nor do they adequately control their children's inappropriate behavior, nor do they give them proper training.
- To love children like this is wrong love.
- It's okay to give your children just and true love, no matter how much, unconditionally.
- Children who grow up receiving enough true and unconditional love from their parents are not indulgences or spoiled.
- Grow into productive members of society with a healthy sense of pride.
- Some parents treat their children as if they were their own and disregard their children's rights.
- Some parents raise their children the way they think they do, taking away their children's rights financially, emotionally, physically and authoritatively.
- Love that raises children in this way is called Possessiveness Love or "Possessiveness Love."
- Parenting up children by sexually stimulating and seducing young children without their knowledge or knowledge is called seductiveness love or seductive parenting.
- Raising children while asking children to satisfy their emotional or material needs for their parents is called role reversal love or role reversal parenting.
- Vicarious love, or vicarious parenting, is when parents force their children to accomplish things they have not been able to achieve in their own lives.
- There are many parents who raise their children with this kind of false love, either directly or indirectly, knowingly or unknowingly.

- When raising children, incorrect parenting is an absolutely necessary vital force and nourishment for children’s growth and development, but rather a very harmful parenting method in children’s lives.
- Growing up with such false love can be a major hindrance to children’s emotional development and self-reliance.
- Parents should also be skeptics about more specific false love—Possessiveness Love, Seductiveness Love, Vicariousness Love, from Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing, Volume 23, “The Health of Adolescents”)
- See Role Reversal Love

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

미 상원의원 폴 통가스의 자녀 사랑, Honorable Senator Paul Tsongas's love for his children

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 폴 통가스는 미 메사추세츠 주 미 상원의원이었다.
- 그의 자녀 양육에 관한 이야기는 미국 사람들뿐만 아니라 전 세계적으로 많은 사람들에게 널리 알려졌다.
- 또 특히 그는 그의 10 대 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑해서 키웠던 좋은 아버지였다.
- 그래서 미 소아과 의사들에게도 잘 알려진 미국 아이들의 아버지이었다.
- 그는 그의 10 대 자녀들에 집중적 관심적 사랑을 극진히 했던 아버지였다.
- 그의 자녀 양육 방법은 단순하면서 자연적이고 필수적이었다.
- 모든 부모들이 꼭 해야 하는 자녀 양육방법이면서 가장 실행하기 어려운 자녀 양육법을 실행해서 자녀들을 양육했다.
- 그래서 미국사람들뿐만 아니라 세상 사람들을 놀라게 했다.
- 심지어는 나 같은 사람도 그가 유명한 정치가이면서 사춘기 자녀들의 모범적 아버지였다는 것을 알게됐다.
- 그의 자녀 양육에 관한 실화가 미 소아과 학회지와 Five Cries of Parents 등 여러 저널에 보도됐다.
- 폴 통가스 상원의원이 대낮에 비행기로 워싱턴에서 보스턴으로 가면서 보스턴 글로버 기자와 대담을 했었다.
- 그 때 폴 통가스 상원의원은 여행가방도 서류가방도 가지고 있지 않고 그를 돕는 보좌관도 없었다.

- 그러나 그 옆에 그의 딸 하나만 있었다고 한다.
- 가정은 그의 삶에서 가장 중요한 우선순위라고 그는 말했다.
- 가족들과 충분한 시간을 보내는 것이 그의 삶에서 가장 중요하다고 생각하는 평범한 아버지였다. 바로 그의 자녀-부모 관계는 우리 모든 부모들의 가슴을 통렬하게 찢어주었다.
- 자녀들을 진정으로 사랑하고 가정은 그의 삶의 제일가는 우선순위라고 보여주었던 실예이다.
- 보스톤에서 열리는 공식 회의에 참석하기 위해 워싱턴에서 보스톤으로 가는 비행기를 타고 갈 때 유치원에 들어가기 전 어린 딸 하나만 데리고 비행기를 탔었다. 또 그는 중학교 다니는 딸 하나만 데리고 비행기를 타고 보스톤에 가서 회의실에도 그 딸과 함께 있었다.
- 같은 날 밤 중 그 딸을 데리고 비행기를 타고 워싱턴 집으로 뒤 돌아왔다는 실화도 있다.
- 하루는 사춘기 남아를 불러놓고 다음 달 제 2 주 토요일에는 그 아들과 풀통가스 상원의원 단 둘이서 이틀 동안 먼 여행을 가기로 약속했었다.
- 그 후 아무 변경 사항이 없었다.
- 그런데 여행을 떠나기 하루 전 날 사춘기 아들이 아버지 상원의원에게 와서 “아버지! 내일 아버지와 같이 여행 갈 수 없어요. 미안합니다.”라고 사과했다.
- “왜 그러냐?”고 물었다.
- 그 아들의 답변은 이러했다.
- “갑자기 내 여자 친구와 데이트를 해야 하기 때문이라”고 답변했다.
- 풀 통가스는 유명한 미 상원의원이었고 그 10 대 아들의 아버지였으며 사랑하는 부인의 남편이고 가장이었다.
- 그는 공인이었고 또한 평범한 아버지로서 얼마나 바쁘게 살았겠는가?
- 가히 짐작할 수 있다.
- 여기서 풀 통가스 상원의원은 자기의 자녀들을 무엇보다 가장 우선순위에 두었다.
- 또 자녀들은 삶에서 가장 우선순위에 있다는 것을 알고 실행했던 정치가이었다는 것을 우리에게 보여줬다.

- 그가 매일 매일 이 세상에서 격동치는 삶에서 시간에 쫓기고 올바른 삶을 영유하기 위해서 얼마나 어려움을 가졌을까 짐작할 수 있다.
- 그는 자녀를 하나하나 데리고, 물론 때로는 모두 다 데리고 여행하면서 자녀들에게 집중적 관심적 사랑을 해주었을 것이다.
- 그리고 보살펴 주었을 것이다.
- 따뜻하고 자애롭고 온화하고 겸손하면서 웃는 눈길로 자녀들을 사랑해주었을 것이다.
- 적절한 신체적 접촉 사랑을 통해서 자녀들을 사랑해주었을 것이다.
- 많은 부모들이 하기 어려운 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 그들의 자녀들을 사랑하면서 부모-자녀 간 대화를 솔직하고 진지하게 했을 것이다.
- 거기다가 그의 자녀 사랑은 조건 없이 했고 또한 진정한 사랑을 했을 것이다.
- 폴 통가스 미 상원의원의 자녀 사랑은 우리 소아과 의사들뿐만 아니라 우리 모든 사람들을 놀래게 했다.
- 내가 소아과 진료를 하는 동안 환아들을 진료하기에 너무도 바쁘게 시간을 보냈고 세월도 후딱 지나가고 말았다.
- 그 동안에 세 자녀들은 자라서 성인이 되고 대학을 다니고 졸업하고 내 곁을 떠나가 멀리 멀리서 독립해서 그들대로 살고 있다.
- 내가 사는 주위에도 많은 소아과 의사들이 있다.
- 그들도 나와 비슷하게 소아과 진료를 하면서 바쁘게 사는 것 같았다.
- 그러나 그들 중 내가 특별히 존경하는 소아과 의사 한 분이 있다.
- 그도 다른 의사들과 같이 참 바쁘게 소아과를 하고 있었다.
- 그는 초등학교 다니는 두 딸들을 데리고 이곳저곳 쇼핑몰을 다니기도 하고 병원에서 소아과 회의를 할 때 두 딸들을 병원 소아과 회의실로 데리고 와서 그의 양 옆에 앉히고 회의가 다 끝날 때까지 같이 참석하기도 했었다.
- 회의를 하는 동안 가만히 보노라면 두 딸의 어깨도 어루만지고 자애로운 웃는 얼굴로 그 두 딸은 바라보면서 속삭이기도 했다.
- 그리고 때로는 그 의사는 자기 어머니도 병원 소아과 회의실에 모시고 와서 옆에 그냥 모시고 소아과 회의를 진행했었다.

- 한 번은 내 개인적 문제로 어디를 갑자기 가게 생겨서 상당한 보수를 지불하겠으니 나를 대신해서 내 환아들을 몇 시간 동안 보아주겠느냐고 부탁했더니 딸들과 같이 서커스에 가기로 약속해서 도와줄 수 없다고 거절했다.
- 나의 가족을 삶에서 가장 우선순위로 생각하고 또 나의 자녀를 삶에서 제일가는 우선순위로 생각하는 소아과 의사들 중 하나였다.
- 여기서 여러분의 용서를 바라면서 저의 아버지가 저에게 하셨던 사랑에 대해 조금 말씀을 언급하면 저의 집 근처에 사시는 유명한 교수님 덕에 오셨던 한국 정치인을 얼마 전에 만났다.
- 그 분은 저보다 나이가 적은 분이였다.
- 그 한국 정치인이 그 교수님 앞에서 저에게 고향이 어디냐고 물었다.
- “태안군 안면읍 중장리 장등포”라고 했더니 저보고 “개천에서 용이 났다”고 말했다.
- 그분의 말씀을 지금까지 생생히 기억하고 이런 글도 쓴다.
- 국민학교 입학할 때도 졸업을 할 때도, 국민학교에서 어떤 행사가 있을 때도, 물론 중학교 입학과 졸업식 날에도, 고등학교에서 졸업할 때도, 대학 졸업식에도 한 번도 빼놓지 않고 저의 아버지는 그 때 있으셨다.
- 그리고 동네에서 잔치를 할 때도 저를 데리고 가셨고 손님들이 오시면 저를 불러 손님들에게 인사시키시고 교육시키시고 저를 그분들께 소개하셨다.
- 저의 아버지께서 집중적 관심적 사랑을 해주시면서 저를 얼마나 많이 보살펴 주셨는지 모른다. 그의 모든 자녀 사랑을 어찌 다 헤아릴 수 있겠습니까.
- 부모님 여러분!
- 물론 물질적인 도움도 자녀들에게 극히 필요합니다.
- 그러나 그 보다도 더 중요하고 아마도 가장 중요한 것은 자녀들을 부모들의 가장 중요한 우선순위에 놓고 자녀들에게 하는 조건 없는 진정한 사랑이다.
- 한 자녀와 부모가 둘이서만 시간을 보내면서 그 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 많이 쏟아 주시고 보살펴 주는 부모의 사랑이 자녀들에게 극히 필요하다.
- 그 대가는 아주 값지다.
- 폴 통가스 상원 의원은 자녀들을 삶의 우선순위 중 제일가는 우선순위로 두고 살은 아버지였다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환

- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants

- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.

- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD, FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

자녀 훈련은 사랑으로 한다, Training your child with love

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

1. 자녀 훈련이란 무엇인가



사진 77. 훈련의 시작이 사랑이고 훈련은 사랑이다.
사랑으로 훈련을 시킨다.

엄하게 훈련을 시키는 것보다 자애롭게 훈련을 시킨다.
조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받고 자라는 자녀는 훈련에 잘 임한다.
사랑을 충분히 받지 못하고 자라는 자녀는 훈련시키기 어렵다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD, FAAP

- 그 사회의 생산적 구성원이 될 수 있는데 필요한 인격과 행동을 갖추도록 양육하는 것을 자녀훈련이라고 할 수 있다.
- 즉, 자기 자신을 스스로 올바르게 다스릴 줄 알게 양육하는 훈련을 자녀 훈련 또는 자녀 양육 훈련이라고 할 수 있다.

2. 자녀 훈련을 어떻게 할 수 있나

- 모범이 되는 행동이나 말, 글, 훈계, 가르침, 또는 학습 등을 통해 자녀가 올바르게 행동하고 말하도록 훈련시킬 수 있다.
- 자녀를 양육할 때 특히, 부모 자신이 자녀에게 모범을 보이는 역할을 해서 자녀를 훈련시켜야 한다.
- 부모뿐만 아니라 그 지역, 사회, 국가의 권위자들도 자라는 아이들에게 모범을 보여 아이들을 직접 간접적으로 훈련시켜야 한다. 부모들, 교사들, 그 나라의 어른신네들, 지도자들의 지덕체의 정도와 질이 자라는 아이들을 훈련시키는데 중요한 역할을 한다고 해도 과언이 아니다.
- “사랑”의 뜻이 무엇인지 다시 한 번 알아보자.
- 자녀 훈련과 자녀 사랑은 넓은 의미에서 같다.
- 자녀 훈련은 자녀 사랑이다.
- 내가 말한 대로 해라, 나의 명령에 따라 해라!
- 내가 너에게 보인 모범적 행동을 본받아 올바르게 행동하라”(“Do as I say and do as I do”).
- 이렇게 자녀들에게 모범을 보이면서 그들을 사랑으로 훈련시켜야한다.
- 그래야만 바람직하게 자녀들이 바르게 성장할 수 있고 생산적인 사회 구성원이 될 수 있다.
- 오늘날 불행히도 많은 부모들이 내가 말한 대로 해라, 그렇지만 내가 하는 대로 해서는 안 된다.(“Do as I say and not as I do”)라고 말하면서 자녀들을 훈련시키고 있다.
- 그뿐만 아니라 도덕성이 없는 사람들이 그 나라의 지도자들이 되니 그들의 훈련에 임하고 따라가는 아이들은 어떻게 훈련을 받겠는가.
- 부모들은 자녀들 앞에서 정도, 도리, 윤리, 도덕을 따라 행동하지 않고 자녀들에게만 정도, 도리, 윤리, 도덕을 따라 행동하고 말하면서 살아가라고 호통을 치고 훈련시킨다.
- 부모들뿐만 아니라 일부의 기성세대들, 권위자들, 또는 사회나 국가, 때로는 일부의 교사들도 “나나 우리들이 너나 너희들에게 옳지 않은 말을 하고, 옳게 행동하지도 않고, 잘못된 모범을 보이면서 훈련시키지 않더라도 너나 너희들은 옳게 행동하고 옳게 말하면서 살라”고 훈련시킨다.
- 모순투성이 자녀 훈련이 요즘. 너무도 허다하다.

- 신생아기 아기 자녀들이나 영유아기 어린 자녀들도 부모들이 무의식적으로 낸 음성의 톤이나 음색, 또는 음량, 부모들의 삶에서 나타난 긴장, 조용, 엄함, 여유, 사랑, 수용, 노함, 불안 등을 직접적으로 간접적으로 느끼고 보고 듣고 배우고 자란다.
- 부모들의 신체적 언어에서 나타난 것을 보고 배운다. 심지어는 엄마의 뱃속에서 자라는 태아도 엄마아빠의 긴장, 조용, 엄함, 여유, 사랑, 수용, 노함, 불안 등을 느끼고 자란다.
- 그런데도 많은 부모들은 영유아기 때부터 영유아들을 이렇게 훈련시키고 있는 것을 잘 모르고 지나가고 있다.
- 자녀들이 아무리 어린 자녀들이라도 부모들의 일거일동 부모의 말 한마디 한마디를 눈으로 보고 귀로 듣고 가슴 속 깊이 느끼면서 훈련 받는다.
- 또 아무리 어린 자녀들일지라도 부모들의 마음 속 깊이 있는 마음을 읽고 배운다.
- 아빠가 승용차를 타자마자 차 안전벨트 착용 법에 따라 착용하는 것을 보고 배운 학령기 자녀들은 그들도 차를 타면 바로 안전벨트를 꼭 착용해야 한다는 것을 안다.
- 5~6 세가 된 자녀들은 차타는 아빠의 모범적 습관을 보고 차를 타면 안전벨트를 꼭 착용하게 된다.
- 만일 같은 차를 탄 어떤 성인이 안전벨트를 착용하지 않으면 같이 탄 4~5 세 된 유아가 “안전벨트를 착용하라”고 그 성인을 훈련시키는 장면도 볼 수 있다.
- 아이들은 어리기 때문에 가지고 있는 것이 그렇게 많이 있지 않다. 가진 지식도 많지 않다. 그들은 무엇이든지 유심히 보고 잘 듣고 잘 배운다. 그들은 무엇이든지 보면 본 그대로 잘 배우는 경향이 있다.
- 또 들으면 들은 대로 쉽게 배우고 자라는 것이 보통이다. (부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기아 사춘기아 성장 발육 육아-아이들은 보는 대로 듣는 대로 배우고 자란다. 참조)
- 아빠가 자전거를 탈 때 헬멧을 쓰지 않고 타면 어린 자녀들도 헬멧을 쓰지 않고 자전거를 타도된다고 생각할 수 있다.
- “내가 헬멧을 쓰지 않고 자전거를 탄다고 해서 너도 헬멧을 쓰지 않고 자전거를 타면 안 된다”라고 말하면서 자녀를 훈련시키는 식으로 자녀를 훈련시켜서는 안 된다.
- 저자는 고국에서 최근 1 년간 살았다.
- 송파구 가락동 인도 바닥은 어떤 곳은 최고로 비싼 고급 콘크리트 깔려 있었다.

- 거기서 유아들, 소년소녀들, 성인들이 자전거를 타지만 헬멧 쓴 남녀노소 한명도 못 봤다.
- 효과적으로 잘 훈련시키려면, 우선 평소에 좋은 눈길 접촉으로 자녀를 사랑해주고, 적절한 신체적 접촉으로 사랑해주고 집중적 관심적 사랑을 해주어야 한다. 그리고 그들이 가진 사랑 탱크 속이 철철 넘치도록 채워 주어야 한다.
- 그런 사랑은 조건도 없고 진정한 사랑이어야 한다.
- 부모는 먼저 조건 없는 사랑, 진정한 사랑을 자녀들에게 충분히 해줘야 한다.
- 그래야만 그들은 부모의 사랑훈련에 잘 임한다. 또 훈련을 시키기가 쉽다. 훈련에 잘 따른다. 왜 자전거를 탈 때 유아들이 헬멧을 쓰지 않을까?
- 그들에게 자전거를 타다 두개골 골절, 두개강 내 출혈이 생겨도, 일생 불구자가 되어도 괜찮은가?
- 언제나 어디서든지 아주 친했던 친구들은 말을 서로 잘 귀담아 듣고 어떤 일이 있으면 서로 최선을 다해 도와주는 것과 같이 부모 자녀의 관계에서도 늘 부모로부터 조건 없는 사랑, 진정한 사랑을 흠뻑 받았던 자녀들은 부모를 진심으로 조건 없이 사랑하고 부모를 좋아하고 부모가 모범을 보이면서 훈련시킬 때 자녀들은 부모의 말씀을 잘 귀담아 듣고 그 훈련에 잘 임하고 따르는 것은 당연하지 않은가.
- 조건 없는 사랑, 진정한 사랑을 많이 많이 해줘야 자녀들은 부모들의 훈련에 순순히 임한다.
- 조건 없는 사랑, 진정한 사랑을 충분히 받지 못한 자녀들은 심지어는 부모들의 친절한 요청에도 훈련에도 순순히 받아들이지 않는다.
- 물론 명령이나 벌을 통해 훈련을 시키면 부모들에게 반항까지 한다.
- 불행한 것은 교사들이나 권위자들의 훈련에도 따르지 않고, 또 국가나 사회가 정한 정책이나 규율, 법까지 어기고 따르지 않을 수 있다.
- 부모로부터 조건 없는 사랑과 진정한 사랑을 받지 못한 아이들은 얼마나 가여운지 쉽게 알 수 있다.
- 자녀에게 훈련을 적절히 시키기가 어려우면 부모는 왜 훈련시키기가 어려운지 잘 평가해서 그 원인을 알아봐야 한다.
- 좋은 눈길 접촉사랑과 적절한 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 통해 조건 없는 사랑과 진정한 사랑을 충분히 해줬나 살펴보아야 한다.

- 그런 사랑을 충분히 받지 못하고 자라는 자녀들은 부모와 자녀 관계에도 건전치 못하고 부모의 훈련에 증오와 반발심을 가지며 심지어는 분노까지 표출한다.
- 부모의 요청과 명령에도 반항하고 따르지 않는다.
- 부모 이외 권위자들의 지도와 훈련에도 따르지 않고 민망스러운 아이들이 될 수 있다.
- 콩을 심으면 콩이 나고 팥을 심으면 팥이 나는 단순한 원리가 여기서 적용된다.
- 과거 한 때 국가나 사회가 영유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들에게 건전하고 모범이 되는 본보기를 보이는 데 태부족했다.
- 그들을 훈련을 시킬 때 사랑으로 훈련시키는 데도 태부족했다.
- 그들은 스파르타식으로 엄하게 훈련받도록 강요당했다.
- 그 결과로 중고대학생들은 국가 사회의 권위자들의 지도에 반항하고 거리로 나와 데모하고 그들의 분노를 행동으로 표출하기도 했다.
- 국가나 사회로부터 사랑으로 훈련을 받지 못했던 사춘기아이들, 젊은이들에게 나타났던 행동 유형의 예였다. 그런 데모에 나도 한 몫 끼었었다.
- 자녀들을 훈련시킬 때, 응급한 경우를 제외하고 요청부터 해야 한다. “Please”란 말부터 해야 한다. 그 요청이 거절당하든지 요청에 따르지 않으면 그 요청이 적절한 요청인가 부모는 재검토하고, 필요에 따라 다시 수정해서 요청한다.
- 그 요청이 적절한 요청인데도 요청에 불응하면 명령, 행동수정, 긍정강화, 벌 등으로 자녀들을 훈련시킬 수 있다.
- 명령이나 벌로 훈련시키면 여러 가지 면에서 부정적인 결과를 낳을 수 있기 때문에 훈련을 시킬 때 가능한 한 명령으로 훈련시키지 말고 또 벌로 훈련시키지 않는 것이 좋다.
- 벌로, 특히 체벌로 자녀들을 훈련시키면 어려서는 훈련에 고분고분히 잘 순종할지 모르지만, 점점 더 성장해서 학령기나 사춘기에 이르면 실망스런 자녀들이 될 수 있다.
- 조건 없는 진정한 사랑을 부모들로부터 충분히 받고 자란 자녀들은 부모들로부터 훈련을 받지 않아도 그들은 건전하고 모범적 행동을 할 수 있다.
- 때로는, 어떤 자녀들은 훈련을 전혀 받지 않고도 바람직하게 행동한다.
- 부모의 훈련과 지도에 고분고분히 잘 따른다.
- 자녀들의 훈련은 조건 없고 진정한 사랑으로 하는 것이 요점이다.



사진 78. 부모는 먼저 조건 없는 사랑, 진정한 사랑을 자녀들에게 충분히 해줘야 한다. 먼저 모범을 보여야 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD, FAAP

바로 거울에 비친 아이들의 영상은 그들의 부모들과 그 사회 지도자의 실 삶의 영상과 똑같다고 해도 과언이 아니다.

3. 자녀 훈련을 시키는 부모의 자세와 방법

- 자녀 훈련을 일률적으로 시킬 수 없다.

- 자녀의 나이, 각 가정, 각 아이, 각 부모, 사회나 나라에 따라, 종교관, 경제적면 등에 따라 자녀 양육 방법이 다를 수 있고 자녀 훈련도 다르게 할 수 있다.

4. 자녀의 나이와 성숙도에 따라 훈련시킨다.

- 부모가 자녀의 나이, 성숙도와 능력에 부적절한 훈련을 시켜서는 안 된다.
- 부모들은 가능한 한 자녀의 성장 발육에 관한 지식을 많이 갖고 자녀의 성장 발육에 적합하게 자녀를 훈련시켜야 한다.
- 예를 들면, “4 세 철수는 세(3) 가지 색을 분별 할 수 있는데 너는 왜 모르느냐”는 식으로 두 살 먹은 철수에게 세 가지 색을 분별하라고 가르친다든지, 또는 왼손잡이를 한다고 바른 손잡이를 해야 된다고 한두 살 된 유아 자녀에게 바른 손잡이를 하는 방법을 가르치는 것은 부모에게 일차적 잘못이 있다.
- 소아 성장 발육학을 전문하는 소아 성장 발육 특수 소아과 전문의도 있다. 부모가 소아 성장 발육학을 많이 안다는 것은 어려운 일이다. 그러나 자녀의 성장 발육 속도에 적합한 훈련을 시켜야한다는 것은 중요하다. (부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기아 성장발육 육아 참조)

5. 타고난 기질과 개성에 따라 훈련시킨다.

- 타고난 9 가지 기질, 25 퍼센타일 개성과 75 퍼센타일 개성 참조.
- 날 때부터 모든 아이들은 자기의 고유한 9 가지 기질을 지닌다.
- 타고난 기질에 따라 기르기가 쉽고 기르기가 어려운 자녀가 있다.
- 타고난 기질에 따라 자녀를 훈련시키는 것이 중요하다.
- 즉 어떤 자녀는 훈련을 쉽게 시킬 수 있고 어떤 자녀는 훈련을 쉽게 받을 수 있고 훈련 중 부모 자녀가 피차 편안하다.
- 로스 캠벨 소아 정신과 의사는 25 퍼센타일 개성을 가진 아이들 그룹과 75 퍼센타일 성격을 가진 아이들 그룹으로 구별했다.

- 타고난 25 퍼센타일 개성에 따라, 75 퍼센타일 개성에 따라 자녀는 부모의 자녀 훈련에 임하고 또 부모는 각 자녀 개성에 적합하게 훈련 시켜 양육해야 한다.
- 자녀 훈련을 일률적 방법으로 훈련을 시키지 말고 타고난 기질과 개성을 고려하면서 자녀 훈련을 시켜야 한다.

6. 자녀의 건강 상태에 따라 훈련시킨다.

- 자녀가 배가 고프거나 피곤하거나 어디가 아프면 부모의 훈련에 적절히 임하지도 못하고 때로는 훈련을 받지 못 할 수 있다.
- 배가 고프는 아이에게는 훈련을 시키는 대신에 우선 음식물을 주어 배고프지 않게 한다.
- 피곤하면 우선 피곤을 회복시킨다.
- 어디가 아프면 우선 아픈 원인을 찾아 치료해준다.
- 그 다음 적절한 때를 골라 나중에 적절히 훈련시킨다.
- 정신적, 감정적 또는 육체적 문제가 있는 자녀나 타고날 때부터 저능한 자녀, 시력이나 청력 등 신체적 정신적 감정적 이상이 있는 자녀들을 훈련시킬 때는 신체적 정신적 지능적 문제의 정도에 알맞게 적절히 조절해 훈련시켜야 한다.
- 특히 요즘 소아청소년들 중 10% 정도가 과도 활동 장애 및, 또는 주의력 결핍 장애가 있다.
- 그 외 다른 종류의 정신 정서 건강 문제가 있는 자녀들은 보통 방법으로 훈련시키면 그 훈련에 제대로 임하기가 어렵다. 물론 훈련을 제대로 받을 수가 없다.
- 그러므로 어떤 종류의 정신적 육체적 병이나 장애가 있는지 알아보고 아이들에게는 적합한 훈련을 시켜야 한다.

7. 부모의 건강, 사정, 영적 가치관에 따라 훈련시킨다.

- 자녀에게 훈련을 시킬 때 부모 자신이 정신적, 정서적, 육체적, 경제적, 영적, 사회적, 법적 문제가 있으면 부모 자신이 자녀를 훈련시키는 데 어려움이 있을 수 있다.

- 특히 부부의 별거, 또는 이혼, 불화 등이 있을 때는 부모가 자녀를 조건 없는 진정한 사랑으로 훈련시키기가 어렵고 제대로 훈련시킬 수 없다.
- 특히 알게 모르게 부모에게 우울증 등 정신, 정서적 문제가 있을 때는 자녀에게 적절한 훈련을 시키기 어렵다.
- 부모들이 자녀들을 제대로 훈련시키려고 하지만 나라나 사회가 불안한 상태에서는 자녀들을 적절히 훈련시키기가 어렵다.

8. 자녀 훈련을 시키는 구체적 방법

- 훈련을 시킬 때 자녀들에게 그렇게 해달라고 점잖게 친절하게 요청을 우선적으로 한다. 즉
- Please 란 말부터 한다. 응급하지 않는 한 명령부터 하지 않는다.
- 그 요청에 고분고분히 응하지 않으면 명령해서 훈련을 시킬 수 있다.
- 그렇지만, 부모들이 그렇게 명령하기 전에 부모들이 점검해야 할 것이 많이 있다.
- 이미 앞서 설명했지만 다시 설명하면.
- 부모의 요청이 올바르고 적절한 요청이었었는지
- 그 자녀의 나이와 능력, 성숙도에 적절한 요청이었는지
- 자녀가 배가 고픈지, 어디가 아픈지
- 훈련을 시킬 때 자녀가 꼭 할 일이 있는지
- 그 자녀의 사랑 탱크가 충분히 채워져 있었는지 비어 있었는지
- 부모 자신에게 정신, 육체, 사회적으로 그리고 영적으로 어떤 문제가 있는지 건전한지 생각해봐야 한다.
- 자녀의 사랑 탱크 속이 충분히 차있고 자녀에게 어떤 정신적 육체적 이상도 없고 요청하는 부모에게도 이상이 없었고 요청한 사항들이 자녀 나이, 능력, 성숙도 등에 적절한데도 요청과 명령에 응하지 않거나 반항적이면 행동수정, 상, 또는 별로 훈련시킬 수 있다.

9. 벌 훈련을 시키기 전 다음을 심사숙고 한다.

- 부모들의 언행이 공평해야 하고 지나치게 벌을 주면 안 된다.
- 다른 형제자매들에게 준 벌의 정도와 차이 나게 벌을 주어서도 안 되고 일관성이 있게 벌을 주어야 하고 잘못된 행동에 적합한 벌을 주어야 한다.
- 그러나 그 자녀에게 벌을 주는 것이 아니고 그 아이의 잘못된 행동을 바로 잡기위해 그 잘못된 행동에 적절한 벌을 줘야 한다.
- 모순되고 혼동되지 않게 벌을 주어야 한다.
- 잘못된 행동에 따른 벌이기 때문에 “너 나쁘다” “나쁜 놈” “나쁜 아이” 등의 말을 써서는 절대로 안 된다.
- 가능한 한 잘못 된 행동을 바로 잡는 훈련을 시킨다고 체벌로 자녀들을 훈련시켜서는 안 된다.

10. 자녀들을 체벌로 훈련을 시켜야 할 때

- 자녀를 키울 때 체벌이 필요한가. 참조
- 체벌을 주는 이유와 잘못된 행동이 무엇인지 설명해야 하고 신체에 상처를 입히지 않게 활짝 핀 손바닥으로 엉덩이나 손등을 한두 번 때리는 스팅킹 체벌을 분별 있게 줄 수 있다. 그러나 이런 체벌을 주어서도 안 된다고 주장하는 부모들도 많다. 소아과 학회도 스팅킹 체벌로 훈련시키는 것도 반대 한다.
- 스팅킹 체벌을 자주 주어야 할 때는 부모들이 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑해 키우고 있는지, 진정으로 사랑해서 양육하고 있는지 다시 평가하고 생각해야 한다.
- 벌을 준 후, 부모들은 자녀로부터 가까이 있으면서 벌 받은 자녀를 관찰해야한다.
- 울음이 그치고 자녀가 행동으로 신체적 언어로, 혹은 말로 엄마 아빠 “나를 사랑하시느냐고” 물을 때 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 자녀를 진정으로 사랑해야 한다.
- 그 자녀를 꼭 허그해 주고 “나는 너를 사랑한다.”라고 말로 확실히 해야 한다.
- 부모는 감정적으로 과잉반응을 해서는 절대로 안 된다.

- 자녀들의 요청이나 말에 긍정적으로 귀를 기울이고, 자녀에게 잘못을 분노 표출을 해서는 절대로 안 된다.
- 잘못 요청하거나 잘못 명령을 하거나, 체벌을 잘못 주었으면 마땅히 부모는 자녀에게 사과해야 한다.
- 벌을 일단 내린 후, 경우에 따라, 벌의 양과 방법을 바꿀 수 있다.
- 그러나 체벌은 바꿀 수 없다는 것을 알아야 한다.
- 자녀를 훈련하는 중 부모가 잘못했으면 서슴지 말고 “내가 잘못했다”고 마땅히 사과해야 한다. 이상 설명한 자녀 훈련 방법은 어떤 면에서는 학문적이고 이상적인 것 같다.
- 그리고 실제로 그대로 따라 하기가 어렵다. 그러나 그 자녀 훈련원칙을 따라 자녀를 훈련시켜 양육하면 많은 보람을 느낄 것이다.

다음은 “대소변을 못 가려요, 그럼 어떻게 훈련시키지요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 대소변을 못 가려요, 그럼 어떻게 훈련시키지요

Q.

39개월 된 큰딸 아이가 변을 아직도 못 가려요. 소변은 진작에 가리고요.

모두 나의 무리한 훈련 때문이지요. 36개월 전후로 심하게 체벌을 하였고 심지어 변기에 한 시간 이상을 강제로 앉혀 변기에 앉으려하지 않아요. 또 변을 보는 횟수도 오일에서 열흘사이고요. 변은 그렇게 단단하지는 않은데 힘을 주지 못하는 것인지 엉덩이를 방바닥에 붙이고 힘을 줍니다. 그러니 팬티에만 여러 번 저리다 싹니다.

무슨 검사를 해야 하는지 아님 정신적으로 심각한 것인지 궁금합니다.

지금은 제가 딸아이 눈치를 보며 지냅니다.

정신적으로 될 수 있으면 편하게 해주기 위해서지요.

지금은 지난 날 나의 무지함이 너무 후회가 됩니다.

배는 너무 부른데 아프다는 소리는 안 해요. 친절하신 답변 부탁드립니다.

A.

초보 맘

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등 정보를 더 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

저도 걱정을 많이 합니다.

우리 부모들은 자식이 빵을 달라고 하면 돌을 주지 않고 생선을 달라고 하면 독사를 주지 않습니다.

저한테 인터넷으로 자녀의 문제를 해결해 달라고 하시는 어머님께 우선 감사드립니다.

자녀가 유분증(Encopresis)에 걸린 것 같습니다.

유분증의 원인은 확실히는 모릅니다.

때로는 기질적인 원인으로 생기고 때로는 기능적인 원인으로 생깁니다.

기능적 원인은 주로 정신 정서적 문제입니다.

소아과에서 진찰 진단을 받고 이 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

사랑, 체벌, 변비, 대소변 가리는 훈련, 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-
제 9 권 소아청소년 소화기 질병-유분증을 참조

여기서 자녀를 훈련시키는 방법에 대해서 말씀드리고 싶습니다.

자녀에게 무엇을 해달라고 요청할 때 부모는 자녀에게 이렇게 해주었으면 좋겠다고 간청을 제일 먼저 해야 합니다. 즉 이렇게 하라고 명령은 될 수 있으면 해서는 안 됩니다.

자녀가 그 간청에 호응하지 않으면 부모의 간청이 아이에게 적절한 간청인지 빨리 생각해보아야 합니다.

그 다음으로 간청이 자녀의 나이, 성숙도와 능력에 적절치 않으면 그 간청을 취소하고 잘못 간청했다고 자녀에게 사과 하든지, 또는 다른 적절한 간청을 해야 합니다.

간청이 자녀에게 적절한데도 자녀가 간청에 순응하지 않으면 그 자녀가 배고픈지 어디가 아픈지 조건 없고 진정한 사랑을 부모로부터 충분히 받지 않았는지 등을 점검해보아야 합니다. 자녀에게 어떤 이상이 없는 데도 그 자녀가 부모의 간청에 순응하지 않으면 명령을 하고 그래도 순응하지 않으면 행동 수정 등으로 훈련시키는 것이 적절합니다.

그 시점에서 별로 훈련을 시킬 수 있지만 별로 훈련시키는 방법은 제일 마지막으로 하거나 별로 훈련시키는 방법은 아예 사용하지 말아야 합니다.

부모들로부터 사랑을 충분히 받은 자녀들의 대부분은 별로 훈련을 시킬 필요가 없이 부모들의 훈련에 잘 순응하는 것이 보통입니다.

자녀들이 부모들의 훈련에 잘 순응하지 않으면 부모들이 자녀들에게 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 해주지 않았는지 자녀들을 그릇된 사랑으로 양육했는지 재평가 해볼 필요가 있습니다. 자녀들을 훈련시킬 때 부모들은 자신의 분노를 잘 다스리지 않고 체벌로 자녀를 훈련시켜서는 절대로 안 됩니다.

자녀들에게 체벌을 가하기 전 부모들이 해야 할 일들이 있습니다.

먼저 자녀가 필요로 하는 눈길 접촉사랑 신체적 접촉사랑과 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 그들이 가지고 있는 사랑 탱크를 충분히 채워주어야 합니다.

부모 자신에게 경제적으로 영적으로 감정적으로, 정서적으로 육체적으로 어떤 문제가 있는지 다시 평가해 보아야 합니다.

이러한 방법으로 대소변 가리기 훈련을 시키시기 바랍니다.

소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “어떻게 하면 그런 버릇이 없어질지 좀 알려주세요. 틱증, 자녀훈련”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 어떻게 하면 그런 버릇이 없어질지 좀 알려주세요. 틱증, 자녀훈련

Q.

제가 좀 엄한이기는 한데 아이가 워낙 어려서 그런지 다른 아이들보다 더 상처가 되는 것 같기도 합니다. 저의 행동이 문제였을까요? 그게 계속 버릇으로 남을까봐 걱정됩니다.

A.

손희님

안녕하세요. 좋은 질문을 해주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거의 병력, 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 등 정보를 더 많이 알수록 보다 더 좋은 답변을 들일 수 있습니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드립니다.

제 생각으로도 틱증이 있는 것 같습니다.

틱증의 원인은 아직도 잘 모릅니다.

그러나 어떤 원인으로 인해 스트레스를 좀 더 많이 받거나 더 긴장하거나 마음이 불안하거나 걱정을 더 많이 하는 아이들에게 더 잘 생깁니다.

눈을 깜박거리거나 얼굴의 근육의 일부가 일시적으로 수축되거나 어깨를 으쓱으쓱하는 등의 증상징후가 생길 수 있습니다.

이런 증상 징후들은 무의식적으로 생기고 자기 자신이 마음대로 제어(컨트롤)할 수 없습니다.

잘 때는 이런 증상징후가 생기지 않고 기분이 좋거나 신이 날 때는 이런 증상 징후가 덜 생기거나 잘생기지 않습니다.

눈에 무엇이 들어가서 눈을 깜박일 때는 눈에 들어간 것이 빠져나오거나 눈물로 씻겨 다 없어질 때까지 계속 눈을 깜박거릴 수 있습니다.

그런데 어떤 이유로 엄마가 엄하게 대하거나 엄마가 무서울 때 그런 증상 징후가 생기는 것을 보면 틱증으로 생길 가능성이 아주 많습니다.

저는 여기서 꼭 말씀드리고 싶은 것이 있습니다.

자녀를 양육할 때는 자애롭고 웃는 눈길로 자녀를 사랑해 주면서 양육해야 하고, 머리를 쓰다듬어준다든지 안아준다든지 볼에 뽀뽀를 해 준다든지 엄마 품에 앉히고 손으로 등을 살살 어루만져 주는 등 적절한 신체적 접촉으로 사랑해 주어야 합니다.

그래야만이 그들은 부모가 자기를 사랑해 주는 줄로 알게 됩니다. 또 스트레스를 덜 받고 덜 긴장되고 마음이 편안해집니다.

이 사실을 많은 부모들은 잘 모르고 있습니다.

사랑한다는 말을 자주 꼭 해줘야 합니다.

맘속으로 사랑한다고 하지만 누가 그렇게 사랑하는지 확실히 알 수 없습니까.

말로 사랑한다는 말을 해줘야 합니다.

부모의 양육 방법이 엄할수록 그 자녀는 엄한 사람으로 성장하고 부모의 양육 방법이 자애로울수록 그 자녀는 자애로운 성인이 된다고 합니다.

아빠 엄마의 결혼 생활이 얼마나 행복한지 또는 원만한지에 따라 자녀들의 안정성과 행복감이 정도가 좌우됩니다.

유치원에서 유치원 선생님과 자녀의 관계가 어떤지, 또는 또래들과의 관계에서 생기는 조그마한 문제들로 인해 유아들은 마음속으로 걱정을 많이 합니다.

그리고 형제 자매지간에 생기는 사소한 일 또는 질투로 아이들은 불안할 수 있습니다.

한석봉 엄마와 같이 엄한 부모가 되기보다, 스파르타식 양육으로 자녀들을 혹독하게 훈련시키는 부모가 되기보다 인자하고 온화하고 공손하고 자애로운 부모가 자녀에게는 더 좋습니다.

그리고 자녀에게 큰소리로, 명령적으로 권위적으로 훈련시키지 말고 조용히 이렇게 해주시기를 바라면서 간절히 요청해서 사랑으로 훈련 시켜야 합니다.

이런 식으로 자녀를 사랑으로 훈련시키는 것이 이상적입니다. 그러나 저 역시 때로는 큰소리도 쳐서 자녀를 양육했을 때도 있었습니다.

적절치 않고 엄하게 자녀를 훈련시켰을 때는 부모는 왜 자녀에게 그렇게 엄하고 부적절하게 훈련을 시켰는지 알아보고 자녀에게 사과하는 것이 마땅합니다.

자녀양육에 참고가 되기 바랍니다.

문제가 계속되면 소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 받으시고 이 문제에 관해서 상담하시기 바랍니다.

부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호백과 제 12 권 p.00.틱증 참조.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

부모와 자녀의 대화, Communication between parents and their children



- 자녀가 안정하게, 건강하게 행복하게 살도록 키우는 데는 부모 자녀간의 대화는 아주 중요하다.
- Ask, Talk, Listen(물어봐라, 서로 말해봐라, 그리고 들어봐라)가 대화를 성공적으로 이끌어가는 키이다.
- 자녀과 친구 사이, 자녀와 또래 사이나 다른 사람과의 상호관계에서 대인 관계가 어떤지 물어 보라.
- 특히 인터넷에서 얻은 그릇된 정보 등으로 잘못되지 않게 대화를 통해 자녀를 지도한다.
- 불리잉(왕따/Bullying)을 하는지 또는 불리잉을 당하는지 알아봐라.
- 자녀에게 귀를 기울이고 그들의 말을 들어봐라.

- 자녀의 하찮은 말에도 귀담아 듣고 그과 대화를 자주 하고, 문제가 있으면 그 문제를 풀고 사랑해서 키워라.
- 출처: America Academu pediatrics(이 포스터는 미 CDC 에서 받은 그란트로 미소아과 학회서 제작해 부모 교육용으로 쓰고 있다. 저자가 번역함)

1. 대화의 정의 Definition of Communication

- 적어도 두 사람 이상이 서로의 생각, 느낌, 아이디어, 의견, 정보 등을 언어, 문자, 사인, 몸짓(신체적 언어) 등을 이용해서 서로 나누어 갖고 교환하는 방법을 대화라고 할 수 있다
- 부모-자녀간 대화가 왜 필요한가—대화의 예
- 몇 년 전에 타이레놀을 다량 먹고 자살 기도를 했던 13 세 사춘기 소녀를 병원 응급실에 진료한 적이 있다.
- 그 소녀는 오동통한 몸매에 이목구비가 뚜렷하고 예쁘고 똑똑한 사춘기 소녀임을 의심할 나위가 없었다.
- 그녀의 얼굴에 우울한 기색이 가득 차 있었다.
- “요즘 학교 공부를 하랴, 교사의 말을 따르랴 친구들의 시늉을 들기에 너무 골치 아픈데 거기다가 엄마 아빠는 공부하랴, 집에만 있어라, 밤중에는 어디도 가지 말라 하시면서 하찮은 일을 가지고 공연히 꾸중하고 나를 조금도 이해하지 않고 나를 괴롭히기만 했어요.
- 죽고만 싶어 약을 먹었다”고 그녀는 말했다.
- 그 소녀는 “내 남자 친구가 나를 버리고 우리 반 짝 애를 좋아해 속이 무척 상했다”는 사실도 나에게 말해 줬다.
- 두 부모는 40 대 중년층. 아빠는 대학교 교수, 엄마는 신망 받는 그 지방 변호사였다.
- 그들은 몹시 당황하고 울먹였다.
- “제니퍼가 하고 싶어 하는 것은 무엇이든지 다 할 수 있게 허락했어요.
- 가지고 싶은 것은 다 갖게 사줬는데 왜 자살시도를 했는지 이해할 수 없어요. 사춘기가 오기 전 우리 셋이 앉아 많이 대화했습니다.

- 우리 셋이서 함께 여행도 가고 캠프도 가고.
- 약 1년 전부터 그 애는 그 애대로 우리는 우리대로 지내게 됐어요.
- 바쁜 생활에 쫓기다보니 우리 셋이 한가히 앉아 대화할 기회가 1주일에 한 시간도 없어요.
- 그래서 그럴 수 있나요.
- 그 애가 그렇게 심한 사춘기 병에 걸려 고민하고 있는 것을 전혀 모르고 있어요.”
- 하면서 말문을 닫았다.
- “정신없이 공부하고 직장을 구하고 직장생활에 쫓기고 교회에서 봉사활동하고 이것저것 하다 세월이 후딱후딱 흘러가면서 자녀들은 태어나고 눈 깜짝할 사이에 그들은 무럭무럭 자라서 그들에게 사춘기가 오고 사춘기 자녀들은 젊은이들로 성장하게 되고 대학에 다니게 된다.”라고 말하는 부모들을 요즘 흔히 접할 수 있다.
- 이렇게 짧은 기간에 알게 모르게 빨리 성장하고 독립해서 부모들의 곁을 떠나는 자녀들을 볼 때 한편으로 즐겁다. 하지만 때로는 우울해지고 두렵다.
- 사춘기 아이들은 자기 자신들이나 사춘기 사회에서 일어나는 문제와 갈등으로 알게 모르게 많이 걱정 한다.
- 사춘기 자녀와 부모가 서로 가지고 있는 생각, 느낌, 아이디어, 의견, 정보를 대화를 통해 서로 나누어 갖고 교환하면 서로 이해하기가 쉽고 부모와 사춘기 자녀 사이에 생길 수 있는 오해를 풀을 수 있다.
- 부모는 사춘기 자녀의 고민거리를 해결해줄 수 있고 도와줄 수 있다.
- 사춘기 자녀에게 문제가 더 이상 생기지 않게 미리 예방해줄 수 있다.
- 거의 모든 사춘기 자녀들에게 “사춘기 문제(“사춘기 병”)가 생길 수 있다는 것을 알아야한다.
- 부모가 사춘기 자녀와 적절한 시기에 적절한 사춘기 문제에 관해 대화하고 사춘기 그 문제를 풀고 문제가 생기지 않게 예방해야 한다.



사진 80. "나는 너를 사랑한다."
부여 공원에서, 조각자 이름 모름
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 81. 신생아들과 영아들은 자기들의 감정이나 의사를 울음을 통해서 부모에게 전달한다. 또 신체적 언어를 통해서 자기들의 의사를 표시해서 부모와 대화를 한다. 그들의 울음은 언어이다. 울음은 나라, 인종, 나이, 또는 개인 차이가 없는 공통 언어이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP.



사진 82. 나를 도와주세요.

나 혼자 여기 앉아있기 싫어요. 엄마 아빠 나를 도와주세요. 신생아들도, 영유아들도 학령기 아이들, 또는 사춘기 아이들도 울음 말로, 또는 신체적 언어로 자기들의 의사를 표시해 의사소통을 한다. 그들의 울음은 일종의 언어이다. 그들의 말에 부모들은 귀를 기울이고 잘 들어야 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP.

2, 부모와 자녀의 대화

- 사춘기가 되기 전 자녀들과, 또는 사춘기 자녀들과 대화를 할 때 대화를 할 수 있는 시간을 정해놓고 그 시간에 대화를 하는 것이 더 좋다.
- 물론 그때그때 생기는 기회를 이용해서 어떤 주제를 놓고 대화 할 수 있다.
- 부모가 사춘기 자녀와 대화를 해야 할 때도 가능 하면 대화를 할 대화 시간을 정해 놓고 그 정한 시간에 대화 한다.
- 부모들이 생각 하는 만큼, 모든 소아 청소년 자녀들은 자기들의 의사나 감정을 말로 적절히 표현할 수 없다.
- 그런데도 많은 부모들은 사춘기 자녀들의 생각, 감정, 문제 등을 부모 자녀 대화를 통해 부모들에게 성숙하게 표현하고 적절히 전달해 주기를 바란다.
- 부모와 자녀 간에 의사소통을 대화를 통해 해야 할 필요성, 대화 방법에 관한 글을 신문, 잡지, 인터넷 등 대중 매개체에서 자주 읽을 수 있다. 사춘기 자녀들이 TV 나

인터넷, 아이패드 등 대중 매개체를 통해 대화 방법을 배울 수 있다. 그러나 그중 대중 매개체에서 얻는 부모 자녀 간 대화 방법의 대부분은 너무도 형식적이다. 때로는 어떤 대화 방법은 사춘기 자녀의 현 삶에 적용할 수 없다.

- 대화는 일상생활에서도 절대적으로 필요하다.
- 그래서 “대화는 음식물이다.”라는 말도 있다.
- 부모와 자녀 사이 대화는 자녀 양육 상 필수품이다.
- 그런데도 대화를 하는 아주 기초적인 방법도 초중고교에서 학생들에게 가르쳐 주지 않는다.
- 또 대 학교에서도 교양과목으로도 학생들에게 가르치지 않았다.
- 근본적으로 필요한 대화 방법을 배울 기회가 거의 없다.
- 이런저런 이유로 저자를 비롯해 대부분의 부모들은 자녀와 대화를 적절히 하는 방법을 잘 모르고 자녀를 키우고 있다.
- 거기다가 자녀와 부모 간 세대차로, 부모자녀 간 대화 중 부모가 자녀가 가진 문제를 이해하지 못할 수 있고 부모와 자녀가 서로 대화 중 오해할 수 있다. 부모 자녀 대화 중 문제가 자주 생길 수 있다.
- 그럼, 언제부터 부모는 자녀와 대화를 할 수 있나?
- 엄마 아빠는 자궁 속에서 자라는 태아와 대화를 하기 시작해야 한다.
- 갓 태어난 아기와 대화를 해야 한다.
- 오늘 날 아빠가 분만대에서 분만하는 부인을 돕는 경우가 많다.
- 아기가 태어날 때 아빠는 분만하는 부인 곁에서 분만을 도와주고 갓 태어난 피 빨간 아기를 안고 부모 자녀 사랑 반딩을 하는 거시 자녀 양육에서 상당히 중요 한다.
- 분만에서 갓 태어 난 내 새 아기를 안고 “나는 너를 사랑한다 (I love you)”라고 말을 해야 한다.
- 바로 이런 부모 자녀 사랑 반딩은 어쩌면 자녀 양육 전체 과정에서 가장 중요한 사랑이다.
- 내 사랑하는 아기 자녀가 태어 난 당시 아버지는 어디서 무엇을 하고 있으면서 아기를 보지 않고 있다고 한번 생각 해 보자.

- 바로 기다리고 있던 갓 태어난 아기가 “나도”(I love you too)라고 눈길로 신체적 언어로 울음 언어로 아빠에게 화답한다.
- 이 아름다운 분만실 부자간 대화하는 장면을 우리 소아과 전문의들은 오늘 날 자주 볼 수 있다.
- 갓 태어난 신생아가 이런 신체적 언어로 아빠 엄마와 함께 대화를 하는 것을 그냥 무시하고 넘어 갈 때가 허다하다.
- 아기가 태어 날 때 모든 아빠는 분만하는 부인의 옆에서 기다리고 있다가 갓 태어난 아기와 부모 자녀 사랑 반딩을 형성하는 분만방법을 국가적인 차원에서 정하면 어떨까.
- 신생아기, 영유아기, 학령기, 사춘기에 있는 자녀와 대화를 자주 해서 서로 사랑을 주고 받으면서 매일 사는 부모 자녀 관계는 진짜로 아름답다.
- 자녀가 성장해서 부모로부터 독립해 떨어져 사는 동안 자녀와 부모가 자주 대화를 통해서 서로 사랑을 주고받고 부모자녀 사랑 반딩 관계로 계속 이으면서 사는 것도 참 아름답다.
- 자녀가 다 성장해서 부모 곁을 떠난 이후에도 부모 자식 간에 생긴 문제를 대화를 통해 풀고 부모 자식 간에 생길 수 있는 희로애락을 대화를 통해 서로 나누어 갖는 것도 참 아름답다.
- 인제 쉽게 이해 할 수 있을 것이다. 대화는 건전하고 생산적 자녀 양육에 꼭 필요한 요소란 것을.
- “부모가 자녀와 대화를 할 때 “자녀와 부모는 이렇게 대화하라 저렇게 하라” 라는 부모자녀 간 대화법이 많이 있지만 대화법을 일정하게 정할 수 없다.
- 자녀의 나이, 지능, 성숙도, 때와 장소, 대화의 주제 등에 따라 대화 방법을 엄연하게 다르게 해야 한다.
- 부모가 자녀와 대화를 할 때 권위적 태도로, 엄격한 언행으로 대화해서는 절대로 안 된다.
- 때와 장소, 상황에 따라, 부모는 보호자 입장에서, 자녀의 부모 입장에서, 때로는 자녀의 절친한 친구의 입장에서, 또는 또래의 입장에서 대화해야 한다.
- 부모가 조건 없이 진정으로 자녀를 사랑하고 있다는 메시지를 대화 시작 전 우선 주어야 한다.

- 부모는 눈길 접촉사랑 (Eye contact love)과 신체적 접촉사랑(Physical contact love) 그리고 가능 하면 집중적 관심적 사랑과 보살핌(Focused attention love and cares)을 자녀에게 전달하면서 대화를 시작하는 것이 중요하다.
- 그러면 부모 자녀 간 대화가 쉽게 시작되고 쉽게 진행된다.



사진 83. 인공영양을 먹일 때도 아기를 꼭신 안아 신체적 접촉사랑을 해주고 대화를 하면서 먹인다.
 대화 할 때는 사랑스럽고 친절한 눈길 접촉으로 상대방을 즐겁게 해야 한다. 대화 중 눈길을 아래로 또는
 옆으로 또는 딴 데로 돌리면 대화를 할 맛이 나지 않는다.
 더군다나, 불안한 눈길을 가지고 대화에 응할 때는 대화를 더 계속 하고 싶지 않다.
 대화 중 눈길이나 신체적 언어는 좋은 대화를 하는 데 참말로 중요하다.
 아기에게 인공영양을 우유병으로 먹이면서 안아주지도 않고 신체적 접촉사랑도 해주지 않고 눈길 접촉으로
 사랑해주지
 도 않고 신체적 언어도, 또는 말로 사랑해 주지도 않고 아기에게 대화를 하지 않는 엄마도 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 84. 아기에게 신체적 접촉사랑을 해주고 눈길로 사랑해주고 몸짓 말이나 언어 말로 사랑하면서 아빠가 대화를 한다. 아기도 역시 신체적 언어로 눈길로 아빠에게 화답한다. 눈길 접촉사랑을 서로 주고받으면서 대화를 하고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD, FAAP

- 그때그때 상황에 따라, 자녀의 나이에 따라, 사랑스럽고 웃는 눈길 접촉으로 부모사랑을 자녀에게 전달하고 그와 동시에 자녀의 손을 잡는다든지 어깨나 등을 부모의 손으로 살짝 어루만져 신체적 접촉사랑을 동시해주면서 대화하면 더욱 진지하게 대화가 더 잘 진행될 수 있다.
- 신생아나 영아에게 대화를 할 때는 그를 엄마 품에 포근히 안고 그에게 눈길 접촉 사랑을 흠뻑 해 주면서 대화하면 그 신생아 영아 자녀는 편안함을 느낄 것이고 신체적 언어나 아기 말로 또는 울음 말로 화답 할 것이다.
- 때로는 대화 중, 자녀가 신체적 접촉사랑을 잘 받아들이지 않고 눈길 접촉도 받아들이지 않고 피할 때가 있다.
- 특히 대화를 할 준비가 되지 않은 상황에 있는 사춘기 자녀와 부모 간 대화에서 더욱 그런 경향이 생길 기 쉽다.
- 사춘기 자녀에게 신체적 접촉사랑을 할 때는 그 자녀에게 편안하게 하고 될 수 있는 한 짧게 해야 한다. 지나치거나 어색하지 않게 해야 하고 적절하게 해야 한다.

- 특히 내 친 자녀 사춘기 자녀가 아닌 사춘기 아이와 대화를 할 때 적절한 신체적 접촉을 하는 것도 될 수 있는 한 피해야 한다.
- 응급한 경우를 제외하고, 부모 자녀 간에 대화를 할 필요가 있을 때는 부모자녀 간 양편 모두에게 적절하게 대화 시간을 정해야 한다.
- 일방적으로 대화할 시간을 정해서는 안 된다.
- 특히 사춘기 자녀와 대화를 해야 할 때는 더욱 그렇다.
- 재미있게 무엇에 골몰하고 있을 때, 시험공부나 중요한 일을 할 때, 심히 상심했을 때, 대화할 시간 여유가 없을 때는 자녀가 아무리 어리더라도 부모-자녀 대화를 원만하게 할 수 없다.
- 부모 역시 여러 가지 이유로 대화를 편안히 하기가 어려운 때가 있다.
- 특히, 자녀 자신의 일이나 다른 사람의 일로 상심하거나 스트레스를 많이 받고 있거나 육체적으로, 정신적으로 문제가 있는 자녀와 대화를 원만하게 잘 할 수 없다.
- 부모는 자녀가 어리더라도 자녀는 독립된 한 개인이라는 것을 인정하고 그의 문제를 존중해야 한다.
- 자녀가 아무리 어려도 그의 사적 문제에 관해 대화할 때는 극히 조심해야 한다.



사진 85. “엄마 아빠! 나는 엄마 아빠를 산과 같이 높고 크게 대양과 같이 넓고 깊게 많이많이 사랑한다”고 전화로 말한다. 엄마는 “나도” 하고 화답한다. 나이를 가리지 말고 대화를 많이 많이 해야 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 특히 사춘기 아이의 사적 문제에 관해 대화를 할 때는 더욱 그렇다.
- 형제들이나 가족들, 또는 제 3자들 앞에서 자녀의 사적 문제에 관해 대화하는 것은 특별히 삼가야 한다. 사춘기 이전 자녀와 대화를 할 때도 가능한 한 조용한 장소를 선택해 거기서 조용히 논리적이고 합리적으로 대화해야 한다.
- 미리 대화 할 주제와 정보를 가지고 논리적이고 합리적으로 대화 연습도 해본다.

- 한 부모가 시간을 따로 내서 한 자녀만 데리고 있는 동안 자녀에게 집중적 관심적 사랑 (Focused Attention love)과 보살핌을 온통 쏟으면서 대화하면 자녀의 심리적 방어벽의 문이 열릴 수 있다.
- 이 때 그 자녀는 마음속 깊숙이 간직하고 있는 아주 사적인 문제까지 꺼내고 그 문제에 관해 부모와 대화를 하면서 부모의 도움을 얻을 수 있다.
- 여러 자녀들 중 한 자녀만 집에 있는 기회를 이용해, 어머니 아버지가 그 자녀에게 집중적 관심적 사랑을 해주면서 대화하면 대화가 쉽게 진행될 수 있다. 이와 같이 대화를 할 수 있는 기회를 찾는 것도 중요하다.
- 한 부모와 한 자녀 둘이서 몇 시간 동안, 며칠 또는 그 보다 더 긴 기간 동안 여행하는 동안, 영화구경을 가거나 낚시질을 가서, 산보 가서, 동네 식당에서 식사 하면서, 차를 타고 어디를 가고 오면서, 골프 치면서, 또는 그 외 다른 경우를 이용해 한 자녀에게 집중적 관심을 온통 쏟아주면서 그를 집중적으로 보살피고 사랑하면 자녀의 가슴 속 깊이 있는 심리적 방어벽의 문이 점점 열리기 시작 하다가 내중에는 활짝 열고 마음속 깊이 간직하고 있는 모든 갈등 문제 생각들을 부모에게 토로하면서 부모의 의견을 구하고 자기의견을 부모와 교환하면서 진지한 대화가 진행 될 수 있다.
- 특히 사춘기 자녀가 어떤 문제로 부모와 대화를 시작하기 전에 대화를 할 예비시간이 필요한 때가 많다.
- 대화를 시작하기 전에 대화 할 수 있는 예비시간을 마련해주는데 집중적 관심적 사랑은 온통 쏟아주면 가장 좋은 대화를 할 수 있다.
- 심리적 방어벽 문이 점차로 열리는 동안, 대부분의 사춘기 자녀들은 처음에는 아주 표면적이고 하찮은 문제에 관해 대화하기 시작하다가 좀 시간이 지나가면서 그 문을 좀 더 활짝 열고 그에게 있는 더 심각한 문제들이나 주제나, 마음 아팠던 일들, 마음속 깊이 간직했던 불평불만도 꺼내 부모의 의견도 물어볼 수 있다.
- 부모와 대화하기에 마음이 더 편안해지고 부모를 더 신뢰할 수 있다고 생각하고, 대화를 더 계속 할 수 있고 부모가 진지하게 자기 말을 열심히 듣고 있다고 확신하면, 때로는 이성 친구 관계에서 발생한 그의 사적 문제도 자발적으로 꺼내 부모에게 말 할 것이고 부모의 의견과 조언을 듣고 상호 의견을 교환하면서 대화를 할 수 있다.
- 또래들이나 친구들의 사적문제나, 그들과의 관계에서 생기는 문제에 관해 말할 수 있다.

- 그뿐만 아니라, 학교생활, 공부문제, 장래 삶에 관한 주제에 관해서도 나이에 적절하게 대화를 할 수 있다.
- 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 온통 받고 부모를 전적으로 믿고 자기의 문제를 제시해도 좋겠다고 생각할 때는 부모에 대한 이런저런 불평불만을 다 털어놓고 자녀의 가슴 속에 있는 모든 문제에 관해 토로 하게 된다.
- 자녀에게 어떤 정서적 문제가 있을 때도 집중적 관심으로 사랑하면서 대화를 하면 문제의 실마리를 언뜻 내놓을 수 있다.
- 부모는 그 기회를 놓치지 말아야한다.
- 엉클어진 실타래에서 한 가닥의 실마리를 살살 당겨 엉켜진 실타래를 풀어 나가듯이 대화를 통해 그 자녀에게 있는 문제가 무엇인가 알아 풀어줄 수 있다.



사진 86. “아빠! 시고 짜고 달고 써서 먹기 싫어요.”

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 이런 면에서 집중적 관심적 사랑은 자녀와 대화를 원만하게 하는 촉진제 역할을 할 수 있고 대화 수단의 근본이 될 수 있다.

- 때로는 사춘기 자녀가 부모와 대화를 하고 싶을 때 부모가 자기와 대화를 할 수 있나 부모의 눈치를 살핀다.
- 대화하고 싶은 실제의 주제는 뒤에 숨겨 놓고 얼토당토지 않은 다른 주제를 슬쩍 꺼내 그 문제에 관해 대화를 시작할 수 있다.
- 그러다가 부모가 자기를 진정으로 사랑하고 자기를 수용한다고 믿고 자기의 문제를 해결하는데 도움이 될 수 있다고 믿으면 마음 속 깊숙이 있는 진짜 문제의 실마리를 슬쩍 꺼내 놓을 수 있다.
- 사춘기 자녀를 둔 부모들은 그들과 평소 생활하는 동안 사춘기 자녀가 부모와 대화를 하고 싶은 실마리를 내놓을 때 그 실마리를 바로 꼭 잡고 대화를 시작할 수 있는 준비를 항상 하고 있어야 한다.
- 대화의 줄거리의 실마리가 조금 비치면 바로 그 때 꼭 잡고 대화를 시작하면 좋을 것이다.
- 확실한 이유를 찾기 어려운 말을 던지시 하거나, 또는 사춘기 자녀의 하나하나의 거동에 부모는 정신을 바짝 차리고 있다가 그때그때 대화를 시작할 수 있게 대처하고 준비 하고 있어 한다.
- 그때그때 부모-자녀 간 대화를 통해 서로 의사를 소통하면서 영킨 실타래에서 실마리를 살살 끌어 푸는 것같이 그가 가지고 있는 진짜 문제를 파악하고 그 문제를 해결해 주어야 한다.
- 이런 이유로 부모는 자녀와 대화를 하는 기술과 의사소통하는 기교를 평소에 많이 배우고 연습해야 한다.
- 이런 면에서 볼 때도 “부모도 반의사가 되어야 한다.” 말을 다시 하고 싶다.
- 흔히들 “부모는 자녀들과 대화를 자주 하라”란 말은 한다.
- 그럼 어떻게 대화를 하느냐고 물으면 대화 중 “부모는 자녀의 말을 끝까지 경청하라” 대화 중 “부모는 화를 내지 말라” “자녀의 인격을 존중하라” 등의 좋은 답변이 있다. 그 것 만으로 충분치 못하다.
- 그러나 때로는 “대화에 응하지 않으면 자녀에게 계속 압력을 넣어 대화를 하라고 강요하라” 라는 권장말도 있다.

- 이 말은 아주 틀린 말이고 부모-자녀 간 대화에서 절대로 써서는 안 되는 대화 방법 중 하나이다.
- 로스 캠벨 소아 정신과 전문의 저서 HOW TO REALLY LOVE YOUR TEENAGER(십대 아들딸 이렇게 키워라-이상원역)에 있는 글 한쪽을 소개한다.
- “사춘기 아이들이 보통으로 겪는 전형적 문제들을 해결하려고 고심하고 있을 때가 많다.
- 때로는 의기가 소침되어 있는 사춘기 자녀에게 대화를 하자고 부모가 간청할 때 그 사춘기 자녀는 “으응”, “어어”, 또는 그와 비슷한 목구멍소리로 의사소통을 주로 하거나 어깨를 으쓱거리는 신체적 언어로 의사소통을 주로 할 때 그 사춘기 자녀에게 대화를 하자고 계속 강요하는 것은 소용없고 오히려 피차간에 화만 나게 한다.
- 그런 사실을 잘 알면서도 어떤 문제에 관해 여러 번 질문을 자꾸 해서라도 그 사춘기 자녀가 즉석에서 답변 하도록 강권을 쓰는 것은 아주 잘못이다.
- 부모-자녀 간 관계를 더 악화시킬 수 있다.
- 부모가 그런 사춘기 자녀에게 대화를 하자고 어떤 유형의 압력도 가하지 않은 상황에서 20~30 분 동안 보다 더 긍정적인 문제를 가지고 집중적 관심을 온통 쏟아주면서 즐겁게 시간을 보내면 그 자녀의 심리적 방어벽 문이 점차로 열리는 것이 보통이다. 바로 이때부터 대화를 점차로 진행하는 것이 좋은 대화 방법이라고 했다.”
- 사춘기 자녀들을 둔 부모들과 그들의 사춘기 자녀들에게 설문조사를 했다고 한다.
- 사춘기 아이들에게 부모와 자주 대화를 얼마나 자주하느냐고 질문했을 때 “그렇다”라고 답변을 한 사춘기 아이들은 5%뿐이었다.
- 그 사춘기 아이들의 부모들에게 사춘기 자녀들과 대화를 자주 하고 있느냐 질문을 했을 때 그 사춘기 아이들의 부모들이 “그렇다”라고 한 답이 95%이었다고 한다.
- 자살을 시도했던 제니퍼 얘기로 다시 돌아가자!
- 제니퍼의 남자 친구가 자기를 더 이상 좋아하지 않고 자기의 반에 있는 자기 여자 친구를 더 좋아할 때 제니퍼는 아빠나 엄마한테 그 문제를 어떻게 해결할 수 있는 방법을 묻고 부모의 의견을 들어보고 싶었던 적이 한두 번이 아니었다.

- 그래서 엄마 아빠에게 그 문제를 해결하기 위해서 실마리를 슬쩍 내 비친 적이 한두 번이 아니었다.
- 그뿐만 아니라, 다른 사춘기 아이들처럼 제니퍼는 자기에게 생긴 근심, 걱정, 갈등, 장래 문제, 장래 직업 선택, 대학 선정, 자신의 신체 상, 또래나 친구와의 관계, 약물남용이나 음주 문제, 이성 문제, 건강문제 등 여러 가지 사춘기 문제에 관해서 부모-자녀 간 대화를 통해서 어머니나 아버지의 의견을 들어보고 조언을 얻고 해결 방법을 얻고자 고심했었을 것이다.
- 부모가 자기의 친한 친구처럼 친구 입장에 서서, 때로는 부모가 자기가 가장 믿을 수 있는 카운슬러의 입장에 서서 자기를 도와주기를 간절히 바랐고, 때로는 카운슬러처럼 자기의 문제를 해결해주기를 바랐을 것이다.
- 불행히도 제니퍼의 엄마 아빠는 자신들의 개인 사업으로 직장 일로, 사고 모임 참여 등으로 바쁘다는 이유로 부모, 친구처럼, 또는 카운슬러처럼 제니퍼와 원만하게 대화를 나누지 못했다. 더군다나 최근에 들어와서 부모 자녀 간 대화가 거의 단절된 상태에 있었다.
- 제니퍼와 그녀의 부모가 평소에 대화를 원만히 했더라면 제니퍼의 부모가 제니퍼의 고민거리-사춘기 병을 알아 해결해 줄 수 있었을 것이다.
- 제니퍼는 행복한 사춘기 처녀로 신나게 지냈을 것이다.
- 물론 자살 기도도 하지 않았을지 모른다.
- 여기서 꼭 잡고 넘어갈 것이 하나 있다.
- 자녀가 가지고 있는 지극히 사적 문제에 관해 대화를 통해 부모와 함께 해결하는 사춘기 자녀를 가진 부모는 자녀를 잘 양육하고 있다는 증거이다. 그래서 나는 두 손을 들어 축하한다.
- 이렇게 부모와 자녀 간, 특히 사춘기 자녀와의 관계가 원만하게 이루어질 수 있는 가정은 정말로 행복하다고 할 수 있다.
- 부모가 사춘기 자녀와 더 이상 대화를 하지 않겠다고 선언해서는 절대로 안 된다.
- 대화를 할 시간이 없으면 대화의 주제나 상황에 따라 적절한 시간을 다시 정해놓고 그 시간에 대화를 하면 된다.

- 대화 중 의견 차이가 나거나 상호간 이해를 잘못해서 부모 자녀 대화가 더 이상 계속 될 수 없거나 부모가 너무 권위적이거나 또는 압력을 가하면서 부모-자녀 간 대화를 하면 피차간 화가 자연히 날 수 있다.
- 이유가 무엇이든, 부모-자녀 간 대화 통화 선을 끊어서는 절대로 안 된다.
- 부모-자녀 간 대화 통화선이 끊어졌다고 한 번 생각 해 본다면 이는 정말로 불행한 부모 자녀의 관계이다.
- 부모-자녀 간 대화 통화 선을 절대로 끊어서는 안 된다.
- 무슨 이유로든 부모 자녀 간 대화를 더 이상 계속 할 수 없을 때는 그 자녀가 언제든지 부모에게 뒤 돌아와서 대화를 다시 할 수 있도록 부모는 항상 기다리고 있겠다는 입장을 확실히 그 자녀에게 말해 주어야 한다.
- 다시 대화를 할 시간과 장소를 그때 바로 정하고 서로 그 약속을 꼭 지켜야 한다.
- 부모와 자녀가 도저히 대화를 또 다시 시작할 수 없거나 하던 대화를 더 이상 계속할 수 없을 때는 대화를 해야 할 문제의 심각성과 중요성에 따라 학교 카운슬러나 단골 소아과 전문의, 상담교육 자격증을 소유한 목사, 또는 다른 전문가의 도움을 받아 사춘기 자녀의 문제가 무엇인가 알아보고 해결해 주고, 또 그에 관련된 어떤 문제가 생기지 않게 예방해야 한다.
- 어린 자녀들은 놀랄만한 정도로 어떤 면에서 많은 지식과 정보를 가지고 있다.
- 흔히 부모들을 때로는 놀라게 한다.
- 사춘기 아이들의 대부분은 최신 지식이나 상식을 부모들이 가지고 있는 것보다 더 풍부하게 더 많이 가지고 있다.
- 이런 이유로도 부모-자녀 간 대화를 진지하게 진행해 보려고 노력해도 사춘기 자녀와 대화를 잘 이루어지지 않을 수 있다.
- 모든 부모들이 다 부모-자녀 간 대화를 원활하게 할 수 없다. 즉 모든 부모들이 대화를 원활하게 할 수 있는 지식이나 대화 기교를 가지고 있지 않다.
- 이런 경우, 단골 소아과 전문의나 적절한 카운슬러 등의 도움을 받아 자녀의 문제를 상담을 통해 해결해 주는 것이 더 바람직하다.
- 참고로, 요즘 소아과 클리닉에서 소아들의 정신, 정서, 심리, 행동 장애 등 문제를 풀어주기 위해 카운슬링을 하는 경우가 점점 더 늘어가고 있는 추세이다.

- 부모가 자녀와 대화를 할 때도 자녀의 말이 다 끝날 때까지 열심히 들어 줘야 한다.
- 그의 능력과 나이에 따라 간단하고 이해하기 쉬운 말을 골라 대화에 응해야 한다.
- 이해할 수 없는 어려운 단어나 문장을 써서 부모-자녀 간 대화를 해서는 안 된다.
- 자녀가 한 말을 부모가 옳게 알아 들었나 확인하기 위해 자녀가 한 말을 인용해서 자녀에게 말을 하면서 자녀한테서 옳게 들었는지 확인하면서 부모-자녀 간 대화를 해야 할 때도 많다.
- 부모들은 자녀들에게 사랑과 보살핌을 베풀고 자녀들을 도와주는 입장에 서서 자녀들과 대화를 해야 하는 것도 중요하다.
- 대화 중 자녀의 질문에 확실하게 답변을 할 수 없을 때도 있다.
- 그렇다고 그들의 질문에 불성실하게 아무렇게나 답변을 해서는 안 된다.
- 대화 중 금방 확실하게 답변을 할 수 없는 문제가 있으면 시간을 두고 더 생각해 본다든지 나중에 연구해서 답변을 해 주겠다고 약속해야 한다.
- 때로는 금방 답변을 할 필요가 없는 자녀의 질문을 받았을 때 답변을 나중에 하겠다고 대답한 후 시간이 지나가면서 상호간 답변을 자연스럽게 얻을 수 있다. 즉 시간이 때로는 문제를 해결해 줄 수 있다.
- 금방 답변은 할 수 있지만 그 질문에 금방 답변하고 싶지 않을 때는 얼마 후 답변을 하겠다고 약속할 수 있다.
- 가령 16 세 된 아들이 18 세가 될 때 군에 입대할 계획을 하고 있다고 하면서 아버지의 의견을 물어왔을 때 아버지가 금방 답변하기 싫으면 몇 달 후나 일이 년 후 답변하겠다고 약속할 수 있다. 물론 그 약속은 꼭 지켜야 한다.
- 아기보라고 하면 아기를 보고, 설거지하라면 설거지를 하고, 공부하라면 공부하는 등 부모의 명령이 떨어지기만 하면 바로 실행에 옮기고 절대로 복종하는 복종형 프로 권위형 25 퍼센타일 개성 소유자녀들도 있다.
- 이런 아이들을 로스 캠벨 박사는 25 퍼센타일 개성을 소유한 아이들이라고 한다. 또는 “프로 오도리티 개성”을 소유한 아이들이라고 한다.
- 그와 반대로 내가 하고자 하는 일은 내가 이미 정해 놓았으니 부모는 자기보고 이래라 저래라 명령도 참견도 제발 하지 말고 내가 나아가는 길을 막지도 말고 내가 알아서 하는 불복종형 자녀들도 있다.

- 이런 아이들을 로스 캠벨 박사는 75 퍼센타일 개성을 소유한 아이들이라고 한다. 또는 “안티 권위적 개성”을 소유한 아이들이라고 한다.
- 모든 아이들은 타고 날 때부터 9 가지 기질을 지니고 출생한다. 그 9 가지 기질 중 어떤 기질이 더 현저하게 나타나는가에 따라 다루기 쉬운 아이들도 있고 다루기 어려운 아이들도 있고 대화를 하기 쉬운 아이들도 있고 대화를 하기 어려운 아이들도 있다.
- 부모들은 자녀들의 기질을 잘 파악해서 그들의 기질을 존중하면서 그들의 기질과 개성에 따라 대화도 적절히 해야 한다.
- 부모-자녀 간 대화가 원만하게 잘 진행되지 않거나 부모의 부탁이나 명령에 응하지 않는 때도 있다.
- 때로는 자녀의 연령, 능력 등에 비취 부적절한 대화 주제인지, 적절한 부탁을 하는지 부적절한 명령을 했는지 재고해야 한다.
- 대화가 잘 이루어지지 않으면, 조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받고 자라고 있는지 그들의 사랑 탱크 속이 조건 없고 진정한 사랑으로 가득히 채워져 있는지 재평가해봐야 한다.



사진 87. 조건 없는 사랑으로 생산적이고 건전한 부모와 자녀 간 대화를 통해 훈련을 받고 자란 자녀들은 마약, 음주, 흡연, 범죄, 십대 임신, 우울증, 권위자에 대한 반항, 가출, 갯단 가입 등에 연루되지 않고 훌륭한 성인으로 자란다. “엄마 아빠! 저도요

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 부모 자신이나 자녀가 육체적으로 정신 정서적으로 건전한지도 알아봐야 한다.
- 대화의 주제가 그 자녀의 나이와 지능에 적절한지 알아보는 것도 중요하지만 대화의 방법이 부모나 자녀에게 적절한지, 대화하는 때와 장소가 부모-자녀 양편에 적절한지 등을 생각해봐야 한다.
- 가령, 색깔을 확실히 구별할 수 없는 세 살짜리 유아에게 파란, 빨간, 노란색을 구별하라고 요구했다면 그 부모가 그 자녀의 나이나 능력과 성장 발육에 맞지 않은 요구를 한 것이다.
- 신생아들도 영유아들도 학령기 아동들도 사춘기 자녀들도 모두 부모들과 대화하기를 원한다.

- 대화는 자녀양육에 밥이고 비타민이고 보약이고 삶의 필수품이다. 그리고 음식물이다.
- 특히 정신적으로나 육체적으로 고통을 받을 때 그들은 눈길 접촉사랑과 신체적 접촉사랑을 부모로부터 받기를 원한다.
- 그들은 부모로부터 사랑의 속삭임을 대화를 통해 얻고 싶고 듣기를 원한다.
- 학교성적이 떨어져 고민할 때, 혼자 외롭게 부모 멀리 떨어져 있을 때, 무슨 이유로 사고를 저질렀을 때, 선한 경쟁에서 떨어졌을 때 자녀는 부모의 따뜻하고 사랑과 격려의 말을 다만 한두 마디라도 듣고 싶어 한다.
- 그리고 대화를 통해 부모가 자기 문제를 풀어주기를 바란다.
- 대화를 할 때는 자녀의 말을 조심스럽게 열심히 듣고 점잖고 부드러운 말로 대화에 응해야 한다.
- 어떤 문제로 꾸중치거나 훈계하거나 훈련시킬 때만 자녀와 대화를 하지 말고 어릴 때부터 자녀들과 규칙적으로 대화하는 습관을 가져야 한다.
- “침묵은 금이다”라고 했다고 해서 “잘 잤니.” “오늘 어떻게 지냈니.” “아이 로브 유”등 아주 기본적인 말도 하지 않고 자녀를 대해서는 안 된다.
- 필요에 따라 주제에 따라 나이에 따라 대화를 길게, 또는 짧게 할 수 있지만 하루 중 1~2 분 정도 짧게 해도 된다.
- 영유아기 때부터 규칙적으로 대화하는 습관을 가지면 부모가 사춘기 자녀와 대화할 때도 어색하지 않고 서로 편안하다.
- 사춘기 자녀가 흔히 가질 수 있는 여러 가지 문제를 대화를 통해 쉽게 예방할 수도 있고 이미 생긴 문제는 보다 쉽게 해결할 수 있다.
- 사춘기 자녀가 상심할 때나 어떤 응급한 문제로 부모와 대화하기를 즉시 원할 때는 대화를 곧 해야 한다.
- 물론 상황에 따라 상호 약속된 시간에 대화를 할 수 있다.
- 생산적이고 건전한 대화를 하지 않는 부모와 자녀와의 관계는 무섭고 슬프고 가련하다고 할 수 있다.
- 부모와 자녀가 대화를 통해 생각과 감정 등을 서로 나누어 가지면 자녀의 삶에 부정적 면이 잘 생기지 않게 많은 문제를 미리 예방할 수 있고 그의 삶에서 긍정적인 면은 더욱 강화될 수 있다.

- 자녀에게 조건 없는 진정한 사랑을 베풀지도 않고, 부모가 자녀를 자신의 소유물처럼 취급하고 일방적이고 권위주의적인 방법으로 대화해서 양육하면 그는 어릴 때는 부모의 말을 고분고분히 잘 들을 수 있지만 커서 사춘기가 되었을 때나 대학교에 다닐 때나 사회생활을 할 때, 또래들이나 친구와의 관계에서 소극적이고 위축되기도 하고 외롭게 지내기도 한다.
- 어떤 부모도 이런 자녀를 두기를 바라지 않을 것이다.
- 자녀가 아주 어려도 부모의 언행이 올바른지 공평한지도 알고, 부모가 실행할 수 없는 말을 함부로 하는지도 안다.
- 부모가 진정으로 조건 없이 사랑하는지, 지나치게 대하는지, 관대하게 대하는지, 다른 형제들과 대화할 때와 같이 공평하게 자기를 대하는지 안다. 대화 중 자녀에게 “야 이 바보야”, “저런 병신 같은” 등 부정적이고 멸시하며 놀리는 말을 절대로 해서는 안 된다.
- 이 세상에 완전한 부모들도 없고 완전한 자녀들도 없다.
- 대화 중 부모가 언행을 잘못했으면 그 잘못을 변명해서 미화시키지 말고 자녀에게 마땅히 즉석에서 사과해야 한다.
- 화내는 것은 정상이다.
- 누구든지 화를 낸다.
- 화를 어떻게 내느냐가 문제이다.
- 부모가 화를 부적절하게 내면서 대화하면 자녀가 두려워 대화를 시작할 기분도 계속할 기분도 생기지 않는다.
- 부모의 지시나 명령도 제대로 받아들일 수 없고 대화를 계속할 수 없다.
- 특히 부모 자신이 화를 내지 않도록 힘써야 한다.
- 비합리적으로 화를 냈을 때도 자녀에게 사과를 해야 한다. 자녀는 독립된 한 인간이고 부모가 소유한 것처럼 취급해서도 안 된다.
- 화목한 부모의 슬하에서 진실하고 조건 없는 사랑으로 생산적이고 건전한 부모 자녀 간 대화를 통해 훈련을 받고 자란 자녀는 마약, 음주, 흡연, 범죄, 십대 임신, 우울증, 권위 주의자에 대한 반항, 가출, 갯단 가입 등에 연루되지 않고 훌륭한 성인으로 자랄 것이다.
- 부모-자녀간의 건전한 대화는 음식물이다.

Communication between parents and their children

**Keep Your Kids Safe
Communication is the Key**



ASK TALK LISTEN

✓ Ask about their relationships

- Communication between parents and children is very important in raising children to live a stable, healthy and happy life.
- Ask, Talk, and Listen (ask, talk to each other, and listen) are the keys to a successful conversation.
- Ask about interpersonal relationships with children and friends, with children their peers, and with others.
- Instruct your children through dialogue, especially so that they do not get wrong due to misinformation obtained from the Internet.
- Find out if you are being bullied or being bullied.
- Listen to your children and listen to them.

- Listen to your child's trivial words, talk to them often, and if there are problems, solve them and raise them with love.
- Source: American Academy of Pediatrics (This poster was produced by the American Academy of Pediatrics Grantor from the CDC and is being used for parent education. Translated by the author)

1. Definition of Communication

- Conversation is a method in which at least two people share and exchange each other's thoughts, feelings, ideas, opinions, and information using language, letters, signs, and gestures (body language).
- Why Parent-Child Conversation is Necessary—Example of Conversation
- A few years ago, a 13-year-old adolescent girl who had taken large amounts of Tylenol and attempted suicide was admitted to the emergency room of a hospital.
- There was no doubt that the girl was a pretty and smart adolescent girl with her plump body and distinct features.
- Her face was full of melancholy.
- "These days, should I study at school or follow the teacher's advice? I'm too troubled to listen to my friends. In addition, my mom and dad openly scolded me for trivial things, telling me to study, stay at home, and don't go anywhere at night. They didn't understand me at all, they just bothered me.
- "I took drugs because I just wanted to die," she said.
- The girl also told me that "I was very upset because my boyfriend abandoned me and fell in love with my classmate."
- Both parents are middle-aged in their 40s. My father was a university professor, and my mother was a trusted local lawyer.
- They were very upset and wept
- "He allowed Jennifer to do whatever she wanted to do.

- He bought me everything he wanted, but I don't understand why he tried to commit suicide. Before puberty, the three of us sat down and talked a lot.
- The three of us go on tours and camps together.
- About a year ago, she was like her, and we've been living as we are.
- Being chased by our busy lives, the three of us don't even have an hour a week to sit and talk.
- So can you?
- She had no idea that he was suffering from such severe puberty."
- He closed her mouth.
- "Studying frantically, looking for a job, being chased by work life, volunteering at the church and doing this and that. As time goes by, children are born, and in the blink of an eye, they grow up to puberty, and puberty children turn into young people. It is common these days to see parents who say, "I will grow up and go to college."
- On the one hand, I am happy to see children who grow up so quickly without realizing it in such a short period of time and leave their parents on their own. But sometimes I feel depressed and afraid.
- Adolescent children worry a lot, either knowingly or unknowingly, about problems and conflicts that occur in themselves or in adolescent society.
- Sharing and exchanging thoughts, feelings, ideas, opinions, and information that adolescents and parents have with each other through dialogue makes it easier to understand each other and resolve misunderstandings that may arise between parents and adolescents.
- Parents can help and troubleshoot their adolescent children.
- You can prevent further problems in your adolescent child.
- Be aware that almost all adolescent children can develop "puberty problems" ("pubertal disease").
- Parents should talk to their adolescents about appropriate adolescent problems at the right time, solve them and prevent problems from occurring.



Photo 80. "I love you." In Buyeo Park, I don't know the sculptor's name
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



Picture 81. Newborns and infants communicate their feelings and wishes to their parents through crying. They also communicate with their parents by expressing their will through physical language. Their cry is a language. Crying is a common language with no national, ethnic, age, or individual differences.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP.



Photo 82. Help me. I don't want to sit here alone. mom and dad help me Newborns, infants, school-age children, and adolescents communicate by expressing their intentions through crying or physical language. Their cry is a kind of language. Parents should listen and listen carefully to their words.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP.

2, Conversation between parents and children

- Before puberty, or when talking to adolescents, it is better to set aside a time for conversation and have the conversation at that time.
- Of course, you can use the opportunity that arises from time to time to discuss any topic.
- Even when parents need to have a conversation with their adolescent child, if possible, set a conversation time to have a conversation and have the conversation at that time.
- As parents think, all children and adolescents are unable to adequately verbalize their wishes or feelings.
- Nevertheless, many parents want their adolescent children to maturely express their thoughts, feelings, and problems through parent-child conversations and to convey them appropriately.

- You can often read articles about the necessity of communication between parents and children through dialogue and how to communicate in newspapers, magazines, and the Internet, etc. in mass media. Adolescents can learn how to communicate through popular media such as TV, the Internet, and iPads. However, most of the communication methods between parents and children obtained through mass media are too formal. Sometimes some communication methods are not applicable to the present life of an adolescent child.
- Conversation is absolutely necessary in everyday life.
- That's why there is a saying, "Conversation is food."
- Communication between parents and children is essential in raising children.
- Still, even the most basic ways of having a conversation are not taught to students in elementary, middle and high schools.
- Also, it was not taught to students as liberal arts subjects in universities.
- Few opportunities to learn fundamentally necessary communication skills.
- For one reason or another, most parents, including the author, are raising their children without knowing how to properly communicate with their children.
- In addition, due to the generational gap between children and parents, parents may not understand the problems their children have during conversations between parents and children, and parents and children may misunderstand each other during conversations. Problems can often arise during parent-child conversations.
- So, when can parents start talking to their children?
- Mom and Dad should start talking to the developing fetus in the womb.
- Have a conversation with the newborn baby.
- Today, fathers often help their wives giving birth at the birthing table.
- When a baby is born, the father is by the side of the woman who is giving birth, helping the childbirth, and holding the newborn blood-red baby is very important in parenting and child rearing.
- I have to hold my new baby from birth and say, "I love you."

- This kind of parent-child love banding is perhaps the most important love in the whole process of raising children.
- My dear baby Imagine for a moment that the father was not looking at the baby when he was born, where he was and what he was doing.
- The newborn baby, who was just waiting, replies to the father in a crying language with his eyes, body language, and "I love you too".
- Our pediatricians can see this beautiful delivery room talking between father and son often today.
- Newborn babies often ignore conversations with their mothers and fathers in this physical language.
- When a baby is born, what if all fathers wait next to their wives who are giving birth and decide at a national level how to deliver a newborn baby and form a love bond between parents and children?
- The relationship between parents and children who live every day with their children in their newborn, infancy, school age, and puberty, giving and receiving love through frequent conversations with each other, is truly beautiful.
- It is very beautiful to see children and their parents exchange love through frequent conversations while their children grow up and live independently from their parents, and continue to live in a parent-child love bond.
- Even after the children grow up and leave their parents, it is very beautiful to solve problems between parents and children through conversation and to share the joys and sorrows that may arise between parents and children through conversation.
- You will be able to understand easily. Conversation is an essential component of healthy and productive child rearing.
- There are many ways to communicate between parents and children, such as "When parents talk to their children, "Children and parents should talk like this, do that."
- Conversation methods should be strictly different according to the child's age, intelligence, maturity level, time and place, and topic of conversation.

- Parents should never talk with their children in an authoritative, strict manner.
- Depending on the time, place, and situation, parents should talk from the perspective of the guardian, the parent of the child, sometimes the position of the child's best friend, or the position of a peer.
- Give the message that parents truly love their children unconditionally before starting the conversation.
- It is important for parents to start the conversation by conveying eye contact love, physical contact love, and possibly focused attention love and cares to their child.
- Then the conversation between parent and child is easily initiated and proceeds easily.



Photo 83. When feeding artificial nutrition, hug the baby softly, give love through physical contact, and feed while talking. When talking, you should please the other person with a loving, kind eye contact. If you look down, sideways, or otherwise during a conversation, you don't feel like talking. Moreover, when you respond to a conversation with an anxious look, you do not want to continue the conversation. Eye contact and body language during a conversation are really important to having a good conversation. Feeding the baby artificial nutrition through a bottle of milk, not hugging him, giving love through physical contact, and loving him through eye contact. There are mothers who don't love their children, they don't love them physically, or verbally, and they don't talk to their babies.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



Photo 84. A father communicates with his baby by giving him physical touch, loving with his eyes, and loving with body language and verbal words. The baby also responds to the father with his eyes, using body language. They are talking to each other by exchanging eye contact love.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD, FAAP

- Depending on the situation, the age of the child, the love of parents is conveyed to the child with a loving smile and eye contact, and at the same time, physical contact love can be achieved by holding the child's hand or gently stroking the shoulder or back with the parent's hand. Conversation at the same time can lead to a more serious conversation.
- When talking to a newborn or infant, hold him in his mother's arms and give him eye-contact love, and he will feel comfortable and will respond with body language, baby language, or crying.
- Sometimes during conversations, your child does not accept physical contact and avoids eye contact.
- This is especially likely to occur in conversations between parents and adolescents who are not ready for conversation.

- When making physical contact with an adolescent child, make it comfortable for the child and keep it as short as possible. It should not be overdone or awkward and should be done appropriately.
- Whenever possible, avoid appropriate physical contact, especially when talking to non-teenager children of my own.
- Except in emergencies, when it is necessary to have a conversation between a parent and child, an appropriate time for the conversation must be set for both parents and children.
- Do not set aside time for one-sided conversations.
- Especially when you need to have a conversation with a teenage child.
- No matter how young a child is, parent-child communication cannot be smoothed out when he is busy with something fun, studying for an exam or doing something important, when he is very upset, or when he doesn't have time to talk.
- Parents, too, sometimes find it difficult to have a comfortable conversation for a variety of reasons.
- In particular, you are unable to communicate well with your child, who is heartbroken, stressed, or has physical or mental problems because of his/her own work or someone else's work.
- Parents should recognize that their child is an independent individual and respect his/her problems, even if the child is young.
- No matter how young your child, you should be extremely careful when talking about personal matters.



Photo 85. "Mom and Dad! I love Mom and Dad as high as a mountain and as wide as the ocean, as wide and deep as the ocean." "Me too," the mother replies. She doesn't matter her age and has to talk a lot.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Especially when talking about personal issues with adolescents.
- Talking about your child's private matters in front of siblings, family members, or third parties should be especially avoided. Even when conversing with your pre-pubertal child, you should choose a place that is as quiet as possible and have the conversation quietly, logically and rationally.

- Practice conversation logically and rationally with topics and information to be discussed in advance.
- When a parent takes the time to talk to the child while he/she has only one child, the door to the child's psychological barrier can be opened when talking with the child full of focused attention love and care.
- At this time, the child can bring out even the most private issues that are kept deep in his heart and have a conversation with the parents about them, so that the parents can help.
- Taking advantage of the opportunity of having only one child out of several children at home, conversations can be facilitated if her mother or father gives the child intensive, caring and loving attention. It is also important to look for opportunities to have these conversations.
- One parent and two children traveling for hours, days or longer, going to the movies, going fishing, going for a walk, eating at a local restaurant, driving to and from anywhere, or playing golf. , or in other cases, when you give a child intensive attention and care for and love him intensively, the door of the psychological defense wall deep inside the child's heart begins to open gradually, and then the inner servant opens it wide and opens up all the things he holds deep in his heart. A serious conversation can take place by asking parents for their opinions and exchanging their opinions with them by sharing their thoughts on conflict issues with their parents.
- Adolescents often need some spare time to talk to their parents before starting a conversation about an issue.
- Before starting a conversation, prepare a spare time for conversation. Concentrated attention and love are the best ways to have a conversation.
- While the psychological barrier door gradually opens, most adolescents will at first start talking about very superficial and insignificant issues, but over time they will open the door wider and discuss more serious problems, topics, or feelings about them. You can bring out the painful things and the complaints that you have kept deep in your heart and ask for the opinions of your parents.

- If you feel more comfortable talking to your parents and you feel you can trust them more, you can keep the conversation going, and you are sure that your parents are taking you seriously and earnestly, sometimes you will be able to deal with his personal problems with your friends of the opposite sex. They will voluntarily take them out and talk to their parents, listen to their opinions and advice, and have a conversation while exchanging opinions.
- Can talk about personal problems with peers or friends, or problems with relationships with them.
- In addition, you can have an age-appropriate conversation about school life, study problems, and topics related to your future life.
- When you receive all the attention and love and care, trust your parents completely, and think it's okay to present your problem, you will open up all your complaints and complaints about your parents and talk about all the problems that are in your child's heart.
- Even when your child has any emotional problems, focusing and loving conversations can provide clues to the problem.
- Parents should not miss the opportunity.
- Just like pulling a single thread out of a tangled thread to untangle it, you can find out what the problem is and solve it through conversation.



Photo 86. "Dad! Sour, salty, sweet and bitter. I don't want to eat it."

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- In this respect, focused, caring love can serve as a catalyst for smooth conversation with children and can be the basis of communication tools.
- Sometimes, when adolescent children want to talk to their parents, they check their parents to see if they can talk to them.
- You can hide the actual topic you want to talk about and nudge another topic that isn't obvious to you and start a conversation about it.
- Then, if you believe that your parents truly love you, accept you, and can help you solve your problems, you can nip a clue to the real problem deep in your heart.
- Parents of adolescent children should always be prepared to hold the clue and start a conversation when the adolescent child presents a clue that he or she wants to have a conversation with during their daily life with them.

- If you can see some clues in the plot of the conversation, it would be a good idea to grab hold of it and start the conversation right away.
- Parents are alerting their teenage children to each and every behavior or suggesting words for which there is no clear reason, and are preparing and preparing to start a conversation at that time.
- It is necessary to grasp the real problem he has and solve the problem, just like pulling a clue from a tangled thread while communicating with each other through conversation between parents and children from time to time.
- For this reason, parents should learn and practice a lot on a daily basis to communicate and communicate with their children.
- In this respect, "Parents should also be anti-conscientious." I want to say it again.
- It is often said, "Parents should talk to their children often."
- Then, when asked how to have a conversation, there are good answers such as "Parents listen to their children to the end" during the conversation, "Parents don't get angry" and "Respect the child's personality" during the conversation. That alone is not enough.
- However, sometimes there is a recommendation: "If you don't respond, keep pressure on your child to talk."
- This is a very misnomer and one of the best ways to never use parent-child conversations.
- Here is an introduction to an article from Ross Campbell's book, HOW TO REALLY LOVE YOUR TEENAGER, a pediatric psychiatrist.
- "A lot of times we are struggling to solve the typical problems that adolescents usually face.
- Sometimes when a parent begs a depressed adolescent to have a conversation with the adolescent, the adolescent communicates primarily with "uhh", "uhh", or similar throat sounds, or with physical language such as shrugging. It is useless to keep forcing the adolescent child to have a conversation when communication is the main thing, and it only makes each other angry.

- Knowing that, it would be very wrong to force the adolescent to answer a question on the spot, no matter how many times he asks a question about it.
- It can make the parent-child relationship worse.
- When parents don't put pressure of any kind on their adolescent child to talk to him, and if he spends 20-30 minutes having fun with a more positive problem and full attention, then the door to his/her psychological barriers will gradually open. it is normal From that point on, he said that the best way to have a conversation is to start the conversation gradually."
- Parents with adolescent children and their adolescent children are said to have been surveyed.
- When asked how often adolescents communicate with their parents, only 5% of adolescents answered "yes".
- When the parents of the adolescent children were asked whether they frequently communicate with their adolescent children, 95% of the parents of the adolescent children answered "yes".
- Back to Jennifer's suicide attempt!
- When Jennifer's boyfriend doesn't like her anymore and prefers her girlfriend in her class, there's been one or two times when Jennifer wants to hear from her parents by asking his dad or mom how he can solve the problem. it wasn't the time
- So it wasn't the first time I've peeked at her mom and dad for a clue to solve the problem.
- In addition, like other adolescents, Jennifer is concerned about her own worries, concerns, conflicts, future problems, future career choices, college choices, her physical appearance, relationships with peers and friends, substance abuse or alcohol problems, and sexual problems. , health problems, and other puberty issues, through parent-child conversations, must have been trying to listen to the opinions of mothers and fathers, get advice, and get solutions.

- Parents may want to stand as friends like their best friends, sometimes as their most trusted counselor to help them, and sometimes like a counselor to solve their problems.
- Unfortunately, Jennifer's mom and dad couldn't talk to Jennifer as smoothly as her parents, friends, or counselors did because they were busy with their personal business, work, and social gatherings. Moreover, in recent years, conversations between parents and children have been almost cut off.
- If Jennifer and her parents had had a smooth conversation, Jennifer's parents would have been able to recognize and solve Jennifer's troubles – puberty disease.
- Jennifer must have had a good time as her happy teenage maiden. She
- She may not have even attempted suicide, of course.
- Here's one thing she must pick up on.
- Parents who have adolescent children who resolve their children's very private problems through dialogue with their parents are evidence that they are raising their children well. So I raise my hands and congratulate you.
- A family in which the relationship between parents and their children, especially with their adolescent children, can be made amicably, it can be said that they are truly happy.
- Parents should never declare that they will no longer talk to their adolescent child.
- If you do not have time to have a conversation, you can set an appropriate time according to the topic or situation of the conversation and have a conversation at that time.
- If there is a disagreement or misunderstanding during the conversation, the parent-child conversation can no longer be continued, or if the parent-child conversation is too authoritative or pressured by the parent, anger may arise naturally.
- For whatever reason, never disconnect a parent-child conversation line.

- Parent-Child Conversation If you ever think of a disconnected phone line, this is a truly unhappy parent-child relationship.
- Never disconnect a parent-child conversation line.
- If, for any reason, communication between parent and child is no longer possible, the parent must make it clear to the child that the child will always be waiting so that the child can return to her parent at any time and resume the conversation.
- Set up a time and place to talk again, and keep that promise to each other.
- When a parent and child are unable to resume or continue a conversation, a school counselor, regular pediatrician, counselor licensed pastor, or With the help of other experts, you need to find out what your adolescent's problems are, solve them, and prevent any related problems from occurring.
- Young children have a surprising amount of knowledge and information in some way.
- Often surprises parents sometimes.
- Most adolescents have more up-to-date knowledge and common sense than their parents do.
- Even for this reason, even if you try to have a serious parent-child conversation, you may not be able to communicate well with your adolescent.
- Not all parents can facilitate parent-child communication. That is, not all parents have the knowledge or communication skills to facilitate a conversation.
- In this case, it is more desirable to solve your child's problems through counseling with the help of a regular pediatrician or an appropriate counselor.
- For reference, there is a growing trend that pediatric clinics are providing counseling to solve problems such as mental, emotional, psychological, and behavioral disorders in children.
- When parents talk to their children, they should listen intently until they are finished.
- Respond to conversations in simple, easy-to-understand language based on his abilities and age.

- Avoid parent-child conversations using difficult words or sentences that you do not understand.
- To confirm that the parent understood what the child was saying, it is often necessary to have a parent-child conversation while speaking to the child by quoting the child's words and confirming that the child heard it correctly.
- It is also important for parents to show love and care to their children and to be in a position to help them and communicate with them.
- Sometimes you may not be able to answer your child's questions with certainty during a conversation.
- Don't be insincere and haphazard in answering their questions.
- If there is a question in the conversation that cannot be answered with certainty right away, give yourself time to think about it or promise to do research and answer it later.
- Sometimes, when your child asks a question that you don't need to answer right away, you can say that you will answer it later, and then get a mutual answer over time. That said, time can sometimes solve problems.
- If you can get an answer right away, but you don't want to answer the question right away, you can promise to answer it later.
- For example, if a 16-year-old son asks his father about his plans to join the military when he turns 18, and the father doesn't want to answer right away, he can promise to answer in a few months or a year. Of course, that promise must be kept.
- There are submissive, professional, authoritative, and 25 percent personality girls who follow their parents' orders, such as looking at their baby when they say baby boy, washing the dishes when they say they want to wash the dishes, or studying if they want to study.
- These children are what Dr. Ross Campbell calls 25 percentile personalities. Or children who have a "pro-ordity personality."

- On the other hand, since I have already decided what I want to do, my parents do not give orders or meddle in what I do, do not block my way, and there are children who are disobedient and do what I do.
- These children are what Dr. Ross Campbell calls 75 percentile personalities. Or children with "anti-authoritarian personalities."
- All children are born with nine temperaments. Depending on which of the nine temperaments is more prominent, some children are easy to handle, some are difficult to handle, some are easy to talk to, and some are difficult to talk to.
- Parents should be aware of their children's temperament, respect their temperament, and communicate appropriately according to their temperament and personality.
- There are times when parent-child conversations do not go smoothly or do not respond to parental requests or orders.
- Sometimes you need to reconsider whether the topic of conversation is inappropriate for your child's age, ability, etc., and whether you are asking for an appropriate favor or giving an inappropriate command.
- If the conversation doesn't go well, they'll see if they're growing up with enough unconditional and true love.



Photo 87. Children who are trained and raised through productive and healthy parent-child conversations in unconditional love, and children who are not involved in drugs, alcohol, smoking, crime, teenage pregnancy, depression, rebellion against authority, running away from home, or joining gangs, are great. grow into adults "Mom and Dad! Me too.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- You need to reevaluate whether your love tank is filled with unconditional and true love.
- You should also find out if you or your child are physically, mentally and emotionally healthy.
- While it is important to determine whether the topic of conversation is appropriate for the child's age and intelligence, it is also important to consider whether the method of conversation is appropriate for the parent or child, and whether and when the conversation is appropriate for both parents and children.

- For example, if a three-year-old child who cannot clearly distinguish colors is asked to distinguish between blue, red, and yellow, the parent is making a request that is not appropriate for the child's age, ability, and development.
- Newborns, toddlers, school-age children, and adolescents all want to talk to their parents.
- Conversation is food for raising children, vitamins, medicines, and necessities of life. and it's food.
- They want eye contact and physical touch love from their parents, especially when they are suffering mentally or physically.
- They want to get and hear whispers of love from their parents through conversation.
- When troubled with poor school grades, lonely and far from parents, when an accident occurs for some reason, or when they fail in a good competition, children want to hear just one or two words of warmth, love and encouragement from their parents.
- And hope that the parents will solve their problems through dialogue.
- In conversations, listen carefully and listen carefully to your child, and respond in a gentle, gentle way.
- Get into the habit of talking to your children regularly from an early age, not only when you are reprimanding, admonishing, or training them for a problem.
- When you say "silence is gold", "Did you sleep well?" "How have you been today?" Don't talk to your children without saying very basic things like "I love you."
- Conversations can be as long or short as needed, depending on the subject and age, but can be as short as 1 or 2 minutes during the day.
- If you have a habit of having regular conversations from infancy, parents will feel comfortable with each other even when talking to their adolescent children.
- Various problems common to adolescents can be easily prevented through dialogue, and problems that have already occurred can be solved more easily.

- When your adolescent is heartbroken or wants to talk to his or her parents right away about an emergency, talk to them right away.
- Of course, depending on the situation, you can have a conversation at the mutually agreed time.
- Relationships between parents and children who do not have productive and healthy conversations can be terrifying, sad, and pitiful.
- If parents and children share their thoughts and feelings through dialogue, many problems can be prevented in advance so that negative aspects do not occur in a child's life, and the positive aspects of his or her life can be further strengthened.
- If parents do not give their children unconditional true love, and parents treat their children as their property and raise them through conversations in a one-sided and authoritarian way, they can obey their parents when they are young, but they can't do it until they grow up in puberty. In college, social life, and relationships with peers and friends, they are passive, withdrawn, and lonely.
- No parent would want to have a child like this.
- Even when children are very young, they know whether their parents' words and actions are fair or not, and they know how to say things that parents can't put into practice.
- Know if your parents truly love you unconditionally, if they treat you excessively, if you are generous, and if you are treating them fairly as you would in conversations with other siblings. Never say negative, derogatory and teasing words to your child during a conversation, such as "Hey, you idiot" or "You're such an asshole."
- There are no perfect parents and no perfect children in this world.
- If a parent misbehaves during a conversation, he should immediately apologize to the child rather than glorify it by making excuses for the mistake.
- Being angry is normal.
- Everyone gets angry.

- It's a matter of how you get angry. When parents communicate with inappropriate anger, fear of their children makes them neither in the mood to start nor to continue.
- Unable to properly accept parental instructions or orders, and unable to continue a conversation.
- Try not to get angry, especially with the parents themselves.
- Apologize to your child even when you are unreasonably angry. Children are independent human beings and should not be treated as if they belonged to their parents.
- Children raised by harmonious parents, trained through productive and wholesome parent-child dialogue with sincere and unconditional love, are more likely to suffer from drugs, alcohol, smoking, crime, teenage pregnancy, depression, rebellion against authoritarianism, runaways, and gangs. You will grow up to be a great adult without being involved in joining.
- A healthy parent-child conversation is food.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료

- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기

- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과--부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD, FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

가정이나 학교에서 벌 또는 체벌, Punishment or corporal punishment at home or school

1, 체벌이란 무엇인가

- 자녀가 올바르게 하지 않는 행동이나 말, 나쁘게 하는 행동이나 말, 또는 옳지 않은 태도를 바르게 하도록 하기 위해 곰곰이 생각한 후 계획한 대로 육체적으로 아프게 해서 훈련을 시키는 자녀 양육 수단을 체벌이라 한다.
- 가정에서 부모가 소아청소년 자녀에게 주는 스팅킹 체벌,
- 학교에서 교사나 학교 당국이 학생에게 주는 학교 체벌
- 범법행위를 한 사람에게 주는 법적 체벌 등으로 체벌을 나눌 수 있다.
- 미 50 주는 자녀훈련을 목적으로 가정에서 부모가 소아 자녀들에게 주는 체벌을 법적으로 허용하고 있다.
- 그러나 캐나다, 일본, 남아프리카, 대부분의 유럽 국가들은 부모가 가정에서 자녀 훈련을 목적으로 자녀에게 주는 스팅킹 체벌을 불법으로 간주한다.
- 행동을 잘못하는 4~5 세 유아 자녀들을 바르게 행동하도록 지도하기 위해 부모가 유아자녀의 엉덩이나 팔다리를 다치지 않게 활짝 편 손바닥으로 한두 번 정도 따끔하게 때리는 체벌을 스팅킹 체벌이라고 한다.
- 분별 있게 스팅킹 체벌을 해서 4~5 세 유아 자녀들을 훈련시키기 위한 체벌은 자녀 양육 상 괜찮다고 인정하는 부모들도 많다.
- 그렇지만 잘못 된 행동을 바로잡기 위해 주먹이나 매 등으로 어느 연령층 자녀라도 때려 체벌을 주면 육체적으로 정신적으로 여러 가지 부정적 결과를 가져올 수 있다. 그런 체벌은 법적으로 허용되지 않는다. 소아 신체적 학대로 간주되고 범법행위로 간주될 수 있다.

2, 잘못 된 자녀 행동을 바로 잡기 위해 체벌 훈련이 필요한가.

- 이 질문에 대한 답변은 한결같지 않다.

- 자녀를 훈련시키기 위해 체벌의 필요성에 관해 동서고금을 막론하고 찬반양론이 계속되고 있다. 개인, 지역, 나라, 문화, 습관, 종교관 등에 따라 자녀 양육 상 체벌을 미성년자녀에게 주는 것은 부정적 시각으로 보기도 하고 긍정적인 시각으로 보기도 한다.
- 행동을 잘못 하는 아이들을 더 이상 잘못 하지 않고 바르게 행동 하도록 체벌로 훈련을 시키는 육아법은 동서고금을 막론하고 널리 사용했다.
- 잘못 된 행동을 하는 아이들을 올 바른 길로 가도록 훈련시키는데 가장 신속하고 가장 효과적인 통제 수단이 체벌이라고 믿고 있는 부모들과 교육자들이 과거나 현재도 많다.
- 초중고교 교사들의 일부는 학생들이 학교규율이나 규칙을 어기고 행실을 바르지 않게 하는 학생들을 바른 길로 가도록 지도, 인도하기 위해 사랑 때 체벌을 주기도 했었다. 드물게는 주먹으로 때리기도 했었다.
- 저자도 초등고등학교에서 나쁜 짓도 하지 않고 태도가 불순하지도 나쁘지도 않았는데 선생님이 뺨을 때려 그냥 맞기도 했다.
- 그 때 받았던 선생으로 받은 체벌은 구타였지 체벌 훈련이 아니었다. 그 때 당한 구타를 지금까지 기억하고 그 선생님을 또 다시 보고 싶지도 않고 부정적 감정을 지금까지 가지고 있다.
- 부모가 자녀에게 준 체벌이건 교사가 제자에게 준 체벌이건 체벌은 어디까지나 체벌이다.
- 체벌은 거의가 육체적, 정신적, 심리적, 그 외 여러 면에서 부정적인 결과를 가져온다.
- 그런데도 자녀를 양육하는 동안 많은 부모들은 자녀 훈련에 일정한 기준을 세우지 않고 끄덕하면 매를 들어 자녀 체벌 훈련을 시키고 있다.

3. 자녀 체벌 훈련과 종교관

- 불행하게도 오늘날 일부 목회자들과 일부 크리스찬은 “채찍과 꾸지람이 지혜를 주거늘 임의로 하게 버려두면 그 자식은 어미를 욕되게 하느니라(잠언 29 장 15 절)”의 성경 말씀을 잘못 해석하고 자녀를 체벌 훈련을 시켜도 된다고 주장하고 성경 말씀에 따라 체벌로 자녀를 훈련시키고 있다.

- “주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다.”(시편 23 장 4 절).”
- 아버지야, 너희 자녀들을 노엽게 하지 말고 오직 주의 교양과 훈계로 양육하라(에베소서 6 장 4 절)”는 성경 말씀도 있다.
- 아이의 마음과 육체도 아프게 하지 않고 양육하는 것을 하느님은 보시고 기쁘게 볼 것이다.

4. 학생 체벌과 학교교육

- 요즘 교육 전문가들 중 일부는 학생들의 잘못된 행동을 바로 잡기 위해 “체벌로 훈련시켜도 좋다”고 주장하고 있다.
- 2000 년 8 월 3 일 뉴욕 한국일보 기사에 “교포 한인 학부모들의 73%가 자녀체벌 훈련이 필요하다”고 했다.
- 이 기사는 “뉴욕한인 동포 30 명을 대상으로 조사한 결과에서 나왔다”고 한다.
- 학교 체벌 훈련, 교육 체벌, 바람직한 체벌, 사랑 매, 당당봉, 체벌 문화 등 학교 체벌훈련의 종류가 많다.
- 학생 체벌 훈련에 관한 새 단어들도 언론에 많이 등장됐다.
- 잘못된 행동이나 잘못된 태도를 바로잡기 위해 담임교사가 학생을 회초리 학교 체벌을 주는 “초달실”도 설치 운영하는 학교도 있다고 한다.
- 학교 체벌 매를 들기 전, 체벌 훈련을 주기 전 잘못된 행동을 바로잡기 위해서 잘못행동을 하게 된 원인과 동기를 함께 꼭 알아야 한다.
- 그 원인과 동기에 따라 그 학생의 행동을 바르게 잡아주는 것이 무엇보다도 우선적이다.
- 동족 방뇨 식으로 체벌로 훈련을 시켜서는 안 된다.
- 위에서 이미 설명한 바와 같이 서구 여러 나라 초중고교 학생이 학교 규율이나 규칙에 어긋나게 행동하면 필요에 따라 잘못된 행동을 체벌훈련으로 바르게 잡는 것이 사실이다.
- 학교 아이들도 부모나 교사가 자기에게 대하는 행동이나 말이 일관성이 있는지 공평한지 지나친지 적절한지 잘 안다.

- 어린 자녀 아이들도 자기들이 잘못된 행동에 대해 공정히 판정 받기를 원한다.
- 특히 사춘기 아이들은 더욱 그렇다.
- 자녀가 행동을 잘못했을 때 그 잘못된 행동을 바로잡기 위해 체벌훈련을 받기 전에 행동을 잘못하게 된 동기와 원인을 우선 살펴보아야 한다.
- 사춘기 아이들의 그릇된 행동의 일부는 사춘기 자녀 자신에게 책임이 전적으로 있을 수도 있고 때로는 그 아이의 부모나 교사, 사회, 또는 국가에게 책임이 있을 수 있다.
- 즉 아이들이 아무리 잘 행동하려고 노력하고 가장 적절한 태도를 취하려고 최선을 다했지만 그들의 부모의 부적절한 자녀양육 방법이나, 그 사회 권위자들이나 지도자들의 불성실한 지도 능력, 또는 부적절한 국가 정책이나 그 사회 부조리 등으로 아이들이 잘못 행동 할 수 있고, 그들의 태도가 부적절할 수 있다.
- 아이들이 잘못된 동기와 원인이 부모나 권위자들 또는 국가나 사회에 있는데 아이들이 잘못 행동을 한 것으로 인정 하고 그 아이들에게 체벌 훈련을 시키기도 한다.
- 과거 한때 초중고교에서 이런 종류의 체벌훈련이 데 유행했다.
- 따지고 보면, 많은 경우, 학생들이 잘못 행동을 하게 된 동기나 원인의 원천적으로 부모들이나 학교 교사들, 권위자들, 국가나 사회의 지도자들에게 있었다.
- 부모들, 교사들, 기성세대들, 국가 사회의 지도자들은 자라는 아이들에게 모범이 되어야 한다. 그 모범에 따라 그 나라의 아이들을 훈련시켜야 할 의무와 책임이 있다.
- “ 윗물이 맑아야 아랫물이 맑다”.
- 자라는 동안 가정에서나 학교에서 어려서부터 체벌 훈련을 받고 자란 아이들은 가정에서도 폭력적 행동을 할 수 있고, 학교나 사회에서도 폭력적인 행동을 할 수 있고 성인이 된 후에도 폭력적 행동을 할 수 있다.
- 이런 결과에 대한 책임은 누가 질 수 있는가.
- 사춘기 이전 아이들이나 사춘기 아이들이 잘못된 행동이나 태도로 친구들, 또래들, 동급생들 앞에서 체벌을 받으면 체벌을 받는 아이들의 자존심이 치명적으로 상실되고 그들의 프라이버시에도 크게 상처 입는다.
- 특히 학교에서 사춘기 중고교 학생이 반 학생들 앞에서 체벌을 받으면 그 멸시감이 얼마나 큰지 상상할 수 없다.

- 그런 경험을 일생동안 어찌 다 잊을 수 있는가.
- 언제든지 어디서든지 받았던 체벌은 일생동안 정신적 상흔으로 남게 된다.
- 가정에서 부모로부터 받은 체벌도 거의 같다. 그 자녀의 자존심이 손상된다.
- 어려서부터 정신적으로 육체적으로 학대 받거나 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받지 못하고 자라거나, 체벌 훈련을 받고 자란 아이들에게 안전사고가 더 잘 생기고 행동 장애가 더 많이 생길 수 있다.
- 학교에서 무단결석, 성적부진, 학습태도 불량, 음주, 흡연, 마약 사용, 협박, 풍기 물란, 난잡한 이성교제 등 부적절한 행위를 자행하게 된다.
- 요즘 초중고교 학생들을 어떻게 교육시키고 지도해야 좋은지 미국을 비롯한 세계 각국에서 연구하고 있다. 특히 교육계뿐만 아니라 학부모까지 지대한 관심을 갖고 이 문제에 관해 고심하고 있다. 그러나 학교 체벌훈련으로 이런 문제를 해결할 수 없다는 것이 공통된 의견이다.
- 가정 체벌로 칠곡 울산 증후구도 생길 수 있다.

5.정신 정서 육체적 문제가 있는 아이들과 체벌훈련

- 미 초중고교 학생들의 6~10%에게 과다 활동 장애(HD) 및, 또는 주의력 결핍증(주의력 결핍 장애/ADD)이란 행동 이상, 정신 문제 등이 발견된다.
- 어떤 연구에서는 과다 활동 장애 및, 또는 주의력 결핍장애가 15%이상 초중고 학생들에게 있다고 한다.
- 이 행동 이상, 정신 문제를 가진 학생들의 학습태도가 그들의 가정이나 학교에서 불량하게 보일 수 있고, 활동이 비정상적으로 과다하고, 주의력 결핍 장애의 증상 징후가 나타나기 때문에 그들의 행동은 자신에게는 물론이고 같은 반 학우들, 교사들 그리고 교육계에 큰 문제로 등장하고 있다.
- 가정이나 학교에서 행동 이상, 정신 문제를 약물로 치료하고 필요에 따라 정신 심리상담 치료를 받지만 아직까지 이병을 완치 치료방법이 없다.
- 이 병의 원인은 아직도 확실히 밝혀지지 안 했지만 선천성이라 한다.

- 진단, 치료방법도 확실치 않기 때문에 이 과다활동장애를 가진 아이들을 이런 활동 장애, 정서장애를 가지지 않은 다른 학생들과 같은 수업시간에서 같은 과제를 교육시키고 있기 때문에 교육상 큰 문제가 되고 있다.
- 이 활동장애의 증상 징후가 학교 수업시간에도 나타날 수 있다.
- 그 학생 자신도 자기의 활동을 정상적으로 컨트롤(제어) 할 수 없기 때문에 잘못된 활동을 계속 할 수 있다.
- 그런 활동장애가 있는 학생을 나쁜 아이, 버릇없는 아이로 취급하기도 하고 그 학생이 저지른 부적절한 행동을 체벌로 바로잡는 부모들도 있고 교사들도 있다.
- 어떤 잘못된 과다 활동으로 생긴 행동이 아이에게 나타날 때 잘못된 행동을 전문적으로 바로 잡아 줄 수 있는 전문가의 도움을 받지 않고 때로는 먼저 체벌훈련 방법을 택해 그의 잘못된 행동(?)을 바로 잡아서 절대 안 된다는 것은 쉽게 이해할 수 있다.
- 사춘기 아이들도 우울증에 걸릴 수 있다. 그리고 어떤 사춘기 아이들에게는 우울증 이외 정신, 정서적 행동 장애 등을 동반하는 질병이 셀 수 없을 정도로 많다.
- 사춘기 아이들의 우울증의 정도에 따라 증상 징후와 행동이 그들에게 다르게 나타날 수 있다. 이런 우울증이 어떤 사춘기 학생들에게도 나타날 수 있다.
- 경도 우울증에 걸린 사춘기 아이들은 가정에서나 학교에서 겉으로는 아주 정상적인 것 같지만 이해하기 곤란한 행동을 할 수 있다.
- 수업시간에 공상을 하거나, 졸거나, 교사에게 주의력을 집중 하지 않거나 공부하는데 흥미를 잃을 수 있다.
- 우울증의 증상 징후로 행동 이상이 생길 수 있다.
- 우울증이 있는 학생의 행동이 우울증의 증상 징후로 나뉠 수 있다.
- 나쁜 행동을 하게 된 동기나 원인에 관계없이 그에게 체벌훈련을 주기도 한다.
- 부모들도 교사들도 행동장애가 생기는 동기와 원인에 대해서 우리 모두 이런 행동 이상에 대해 과다 활동 장애(HD) 및, 또는 주의력 결핍증(주의력 결핍 장애/ADD)이란 행동 이상, 정신 문제가 학령기, 사춘기, 그리고 성인기에도 나타날 수 있다.

- 학생들의 행동 문제의 진단치료에 관해서 의사에게만 의존할 것이 아니라 부모들도 교사들도 학생들의 행동 이상에 관해서 연구하고 배워 둘 필요가 있다.
- 사춘기 아이들의 우울증은 정도에 따라 증상 징후가 다양하고 복잡하다.
- 그래서 우울증의 초기에는 부모들도, 교사들도, 의사들도 그 사춘기 아이가 우울증에 걸려 있는지 잘 모를 때도 많다.
- 우울증에 걸려있는 사춘기 아이에게 흥미상실, 성적부진, 활동과다 또는 행동 이상, 공상, 권태감, 정서퇴행, 폭력, 안전사고, 절도, 구타, 싸움, 가출, 가택침입, 무절제 이성관계, 습관성 약물사용, 권위자에 대한 반항, 복통, 두통 등의 증상 징후가 나타날 수 있다.
- 우울증이 있는 어떤 사춘기 아이에게는 여러 증상 징후들 중 일부만 나타날 수 있고 또 다른 어떤 사춘기 아이에게는 더 많은 증상 징후가 함께 나타날 수 있다.
- 우울증이 있는 사춘기 아이에게 가정이나 학교에서 보통 사람들이 이해하기 어려운 행동 문제나 잘못된 태도가 자주 생길 수 있다.
- 이 병이 있는 사춘기 아이들에게 가정이나 학교에서 행동 문제가 자주 생기면 그 이유를 막론하고 체벌 훈련으로 행동장애를 바로 잡는다고 해서는 안 된다.
- 학교에서 행동을 잘못하는 사춘기 아이를 체벌 훈련을 시키기 전에 부모, 의사, 카운슬러 등이 1 개의 치료 팀이 되어 한자리에 앉아 왜 그렇게 행동하는지 원인과 동기부터 알아보아야 하는 것은 부모와 학교당국의 의무이며 책임이다. 그들을 법으로만 다루는 것은 절대로 안 된다.
- 우울증 이외 다른 건강문제로 인해 학생들의 행동에 이상이 생길 수 있다.
- 예를 들면, 청력장애나 시력장애, 육체적 질병, 정신 및 정서적 문제 등으로 어떤 아이들은 학교나 가정에서 최선을 다해서 공부를 하지 못하고 최선을 다 해서 행동을 하지도 못하고 다른 학생들과 같이 공부를 제대로 할 수 없고 있는 지병으로 인해 이상한 행동장애가 나타날 수 있다.
- 어떤 병의 증상 징후의 일부로 수업시간에 공상을 하고 학습태도가 본의 아니게 나쁠 수 있다.

- 어떤 병의 증상 징후로 가정이나 학교에서 부적절한 행동을 반복적으로 하거나 보통 이상으로 잘못 행동하거나 태도가 불량할 때는 그 사춘기 아이를 체벌로 훈련시키기 전에 그런 행동을 하는 동기와 원인을 알아야 한다.
- 학부모들, 교사들, 학교 카운슬러, 의사들, 임상 심리학자들, 사회 복지사 등이 학교학생 행동장애 진단 치료 팀이 돼서 서로 협력해서 부적절한 행동을 하게 한 동기와 원인을 우선 속히 찾아 그 동기나 원인에 따라 “잘못된 행동하는 사춘기 아이”를 카운슬링하거나, 특별히 교육을 시키거나, 행동수정 등으로 지도해야 한다.
- 필요에 따라 단골 소아청소년 의사의 진단 치료를 받게 해야 한다.
- 부정행위를 하게 한 동기와 원인을 알아보지도 않고 교사나 부모가 부적절한 행위를 한 사춘기 아이를 체벌훈련으로 바로 잡는 것은 큰 실책이다.
- 좋은 부모가 되는 교육을 통해서, 부모와 학교 당국 간의 긴밀한 상호관계를 갖고 자녀교육에 관심을 갖고 사춘기 자녀를 양육해야 한다.
- 사춘기 학생이 잘못된 행동을 체벌로 바로 잡으면 체벌을 준 효과도 예측할 수 없을 뿐만 아니라 사춘기 학생이 더 잘 행동할 것도 예측할 수 없다.
- 또 체벌을 받은 사춘기 학생, 체벌을 준 교사, 학교 당국 모두에게 부정적인 결과를 가져오는 것이 보통이다.
- 미국 초중고교에서는 행동을 잘못된 학생들을 신체적 체벌 훈련으로 바로 잡지 않는 것을 교육정책으로 삼고 있는 것이 사실이지만 실제로는 비 신체적 학교 체벌 훈련을 법적으로 허용되고 있는 주도 있다.
- 잘못된 행동의 정도에 따라 카운슬링, 건강검진, 진단 치료, 행동수정 등으로 잘못된 행동을 바로 지도하거나 도저히 용납할 수 없는 행동은 교칙이나 법에 따라 정학이나 퇴학으로 처분하거나, 그보다 더 크게 잘못된 행동을 저지른 학생은 체포 구금까지 하고 재판 받도록 할 수 있다. 그러나 학교는 잘못된 사춘기 학생의 행동을 재판할 수 없다.
- 이 세상에 사춘기 아이들이 있는 이상 “사춘기 아이 병, 또는 사춘기 아이들의 병”이 계속 있을 것이고 또 이 세상에서 사춘기 아이의 문제들이나 사춘기 아이들의 문제들은 사라지지 않을 것이다.

- 이 세상에 완전한 성인들도 없고 완전한 부모들도 없고 또 안전한 교사들도 없고 사춘기 아이들도 없다.
- 그들의 어떤 행동의 유형은 정상적일 수 있다.
- 사춘기 아이들은 아직도 감정적으로 어린 아이들에 속한다는 것을 까맣게 잊을 때가 있다. 그들은 감정적으로 어리고 성장 발육하는 과정에 있는 아이들이다.
- 어쩌면 사춘기 아이들에게 생기는 행동문제들의 대부분이나 그들의 불량한 태도의 대부분은 자연적이고 정상적인 성장발육의 일면이라고 할 수 있지만 우리 부모들이나 기성세대는 그렇게 보지도 않고 참을 수 없고 그냥 넘어갈 수 없다.
- 우리 성인들이 그들에게 옳은 모범을 보여 훈련시키지도 않고, 우리 성인들 스스로가 완전치 않기 때문에 잘못을 저지를 수 있다.
- 우리들의 잘못된 행동을 알게 모르게 보고 배우고 듣고 그들은 잘못된 행동을 계속적으로 하고 있다고 해도 과언이 아니다.
- 올바른 모범을 보이지 않고 양육한 것은 누가 책임질 것인가.
- 그리고 보니 그들의 잘못된 행동의 대부분은 그들의 부모들이나, 교사들을 비롯한 우리 기성세대들, 국가 사회의 지도자들의 잘못으로 인해 생긴다고 해도 과언이 아니다.
- 행동을 잘못하는 초중고등교 학생들을 바른 길로 이끌어 갈 때도 행동을 잘못하게 한 동기와 원인을 우선 알아야 한다.
- 교사들, 부모들 또는 다른 사람들로 인해 학생들이 행동을 잘못 할 수 있기 때문이다. 그러므로 복잡한 경우는 전문가의 도움을 받아 해결하는 것이 바람직하다.
- 요즘 같이 매우 활동적인 사회에서 전임 직장생활을 하는 두 부모들의 자녀들은 조건 없는 진정한 사랑과 훈련을 부모들로부터 충분히 받을 기회가 적다.
- 때문에 사춘기 자녀들이 가정에서나 학교에서 부적절한 행위를 더 많이 한다고 한다. 이렇기 때문에도 행동을 잘못하는 학생들을 체벌훈련으로 양육해서도 안 된다.
- 왜냐하면 부모들은 항상 자녀들이 필요할 때 그들 옆에 있다가 그들을 도와주어야하기 때문이다. 우리 모두 “Do as I say and don't do as I do” 란 말을

하지 말고 Do as I say and Do as I do 해서 그들의 본보기가 되어야 하고 그들을 인도해야 한다.

6. 체벌로 훈련시키기 전 알아보아야 할 것

- 잘못된 행동을 바르게 하라고 아이에게 요청할 때 부모와 교사는 그 아이에게 친절하고 정중하게 말로 요청해야 한다.
- 감정적으로 불쾌하게 말로 요청해서도 절대로 안 된다.
- 그 아이가 요청에 순응하면 다행이다.
- 그러나 요청에 불응하면 그 아이의 나이와 능력과 성숙도에 적절한 요청을 했었는지,
- 그 아이에게 정신적으로 정서적으로 육체적으로 어떤 이상이 있는지, 배고픈지, 그 아이는 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자라고 있는지 빨리 점검해서 알아보아야 한다.
- 요청을 하고 있는 부모나, 교사 자신에게도 정신, 육체, 영적, 경제적, 사회적, 가정적으로 어떤 문제가 있는지 점검해야 한다.
- 위에 열거한 문제가 부모나 교사 또는 요청 받은 아이 자신에게 없는데도 그 아이가 부모나 교사의 요청에 불응하면 순응하라고 아이에게 엄하게 명령해도 된다.
- 그 명령에 불응하거나 반항하면 행동수정이나 벌 등으로 훈련시킬 수 있다.
- 그렇지만 어떤 형태 벌이든 벌은 부정적인 결과를 가져올 수 있다.
- 그렇기 때문에 가정에서도 학교에서도 가능한 한 벌로 아이의 잘못을 바로 잡아서 안 된다.
- 특히 행동을 잘못하는 아이를 체벌로 훈련시켜서는 안 된다.
- 초중고교에서 학생이 잘못 행동하면 요청, 명령, 행동수정 등의 순서로 훈련시키고 그 외 행동을 바로 잡는 것이 이상적인 훈련이다.
- 부정적 행동을 하게 한 동기와 원인에 따라 체벌 이외 다른 훈련 방법으로 부정적 행동을 한 아이를 바른 길로 이끌어야 한다.

- 불행하게도 많은 경우 잘못된 행동을 하게 된 동기나 원인을 쉽게 찾을 수 없어 그 아이를 어떻게 훈련시킬까 하는데 곤란할 때도 있다.
- 학교에서 학생이 무기를 소지하거나, 기물을 파괴하거나, 그 외에 폭력으로 위험한 상황을 조성하는 학생이 있을 때는 가능하면 부모들이나 교사들, 경비원들 등이 교칙에 따라 현장에서 완력으로 그의 비행을 제지하는 동시에 법에 따라 해결해야 한다. 이 때 학생의 비행을 완력으로 제지하는 방법도 일종의 체벌 훈련에 속한다.
- 교사들이 잘못된 행동을 하는 학생의 행동을 바로 잡을 때 구타해서는 안 된다. 교칙이나 법으로 그의 잘못된 행동을 해결해야 한다.
- 부모, 교사, 학교, 학교 상담원, 의사, 임상심리 전문가 등이 학교 학생의 행동장애 해결을 위한 한 팀이 되어 서로 협력해서 행동을 잘못하게 한 동기와 원인을 찾고 그에 따라 바른 길로 인도하는 것이 이상적이다.
- 이렇게 학생을 이상적으로 교육시키다보면 학교 교육 이외 많은 시간과 부모 교사 이외 많은 전문가가 때로는 필요하다.
- 잘못 행동한 아이들을 바른 길로 인도할 때 체벌을 주지 말라고 했다.

7. 필요에 따라 타임 아웃이나 행동제한 등 벌로 훈련시킬 수 있다.

- 잘못된 행동을 바로 잡기 위해 아이들을 벌 훈련을 시켜야 할 때 나이에 따라 차이가 있게 분별적으로 벌을 줄 수 있다.
- 잘못 행동을 하는 4~6 세 된 유아들의 행동을 바로 잡기 위해 그에게 벌을 주어야 할 때는 4~6 분 동안 "타임아웃"으로 벌을 줄 수 있다.
- 그 아이가 잘못된 행동을 누우치도록 하고 앞으로 그런 행동을 더 이상 하지 않고 바르게 행동하도록 나이에 적절하게 몇 분 동안 방이나 실내 한구석에 혼자 있게 하는 타임아웃 벌을 줄 수 있다.
- 6~8 세 된 초기 학령기 아이가 잘못된 행동을 바로 잡기 위해 벌을 주어야 할 때는 6~8 분 정도 실내 한구석에 혼자 있게 하는 타임아웃 벌을 주면 적절하다.
- 물론 잘못된 행동의 정도에 따라 다르게 훈련을 시킬 수도 있다.

- 그렇지 않으면 2~3 일 동안 집밖에 나가서 놀지 못하게 하던지 친구의 집에 놀러가지 못하게 하거나 친구들이 그 아이의 집에 놀러오지 못하게 하든지 TV 를 보지 못하게 하거나 오디오게임을 하지 못하게 하는 식으로 벌을 줄 수 있다.
- 행동을 잘못하는 4~5 세 이전의 유아를 바르게 인도하기 위해 부모가 엉덩이나 팔다리를 다치지 않게 활짝 편 손바닥으로 두 번 정도 따끔하게 때리는 것을 스팅킹(Spanking) 체벌 훈련이라고 한다.
- 스팅킹 체벌 훈련은 일종의 체벌이지만 분별 있게 스팅킹 체벌 훈련으로 4~5 세 유아들을 훈련시키는 체벌은 일반적으로 인정하는 부모들도 많다.
- 그렇지만 아이의 잘못된 행동을 바로잡기 위해 주먹이나 매로 때려 체벌 훈련을 시키면 여러 가지 부정적 결과를 가져올 수 있고 때로는 소아 신체적 학대로 이어질 수 있다.
- 때문에 학교에서나 가정에서 아이들의 잘못 된 행동을 체벌로 바로 잡지 말아야 한다.

8. 체벌 훈련이 낳는 부정적 결과



사진 88. 체벌은 신체에 손상을 입힐 수 있고 아이를 아프게 하고 천하게 만들 수 있다. 체벌을 준 후에는 주기 전의 본래 상태로 되돌릴 수 없다. 체벌을 받은 아이의 자부심이 상실되고 체벌을 자주 받고 자란

아이들은 가정, 학교, 사회에서 부정적 행위를 더 많이 할 수 있고, 성년이 된 후에도 자기의 자녀들을 체벌로 훈련시키는 경향이 있다. 체벌을 받고 자란 아이들은 가정, 학교, 사회에서 폭력적일 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- ① 신체에 손상을 입힐 수 있고 아이의 마음과 신체를 아프게 하고 천하게 만들 수 있다.
- ② 체벌을 준 후에는 주기 전 본래 상태로 되돌릴 수 없다.
- ③ 체벌을 받은 아이들의 자부심이 상실되고
- ④ 체벌을 자주 받고 자란 아이들은 가정, 학교, 사회에서 부정적 행위를 더 많이 할 수 있고, 성년이 된 후에도 자기의 자녀들을 체벌로 훈련시키는 경향이 더 있다.
- ⑤ 체벌을 받고 자란 아이들은 가정, 학교, 사회에서 더 폭력적일 수 있다.
- ⑥ 학교 수업시간이나 학교 행사, 사회행사 등을 교란시킬 수 있다.
- ⑦ 자칫 잘못 체벌을 주면 아동(소아)학대하는 결과가 될 수 있다. (예, 칠곡 울산 증후군)
- ⑧ 체벌을 자주 주면 체벌의 효과가 별로 없고 잘못된 행동에 대한 책임과 체벌을 받는 것과 막 바꾼다고 생각할 수 있다.
- ⑨ 부모와 자녀의 사이, 교사와 학생 사이에 따뜻한 사랑의 유대가 잘 형성되지 않는다.
- ⑩ 체벌을 주는 부모도 교사도 체벌을 받는 아이도 다 같이 감정적일 수 있다. 그 때문에 체벌을 주는 부모나 교사, 받는 아이도 체벌을 주고받는 과정에서 서로 감정적일 수 있다.
- ⑪ 아프지 않게 주는 체벌은 체벌 훈련의 효과도 없고 아프게 체벌을 주면 신체 손상이 다소 생길 수 있다.
- ⑫ 체벌은 항상 부정적인 결과를 가져오고, 체벌로 잘못된 행동을 더 이상하지 않도록 할 수는 있지만 앞으로 바르게 행동하는 법을 가쳐 줄 수 없다.
- ⑬ 체벌을 주었던 교사나 부모의 이미지가 손상된다.

- ⑭ 대를 이어 체벌을 우선적 훈련방법으로 쓰는 집안이 될 수 있다.
- ⑮ 부모도 교사도 올바르게 인식되지 않고 건전한 양심을 가지지 않을 수 있다.

9. 소아기 때 받은 체벌의 후유증(부정적 결과)

- 소아 때 부모로부터 받은 심한 체벌로 소아기에 공격적 행동이 생길 수 있고 성장한 후 성인기에도 기분 장애, 불안 장애, 알코홀 중독, 습관성 약물 중독 성격 이상 등이 생길 수 있다고 한다
- Journal Watch Pediatrics and Adolescent Medicine August 2012

10.스팽킹 체벌 훈련

- 미국에서 자녀들이 행동을 잘못할 때 그 잘못된 행동을 바로 잡기위해 스팅킹 체벌 훈련을 해서 키우기도 한다.
- 그렇지만 대부분의 소아과 전문의들, 학부모들, 교사들, 교육위원들, 국회의원들, 미국 주민들은 잘못하는 행동을 바로 잡기 위해 아이를 훈련시킬 때 스팅킹 체벌 훈련을 하는 것도 원칙적으로 찬성하지 않는다.
- 미 소아과학회도 스팅킹 체벌로 자녀들을 훈련시키는 체벌도 공식적으로 권장하지 않는다.
- 그 이유는 명백하다.
- 아이들은 감정이 풍부하고 순진하고 미숙해서 어느 종류의 체벌 훈련이든 한번 받은 후 부정적 결과가 많이 생기기 때문이다.
- 연구에 의하면 미국 중산층 가정 부모들의 대부분은 자녀들이 행동을 잘못하면 그 행동을 바로 잡기 위해 스팅킹 체벌 훈련을 한다고 한다. 스팅킹 체벌 훈련은 일종의 체벌이다(위 글에서 스팅킹 참조).
- 다른 연구에 의해 적절한 스팅킹 체벌 훈련을 받고 자란 자녀들의 정신 육체적 건강이 체벌로 손상되지도 않고 자녀들이 긍정적 방향으로 행동한다고 믿는 미국 부모들도 있다.

- 적절한 체벌은 자녀들 양육 상 필수품이고 성서, 영적 교육, 신념 등에 따라 자녀들을 체벌로 훈련시키는 것은 부모들의 의무이며 책임이라고 주장하는 미국 사람들도 있다.
- 유아 자녀들이 행동을 잘못하면 그 잘못된 행동을 바로 잡기 위해서 스팅킹 체벌 훈련으로 자녀를 양육하다.
- 적절한 스팅킹 체벌 훈련을 받고 자란 자녀들의 정신 건강이 나빠지지도 않고, 폭력적인 성인으로 자라지도 않고 자녀양육 상 스팅킹 체벌 훈련은 아동을 학대하는 것도 아니라고 생각한다.
- 스팅킹 체벌 훈련 등 적절한 체벌로 훈련시킨다고 해서 부모와 자녀간의 사랑 유대가 끊어지지 않고, 사랑의 유대가 약해지지도 않고 부서지지도 않는다고 주장하는 부모들도 있다.
- 이렇게 자녀 양육 상 적절한 체벌 훈련의 필요성을 문화, 종교, 개인의 가치관, 어떤 나라에 사느냐 등에 따라 긍정적 찬의를 표하는 부모들도 있고 부정적면에서 반대하는 부모들이 있다.

11. 잘못된 행동을 벌로 훈련시킬 때 용서해 주는 것을 배워야 한다.

- 아이가 행동을 잘못해서 행동을 바로잡기 위해 벌을 주려고 할 때 그 아이가 잘못된 행동을 스스로 뉘우치면서 잘못했다고 사과하면 용서해 주어야 한다.
- 이런 용서는 아름답고 아이의 자부심을 키워주고 때로는 경이로운 훈련의 결과를 가져온다.
- 그러나 용서를 해줄 때 잘못된 행동에 대해서도 묵과하거나 면제해 줘서는 안 된다.
- 나이와 잘못된 행동의 상황을 참조해서 적절하게 용서한다.
- 결론을 내리면, 가능한 한 가정이나 학교에서 자녀들을 자녀 양육 상 체벌 훈련을 시켜서는 안 된다는 것이 저자의 의견이다.

Punishment or corporal punishment at home or school

1, what is corporal punishment

- Corporal punishment is a means of raising a child that trains a child to become physically ill as planned after careful thought in order to correct an action or word, an action or word, or an incorrect attitude that is inappropriate.
- Spanking corporal punishment given to young children by parents at home;
- School corporal punishment given to students by teachers or school authorities at school
- Corporal punishment can be divided into legal punishment given to a person who commits an offense.
- 50 states legally allow corporal punishment by parents on their children at home for the purpose of training their children.
- However, in Canada, Japan, South Africa and most European countries it is illegal for parents to give spanking punishment to their children for the purpose of training them at home.
- Spanking is corporal punishment in which parents sting their infant children once or twice with their palms wide open so as not to injure their buttocks or limbs in order to instruct their children of 4-5 years of age to behave properly.
- There are many parents who agree that spanking corporal punishment to train children aged 4-5 is okay for child rearing purposes.
- However, corporal punishment by hitting children of any age with fists or rods to correct wrong behavior can have negative consequences both physically and mentally. Such corporal punishment is not permitted by law. It is considered child physical abuse and may be considered a crime.

2. Is corporal punishment training necessary to correct wrong child behavior?

- The answers to this question are not uniform.
- The pros and cons of the need for corporal punishment to train children continue to exist. Depending on the individual, region, country, culture, custom, religious view, etc., giving corporal punishment to minors in child rearing is viewed both negatively and positively.
- The child-rearing method, which trains misbehaving children with corporal punishment so that they do not do anything wrong and behave properly, has been widely used in all ages.
- Many parents and educators, past and present, believe that corporal punishment is the quickest and most effective control over training misbehaving children on the right track.
- Some of the elementary, middle and high school teachers used corporal punishment with love to guide and guide students who broke school rules or rules and did not behave properly. Rarely, he was beaten with his fist.
- Neither the author nor the author did anything bad in elementary and high school, and his attitude was neither impure nor bad.
- The corporal punishment I received as a teacher at that time was beating, not corporal punishment training. I still remember the beatings I received at that time, and I don't want to see the teacher again, and I have negative emotions until now.
- Corporal punishment is corporal punishment, whether it is corporal punishment given to children by parents or teachers given to students.
- Corporal punishment almost always has negative consequences, physically, mentally, psychologically and in many other ways.
- Even so, while raising children, many parents do not set a certain standard for their children's training and use a rod to train their children.

3. Children's Corporal Punishment Training and Religion

- Unfortunately, some pastors and some Christians today misinterpret the Bible verse, "A whip and rebuke give wisdom, but if left alone, a child dishonors its mother" (Proverbs 29:15) and punishes their children. They insist that training is okay and train their children through corporal punishment according to the Bible.
- "Your staff and staff comfort me" (Psalm 23:4)."
- Fathers, do not provoke your children to anger, but bring them up in the discipline and admonition of the Lord (Ephesians 6:4)."
- God sees and delights in nurturing a child without hurting both the heart and the body.

4. Corporal Punishment of Students and Schooling

- Some of the education experts these days are arguing that students can be "trained with corporal punishment" to correct their misbehavior.
- On August 3, 2000, an article in the New York Hankook Ilbo reported that "73% of Korean-Korean parents of Korean-Americans need corporal punishment for their children."
- This article is said to be "from the results of a survey of 30 Korean-Americans in New York".
- There are many types of corporal punishment in schools, such as school corporal punishment training, educational corporal punishment, desirable corporal punishment, love hawk, dangbong, and corporal punishment culture.
- New words about student corporal punishment training also appeared in the media.
- It is said that some schools also set up and operate a "chordal room," where the homeroom teacher punishes students with corporal punishment in order to correct wrong behaviors or wrong attitudes.

- Before carrying out corporal punishment at school and before giving corporal punishment training, it is essential to know the cause and motive for the wrong behavior in order to correct the wrong behavior.
- It is of the utmost priority to correct the student's behavior according to the cause and motive.
- Do not train with corporal punishment in the same way as urinating.
- As already explained above, when elementary, middle and high school students in many Western countries behave against school rules or regulations, it is true that the wrong behavior is corrected through corporal punishment training as necessary.
- Schoolchildren are also aware of whether what parents or teachers do or say toward them is consistent, fair, or appropriate.
- Young Children Children also want to be judged fairly for their wrongdoings.
- This is especially true for adolescent children.
- When your child has misbehavior, before receiving corporal punishment training to correct the misbehavior, first examine the motive and cause of the misbehavior.
- For some of the misbehavior of adolescents, the adolescent may be solely responsible for himself, and sometimes the child's parents, teachers, society, or the state.
- In other words, no matter how well children try to behave and do their best to adopt the most appropriate attitude, their parents' inappropriate childrearing methods, the insincere leadership of their social authorities or leaders, or inappropriate state policies or social absurdities Children may behave incorrectly, and their attitude may be inappropriate.
- Even though the motives and causes of children's wrongdoing lie in their parents, authorities, or the state or society, they admit that the children did wrong and give them corporal punishment training.
- In the past, this type of corporal punishment training was popular in elementary, middle and high schools.

- After all, in many cases, the motive or cause for misbehavior of students lies in their parents, school teachers, authorities, and leaders of the country or society.
- Parents, teachers, older generations, and leaders of national societies should set an example for growing children. It is the duty and responsibility to train the children of the country according to that example.
- "The water below is clear only when the water above is clear".
- Children who received corporal punishment training from an early age at home or at school while they were growing up may behave violently at home, at school or in society, and even after becoming an adult.
- Who can be held responsible for these consequences.
- When pre-pubertal children or adolescent children are subjected to corporal punishment in front of their friends, peers, and classmates for their wrong behavior or attitude, the self-esteem of the children subjected to corporal punishment is fatally lost and their privacy is greatly hurt.
- I can't even imagine how contemptible it is when adolescent middle and high school students, especially at school, are subjected to corporal punishment in front of their classmates.
- How can you forget all those experiences for the rest of your life?
- Corporal punishment at any time and any place will leave you with a lifetime of emotional scars.
- Corporal punishment from parents at home is almost the same. The child's self-esteem is damaged.
- Children who are mentally and physically abused from an early age, who are not given enough true unconditional love, or who have been trained in corporal punishment are more likely to have accidents and have behavioral problems.
- Inappropriate behaviors such as truancy at school, poor grades, poor learning attitude, drinking, smoking, drug use, threats, slander, and promiscuous dating are committed.

- These days, studies are being conducted in the United States and other countries around the world on how to educate and guide elementary, middle and high school students. In particular, not only the education community, but also parents are concerned about this issue with great interest. However, the common opinion is that school corporal punishment training cannot solve this problem.
- Chilgok Ulsan Syndrome can also be caused by domestic corporal punishment.

5. Corporal punishment training with children with mental, emotional and physical problems

- Hyperactivity Disorder (HD) and or attention deficit disorder (Attention Deficit Disorder/ADD) are found in 6-10% of elementary and middle school students in the US, including behavioral and mental problems.
- One study found that hyperactivity disorder and/or attention deficit disorder were present in more than 15% of K-12 students.
- Because students with this behavioral disorder or mental problem may appear poorly in learning at home or at school, are unusually hyperactive, and display symptoms of attention deficit disorder, their behavior may not be on their own or in the same class. It is emerging as a big problem for students, teachers, and the educational world.
- At home or at school, behavioral abnormalities and mental problems are treated with medication and, if necessary, psychosocial counseling is available, but there is still no cure for this disease.
- The cause of this disease is still unknown, but it is said to be congenital.
- Since the diagnosis and treatment methods are not clear, children with this hyperactivity disorder are being taught the same tasks in the same class as other students who do not have this type of activity disorder or emotional disorder, which is a big problem in education.
- Symptoms of this activity disorder may also appear during school hours.

- Because the student herself cannot normally control (control) her activity, she may continue to engage in the wrong activity.
- Some parents and teachers treat a student with such a disability as a bad child or a spoiled child and use corporal punishment to correct the student's inappropriate behavior.
- When a child exhibits a behavior caused by an erroneous hyperactivity, it is absolutely not necessary to correct the bad behavior (?) by first adopting corporal punishment training methods without the help of a professional who can correct the bad behavior professionally. Easy to understand.
- Adolescents can also become depressed. And for some adolescent children, there are countless diseases that accompany mental, emotional and behavioral disorders other than depression.
- Depending on the severity of depression in adolescents, symptoms and behavior may differ for them. This type of depression can occur in any adolescent student.
- Adolescents with mild depression may engage in seemingly normal behaviors at home or at school that are difficult to understand.
- Daydreaming in class, falling asleep, not paying attention to the teacher, or losing interest in studying.
- Behavioral abnormalities can be a symptom of depression.
- A student's behavior with depression can be bad as a symptom of depression.
- Give him corporal punishment, regardless of the motive or cause of the bad behavior.
- Parents and teachers alike about the motives and causes of behavioral disorders We all talk about these behavioral abnormalities Hyperactivity disorder (HD) and or attention deficit disorder (Attention Deficit Disorder/ADD) , and may also appear in adulthood.
- Parents and teachers need to study and learn about behavioral abnormalities in their students, not just relying on doctors to diagnose and treat behavioral problems in students.

- Depression in adolescents has various and complex symptoms depending on the severity.
- So, in the early stages of depression, parents, teachers, and doctors often do not know whether the adolescent child is depressed.
- Loss of interest, sexual dysfunction, hyperactivity or behavioral abnormalities, daydreaming, malaise, emotional regression, violence, safety accident, theft, beating, fighting, running away from home, breaking into the house, unrestrained sex, habitual drug use in a depressed adolescent, rebellion against authority, abdominal pain, headache, and other symptomatic signs may appear.
- Some adolescent children with depression may have only some of the symptoms, while others may have many more symptoms.
- Adolescents with depression can often develop behavioral problems or bad attitudes at home or at school that are difficult for the average person to understand.
- If adolescents with this disease often have behavioral problems at home or at school, no matter what the cause, corporal punishment training should not be used to correct behavioral problems.
- Parents, doctors, counselors, etc. sit together as one treatment team before giving corporal punishment training for misbehaving adolescents at school. Why is it so? It is the duty and responsibility of parents and school authorities to find out the causes and motives of behavior. It is never okay to treat them only as a law.
- Health problems other than depression can cause behavior problems in students.
- For example, some children may not do their best at school or at home because of hearing or vision problems, physical illness, mental or emotional problems, etc. Abnormal behavioral disorders may appear due to a chronic illness that is not available.
- Daydreaming in class as part of the symptoms of some illness and unintentional poor learning attitude.

- If the symptomatic symptom of a disease is repeated inappropriate behavior at home or school, unusually misbehavior or poor attitude, it is important to know the motive and cause of the behavior before training the adolescent to use corporal punishment.
- Parents, teachers, school counselors, doctors, clinical psychologists, social workers, etc., as a school student behavioral disorder diagnosis and treatment team, work together to first find out the motive and cause of inappropriate behavior and solve the motive or cause. Accordingly, "misbehaving adolescents" should be counseled, specially educated, or guided through behavior modification.
- If necessary, receive diagnostic treatment from a regular pediatrician.
- It is a big mistake to correct an adolescent child who has behaved inappropriately by a teacher or parent without examining the motive and cause for cheating.
- Through education to be a good parent, there should be a close relationship between parents and school authorities, and they should be interested in their children's education and raise their adolescent children.
- If corporal punishment is used to correct an adolescent's misbehavior, the effect of corporal punishment is unpredictable, and it is also unpredictable that the adolescent will behave better.
- It is also common for corporal punishment to have negative consequences for adolescents, teachers, and school authorities alike.
- It is true that US elementary, middle and high schools have an educational policy not to correct misbehaving students with physical punishment training, but in reality, non-physical school corporal punishment training is legally permitted in some states.
- Depending on the severity of the wrongdoing, counseling, medical examination, diagnostic treatment, behavior modification, etc. will lead the wrongdoing immediately, or the unacceptable behavior may be subject to suspension or expulsion according to the school rules or laws, or a more serious wrongful behavior A student who commits a crime can be arrested, detained, and even tried. However, schools cannot judge the wrongful behavior of adolescent students.

- As long as there are adolescents in this world, "Adolescent disease, or adolescent disease," will continue to exist and the problems of adolescents and adolescents will not disappear from this world.
- There are no perfect adults, no perfect parents, no safe teachers, no adolescent children.
- Some of their behavior patterns may be normal.
- Adolescents often forget that they are still emotionally young. They are emotionally young and in the process of growing and developing.
- Perhaps most of the behavioral problems of adolescents and most of their bad attitudes are part of natural and normal growth and development, but our parents and older generations can't stand it without seeing it that way and can't get over it.
- We adults may make mistakes because we adults do not train them by right example, and we adults ourselves are not perfect.
- It is not an exaggeration to say that they continue to engage in our wrong actions without realizing it, seeing, learning, and hearing them.
- Who will be responsible for nurture without setting the right example.
- Come to think of it, it is not an exaggeration to say that most of their wrong actions are caused by the faults of their parents, teachers, our older generation, and leaders of the national society.
- Even when leading elementary, middle, and high school students who misbehave, it is necessary to first understand the motive and cause of their misbehavior.
- Because teachers, parents, or others may misbehave in students. Therefore, it is desirable to solve complicated cases with the help of experts.
- In today's highly active society, children of full-time, full-time parents have fewer opportunities to receive full-time love and training from their parents.
- As a result, adolescents are said to be more likely to engage in inappropriate behavior at home and at school. For this reason, students who misbehave should not be raised through corporal punishment training.

- Because parents are always there to help their children when they need them. We all need to set an example for them and guide them by not saying “Do as I say and don’t do as I do” but by doing Do as I say and Do as I do.

6. Things to know before training with corporal punishment

- When asking a child to do something wrong, parents and teachers should verbally ask the child kindly and respectfully.
- Never make a verbal request that is emotionally offensive.
- She is happy if the child complies with the request.
- However, if she does not comply with the request, whether she has made the request appropriate to the child’s age, ability, and maturity;
- You need to quickly check to see if the child is mentally, emotionally, physically and mentally ill, is hungry, and is growing up receiving enough unconditional and true love.
- It is necessary to check whether there are any mental, physical, spiritual, economic, social and domestic problems with the requesting parent or the teacher himself.
- If the parent or teacher or the requested child does not have any of the problems listed above and the child does not comply with the request of her parent or teacher, she may strictly order the child to comply.
- If you disobey or defy the order, you can be trained through behavior modification or punishment.
- However, punishment in any form can have negative consequences.
- That is why, at home and at school, as much as possible, correcting a child’s mistakes should not be done.
- In particular, children who misbehave should not be trained with corporal punishment.

- In elementary, middle and high schools, if a student behaves incorrectly, it is ideal to train them in the order of request, order, and behavior modification, and then correct other behaviors.
- Depending on the motive and cause of the negative behavior, training methods other than corporal punishment should lead the child to the right path.
- Unfortunately, in many cases, it is difficult to know how to train the child because it is not easy to find the motive or cause for the misbehavior.
- When there is a student at school who possesses a weapon, destroys property, or otherwise creates a dangerous situation with violence, parents, teachers, and security guards, if possible, use force to stop the student's delinquency on the spot in accordance with the school rules. At the same time, it must be dealt with in accordance with the law. At this time, the method of restraining the student's delinquency by force is also a kind of corporal punishment training.
- Teachers should not be beaten when correcting misbehavior of a student. His wrong behavior must be addressed by rules or laws.
- Ideally, parents, teachers, schools, school counselors, doctors, clinical psychologists, etc. should work together as a team to solve behavioral disorders in school students to find the motive and cause of misbehavior and guide them to the right path. am.
- Ideally educating students in this way often requires a lot of time outside of schooling and many experts other than parents and teachers.
- He said not to punish children for misbehaving.

7. If necessary, it can be trained as punishment such as a time-out or behavior restriction.

- When you need to train children to be punished to correct misbehavior, they can be judiciously punished according to their age.
- When a 4-6 year-old misbehaving child needs to be punished to correct his or her behavior, you can punish him with a "timeout" of 4-6 minutes.

- You can give the child a time-out penalty to be alone in a corner of a room or room for a few minutes, age-appropriate, to get the child to repent of their wrongdoing and stop doing it again in the future.
- When an early school-age child (6-8 years of age) needs to be punished to correct a misbehavior, a time-out punishment that allows him or her to be alone in a corner of the room for 6-8 minutes is appropriate.
- Of course, you can train differently depending on the degree of wrongdoing.
- Otherwise, you may be punished, such as not being out of the house to play for two or three days, not going to a friend's house, not allowing friends to come to the child's house, watching TV, or playing audio games. have.
- Spanking corporal punishment training is a practice in which parents strike twice with an open palm without injuring the hips or limbs in order to guide children before the age of 4 or 5 who misbehave.
- Although spanking corporal punishment training is a form of corporal punishment, there are many parents who generally accept corporal punishment that sensibly trains children aged 4-5 years with spanking corporal punishment training.
- However, training in corporal punishment by punching or batting to correct a child's misbehavior can have a number of negative consequences, sometimes leading to physical abuse of the child.
- For this reason, corporal punishment should not correct children's misbehavior at school or at home.

8. Negative consequences of corporal punishment training



Photo 88. Corporal punishment can injure the body and make a child sick and humble. After inflicting corporal punishment, it cannot be returned to the original state before the infliction. Children who have been subjected to corporal punishment lose their self-esteem and are more likely to engage in negative behaviors at home, school, and society, and tend to train their children to use corporal punishment even after reaching adulthood. Children raised under corporal punishment can be violent at home, at school, and in society.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- ① It can cause damage to the body and can make the child's mind and body sick and humble.
- ② After giving corporal punishment, it cannot be returned to its original state before giving it.
- ③ Children who have been subjected to corporal punishment lose their self-esteem
- ④ Children who grow up receiving frequent corporal punishment are more likely to engage in negative behaviors at home, school, and society, and are more likely to train their children to use corporal punishment even after reaching adulthood.
- ⑤ Children raised by corporal punishment may be more violent at home, at school, and in society.

- ⑥ It may disturb school class hours, school events, social events, etc.
- ⑦ Incorrect corporal punishment may result in child abuse. (eg, Chilgok Ulsan Syndrome)
- ⑧ If corporal punishment is given frequently, the effect of corporal punishment is insignificant, You can think of it as just changing what you receive.
- ⑨ The bond of warm love between parents and children and between teachers and students is not well-formed.
- ⑩ The parent who gives corporal punishment, the teacher, and the child who receives corporal punishment can all be emotional. Because of this, parents, teachers, and children who receive corporal punishment may become emotionally involved in the process of giving and receiving corporal punishment.
- ⑪ Corporal punishment without pain has no effect of corporal punishment training.
- ⑫ Corporal punishment always has negative consequences, and while corporal punishment can make wrongdoing no longer possible, it cannot teach you how to behave rightly in the future.
- ⑬ The image of the teacher or parent who gave corporal punishment is damaged.
- ⑭ It can be a family that uses corporal punishment as the preferred training method for generations.
- ⑮ Parents and teachers may not be properly recognized and may not have a sound conscience.

9. After Effects of Corporal Punishment in Childhood (Negative Consequences)

- Severe corporal punishment from parents as a child can lead to aggressive behavior in childhood, and mood disorders, anxiety disorders, alcoholism, and

habitual drug addiction personality disorders in adulthood. Journal Watch Pediatrics and Adolescent Medicine August 2012

10. Spanking Corporal Punishment Training

- In the United States, when children misbehave, they are raised through spanking corporal punishment training to correct the wrong behavior.
- However, most pediatricians, parents, teachers, educators, legislators, and Americans do not agree in principle with spanking corporal punishment when training children to correct misbehavior.
- The American Academy of Pediatrics also does not officially recommend corporal punishment that trains children to use spanking.
- The reason is obvious.
- Because children are emotionally rich, naive, and immature, there are many negative consequences after receiving any type of corporal punishment training.
- Studies have shown that most of the parents of middle-class families in the United States engage in spanking corporal punishment training to correct their children's misbehavior. Spanking Corporal punishment training is a form of corporal punishment (see spanking above).
- Other studies have shown that some American parents believe that punishment does not impair the mental and physical health of children who grow up with adequate spanking corporal punishment training and that their children behave in a positive way.
- Some Americans argue that proper corporal punishment is a necessity in raising children, and that it is the duty and responsibility of parents to train their children to use corporal punishment according to the Bible, spiritual education, and beliefs.
- When young children do wrong, they raise their children through spanking corporal punishment training to correct the wrong behavior.

- I do not believe that children who have received proper spanking corporal punishment training do not deteriorate their mental health, do not grow up to be violent adults, and believe that spanking corporal punishment training does not abuse children.
- Some parents claim that training with appropriate corporal punishment, such as spanking, does not break the love bond between parents and children, nor does it weaken or break the bond of love.
- There are parents who positively support the necessity of proper corporal punishment training in raising children, depending on culture, religion, personal values, and the country they live in, while others oppose it in a negative way.

11. Learn to forgive when training wrongdoing as punishment.

- When a child does something wrong and tries to punish him to correct the behavior, the child should apologize for the wrong behavior and apologize for the wrong behavior.
- This kind of forgiveness is beautiful, builds a child's self-esteem, and sometimes results in marvelous training.
- When you forgive, however, you should not condone or forgive wrongdoing.
- Forgive appropriately, referring to age and circumstances of wrongdoing.
- In conclusion, it is the author's opinion that, as far as possible, corporal punishment training for children should be avoided at home or at school.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024

- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환

- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors

- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible

- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

건강한 자존심을 길러 주세요, Help your children to develop healthy self-esteem

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 3-239. 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 아이들은 자신을 사랑하는 것은 물론이고 남들도 사랑하고 무엇을 하든지 최선을 다한다. 어려서부터 건강한 자존심과 자신감을 갖고 산다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

어떤 사람이 성공한 사람인가?

- 부모 형제들이 화목하고 편안하고, 하늘을 우러러 보고, 이 세상을 둘러볼 때 부끄럼이 없고, 온화 선량 공손 겸손 겸양하게 살고, 건강한 자부심을 갖고 생산적 사회 일원이 되게 자녀들을 양육하고, 남들을 도와주면서 사랑하면서 살고, 삶에서

의식주가 풍족하고, 건강하면서 이 세상에서 생산적인 사람이라면 성공한 사람이라고 정의할 수 있을까.

- 그런 사람들이 이 세상에 얼마나 많을까 생각해 본다.
- 모든 부모들은 소중한 자녀들이 성공한 삶을 갖기를 간절히 바란다.
- 그러나 성공하기란 그렇게 쉬운 일은 아니다.
- "성공한 사람들"의 전 생애를 살펴보면 그들이 성공하는데 한두 가지의 공통점을 갖고 있다.
- 그들은 건강했고, 타고날 때부터 머리가 좋았고, 공부를 열심히 잘 했고, 무엇을 하든 최선을 다했고, 대인관계가 좋았고, 게다가 무슨 일을 할 때 시작하기 전 계획을 잘 세웠고 그 일을 체계적으로 잘 추진해 나갔고 성공적으로 끝을 냈고 삶에서 우선순위를 잘 정했고 그 순위에 따라 일을 잘 수행했다.
- 거기다가 하나 더 가한다면 성장하는 동안 부모들로부터 조건 없고 진정한 사랑을 흠뻑 받았을 뿐만 아니라 성인이 된 후에도 부모의 사랑을 계속 받고 배우자와 자녀 그리고 남을 사랑하는 법을 계속 배우고 그들은 경제적으로 풍부하고 건전한 자존심을 갖고 있었다는 사실이다.
- 자라는 자녀들이 건전한 자존심을 많이 가져야 한다는 것이 얼마나 중요한지 쉽게 이해할 수 있다.
- 건전한 자존심이 얼마나 풍부하게 가졌느냐에 따라 이 세상에서 성공할 수 있느냐 성공할 수 없느냐가 결정된다.
- 진정하고 조건 없는 사랑을 부모로부터 충분히 받고 자란 아이들의 자존심은 건전하며 강인하고 그들은 행복하게 자란다.
- 부모들은 자녀들이 건전한 자존심을 많이 갖고 성공하도록 도와주기 위해 어릴 때부터 자녀들에게 해줘야 할 일들이 너무도 많다.
- 그 중에서 가장 중요한 것은 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 해주는 것이다.
- 부모가 사랑스런 눈길 접촉 사랑, 적절한 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌, 사랑으로 훈련시켜주면서 그들이 가지고 있는 사랑 탱크를 철철 넘치도록 채워주어야 한다.

- 그래야만 태어나서 신생아기, 영유아기, 학령기, 사춘기를 거쳐 성인기에 이르는 동안 건전한 자존심을 갖고 남을 사랑할 줄 알고 남들로부터 사랑을 받을 수 있고 새로운 일이나 어려운 일에 부딪힐 때도 두려워하지 않는다.
- 건전한 자존심을 갖는 사람들은 아름다운 삶을 영유할 수 있고 공손하고 겸양하게 살고 성공 한 삶을 영유할 수 있다.
- 이런 이유로 부모들은 자녀들에게 건전한 자존심을 풍부히 갖고 사는 법을 가르쳐야 한다.

건전한 자존심을 갖도록 자녀를 양육한다.



사진 3-240. 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑과 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 아이는 자신을 사랑하는 것은 물론이고 남들도 사랑하고 무엇을 하든지 최선을 다한다. 어려서부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 자기의 가치와 능력을 스스로 생각하고 평가하고 느끼고 건전하게 높게 평가하는 것이 자존심이다.
- 누구에든 건전한 자존심이 있기 때문에 “나”라는 존재가 있고 “내가 이 세상에서 둘도 없이 중요한 존재이다”라고 한다.

- 이런 건전한 자존심을 갖는 것은 소아들이나 성인들의 삶에서 아주 중요하다.
- 건전한 자존심을 얼마나 많이 갖고 강력한가에 따라 자기의 삶에서 성공여부가 결정될 수 있다.
- 그런데도 자존심이 무엇인지 모르고 사는 사람들도 많다.
- 건전한 자존심을 풍부하게 가진 아이들은 다른 사람들을 더 사랑할 줄 알고 다른 사람들로 부터 사랑을 더 많이 받는다.
- 건전한 자존심은 삶에서 꼭 있어야 할 필수품이다.
- 건전한 자존심을 풍부히 가지고 있으면 무엇을 하던 최선을 다하고 그의 삶에 안정감이 생긴다.
- 새 일에 부딪쳐도 겁을 내지 않고 두려워하지 않는다. 그 새 문제를 풀어나갈 수 있는 마음을 단단히 갖고 새 문제를 풀어 나갈 수 있는 태도를 자연스럽게 취하는 것이 보통이다.
- 그와 반대로 건전하지 않은 자존심을 갖거나 손상된 자존심을 갖거나 건전한 자존심이 없는 사람들은 다른 사람들을 사랑할 줄도 모르고 다른 사람들로 부터 사랑을 받지도 못한다. 그들은 일상생활을 하는 데도 무기력하고, 낯선 사람들을 대할 때 두려워하고, 새로운 일을 자발적으로 시작하는 것도 두려워하고, 시작은 할 수 있지만 그 일을 계속 추진하는 과정이 어색하게 보일 수 있다.
- 건전한 자존심이 얼마나 건전하고 얼마나 풍부한가에 따라 학교 공부 능력과 성취도가 달라진다. 성장 발육의 정도와 성숙도에도 크게 영향 준다. 또래들이나 친구들과의 친분 관계를 맺고 다른 사람들과의 대인 관계를 갖는데도 많이 영향 준다.



사진 3-241. 눈길 접촉 사랑과, 신체적 접촉 사랑과 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 아이는 좋은 눈길을 갖고 어려서부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 자란다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 그뿐만 아니라 건전한 자존심은 건전하게 사는 삶 방향을 설정하는데도 큰 영향을 미친다.
- 자녀들이 자라는 동안 이런 자존심의 기복이 정상적으로 생기는 것이 보통이다.
- 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 유아 자녀들의 자존심은 왕성하다.
- 그래서 그들은 자기 주위에 있는 것들 이것저것을 보고 만지고 느끼고 생각하고 그것들로부터 스스로 무엇을 느끼면서 배운다.
- 건전한 자존심을 가진 학령기 아이들, 사춘기 아이들은 낯선 사람을 대할 때 두려워하지 않고 그들을 별로 의심 하지 않고 쉽게 받아들이고 편안히 대한다. 자기가 느끼고 생각한 것에서 의문이 있으면 서슴지 않고 질문하고 더 알아보려고 노력하는 경향이 있다.
- 그들에게는 호기심이 아주 많다.
- 건전한 자존심을 가진 학령기 아이들, 사춘기 아이들이나 성인들에게서 주로 볼 수 있는 성격 이다.

- 점점 더 성장 발육해 학령기가 되면 학교에서 가정에서 자기의 자존심의 현주소에 관해 가끔 의심해 보기 시작하고, 자기의 가치와 능력을 다른 또래 아이들의 가치와 능력과 비교해 본다.
- 때로는 자기가 얼마나 가치 있는 사람인지, 또 자기의 능력, 신체상(Body image)은 또래들의 가치, 능력, 신체상보다 더 좋은지 그들 것 보다 하위에 있는지 심각하게 평가해보기도 한다. 평가 결과에 따라 그들의 일부는 이때 까지 가졌던 건전한 자존심이 손상되기도 한다.
- 일부 사춘기 아이들은 자신들의 신체상을 부정적 시각으로 보고 그들의 자존심이 손상될 수 있다.
- 때로는 자신의 신체상을 상당히 부정적 시각으로 보고 당황할 수 있다.
- 무럭무럭 성장 발육하고 감성이 예민한 일부 사춘기 아이들은, 특히 자신 신체상 하나하나에 상당히 예민하게 반응한다. 신체의 어떤 부분이 또래들의 것보다 조금만 더 커도 또는 조금 만 더 작아도 고민하고 건전한 자존심이 손상된다. 조금만 뚱뚱하거나 조금만 훔직한 신체상으로 건전한 자존심에 굴곡이 많이 생길 수 있다.
- 사춘기 아이들은 자연적으로 부모나 권위자들로부터 독립 추구력이 대단하다. 그런 독립 추구력은 자연적으로 생긴다. 독립 추구 노력이 매우 강력하기 때문에 사춘기 자녀는 혼자서 어디에 가기도 한다. 또 부모의 도움이 없이 사춘기 자녀 혼자서 무엇을 하려고 노력한다.
- 사춘기 아이들은 그들의 또래들이나 친구들로부터 얼마나 잘 수용되고 그 수용되 정도에 따라, 그들의 자존심의 건전 정도가 결정되기도 한다. 또 자존심이 얼마나 건전한지에 따라 독립 추구력이 많이 영향 받는다.
- 사춘기 자녀가 건전한 자존심을 풍부하게 갖고 자라도록 사춘기 자녀를 도와주려면 역시 부모는 조건 없고 진정한 사랑을 사춘기 자녀에게 많이 많이 해야 한다. 부모의 조건 없는 진정한 사랑은 사춘기 자녀의 삶의 원동력이 되기 때문이다.
- 신생아들도 영유아들도 학령기 아이들도 사춘기 아이들도 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자라야만 그들의 자존심이 건전하고 강인해진다.
- 자존심이 건전하고 강력한 자녀들은 무엇을 하든지 누구를 만나든지 무엇을 시작하든지 두려워하지 않고 최선을 다한다.



사진 3-242. 눈길 접촉 사랑과, 신체적 접촉 사랑을 충분히 받고 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 아이는 좋은 눈길을 갖고 영유아기 때부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다. 그리고 친구를 잘 사귀다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 부모로부터 소유적 사랑, 역할 전도적 사랑, 유혹적 사랑, 대리적 사랑([부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 22 권 아들 딸 이렇게 키워라-사랑 참조) 등 그릇된 사랑을 받고 자라거나 조건적으로 사랑을 받고 자라거나 진정한 사랑을 받지 않고 자란 사춘기 아이들에게는 건전한 자존심이 생기지 않는다.
- 그들의 자존심은 빈약하고 건전하지 못하다. 그들은 금방 알에서 깨어난 병아리 같이 겁이 많고 연약하다.

- 부모들의 따뜻하고 사랑스런 눈길 접촉사랑을 받고 자라는 소아청소년들, 포근히 안아주고 업어주고 얼러주고 뽀뽀 등 신체적 접촉 사랑을 적절히 충분히 받고 자란 소아청소년들, 이 세상에서 가장 중요한 존재라고 온전히 느낄 수 있게 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 온통 받으면서 자란 소아청소년들, 사랑으로 훈련을 받은 소아청소년들은 성인이 되어서도 자존심을 건전하게 갖는다.
- 나서부터 다 성장할 때까지 자라는 동안 집중적 관심 사랑과 보살핌을 충분히 받은 소아청소년들의 자존심은 더 높고 많고 더 건전하고 그들 스스로 자신감을 더 갖는다. 그리고 대화를 통해 의사소통을 할 때도 더 편안하다.
- 부모들은 자녀들의 사랑 탱크를 조건 없고 진정한 사랑으로 평소에 가득히 채워주어야 한다. 그래야만 그들의 자존심은 더욱 건전해지고 강화된다. 그 사랑 탱크에 차있던 부모로부터 받은 사랑이 점점 줄어들면 그들의 건전한 자존심도 점점 줄어들고 손상 받게 된다.
- 극도로 격동적인 이 세상에서 아무리 바쁜 삶을 영유 하더라도 부모들은 자녀들에게 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 해주고, 그들의 사랑 탱크를 눈길 접촉 사랑으로 신체적 접촉 사랑 그리고 집중적 관심 사랑과 보살핌으로 끊임없이 계속 채워주면서 “나는 너를 사랑한다,”는 말을 그들이 확실히 들을 수 있도록 자주 크게 해주면 그들의 자존심은 더 건전해 지고 강력하게 형성된다.
- 부모 여러분!
- 그렇게 자녀들을 키우시고 있습니까?
- 그런 것 말고, 자존심을 강인하고 건전하게 길러주는데 부모들이 도와주어야 할 일들이 더 많이 있다.
- 예를 들면, 어린 자녀가 그들의 삶에서 팀워크를 잘못 하더라도, 게임에서 지더라도, 학교에서 영어 공부를 좀 못해도, 다른 아이들보다 잘못 생겼더라도, 특수한 재주를 소유하고 있지 않더라도, 한쪽 팔이 없는 장애아라도 그들을 조건 없이 진정으로 사랑해주어야 한다.
- 조건 없는 사랑을 받는 그들에게는 자존심이 더 높아지고 풍부해지고 그 자존심은 건전하게 된다.
- 한 자녀를 가졌든 두 자녀를 가졌든 여러 자녀를 가졌든, 자녀가 여아이든 남아이든 그 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑해야 한다.

- 그가 무엇을 최상으로 성취 하지 못해도 그를 조건 없이 사랑하고 최선을 다해서 나온 결과에 대해서 "잘했다."라고 숨김없이 칭찬하는 것을 아끼지 말고 적절히 해야 한다.
- 그들은 칭찬을 들어야 그들의 자존심이 더 강력해지고 더 건전해진다.
- 그들이 최상급으로 잘 수행했을 때만 그들을 칭찬하면 대부분의 경우 그들은 최고로 잘할 수 없기 때문에 그들 스스로 실망하고 그들의 이미지나 자존심이 손상될 것이다. 우리 부모들은 이런 점에서 가끔 실수를 한다.
- 부모들은 그들이 최상급으로 잘하지 못했더라도 적절히 칭찬을 해주는데 아끼지 말아야 한다.
- 눈길 접촉으로 신체적 접촉으로 말로 그들을 사랑해주어야 그들의 부모 사랑이 그들에게 잘 전달될 수 있다. 그런 사랑을 매일 매일 많이 많이 해주어야 한다.
- 이렇게 소아청소년(0-18 세)기 자녀들을 사랑해서 양육한다는 것은 정말로 쉽지 않다. 그러나 건전한 자존심이 빈약한 자녀를 두는 것보다 더 불행한 것이 어디 있겠는가?
- 대가를 지불해야 한다.
- 생산적이고 행복하고 건전한 자존심을 많이 가진 자녀를 갖는 기쁨은 이 세상에서 무엇에 비교할 것인가.
- 학령기 자녀가 비록 그림을 썩 잘 그리지 못해도 그 자녀가 그린 그림이나 그 자녀에 대해서 부정적으로 말하는 것을 삼가야 한다.



사진 3-243. 눈길 접촉 사랑과, 신체적 접촉 사랑, 조건 없는 진실한 사랑을 충분히 받고 자란 아이는 좋은 눈길을 갖고 어려서부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다. 친구도 잘 사귀다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-244. 눈길 접촉 사랑과, 신체적 접촉 사랑, 조건 없는 진실한 사랑을 충분히 받고 자란 아이는 좋은 눈길을 갖고 어려서부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다. 말도 잘 듣고 훈련을 시키기가 쉽다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-245. 눈길 접촉 사랑과, 신체적 접촉 사랑, 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 아이는 좋은 눈길을 갖고 어려서부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 그가 가진 다른 재능에 관해 긍정적으로 평가해주고 서슴지 말고 칭찬하면 자녀의 자존심이 강화되고 건전해진다.
- 일상생활에서 어떤 일을 했을 때 최선을 다하고 끝까지 선전을 한 자녀에게는 “너를 자랑스럽게 생각한다.”라고 말로 칭찬하고 용기를 북돋아 주어야 건전한 자존심이 그 자녀에게 생긴다.
- 물을 떠다 주거나 하찮은 심부름을 하거나 학교 숙제를 하면 서슴지 말고 “잘했다.”고 칭찬해주어야 한다.
- 손뺌도 쳐주고 안아주고 좋은 눈길접촉으로 뽀뽀해서 신체적 접촉으로 사랑을 적절히 해주어야 그 자녀들에게 건전한 자존심이 생긴다.
- “그까짓 것도 못하느냐” “네 나이에 그런 것도 못하느냐”는 식으로 굴욕감을 주면 그들의 자존심이 손상되고 그들의 마음이 아프다.

- 이런 하찮은 말 몇 마디가 어린 자녀의 삶 속에 부정적으로 영향 줄 수 있다.
- 부모가 자녀양육에서 알게 모르게 건진 한 마디 한 마디를 극히 조심해야 한다.
- 그렇다고 해서 칭찬을 과도히 해서도 안 되고 부적절하게 해서도 안 된다.
- 때와 장소를 가려 적절하게 칭찬을 해주어야 한다.
- 밥을 먹고 제 밥그릇을 부엌에 갖다 놓거나 방안을 치고 청소하는 학령기 자녀에게는 “잘했다.” “고맙다.”라는 정도로 칭찬하면 적절할 것이다.
- 적절한 칭찬을 들어야만 그들은 칭찬을 잘 받아들이고 그들의 자존심이 강화된다.
- 일을 하는데 최선을 다 했지만 다 끝내지 못했거나 잘못했을 때 그를 전적으로 지지하면서 간헐적으로 비판을 할 수 있다.
- 그렇지만 잘못했다고 비난하거나 그 자녀를 억누르면 그의 자존심이 손상될 수 있다.
- 앞으로 또 잘못하지 않도록 잘못된 점은 꼭 짚고 넘어가야한다.
- 또한 부모는 그 자녀에게 모범을 보여 잘못된 것을 바르게 고치도록 해야 건전한 자존심이 더 강력해지고 더 건전해진다.
- 자녀가 아무리 어릴지라도 부모가 진실로 자기를 도와주는지 진심으로 칭찬하는지 자기를 놀리는지 안다.
- 자기가 잘못된 것을 용서해주는지 그 잘못을 그냥 묵과하고 넘어가는지도 안다.
- 건전한 자존심을 풍부히 가진 자녀들은 남과 대화할 때도 눈길 접촉을 좋게 하고 웃으면서 명랑하게 자란다.
- 자존심이 결여된 자녀들은 남들과 대화를 하는 동안 웃지도 않고 상냥하고 좋은 눈길로 상대자를 쳐다보지도 않고 좋은 눈길 접촉을 할 줄 모른다.
- 때로는 대화 중 눈길을 아래 옆, 또는 딴 곳으로 돌려 대화하고 있는 상대방을 불쾌하게 만든다.
- 더 무서운 것은 대화 중 눈길을 딴 곳으로 돌리기 때문에 대화하고 있던 상대방은 자기를 싫어서 대화를 계속하기를 꺼려한다고 잘못 생각하고, 때로는 아예 대화를 중단하거나, 또다시 만나주지 않을 수 있다. 같이 대화 하는 사람의 자존심도 상하게 만든다. 이 얼마나 비참한 대인 관계인가. 자존심이 결핍된 학령기 아이들 또는

사춘기 아이들과 눈길 접촉을 할 때 편안치 않아서 그들과 같이 있으면 대화하기도 어렵고 그와 친한 관계를 맺기도 어렵다.

- 그런 학령기 아이나 사춘기 아이는 불건전한 자존심을 갖기 쉽고 원만하게 사회생활을 할 수 없다. 더 나아가서는 삶에서 성공하기도 어려울 수 있다는 것을 이해할 수 있다. 자녀들에게 조건 없는 진정한 사랑을 해주는 것도 대단히 중요하지만 그들을 사랑으로 잘 훈련시켜야 그들은 건전한 자존심을 풍부히 갖고 잘 성장 발육한다. 그들에게 좋은 눈길 접촉을 하는 법을 가르쳐야 한다.
- 부모의 슬하에서 자라는 동안 자녀가 매일 매일 좋은 눈길 접촉을 하고 있는지 관찰하고 부모에게도 좋은 눈길 접촉을 하도록 계속 훈련시켜야 한다.
- 태어난 후 자연히 좋은 눈길을 갖는다고 생각해서는 안 된다.
- 이렇게 훈련받고 자란 아이들은 어려서도 자라서 성인이 되어서도 남과 대화 중 상대방에게 좋은 눈길 접촉을 해서 좋은 지도자들, 훌륭한 선생님들, 좋은 친구들을 많이 만나고 사귀고 건전한 자존심을 갖는다.
- 자기가 한 행동과 결과에 책임지도록 훈련시켜서 건전한 자존심을 갖도록 한다.
- 자녀들의 나이와 능력에 적절한 팀워크에 참여하도록 도와주고 팀워크를 할 때는 최선을 다하도록 훈련시켜야 그들의 자존심이 건전해지고 강해진다.
- 팀워크를 하는 동안 그의 긍정적 행동과 부정적인 행동에는 어떤 것이 있었는지, 그런 긍정적, 또는 부정적 행동으로 인해 생긴 결과가 무엇인지도 알아보고 부정적인 행동은 긍정적 행동으로, 긍정적인 행동은 더 긍정적 행동으로 강화시켜 주어야 그들의 자존심이 건전해지고 강화된다.
- 그 외 가정생활 규칙을 정할 때 공평하게 세워야 하고, 일단 세운 가정 규칙은 꼭 지키도록 교육시키고 그 규칙에 따라 훈련시킨다. 세운 가정 규칙이 그 자녀에게 너무 엄격하거나, 그 자녀가 그 규칙을 따라 행동할 수 없고 너무 형식적으로 세웠거나, 잘못 정해서 실행성이 어려울 것 같으면 실행할 수 있도록 실용적 가정 규칙으로 적절히 고쳐야 한다.
- 여기에서도 부모는 자녀에게 일거일동에서 모범이 돼야 하고 솔선수범해야 한다. 이렇게 해야만 자라는 자녀의 자존심은 더 건전해지고 더 강력해진다.
- “Don't Do As I do, Do As I Say” “내가 하라는 대로 따라하고 내가 하는 대로 따라서 말고 내가 말하는 대로 따라서 하라”는 식의 부모의 훈련 방법은 자녀들의 건전한 자존심을 손상시킨다.

- 어떤 과제를 계획하고 수행하기 전에 그 과제에 관한 참고서를 읽는 습성을 가르치고 학교 공부를 열심히 잘하는 것은 아주 중요하고, 공부를 열심히 잘하면 좋은 학업성적이 나올 것이고 그에 따라 자존심이 더 건전해지고 강력해질 수 있다고 가르친다.
- 긍정적으로 말 하는 법, 올바른 예의범절을 따르도록 가르치고 그 가르침을 따르도록 한다.
- 약속을 꼭 지키고 백색 거짓말(선의적 거짓말/White lie)도 빨간 거짓말도 하지 말라고 가르치고, 다른 사람들의 의견을 존경하고 무엇을 보고 듣고 어떤 일을 해결할 때는 합리적이고 논리적이고 순리적으로 생각하라고 가르친다. 이런 가르침을 실행하고 온화하고 선량하게 열심히 일하면서 살도록 훈련받은 자녀들에게는 자존심이 건전하고 풍부해진다고 가르친다.
- 예의에도 벗어나고 윤리에도 벗어나고 도덕에도 벗어난 잘못된 행동을 하더라도 기가 죽는다고 그냥 내버려두고 옳게 행동하도록 훈련을 시키지 않고 방관하는 부모들도 있다. 기가 죽을까 두려워서 부모의 훈련을 사랑으로 받지 않은 아이들은 무엇이 옳고 무엇이 그른지 잘 분별하지 못하고 자랄 수 있다.
- 그 때문에 그들에게는 건전한 자존심이 생길 수도 없고 성공한 삶을 누리기도 어려울 것이다. 올 바른 예의 윤리 도덕을 가르친다.
- 아버지는 이렇게 하라 명령하고 어머니는 저렇게 하라고 명령하는 일률성 없는 엄마 아빠 가정 교육방식으로 훈련시키면 그들의 마음과 행동, 정신이 혼동된다. 그러므로 두 부모는 일률성 있게 자녀를 훈련시켜야 한다.
- 어린 자녀가 아무리 시시한 말을 할지라도 그 자녀의 말에 귀를 기울이고 끝까지 경청하면 그 자녀는 부모가 자기를 사랑하고 존경한다고 믿는다. 자녀는 부모가 열심히 자기에게 경청하는지 무관심한지 잘 안다. 부모가 잘 경청하면 그의 자존심은 더 건전해지고 더 강력해진다.
- 그날을 어떻게 보냈고, 어떤 일들이 생겼었다고 자녀가 자발적으로 스스로 말할 때 그냥 들어 넘기지 말고 끝까지 귀담아 들어주고 그 자녀가 했던 일과 그에게 일어났던 일에 관심을 갖고 도와주고 사랑하면 그들의 자존심이 더 강력해 지고 더 건전해진다.
- 가족 모임에서 의견을 발표할 기회를 그 자녀에게 주고 그의 의견을 들어준다. 부모의 의견에 반대 의견을 내세우더라도 그 자녀의 의견이 틀렸더라도 그 자녀의 의견을 존중해주면 건전한 자존심이 생긴다.

- 우리 모두 제한된 시간 속에서 산다. 하루 24 시간 1 주에 7 일, 1 년 365 일이란 고정된 시간 속에서 산다. 삶에서 일정하게 주어진 시간 내에 해야 할 일들은 셀 수 없이 많다. 우리는 삶에서 해야 할 우선순위를 정하고 그 순위에 따라 시간표를 짜고 우리에게 제일가는 우선순위에 있는 우리 자녀들을 위해서 시간을 적절히 써야 한다. 하루 24 시간 동안에 적어도 10~30 분 동안, 아니면 다만 몇 분 동안이라도 한 자녀와 함께 보내는 시간을 가져야 한다. 한 자녀와 함께 시간을 보내는 동안 그의 삶에서 일어나고 있는 문제들을 같이 생각해보는 기회를 가져야 한다.
- 이렇게 부모와 자녀가 함께 시간을 보내는 동안 그 자녀가 이 세상에서 가장 중요한 자녀라고 느낄 수 있게 그 자녀를 집중적 관심적 사랑을 해 주어야 한다.
- 이렇게 시간을 보내면서 그를 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 해 주면 그 자녀가 마음속 깊이 간직한 자기 비밀을 부모에게 털어놓을 수 있다. 이런 집중적 관심적 사랑을 해줄 때가 부모 자녀 간 대화가 진지하게 진행될 수 있는 좋은 기회가 된다. 그를 부모의 따뜻한 눈길로 신체적 접촉으로 집중적으로 사랑해주면서 사랑 탱크에 부모의 사랑을 가득히 채워줄 수 있고, 그의 자존심이 건전해지고 강화될 수 있고, 긍정적으로 살 수 있는 힘을 부여하게 된다.
- 자녀가 책, 종이, 연필, 장난감, 옷 등으로 자기의 방을 어질러 놓았을 때 “너”란 주어를 써서 “너는 왜 방을 치우지 않느냐”라고 말해서 훈련시키는 대신 “나”라는 주어를 써서 “나는 그 방을 보면 불쾌하다.” 또는 “싫다.”라는 식으로 말을 해서 훈련을 시키면 그 자녀의 자존심이 덜 손상될 것이다.
- 사춘기 자녀가 자기의 장래 직업 선정에 관해 부모의 의견을 물었을 때 자녀가 선택한 직업에 대해 긍정적으로 보고 선택에 찬성하는 방향으로 나가야 자존심이 더 강화된다. 부모가 바라고 있었던 그 자녀의 장래 직업은 의사가 되기를 바랐지만 그 자녀가 초등학교 교사가 되고 싶다고 결심했을 때는 가능한 한 그 자녀가 선택하는 장래 직업을 긍정적으로 받아들이고 그의 뜻대로 선정해서 교사가 되게 도와주어야 그 자녀의 자존심이 건전하게 된다.
- 필요한 좋은 책을 책임지고 읽도록 훈련시키고 자기 소유물은 스스로 잘 관리하도록 훈련시킨다. 부모는 자녀의 허락 없이 장난감이나 책이나 다른 소유물을 버리거나 가져서도 안 된다.
- 똥똥보라든지 뼈빠라든지 게으르다든지 바보라는 말 루저(Loser) 등 경멸하는 말을 하면 자존심이 손상된다. 자녀가 아무리 어리더라도 자녀는 독립된 한 인간이다. 부모는 자녀를 소유할 수도 없고 부모가 소유한 자녀도 아니다. 부모가 흥미 있게

생각하고 좋아한다고 해서 부모의 뜻을 맹종하라고 강요해서는 절대로 안 된다. 이런 사랑을 소유적 사랑이라 한다. 이런 사랑은 그릇된 사랑이며 자녀의 자존심을 손상시키는 큰 원인이 된다. 이런 사랑을 받고 자라면 건전한 자존심이 생기지도 않고 조금 있는 건전한 자존심조차 크게 손상될 것이다.

- 그 자녀가 어떤 일을 하려고 계획할 때는 그 일과 계획이 적절한가 알아보고 또 적절하면 성공적으로 그 일을 수행할 수 있도록 도와주고 수행하는 중 어떤 문제가 생기면 필요에 따라 부모와 같이 해결한다. 가능하면 처음부터 분수와 능력에 넘치는 일을 시작하지 않도록 훈련시키고 큰일을 할 때는 짧은 시간 내에 목적 달성을 하려고 서두르지 말고 그 큰일을 작게 쪼개서 하는 방법도 있고, 한 단계 한 단계씩 차근차근 목적지까지 밟아 올라가는 방법도 있다고 가르친다.



사진 3-246. 눈길 접촉 사랑과, 신체적 접촉 사랑, 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받고 자란 아이는 좋은 눈길을 갖고 어려서부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 아무 계획도 없이 일을 하다가 끝내지 못하거나 중도에 실패하면 자존심이 손상될 수 있고, 반대로 그 일을 성공적으로 해결하면 건전한 자존심이 생긴다.
- 어떤 일을 해결할 때 어려웠던 점과 쉬웠던 점이 무엇이었는지 알아보고 그와 거의 같은 일을 또 다시 한다면 다른 방법으로 할 수 있는지도 알아본다.

- 그가 일을 해결할 때 부모가 처음부터 끝까지 직접 가담해서 전적으로 그 일을 직접 해결해 주어서는 안 된다.
- 요즘 미국 사춘기 전 영유아기 학령기의 아이들과 사춘기 아이들의 약 6%가 주의력 결핍장애와 과도 활동 장애, 우울증, 행동장애, 스트레스 등으로 정신 안정제와 신경정신 자극제 등으로 치료 받고 있는 실정이다. 그런 문제들을 지닌 소아청소년들 스스로 스트레스를 해결하는 법을 소아청소년들에게 가르친다.
- 삶에서 오는 제반 문제에 도전하는 강력한 힘을 갖는 방법을 가르치고 그들의 능력에 대해 칭찬과 지지를 아끼지 않고 그들을 사랑하면서 옹호한다.
- 어떤 일에 두려워하거나 그 일을 할 능력이 없다고 판단되면 계속하라고 강요하지 말고 다른 일을 하도록 도와준다.
- 여러 종류의 일들이나 활동 범위 중 그가 할 수 있다고 생각하는 일이나 활동에 관심 갖도록 가르친다. 그리고 스트레스를 덜 받고, 도전할 수 있는 새로운 일을 하도록 권장한다. 그래도 스트레스를 받으면 육체적 운동, 심호흡 운동, 또는 다른 방법으로 스트레스를 풀도록 도와주고 부모가 스트레스 해소법을 그에게 보여준다([부모도 반의사가 되어야한다-소아가정간호백과]-제 22 권 아들 딸 이렇게 키워라-스트레스 해소방법 참조).
- 가정은 그 자녀에게 가장 즐겁고 편안한 안식처이고 보금자리이고 배움터가 되어야 한다. 그야말로 스위트 홈이 되어야 한다. 그런데도 요즘, 부모들은 유행 이혼, 기분 나쁜 이혼, 즐겁게 살기위한 이혼, 황혼 이혼이나 별거 생활을 해서 어린 자녀들이 안식처를 송두리째 잃고 만다.
- 심은 대로 나는 인과관계를 잊어버리고 노후에는 57 세 이후부터 독거 삶을 누리는 결과를 적어도 한번쯤 생각해 볼 일이다.
- 균형 잡힌 영양가 음식물을 규칙적으로 하루 세끼 먹게 한다. 그날 할 일을 잘 수행할 수 있는 에너지와 영양분을 아침식사에서 주로 얻는다. 때문에 아침식은 하루 세끼 식사 중 아주 중요하다는 것을 가르친다. 적절한 육체적 운동을 규칙적으로 하고 흡연을 하지 않게 가르치고 부모도 흡연하지 않는다. 건강하게 사는 법을 보이고 가르친다.
- 그의 행동과 결과에 대해 책임지고 남의 것도 내 것같이 존중하고 어린이들이나 빈곤한 사람들이나 노약자들을 업신여기지 말고 차별대우를 하지 말라고 가르친다. 네가 3Ds 일(더럽고, 어렵고, 위험한 일)이 싫으면 남에게 시키지 말라고 가르친다.



사진 3-247. 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑, 조건 없는 진실한 사랑을 충분히 받고 자란 자녀는 좋은 눈길을 갖고 어려서부터 건전한 자존심과 자신감을 갖고 산다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 빨래하는 법, 청소하는 법, 빌(Bills)을 정리하는 법, 체크(개인수표) 사용 법, 쓰레기 버리는 법, 밥하는 법 등을 가르치고 부모를 떠나 멀리서 대학생활을 할 때나 독립해서 혼자 생활하는데 필요한 것들을 가르친다.
- 이렇게 훈련받은 자녀들은 정신적으로 육체적으로 건강하고 건전한 자존심을 갖게 된다. 모르면 당연히 모든 것을 두려워한다.
- 음주, 흡연, 습관성 약물 남용이 신체, 정신, 사회생활 전반에 부정적으로 영향을 준다고 가르치고 그것에 관련되지 않도록 가르친다.
- 자녀의 교사들과 자주 만나고 연락해서 그 자녀가 학교에서 어떻게 공부하고 있는지 학교생활을 어떻게 하는지 알아보고 그 자녀의 자존심을 길러준다.

- 그 지역에서 일어나는 각종 행사, 스포츠, 드라마, 음악회 등에 부모와 같이 혹은 자녀만 참여하게 하고, 자원봉사를 하고 다른 과외활동을 통해 건전한 자존심을 기른다.
- 공부를 열심히 할 수 있게 공부방의 환경과 조건을 적절히 조성해 주고 숙제, 예습, 복습 등을 일정한 시간에 규칙적으로 하게하고, 공부할 때 질문이 있으면 어느 한도 내에서 답을 하는데 도와주되 자녀 대신 숙제를 직접 해주어서는 안 된다. 학원에서 공부하는 것보다 자발적으로 공부하는 길을 가르친다.
- 자녀가 스스로 도서관, 중고등학교나 대학에서 하는 행사나 주일학교를 통해서 배우고 건전한 자존심을 기르도록 한다.
- 형제, 자매들이나 친척들이나 이웃 아이들과 비교하는 말을 해서는 절대로 안 된다.
- 자녀를 다른 아이들과 비교하면 그들은 너보다 더 낫고 너는 그 아이들보다 못 낫다는 것을 암시하는 격이 된다. 얼마나 마음이 상하고 자존심이 손상되겠는가.
- 그 자녀가 할 수 있는 능력이 없다고 가정하고 부모가 그 아이 대신 모든 것을 처음부터 끝까지 그의 일을 해주어서는 안 된다. 그 자녀가 부모의 도움 없이 그 자녀 스스로 할 수 있는 일이 많다. 그 자녀가 할 수 있는지 없는지는 그가 시작을 해보지 않고서는 알 수 없다고 단정할 때가 많다. 어떤 부모들은 성인이 된 이후 성년 아들딸에게까지 일거일동을 이렇게 하라 저렇게 하라 강요한다. 스스로 어떤 일을 한 번도 착수해 보지 못하고 자랐다고 가정해보자. 이 얼마나 비통한 일인가. 그런 부모들의 육아에 묶여 자란 성인에게서 건전한 자존심은 찾아볼 수가 있겠는가. 그런 부모 밑에서 자란 자녀가 세상에서 어떻게 혼자 헤치며 나갈 수 있고 건전한 자존심을 어떻게 가질 수 있을까.
- 자기 조상의 뿌리가 어디에서 나왔고 자기 뿌리에 좋은 느낌을 갖도록 가르쳐 그들의 자존심을 높여준다.
- 풍부하고 건전한 자존심은 자녀의 성장 발육에도 자녀가 성공하는데도 필수품이며 가정이나 학교에서 일상생활을 하는데 긍정적으로 영향을 주고 학교 공부, 운동 능력, 또래들과의 관계를 맺는데도 긍정적으로 영향을 준다. 이렇게 부모의 사랑이 얼마나 중요한지 쉽게 알 수 있다.
- 또 건전한 자존심은 흡연, 약물 남용, 음주, 십대 임신을 멀리하고 어떤 일을 수행하는데 건전하게 잘 도전할 수 있게 풍부한 능력을 주고 원만한 성격에 형성하게하고 긍정적으로 판단하게 영향을 준다.

- 자녀가 건전한 자존심을 갖게 하는 데는 조건 없는 진정한 사랑을 흠뻑 받아야 한다. 그들을 사랑으로 훈련시켜 길러야한다. 그들의 사랑 탱크가 철철 넘치도록 조건 없는 진정한 부모 사랑으로 채워주어야 한다. 부모의 조건 없고 진정한 사랑과 도움 없이 자녀는 풍부하고 건전한 자존심을 가질 수 없다.
- 자녀의 미래와 성공은 부모의 조건 없는 진정한 사랑에 달려있다.

다음은 “자존심이 부족한 것 같아요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 자존심이 부족한 것 같아요.

Q.

우리 아이는 10 살 된 여아인데 자존심이 너무도 없는 것 같아서 걱정입니다.

어떻게 해 주어야 하죠?

감사합니다. 영경 드림

A.

이색 님

좋은 질문입니다. 건전한 자존심(Healthy self_esteem in children)을 길러주기에 대한 정보를 참조하시기 바랍니다.

더 질문이 있으시면 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환

- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

소아청소년(0~18 세) 성교육, Sex education for children and adolescents

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 과거 몇 십 년 전까지만 해도 부모들은 소아청소년 자녀들이 성장하는 동안 윤리, 도덕을 기본으로 삼고, 열심히 공부해서 지육 덕육 체육을 겸비한 생산적인 사회적 구성원이 되기를 바랐다.
- 그러나 성(Sex)에 관한 지식은 가르치지도 않고, 배워야 된다고 생각하지도 않고 물론 전혀 가르치지도 않았다.
- 소아청소년 자녀들 자신들이 성에 관해서 교육도 받지 않고 또 공부 하지도 않았다.
- 커서 성장 하면 자연적으로 올바른 성 가치관을 알고 올바르게 이성생활을 잘 할 수 있다고 생각했었다.
- 따지고 보면 거기에 그렇게 잘못 된 생각이 없었다.
- 암에 걸려 앓다가 죽는 것, 예방접종 백신 없이 감염병에 걸려 앓다가 죽거나 사는 것은 자연 적인 것으로 알고 살았다.
- 요즘은 어떤가.
- 신문, TV, 라디오, 인터넷, 아이패드, 영화, 잡지 등 각종의 대중 매개체에서 성에 관한 토픽을 매일 들고 나와서 막 떠들어댄다.
- 성에 관한 토픽은 주 뉴스 토픽 중 한 가지로 꼭 등장한다.
- 요즘 사이버 세상에서 성에 관한 토픽은 이제는 성인 연령층 영역에만 속한 토픽이 아니다. 어린 자녀들도 성에 관한 정보를 그렇게 힘들지 않게 매스컴을 통해 무분별하게 접할 수 있다. 거의 나체 사진을 볼 기회는 얼마든지 있고 심지어는 세계 여성 미인대회에서나 올림픽 게임에서도 거의 다 벗은 전 나체를 볼 수 있게 되었다.

- 유치원에 다니는 유아가 성이 무엇인지도 알지 못하면서, “성은 쿨 하다”라고 말한다.
- 사춘기 아이들도 성에 관한 지식을 많이 가지고 있다. 옳은 지식을 많이 갖고 있는 것 같지만 사실은 그렇지 않은 것이 문제이다.
- 이 말도 우리가 쉽게 이해 할 수 있다.
- 오늘 날 많은 사춘기 아이들이 성에 관한 지식을 TV, 신문, 잡지, 인터넷, 그 외 다른 출처 등 각종 매개체를 통해서 스스로 배운다.
- 또 또래들로부터 성에 관해 많이 배운다.
- 오늘 날 대부분의 사춘기 아이들은 가정 정규 소아 성교육이나 학교 정규 소아 성교육을 통해 성지식을 정식으로 배운다. (여기서 소아 성교육을 소아청소년 성교육이란 말과 병용해서 쓰고 있다)
- 가정이나 학교에서 정규 소아 성교육을 받지 않은 사춘기 아이들에 비해, 학교나 가정에서 정규 소아 성교육을 받은 사춘기 아이들은 성 가치관이나 성 관념이 훨씬 더 뚜렷하다.
- 가정이나 학교에서 정규 소아 성교육을 받지 않은 사춘기 아이들의 대부분은 초기 사춘기에 다수 성 파트너들과 성교를 하는 경향이 있고, 10 대 임신율이 그들에게 더 높다고 한다.
- 또 그들은 성병에도 더 잘 걸리고 불건전한 성 가치관을 갖는다.
- 이런저런 이유로 대부분의 부모들과 미 소아과학회는 사춘기 자녀들에게 정규 소아 성교육을 꼭 해주라고 강력히 권장한다.
- 성생활을 적극적으로 하는 사춘기 아이들에게 임신이 되지 않게 피임하는 법도 가르치고, 성병에 걸리지 않게 성병을 예방하는 법도 가르치고, 올바른 성 지식과 성 가치관에 관한 소아 성교육을 꼭 시켜야 한다고 믿는다.
- 소아 성교육을 통해서 원하지 않는 10 대 임신을 예방하는 것도 상당히 중요하다.
- 성 가치관과 올바른 성 관념은 각 개인이나 종교, 사회, 문화 등에 따라 다르다.
- 성에 대한 호기심과 지식은 사춘기 자녀들의 나이에 따라 다르고 또 그들의 성숙도에 따라 계속 변화된다.

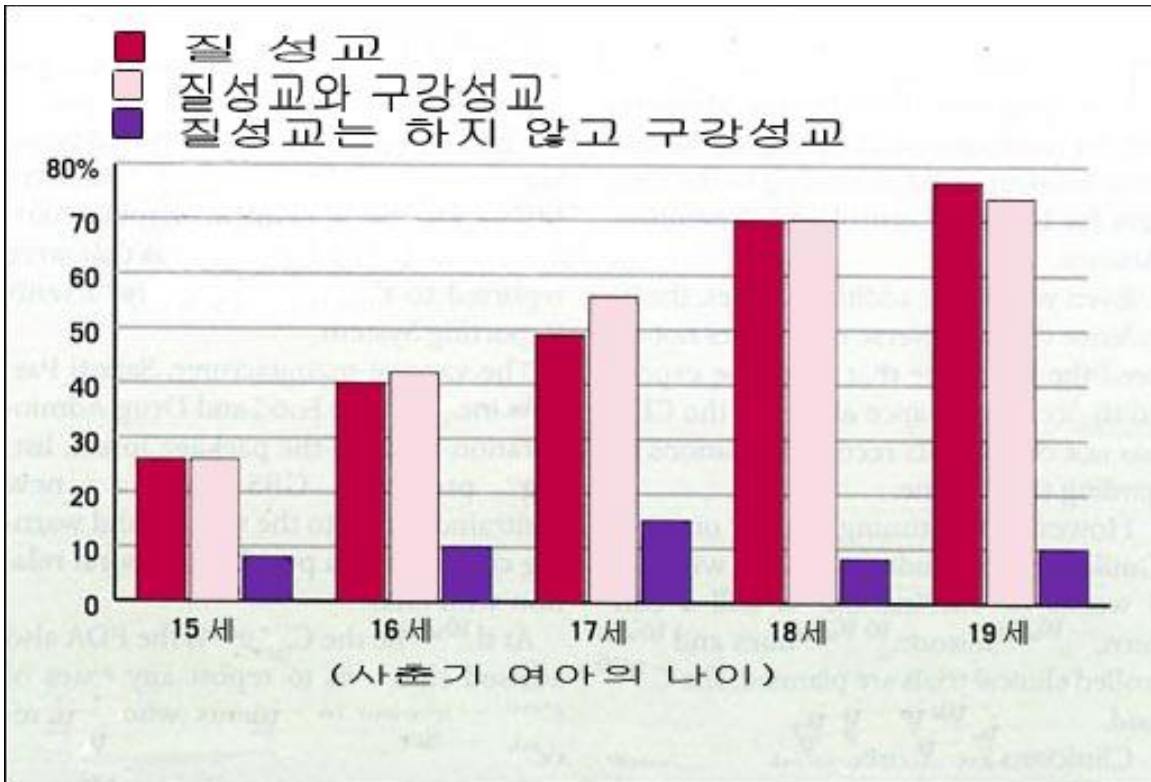


그림 98. 15~19 세 미 사춘기 여아들의 이성관계

이 연구에 의하면 사춘기 여아들이 15 세가 되기 전에 그들의 25%가 구강 성교와 질부 성교를 하고 26%가 질부 성교만 하고 8%가 구강성교만 했다고 한다.

소스-2002 년 미국 CDC 보고

- 그렇지만 소아 성교육을 다음과 같은 이유로 부정적인 시각으로 보는 사람들도 많다.
- 소아 성교육을 시키는데 때로는 이론이 있다.
- 성은 어디까지나 지극히 프라이버시(Sex is privacy)이고 프라이버시는 어디까지나 각 개인의 프라이버시의 문제로 취급되어야 한다고 주장하는 사람들도 있다.
- 이 말도 틀린 것이 없다.
- 혼전 이성 관계는 금기해야 한다고 믿는 부모들도 있다.
- 거기에도 정당한 이유가 있다.
- 그 때문에 소아 성교육을 일률적으로 다룰 수 없다는 결론도 당연히 나오기 마련이다.
- 어떤 부모들은 자녀들에게 사춘기가 시작되기 1~ 2 년 전부터 소아 성교육을 시작해야 좋다고 믿는다.

- 그러나 소아 성교육을 시작하는 가장 적절한 나이로 따지면 그 시기는 너무 늦다는 것이 일반적인 견해이다.
- 2, 3, 4 세 유아들은 남녀의 신체의 구조, 특히 외부 생식기가 다르다는 것을 안다.
- 그들은 아기가 어디서 나오느냐고 묻고 남녀의 외부 성기가 신비스럽게 생겼다는 것도 알고 있다.
- 유아들이 성에 호기심을 갖고 질문을 하든 않든 이때부터 자녀 나이에 따라 그의 이해 능력에 따라 적절하고 올바른 소아 성교육을 시작하는 것이 좋다.
- 많은 부모들은 자녀들에 소아 성교육을 시키지 않는다 말하고 있지만 우리 부모들은 사실은 신생아기 때부터 소아 성교육을 알게 모르게 하고 있다.
- 부모들과 자녀들이 한 집안에서 일상생활을 할 때 대화를 밥 먹듯 하고 기회가 있을 때마다 자연스럽게 자녀 나이에 적절하게 소아 성교육을 자녀에게 시키는 것이 좋다.
- 예를 들면 영유아들에게 눈 코 입 등 신체의 각 부위의 이름을 표준어로 가르치는 것과 같이 남녀의 외부생식기의 각 부분의 이름을 표준어로 가르친다. 매일 남녀 나체 신을 매개체에서 볼 수 있는 사이버 세상에서 외부 생식기를 “속 물건”, “고추”, “그것” 등의 단어를 써서 소아 자녀에게 성교육을 시켜서도 안 된다.
- 예를 들면 여성이나 남성의 외부 성기의 각 부분-자지, 보지, 불알, 유방 등의 이름을 표준어로 가르쳐야 한다. 이것도 소아 성교육의 일부이다.
- 성에 관한 자녀들의 질문이 부적절하거나 잘 몰라서 답변을 금방 할 수 없을 때는 그 질문에 답변을 바로 하는 것을 회피하지도 말고 틀리게 답변하지도 말아야 한다.
- 그러나 질문이 부적절하기 때문에 대답할 수 없다고 말하든지 공부를 더 한 후에 답변하겠다는지 확실하고 진지하게 답변해야 한다.
- 또 내가 대답하는 대신 다른 사람에게 부탁해서 답변하겠다는 등 확실히 답변해야 한다.
- 그들이 질문을 할 때 답변을 회피하면 성에 관한 질의응답을 하기 싫어하는 부모로 인정하고 성에 관한 문제가 자녀에게 있어도 더 이상 성에 관해 묻지 않을 수 있다.
- 성에 관한 질문을 받고 부모가 불편하고 때로는 당황할 수 있다.
- 그렇지만 자녀의 질문 하나 하나에 정중하고 친절하고 간단명료하게 답변해야 한다.
- 또한 그들이 재차 질문을 할 수 있는 기회를 그들에게 주어야 한다.

- 자녀들의 나이에 부적절하고 이해하기 곤란한 소아 성교육의 주제를 다루어서는 안 된다.
- 그리고 한 번에 너무 많은 분량의 소아 성교육을 하면 다 이해할 수 없다.
- 때로는 성 지식의 정도를 알아보기 위해 부모가 그들에게 직접 질문을 하면서 소아 성교육을 할 수 있다.
- 부모가 가지고 있는 성 가치관에 배반되고, 윤리도덕에 어긋나고, 소아 성교육에 가치가 없는 성에 관련된 정보를 TV, 잡지, 라디오, 인터넷 등에서 부모의 허락 없이 자녀들 스스로 보고 듣고 배우지 않게 훈련시켜야 한다.
- 부모와 자녀가 에이즈에 관한 TV 프로그램을 우연히 함께 보고 있다고 가정하자.
- 이런 기회를 이용해 자녀에게 에이즈에 관한 소아 성교육을 나이에 적절하게 할 수 있다. 또 에이즈 이외 감염성 성병들에 관해서도 성교육을 할 수 있다.
- 요즘 미국 초중고교 정규 교육 과정을 통해 소아 성교육을 통상적으로 학생들에게 해주고 있다. 그러나 자녀들이 학교 성교육 과정을 통해 어느 정도의 성지식을 배우고 알았는지 알아보는 것도 중요하다.
- 필요에 따라 가정 정규 소아 성교육을 통해서 더 필요로 하는 소아 성지식을 더 배워야 한다.
- 3, 4, 5 세 유아들이 아기는 어디서 나왔느냐고 질문하면 큰 황새가 산에서 아기를 물어왔다고 대답을 하든지 엄마의 배꼽에서 나왔다고 대답하든지, 또는 사실 아닌 다른 방법으로 아기가 나왔다고 거짓으로 대답하지 말고 엄마의 뱃속에서 아가가 자라다가 엄마의 질 강, 또는 질 산도를 통해 나왔다고 간단명료하게 대답해야 한다.
- 이 연령층 유아들의 대부분은 남녀 이성들의 외부생식기의 차이점을 어느 정도 알고 있다. 그러나 남자와 정자가 나팔관에서 만나 수정란이 되고 그 수정란이 자궁벽 내벽에 착상해서 태아가 생기고 그 태아가 자궁 속에서 자라다가 엄마의 질 산도를 통해 태어나는 임신 분만 과정은 자세히는 모른다.
- 그들은 이성의 외부생식기에 호기심을 갖고 심지어는 그것을 보고 싶어 하고 만지고 싶어 한다. 이 때 유아들이 자신의 외부생식기나 타인의 외부생식기, 또는 성에 관해 질문하면 간단명료하게 대답해야 한다.
- 자녀들의 눈길 접촉 사랑, 신체 촉 사랑을 적절히 해서 양육하는 동안 내 자녀에게도 필요 이상으로 신체적 접촉을 해서도 안 된다.

- 의사가 적절히 진찰하는 것 이외 누구든지 자녀의 외부생식기나 그 외 신체의 다른 어느 부위를 부적절하게 접촉해서는 안 된다고 가르친다. 이것도 소아 성교육이다.
- 누구든지 키스를 하거나 껴안지 못하게 해야 한다.
- 누구든지 부적절하게 신체에 접촉할 때 대처하는 법도 교육시켜야 한다.
- 성장하는 아이들이 성에 대해 호기심을 어느 정도 갖는 것은 정상이다.
- 그러나 다른 사람들의 성은 아주 개인적인 프라이버시라고 가르친다.
- 자녀 자신의 성이나 부모가 남의 성에 관해 때와 장소를 가리지 않고 함부로 말하거나 질문해서도 안 된다고 교육한다. 성인들도 마찬가지다. 이것은 문명 사회인들의 옳은 성 관념이다.
- 2, 3, 4 세 된 형제자매들이 함께 목욕할 때 남녀의 외부생식기의 차이점을 그들 스스로 보고 배우기도 한다.
- 엄마가 임신 분만하거나 개나 고양이가 새끼를 배고 낳는 과정을 통해 여성이 어떻게 아기를 임신하고 출산하는 과정을 설명해 줄 수 있다.
- 영유아 자녀의 손을 임신으로 불룩한 엄마의 배 위에 올려놓고 태동을 감지해서 아기가 엄마의 자궁에서 자라고 운동하고 노는 것도 가르칠 수 있다.
- 외부생식기는 아주 개인적인 신체의 부위이기에 그 것이 보이지 않게 옷을 입어야 한다고 가르친다.
- 어쩌다가 남의 외부생식기를 볼 수는 있지만 그것을 유심히 쳐다봐도 안 되고, 자기의 외부생식기를 아무에게나 일부러 보여서도 안 된다고 가르친다.
- 또래들이 어쩌다가 자신의 외부생식기를 노출시키면 못 본체하고 누구든지 자신의 외부생식기를 노출시키는 행위는 무례하고 부적절하고 그런 행동을 해서는 안 된다고 교육시킨다.
- 어린 유아들이 옷을 벗고 외부생식기를 서로 보고 그것을 서로 만지고 노는 “섹스 장난(Sex play)”을 할 때는 즉시 중지시킨다.
- 타임아웃 벌 훈련을 주든지 그 아이들이 더 이상 같이 놀지 못하게 그들을 격리시켜야 한다.
- 가정에서 어린 자녀가 부모 형제자매들 앞에서 벌거벗거나 알몸을 보이는 행동은 가정마다 다른 시각으로 다룬다.

- 4~5 세 이후부터 동성 형제들이나 부자나 모녀가 함께 목욕할 때 우연히 나체를 보이는 것은 큰 문제가 없다.
- 이유를 막론하고 4~5 세 이후 이성 형제자매들이나 이성 부모 앞에서 벌거벗든지 그들이 보는 앞에서 대소변을 보거나 옷을 벗고 가라 입는 것도 부적절하다고 교육시킨다. 물론 4~5 세 이후 부터 벌거벗고 이성 자녀 부모가 목욕을 해서도 안 된다.
- 사춘기가 시작하기 전 6~8 세 학동들의 대부분은 자신의 성별을 확실히 알고 남녀를 식별할 수 있다.
- 아기가 엄마의 뱃속에서 자라다가 엄마의 질 강을 통해 태어난다는 것도 안다. 남녀가 성교하면 임신이 될 수 있다는 것도 안다.
- 자신의 나체를 남에게 보이면 부끄럽게 생각한다. 동성 아이들끼리 함께 놀고 행동하는 경향이 더 뚜렷해진다.
- 그들에게 남녀들의 생식기의 각 부분의 이름과 기능, 사춘기는 무엇이고 몇 살 때에 오고, 사춘기가 오는 이유, 월경은 무엇이고 왜 하고, 성교는 무엇이고, 어떻게 하면 임신이 되고, 올바른 성가치관, 성 관념, 이성관계가 사회에 미치는 영향, 성교에 관련된 정서 및 정신적 문제, 피임법과 전염성 성병 예방법 등을 교육시켜야 한다.
- 언제부터 데이트를 할 수 있고 키스, 또는 성교를 언제부터 할 수 있고, 이성 친구가 성교를 하자고 요구할 때 그것을 거절하는 법, 성관계를 하면 어떻게 될 것인지, 그리고 혼전 성교를 하는 것을 찬성하지 않으면 그 이유를 자녀에게 설명해야 한다.
- 8, 9, 10 세 초기 사춘기 아이들의 대부분은 월경, 수정, 성교, 남녀의 내외부생식기의 각 부분의 이름과 기능을 전보다 훨씬 더 잘 안다.
- 남성의 자지(음경)를 여성의 질 강 속에 넣고 성교한다는 것도 알고 성교할 때 남성이 정액을 질강 속에 사정하고 여성의 난관 속에서 정자와 난자가 만나서 수정이 되고 수정란이 자궁 속에서 만삭이 될 때까지 자라고 그 아기가 여성의 질 산도를 통해서 이 세상에 태어난다는 것도 안다.
- 이 때 대부분의 여아들에게 사춘기가 오고 그들의 일부는 첫 월경을 한다.
- 동성 또래들 앞에서 옷도 벗고 나체를 내 놓 수 있지만 이성들의 앞에서 그렇게 하지 않는다는 것을 가르친다.
- 이 때 사춘기 아이들이 성에 대해 질문하면 사실대로 정확히 답변해야 한다.

- 소아 성교육을 하는 중 부모와 사춘기 자녀가 서로 당혹해하면서 불편함을 느낄 수 있다.
- 그 때문에 자기 부모로부터 소아 성교육을 받는 것을 싫어하는 사춘기 자녀들도 있다.
- 부모가 자녀들에게 소아 성교육을 할 수 없으면 교사나 소아과 의사에게 소아 성교육을 의뢰하든지, 부모와 자녀가 쉽게 읽을 수 있는 소아 성교육 참고서를 이용해서 자녀들에게 성교육을 할 수 있다.
- 물론 모든 부모 자신이 자녀들에게 정규 소아 성교육을 할 수는 없다.
- 부모들이 소아 성교육을 자녀들에게 시작하기 전에 소아 성교육에 관한 지식을 배우고 연습해야 할 때도 있다.
- 아이에 따라 사춘기가 몇 달, 또는 몇 년 일찍, 또는 늦게 오고, 사춘기가 오면 남녀 사춘기 아이들의 정서에도 변화가 생긴다. 신장과 체중은 급속도로 증가된다.
- 여아들의 유방, 외음부, 엉덩이 등이 현저히 커지고 음모가 나고 질에서 분비물이 나온다.
- 남아들의 자지, 고환과 정낭이 커지고 음모, 수염, 여드름이 나고 정상으로 몽정도 하고 수음하기도 한다고 가르친다.
- 사춘기 아이들이 성교하면 임신이 될 수 있고, 전(감)염성 성병에 걸릴 수 있다고 가르친다.
- 그러므로 피임법과 전염성 성병 예방법도 교육시킨다.
- 이 때 남녀 사춘기 아들이 신체적 접촉을 할 때 성적충동이 생길 수 있고 성적충동이 생기면 그것도 다루는 법도 교육시킨다.
- 부모들도 자녀들도 타인들도 프라이버시를 서로 존중해야 하고 각 가정에서 식구들의 가정나체 규율을 정하고 그 규율을 따르도록 교육한다.
- 유아들도 사춘기가 되기 전후 학령기 아이들도 성인들도 자신의 외부생식기를 스스로 만지거나 어디에 대서 자극하면 그냥 좋은 느낌이 생기기도 하고 수음도 한다고 가르친다.
- 수음을 전혀 앓던 많이 하던 적게 하던 건강상 무해하다고 가르치고 남들 앞에서 수음해서는 안 된다고 교육시킨다.
- 부모가 수음은 나쁘다고 생각하면 자녀에게 그 이유를 명백히 설명해야 한다.

- 어린 자녀가 부모의 성생활이나 프라이버시에 관해 자세히 물으면 너도 너의 프라이버시를 갖고 있고 부모도 부모의 프라이버시를 갖고 있다.
- 때문에 너 자신이나 부모들이나 남들의 성생활이나 프라이버시에 관해 묻는 것은 실례이고 나의 프라이버시를 너에게 다 말할 수 없다고 잘라 말한다.
- 어떤 사춘기 아이들은 자기들 스스로 경험했던 이성 관계라든지 음주, 흡연, 습관성 약물 남용 등을 자기 또래들도 자기와 같이 경험하도록 그들에게 죄책감을 갖게 해서 그들을 조종하고 강압한다.
- 굴복하지 않는 또래들은 그들의 사회에서 고립되기도 하고 왕따 당하기도 한다. 그들의 조종과 압력에 굴복되지 않도록 조심하고 올바른 성 가치관을 계속 갖고 자라야 한다고 가르친다.
- 성교하면 임질, 매독, 에이즈 등 전염성 성병에 걸릴 수 있고, 그런 병에 걸려 심히 앓거나 사망할 수 있다고 가르친다.
- 전염성 성병을 예방할 수 있는 최선 방법은 올바른 성 가치관을 갖고 금기하는 것이라고 가르친다.
- 콘돔을 쓰고 성교하면 전염성 성병은 어느 정도 예방될 수 있지만 완전히 예방될 수 없다.
- 피임약에는 경구용, 주사용, 피하 주입용 등 여러 형태의 피임약이 있고, 피임약과 콘돔의 사용법과 효능, 그 외 피임법에 대해서 소아 성교육을 한다.
- 피임약을 옳게 쓰면 거의 100% 피임이 될 수 있지만 성병은 100% 예방될 수 없다.
- 성교할 때 콘돔을 쓰고 피임하면 피임도 되고 전염성 성병감염도 어느 정도 예방될 수 있지만 콘돔과 피임약을 함께 써 피임되면 거의 100% 피임이 될 수 있고 전염성 성병 예방도 거의 100% 정도 예방된다고 교육한다.
- 혼전 성교를 부정적으로 보는 자녀들에게도 피임방법과 성병 예방법을 교육해야 한다.
- 친구들이나 지인들, 또는 이웃 사람들이나 모르는 사람으로부터 강간당하지 않게 조심하라고 가르친다.
- 강간을 예방하는 법, 이성 관계를 하자고 강요받을 때 이성 관계를 앓겠다고 확실히 대답하는 법, 데이트 중 음주하거나 습관성 약물을 쓰면 데이트 폭력이나 데이트

강간을 당하기가 쉽고, 강간을 당했을 때 응급으로 피임하는 응급 피임 방법이 있다고 교육한다.

- 어떤 사춘기 아이는 동성친구나 이성 친구, 또는 교사에게 일시적으로 훌쩍 반할 수 있다고 가르친다.
- 대개, 이것은 정상이고, 동성연애, 이성연애, 양성연애에 대해서도 교육한다.
- 가정이나 학교에서 소아들에게 정규 소아 성교육을 할 때 그들이 킁킁대고 웃고 그들이 성적 충동을 받을 수 있다.
- 심지어는 성관계를 갖도록 충동시키는 줄로 오해할 수 있다.
- 어떤 사춘기 아이들은 성이란 말만 들어도 얼굴을 붉히면서 부끄러워하면서 당황할 수 있다.
- 성 문제는 어디까지나 개인 프라이버시에 속한 것으로 나의 성에 관해서 아무도 참견할 바가 아니란 태도를 부모들한테 취하기도 한다.
- 사춘기 자녀들도 그들 자신의 성에 대한 프라이버시를 갖고 있다.
- 그러나 성장하는 자녀들을 옹계 훈육 인도하는 것도 부모들의 책무이고 자녀들은 그 것을 받아 들여야 할 의무가 있다고 교육한다.
- 부모가 자녀를 소유한 것처럼 자녀의 권리나 성 가치관이나 의견을 전적으로 무시하면서까지 주입식 정규 소아 성교육을 해서도 안 된다.
- 사춘기 자녀들의 성교육도 평상시 부모들이 자녀와 대화하듯이 부모와 자녀 간에 성 지식을 주고받는 식으로 자연스럽게 소아 성교육을 하고, 자녀들이 가진 올바른 성 가치관을 인정해 주고 그것을 계속 갖도록 권장한다.
- 부모들의 좋은 성 가치관을 그대로 받아들이는 사춘기 자녀들이 있는가 하면 부모들의 성 가치관을 순수하게 받아들이지 않을 수도 있다.
- 그래도 사춘기 자녀들은 부모의 소아 성교육을 가슴 속 깊이 간직했다가 차후 그들은 삶에서 생긴 성 문제를 부모가 해줬던 성교육을 상기하면서 그 성 문제를 해결하기도 한다.
- 그 어느 때보다 부모의 사랑을 필요로 하는 사춘기 자녀들에게 부모들은 언제든지 그들과 만나 의논할 수 있고 그들을 지도하고, 인도하고, 도와줄 수 있는 입장에 서서 기다리고 있다는 것을 확실히 알려줄 필요가 있다.

- 임신 분만을 해서 갓난아기를 데리고 길거리를 걸어 다니는 열 서넛 살 된 10 대 미혼모들은 우리들의 마음을 아프게 한다.
- 그뿐이라!
- 임질, 매독, 에이즈 등 전염성 성병에 걸려 죽도록 고생하는 그들을 치료할 때 또한 안타깝다.
- 요즘 미국에서 이런 현상이 하향 추세인 것은 꼭 다행스러운 일이다.
- 찬성하든 반대하든 성장하는 사춘기 자녀들에게 소아 성교육을 꼭 해 주어야 한다는 것이 오늘날의 일반적인 견해이다.
- 부모와 자녀들이 쉽게 읽을 수 있는 소아 성교육용 참고서들이 미국 서점의 한 구석을 꽉 채울 정도로 많다.
- 그 중 어떤 참고서는 100 쪽이 넘는다.
- 이런 여러 종류의 소아 성교육에 관한 책을 이용해서 소아청소년(0~18 세)자녀들에게 소아 성교육을 가정에서 정기적으로 하는 것도 좋을 것이다.
- “부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호백과- 제 24 권 “소아청소년 성교육”을 통해서 가정이나 학교에서 소아 성교육을 시키면 많은 도움이 될 것이다.

다음은 “3~5 세 소아 성교육, 이럴 땐 어떻게 해야 ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 3~5 세 소아 성교육, 이럴 땐 어떻게 해야

Q.

안녕하세요, 선생님.

저는 5 살 남자아이와 3 살 난 여자아이를 둔 엄마입니다.

다름이 아니라 요즘 우리 큰 아이가 목욕을 하거나 아님 놀다가도 고추(?)를 만지고 또는 목욕을 하다가도 고추를 만지고 놀면서 동생한테도 보여주고 또는 동생의 음경도 보고 그러합니다.

아이들의 이러한 행동 등은 자연스럽다고는 하지만 엄마의 입장에서는 어떻게 대처해야할지 난감합니다. 아이에게 그럴 때에는 뭐라고 설명을 해주어야하는지도 잘 모르겠습니다.

A.

이청님께

안녕하십니까. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

3~5 세 된 남 유아들이나 여 유아들은 남녀의 신체의 차이 특히 외부생식기의 차이를 어느 정도 알고 자신이나 자기 이 외 다른 아이들이나 성인들의 신체에 대해서 관심을 정상적으로 많이 가집니다.

또한 자기의 외부생식기를 만지면 좋은 느낌이 있기 때문에 자주 만지고 더러는 수음도 합니다.

이런 현상은 정상입니다.

4~5 세 나이부터 남아들이나 여아들이 이성과 함께 목욕을 하는 것은 부적절합니다.

때문에 목욕을 같이 시켜서는 안 됩니다.

외부생식기의 각 부분을 "고추"라든지 "잠지"라든지 "그것"이라고 가르치는 대신 자지나 보지 등 바른 표준어를 써서 소아 성교육을 시켜야합니다.

자지 등 외부생식기는 아주 개인적인 프라이버시이고 남들에게 보여주어도 안 되고 남의 외부생식기를 몰래 본다든지 또는 일부러 보아서도 안 된다고 가르쳐 주어야합니다.

부모가 목욕을 시킬 때나 옷을 갈아입힐 때, 또는 건강상 진료를 받아야 할 때, 부모가 그 아이의 외부생식기를 보거나 적절히 만질 수 있고 의사가 진찰 상 외부생식기를 적절히 만지는 것 이 외 아무도 너의 외부생식기를 만지게 하거나 보여서는 안 된다고 가르쳐야 합니다.

소아 성교육용 참고서를 등을 이용해서 소아 성교육을 잘 시키시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다—소아가정간호백과]-제 24 권 소아청소년 성교육 등을 참조하시기 바랍니다. 소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과—부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th& 19th edition
- Red book 29th edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics

- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 안효섭 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 24 권 소아청소년(0~18 세) 성교육 웹사이트 참조
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

행복한 부모의 부부생활과 행복한 자녀들, Happy parental marital life and happy children

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 자녀들을 행복하게 자라는데 절대적으로 필요한 필수 조건들은 의, 식, 주, 건강, 잠, 사랑, 안정된 가정이다.
- 안락하고 편안하고 안정되고 행복한 가정은 자녀들이 행복하게 성장하는데 절대적으로 필수조건이다.
- 엄마 아빠의 부부생활이 원만해야만 안락하고 안정된 가정이 이루어 질 수 있다.
- 부부관계가 원만하고 안정된 가정의 엄마 아빠의 자녀들은 행복하게 자란다.
- 자녀들이 행복하게 자라데 필수조건 중 원만한 가정이 얼마나 중요한지 말로 다 표현할 수 없다. 엄마 아빠의 결혼생활이 행복하고 원활하고 안정되어야 자녀들이 행복하게 자란다.
- 말이 짐을 가득 실은 마차를 마차 앞에서 끌고 가듯이 행복한 가정을 이끌어 가려면 부부의 결혼생활이 행복해야 하고 행복한 엄마 아빠가 자녀들을 양육하고 인도해야 자녀들이 행복하다.
- 자녀들이 얼마나 행복하고 정서적으로 정신적으로 얼마나 안정되어 있는 정도는 엄마 아빠의 결혼생활이 얼마나 행복하고 원만한가에 따라, 엄마 아빠가 정서적으로 정신적으로 얼마나 안정되어 있는가에 따라, 또 부부의 사랑이 얼마나 확고히 결속되어 있는가에 따라 좌우된다. 물론 예외도 있다.
- 다시 설명하면, 자녀들을 행복하게 양육하는 필요한 여러 가지 필수 조건들 중 하나가 행복한 부모 부부생활이다. 즉 엄마 아빠의 행복 지수는 자녀들을 행복지수에 직결된다.

- 자녀들이 얼마나 안정적이고 행복한지는 엄마 아빠의 부부관계가 얼마나 원활한가에 달려있다.



사진 108. 엄마아빠의 부부 관계가 원만해야만 자녀들은 행복하게 자랄 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 자녀들이 행복하게 자라서 건전한 자부심을 갖고 생산적 사회의 구성원으로 자녀들을 키우려면 엄마 아빠는 온갖 노력을 다해 행복한 부부관계를 원만 하게 이루어야한다.
- 부부의 결혼생활을 행복하게 이끌어 나가는데 첫째 조건은 조건 없는 진정한 사랑을 부부간에 해야 한다.
- 부부는 서로 아낌없이 조건 없는 진정한 사랑을 서로 주고받아야 한다. 부부는 조건 없는 진정한 사랑을 해야만 부부의 결혼생활이 행복하게 된다. 이상한 말을 하는 것 같지만 별 도리가 없다.
- 조건 없는 부부간 사랑이 무엇인가. 조건 없는 진정한 부부 사랑을 어떻게 하는 지 성경 고린도 전서 13 장 4~7 절에 역력히 제시됐다.

- “사랑은 오래 참고 사랑은 온유하며 새삼하는 자가 되지 아니하며 사랑은 자랑하지 아니하며 무례히 행치 아니하며 자기의 이익을 구치 아니하며 악한 것을 생각지 아니하며 불의를 기뻐하지 아니하며 진리와 함께 기뻐하고 모든 것을 참으며 모든 것을 믿으며 모든 것을 바라며 모든 것을 견디느니라.
- “남편의 나이나 부인의 나이나 체중에 관계없이, 남편이나 부인이 어떻게 행동하든, 어떻게 말하든, 부인이나 남편이 겁나게 똥똥하든, 젓가락 같이 뻘뻘 하든, 부인의 모습에 관계없이, 또는 행동에 관계없이 부인을 또는 남편을 사랑하는 것은 조건 없는 사랑이다.
- 이런 사랑은 이상적인 사랑이다.
- 이에 더 가깝게 사랑하는 사랑이 조건 없는 사랑이다.
- 부연하면, 부부생활에서 부인이나 남편이 돈을 많이 벌어들인 적게 벌어들인, 직장에서 일을 하든, 안하든 서로 무조건적으로 사랑하고, 남편이나 부인의 모습에 관계없이 서로 진심으로 사랑하는 것이 조건 없는 사랑이다.
- 직장에서 일하고 돈을 벌어들일 때는 남편을 또는 부인을 더 사랑하는 것은 조건적 사랑이다. 돈을 더 벌어들여 가지고 집에 들어 올 때는 더 사랑하는 것은 조건적 사랑이다. 진심으로 사랑하는 것이 아니다.
- 남편이나 부인이 어떻게 생겼든, 어떻게 말하든 어떻게 행동하든, 서로 사랑하는 것이 조건 없는 사랑이다. 그렇다고 해서 남편이나 부인이 잘못 한 행동이나 말을 잘못할 때 그 행동이나 말 자체를 사랑하라는 뜻은 아니다.
- 어떻게 부부간에 조건 없는 사랑을 100% 할 수 있는냐고 질문할 것이다. 100% 완전한 인간은 이 세상에 하나도 없다.
- 조건 없는 사랑을 100% 할 수 있는 사람도 하나도 없다.
- 이미 언급했듯이 조건 없는 사랑은 이상적 사랑이다.
- 조건 없는 사랑을 100% 할 수 있는 부부는 이 세상에서 하나도 없을 것이다.
- 그렇다.
- 부부간 조건 없는 진정한 사랑은 이상적 사랑이다.
- 그렇지만, 부부는 100% 거기에 가까운 조건 없는 사랑을 진정으로 많이 하면서 결혼생활을 하면 부부는 더욱 행복하고 부부생활을 더 원만히 할 것이다.

- 그런 결혼 생활을 하는 엄마 아빠의 슬하에서 자라는 자녀들이 더 행복하게 자라게 된다.
- 성장하는 자녀들에게, 그 후 성년이 된 자녀들에게도 원만하고 행복하게 결혼 생활을 하는 엄마 아빠가 필요하다. 자녀가 부모의 도움이 필요해서 부모를 찾을 때는 부모가 도울 수 있는 입장에 늘 서 있으면 얼마나 좋은가.
- 가정에서 엄마 아빠 부부간 관계는 부모-자녀 관계보다 우선적이고 더 중요하다.
- 행복하고 원만한 부부생활을 계속 유지하는 데는 엄마 아빠는 정신적으로 육체적으로 건강해야한다.
- “그때 그 장소에서 가장 가까이 있는 두 사람이 가장 사랑할 수 있다”는 말이 있다



사진 109. 한 송이 장미꽃을 사랑하는 부인에게
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 110. 행복한 엄마 아빠와 그 자녀들

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 불행하게도 오늘 날 많은 부부들이 여러 가지 이유로 장기간 별거생활을 하면서 자녀들을 양육하고 있다.
- 물론, 부부가 사업관계상, 직업관계상, 또는 건강문제나 자녀 교육문제 등으로 부득이 별거생활을 잠시 동안 또는 장기간 해야 할 때도 있다.
- 이유를 막론하고, 장기간 별거 생활을 하는 부모 밑에서 성장하는 자녀들은 편모슬하에서 성장하는 셈이다.
- 요즘 보다 나은 교육이나, 보다 좋은 환경에서 자녀를 양육하기 위해 엄마가 아빠로부터 떠나 또는 아빠가 엄마로부터 떠나 자녀만 데리고 몇 달 또는 몇 년 동안 국내외에서 엄마 아빠가 장기간 부부 간 별거생활을 한다.
- 부모들이 극진히 사랑하는 자녀 양육 방법 중 하나를 선택했지만 엄마 아빠의 결혼생활이 부정적으로 손상될 수 있고 부분간의 사랑 반딩에 문제가 생길까 항상 걱정된다.

- 부부생활을 원만하게 유지하고 행복한 부부생활을 하는 데 가장 중요한 요소들 중 하나인 부부간 대화이다.
- 인터넷이나 재래식 전화, 각종 커뮤니케이션 수단, 아이폰 등으로 부부간 대화에 별 제한을 받지 않고 별거 부부간 대화를 원만 하게 할 수 있지만 부부가 별거생활을 하는 중 몸짓 언어 대화에 많은 제한을 받기 마련이다.
- 인터넷 등 통화선을 이용해 별거 부부가 의사소통을 어느 정도 할 수 있지만 부부간에 매일 극히 필요한 애정, 동정, 희생, 수용, 용서, 인내, 로맨스, 자유와 독립 등을 균형 있게 계속 유지하는데 어려움이 필연이 생기기 마련이다.
- 부부간 사랑 전달 수단- 눈길 접촉사랑과 신체적 접촉사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌-을 적절히 주고받을 수 없다.
- 부부가 조건 없는 사랑, 진정한 사랑을 하는데 극히 필요한 대화의 기회가 결핍될 수 있고 심지어는 대화가 일부 단절될 수 있다.
- 부부가 직장 관계로 별거생활을 몇 년간 하다가 남편이 어린 자녀와 부인이 있는 집으로 돌아왔을 때 그 남편은 "마치 딴 남자 같은 기분이었다."고 말하는 여성이 있었다.
- 아빠와 오랫동안 떨어져 엄마와 함께 살았던 유아기에 있는 딸이 오래 만에 아빠를 보고 "저 남자는 이웃 아저씨"냐고 물었다고 한다.
- 어머니 아빠가 성장하는 어린자녀의 곁에 짧은 기간 동안이라도 함께 살지 않을 때는 어린 자녀들에게 정신적으로나 육체적으로 많은 문제를 알게 모르게 안겨줄 수 있다. 그들의 성장 발달에도 일시적으로 또는 영구적으로 부정적으로 영향 줄 수 있다.
- 자녀들이 정신적으로 육체적으로 건전하게 성장 발육하려면 부모의 결혼 생활이 원만하고 행복해야한다.
- 물론 편모슬하에서 자라고도 세계적 지도자가 된 예도 많다.
- 미 오바마 대통령도 클린턴 대통령도 편모슬하에서 자랐지만 세계의 지도자가 되었다.
- 또 자녀들을 논리적으로 순리적으로 합리적으로 생각하면서 건전한 자부심을 가지고 사회의 생산적 성원이 되게 자녀들을 키우려면 행복한 엄마 아빠로부터 조건 없는 진정한 사랑과 보살핌을 꾸준히 받을 필요가 있다.

- 자녀들이 영유아기, 학령기, 사춘기를 거쳐 성년기로 성장한 후 부모의 곁을 떠나 부모에게 전적으로 의존하지 않고 한 개인으로서 독립된 생활을 시작할 때까지 자녀들이 정서적 감정적 경제적 문제로 부모의 도움이 필요할 때는 부모들은 어디서든 언제든지 자녀들을 도와줄 수 있는 입장에 서 있어야 한다. 그러나 독립해서 나간 이후에도 부모에게 전적으로 의존해 살지 않게 주의해야 한다.
- 행복하고 원만하게 결혼생활을 하는 부부는 어린 자녀들을 눈길 접촉 사랑을 해 주고, 안아주고 뽀뽀해주고 업어주고 말 태워 주고 어깨를 치고 씨름을 해서 신체적 접촉으로 사랑해 주어야한다.
- 자녀가 나는 이 세상에서 가장 소중한 자녀라고 확신 할 수 있도록 보살펴주고 집중적 관심적 사랑을 해주어야한다.
- 이런 사랑을 한번만 해주는 것도 아니고 가끔 해주는 것도 아니고 자주 계속 충분히 해야 한다.
- 태어나서 성인이 될 때까지 여아들에게도 남아들에게도 필수적으로 이런 조건 없는 진정한 사랑이 필요하다.
- 아빠로부터만 그런 사랑을 받아서도 안 되고 엄마로부터만 그런 사랑을 받아서도 안 된다. 하루에 한번만 받아도 안 된다. 수시로 많이 받을수록 더 좋다. 이런 사랑은 엄마 아빠 두 부모로부터 많이 받아야 그들은 정신적으로 육체적으로 정상적으로 자라게 된다.
- 자녀들을 이렇게 사랑해 양육할 수 있는 기본 요소는 바로 원만하고 행복한 결혼생활을 하는 부모에게서만 나온다.
- 부부는 매일 매일 눈길로 서로 사랑하고 신체적 접촉 사랑으로 서로 사랑하고 신의, 정직, 자유와 독립에 기반을 두고 진정한 애정, 동정, 로맨스로 부부생활을 원만히 해야만 자녀들도 행복하고 건전한 자부심을 가지고 자라게 된다.
- 재미있게 직장생활을 하고 여가를 이용 해 독서하고 하이킹 등 적절한 육체적 운동을 하고 친구도 만나 쇼핑 하면서 시간을 보내고 경제적으로 여유가 있는 40 대 초반 독거 여성이 의사의 사무실에 와서 카운슬링을 받았다고 한다.
- 그 여성은 "섹스하고 싶은 생각이 나면 수음하고 일본에서 구입한 수음기구로 성인 여성용 섹스 수음을 몇 년 동안 했지만 오르가즘이 한 번 생기지 않는다고 호소하면서 어떤 좋은 약물을 처방해 달라고 요청했다".

- 그 여성에게는 “서로 믿을 수 있고, 언어 대화와 몸짓 대화를 편안이 잘 할 수 있고, 서로 애정을 주고받을 수 있고 서로 동정하면서 서로 회생하고 슬픔과 즐거움을 나눌 수 있고 유머러스하고 인내와 수용을 부담 없이 할 수 있고 로맨스와 사랑 메이킹을 잘 할 수 있는 남성을 찾으라고 처방했다고 한다.
- 그 후 아마 여성은 그 카운슬러의 지시에 따라 그렇게 했을 것이다.
- 부부관계가 얼마나 원활하고 행복하고 좋은가에 따라 자녀의 행복이 좌우된다.
- 부부관계를 원만하고 행복하게 유지하기 위해서는 위에서 제시한 조건 없는 진정한 사랑을 서로 해야 한다.
- 그러면서 부부간에 사랑이 성장하고 부부간 사랑 반당이 계속적으로 굳어지고 유지되기 위해서는 다음과 같이 부부관계를 갖는 것이 중요하다.

부부 관계를 원만하게 하는 데 필요한 중요한 조건을 우선순위에 따라 로 나열하면

- ① 대화를 잘해야 한다. 좋은 눈길 접촉, 웃는 얼굴의 표정, 적절한 신체 언어와 자세, 제스처, 목소리(크기, 높고 낮음, 빠르기) 등을 이용해 대화를 해서 의사소통을 잘하고,
- ② 애정을 충분히 서로 주고받고,
- ③ 서로 동정하고,
- ④ 서로 실수를 용서하고,
- ⑤ 서로 믿고, 진실하게 대하고
- ⑥ 있는 그대로 서로 수용하고,
- ⑦ 서로 의지하고,
- ⑧ 유머러스하고 재미있게 결혼생활을 하고,
- ⑨ 서로 참고 또 참고 오래오래 참고,
- ⑩ 서로의 인격을 존중하고 독립된 개인이라는 것을 서로 인정하고,

- ⑪ 즐겁게 러브 메이킹을 하면서,
- ⑫ 조건 없이 진정한 사랑을 해야 한다.

출처: LOVING EACH OTHER

- 독자 여러분들!
- 결혼 생활을 어떻게 하고 계십니까.
- 등대는 칠야 대양을 항행하는 배의 갈 길을 알려줍니다.
- 위에 있는 글 들은 행복한 결혼 생활을 하는 부부들에게 등대 역할을 할 수 있는 원만한 부부생활을 하는 데 도움 되는 금언들이다.
- 이미 여러 번 설명했지만.
- 아내나 남편의 행동이나 나이, 체중이나 모습에 관계없이 진정으로 조건 없이 서로 사랑해야 한다.
- 어떻게 말을 하든, 언제나 어떤 경우든 서로 사랑하는 것을 조건 없는 사랑이라고 한다.
- 이 세상에서 이렇게 조건 없는 사랑을 할 수 있는 부부가 얼마나 많이 있을 수 있을까?
- 사실은, 조건 없는 부부사랑은 이상적 사랑이다.
- 그런 사랑은 온전히 얻을 수 없다.
- 거기에 가깝게 조건 없이 서로 진심으로 사랑해야 한다.
- 이 세상에 완전한 사람도 없고 결점 없는 사람도 없다. 있는 그대로 서로 인정하면서 조건 없이 사랑하면서 살아야한다.
- 조건 없는 사랑을 하라고 해서 잘못 된 행동이나 말까지 조건 없이 사랑하라는 말은 아니다.
- 모든 사람들에게 결점도 있고 장점도 있다.
- 서로의 장단점을 수용하고 잘못을 용서하고 잘한 점을 칭찬하고 모든 것을 인내하면서 서로 사랑해야 한다.
- 가지고 있는 그대로 받아들이는 법을 서로 배워 부부관계를 원만하게 해야 한다.

- 갈등, 스트레스, 노여움, 분노, 불쾌한 감정, 불신 등이 부부생활에 매일 생길 수 있다.
- 모든 문제는 진지한 대화, 애정과 동정, 용서를 통해 서로 이해하고 신뢰바탕에서 해결해야 한다.
- 경제적 문제나 자녀양육 문제도 진지한 대화를 통해 해결해야 한다.
- 애정과 동정으로 논리적으로 합리적으로 순차적으로 풀어가야 한다.
- 동정적이고 희생적이고 진실한 대화를 통해서 부부간 문제를 풀어나가야 한다.
- 그래야만, 부부간 사랑 반딩이 원만해지고 부부는 행복해진다.
- 부부생활이 원만하고 부부가 행복해야 자녀들은 안정감을 갖고 행복하게 자란다.
- 가정에서 엄마 아빠에게 안정과 행복이 없으면 자녀에게도 안정과 행복이 없다
- 부부가 행복하고 원만하게 사는데 가장 중요한 3 가지 요소가 무엇이냐고 질문 받은 유명한 여성작가는
- 부부간 대화를 잘 해 서로의 의사를 잘 소통하고
- 음식물을 사랑의 손끝으로 손수 잘 요리해서 즐겁게 충분히 먹고
- 러브 메이킹을 만족하게 즐겁게 잘해야 한다고 답변했다고 한다.
- 부부간 사랑 반딩을 굳건하게 만드는 요소에 관한 연구에 의하면, 대화, 애정, 동정과 용서가 가장 중요한 우선순위이고 그 다음은 정직, 수용, 의지 그리고 재미있게 지내는 부부관계이고, 마지막으로 로맨스와 러브 메이킹이고, 그 다음으로 인내와 상호 인격 존중과 독립적이어야 한다고 했다.
- 요즘 결혼한 부부들의 가장 우선의 관념은 이 보다 아주 달라졌다.
- 인생은 짧으니 즐겁게 살자는 식이다.
- 부부간 대화를 잘해야 부부생활은 원만해지고 행복해진다는 말은 쉽게 이해할 수 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

부부간 대화와 '사랑하는 내 남편에게' ,Communication of wife husband and to my dear husband

- 대화 수단에는
 - 말(Language),
 - 행동(Action) 이 두 가지가 있다.
- 말 수단으로만 대화를 할 수도 있고
- 행동(Action) 수단으로만 대화를 할 수 있고
- 때로는 말과 행동 두 가지 수단으로 대화를 할 수 있다..
- 아무 말도 하지 않고 정숙한 시간을 갖는 것도 일종의 대화 수단 중 하나이다.
- 대화 중 귀를 기울이고 열심히 듣기만 하는 것도 일종의 대화 수단이다.
- 부인이나 남편이 좋아하는 음식물을 요리해 서로 주고 먹는 것도 일종의 대화 수단이다.
- 부인이나 남편이 음식물을 사서 서로 같이 먹는 것도 일종의 대화 수단이다.
- 한 송이 장미꽃을 보내거나 12 송이 장미꽃을 보내고, 생일날을 기억했다가 카드나 선물을 보내고, 결혼 기념 날에 카드나 선물을 보내는 행동 역시 일종의 대화의 수단이다.
- 사람들은 서로 만나면 웃고 악수하고 허그한다. 이것도 일종의 대화 수단이다.
- 소리 내어 웃고 눈길 접촉으로 서로 사랑하고 어깨에 손을 살짝 올려 신체적 접촉을 적절히 해 사랑하는 것도 하나의 행동 대화 수단이다.
- 사랑하는 부부가 서로 가까이 앉아 포옹하고 키스하고 손으로 만지고 사랑하는 것도 일종의 몸짓 대화 수단이다.
- 악수 할 때 상대방의 손을 꼭 쥐는 여성도 있고 손을 잡지도 않고 활짝 열린 손바닥으로 악수를 하는 여성도 있다.

- 손이 부스러질 정도로 꼭 잡고 악수하는 남성도 있다. 악수가 끝나자마자 바로 끼어 안고 허그 하는 여성도 있고 남성도 있다.
- 이러한 악수도 허그도 일종의 신체적 대화이다.
- 한 번 받은 여성의 좋은 눈길을 평생 동안 잊지 못할 수 있다.
- 이런 눈길 접촉도 대화 수단 중 하나이다.
- 이런 모든 행동 대화 수단이 몇 천 마디의 아름다운 말보다도 훨씬 더 강력한 영향을 부부관계에도 주고 우리들의 일상생활의 삶에 영향을 줄 수 있다.
- 자녀들을 키울 때 부모들은 말로 I LOVE YOU (나는 너를 사랑한다)라는 말을 자주 하는 것을 잊지 말아야 한다.
- 또한 안아주고 허그하고 어깨에 손을 살짝 올려놓는 등 적절한 신체적 접촉으로 사랑해 주고, 아름답고 사랑스러운 눈길 접촉으로 그들을 자주 사랑해 줘야 한다.
- 역시 부부간에도 그런 사랑이 자주 필요하다.
- 어떤 부부들은 이렇게 아내나 남편 또 자녀들을 자연스럽게 사랑할 수 있다.
- 어떤 부부들은 아내나 남편, 또 자녀들 그리고 다른 사람들에게 좋은 눈길접촉 사랑이나 신체적 접촉으로 사랑을 해 줄 줄 모른다.
- 그런 부부들은 서로 사랑하는 법을 배워야 한다.
- 부부가 서로 부부 사랑하는 법, 부모가 자녀를 사랑하는 법, 또 남들을 사랑하는 법을 배워야 한다.
- 우리 모두 남을 사랑을 할 수 있는 본성을 가지고 태어난다.
- 의식적으로 좋은 눈길을 남에게 주는 눈길 접촉하는 방법을 배워야 한다.
- 적절한 신체적 접촉으로 배우자, 애인, 자식, 또는 다른 사람을 사랑하는 법을 배워야 한다.
- 사랑하는 방법을 배우지 않고, 자연적으로 사랑을 많이 받고 부부생활을 행복하고 원활하게 잘되기를 기다려서는 안 된다.
- 올림픽 게임에서 금메달을 받는 선수는 피눈물 나는 연습과 훈련을 했다.
- 부부는 서로 조건 없이 진정으로 사랑하는 법을 배워야 한다.

- 아가서 강해 (The Song of Solomon)에 이런 사랑구절이 있다.
- “내게 입 맞추기를 원하니 네 사랑이 포도주보다 나음이로구나.”
- “내 사랑아, 너는 어여쁘고 어여쁘다. 네 눈이 비둘기 같구나.”
- “나는 샤론의 수선화요 꿀짜기 백합화로구나.”
- “나의 사랑하는 자는 내게 속하였고 나는 그에게 속하였고.....”
- “내 사랑 너는 어여쁘고도 어여쁘다.....”
- “네 입술에서 꿀방울이 떨어지고 내 혀 밑에는 꿀과 젖이 있고.....”
- “사랑아 네가 어찌 그리 아름다운지, 어찌 그리 화창한지 쾌락 하게 하는구나.”
- “네 입은 좋은 포도주 같을 것이니라.....”
- 아가서 강해에 있는 사랑 대화 구절의 일부이다.
- 이런 아름다운 사랑을 서로 전달할 수 있는 구절을 부부간에 자주 글로 말로 신체 언어로 표현하면서 대화 하면 부부 결혼생활은 원만해질 것이다.
- 짝사랑, 상련, 이별, 실연, 강제결혼에 대한 반항, 사랑의 찬미, 결혼 후 긴 이별, 부부 이별과 버림받음, 혼례의 묘사 등이 사랑에 관한 글이 시경에도 있다.
- 희로애락이 우리 인간 부부간 있기 마련이다. 이러한 희로애락을 사랑의 대화를 통해서 풀어가야 한다.
- 즐거움과 슬픔, 좋은 일과 나쁜 일을 부부간 대화를 통해서 이해하고 용서하고 받아들이면서 부부생활을 해야 한다.
- 이런 이유로 “원만한 부부생활을 유지하기 위해 중요한 것 중 섹스가 가장 중요하지 않고 대화”라고 한다.
- 일주일에는 8,540 분이 있다.
- 그 중 총 210 분 동안 섹스 하는데 쓴다고 가정 할 수 있다. 그러나 부부간 적극적 대화를 하는 시간이 훨씬 더 많을 것이다.
- 사실은 부부 섹스는 가장 즐거운 대화 수단인 일종이라고 한다.
- 어느 때든지 이별을 하고 별거생활을 하고 이혼을 하겠다는 마음으로 부부가 산다면 그 결혼이 어떻게 성공적으로 이루어 질 것인가.

- 결혼 약속과 공약은 소꿉장난을 하는 어린 아이들의 약속이 아니다.
- 요즘 무책임한 사람들이 하는 약속으로 생각해서는 안 된다.
- 결혼 생활 중 생기는 문제를 부부 스스로 대화를 통해 풀 수 없으면 전문가의 카운슬링을 받아야 한다.
- 대화 수단 중 행동 수단이 있다.
- 부부간 러브 메이킹도 행동 대화 수단의 일종이라고 이미 설명했다.
- 남편이 부인한테 부인이 남편한테 침실로 들어가 “러브 메이킹을 하자”는 말 대신 “침실로 들어가 대화 하자”라고 말을 한다는 말도 있다.

“사랑하는 내 남편 당신에게”

- 사랑하는 당신에게!
- 우리 둘은 이렇게 서로 사랑하면서 행복하게 살게 해 주세요.
- 당신을 사랑한다고 나에게 자주 말해 주시고 키스해 주시고 나를 꼭 허그해 주시고 눈길로 나를 사랑해 주세요.
- 당신은 “나를 사랑한다.”고 말도 하지 않고, 나를 꼭 껴안아주지도 않고, 허그해 주지도 않고, 나에게 키스도 해 주지 않으면서 나는 어떻게 당신이 나를 진정으로 사랑해 주는 줄 알 수 있나요.
- 때로는 당신이 나를 정말로 사랑하시고 계신지 당신을 의심해 봅니다.
- “당신을 사랑한다.” 라고 저에게 자주 말해 주세요.
- 키스도 해주시고 나를 꼭 허그해 주시고 눈길로 나를 많이 사랑해 주세요.
- 당신이 나에게 필요해 내가 황당해 보일 지라도, 때로는 당신이 주는 진정한 사랑을 그대로 받아들이지 않더라도 당신은 그 대로 받아들이지 마시옵소서.
- “당신을 사랑한다.”는 말을 자주 많이 많이 해 주세요.
- 그리고 나를 많이 허그해 주세요.
- 나를 힘껏 껴안고 많이 키스해 주세요.

- 내가 하는 일이 당신에게 어색하게 보일지라도, 당신의 맘에 들지 않아도 “잘했다”라고 칭찬해 주세요.
- 내가 한 일이 잘못됐다고 꾸지람 치지 마시고 멸시하지 마시고 잘못된 점을 고쳐주시고 잘하도록 격려해주세요.
- 잘 한 행동은 긍정적으로 칭찬해 주세요.
- 내가 실패했더라도 나를 확신시키고 건전한 자신감을 갖도록 격려해 주세요.
- 내가 당신을 위해 모든 것을 다 해 주는 것이 당연하다고 생각하지 마세요.
- 내가 어떤 일들을 확실히 하기 위해 반복할 때는 감사하고 긍정적으로 강화해 주세요.
- 당신이 외로울 때나 마음 아플 때는 나에게 알려 주세요.
- 나도 당신을 위안해 줄게요.
- 내가 당신을 위안할 수 있는 능력이 있다고 생각할 때 나는 정신적으로 육체적으로 더 강해집니다.
- 우리에게 생긴 어떤 감정적 문제든 분노든 대화를 통해서 표출하지 않고 해결하지 않으면 우리의 결혼생활은 순탄치 않고 파괴될 수 있습니다.
- 기억하세요.
- 내가 당신을 조건 없이 진정으로 사랑하고 있을지라도 당신의 마음속 깊이 간직한 생각과 느낌이나 스트레스, 분노 모든 것을 내가 항상 알 수 없습니다.
- 당신에게 기쁜 생각과 감정이 있으면 나에게 말씀 해 주세요.
- 내가 당신의 마음 속 깊이 간직한 좋고 나쁜 것을 잘 해결해 들이면 우리 둘의 부부생활에 활력소가 생길 것입니다.
- 생일날이나 그 어느 날 우리 둘의 개인적인 날을 축하하는 것이 얼마나 경이로운지 모릅니다.
- 아무 이유도 없이 사랑의 선물을 주고받을 때도, 나를 사랑한다는 당신의 말을 들을 때도 우리의 결혼 생활에 활력이 넘칩니다.
- 만일 내가 나를 위해 어떤 것을 보고 느꼈다면 그것은 나의 경험이고 또한 나에게 중요하고 사실입니다.
- 나의 말을 쉽게 판단하고 선입감으로 그 말을 듣지 마세요.

- 잘 새겨듣는 것이나 바로 보는 것은 상당히 중요한 부부의 대화입니다.
- 우리 둘 사이에 결혼 생활에도 변화가 당연히 옵니다.
- 우리는 서로 돕고 있다고 계속 생각합니다.
- 나를 손으로 어루 만져주시고 나를 붙들어주시고 나를 허그해 주세요.
- 너를 사랑한다는 말도 중요하지만 비언어적 의사소통으로 나를 신체접촉 사랑으로 나를 사랑해주시면 원기가 북돋아 옵니다.
- 내가 때로는 말을 하지 않고 조용히 있을 때도 나를 존중해 주세요.
- 나의 문제를 해결하기 위해 영적 시간이 필요할 때는 때로는 나에게 조용한 순간이 필요합니다.
- 다른 사람들이 내가 가치 있는 인간이라고 이해하도록 도와주세요.
- 사람들이 우리 둘이 서로 이렇게 사랑하고 있다는 것을 알면 나는 특별한 존재가 될 수 있고 자랑스럽게 느낍니다.
- 우리 둘의 결혼생활이 행복하다는 것을 다른 사람들과 나누어 가질 때 참말로 기쁩니다.
- 사랑하는 부부간에 의식적으로 이러한 생각들을 매일 매일 하면서 사랑을 하지도 않고 자연스럽게 진정한 부부사랑이 잘 이루어진다고 생각하는 것은 잘못입니다.
- 그중, 건전한 부부의 사랑 관계에서 부부간 건전한 대화는 그 가정의 주춧돌입니다.

Communication of wife husband and to my dear husband means of conversation

- Language,
- There are two actions.
- Conversation can only be done verbally;
- Conversation can only be done as a means of action and
- Sometimes we can communicate through both words and actions.
- Having quiet time without saying anything is also a means of communication.
- Listening and listening intently during conversation is also a means of communication.
- Cooking your wife's or husband's favorite foods and sharing them with each other is also a means of communication.
- Wives or husbands buy food and eat together as a means of communication.
- Sending a single rose or 12 roses, remembering your birthday and sending a card or gift, and sending a card or gift on your wedding anniversary are also communication tools.
- People laugh, shake hands, and hug each other when they see each other. This is also a kind of communication tool.
- Laughing out loud, loving each other through eye contact, and loving each other with a hand on the shoulder and proper physical contact are also means of action dialogue.
- A loving couple sitting close to each other, hugging, kissing, touching, and loving is also a form of gesture communication.
- When shaking hands, some women hold the other's hand tightly, while others shake hands with open palms without holding her hand.

- Some men shake hands so tightly that they break. There are women and men who hug and hug right after the handshake.
- These handshakes and hugs are also a form of physical communication.
- You can never forget the kind gaze of a woman once you receive it for the rest of your life.
- Eye contact is also one of the means of communication.
- All of these action-communication tools can have a far more powerful effect than a few thousand beautiful words can have an impact on our marital relationships and our daily lives.
- When raising children, parents should not forget to often say I LOVE YOU in words.
- You should also love them with appropriate physical touch, such as hugging, hugging, and placing a hand on your shoulder, and loving them often with beautiful, loving eye contact.
- Such love is often needed even between husband and wife.
- Some couples can naturally love their wives, husbands, and children like this.
- Some couples do not know how to show good eye or physical love to their wives, husbands, children, and others.
- Such couples must learn to love each other.
- Married couples should learn how to love each other, how parents love their children, and how to love others.
- We are all born with the nature to love others.
- You must learn to make eye contact, consciously giving good glances to others.
- Learn to love your spouse, lover, child, or other person with appropriate physical contact.
- Don't wait to learn how to love, to be naturally loved and to have a happy and smooth marital life.

- Athletes who receive gold medals at the Olympic Games have practiced and trained in tears.
- Couples must learn to truly love each other unconditionally.
- There is a love verse like this in The Song of Solomon
- "I want you to kiss me, for your love is better than wine."
- "My love, you are beautiful and beautiful. Your eyes are like doves."
- "I am the daffodil of Sharon and the lily of the valley."
- "My beloved belongs to me, and I belong to him..."
- "My love, you are pretty and pretty..."
- "Bees are dripping from your lips, and honey and milk are under my tongue..."
- "My love, how beautiful you are, how sunny your delight."
- "Your mouth shall be like fine wine..."
- Some of the love dialogue passages in the exposition of the Song of Songs.
- Marriage life will be smoother if the couple frequently communicates with each other, verbally and verbally, expressing the phrases that can convey this beautiful love to each other.
- There are writings about love in the poems, such as unrequited love, reunion, separation, broken heart, rebellion against forced marriage, praise of love, long separation after marriage, separation and abandonment of the couple, and description of marriage.
- There are always joys and sorrows between us human beings. These joys and sorrows must be resolved through dialogue of love.
- You should live a married life by understanding, forgiving, and accepting joy and sorrow, good things and bad things through conversation between husband and wife.
- For this reason, it is said that "sex is the least important and conversation among the important things to maintain a smooth married life".
- There are 8,540 minutes in a week.

- It can be assumed that a total of 210 minutes of them are used for sex. However, there will be much more time for active conversation between the couple.
- In fact, it is said that marital sex is one of the most enjoyable means of communication.
- How will the marriage be successful if the couple lives with the intention to divorce at any time, live apart and divorce?
- Marriage promises and promises are not the promises of little children playing in the house.
- Don't think of it as a promise made by irresponsible people these days.
- If a couple cannot solve problems in their marriage through conversation on their own, they should seek professional counselling.
- Among the means of communication, there is a means of action.
- It has already been explained that lovemaking between husband and wife is also a kind of behavioral dialogue.
- There is also a saying when a husband tells his wife that a wife says to her husband, "Let's go into the bedroom and talk" instead of telling her husband to go into the bedroom and "make love."

"To you, my dear husband"

- Dear You!
- Let us both love each other like this and live happily ever after.
- Tell me often that you love me, kiss me, hug me, and love me with your eyes.
- How can I know that you truly love me when you don't say "I love you", hug me, hug me, kiss me?
- Sometimes I doubt you if you really love me.
- "I love you." tell me often.
- Please kiss me, hug me, and love me with your eyes.

- I need you, even if I seem crazy, even if sometimes you don't accept the true love you give, don't take it for what you are.
- Say "I love you" a lot and often.
- And hug me a lot.
- Hug me tight and kiss me a lot.
- Praise me for "good job" even if what I do seems awkward to you or if you don't like it.
- Don't scold me for what I've done wrong, don't despise me, fix my mistakes and encourage me to do well.
- Praise positively for good deeds.
- Convince me and encourage healthy self-confidence, even if I have failed.
- Don't take it for granted that I do everything for you.
- Reinforce gratitude and positivity when I repeat things to make sure.
- Let me know when you are lonely or sick.
- I'll comfort you too.
- I am stronger mentally and physically when I think I have the power to comfort you.
- Any emotional problem or anger that arises with us can be chaotic and ruin our marriage if we don't address it through dialogue.
- Remember.
- Even if I love you unconditionally and truly, I cannot always know all of your deepest thoughts, feelings, stress, and anger.
- If you have happy thoughts and feelings, please tell me.
- If you deal with the good and the bad that I hold deep in your heart, it will energize our married life.
- How wonderful it is to celebrate a birthday or any other personal day for the two of us.

- When we give and receive gifts of love for no reason, or when we hear you say that you love me, our marriage is energized.
- If I saw and felt something for me, it was my experience and it was also important and true to me.
- Judging my words easily and don't listen to them with preconceived notions.
- Listening and seeing are very important couple conversations.
- The marriage between the two of us will naturally change.
- We continue to think we are helping each other.
- Touch me, hold me, and hug me.
- Saying I love you is important, but if you love me through physical contact through non-verbal communication, you will be energized.
- Please be respectful of me even when I am sometimes silent and silent.
- Sometimes I need quiet moments when I need spiritual time to solve my problems.
- Help others understand that I am a worthy person.
- When people know that we both love each other so much, I can be special and I feel proud.
- It makes me so happy to share with others the happiness of our marriage.
- It is wrong to consciously engage in these thoughts every day between loving couples and to think that true marital love naturally occurs without making love.
- Among them, in a healthy couple's love relationship, healthy communication between them is the cornerstone of the family.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제

- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

허깅, Hugging

- 허깅은 우울한 마음을 비운다.
- 각종의 질병을 이겨낼 수 있는 면역체 기능을 최고로 활성화시킨다.
- 허깅은 신선한 산소가 지친 세포 내로 흘러들어 가게 한다.
- 허깅은 지치고 늙은 심신을 젊게 하고 활기차게 한다.
- 매일 매일 허깅하면 부부간 사랑의 결속이 더욱 굳건해지고 부부간에 생긴 갈등과 피로가 사라진다.
- 허깅을 통한 신체적 접촉 사랑은 헤모글로빈 생성을 촉진시키고 삶의 활력소 생산을 증진시킨다. (출처: Dr. Harold Voth 와 Helen Colton's hugging 에서)
- 부부는 많이많이 허깅하고
- 부모는 자녀들을 많이많이 허그해 키워야한다.
- 친한 친구들, 친척들을 적절히 자주 허그하라.



사진 111. 어느 젊은 이들의 결혼과 허그
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 친구를 만날 때 그를 따뜻하고 적절하게 허그해 주면 서로 좋아진다.
- 적절한 허그는 삶에 놀라운 삶의 활력소이고 촉진제가 된다.
- 허그는 강력한 만병통치약이고 쌓인 스트레스가 감소된다.
- 부작용이 전혀 없다.
- 허그 정제의 약 효과가 오래가고 치료효과가 강력하다.
- 허그를 과량해도 부작용이 생기지 않는다.
- 문제가 생기다면 중독 될 수 있다.
- 한번 시작하면 끊을 수 없는 것이 허그 정제 부작용입니다.(출처: By Dr Voth and Colton)
- 많은 소아들이 사랑의 결핍증에 걸려 있다.
- 사랑의 결핍증을 치료할 수 있는 특효약은 역시 허그 정제 신체적 접촉사랑이다.

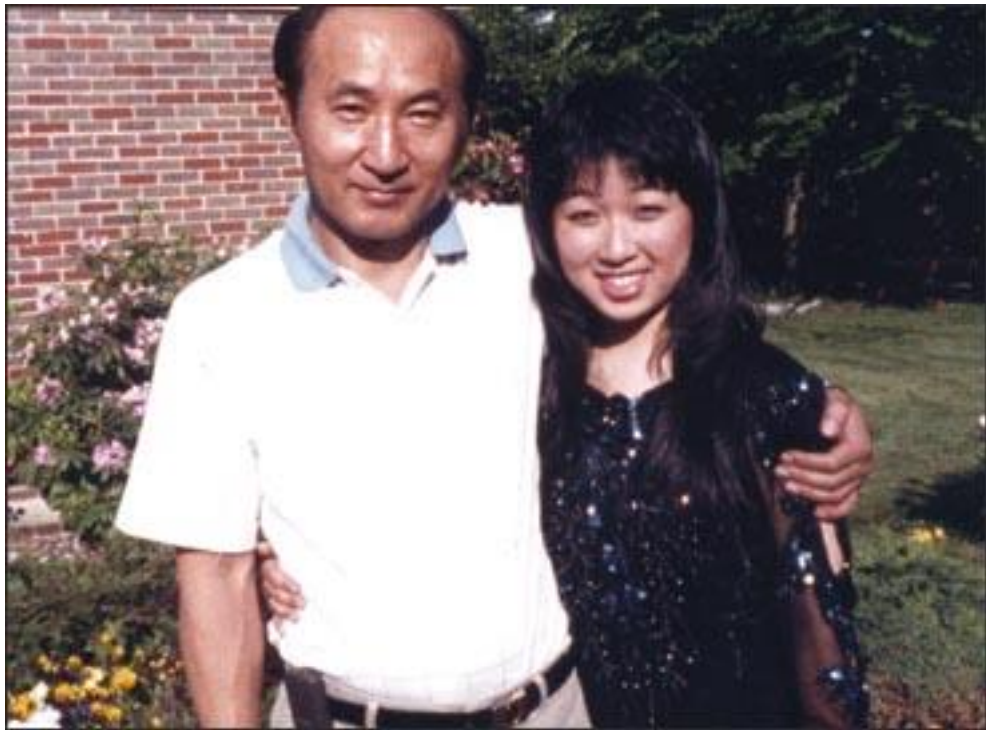


사진 112. 그 어느 날 아빠가 딸을, 딸이 아빠를 허그 하고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 113. 생일 케이크를 먹는 아빠를 딸이 허그해 주고 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 사랑의 결핍증은 "Hug at least 4X a day" 처방으로 치료 할 수 있다.
- 2 차 세계 대전 중 영국의 한 전쟁 고아원 A 에서 고아들에게 음식물을 충분히 제공했지만 부모들의 손길은 충분히 가지 않았다. 그들에게 신체적 접촉 사랑과 눈길 접촉 사랑을 충분히 해 줄 수 없었다.
- 다른 전쟁 고아원 B 에서 음식물은 충분히 제공할 수는 없지만 신체적 접촉 사랑과 눈길 접촉 사랑을 충분히 해 줄 수 있었다.
- 그 결과 B 고아원에 있던 고아들이 A 고아원에 있던 고아들에 비해 정신적으로 육체적으로 훨씬 더 건강했다는 연구도 있다.



사진 114. 그 어느 날 사춘기 아들 딸을 허그 해주고 있는 아빠

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 최근에는 맞벌이를 하는 대부분의 전업 부모들은 그들의 영유아들뿐만 아니라 학령기 아이들 그리고 심지어는 사춘기 아이들에게 사랑스런 눈길 접촉, 따뜻한 신체적 접촉, 그리고 집중적 관심적 사랑을 충분히 해주지 못하고 있다.
- 오늘날 많은 영유아들에게 영아 산통, 분노발작, 수면 문제, 알레르기성 피부염, 과다 활동장애, 주의력 결핍장애, 야뇨증, 변비, 유분증, 편두통, 우울증 등의 발병률이 증가일로에 있다.
- 요즘 많은 사춘기 아이들은 겁이 없고 폭력적이고 무섭고 징그럽다고 한다. 갱단가입, 약물 중독, 십대 임신, 음주, 가출, 등교 거부, 불링, 왕따, 권위자나 교사 또는 부모에게 반항, 자살, 우울증, 범법행위, 매춘행위 등 각종 그릇된 행동을 자행한다.
- 끝을 볼 수 없는 현상들이 이어지고 있다.
- 왜 그럴까요?

- 여러 가지 이유가 있겠지만 그들은 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받지 못하고 부모, 사회 국가로부터 사랑으로 훈련을 받지 못하고 모범이 보이지 않은 세상에서 자라는 데서 생긴다고 한다. 물론 다 그렇지도 않다.
- 다행히도 대부분의 사춘기 아이들은 행복하고 안정된 가정에서 건강하게 자란다. 특히 따뜻한 눈길 접촉 사랑, 포근한 허깅은 아이들에게도 성인들에게도 스트레스를 해소시키고 건강하게 만든다.
- 그와 반대로 부모로부터 애정과 사랑을 적절한 신체적 접촉을 통해 충분히 받지 못하고 자란 10 대들은 건잡을 수 없는 비행을 더 한다고 한다.
- 사랑한다(Love making)와 섹스(Sex)는 똑같은 의미가 아니다.
- 오늘날 많은 남성들이나 여성들은 사랑 하는 것보다 섹스만 한다고 한다.
- 사랑을 마음과 신체가 항상 하나가 된다.
- 그러나 어떤 섹스는 주로 성기 만족에만 그치고 만다.
- 진정한 사랑에는 텐더니스가 있어야 하고 아끼고 위하는 따뜻한 마음이 따라야 하고 서로 모든 것을 나누어 갖고 같이 즐거워하고 같이 걱정하고 나누어 가져야 하고 밀접한 신체적 접촉은 없어서는 안 된다.
- 서로 조건 없이 사랑하고 믿고 거짓 없이 사랑해야 한다.
- 거기에는 허깅이 꼭 따라 간다.
- 2009 년에 이북의 한 감옥에서 풀려나온 링과 리 여기자가 캘리포니아 비행장에 도착해 그녀의 남편과 4 살 먹은 딸을 만나자마자 처음 무엇을 했는지 아십니까?
- 딸, 남편, 링 여기자 셋이서 서로 열싸 앓고 허깅을 했다.
- 자녀를 많이 많이 허그해서 키우세요.
- 적절히 허그해서 키우세요.

Hugging

- Hugging clears the depressed mind.
- Maximizes the immune system's ability to overcome various diseases.
- Hugging allows fresh oxygen to flow into the weary cells.
- Hugging rejuvenates and invigorates tired and old minds and bodies.
- If you hug every day, the bond of love between husband and wife becomes stronger and the conflict and fatigue between husband and wife disappear.
- Physical contact love through hugging promotes the production of hemoglobin and the production of vital energy for life. (Source: from Dr. Harold Voth and Helen Colton's hugging)
- The couple hugs a lot.
- Parents should raise their children by hugging them a lot.
- Hug close friends and relatives appropriately and frequently.



Photo 111. Marriage and hugs of some young people
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- When you meet a friend, give him a warm and appropriate hug and you will get along well.
- Appropriate hugs are amazing life energies and stimulants in life.
- Hugs are a powerful panacea and reduce accumulated stress.
- No side effects.
- Hug tablets have a long-lasting medicinal effect and a strong therapeutic effect.
- Excessive hugging does not cause side effects.
- If you have problems, you can become addicted.
- The side effect of hug tablets is that once you start, you can't stop. (Source: By Dr Voth and Colton)
- Many children suffer from a lack of love.
- The most effective drug to treat love deficiency is hugging tablets and physical contact love.

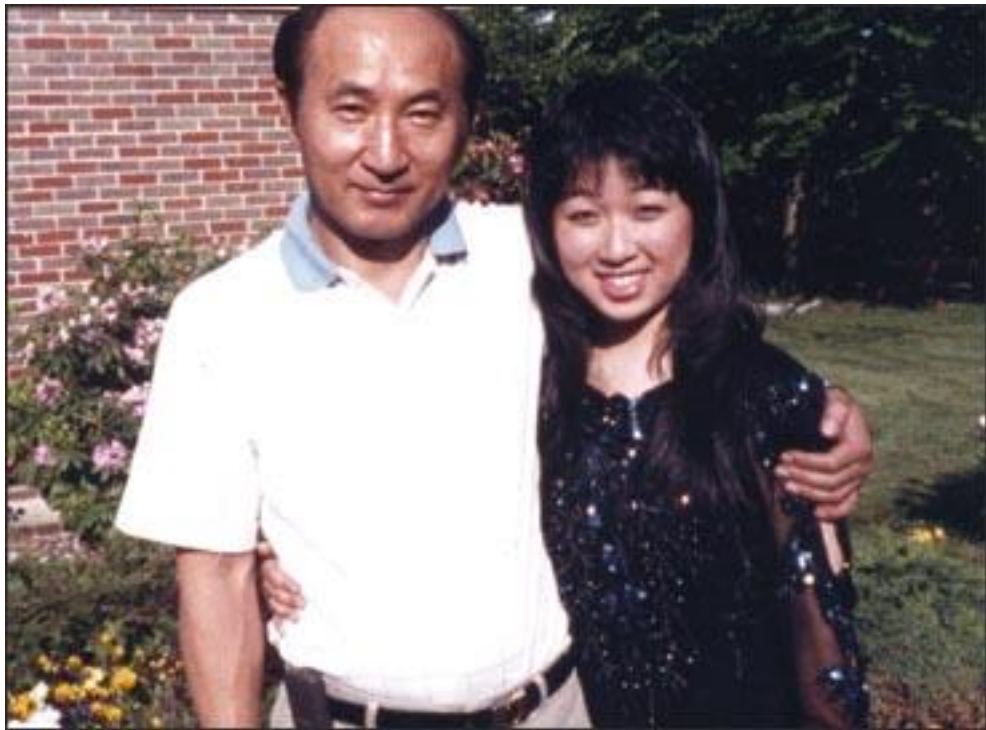


Photo 112. One day, the father is hugging his daughter and the daughter is hugging his father.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



Photo 113. Daughter is hugging father eating birthday cake.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Love deficiency can be treated with "Hug at least 4X a day" prescription.
- During World War II, a war orphanage A in England provided enough food for orphans, but the nanny did not reach enough. I couldn't give them enough physical touch and eye contact love.
- In another war orphanage B, we could not provide enough food, but we were able to provide enough physical contact and eye contact love.
- As a result, there is also a study that the orphans in orphanage B were significantly healthier mentally and physically than the orphans in orphanage A.

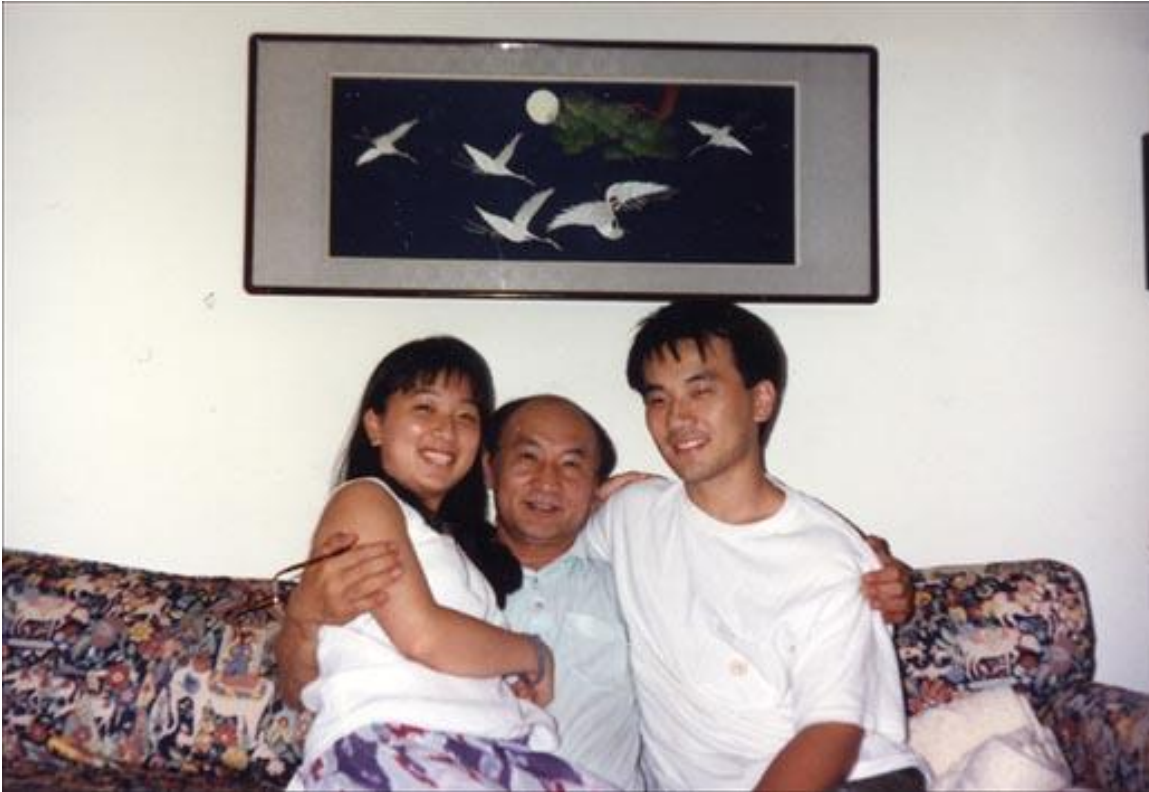


Photo 114. A father hugging his teenage son and daughter one day

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Recently, most full-time, dual-income parents fail to provide loving eye contact, warm physical contact, and focused attention to their toddlers, school-age children, and even adolescents.
- Many young children today have an increasing incidence of infant colic, anger seizures, sleep problems, allergic dermatitis, hyperactivity disorder, attention deficit disorder, enuresis, constipation, ichthyosis, migraine headaches, and depression.
- Many adolescents these days are said to be fearless, violent, scary and disgusting. They commit various wrongdoings such as gang membership, drug addiction, teenage pregnancy, drinking, running away from school, refusal to attend school, bullying, rebellion against authority figures, teachers or parents, suicide, depression, criminal activity, and prostitution.
- Endless phenomena continue.

- Why?
- For various reasons, it is said that they are born in a world where they do not receive enough true unconditional love from their parents, are not trained in love by their parents and social state, and have no example. Of course not all are.
- Fortunately, most adolescents grow up healthy in happy and stable families. In particular, warm eye contact love and warm hugging relieve stress and make both children and adults healthy.
- Conversely, teenagers who grow up not receiving enough affection and love from their parents through proper physical contact are said to be more prone to outrageous delinquency.
- Love making and sex do not mean the same thing.
- Many men and women today say they do more sex than love.
- Love, mind and body always become one.
- However, some sex is primarily genital gratification.
- True love requires tenderness, a warm heart for caring and caring, sharing everything, having fun, worrying and sharing, and close physical contact is essential.
- We must love, trust and love each other unconditionally.
- There must be hugging.
- Do you know what Ling and Lee, who were released from a North Korean prison in 2009, did the first thing they did when they arrived at a California airfield to meet her husband and four-year-old daughter?
- Daughter, husband, and the three of us in the ring sat face-to-face and hugged each other.
- Raise your children by hugging them a lot.
- Hug them appropriately.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

이런 소년들을 급히 구합니다., Boys urgently wanted



사진 116. 엄마와 그렇게 자란 젊은이

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 소년을 급히 구합니다. 이런 소년을.
- 똑바로 서고 가슴을 활짝 펴고 반듯이 앉고 바르게 행동하고 똑바로 말하는 소년을.
- 손톱에 때가 끼지 않고 얼굴을 깨끗이 씻고 구두를 잘 닦아 신고 먼지를 잘 털 옷을 입고 머리를 단정히 빗고 건강한 이를 가진 소년을.
- 민첩하게 행동하고 남에게 방해되는 소리를 내지 않는 소년을.
- 거리에서는 휘파람을 마음껏 불지만 때와 장소에 따라 휘파람을 불지 않는 소년을.
- 항상 명랑하고 남들 앞에서 잘 웃고 절대로 시무룩하지 않는 소년을.
- 지금도 담배를 피우지 않고 후에도 담배 피우지 않는 소년을.
- 속어는 쓰지 않고 표준어만 써서 말하는 소년을.
- 다른 아이를 못살게 굴지도 않고 다른 아이가 자기 자신을 괴롭히지 않게 하는 소년을.

- 무어든 모르면 모르겠다고 솔직히 말하고, 무엇이든 잘못했을 때는 미안하다고 말하고, 범사에 감사할 줄 알고, 무엇을 해달라고 부탁 받았을 때는 그렇게 하려고 노력하는 소년을.
- 대화할 때는 상대방을 똑바로 보고 항상 사실만을 말하는 소년을.
- 좋은 책만 골라 열심히 많이 읽는 소년을.
- 여가가 있을 때 방구석에서 투전하든지 오락하는 대신 YMCA 체육관에서 체력을 단련하는 소년을.
- 남들의 눈에 띠도록 께부리지도 않고 많이 아는 척도 하지 않는 소년을.
- 학교에서 간부자리를 뺏기지 않기 위해서나 학교에서 퇴학을 당하지 않기 위해 거짓말이나 비열한 행동을 하지 않는 소년을.
- 다른 소년들이 좋아하는 소년을. 교제할 때 소녀들을 편안함을 느낄 수 있게 하는 소년을.
- 건전한 자부심을 갖고 항상 반성하는 소년을. 엄마를 이 세상에서 가장 친한 친구처럼 대하는 소년을.
- 같이 있기만 해도 좋아서 계속 같이 있고 싶은 소년을.
- 잘난 체도 없고 종교상 형식주의 적이지도 않고 건전하고 행복하고 활기차게 사는 소년을.
- 이런 소년은 모든 가정에서 구합니다. 학교에서도 구합니다. 관청에서도 사무소에서도 구합니다.
- 소년들도 그런 소년을 구합니다. 소녀들도 그런 소년을 구합니다. 삼라만상도 그런 소년을 구합니다.
- “부모도 반의사가 되어야 한다”의 저자도 그런 소년을 구합니다.

저자 Frank Crane

역자 이상원

We need these boys urgently.

Boys urgently wanted



Photo 116. Mom and the young man who grew up like that

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Rescue the boy urgently. this boy
- A boy who stands up straight, sits upright with his chest wide open, acts upright and speaks straight.
- A boy with healthy teeth, clean nails, clean face, well-groomed shoes, dust-repellent clothes, and well-groomed hair.
- A boy who is agile and does not disturb others.
- A boy who whistles freely on the street, but does not whistle at all times and places.
- A boy who is always cheerful, smiles well in front of others, and is never shy.
- A boy who doesn't smoke now and doesn't smoke anymore.

- A boy who speaks only standard language without using slang.
- A boy who does not bully other children and does not allow other children to bully himself.
- A boy who honestly says he doesn't know anything he doesn't know, says he's sorry when he does something wrong, knows how to be thankful for everything, and tries to do it when asked to do something.
- A boy who looks straight ahead and always tells the truth when talking.
- A boy who chooses only good books and reads a lot.
- A boy who trains at the YMCA gym in his spare time instead of fighting or having fun in the corner of the room.
- A boy who doesn't try to impress others and doesn't pretend to know much. • A boy who doesn't lie or behave in a mean way so that he doesn't lose his job at school or get expelled from school.
- A boy that other boys like. A boy who makes girls feel comfortable when dating.
- • A boy who has a healthy sense of self-esteem and is always reflecting. A boy who treats his mother like the best friend in the world.
- A boy who likes to be with you and wants to be with you forever.
- A boy who is not ostentatious, not religiously formal, but is healthy, happy, and energetic.
- A boy like this is found in every household. I'm also looking for it at school. It is also available at the government office and the office.
- Boys are looking for them too. Girls are also looking for such a boy. All three are looking for such a boy.
- The author of "Parents Should Be Opinions" also saves such a boy. Author Frank Crane Translated by Lee Sang-won Sources and References

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

이런 소녀들을 급히 구합니다., Girls urgently wanted



사진 117. 비둘기 같이 온화하고
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 새끼 양같이 사뿐사뿐 걷고 벌같이 부지런 하고
- 부모형제를 사랑하는 소녀들을.
- 박꽃같이 수수하고 장미꽃같이 예쁘고
- 진실하고 정직한 소녀들을.
- 다이아몬드같이 빛나고 진주같이 순수하고
- 믿을 수 있는 소녀들을.
- 로빈 같이 행복하고 비둘기같이 온화하고
- 누구든지 좋아하는 소녀들을.
- 나의 썬샤인
- 나의 발렌틴

- 이런 소녀들을 급히 구합니다.

메밀이 포오울슨 저

이 상원 역

We need these girls urgently.

Girls urgently wanted



Picture 117. Gentle like a dove

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Walk lightly like a lamb, be diligent like a bee,
- Girls who love their parents and siblings.
- Simple like a gourd, pretty like a rose
- Girls who are sincere and honest.
- Shine like diamonds, pure like pearls,
- Trustworthy girls.
- Happy like a robin, gentle like a dove,
- Any girl you like.
- My Sunshine

- My Valentin
- Rescue these girls urgently.

Buckwheat is Paulson

Lee Sang-won

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

대인 관계에서 많이 쓰면 좋은 말들, The short course in human relationship

- 제가 잘못했습니다. 잘못된 저를 용서해주세요 (I was wrong, please forgive me).
- 당신은 참 잘 하셨습니다. (You did a good job).
- 당신의 의견을 듣고 싶습니다. (What is your opinion).
- 제가 도와드릴까요. (Can I help you).
- 감사합니다. (Thank you).
- "당신 또는 나" (You or I).

원 저자-모름

- 우리가 사는 동안 이런 말을 많이 할수록 보다 더 건강하고, 더 행복하게 살 수 있고, 대인 관계가 더 원활 하게 잘 될 수 있다.
- 잘못했으면 잘못했다고 용서를 구하고 용서를 받는 것이 얼마나 중요한가.
- 남이 잘한 것에 대해서 잘 했다고 격려와 칭찬을 해 주는 것은 또한 얼마나 좋은가.
- 나의 주장만 내세우고 내가 이 세상에서 가장 잘났다고 하는 것보다 남의 의견을 들어보고 배우고 더 잘하는 삶의 태도를 갖는 것이 또한 얼마나 좋은가.
- 나만 잘 살고 편안하고 행복하면 된다고 생각하는 사람들보다 남을 위해서 희생하는 사람이 된다면 얼마나 좋은가.
- 조그마한 일과 범사에 감사할 줄 아는 사람이 되는 것은 물론이고 남들이 나에게 해 준 아주 하찮고 작은 일에 대해서 항상 감사할 줄 아는 사람이 되는 것은 얼마나 좋은가.
- 부모형제의 은혜를 잊지말고 감사한 마음을 가지고 살면 얼마나 좋은가.
- 감사한 마음을 갖는 것도 좋지만 말로 글로 꼭 화답하도록 자녀를 키우면 얼마나 좋은가.

- 대인관계에서 "나"라는 말은 가능한 한 내세우지 않고 "당신"을 존중하는 대인관계를 갖고 살면 또한 얼마나 좋은가.
- 평상시 아이들이나 성인들이 이런 말을 더 많이 하고 그 말을 한대로 실행하면서 사는 것이 얼마나 좋은가.

독자 여러분!

자녀들도 이런 말들을 평상시 많이 하면서 살도록 가르쳐 주시면 어떨까요?

평소에도 인사하고 특별한 때도 인사를 잘 하면 성공 길이 훤히 집니다.

Good words to use a lot in interpersonal relationships, The short course in human relationship

- I was wrong. Please forgive me (I was wrong, please forgive me).
- You did a great job. (You did a good job).
- I want to know your opinion. (What is your opinion).
- May I help you. (Can I help you).
- thank you. (Thank you).
- "You or I" (You or I).

original author – unknown

- The more we say these things throughout our lives, the healthier we are, the happier we will be, and the better our relationships will be.
- If you have done something wrong, how important it is to ask for forgiveness and be forgiven for doing something wrong.
- How good is it to encourage and praise others for doing well.
- How good it is to have an attitude of life that listens to, learns, and does better than I am the best in the world by stating my own opinion.
- How good it would be to become a person who sacrifices for others rather than those who think that only I can live well and be comfortable and happy.
- How wonderful it is not only to be grateful for the little things and everything, but to always be grateful for the little things that others have done for you.
- How wonderful it is to live with a grateful heart without forgetting the grace of parents and brothers.
- It's nice to have a village to be grateful for, but how great it is to raise your children so that they must respond verbally and in writing.

- How nice it would be to live in interpersonal relationships that respect “you” without using the word “I” as much as possible in interpersonal relationships.
- How good it is for children and adults to say these things more often and live by doing what they say.

Readers! How about teaching your children to live by saying these words a lot on a daily basis? If you say hello on a regular basis and say hello on special occasions, the path to success will be clear.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료

- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기

- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과--부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

청소년의 뜻?, What is Chung-So-Nyoun?

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 사춘기 전 아이들이 원하던 원치 안든 “사춘기 다리”를 꼭 건너가야만 성인들이 된다.
- 사춘기 아이들의 세상은 “사춘기 세상”이라한다.
- 사춘기 전 아이들이 사춘기 다리를 건너가서 “사춘기 세상”에서 사는 동안 크고 작은 각종의 사춘기 문제들이 정상적으로 자주 생긴다.
- 사춘기 아이들의 문제의 일부는 지구촌을 요란스럽게 흔들여 놓는다.
- 아마도 사춘기 아이들 일부는 이 세상에 왔다가 조용히 갈 수 없는 것 같다. 사실인즉, 사춘기 아이들의 문제들의 거의는 사춘기 아이들의 정상 성장 발육 범위에서 생기는 평범하고 정상적인 것 들이다.
- 그런 데도 모두가 사춘기 아이들과 그들의 세상을 잘 이해하자 못하고 사춘기 아이들에게 문제가 있는 것처럼 간주한다.
- 예를 들면 요즘, 미국에서나 한국에서 “중고교여학생들이 짧은 치마를 입는 것을 선호 한다. 그런 짧은 치마를 입는 그들에게는 아무 문제가 없는데 기성세대는 공연히 문제를 삼고 있다.
- 바로 이런 문제가 “사춘기 병” 이라고 할 수 있다.
- 이런 저런 사춘기 아이들의 문재를 다룰 때 “사춘기 아이들”, “10 대 아이들”, 또는 “청소년”이란 말을 흔히 쓴다.
- 그 중, “청소년”이란 말을 특히 더 많이 쓴다.
- “청소년 가장, 청소년 가출문제, 청소년 선도, 청소년 축구대회, 청소년끼리 통하는 냉소적 은어들, 청소년 동년배 상담 무료 핫라인, 한국 청소년, 청소년 탈선 방지 어떻게 하나, 청소년 전문가도, 청소년들을 둔 부모들, 잘못된 청소년, 한인 청소년

음주운전 크게, 한인 십대 청소년들이 술을 마신 뒤, 일그러진 십대 청소년들의
우상들, 십대 청소년들의 우상인 인기 가수, 병역기피 하는 청소년들에게 미치는,
청소년들에 긍정적 분노 발산 법, 청소년 성교육" 등은 미주 한국 일간 주요 신문과
미주 주요 한글판 신문들이 지난 몇 달 동안 다룬 "청소년"에 관련된 기사 제목 중
일부이다.

어려운 한글:

나서부터 성인기로 들어가기 전 소아청소년(0~18 세)들을 나이 및, 또는 성장 발육
단계, 또는 인습에 따라

- 신생아,
- 영아 또는 유아(乳兒),
- 유아(幼兒),
- 학령기 아이,
- 소아,
- 아동,
- 학령기 아
- 아이,
- 소년,
- 소녀,
- 사춘기 아이,
- 10 대,
- 10 대 아이또는 10 대 아,
- 소아청소년,
- 청소년,
- 주니어 등 여러 단어들로 분류한다.

그런데 그런 단어들의 정의를 확실하게 설명한 문헌을 찾아보기 힘들다.

그 중, 특히, 청소년은 대중 한글 매개체도, 교육학계도, 정치인도, 심지어는 소아과에서도 일반인들도 많이 쓰는 단어이지만 확실히 정의한 문헌을 찾을 수 없다.

몇 살부터 "아동"이라고 하나요,

몇 살부터 몇 살까지 사람들이 청소년에 속하나요.

청소년?

유아?

영아?

아이들은?

신생아는?

소아는?

사춘기 아이는?

10 대는?

소아청소년은?

등의 말의 정의가 확실히 있어야 할 것 같다.

그래서 여기서 청소년의 뜻을 살펴보기로 한다.

표. 나이에 따른 한국 청소년 정의와 그들에 관한 관계법 조항

청소년 보호법	청소년은 18 세 미만 청소년이 유해한 환경에 출입하는 것 등을 규제한다
미성년자 보호법	미성년자는 20 세 미만 미성년자는 음주, 흡연, 유흥업소를 출입 등을 할 수 없다. 유흥업소 영업자는 미성년자를 출입하게 해서는 안 된다.
풍속영업 규제	18 세 미만자를 풍속 영업소에서 대통령령으로 정하는 유흥업소 종사자로 일하게 해서는 안 된다.

	18 세 이상이면 접대부로 고용할 수 있다는 내용
청소년 기본법	청소년은 9 세 이상 24 세

출처- 한국일보, 1997 년 3 월 19 일

주- "부모도 반의사가 되어야 한다." 에서는 가능한 한 청소년이란 말 대신에 사춘기 아이들 또는 10 대 아이들이란 말을 주로 쓴다. 그러나 독자들의 이해 증진과 한국 소아과에서 소아라는 말 대신 소아청소년 또는 청소년이란 용어를 필요에 따라 쓴다

- 미국 교포 한인사회 언론 매스컴은 "청소년"이란 말을 많이 많이 쓰고 있다. 무엇이 "청소년"인가?
- 이회승 박사 저 한글 대사전은 "9 세에서 24 세까지의 아이들과 젊은 성년을 일컬어 청소년"이라고 정의 했다.
- 언론에서 다룬 "청소년" 기사의 내용의 대부분은 "10 대 아이들(13~19 세 연령층)이나 사춘기 아이들(8~9 세 부터 18 세 연령층)"에 관련된 내용이었다.
- 사전의 정의에 따르면, 9~12 세 소아들도 청소년에 속하지만 그들에 관련된 기사는 하나 없었다.
- 그리고 18~24 세 연령층 젊은 성년들에 관련된 기사 내용도 하나도 없었다.
- 위에서 이미 설명한 것 같이, "젊은 성년과 어린 소년과 소녀를 통틀어 청소년"이라고 정의 했다.
- 연령 별로 보면, 대략 열네댓 살에서 스물네댓 살까지의 연령층을 청소년이라고 사전은 정의 했다. 그리고 아주 어리지도 않고 완전히 성숙하지도 않은 사내아이들을 소년이라고 정의했다.
- 신생아기, 영아기, 유아기, 학령기 사춘기, 젊은 성년기(청년기), 장년기, 노령기로 일생 단계를 분류할 수 있다.
- 특히 소아청소년(0~18 세)에는 신생아, 영아, 유아, 학령기 아이, 사춘기 아이들이 포함되어 있다.
- 부모, 가정, 학교, 사회, 국가는 이런 분류에 상응되는 교육, 예방, 질병, 사회복지 사업, 건강관리, 성교육 등에 관련된 정책과 법을 제정하고 그 정책과 법에 따라

소아청소년의 안녕과 복지를 위한 계획을 세우고 그 계획을 추진하고 실행하는 것이
긴요하다.

- 연령에 기준을 두든지, 성장발육 단계에 기준을 두든지, 소아과학에 기준을 두든지
청소년이란 단어는 모호하고 애매한 단어이다.
- 또 소아의 뜻이 무엇이고, 아동의 뜻은 무엇이고, 청소년의 뜻이 무엇인지 분별할 수
없게 사용할 때가 많다. 거기다가 청소년이란 단어 자체가 시대감각에 들어맞지
않는다. 많은 미디어에서도 이런 종류의 단어를 확실 하게 다루지 않으므로 모두
혼동에 빠진다.
- 소아청소년과는 청소년이란 말을 쓰지 말아야 한다.
- 대신에 13 세~19 세 아이들을 십대 아이들,
- 8~9 세부터 18 세 경 아이들 즉 사춘기가 시작해서 끝나는 연령층 아이들을 사춘기
아이들,
- 자녀를 생산 할 수 있는 사춘기 아이들을 피유버티 아이들,
- 법적 나이를 기준해서 미성년, 대개 18 세 이하,
- 법적 성년 나이, 대개 18 세 이상 젊은이들을 성년들이라고 할 수 있다.
- 여기서 사춘기가 시작되는 나이는 각 개인에 따라 8 세에서 12~13 세이고 끝나는
연령이 18~21 세이다.
- 즉, 아이들의 연령, 성장 발육 정도, 각 나라 법 등에 적절한 단어를 유효 적절히
써야 한다. 소아들과 젊은 성년들을 한 연령층 그룹 속에 묶어 놓고 청소년이란 말을
쓸 수 있지만 적절하게 쓸 수 없다.
- 확실히 알고 있는 이상, 인제는 “청소년”이란 말을 더 이상 사용하지 말고
다른 적절한 말을 쓰자.
- 계속 성장 발육하고 있는 연령층에 있는 아이들을 소아 또는 “소아청소년”이라고
하고 육체적으로 다 성장된 연령층에 있는 사람들은 성인들이다.
- 계속 성장 발육하고 있는 소아들과 젊은 성년들을 한 그룹으로 묶어 그들에 관한
각종 정책 건강 계획을 세운다는 것은 모순투성이다.
- 그 동안에 청소년 사업이나 정책을 지속적으로 또 적극적으로 해왔었는데 무슨
문제가 있느냐고 반문할 수 있다.

- 사실은 의료계에서도 내과진료 영역에 해당되는 연령층에 있는 성인들과 소아과 연령층에 속하는 아이들은 구별이 과거에는 없었었다.
- 사실은 내과, 소아과 등 전문 진료와 구별이 없이 전 연령층 소아 환자들이나 성년 환자들을 보는 일반 진료의도 있었다. 그러나 과거에는 큰 문제가 없었다.
- 신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들 또는 사춘기 아이들이란 연령층의 구별도 없이 그냥 통틀어 아이들이란 말을 썼던 때도 있었다.
- 그때는 그때고 지금 사이버 시대에서는 문제가 아주 다르다.
- 22 세 환자가 청소년 연령층 해당 할 수 있지만 미국 병원 소아과에 병원 법에 따라 입원 시킬 수 없다.
- 소아들을 보다 쉽게 이해하고 그들을 보다 효과적으로 잘 도와주려면 비 의료인도 소아청소년들(0~18 세) 연령층과 18 세 이상의 연령층에 속하는 성년들을 분리할 수 있는 적절한 의학 용어를 골라 써야한다.
- 그런데도 소아들의 연령층 그룹과 젊은 성년들의 연령층 그룹을 청소년이란 한 단어로 묶어 쓰는 일은 아주 잘못이다.
- 첫째로, 사전에 의하면 약 8 세에서 18 세까지의 소년소녀들과 18 세에서 24 세까지의 젊은 남녀 성년들이 청소년층에 속한다. 따지고 보면, 초등학생들의 일부, 중고등학생들과 대학생들의 대부분, 대학원생들의 일부가 청소년 연령층에 해당된다. 물론 모든 십대들과 사춘기 아이들은 다 청소년층에 속한다.
- 둘째로, 정신적으로 육체적으로 무럭무럭 성장 발육하고 있는 18 세 미만의 사춘기 아이들도 청소년 연령층에 속한다.
- 그렇지만 그들은 법적으로 미성년자들이다. 그와 달리, 정신적으로 육체적으로 거의 다 성장 발육한 18 세 이상에서 24 세까지의 젊은 성년들 즉 성인들도 청소년 연령층에 해당된다. 그러나 그들은 분명히 법적으로 성년층에 속한다.
- 8 세에서 18 세까지의 소아들은 사회, 경제, 법적으로 자립해서 생활하기 어렵다. 그들은 미성년들이다.
- 그러나 18 세에서 24 세까지의 연령층의 젊은 성년들은 법적으로 결혼할 수 있고 자녀를 가질 수도 있고 부모로부터 경제적으로 사회적으로 자립해서 독립생활을 할 수 있다.

- 이렇게 성장 발달과 법적 면에서 많이 다른 소아들과 18 세 이후의 그룹과 성년들을 청소년이란 한 단어 속에 묶어놓고 그들의 안녕복지와 그들의 건강, 질병, 예방 등 문제를 다루는 국가 시책에 어려움이 당연히 생길 수 있다.
- 셋째로, 8 세에서 18 세까지의 연령층에는 사춘기 이전 아이들과 사춘기 아이들과 18 세에서 24 세사이의 젊은 성년들을 한데 묶어 청소년이라고 부르는 자체가 잘못이다.
- 그런데도 8 세에서 24 사이 16 년이란 긴 기간 동안 소아들과 성년들을 청소년이라 하고 그들에게 문제가 생기지 않게 예방하고 이미 생긴 문제는 효율적으로 대처해서 다룬다는 것은 시대감각에 맞지 않고 여러모로 모순성이 많다.
- 청소년의 성문제에 관해 청소년 성교육 세미나를 갖는다고 가정하자.
- 청소년 성교육 세미나를 하기 전에 성교육의 주제를 정할 때 8 세에서 13 세사이의 연령층에 있는 초기 사춘기 아이들에게 초점을 둘 것인가, 그렇지 않으면 13 세에서 18 세사이의 연령층에 있는 중기 사춘기, 또는 후기 사춘기 아이들에게 초점을 둘 것인가, 18 세에서 24 세사이의 연령층에 있는 청년, 성인들에게 초점을 맞춰 성교육을 할 것인가, 혹은 8 세에서 24 세사이의 전 연령층에 있는 청소년들에게 초점을 맞춰 성교육을 할 것인가를 성교육 연자는 결정해야 할 것이다.
- 초중고등교에 다니는 소아들에게 하는 소아 성교육의 방법과 내용은 18 에서 24 세사이의 성년 연령층에 있는 성인들에게 하는 성인 성교육의 방법과 내용이 같아서는 절대로 안 된다는 것은 누구나 쉽게 이해할 수 있다.
- 예와 같이 청소년에 관련된 기사를 읽을 때 많은 모순성이 발견된다.
- 8 세에서 24 세사이의 약 16 년간에 걸쳐 있는 소아들의 연령층과 18 세 이상 되는 청년층에 속하는 성인들을 통틀어서 청소년이라 부르는 대신 현시대 감각에 맞고 그들의 연령층과 성장 발육 단계 등에 적절한 말들-사춘기 아이들, 십대 아이들, 틴에이저들, 미성년들, 젊은이들, 성년들 등의 말을 적절히 선택해서 써야 한다고 생각한다.
- 이젠 청소년이란 말은 그만 쓰자.
- 대신 적절한 다른 말을 골라 써서 그들의 문제를 예방하고 풀어나가는 것이 마땅하다.

- 그냥 아이들이라고 부르는 대신에 신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아동들 또는 학령기 아이들, 사춘기 아이들, 10 대 아이들 등 적절한 말을 분별있게 쓰면 자녀 양육에 큰 도움이 될 것이고 국가 복지 정책에 많은 도움이 될 것이다.
- 참고로 한국에서 소아과란 말 대신 "소아 청소년과"란 말을 쓴다고 한다.
- 0-28 일 된 신생아, 1 세 미만의 영아들도 소아 청소년과에 속하는지 궁금하다. 적절한 말을 찾아 쓴다는 것도 골치거리다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

10 대 아이들의 가출, Teen runaways

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

10 대 아이들의 가출이란

- 대략 13 세부터 19 세 연령층의 아이들을 10 대 아이들이라고 한다.
- 18 세 이전 10 대 아이가 부모나 보호자의 허락 없이 적어도 하루 저녁 동안 자기 집을 나가 있는 것을 가출이라 정의한다.
- 나이가 그 보다 어린 아이들이나 정신이 박약한 아이들이 자기 집을 나갔다가 집을 찾지 못해 적어도 하루 동안 또는 그 이상 오랫동안 자기 집으로 들어오지 못하고 방황할 때는 가출이라 하지 않는다.
- 미국에서는 매년 백만 명의 10 대 소아들이 가출하고 한국에서는 매년 10~12 만 명의 소아들이 가출한다고 한다. 연령별로 볼 때 12~13 세 연령층 사춘기 아이들과 10 대 아이들이 가장 많이 가출한다(소스-2002 년 2 월 7 일 무등일보).

10 대 아이들의 가출 원인과 동기

- 모험하기 위해
- 자기 집에서 사는 것이 무미건조하기 때문에
- 화나서
- 가정이나 부모에 불만족 할 때
- 가정이나 학교에서 생긴 일로 인해 불쾌할 때 가출하는 경우도 있고 불쾌한 일이 없는 데도 가출할 수 있다.
- 학교 성적 부진으로 부모의 꾸지람을 두려워 할 때

- 공부를 잘못한다고 교사로부터 훈계 받을까 두려워 할 때
- 학교 교육과정을 도저히 따라갈 수 없을 때
- 부모가 사랑하지 않을 때나 조건적으로 사랑할 때, 또는 그릇된 사랑을 할 때
- 부모가 과도히 권위적일 때
- 부모와 자녀 사이에 불화가 생길 때
- 형제간에 시기할 때
- 학교에 다니기가 싫을 때
- 실제로 비행은 했을 때나,
- 비행한 사실이 없는데 부모가 자기가 비행 했다고 의심해 부모에게 화났을 때
- 자기가 부모 몰래 어디로 가버려 자기가 없으면 부모가 걱정하면서 자기를 찾을 것이라는 환상이나 부모가 자기를 보고 싶어 찾을 것이란 환상 때문에
- 공정치 않게 취급당했다고 생각하거나
- 사회로부터 악의적 취급을 당했다고 생각할 때
- 마음에 맞는 몇몇 또래들과 함께 가출해 갱단을 구성하기 위해
- 무미한 생활을 하는 것 보다 좀 더 재미있고 모험적인 생활을 해보고 싶은 충동심이 생길 때
- 돈을 벌어 부모나 형제를 돕기 위해
- 자기 자신이 노력해서 경제적으로 독립해 더 잘 살아보기 위해
- 세상을 구경하기 위해
- 근친 성관계가 있을 때, 특히 친아버지나 의붓아버지로부터 성 학대를 받을 때
- 엄마가 자기대신 딸을 아버지의 사랑의 대상자가 되게 유도하거나 압력을 가할 때
- 어머니로부터 사랑을 거절당할 때
- 집에서 내쫓길 때
- 빈곤, 아동(소아)학대, 가정 파괴, 충동적 성격 등으로
- 그 외 다수

가출한 10 대 아이들의 현행

- 가출하는 10 대 여아들은 먹고살기 위해 매매춘을 할 수 있다.
- 가출한 10 대 남아들은 성공하지 못하면 부끄럽다고 부모에게 전화하지도 않고 어디에 있다고 소재지도 밝히지도 않는다. 갱단에 가입하거나 저임금을 받고 고용되어 열심히 할 수 있다.
- 서로 마음 맞는 가출 10 대들끼리 또는 가출하게 된 동기나 문제가 같은 10 대 아이들끼리 동거할 수 있다.
- 가출한 10 대 아이들의 대부분은 가출하게 된 동기를 사실대로 말하지 않는 것이 보통이다.
- 부모와 자녀와의 관계에서 생긴 문제나 학교와 학생 간의 관계에서 생긴 문제로 인해 가출했을 때 문제를 일으킨 책임 한계를 놓고 부모나 학교당국과 10 대 아이가 서로 따질 때 대부분의 경우, 10 대 아이들이 부모나 학교 당국에게 문제가 생긴 책임을 전가 할 수 없다고 생각하고 가출할 수 있다.
- 한 이틀 동안 가출해 다른 10 대 친구들과 함께 보내고 집에 돌아온 10 대 아이들의 대부분은 정신적으로 정상적이다. 그러나 여러 번 가출한 10 대 아이들이나 반복 가출하는 10 대 아이들의 대부분은 정신 문제가 있을 수 있다.
- 영구적 가출을 한 10 대 아이들의 대부분은 무주택자가 된다. 그들 중 75%는 범법행위에 가담하고, 50%는 매춘행위를 한다. 그 외 심각한 정신적 문제를 갖고 있다. 그들 중 50%는 아동(소아)학대와 성 학대를 받은 경험이 있다. 그들의 대부분은 정신적 문제 이외 다른 건강문제가 있다. 간염이나 성병에 걸려 있을 수 있고 마약을 남용하는 것이 보통이다. 그들은 무료 건강진료 클리닉을 자주 찾는 경향이 있다.

10 대 가출 아이들의 치료와 대책

- 부모와 10 대 자녀와의 관계, 학교 당국과 10 대 학생과의 관계, 또 10 대 또래들과의 관계에서 생긴 문제로 가출한 대부분의 10 대 아이들은 특별한 상담 치료나 처치가 요하지 않으나 그들 상호간의 관계를 개선해야 한다.

- 학교 가기를 싫어서 가출하면 학교 교과 과정이 그 10대 자녀에게 적절한지 재평가하고 그에게 적절하게 교과 과정을 변경한다.
- 필요에 따라 직업훈련을 받으면서 공부를 동시 할 수 있다.
- 데이트, 섹스, 결혼, 책임, 독립, 장차 직업 등에 관해 특별 교육을 시킨다.
- 10대 자녀와 아버지와 또는 엄마와 근친관계가 있으면 그를 해결한다.
- 10대 자녀와 부모, 전 가족이 적절한 상담 치료를 통해 가출하게 된 동기를 알아 해결한다.
- 전반적 가정생활을 재평가 한다.
- 부모가 과도하게 권위적으로 10대 자녀를 양육하는지 알아서 그렇게 양육했으면 바르게 양육한다.
- 가출한 10대 자녀들이 법적 성년이 되기 전이나 법적 성년이 된 후 범법행위를 해 체포되는율이 더 높다.
- 성년이 된 후 이혼율이 높고 정신적 문제가 생기는 율이 높다. 그에 대해 적절한 치료를 한다.
- 가출한 10대 아이들이 집단적으로 모여 사는 거주처를 국가 책임 하에 마련해 그들이 그들의 가족들과 자주 접촉할 수 있게 주선해 준다.
- 그들에게 적절한 교육, 직업 훈련을 시켜 그 사회에서 건설적인 성원으로 살 수 있도록 한다. 그러나 오랜 기간 동안 가출을 했던 10대 아이들의 대부분은 가정생활을 성공적으로 할 수 없고 범법행위를 반복한다.

가출한 10대 자녀들의 가정이나 부모가 할 일

- 가출 하게 된 동기와 이유를 알아보는 것이 부모가 해야 할 첫 과제이다.
- 자기 자신의 장래를 위해서나 가정을 돕기 위해 가출하려고 하는 10대 아이들의 대부분은 양심적이고 근면하고 기업심이 왕성하다.
- 기업을 하려면 적절한 교육, 경제적 뒷받침과 그 외 다른 준비가 필요하고 부모와 가족과 함께 살면서 기업을 시작하는 것이 중요하다는 것을 강조하고 훈련시킨다.

- 모험하기 위해 가출하면 가정생활을 보다 재미있게 만들고 클럽활동에 가담하도록 도와주고 사회 봉사활동을 보다 더 적극적으로 하게 한다.
- 가출하면 그의 안녕이 위태할 것이란 것을 뻔히 아는 부모들이 가출하겠다고 부모에게 핫김에 말하는 10 대 아이에게 “가출할 테면 집을 나가라”고 말해서는 절대 안 된다.
- 부모가 그런 말을 할 때 10 대 아이는 더 화낼 것이다.
- 어떤 10 대 아이들은 화가 나서 집을 나간 후 화가 가라앉은 후 돌아온다.
- 조건 없는 진정한 사랑이 자녀에게 잘 전달되게 그들을 많이 많이 사랑해야 한다.
- 학교 공부를 하는데 문제가 생기면 교과과정을 재평가하고 그의 능력과 적성에 맞는 교육을 시킨다.
- 과도히 비난하거나, 체벌로 훈련시키거나, 그렇게 하지 말라고 조르거나 창피를 주는 방법으로 훈련시켜 가출을 방지할 수 없다.
- 함께 가출한 또래들을 더 이상 만나지 않게 한다.
- 가출한 뒤 돌아온 10 대 자녀를 잘 이해해 주고 가능한 한 전문가의 도움을 받는다.
- 생활보장을 해주고, 정신치료를 해주고, 입양시키고, 적절한 교육, 약물남용 치료, 일반 건강문제 해결, 부모와 관계의 문제 등을 개선하는 데도 오랜 기간이 요한다.
- 가출한 10 대 아이들이 필요할 때는 부모나 가족, 또는 보호 당국에게 무료로 전화할 수 있는 방법을 국가적 차원에서 그들에게 제공해서 가출한 아이들이 부모들이나 친지들, 보호 관련 당국에 어느 때든지 어디서든지 전화통화로 도움 받게 한다.
- 여러 가지 이유로, 자기의 집으로 돌아갈 수 없는 10 대 가출 아이들은 입양부모를 찾아 입양시키거나 그룹생활을 할 수 있게 하거나 독립해 살 수 있도록 주선해 준다.
- 필요에 따라 의사의 적절한 진단 치료를 받고 사회복지사의 도움을 받아 국가의 경제적 도움을 받도록 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

사춘기 아이들의 매춘과 매매춘, Adolescent prostitutes(Juvenile prostitutes)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

사춘기 아이들의 매춘

- 어떤 종류든, 대가를 받고 성행위를 갖는 것을 매춘, 또는 매매춘이라고 한다.
- 사춘기가 된 아이가 매춘행위를 하는 것을 사춘기 매춘(Adolescent prostitutes), 사춘기 아이 매춘, 사춘기 아이 매매춘, 청소년 매매춘 또는 성매매 사춘기 아이들이라고 한다.
- 여기서 사춘기 매춘이란 말은 성매매 청소년(Juvenile prostitutes)이란 말과 동등어가 아니지만 유사어로 본다.
- 그 이유는 청소년 연령층에는 소년 소녀들과 24 세 이하 젊은 성년들도 포함되기 있기 때문이다.

사춘기 아이들의 매춘의 원인과 동기

- 사춘기 아이들이 매춘하는 동기와 원인은 복잡하다.
- 성 가치관 결여된 사춘기 아이들,
- 사회적 문제 및, 또는 가정문제를 안고 있는 사춘기 아이들,
- 소아 성 학대를 받았던 사춘기 아이들의 일부는 매춘행위 한다.
- 우울증이 있는 사춘기 아이들, 우울증에 걸린 사춘기 여아들에게 감정적으로, 정서적으로 문제가 생기는 것이 보통이다.
- 가출한 사춘기 아이들,

- 경제 문제가 있는 사춘기 아이들,
- 정신박약 사춘기 아이들,
- 가정 기능이 무너진 가정의 아이들의 일부는 매춘행위를 하기도 한다.
- 화를 표출하는 방법으로 매매춘, 음주, 폭주, 마약중독, 가출, 폭행, 공격적 행동, 등교거부 등 부정적 행동을 하기도 한다.
- 분노 표출 방법으로 그들은 가택을 침입하고 흠치는 도벽 행위가 생기고 그 외 다른 우울증의 증상이 생길 수 있다. 그리고 분노 표출 방법으로 매춘행위를 할 수 있다.
- 부모들로부터 조건 없고 진정한 사랑과 올바른 사랑으로 훈련을 충분히 받지 못하고 자란 사춘기 아이들의 일부는 남들의 안녕과 평안과 장래에는 조금도 관심이 없고 자신들의 사리사욕에만 급급한 인간집단들의 지배하에 들어가기 쉽다. 일단 사욕에만 급급한 인간집단의 손아귀로 들어간 후 그 집단의 지배 하에서 매춘행위를 하는 경우도 있다.
- 특히 중등도 우울증이나 중증 우울증에 걸린 사춘기 아이들은 합리적으로 사고하는 능력이 상실되고, 광범위한 사고 (思考)장애가 생길 수 있다. 그 때문에 습관성 약물을 남용하거나 알코올 중독에 빠지거나 폭행을 당하거나 매춘행위 또는 범법행위를 하거나 심지어는 자살 한다.
- 그 외

사춘기 아이들의 매춘에 대한 대책

- 매춘행위를 하는 사춘기 아이들의 대부분은 매춘행위를 계속하는 경향이 있다. 매춘행위 그 자체로 정신적으로 더 우울해질 수 있고 건전한 자존심이 상실되고 육체적으로 점점 더 쇠약해 질 수 있다. 감염성 성병에 걸릴 수 있고, 임신돼서 아기를 낳으면 더 고생하고 사회적으로 고립상태에 빠지게 된다.
- 인간의 안녕과 행복, 권리와 사랑, 애정, 동정에 관해서는 조금도 관심이 없고 사리사욕에만 관심이 있는 무리 속에 들어가기 쉽다.



사진 2-26. 어린 아이들에게 곰, 호랑이 등 야수에 대한 무섭고 두려움이 있고 부모들로 분리될까 분리불안이 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 2-27. 아이들은 호랑이 등 야수에 대한 두려움도 있고 부모가 별거할까 이혼할까 사망할까 두려워하고 학교에서 왕따 당할까, 학교공부를 따라가지 못할까 두려워하고, 또는 폭력배들로부터 폭력을 당할까 두려워하기도 하고 병나서 죽을까 두려워할 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 생산적이고 건전한 자부심을 갖고 사회생활을 할 수 있도록 그들을 인도하기 위해서는 그들에게 인간 근본 필수 조건인 의식주, 사랑, 잠, 건강관리 등을 국가적 차원에서 해결해줘야 한다.
- 동시 정신적으로 육체적으로 가정적으로 사회적으로 안정된 생활을 할 수 있게 그들을 도와주어야 한다.

- 그들의 가정은 물론이고, 사회적 차원에서, 또는 국가적인 차원에서 그들의 인간 기본 필수조건을 보장해 주어야 한다.
- 그와 동시에, 국가, 사회, 가정은 사춘기 아이들의 매춘행위 구제팀이 되어 학교 교육, 인생 교육, 직업훈련 등을 시키고 건전한 자존심을 길러주고
- 정신적 육체적으로 건강관리를 계속 해결해 주어야 한다.
- 끝으로 가정과 사회 그리고 국가는 그들을 사랑으로 수용하고 사랑으로 인도해야한다.
- 성장 발육하는 인간의 싹을 따뜻한 사랑의 손길로 보호해주는 태도를 갖는 것도 또한 절대적으로 필요하다.
- 가정의, 소아청소년과 전문의, 임상심리사, 사회복지, 국가 기관, 국가가 사춘기 아이 매춘행위 구제팀의 멤버가 돼서 그들을 책임지고 보호해 주어야 한다.
- 그럴 때 그들의 건전한 자존심이 살아 날 것이고 이사회에 생산적인 일원이 될 수 있을 것이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환

- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics

- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't

- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.”

“Parental education is the best medicine.”

10 대 임신, Teenage pregnancy

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

10 대 임신의 정의와 현 상황

- 10 대란 13 세부터 19 세 사이의 연령층에 속하는 아이들과 젊은 성년들을 칭한다. 10 대 아이들의 임신을 10 대 임신이라고 할 수 있다.
- 1982 년 미국 15~19 세 연령층 10 대 소녀들 중 100 만 명이 임신됐다. 그 중 50 만 명은 출산했고, 나머지 50 만 명의 임신은 자연유산 되었거나 인공 유산이 되거나 임신을 중절 했다. 15~19 세 연령층 사춘기 여아들 중 750,000 명이 매년 원하지 않는 임신을 했다고 한다(소스; 최근 미의사 협회지).
- 10 대 여아들이 피임하지 않고 적극적으로 성관계를 가지면 연간 90%는 임신된다고 한다.(Pediatric News, July 2007 에 의하면)
- 고등학교 졸업을 할 때까지 15~19 세 연령층 미 10 대 아이들의 74%가 적어도 한 번이나 두 번 이상 성관계를 가졌고, 그들 중 36%는 고교 재학 시 계속 성관계를 가진 것으로 나타났다.
- 또 최근 통계에 의하면, 미 10 대 아이들 임신율은 매년 조금씩 줄어들고 있다. 그래서 10 년 전에 비해 20% 정도 10 대 아이들의 임신율이 줄었다. 2010 년의 한 연구에 의하면 미국 10 대 임신율이 또다시 증가추세 있다고 한다.
- 10 대 임신과 출산율은 10 대 아이들 자신뿐만 아니라 그들의 부모들과 가정, 사회와 국가 모두에게 심각한 여러 문제를 안겨주고 있고 고칠 수 없는 심각한 사회 암이 됐다.
- 불행하게도 이런 현상은 미국뿐만 아니라 전 세계 각국에서도 비슷한 추세이다.
- 10 대 자신들, 그들의 부모들, 국가와 사회 모두가 원하지 않는 10 대 임신을 최소한도로 주려야 한다고 이구동성으로 외치고 있다.

- 이 목적을 달성하기 위해 왜 그렇게 많은 10 대들이 임신했는지 그 이유와 동기를 살펴본다.



사진 3-237. 10 대 임신은 본인에게는 물론이고 그 10 대 여아, 그 10 대 임신 여아의 성 상대자, 그들의 양가, 그 사회, 그 국가 모두에게 부정적 영향을 미칠 수 있다
 소스- Psychiatry Education's Run, Destroying Lives P.19

최근, 인제 의과 대학 산부인과의 10 대 임신에 관한 연구

- 10 대 임신율의 연령층은 19 세가 가장 많았고 전체의 52.8%를 차지했다.
- 10 대 임신을 한 10 대 여아들의 초경 연령은 13-18 세이었고 평균 초경연령은 15.0 세이었다. 대조군의 평균 초경 연령은 14.7 세이었다.
- 과거 임신경력은 첫 임신에 의한 출산이 35 명(66%)로 가장 많았고,
- 1 회 임신경험이 있던 16 명 10 대 여아들 중 만산분만 경험이 3 예이었고, 제왕절개분만 경험을 가진 예는 1 명이었다.
- 3 회 임신경험이 있는 예는 2 명이었다. 1 예는 3 회 모두 초기 인공유산을 했다.
- 임신 주수 분포는 평균 40 주 2 일이었고, 대조군의 40 주 4 일이었다.
- 37 주 이하 미숙아 분만은 10 대 임신부 군에서 높은 빈도를 나타냈다.

10 대 임신을 하는 이유와 동기

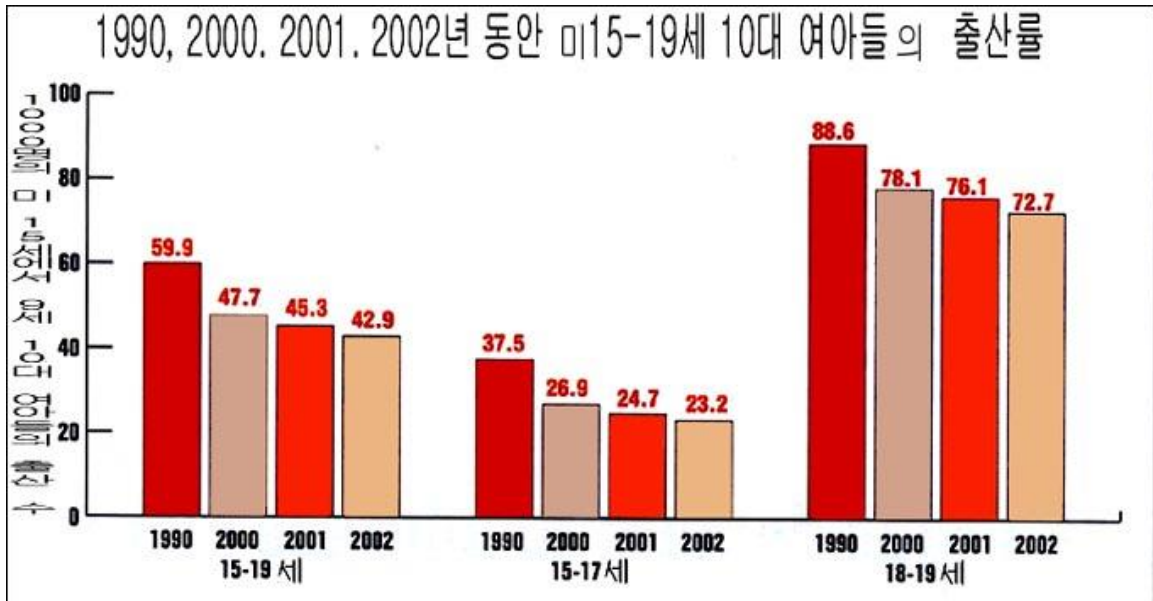


그림 3-238. 출처- Nat Vital Stats Reports. 2003;51:1-20

- 신문, 잡지, 영화, TV, 인터넷, 아이폰 등 대중 매개체들은 성 토픽을 제한 없이 무분별적으로 막 다루고 있다. 그래서 연령에 관계없이 누구든 성에 관한 정보를 쉽게 접할 수 있는 것이 오늘날 실정이다.
- 인터넷을 통해 성인뿐만 아니라 10대 아이들은 Sex.com 등 섹스 인터넷 등에 있는 섹스 정보에 제한 없이 그냥 노출되어 있고, 또는 각종 채팅 수단을 통해 섹스 파트너를 구하는 방법으로 이어질 수 있다.
- 오늘 날 10대들은 각종 성 문제에 완전히 노출되어 있다고 해도 과언이 아니다.
- 오늘날 많은 성인들은 성이 무분별적으로 개방되어 있는 것처럼 여긴다. 또 어떤 새로운 과학이 발전된 것처럼 "성문화"란 말로 성장 발육하고 있는 10대 아이들을 혼동시키고 있다.
- 성에는 "문화"가 없다.
- 성은 어디까지나 프라이버시이다.
- 성인들이 주장하는 "성문화"가 10대 아이들에게도 알게 모르게 슬그머니, 때로는 완전히 스며들고 10대 아이들의 정신, 마음과 몸에 배게 된 현주소이다.

- 이런 이유로 10 대 아이들은 때로는 자신도 모르게 성적으로 흥분된 상태에 빠져 그들은 자신이 부적절하게 성적 행동을 하는 것조차 의식하지 못하고 있다.
- 최근 이 사회에서 올바른 윤리 도덕 기준에서 어떤 것이 옳고 어떤 것이 그른지도 모르고 있다. 윤리 도덕이 삶에서 필요한지 필요치 아니한지 혼동하고 있는 10 대 아이들도 많다. 또 성에 대한 올바른 가치관에 관해서도 모호하다. 특히 대부분의 10 대 아이들은 혼전 이성관계나 임신 관념에 대해서도 혼동하고 있는 것 같다.
- 10 대 아이들의 일부는 성은 개방됐다고 오해하고 성관계를 책임지지 않고 , 무절제 성관계를 갖기도 한다.
- 드물게 일부의 성인들에게도 이런 현상이 생기고 있다.
- 미 상원 의원, 미국 대통령, 주 지사 등 세계적 유명 정치가이며 지도자들이나 그 외 기성세대들이 경험했던 성문제의 방식을 10 대 아이들도 그대로 배우고 모방하고 있다.
- 사회 각계각층에서 혼전 성적 욕구는 금욕으로 해결하는 것이 가장 좋다고 하지만 사실 성적욕구를 금욕만으로 해결한다는 게 쉽지 않다.
- 특히 근대에 와서 대부분의 선진국에서 인간 기본 필수 조건인 의,식,주, 건강 등이 해결되고 풍요로운 일상 생활양식, 최상 건강 유지, 현대식 “성문화”에 노출된 10 대 아이들이 사랑하는 사이에 성관계를 하는 것이 이상한 것도 아니고 올바른 삶이라고 잘 못 생각하는 10 대 아이들이 많다.
- 더군다나 쉽게 구해, 쉽게 이용할 수 있고, 탁월한 피임효과가 있는 각종 피임법과 피임약으로 피임할 수 있고, 임신되지 않는다고 생각한 후, 마음만 먹으면 10 대들은 무절제한 성관계를 한다. 그에 따라 10 대 임신율이 계속 증가 되고 있다.
- 사춘기에 접어든 아이들은 급속도로 성장 발육하기 때문에 10 대 아이들의 체격은 불과 몇 년 사이에 성인들의 체격과 비슷해지거나 더 건장해진다.
- 그렇지만 그들의 정신 정서면에서는 아직도 어린 아이들의 것과 비슷한 점이 많다.
- 그들은 육체적으로 성인들과 같이 크지만 그들은 아직 아이들이다.
- 10 대 아이들의 사리판단은 아이들과 같이 미숙한 점이 아직 많기 때문에 그들의 성관계에는 책임이 따르지 않는 경우가 많다.
- 그래서 때로는 다시 돌이킬 수 없는 임신 분만을 하고 아이들이 아기 자녀를 갖는 문제들이 자기들에게 생길 수 있다는 사실조차 생각하지 못한다.

- 미 사춘기 여아들의 초경 평균연령은 12.8~13.2 세이다.
- 일부의 소녀들은 8 세에 사춘기가 시작해서 10 세에 초경을 시작 한다.
- 대부분의 사춘기 여아들의 초경은 적어도 10~16 세 이전 한다.
- 사춘기가 조기에 오고 육체적으로 조숙한 10 대 아이들의 일부는 사춘기 초기에 성생활을 시작한다.
- 그들은 정신적으로 아이들이고 육체적으로 아이들이다.
- 그들의 성지식의 대부분은 불충분하고 옳지 않고, 그들은 성 가치관이 무엇인지도 모르고 성 관념도 미숙하다.
- 피임도 완벽하게 할 줄 모른다.
- 더군다나 그들의 대부분은 부모들로부터 조건 없고 진정한 사랑을 받고 못하고 자란다.
- 이런저런 이유로 10 대 아이들이 무심코 임신하게 된다.
- 근친상간이나 성적 학대를 받은 10 대 아이들,
- 부모로부터 진정한 조건 없는 사랑을 받지 못하고 훈육도 지도도 통제도 제대로 받지 못하고 자란 10 대 아이들,
- 혼전 성관계에 대한 모호한 관념을 가진 부모들의 10 대 아이들,
- 어린 나이에 데이트를 시작하는 10 대 아이들,
- 학교에서 공부를 잘 못하거나 열심히 하지 않는 10 대 아이들,
- 미래에 희망이 막연한 10 대 아이들,
- 부모들이나 가족들로부터 경제적으로 감정적으로 도움을 제대로 받지 못하고 자라는 10 대 아이들,
- 불안하고 우울증에 걸린 10 대 아이들은 혼전 성관계를 갖는 경향이 더 많고 결과적으로 10 대 임신으로 이어지기 쉽다.
- 그렇지 않은 10 대 아이들도 때로는 경험 삼아 성관계를 한다.
- 일반적으로 학교에서 공부를 열심히 하고 돈독한 신앙생활을 하는 10 대 아이들은 혼전 성관계를 훨씬 덜하고 10 대 임신을 덜 한다.

10 대 아이들의 임신에서 오는 문제와 합병증

- 10 대 소녀들은 임신되면 그들에게 임신중독, 임신성 고혈압, 빈혈 등 임신 합병증이 더 잘 생긴다.
- 또 그들은 육체적으로 정신적으로 완전히 성장되지 않았기 때문에 자연 분만을 하는 대신 제왕 절개 수술 분만을 더 많이 한다.
- 미숙아, 저 체중아, 기형아를 분만하는율이 더 높다.
- 10 대 여아들에게 태어난 신생아들, 영유아들은 여러 가지 질병에 더 잘 걸리고 그로 인해 신생아, 영아 사망률도 더 높고, 그들의 자녀들이 커서도 인지 장애와 행동장애, 정신 정서적 문제, 학교학습 부진, 사회적 문제가 더 잘 생긴다.
- 임신 중 10 대 소녀들에게 학교, 가정, 사회에 대한 불만이 더 많이 생기고 성적부진, 경제적 문제 등으로 학교 수업과정을 제대로 이수하지 못하고 중퇴하는률이 더 높다.
- 게다가 계획하지 않은 임신 분만으로 태어난 자녀들을 10 대 아이 부모 자신이 제대로 양육할 수 없는 때도 많다. 그래서 10 대 부모들의 대부분은 그들은 일생 동안 두고두고 자녀 양육 상 사회와 국가에게 감정적으로 경제적으로 의존하는 경향이 더 많다.
- 10 대들의 일부는 분만 후 가족계획과 피임을 제대로 하지 않는 경향이 있어 곧 다시 임신될 수 있고 자주 임신 되서 그들의 삶이 여러모로 불편해지고 그들은 불건전하게 살기 쉽다.
- 또 10 대 소녀와 성관계를 가진 후 태어난 자녀를 가진 10 대 소년 아버지들의 대부분도 경제적, 교육적, 감정적 그리고 다른 면에서 아버지의 역할을 원만히 하지 못하는 것이 보통이다.
- 10 대 소년 아버지들 중 일부는 알코올 중독, 습관성 약물 중독, 우울증, 범법 행위 등에 관련되어 있는 경우가 많다.
- 그래서 안락하고 안정되고 원만한 가정을 유지할 수 없고
- 직장에서도 문제가 생길 수 있고 경제적 문제에 봉착하게 되는 경우가 더 흔하다.
- 그러나 10 대 부모들의 일부는 그들의 부모, 사회, 국가에 전적으로 의존하지 않고 결혼해서 원만한 부부관계를 갖고 안락한 가정을 갖고 자녀를 잘 양육하기도 한다.

- 미 통계에 의하면, 10 대 임신의 57%가 인공 임신 중절을 하고, 29%에서 만삭 임신 분만을 하고, 14%에서 자연 유산된다고 한다. (출처-Pediatric News, July 2007).
- 임신이 됐다고 진단이 나면, 임신 중 임신 건강검진을 정기적으로 꼭 받도록 도와주고, 의사의 처방 없이 어떤 종류의 약물을 섭취하지 말고, 알코올도 섭취하지 말고 흡연하지 말고 임신부나 자라는 태아를 위해 안전하고 건강한 임신이 만삭에 도달하고 건강한 만삭 아기를 분만하도록 도와주어야 한다.
- 10 대 아이들의 임신이 자연유산으로 끝나거나 인공유산으로 임신 중절을 했던 10 대 아이들의 대부분은 정신적으로 육체적으로 일생동안 고통 받을 수 있다.
- 계획적으로 임신 출산해서 자녀를 갖지 않았던 10 대 아이들의 대부분은 교육면에서나 경제면 등에서 더 많은 문제를 일생동안 계속 안고 살게 된다.
- 또한 불행하게도 자녀를 양육할 능력이 없는 10 대 아이들 스스로 자녀를 양육하거나 입양아로 입양시키거나 그들의 가족들 중 누군가가 양육해야 하는 문제가 발생하기도 한다.
- 10 대 아이들에게 성관계를 갖지 말고 금욕하라고 교육시키는 것은 별 효과가 없다는 것이 일반적인 연구 결과다.
- 금욕해서 임신되지 말라고 성교육을 시키는 것보다 임신되지 않게 피임을 해서 예방하는 것이 훨씬 더 적절하다.
- 왜 10 대 아이들이 적극적으로 성관계를 갖는 이유를 전문가를 통해 알아봐야 한다.
- 자녀들의 나이와 능력에 적절한 정규 소아 성교육을 가정이나 학교, 또는 교회 등에서 적절히 해 줄 필요가 있다.
- 때로는 이런 성교육에 관해 단골 소아과 전문의에게 문의하는 것도 좋다.
- 금욕, 책임지는 성관계, 혼전 성관계와 그의 결과, 피임법 및 전염성 성병 예방법 등을 포함한 소아 성교육(소청소년 성교육)을 10 대 자녀들에게 적극적으로 잘 해서 원치 않고 계획하지 않은 10 대 임신을 예방해야 한다.
- 10 대 자녀에게 정규 소아 성교육을 잘 했다고 해서 10 대 임신율이 현저히 감소되지 않는다고 한다.
- 10 대 아이가 임신되지 않게 하는 방법이 많다. 그러나 부모들이 책임지고 10 대 자녀들이 임신되지 않게 하는 방법은 하나도 없다.

- 그렇지만 부모들이 10 대 자녀들을 조건 없이 진정으로 사랑해주고 사랑으로 훈련을 잘 시키고 부모들과 10 대 자녀들이 원만하게 대화를 하고 10 대 자녀를 신뢰 바탕으로 대하는 길이 10 대 임신율 최소한도로 줄이는 최상의 방법이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

수음(자위), Masturbation

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 외생식기를 자기 손으로 만지거나 외생식기를 자기 자신이 방바닥이나 다른 어디에 대거나 비벼서 육육적 쾌감을 느끼거나 좋은 감을 느끼는 행위를 수음 또는 자위라고 한다.
- 부모들도 자녀들도 또는 다른 어떤 사람들도 외생식기, 수음, 섹스, 성관계 등 개인 프라이버시에 관한 주제를 아무 때나 아무 곳에서 말하는 것은 잘못이다.
- 예나 지금이나 한국에서나 미국에서, 또는 다른 어느 나라에서도 개인 프라이버시에 관한 주제를 아무 때나 아무 곳에서 말하는 것은 잘못이다.
- 놀랍게도, 성 문제나 자위 문제, 섹스문제 등이 자녀 양육과정에게 자주 생기는 문제지만 그런 성 프라이버시 토픽에 관해 소아청소년과에서 상담 진료를 받기를 원하는 부모들은 사실 그렇게 많지 않다.
- 오늘날 가정에서나 학교에서 자녀들은 가정 정규 소아 성교육(소아청소년 성교육), 학교 정규 소아 성교육, 성교육 참고서 등을 통해서 성에 관한 정보를 많이 얻어 배운다.
- 각종 신문 잡지 언론 방송 텔레비전 영화 인터넷 등 대중매체를 통해 소아 자녀들 스스로 수음 등 성에 관한 정보를 무분별적으로 비교적 많이 듣고 배운다.
- 대부분의 학령기 아이들과 사춘기 아이들은 또래들이나 친구들은 성에 관한 정보를 서로 많이 듣고 배우기도 나누어 가진다. 그런 식으로 입수한 성에 관한 정보는 때로는 틀린 것도 많이 있고 과장된 정보가 많다.
- 영유아들은 자신의 신체 부분들 중 특히 외생식기를 우연히 만질 때나 외생식기가 어디에 닿을 때 생기는 느낌은 외생식기 이외 신체 다른 부위를 만질 때나 그 부위가 어디에 닿을 때 생기는 느낌 차이가 있는 것을 우연히 발견하게 된다. 그 후 자신의 외생식기를 자극하는 습관이 생길 수 있다.

- 남녀 영유아들이나 학령기 아이들이 자위하는 것을 처음 발견한 부모들 대부분은 어떻게 대처할지 몰라 당황하고 걱정하기도 한다.
- 생후 1 주된 신생아들도 자위를 한다는 문헌이 있고 생후 1 개월 된 여 영아들도 자위 한다는 문헌이 있다.
- 남 영아들이 소변을 보기 바로 전 자지가 곳곳이 서는 것이 보통이고 그것은 정상적이다. 남 영아 자신이 자기 손으로 자지를 만지면 자지가 흥분되고 발기되는 것도 보통이고 정상적이다.
- 또 남녀 아의 외생식기가 우연히 어디에 닿으면 기분 좋은 느낌을 가질 수 있는 것도 보통이다.
- 이런 이유로 생후 6~7 개월 된 영아들이 자신의 외생식기를 손으로 만지고 놀기도 하고 2 살 된 영아가 자신의 외생식기를 자신이 만지면서 좋은 느낌을 갖기도 한다. 참고로 이런 행위가 다 자위행위는 아니다.
- 때로는 부모나 조부모, 또는 아기 보는 베이비시터가 등이 영유아에게 옷을 입히거나 목욕을 시킬 때 그의 외생식기를 적절하게 만지거나 손대면 웃으면서 쾌감을 느끼는 것도 가끔 볼 수 있다. 이것도 정상적이다.
- 어떤 영유아는 자기의 외생식기를 우연히 만질 때 외생식기에 좋은 느낌을 갖고 그 후로부터 외생식기를 만지고 자위행위를 한다.
- 학령기 아이들이나 사춘기 아이들 중 일부는 의식적으로 자신의 외생식기를 자신의 가랑이로 자극해서 자위행위를 한다.
- 그들 일부는 침대에 비비거나 세 발 자전거를 탈 때 안장에 비벼 자위행위를 한다. 가족이나 다른 사람에게 옷을 입은 채로 외생식기를 대고 비벼서 자위행위를 하는 아이들도 있다.
- 대부분의 소아들이 하는 자위행위는 정상적이고 성장발육 과정에서 보통으로 있는 일이다.
- 그러나 과도하게 자위를 하거나 자신의 외생식기를 때와 장소를 가리지 않고 자극해서 자위를 하는 것은 비정상적으로 본다.
- 영유아들은 각 방면에 호기심이 많다.
- 다른 아이들이나 성인들의 외생식기 등 개인적 프라이버시를 보는 것을 재미있게 생각하고 보려고 한다. 이것도 역시 정상적이다.

- 영유아들도 자위를 정상적으로 한다.
- 학령기 아이들도 그리고 사춘기 아이들도 자위행위를 정상적으로 하고 여아들도 남아들도 자위행위를 정상적으로 한다.
- 그렇지만 자위에 관한 좋은 연구 결과가 그렇게 많지 않아 부모들이 참고할 만한 참고서가 많지 않다.
- 대부분의 경우, 영유아들의 자위행위는 정상적이기 때문에 부모들이 영유아들의 자위행동을 갑자기 강제적으로 정지시키는 것은 좋은 방법이 아니다.
- 자위행위를 공공장소에서 하거나 또는 아무 때나 하는 것은 옳지 않다고 교육시키든지 주의를 다른 곳에 돌려 자위행위를 간접적으로 정지시키는 것은 좋은 방법이다.
- 특히 영유아들은 자위행위를 어느 때든지 여러 가지 방법으로 하기 때문에 부모들이 자위행위를 일체 하지 못하게 한다는 것도 어려운 문제이다.
- 5 세 이하 유아들에게 소아 성교육을 시킬 때 외생식기는 프라이버시에 속하는 부분이라고 교육시키고 침대나 변소에서만 자신들의 외생식기를 자신의 손으로 적절히 만질 수 있으나 부모들이나 형제들 특히 남들 앞에서, 또는 공공장소에서 아무 때나 자신의 외생식기를 만져서는 안 된다고 단단히 교육시켜야 한다.
- 영유아가 부모 앞에서 자위행위를 하는 것을 보고 못 본체 하거나 그 행위를 무시하면 그런 행동을 하는 것이 허락된 줄로 인정할 수 있다.
- 그러나 나이에 따라 주의를 딴 데로 돌려서 자위행위를 중지시키거나 옷을 적절히 입히거나 안아주거나 대화를 통해 자위행위를 간접적으로 정지시킬 수 있다.
- 아이가 있던 곳에서 다른 곳으로 가서 거기서 놀도록 해서 자위를 중지시킬 수 있다.
- 외생식기에 생긴 기저귀 피부염, 또는 외생식기에 생긴 염증 등으로 인해 가려워서 긁는 것을 자위행위를 하는 줄로 오해할 수 있다. 이런 경우는 의사에게 문의하는 것이 좋다.
- 자위행위를 할 때는 혼내거나 스팅킹 체벌 하거나 협박하거나 모욕해서는 안 된다.
- 성교육을 적절히 시키면 유치원에 들어갈 연령이 될 때까지 자위행위는 지극히 프라이버시 문제이고 개인적으로 해야 하는 행동의 하나라고 알게 된다.

- 영유아들이 자기 손가락을 빨 때 쾌감을 느낄 수 있듯이 자기 외생식기를 손으로 만질 때도 쾌감을 느낄 수 있다. 자위행위는 비정상적인 성행위도 아니고 또 조숙한 성행위도 아니다.
- 드물게 자위행위로 외생식기 피부가 발적 될 수 있고 현미경적 혈뇨가 잠시 생길 수 있다고 한다.
- 사춘기가 되면 수음을 적극적으로 하는 것이 보통이다. 사춘기 여아들은 25~40%에서 수음을 하고 사춘기 남아들은 45~90%가 수음한다.
- 대부분의 사춘기 아이들은 성적 충동에서 오는 성적 욕구를 해소하기 위해 수음을 적극적으로 자주 한다.
- 때로는 부모나 성인들이 수음하는 것은 나쁜 짓이라고 간주하고 수음을 전혀 하지 못하도록 하는 줄로 오해하고 걱정하는 아이들도 있다.
- 가끔 할머니나 할아버지 또는 부모가 별 생각 없이 어린아이의 외생식기를 손으로 적절히 만질 때 그 아이가 성적으로 쾌감을 느낄 수 있다.
- 그 후부터 그 아이 스스로 수음을 가끔 하는 수 있다.
- 참고로, 내 자식이던 자식 아닌 다른 아이의 외생식기를 부적절하게 만지는 것은 아동(소아)학대에 속할 수 있다.
- 특히 사춘기 아이들은 수음을 통해 자신의 성적 충동을 해소시킬 수 있고 성적 충동에서 생기는 긴장을 풀 수 있다.
- 아이가 혼자 있을 때나, 잠들기 바로 전이나, 또 그 외 다른 경우 성적 충동이 생기면 수음을 정상적으로 한다.
- 나이를 가리지 않고 공공장소에서 공개적으로 수음을 한다든지 지나치게 자주 수음한다든지 자주 반복한다든지 충동적으로 수음을 할 때는 비정상적일 수 있다.
- 이런 경우에는 소아청소년과에서 어떤 병이 있나 또 정신적으로나 정서적으로 어떤 이상이 있나 엄마 아빠 결혼 생활이 원만 하지 않은가 알아보고 심리 평가를 받고 적절한 치료를 받아야 한다. 그러나 아직까지 이런 치료를 요할 정도로 자위행위를 하는 아이를 본적이 없다.
- 때로는 외음부가 가렵거나 소변을 볼 때 가 되었거나 비뇨기계에 어떤 이상이 있거나 변비가 있을 때도 손으로 외음부를 자주 만질 수 있다.

- 이런 이유로 영유아들이 외생식기를 자주 만지거나 긁으면 무턱대고 자위행위를 한다고 간주해서는 안 된다.
- 수음을 다른 사람 앞에서 하는 것이 부적절하다는 것을 모르는 한두 살 된 영유아가 다른 사람 앞에서 수음을 할 때는 그 행위를 무시하거나 다른 장소로 옮겨놓고 거기서 놀게 해서 수음을 간접적으로 못하게 한다.
- 부모가 어린 영유아와 함께 시간을 많이 보내면서 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑을 많이 해 주고 집중적 관심적 사랑을 많이 해 준다.
- 가정에서 있는 문제를 해결하고 부부생활을 원만하게 하면 영유아들의 자위행위의 빈도가 적어질 수 있다.
- 평소에 또래들이나 친구들과 재미있게 놀게 하고 나이에 적절한 육체적 운동을 많이 하게 한다.
- 가족 간에 갈등이 많은 가정에서 자라는 아이들은 자위행위를 보통 이상으로 더 할 수 있고 어떤 아이는 부모를 화나게 하는 하나의 수단으로 자위행위를 하고, 분노를 표출하는 수단으로 자위행위를 한다고 한다.
- 불안하고 걱정이 많은 아이들은 자위행위를 더 많이 할 수 있다.
- 심한 정서적 문제나 신경 정신적 어떤 문제가 있을 때도 자위행위를 비정상적으로 많이 할 수 있다.
- 자위행위를 보통 이상으로 더 많이 한다고 생각되거나 더 많은 정보를 얻고 싶으면 소아청소년과에서 성장 발육을 평가 받고 또 검진을 받고 필요에 따라 정신과, 임상심리사, 신경 전문의 등의 도움으로 치료 받아야 할 때도 있다.
- 그러나 비정상적인 자위행위로 이런 치료를 받아야 하는 소아청소년을 한 번도 본 적이 없다.

다음은 “4 세 여아의 수음 ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 4 세 여아의 수음

Q.

안녕하세요?

저의 아이는 4 세 된 여자 아이입니다.

몇 달 전부터 자기만큼 큰 인형이 있는데 그 인형을 눕혀 놓고 자기 다리 사이로 생식기 쪽을 비빔니다.

처음에는 너무 놀라 하지 말라고 했는데 신랑이 그냥 자연스럽게 두라고 해서 모른 체 했는데 그냥 가만 두어서는 안 될 것 같은데 어떻게 해야 될지 모르겠어요.

어떨 때는 볼이 빨강게 되면서 합니다.

어제는 그 인형을 감춰두었어요. 어떻게 대처해야 할 지 답변 좀 부탁드립니다.

A.

부모님

안녕하세요. 좋은 질문을 해주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등 자세한 정보가 더 많이 있을수록 더 좋은 답변을 드릴 수 있지만 주신 정보를 토대로 답변을 드리겠습니다.

수음을 하는 것 같습니다.

아시겠지만 영아들도 유아들도 학령기 아이들도 수음을 할 수 있습니다.

수음을 하는 것은 정상입니다.

어떤 아이들은 공공 장소나 부모들 앞에서 수음 합니다. 어떤 어린아이들은 다른 사람들 앞에서 수음하는 것은 수치스럽고 부적절하다는 것을 모를 수 있습니다.

자녀의 경우 앞으로 그런 식으로 수음 하다가 때가 되면 자연스럽게 더 이상 하지 않을 것입니다. 스스로 그만 둘 때까지 그런 식으로 수음 할 때는 못 본척하시든지 자녀가 보지 않는 곳으로 피할 수 있습니다.

그러나 수음 한다고 자녀가 좋아서 가지고 놀던 인형 등을 강제로 뺏거나 감추는 것은 적절치 않습니다.

또 그렇게 노는 것은 나쁘다고 그 아이에게 말을 하든지 수음하는 것은 나쁘다고 말하면서 그렇게 노는 것을 강제로 말리는 것도 부적절 합니다.

왜냐하면 자녀 자신이 그렇게 행동하는 것이 나쁘다고 생각 하지 않기 때문입니다.

많은 시간을 내어 그 자녀를 조건 없이 진정으로 사랑하면서 함께 놀아 주시면 그런 식으로 혼자 노는 것도 줄어들거나 더 이상 안 할 수 있습니다.

심하게 계속하고 걱정이 되시면 소아정신과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다. 부모도 반의사가 되어야 한다-소아 가정간호백과 제 12 권 소아청소년 신경 정신 행동 수면문제-수음, 제 24 권 소아청소년 성교육 등을 참조하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 "6 살 딸아이 수음 때문"에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 6 살 딸아이 수음 때문이에요

Q.

우리 딸은 2000 년생인데요. 제가 딸이 7 개월 되던 해부터 일을 다녀서인지. 혼자서 수음행위를 자주합니다.

4 살 때 발견해서 소아과 선생님께도 문의를 했지만 시간이 지나면 나아질 꺼라 그러셔서 잊었었는데요? 우리가 안보는 곳에서는 어김없이 해왔다고 하네요.

미술학원에서도 혼자서 하구요. 지금은 제가 둘째를 낳아서 집에서 같이 생활을 하구 있는데요. 더 심해지는 것 같아서 걱정입니다.

이젠 팬티까지 벗고 하네요? 공주 놀이를 좋아하구요...어떻게 해야 하나요? 좋은 답변 부탁드립니다.!)

A.

홍 님께

안녕하세요. 답변이 늦어 죄송합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거와 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 결과 등 많은 정보가 있으면 더 좋은 답변을 드릴 수 있습니다. 주신 정보를 참작해 답변을 드립니다.

아이들에게 섹스나 수음문제 등 성에 관한 문제들이 있어도 대부분의 부모들은 누구한테도 말하기를 꺼려합니다. 그래서 그런 문제를 가진 아이들을 사실은 본적이 한 번도 없습니다. p00 수음을 읽어보시기 바랍니다.

그리고 더 필요한 정보가 필요하시면 수음 참고서를 의과대학 도서관에서 참조하시면 좋을 것입니다.

그 나이에 섹스 플레이(Sex play)도 하는 아이들이 있습니다.

자녀의 경우 수음을 좀 과다하게 하는 것 같습니다.

거기다가 옷을 벗고 수음하는 행동은 좀 과다한 것 같습니다.

이미 짐작하신 바와 같이 어린아이들 중 일부는 부모에 대한 양갈음으로 또는 반항 행동으로, 때로는 불안이나 스트레스 등을 받고 그런 스트레스 등을 해소하는 방법으로 수음을 과다히 할 수 있습니다.

일단 소아청소년과에서 진찰, 진단을 받고 신체적이나 정신적으로 어떤 이상이 있는지 또는 없는지 진단을 받으십시오.

아무 문제가 없으면 조건없는 진정한 사랑을 많이 해주시고 특히 집중적 관심적 사랑을 많이 해 주십시오.

특히 동생을 본 언니 오빠에게 생기는 정신 정서적 문제가 많이 있다는 것을 아시고 그 자녀를 더 많이 사랑해 주십시오.

“사랑”을 참조하십시오. 잊지 마시고 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

소아청소년 (0~18 세)의 우울증(1), Depression in children and adolescent (1)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

소아청소년 우울증의 개요와 통계

- 여기서 “소아들 이란” 태어나서부터 사춘기가 오기 전 아이들을 의미한다.
- 태어나서부터 사춘기가 오기 전까지 기간을 소아기라고 한다.
- 즉 사춘기 이전 아이들을 편의상 소아들이라고 한다.
- 소아청소년은 0~18 세 연령층에 속한 아이들을 의미한다.
- 우울증은 남녀노소 빈부귀천을 가리지 않고 사회각계 각층 누구에게나 생길 수 있는 위중한 정신 질환 중 하나이다.
- 소아기에 심한 우울증을 한번이라도 앓으면 그 후 5 년 이내 그 우울증이 재발될 수 있다. 사춘기 이전 소아들이나 사춘기 아이들에게 양극성 정신장애(Bipolar disorder)가 1994 년 이래 40 배 증가했다고 한다 (출처- Dr. Mark Olson, The Journal of archives of general psychiatry 2007).
- 소아청소년(0-18 세)들 10 명 중 1 명이 우울증에 걸릴 수 있다.
- 사춘기 아이들의 4~18%이 우울증에 걸린다고 한다.
- 심각한 정신병을 갖고 있는 미 사춘기 아이들 중 30%가 치료를 받고 있다.
- 심각한 정신병을 가진 성인들의 50%는 14 세부터 시작된다고 한다.(출처; Journal watch pediatrics and adolescent medicine, August 2008. p769)
- 우울증의 주증은 느낌과 행동 장애가 생기고 건강 상태가 전반적으로 이상해질 수 있다.

- 우울증에 걸린 대부분의 사춘기 아이들은 적절히 곧 치료받지만 우울증에 걸린 일부의 사춘기 아이들은 자기가 우울증에 걸려 있는 줄도 모르고 때로는 부모들도 자녀가 우울증에 걸려 있는지 잘 모르고 있다. 때문에 우울증에 걸려 있는 사춘기 아이들 중 일부는 우울증 치료를 받지 않는다.
- 또 우울증 치료를 받으라고 권장해도 치료를 받지 않는 경우도 많이 있다.
- 사춘기 아이들의 우울증은 자살의 주원인이 된다.
- 자살은 15~24 세 연령층 사춘기 아이들과 젊은 성인들의 사망의 3 번째 원인이다.
- 15 세 사춘기 아이들의 3 번째 사망의 원인이 자살이다.
- 우울증이 있는 사춘기 아이들의 2/3는 여러 가지 이유로 정신과 전문의 치료를 받지 않고 있는 실정이다.
- 음주, 알코올 중독, 습관성 약물 남용 등은 우울증으로 인해 생길 수 있다. 그와 반대로 알코올 중독이나 약물 남용으로 우울증이 생길 수 있다.
- 사춘기 아이들의 우울증을 적절히 치료받지 않으면 알게 모르게 증상 징후가 점점 심해지고 일상생활 속에 깊이 스며들고 결국 일상생활을 정상적으로 수행하지 못하고 전 생애가 망치질 수 있다.

소아청소년 우울증 증상 징후 진단

- 다음에 설명하는 1~11 항 증상 징후 중 적어도 5 가지나 5 가지 이상의 증상 징후가 있거나
- 그 증상 징후가 적어도 2 주 이상 계속되거나
- 그 증상 징후의 정도가 심하거나
- 그 증상 징후로 일상생활을 정상적으로 수행할 수 없으면 우울증이 있다고 진단할 수 있다.

1.

- 죽음에 대한 생각을 하거나
- 죽고 싶은 생각을 하거나

- 죽어가고 있다고 생각하기도 하고,
- 자살로 죽는 방법을 생각하거나
- 때로는 자살을 기도 한다.
- 이렇게 죽는 것을 생각하는 우울증의 증상 징후가 나타나면 의사와 즉시 상담진료를 받든지 병원 응급실로 데리고 가서 정신과 치료를 받아야 한다.

2.

- 슬프게 생각하거나
- 희망이 없다고 생각하거나
- 이유 없이 우는 증상 징후가 계속될 수 있다.

3.

- 자존심이 결여되고
- 아무런 이유도 없이 죄책감에 사로잡히고
- 나는 더 이상 좋은 인간이 아니라고 느낀다.

4.

- 살아간다는 것은 아무런 의미도 없고
- 나에게는 앞으로 더 좋은 것이 생기지 않을 것이라고 생각한다.

5.

- 아무 느낌이 없다.

6.

- 전에 아주 좋아했던 공부나 사회활동, 육체활동, 과외활동 등에 흥미를 잃고

- 친하던 친구들과 더 이상 어울리지도 않고
- 혼자서 외롭게 시간을 보낸다.

7.

- 무엇을 할 때 결정하는데 어렵고
- 아예 새로운 일은 시작하지 않거나 할 수 없고
- 기억력이 확실히 상실되고 정신집중을 잘 할 수 없다.

8.

- 신경이 예민해지고
- 사소한 일에 화내고
- 과잉 반응을 한다.

9.

- 보통 이상으로 잠을 과도히 많이 자거나 적게 잘 수 있고
- 보통 이상으로 음식물을 많이 먹거나 적게 먹을 수 있다.
- 체중이 비정상적으로 증가되거나 감소된다.

10.

- 특별한 이유가 없이 항상 피로하다.

11.

- 우울증에 걸린 사춘기 아이들 일부에게 약물남용, 알코올 중독, 무분별 이성관계, 학교 문제, 성적 불량 등 문제가 있을 수 있고,
- 가족이나 친구와의 관계에 문제가 생길 수 있고

- 권위자나 부모에게 반항적이고 파괴적일 수 있다.

소아청소년이 우울증에 걸렸다고 의심되면

- ① 가족들이나 친구들 중 믿을만한 사람에게 우울증에 걸린 것 같다는 사실을 말하고 우울증 치료를 받을 수 있는 전문가나 의사와 상담한다.
- ② 그렇지 않으면 소아청소년과의 진단 치료를 곧 받는다.
- ③ 학교 카운슬러, 간호사, 사회복지사의 도움을 받는다.
- ④ 정신과 전문의의 도움을 받는다.
- ⑤ 카운슬링을 해 줄 수 있는 자격을 가진 신부, 목사, 또는 랍비의 도움을 받는다.
- ⑥ 증상 징후가 더 심해지기 전 의사의 도움과 치료를 받는 것이 중요하다.
- ⑦ 심신이 허약하고 건전한 자존심이 결여되고 학교 공부나 과외활동을 하는데 문제가 생기고 무엇을 잘 해보려고 노력하지 않거나 아예 하지 않는 것이 우울증의 증상 징후일 수 있다.
- ⑧ 우울증이 있는 사춘기 아이들의 대부분은 카운슬링과 상담 치료나 항 우울증 약으로 잘 치료된다.
- ⑨ 우울증은 비교적 흔한 병이고 남녀노소 누구에게도 생길 수 있다. 우울증에 걸린 것 같으면 곧 전문의의 도움과 치료를 곧 받아야 한다.

Blood test may indicate early-onset depression in teens. The Los Angeles Times (4/18/2012), Healy reports

소아청소년의 우울증의 치료

- 우울증 치료에 쓰는 약물

- Fluoxetine,
 - Paroxetine,
 - Sertraline,
 - Fluvoxaminine,
 - Citalopram,
 - Escitalopram,
 - Antitriptylin,
 - Imipramine 등 여러 종류가 있다.
- 그 중 한 종류나 그 이상 여러 종류의 항 우울증 치료제 중 한 두 가지를 선택해서 치료에 쓸 수 있다.
 - 그러나 2008 년 2 월 Irv Kirsch of university of Hull 연구에 의하면 대부분의 우울증 치료에 쓰는 약물은 심한 우울증 치료에는 효과가 있으나 경증 우울증치료에는 효과가 없다고 한다.
 - 중증 우울증(Major Depressive Disorder)은 LEXAPRO(Ecitalopram oxalate)으로 치료하기도 한다.

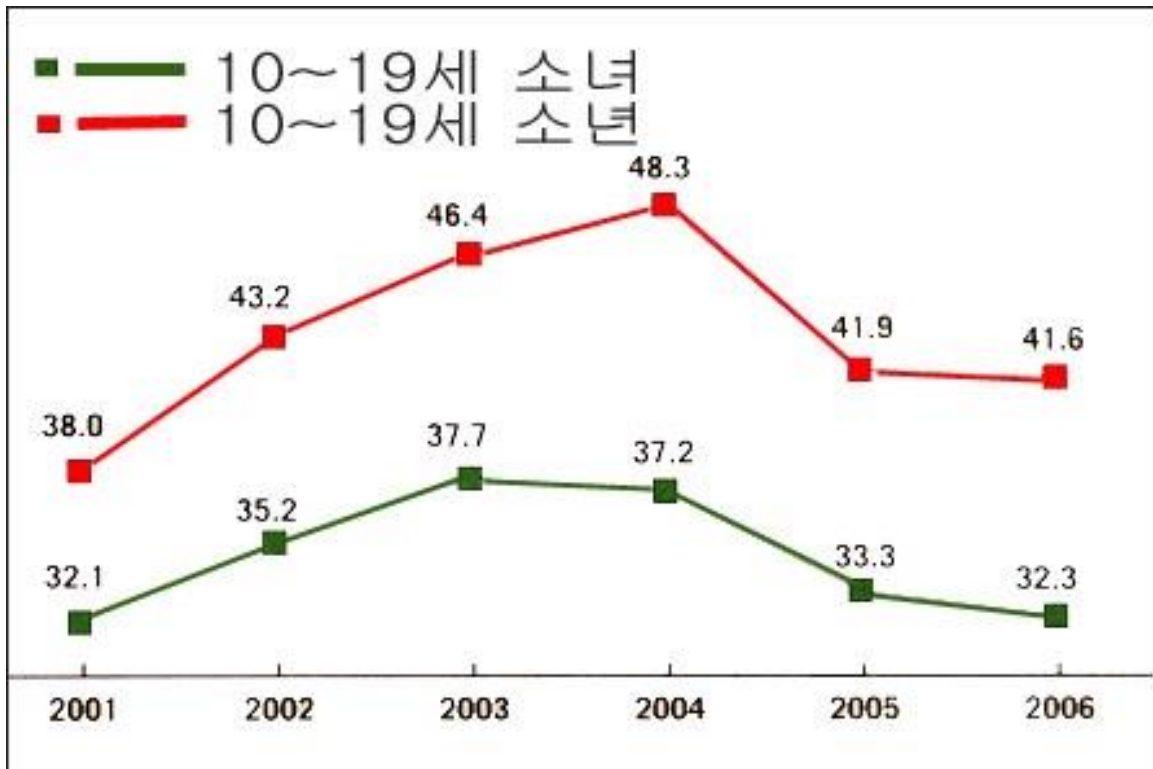


그림 3-249. 우울증 치료제를 쓰는 율은 사춘기 남아들보다 사춘기 여아들에게 더 높다. (위 수는 10~19 세 사춘기 아이들 1,000 명 중 항우울증 약으로 치료받는 아이들 수)
출처-Medico Health Solutions Inc. and Elsevier Medical News, 2007

부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 1 권 소아청소년 응급의료, 부모도 반의사가 되어야 한다-소아 가정간호백과 제 12 권 소아청소년 신경 정신 행동 수면 문제 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances."

"Parental education is the best medicine."

사춘기 아이들의 우울증(2), Depression in adolescents (2)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

사춘기 아이들의 우울증의 개요

- 참고로, 다음 내용의 일부는 "사춘기 아들의 우울증-1 의 내용의 일부와 같다.
- 우울증은 남녀노소 빈부를 가리지 않고 사회각계 각층 누구에게도 생길 수 있는 위중한 정신 질환 중 하나이다.
- 소아기에 심한 우울증을 한번 앓은 후 5 년 이내 우울증이 재발될 수 있다.
- 사춘기 이전 영유아들, 학령기 아이들이나 사춘기 아이들에게 양극성 정신장애(Bipolar disorder)가 1994 년 이래 40 배나 증가됐다(출처; Dr. Mark Olson, The Journal of archives of general psychiatry 2007).
- 소아청소년들 10 명 중 1 명이 우울증에 걸릴 수 있다.
- 사춘기 아이들의 4~18%이 우울증에 걸린다.
- 심각한 정신병을 앓고 있는 미 사춘기 아이들 중 30%만 적절한 치료를 받고 있다.
- 심각한 정신병을 가진 성인들의 50%는 14 세부터 정신병이 시작됐다고 한다(출처; Journal watch pediatrics and adolescent medicine, August 2008. p.769).
- 우울증의 주증은 느낌 장애와 행동 장애, 정신건강 상태가 전반적으로 나빠지는 것이다.
- 우울증에 걸린 대부분의 아이들은 적절한 치료를 곧 받지만 일부는 자신이 우울증에 걸려 있는 것을 모른다. 또 그들의 부모들도 자녀에게 우울증이 있는지 잘 모르고 있다. 그 때문에 우울증이 있는 아이들이 적절한 우울증 치료를 받지 않다.
- 적절히 치료를 받으라고 권장해도 치료를 적절히 받지 않는 경우도 흔하다.
- 사춘기 아이들의 우울증은 자살의 주원인이 된다.

- 15~24 세 사춘기 아이들과 젊은 사람들의 3 번째 사망의 원인은 자살이다.
- 15 세 사춘기 아이들의 사망의 3 번째 원인이 자살이다.
- 우울증이 있는 아이들의 ⅔는 여러 가지 이유로 정신과 전문의 치료를 받지 않는다.
- 음주, 알코올 중독, 습관성 약물 남용 등은 우울증으로 인해 생길 수 있지만 그와 반대로 알코올 중독이나 약물 남용으로 우울증이 생길 수 있다.
- 사춘기 아이들의 우울증을 적절히 치료하지 않으면 알게 모르게 우울증 증상이 점점 더 심각해지고 일상생활의 모든 영역에 깊숙이 스며들면서 결국 정상 일상생활을 수행하지 못하게 되고 생애가 망쳐질 수 있다.

사춘기 아이들의 우울증 의 원인, 유발인자, 종류, 발생률

- 우울증 원인은 확실히 모른다.
- 우울증은 위중한 정신병 중 하나이다.
- 우울증은 유전, 생리, 사회, 정신적 요인과 일생 삶에서 받는 스트레스 등이 복합적으로 작용해서 생긴다.
- 우울증이 연령에 관계없이 성인들에게도 소아청소년들에게도 생기고 남녀노소 누구에게도 생길 수 있다.
- 특히 오늘날, 사춘기 아이들에게 우울증이 비교적 더 잘 생긴다.
- 우울증이 생기는 원인은 확실히는 모르지만 뇌 속 놀에피네프린(노르에피네프린/Norepinephrine)과 세로토닌(Serotonin) 두 뇌생화학 물질 대사 이상이 생길 때 우울증이 생긴다고 믿는다.

사춘기 아이들의 우울증의 유발인자

- 사춘기 여아들은 여러 가지 이유로 우울증에 더 잘 걸리고 그 증상 징후가 여러 가지 형태로 나타날 수 있다.
- 부모의 사망이나 별거, 이혼, 가족 일원의 사망, 집에서 멀리 떨어져 고독하게 살 때, 애인과 헤어질 때, 그 외 다른 이유로 우울증이 유발될 수 있다. 다시 말하면, 우울증은 복합적 요인에 의해서 유발된다.

- 몇 10 년 전까지, 소아들에게는 우울증이 생기지 않는다고 믿었다. 그러나 우울증이 오늘날 사춘기 아이들이나 젊은 청년들에게 비교적 더 흔히 생긴다.
- 우울증은 사춘기 이전 신생아들, 영유아들, 학령기 아이들에게도 유발될 수 있다.

사춘기 아이들의 우울증의 종류

1. 급성형 우울증과
2. 만성형 우울증으로 분류하기도 하고,
3. 경도 우울증,
4. 중등도 우울증
5. 중증 우울증으로 분류하기도 한다.
6. 우울증이 다 나아갔다 재발될 수 있다. 이런 우울증은 재발성 우울증이라고 한다.
7. 사춘기 아이들의 우울증,
8. 성인들의 우울증 등으로 분류할 수 있다.
9. 사춘기 아이들에게 스마일링 우울증이 생길 수 있다.

사춘기 아이들의 우울증의 발생률

- 15~54 세의 미국인 8,000 명을 대상으로 우울증 발생률에 관한 미국 NCS 통계에 의하면,
- 중증 우울증을 경험했던 젊은 사람들의 14%는 사춘기 이전부터 우울증이 시작됐고,
- 경도 우울증을 경험했던 젊은 사람들의 11%는 사춘기가 끝나기 이전부터 우울증이 시작됐다고 한다.
- 9,800 명의 미국 6, 8, 9, 10 학년 남녀 학생들의 18%에게 우울증이 있었고,
- 여학생들의 25%, 남학생들의 10%에게 우울증이 있었다고 한다. 출처: 미 NICHD가 Depression or Bipolar Disorder, Dwight L. Evans, MD and etc.

사춘기 아이들의 우울증의 증상 징후



그림 2-23. 심히 우울한 사춘기 여아

Copyright © 2015 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 우울증의 주 증상은 느낌장애와 행동장애이고 그로 인해 전반 건강상태 이상이 생긴다.
- 나이, 성별, 우울증의 중증도, 우울증의 유발 요인 등에 따라 우울증의 증상 징후가 다양하다.
- 영유아들에게 우울증이 생기면 과다활동장애가 생길 수 있고, 또 대소변을 가리던 영유아가 대소변을 가리지 못하고 퇴행성 행동이 나타나기도 한다.
- 사춘기 아이들이 우울증에 걸리면 부모, 형제, 집안 식구들이나 권위자들에게 반항적 행동을 할 수 있다.
- 특히 사춘기 여아들이 우울증에 걸리면 자기들 신체상에 관한 개념이 좋지 않고,
- 자기 자신 모든 것에 관해 실망하고,
- 자기 삶은 실패의 지경에 이르렀다고 생각하고,
- 우울증에 걸리기 전에는 공부하기를 좋아했던 사춘기 아이가 공부를 더 이상 열심히 하지 않고 즐겁게 보냈던 사회생활, 육체적 활동과 사회활동에 흥미를 잃고 친하던 친구들과 더 이상 어울리지도 않고 혼자서 쓸쓸하게 시간을 보낸다.
- 주의력 결핍장애가 생겨 정신 집중을 잘 할 수 없고,

- 대인관계에도 문제가 생길 수 있다.
- 음식을 보통 이상으로 더 많이 섭취하거나 보통이상으로 음식물 섭취를 제한하기도 하고
- 자기 체중에 관심을 더 많이 갖기도 한다.
- 부모들이 우울증에 걸리면 자녀들이 우울증에 더 잘 걸릴 수 있다.
- 습관성 약물 남용, 음주, 알코올 중독이나 약물남용으로 인해 우울증이 유발될 수 있다.
- 무분별적이고 난잡하고 복잡한 성관계를 갖고,
- 스트레스를 더 쉽게 받을 수 있고
- 폭력적 행동을 자행할 수 있고
- 가출, 무분별한 성관계, 10 대 임신 등의 문제가 생길 수 있다.
- 부모 자녀 간 대화도 문제가 생길 수 있고,
- 학교공부 문제도 생길 수 있다.
- 월경의 주기에 따라 우울 증상이 더 악화되기도 하고 덜 할 수 있다.
- 남녀 성별에 관계없이, 무력감, 절망감, 자포자기, 자기비하, 집중력 저하 및 집중력 결핍증, 공상, 권태감, 피곤, 성적부진, 신체적 우울증, 퇴행성 행동, 우울증 발산, 약물 남용, 십대 임신, 범법행위, 자살 등 여러 가지의 우울증의 증상이 생길 수 있다.
- 공부를 잘했던 사춘기 아이들이 우울증에 걸리면 이유 없이 지각, 조퇴, 결석을 자주하고 성적이 점점 떨어지기 시작한다.
- 모든 일에 대하여 과도하게 불평하고, 평소 기분이 좋지 않고, 매사에 공격적일 수 있다.
- 잠에 잘 들지 못하거나 자다가 자주 깰 수 있다.
- 꿈을 많이 꾸거나 잠을 너무 많이 잘 수 있다.
- 혼자서 쓸쓸하게 많은 시간을 보내고 친구 사귀기를 싫어한다.
- 그 동안 매일 열심히 했던 일에 흥미를 점점 잃고 무슨 일이든지 아예 시작하지 않으려고 한다.
- 밥맛을 잃고 잘 먹지 않거나 그와 반대로 너무 많이 먹어 비만해질 수 있다.

- 머리가 자주 아프다고 호소하거나 배가 자주 아프다고 호소하면서 변비가 생길 수 있다.
- 부모나 교사가 무엇이든 물으면 화를 내거나 신경질적으로 대답할 수 있다.
- 이해하기 곤란한 안전사고를 자주 일으키고 사소한 일에 화를 내면서 물건을 때려 부수기도 한다.
- 가택 침입, 물건 파괴 행위 등을 할 수 있다.
- 가끔 죽고 싶다고 말하기도 하며, 때로는 실제로 자살을 한다.
- 사춘기 아이들의 우울증은 자살의 주원인이 될 수 있다.
- 우울증이 있는 사춘기 아이들은 과음하기도 하고 마약이나 습관성 약물에 중독되기도 한다.
- 사춘기 자녀가 우울증으로 그런 유형의 행동을 하는 것을 잘 모르고 있는 부모들이나 대부분의 교사들은 못된 아이라서 나쁘게 행동하는 줄로 취급할 수 있다.
- 때문에 부모와 우울증이 있는 자녀와 교사들과 우울증이 있는 학생 사이에 여러 가지 문제가 생길 수 있다.
- 우울증에 걸린 대부분의 사춘기 아이들은 우울증 치료를 곧 받지만 일부는 우울증에 걸린 줄도 모르고, 물론 치료도 받지 않고, 또 우울증이 있다고 진단을 받고 우울증 치료를 받으라고 권장해도 우울증 치료를 받지 않는 사춘기 아이들도 허다하다.
- 우울증은 자살의 주원인이 되고 15~24 세 된 사춘기 아이들과 젊은 사람들의 사망의 3 번째의 원인이 된다. 그리고 15 세 사춘기 아이들의 사망 원인의 3 번째의 자살의 원인이라고 이미 언급했다.
- 소아청소년이 심한 우울증을 앓으면 그 후 5 년 이내 우울증이 재발될 가능성이 많다.
- 우울증을 적절히 치료하지 않으면 알게 모르게 증상 징후가 점점 심해지고 일상 삶 속에 깊이 스며들면서 결국에는 정상적인 생활을 하지 못하게 된다.

사춘기 아이들의 우울증의 진단

- 병력, 증상 징후와 진찰소견 등을 종합해서 우울증을 진단한다.

- 학교 성적이 점차로 떨어지고,
- 학교 수업을 받는 동안 시간이나 집에서도 공상을 하고,
- 모든 것에 흥미를 잃고,
- 혼자 쓸쓸하게 있기를 좋아하며,
- 두통, 복통, 식욕부진, 수면장애, 물건 파괴, 자살 기도 및 자살, 음주, 범법행동 등의 행동장애, 감정 장애, 생각 장애가 있으면 우울증을 진단하는데 큰 도움이 된다.
- 피, 소변, 뇌파, 갑상선 기능의 검사 등으로 우울증과 다른 병들을 감별 진단한다.

사춘기 전 아이들이나 사춘기 아이들의 우울증의 진단

다음 ①~⑪사항의 우울증의 증상 징후 중 적어도 5 가지나 그 이상의 증상들이 동시에 있거나

그런 증상 징후가 적어도 2 주 이상 계속되거나

그런 증상 징후의 중증도가 심하거나

그런 증상 징후로 인해 일상생활을 제대로 수행할 수 없으면 우울증이 있다고 진단할 수 있다.

① 죽음에 대한 생각을 하거나, 죽고 싶은 생각을 하거나, 자기는 죽어가고 있다고 생각하기도 하고, 또는 자살을 해서 죽는 방법을 생각하거나, 때로는 자살기도를 한다.

이렇게 죽는 것을 생각하는 우울증의 증상이 나타나면 의사와 즉시 상담하던지 응급실로 데리고 가서 정신과 치료를 받아야 한다.

② 슬프다고 하거나 희망이 하나도 없다고 생각하거나 이유 없이 우는 증상징후가 계속될 수 있다.

③ 건전한 자존심이 결여되고 아무런 이유도 없이 죄책감에 사로잡히고 나는 더 이상 좋은 사람이 아니라고 느낀다.

④ 살아간다는 것은 아무런 의미도 없고 나에게는 앞으로 더 이상 좋은 것이 생기지 않을 것이라고 생각한다.

⑤ 좋고 나쁘고 즐거운 느낌이 없다.

- ⑥ 전에 좋아서 많이 했던 공부나 사회활동, 육체활동, 과외활동 등에 흥미를 잃고 절친하게 지냈던 친구들과 더 이상 어울리지도 않고 혼자서 외롭게 시간을 보낸다.
- ⑦ 무엇을 할 때 결정내리기 어렵고 아예 새로운 일은 시작하지도 않거나 할 수도 없고 기억력이 현저히 상실되고 주의력 결핍장애가 생겨 정신집중을 잘 할 수 없다.
- ⑧ 신경이 예민해지고 사소한 일에 화내고 과잉 반응한다.
- ⑨ 보통 이상으로 잠을 과도히 많이 자거나 적게 잘 수도 있고 보통 이상으로 음식물을 많이 먹거나 적게 먹을 수 있다. 그리고 체중이 비정상적으로 증가되거나 감소된다.
- ⑩ 특별한 이유가 없이 피로를 항상 느낀다.
- ⑪ 우울증에 걸린 사춘기 아이들의 일부는 약물남용, 알코올 중독, 무분별적 성관계, 학교 문제, 성적 불량, 가족이나 친구와의 관계에도 문제가 생길 수 있고 권위자들이나 부모들에게 반항적이고 파괴적 행동을 할 수 있다.

사춘기 아이들의 우울증의 치료

- 우울증의 원인, 중증도, 증상 징후에 따라 치료가 다르다.
- 여러 가지 이유와 유발인자로 사춘기 아이들에게 우울증이 유발되어도 우울증을 조기에 정확하게 진단받지 못할 수 있다.
- 또 적절한 전문가의 도움을 제 때에 받지 못할 수 있다.
- 그래서 우울증에 걸린 사춘기 아이들의 1/4~1/3 정도만 적절한 치료를 받는다고 한다 40.
- 우울증에 걸린 사춘기 아이들을 정신적으로 안정시키고 원인과 유발 인자를 제거해 주는데 전력을 다해야 한다.
- 부모는 의사와 함께 우울증이 있는 사춘기 자녀와 상담하여 우울증을 유발시킨 인자가 무엇인지 알아내야 한다.
- 부모의 자녀 양육 방법이 잘못되어 사춘기 자녀에게 우울증이 생겼을 때는 그 자녀에게 서슴지 말고 사과하고, 잘못된 양육 방법을 곧바로 시정하고, 사춘기 자녀의 생각이 옳으면 그 생각을 인정해 주어야 한다.

- 우울증이 있는 사춘기 아이가 자살기도를 하거나, 자살을 하겠다고 말할 때는 의사의 지시에 따라 우울증을 응급으로 치료해 주어야 한다.
- 왜냐하면 과거에 한 번이라도 자살기도를 했거나 자살을 하겠다고 말했던 사춘기 아이들의 대부분은 언젠가는 실제로 자살기도를 하든지 자살을 하기 때문이다(자살 참조).
- 이런 이유로 심한 우울증에 걸린 사춘기 아이가 자살을 한다고 말하든지 자살 기도를 하면 병원에 얼마 동안 입원시켜 자살을 예방하기 위해 특별한 관심을 갖고 사춘기 우울증을 치료해 주어야 한다.
- 그밖에 우울증 약물치료, 심리요법, 상담치료 등으로 우울증을 치료해 준다.
- 여러 가지의 우울증 치료방법 중 가장 중요한 것은 우울증에 걸린 사춘기 아이를 조건 없이 진정으로 사랑해주고 집중적 관심적 사랑을 해 주어야 한다.
- 우울증을 가진 아이와 가족이 다 함께 정신과 전문의의 상담 치료를 받아야 한다.

사춘기 자녀가 우울증에 걸렸다고 의심하거나 진단이 나면

- ① 가족들이나 친구들 중 믿을만한 사람에게 우울증에 걸린 것 같다는 사실을 말하고 우울증 치료 전문가나 소아 정신과 전문의와 상담한다.
- ② 그렇지 않으면 자기의 단골 소아청소년과 의사의 진단 치료를 곧 받는다.
- ③ 학교 카운슬러, 간호사, 사회 복지사의 도움을 받는다.
- ④ 정신과 전문의 도움을 받는다. 가능하면 소아 정신과 전문의의 도움을 받는다.
- ⑤ 카운슬링을 해 줄 수 있는 자격을 갖추고 경험 있는 신부, 목사, 또는 랍비의 도움을 받는다.
- ⑥ 증상 징후가 더 심해지기 전 우울증 초기에 소아 정신과 전문의의 도움과 치료를 받는 것이 중요하다.
- ⑦ 심신이 허약하고 건전한 자존심이 결여되고 학교 공부나 과외활동을 하는데 문제가 생기고 무엇을 잘 해보려고 최선을 다 해 노력하지 않거나 아예 하지 않는 것이 우울증의 증상징후일 수 있다.

⑧ 우울증이 있는 사춘기 아이들의 대부분은 카운슬링과 상담 치료나 항 우울증 약으로 잘 치료된다.

⑨ 우울증은 비교적 흔한 정신병이고 남녀노소 누구에게도 생길 수 있다. 우울증에 걸린 것 같으면 곧 소아 정신과 전문의의 도움과 치료를 받아야 한다.

사춘기 아이들의 우울증 치료 약물

- 우울증 치료에 사용되는 약물에는 Fluoxetine, Paroxetine, Sertraline, Fluvoxamine, Citalopram, Escitalopram, Antidepressant, Imipramine 등이 있다.
- 그 중 한 종류나 한 종류 이상 몇 종류의 항우울증 약물을 선택해서 우울증 치료에 쓸 수 있다.
- 그러나 2008년 2월에 발표한 Irv Kirsch of university of Hull 의 연구에 의하면 대부분의 우울증 치료에 쓰는 약물들은 심한 우울증 치료에는 효과가 있으나 경도 우울증 치료에는 별로 효과 없다고 한다. 26, 27, 그 외
- 중증 우울증(Major Depressive Disorder)은 LEXAPRO(Escitalopram oxalate)로 치료하기도 한다.
- 의사의 처방에 따라 다음 제시한 항우울제와 불안제거제로 치료할 수 있다

그림 2-25. 항우울증 약물 치료를 받는 율은 사춘기 남아들보다 사춘기 여아들에게 더 높다(위 수자는 10~19세 사춘기 아이들 1,000명 중 항우울증 약물로 치료받는 아이들의 수).

항우울제(Antidepressant)와 불안 제거약(불안 관해제 Anxiolytics) (I)

항우울제와 불안 제거약(불안 관해제) 일반명	항우울제와 불안 제거약(불안 관해제) 상품명	최초 용량(12세 이하)	유지 용량(12세 이하)	최초 용량(12세 나 그 이상)	유지 용량(12세 나 그 이상)	부작용 및 참고사항
Fluoxetine	Prozac	5-10 mg/1 일	10-30 mg/1 일	10 mg/1 일	20-40 mg/1 일,	소아 우울증에 가장 많이

					최 대량 60 mg/1 일	쓰고 효과 있는 항우울증제이다. 14 일 이전에 MAOI 제로 치료했으면 이 약을 쓸 수 없음, 위장 장애, 중추신경에 부작용, 두통, 신경질, 진정 등 부작용
Fluvoxamine	Luvox	25 mg 매일 저녁 취침전 1 회	100-200 mg/1 일	25-50 mg/1 일 취침 전	150-300 mg/1 일	-
Paroxetine	Paxil	5-10 mg/1 일	10-20 mg/1 일	10-20 mg/1 일	20-40 mg/1 일	자반증, 저 나트륨, 약물 부작용, 여러 다른 종류의 약과 상호 작용을 할 수 있음
Sertraline	Zoloft	25 mg/1 일	100-150 mg/ 1 일-	25-50 mg/1 일	150-200 mg/1 일-	자반증, 저 나트륨, 약물 부작용, 여러 다른 종류의 약과 상호 작용이 생김
Citalopram	Celexa	-	10-20 mg/ 1 일	-	10-40 mg/1 일	Fluoxetine 참조, 여러 다른 종류의

						약과 상호 작용이 생김
Venlafaxine	Effexor	37.5 mg/1 일	75-150 mg/1 일	37.5 -75 mg/1 일	150-300 mg/1 일	구기, 현기, 졸음, 변비 등 부작용, Serotonin norepinephrine reuptake inhibitor
Nefazodone	Serzone	-	50 mg 을 1 일 2 회로 치료 시작한다. 매 3 일마다 50 mg 씩 증감하면서 치료 효과를 본다. 12 세 이하 소아에서는 최대량은 300mg/1 일	-	12 세 이상 소아에서는 최대량은 600 mg/1 일	5-HT blocker, 구기, 현기, 성기 발기, 구강 건조, 시력 장애 등

표 59. 항우울제 Antidepressant 와 불안 제거약(불안 관해제) Anxiolytics (II)

항우울제와 불안 제거약(불안 관해제) 일반명	항우울제와 불안 제거약(불안 관해제) 상품명	-	-	용량 (18 세나 그 이상)	-	부작용 및 참고사항
--------------------------	--------------------------	---	---	-----------------	---	------------

Bupropion 지속 방출제	Wellbutrin SR	-	-	100 mg 을 1 일 2 회, 3 일간 치료하고, 부작용이 없고 치료효과가 나면 100mg 을 1 일 3 회(소량으로 매 6 시간 마다) 최대 1 일 양은 450 mg, 최대 1 회 용량은 150 mg	-	중추신경 자극, 체중변화, 구강 건조, 두통, 위장장애, 불면증, 경련을 하는 경우나 시력장애가 있으면 이 약으로 치료할 수 없다.
Mirtazapine	Remeron	-	-	매일 취침전 15 mg 으로 치료를 시작하고, 매 1-2 주마다 점차로 증가치료 한다.	-	시비시, 간기능검사를 치료 시작하기 전에 하고 그 후 주기적으로 한다. 입맛이 증가되고 체중 증가, 현기증, 구기, 구강건조, 변비, 수면과다, 혈압이 증가되거나 낮아짐 등의 부작용
Buspirone	BusPar	-	-	사춘기 전 소아: 2.5-5mg/1 일, 그 후 매 3-4 일 간격으로 2.5mg/1 일 증가 치료함, 최대량은 20 mg/1 일 사춘기 아이는 5-10 mg/1 일, 3-4 일 마다 5 mg/1 일, 증량 치료한다. 최대 1 회 용량은 60mg/1 일	-	빈맥, 두통, 불면, 혼동, 현기, 위장 장애

Trazodone	-	-	-	<p>소아(1-18 세): 1.5-2 mg/kg 을 1 일 총량으로 해서 그 1 일 총량을 2 분 또는 3 분해서 경구로 섭취한다. 필요에 따라 매 3-4 일 마다 6 mg/kg 을 1 일 총량으로 해서 1 일을 3 분해서 1 회분을 3 회 복용한다. 성인은 150 mg/1 일, 3 분해서 1 회분을 1 일 3 회, 필요에 따라 더 증량해서 치료함</p>	-	<p>현기, 조름,구강 건조, 설사, 빈혈, 허약, 경련 등의 부작용</p>
Imipramine	Topranil -	-	-	<p>소아: 1.5 mg/kg 을 1 일 총량으로 해서 그 1 일 총량을 3 분해서 1 일 3 회 경구로 섭취한다. 치료효과에 따라 매 3-4 일 마다 1-1.5 mg/kg 을 1 일 총량으로 증가할 수 있으니 1 일 최대 용량은 5mg/kg/24 시간이다. 사춘기 아이: 25 -50 mg/kg 을 1 일 총량으로 해서 그 1 일 분을 1 회에 또는 3 분해서 1 일 3 회 경구로 섭취한다. 1 일 최대 용량은 200 mg 이다.</p>	-	<p>녹내장이 있으면 금기이다. MAOI 제와 함께 쓸 수 없다. 현기, 조름,구강 건조 등의 부작용이 생길 수 있다</p>

update12/16/2020

Trintellix has an average rating of 6.0 out of 10 from a total of 489 ratings for the treatment of Depression. 47% of those users who reviewed Trintellix reported a positive effect, while 32% reported a negative effect.

출처와 참조문헌

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th edition, p.1045-1046
- Nelson textbook, 15 edition. PDR 63th ed, 2009
- Manual of emergency pediatrics 4th edition, Robert M. Reece, M.D., p.155, 160, 426

- Emergency Pediatrics, A guide to ambulatory care, 5th edi. Roger M. Barkin, Peter Rosen, p.761, 758, 175
- Quick Reference to Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Mose Grossman, M.D., p.
- Nelson textbook, 14th edition p.525-526
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th edition, p.131, 730, 837, 842, 859-860, 1045-1046, 922-923
- 그 외

미 소아과학회 소아과의사 생명윤리

- 미 소아과 학회에서는 “소아과 의사들은 환아를 책임지고 진료하는 것은 물론이고 환아의 가족들, 다른 의사들과 그 사회에 대해서도 책임을 지고 진료해야한다” 규정하고 있다.
- 소아과 의사는 다음과 같이 진료하라고 한다.
 - 정직하고 원만하고 완전해야한다
 - 신뢰할 수 있고 책임감이 있어야 한다.
 - 타인들을 존경해야 한다.
 - 동정심이 있고 타인의 감정을 알아야 한다.
 - 스스로 계속 성장하는 인간 의사가 되어야 한다.
 - 자신을 알고 자기에겐 한정성이 있다는 것을 인정해야 한다.
 - 상호 의사소통을 잘하고 상호 협조해야한다.
 - 남을 사랑하고 남들의 옳은 주장을 옹호하는 소아과 의사가 되라고 권장한다. (출처; Pediatric News, December 2007. p 5)
- 우리 의사들은 항상 이렇게 환자를 대하면서 진료하고 있습니다.
- 자녀가 빵을 달라고 할 때는 돌을 주지 않습니다.
- 자녀가 생선을 달라고 할 때 독뱀을 주지 않습니다.

- 우리 의사들은 항상 좋은 빵과 좋은 생선을 환아에게 주려고 최선을 다합니다.
- 환자들의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해서 서 있습니다.

의사의 신뢰 원칙 Principles of physician's confidentiality

- 나는 당신의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해 여기에 있습니다.
- 나는 당신에게 가장 적절한 치료와 봉사를 하려고 항상 노력하겠습니다.
- 누구든지 때로는 조그마한 도움이 필요하다고 나는 믿습니다.
- 나는 모든 병을 다 고칠 수는 없습니다.
- 나는 당신의 의사이지 당신의 친구는 아닙니다.
- 나는 당신에게 거짓말은 하지 안 합니다.
- 나는 당신을 위해서 거짓말은 하지 않습니다.
- 나는 당신의 건강 증진을 도모하고 당신의 행동 문제에 관한 정보를 제공합니다.
- 나는 무엇이 옳고 무엇이 그르다는 것을 판단하려고 여기에 있는 것이 아닙니다.
- 나는 도덕적, 사회적, 문화에 적절한 말씀을 드리고자 합니다. 저자-Dr. Ann Bruner
이상원 역

죽어가는 환아를 지켜보면서

- 소아과 의사로 소아 환아들을 진료 할 때 의사도 부모도 할 수 있는 이 세상 모든 치료를 다 했어도 할 수 없이 사망하는 소아 환자가 몇 명 있었다.
- 3,4 십 여 년 동안 소아과 진료를 하는 동안 가장 어려웠던 처지가 바로 이런 때였다.
- 최선을 다해 치료를 했어도 사랑하는 환아 수십만 명 중 특히 3 명의 환아 사망이 머리에 자주 떠오른다.
- 가장 유명하고 좋다고 하는 보스톤 하버드 의과 대학 소아과 병원에서도 고칠 수 없다고 집에서 이 세상을 편안하게 떠나게 하라는 진단 받고 그의 집 침대에서 새벽 2 시에 부모가 지키는 중 죽은 4 세 백혈병 여 환아.
- 동네 병원 소아 병실 침실에서 부모 형제 앞에서 죽어가는 12 세 말기 낭성 섬유증 남 환아를 임종했던 일.

- 서울 시립병원 소아 병실에서 7 살 말기 신부전증으로 앓다가 죽어가는 남아를 그의 엄마와 지켜보던 시간은 몇 십 년이 지났지만 아직도 기억에 더 생생하다.
- 소아가 이 세상을 떠나는 마지막을 짧은 시간 동안 부모와 같이 지키고 있었던 일.
- 죽는 순간까지 말없이 부모와 가족을 위로 했던 짧은 시간은 귀한 인술 중 귀한 인술이 아닌가 생각해 본다
- 부모를 꼭 허그해주고 말 없이 떠나던 그 날.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

스트레스, Stress

스트레스 개요

- 실제 위협, 상상적 위협, 육체에 받는 위협이나 심리적으로 받는 위협으로 신체에 생기는 자연 반응을 스트레스라고 한다(출처: Depression or Bipolar Disorder, Dwight L. Evans, MD and etc).
- 사전에 스트레스를 "긴장" 또는 "압박이다"라고 했다.
- 걱정, 좌절, 공포, 또는 분노 등으로 긴장될 수 있다.
- 이런 긴장을 통틀어 스트레스라고 표현하기도 한다.
- 요즘 영어를 조금도 배우지 않은 남녀노소 빈부귀천을 가리지 않고, 누구도 심지어는 세 살배기 유아도 '스트레스'란 말은 써서 자기들의 감정을 적절히 표시한다.
- 스트레스는 사회 각계각층 남녀노소 누구든지 아주 많이 쓰는 세계적 현대어이다.
- 엄마의 뱃속에서 자라고 있는 태아에게 산소 결핍증이 생기면 태아가 스트레스를 받고 태변을 자궁 내에서 쌀 수 있고 그로 인해 태아가 사망 할 수도 있다.
- 이와 같이 태아도 스트레스를 받는다.
- 그것 말고, 임신부는 인체의 5 각-시각, 청각, 미각, 촉각, 취각과 감정(마음)을 통해 스트레스를 받을 수 있고 태아도 스트레스를 받는다.
- 육체적 운동 중 받은 스트레스로 뼈가 골절될 수 있다. 이런 골절을 스트레스 골절이라고 한다.
- 스트레스는 일생동안 알게 모르게 심하게 또는 경미하게 남녀노소 누구에게나 생기고 그로 인해 기존 세포가 늙어가고 계속 새 세포가 생긴다.
- 우리 인간 누구에게나 분노가 생기는 것이 정상이다. 또 스트레스도 누구에게나 생기고 스트레스를 받는 것도 분노와 같이 정상적이다.
- 그러나 스트레스를 정상 이상으로 너무 많이 받으면 건강에 무척 해롭고 아주 더 심하게 받으면 그로 인해 사망할 수 있다.

- 여기서 성인들에게 생기는 스트레스와 아이들에게 생기는 스트레스에 관해 알아보자.

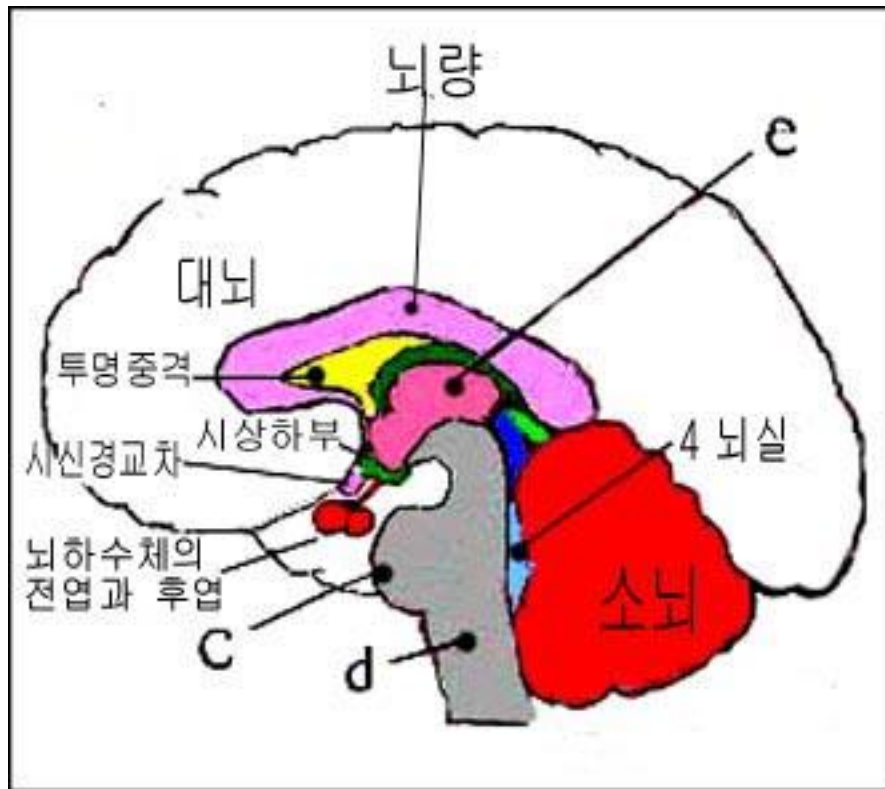


그림 122. 시상하부와 뇌하수체 전엽과 후엽
c-교뇌, d-연수, e-시상

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

스트레스 생기는 기전

- 시각 청각 후각 미각 촉각 이 5 가지 감각 기관, 즉 오관이 우리 몸에 있다.
- “생각 또는 마음”은 감각기관에 속하지 않지만 감각기관과 같이 스트레스를 일으키는데 참여한다.
- 다섯 가지 감각기관을 통해 우리 몸에 들어오온 “감각과 생각을 통해 생긴 정보가 대뇌 속으로 들어온다.
- 그 오각 정보와 생각 정보는 대뇌 속에 있는 시상하부(Hypothalamus)에 도착하게 된다.
- 그 다음, 시상하부에서 부신피질자극호르몬 분비촉진 호르몬 인자(CRF)가 분비되고 그 인자가 뇌하수체로 전달된다.

- 그 다음, 뇌하수체에서 부신피질자극호르몬(ACTH)이 분비된다.
- 부신피질 자극호르몬은 혈류를 따라 신장 바로 위에 있는 부신피질 내분비선으로 전달된다. 부신피질 내분비선에서 코티솔(Cortisol) 호르몬이 분비된다. 그리고 부신수질에서는 에피네프린(아드레날린)과 노에피네프린이 분비된다.
- 코티솔 호르몬과 에피네프린은 스트레스 상황에 대항하는 방어역할을 함께 한다.
- 그 에피네프린에 의해 신경이 자극되면 신체의 각계통의 기관과 조직의 기능이 향진된다.
- 에피네프린의 혈중 농도가 증가되면 눈동자가 확대되고 무엇을 보고 찾는 눈 기능이 증진된다.
- 심장 혈관에 있는 혈액 중 에피네프린 농도가 증가되면 심장 박동수가 증가되고 또 호흡기계의 혈관 내 혈 중 에피네프린 농도가 증가되면 호흡수가 늘어난다.
- 거의 같은 영향으로 전신에 있는 각 계통의 각 기관과 조직 내 산소의 농도가 증가된다.
- 뇌 산소 농도가 증가되고 뇌의 기능이 증진되고 판단력이 증진된다.
- 근육 골격계 혈관 내 혈액 순환이 더 원활해지고 근육 골격 세포 속 포도당과 산소 공급이 증진되고 결과적으로 근육 골격에 더 힘이 간다.
- 비장 내 저축됐던 피가 전신 각 계통의 기관과 조직 속으로 더 많이 흘러가 각 조직 산소 공급과 영양 공급이 증진된다.
- 피부에서 땀이 나고 핏속에 혈당 농도가 증가되고 근육 골격에 에너지가 더 많이 생긴다.
- 이렇게 우리 몸은 체외에서 5 가지의 감각기관 즉 5 관을 통해서 들어온 정보나 생각에서 나온 정보에 적절히 반응하면서 스트레스가 생긴다.
- 우리가 알게 모르게 이런 스트레스가 잘 때도 깨어있을 때도 늘 생긴다.
- 예를 들면, 오관이나 생각을 통해 들어온 스트레스 요인이 "낮모르는 개"라고 가정하자
- 낮 모르는 개를 갑자기 만났을 때 그 개가 나를 물려고 대든다고 가정하자.
- 그 때 그 개와 싸울 것인가, 그 개로부터 도망칠 것인가를 결정내리는 순간 스트레스가 생기기 마련이다.

- 그 때 받은 개 공격을 적절히 해결 하려고 몸에서 스트레스가 생긴다. 개공격을 적절히 풀기 위해 필요한 생명 유지 방어 자원-에피네프린, 코티솔, 포도당, 면역체, 지방질, 백혈구, 혈소판, 적혈구 등이 신체의 각계통의 기관은 체내 신체 방어 체계가 순간에 총 동원된다.
- 이와 비슷하게 스트레스를 일으킨 요인에 따라 우리 몸에서 생성되는 생화학적 물질의 종류와 호르몬 종류와 양이 다르다.
- 예를 들면, 박테리아 감염병으로 스트레스가 생기면 백혈구 수가 증가 되고 보체의 양이 증가되고 면역체의 기능이 활성화 된다.
- 외출혈이나 내출혈로 스트레스를 받으면 혈소판의 수가 증가되고 혈액 응고인자가 증가된다.
- 냉 기온에 노출되어 스트레스 받으면 피부 모세 혈관이 수축되고 땀샘 구멍이 닫히고 체내에서 체외로 방열되는 것을 방지한다.
- 스트레스를 받으면 스트레스를 풀기 위해 우리 몸은 방어 작용이 알게 모르게 착착 진행된다.
- 갑자기 만난 적을 물리치기 위해 필요에 따라 주먹으로 가장 쉽게 물리칠 수 있게 혈액 순환이 왕성해지고 근육 세포내 포도당 농도가 증가되고 팔다리의 근육 골격이 적을 공격해 이길 수 있는 태세를 갖춘다.
- 어떤 나라가 다른 나라의 공격을 받을 때 적과 싸워 이기는데 필요로 하는 육해공군 등 그 국가의 모든 전투력을 총 동원하는 것과 비슷한 이치로 스트레스를 받으면 전신의 모든 계통의 방어체계가 총 동원 된다.
- 스트레스를 받았을 때 그 스트레스를 유발시킨 요인에 대항해서 스트레스 요인을 물리칠 것인가 그 현장에서 어디를 도피할 것인가를 1/8초 이내 결정하고 그에 따른 준비를 하는 것이 보통이다.
- 스트레스 요인을 접할 때 이런 모든 방어체계의 반응은 우리가 사는 동안 언제든지 어디서든지 알게 모르게 크게 적게 심하게 약하게 생긴다.
- 스트레스를 유발시키는 요인에 접하면 그 정도는 다를 수 있지만 크고 작고 심하고 경미하게 스트레스는 꼭 생기기 마련이다.
- 그래서 스트레스를 받는 상황에서 도피하느냐 대항해서 싸우느냐 입장에 늘 처하게 된다.

- 이와 같이 스트레스는 우리 삶에서 피할 수 없이 정상적으로 생기는 생명유지 방어 반응이다.
- 그러나 너무 많은 스트레스를 갑자기 많이 받으면 그로 인해 병이 생기고 생명까지 잃을 수 있다.
- 불행히도 우리가 살아 숨 쉬고 있는 동안은 스트레스로부터 완전히 피할 수 없다.
- 살아 있는 동안 희로애락이 우리에게서 떠나갈 수 없고 그 희로애락으로 스트레스가 항상 생긴다.
- 스트레스는 삶에서 긍정적인 상황에서도 생길 수 있고 부정적 상황에서도 생길 수 있다.
- 상을 받을 때, 무엇을 성취했을 때, 경쟁에서 승리했을 때도, 승진됐을 때도 입학허가를 받을 때, 복권 당첨이 될 때, 결혼할 때도, 원하던 아기가 태어날 때도 스트레스가 생긴다. 이와 같이 긍정적 삶에서 생기는 스트레스를 긍정적 스트레스라고 한다. 즉 우리가 원하는 일들이 이루어질 때 생기는 스트레스를 긍정적 스트레스(Entress)라고 한다.
- 가족의 사망, 이혼, 별거, 희망을 잃었을 때, 실망할 때, 불합격할 때, 아플 때, 실직됐을 때와 같이 원하지 않는 상황에 처할 때 생기는 스트레스를 부정적 스트레스(Distress)라고 한다.
- 스트레스의 정도가 심하면 긍정적 스트레스이건 부정적 스트레스이건 스트레스로 인간성이 파괴될 수도 있다.
- 이런 긍정적 스트레스건 부정적 스트레스를 사는 동안 피할 수 없다.
- 우리는 긍정적 스트레스건 부정적 스트레스건 사는 동안 최소한도로 받는 것이 좋다. 그리고 받은 스트레스를 적절히 잘 처리해 나가는 데 힘써야 한다.

표 2-7 결혼 부부들에게 생기는 스트레스 요인과 그 요인에 따른 스트레스 스코아 (점수)

삶에서 스트레스를 일으키는 상황	스코아
배우자의 사망	100

이혼	73
부부의 이별	65
투옥	63
가족 친척의 사망	63
본인이 앓거나 외상을 입을 때	53
결혼	50
실직을 당했을 때	47
결혼생활에서 화해할 때	45
퇴직	45
가족에게 건강문제가 생겼을 때	44
임신	40
러브 메이킹에 문제가 있을 때	39
새 가족이 생길 때	39
사업을 새로 조정할 때	39
경제상태의 변화	38
친한 친구가 사망할 때	37
그 동안 했던 직장 일이 다른 직장 일로 바뀌질 때	36
부부간 말다툼을 할 때	35
물게이지 지불액이 과다할 때	31

물게이지나 대부금으로 인해 파산될 때	30
직장에서 책임한계가 바뀌질 때	29
아들이나 딸이 집을 떠날 때	29
법 문제가 있을 때	29
특출한 개인성취	28
배우자가 직업을 시작하거나 그만 둘 때	26
개학이나 방학이 시작 될 때	26
사는 환경이 바뀔 때	25
개인 습관이 바꿀 때	24
상사와 문제가 있을 때	23
직장에서 일하는 시간과 조건이 바뀔 때	20
이사할 때	20
학교가 바뀔 때	20
오락을 바꿀 때	19
교회활동을 바꿀 때	19
사회 활동을 바꿀 때	18
물게이지나 대부금의 지불액이 적을 때	17
같이 사는 가족수가 변할 때	15
수면 습관이 바뀔 때	15

먹는 습성이 바꿀 때	15
-------------	----

미 워싱턴 의과대학 토마스 홈스(Thomas Homes)와 리차드 레이크(Richard Rake)는 부부 생활에서 스트레스를 유발시키는 상황, 그에 따른 스트레스 스코아, 그 스트레스 스코아의 총점에 따른 건강문제에 관한 연구(1950~1960 년).

- ① 총 스트레스 스코아의 정상범위는 150 점이고 그 이하이다. 정상범위 스코아를 가진 부부들은 병에 덜 거리고 외상을 덜 입는다.
- ② 총 스트레스 스코아가 150~190 점 범위에 있는 부부들의 37%에게 건강문제가 더 잘 생길 수 있다.
- ③ 총 스트레스 스코아가 200~299 점 범위에 있는 부부들의 50%에게 질병이나 외상이 더 잘 생길 수 있다.
- ④ 총 스트레스 스코아가 300 점 범위에 있는 부부들의 80%에게 질병이나 외상이 생길 수 있다.
- ⑤ 총 스트레스 스코아가 350~400 점 범위에 있는 부부의 90%에게 심한 건강문제가 생길 수 있다.

참고: 이 연구에 소아 스트레스 스코아에 관한 연구는 없다.

소아청소년 스트레스의 유발 인자

- 성인들에게 생기는 스트레스의 유발 인자와 소아들에게 생기는 스트레스의 유발 인자가 다소 다르다. 소아 청소년들의 나이에 따라 스트레스 유발 인자가 다르다.
- 여기서는 소아청소년들 중 주로 10 대들에게 생기는 스트레스유발 인자에 대해 생각해 본다.
- 부모의 사망, 부모의 이혼, 부모의 별거, 부모들의 스트레스, 부모의 불화, 가족 사망, 경제문제, 학교공부, 숙제, 성적저하, 입학, 전학, 또래들의 압력(Pear pressure), 장래 문제, 이성문제, 친구 관계, 왕따(불리잉), 조롱과 티징(놀림), 건강, 질병, 의복, 운동경쟁, 성취욕, 신체상(자화상), 키가 너무 크든지 또는 작든지, 체중이 너무

나가든지 뚱뚱하든지 빼빼 하든지, 사회 불안증, 육체적 학대, 성 학대, 가출, 목사나 의사 변호사, 또는 교수 등의 자녀, 완전무결한 부모의 자녀, 우울증, 그 외 문제가 스트레스의 유발 인자가 될 수 있다.

스트레스가 미치는 영향

- 스트레스의 유발 인자, 원인, 종류, 정도에 따라 육체, 정신, 심리에 미치는 영향이 다르다.
- 또 만성 스트레스로 인해 생기는 영향과 급성 스트레스로 인해 생기는 영향이 다르다.
- 대개의 경우 경미한 스트레스로 인해 아무 영향을 받지 않는다.
- 그러나 어느 종류의 스트레스를 받을 때 불안 불편 만성 피로 증후군, 불면증 등이 생길 수 있다. 만성 스트레스가 계속 되면 더 쉽게 더 일찍 늙고 젊은 나이에 사망할 수 있다.
- 스트레스로 인해 고혈압, 당뇨병, 흉통 또는 복통, 두통, 심장마비, 소화성 궤양, 소화불량, 염증성 장염, 불면증, 세균성 감염, 알레르기성 질환, 관절염, 암, 골절, 근육통, 두통, 과도 활동 장애, 현기증, 습관성 약물중독, 불임, 낙태 등 거의 모든 병이 생길 수 있다.
- 사회 불안증, 우울증도 생길 수 있다.

스트레스를 적절히 해결하는 방법

- 스트레스를 조금도 받지 않고 살수는 없다.
- 성인들이 스트레스를 해결하는 방법은 스트레스를 일으키는 요인을 긍정적으로 해결하는 데 있다.
- 킨스버그 박사(Dr. Keeth R Ginsburg)는 미 소아과 뉴스지 2007년 2월 호에 소아 스트레스는 다음과 같이 해결하라고 권장한다.

1. 문제가 생기면 태클하라

① 어떤 과제를 해결할 때 그 과제를 푸는데 스트레스가 생기면 그 과제를 한꺼번에 다 풀려고

하지 말고 그 과제를 여러 개의 작은 소과제로 쪼개서 하나씩 해결하라.

② 할 일을 하나씩 조목조목 목록을 만들어라.

③ 될 수 있으면 놀기 전 과제를 풀어라. 과제를 풀지 않고 놀면 노는 중 그 과제로 걱정하고 스트레스가 더 쌓일 것이다.

④ 너의 심기를 저하시킬 수 있는 사람들, 장소 그리고 나쁜 영향을 줄 수 있는 사람을 만나거나 장소에 가는 것을 피하라.

⑤ 네가 변화시킬 수 없는 것에 대해 불평하기보다 그 것이 그대로 가게 하라.

2. 신체 건강 증진에 힘써라

① 육체적 운동을 적절히 한다.

② 긴장을 풀고 쉰다. 분노가 생기고 신경질이 생기면 천천히 그리고 깊게 호흡한다.

③ 균형 잡힌 음식물을 충분히 섭취하고 언제든지 아침 식사를 빼놓지 말고 꼭 먹는다.

④ 설탕 성분이 들은 소다 수나 음료수를 마시는 대신 맹물을 충분히 마신다.

⑤ 과식 하는 것보다 소식 하고 지방 음식물을 많이 섭취하는 대신 과일류와 채소류 음식물을 많이 섭취한다.

⑥ 수면을 충분히 취하고 같은 시간에 취침 한다.

⑦ 적어도 하루 30 분 이상 동안 육체적 운동 한다.

⑧ 잠자리 들어가기 1 시간 전에 따뜻한 샤워를 한다.

⑨ 어떤 문제든 취침 전 침대에서 해결하려고 하지 말라.

⑩ 침대에서는 숙제 하지 말고 TV도 보지 말고, 독서도 전화도 하지 말라.

⑪ 감당할 수 없을 정도로 너무 많은 계획표를 만들지 말라.

- ⑫ 자신의 스케줄(일정)에 맞게 잠깐 동안 휴식을 취한다.
- ⑬ 가정은 안전하고, 안정된 편안한 피난처이고 평화의 전당이 되게 한다.

3. 정서 관리를 잘하라.

- ① 스트레스가 생기면 머릿속을 시키기 위해 휴가를 가져라
- ② 긴장을 풀 수 있는 곳을 생각한다.
- ③ 자신을 위한 시간을 매일 갖는다.
- ④ 취미와 흥미 생활 증진시킨다.
- ⑤ 작지만 주위에 있는 아름다운 것에 감사하고 보통 때 보고 느낄 수 있는 조그마한 일이나 것들에 느끼고 아는 마음을 갖는다.
- ⑥ 감정을 억누르지 말고, 기술적으로 적절히 표현하라. 다른 사람에게도 말로 표현하라. 때로는 글로 저널에 발표하라. 기도하라. 웃어라 그리고 때로는 울어서 표현하라

4. 다른 사람들과 같이 더 좋은 세상을 만들어라, 다른 사람들을 도와라, 그 사람들도 너를 도와줄 것이다.

- ① 가족을 도와라
- ② 식구들과 함께 식사하라
- ③ 다른 가족이나 친구들로부터 감정적 지원을 받고, 사회적 문제 해결을 하는데 도움을 받는다.
- ④ 건전한 자존심을 갖도록 자양분을 공급한다.
- ⑤ 사회를 돕는 일을 하라
- ⑥ 자연 환경을 돕는 일에 참여하라.

긴장과 스트레스를 해소하는 방법

- 잘 못했으면 사과 한다.
- 필요하면 도움을 청한다.
- 할일들의 목록을 적어 놓고 성취한 목록은 지워나간다.
- 앞으로 할 일에 대해서 계획을 세운다.
- 한 때에 한 가지 일을 한다.
- 밤에 잠을 잘 잔다.
- 적어도 15 분 일찍 일어난다.
- 아침에 우는 새소리를 듣는다.
- "노" 라고 말하는 법을 배운다.
- 친구와 대화를 한다.
- TV 없이 저녁을 보낸다.
- 산보 간다.
- 무엇을 하든지 참참이 쉬고 기지개를 핀다.
- 음료수를 마신다.
- 많이 웃으면 스트레스를 감소시키고 풀어 주는 호르몬이 분비되고 면역 기능이 강화되고 만병이 예방되고 젊어진다.
- '일소 일소'란 말을 다시 확인 하는 글이다.

Stress

stress stress overview

- Stress is the natural response of the body to real, imaginary, physical or psychological threats (Source: Depression or Bipolar Disorder, Dwight L. Evans, MD and etc).
- Stress was previously described as "tension" or "pressure".
- Can be tense with worry, frustration, fear, or anger.
- These tensions are collectively referred to as stress.
- These days, regardless of the rich or poor, no one has ever learned English, no one, even a three-year-old child, uses the word 'stress' to properly express their feelings.
- Stress is a global modern language widely used by people of all walks of life, men and women, young and old.
- If the developing fetus in the mother's womb develops oxygen starvation, the fetus may become stressed and pass her meconium in the womb, which may result in death of the fetus.
- In the same way, the fetus is also stressed.
- Besides that, pregnant women can be stressed through the human body's five senses – sight, hearing, taste, touch, smell and emotion (mind), and the fetus is also stressed.
- Stress during physical exercise can cause bone fractures. Such fractures are called stress fractures.
- Stress occurs to people of all ages, regardless of whether they know it or not, during a lifetime, and as a result, existing cells age and new cells are continuously created.

- It is normal for all of us to be angry. Stress can happen to anyone, and it's normal to be stressed, just like anger.
- However, too much stress beyond normal can be very detrimental to your health, and even worse, it can lead to death.
- Learn about stress for adults and stress for children here.

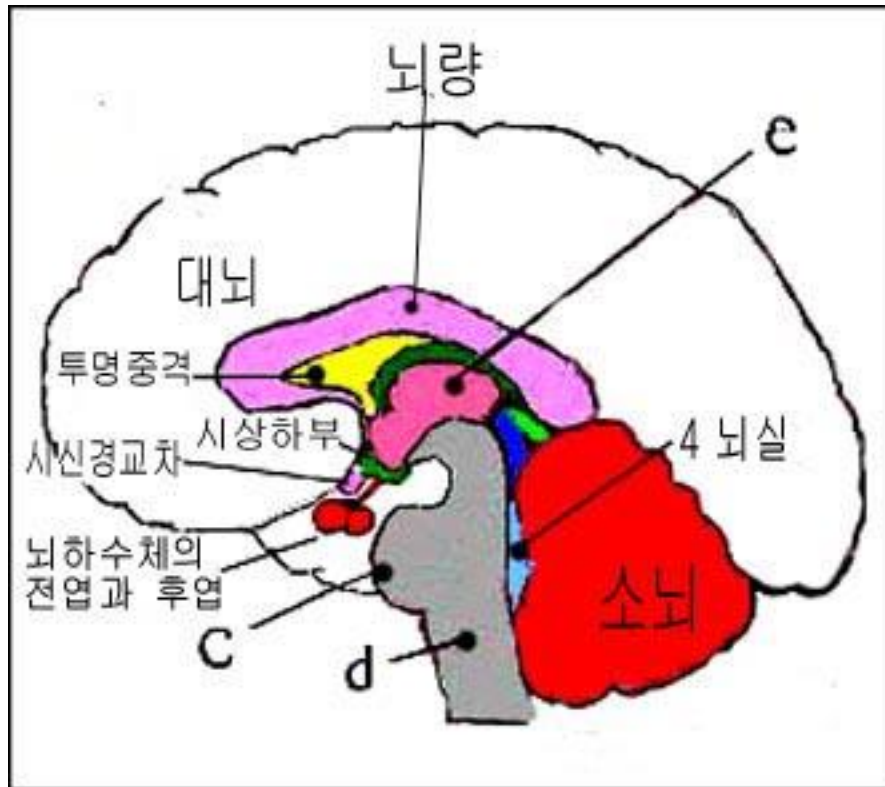


Figure 122. Hypothalamus and Pituitary Anterior and Posterior Lobe c – pons, d – medulla oblongata, e – thalamus

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

Mechanism of stress

- Vision, hearing, smell, taste, touch, these five sense organs, namely the five senses, are present in our body.
- “Thought or mind” does not belong to the sense organs, but participates in the generation of stress like the sense organs.
- Entering our body through the five sense organs “Information generated through the senses and thoughts enters the brain.

- The five sense information and thought information arrives at the hypothalamus in the brain.
- Then, adrenocorticotropin-releasing hormone factor (CRF) is secreted from the hypothalamus, and the factor is transmitted to the pituitary gland.
- Then, the pituitary gland releases adrenocorticotrophic hormone (ACTH).
- Corticosteroids travel through the bloodstream to the adrenocortical endocrine glands just above the kidneys. Cortisol is secreted by the endocrine glands of the adrenal cortex. The adrenal medulla secretes epinephrine (adrenaline) and norepinephrine.
- Cortisol and epinephrine work together as a defense against stressful situations.
- When the nerve is stimulated by the epinephrine, the functions of organs and tissues of each system of the body are enhanced.
- Increased blood levels of epinephrine dilate the pupils and improve the ability to see and find things.
- An increase in the concentration of epinephrine in the blood in the cardiovascular system increases the heart rate, and an increase in the concentration of epinephrine in the blood in the respiratory system increases the respiratory rate.
- With almost the same effect, the concentration of oxygen in each organ and tissue of each system in the body increases.
- Increases brain oxygenation, improves brain function and improves judgment.
- Musculoskeletal system The blood circulation in the blood vessels becomes smoother, the supply of glucose and oxygen to the musculoskeletal cells is enhanced, and as a result, the musculoskeletal system becomes stronger.
- Blood stored in the spleen flows more into the organs and tissues of each system of the body, improving oxygenation and nutrition to each tissue.
- The skin sweats, the blood sugar level rises, and the musculoskeletal system has more energy.

- In this way, our body responds appropriately to information coming from outside the body through the five sensory organs, namely, the five tubes, or information from thoughts, and stress arises.
- This kind of stress always happens when we sleep or when we are awake, whether we know it or not.
- Assume, for example, that the stressor introduced through the five senses or thoughts is a "strange dog".
- Suppose you come across a dog that doesn't know a scythe, and it tries to bite you.
- The moment you decide whether to fight the dog or run away from it, stress is bound to arise.
- Stress is created in the body to properly deal with the dog's attack at that time. Life-sustaining defense resources needed to properly respond to dog attacks – epinephrine, cortisol, glucose, immune system, fat, white blood cells, platelets, red blood cells, etc. Each organ of the body is fully mobilized by the body's defense system in an instant.
- Similarly, the types and amounts of biochemical substances and hormones produced in our bodies differ according to the factors that cause stress.
- For example, when stress is caused by a bacterial infection, the number of white blood cells increases, the amount of complement increases, and the function of the immune system is activated.
- When you are stressed due to external or internal bleeding, the number of platelets increases and blood clotting factors increase.
- Stress from exposure to cold temperatures constricts skin capillaries, closes sweat gland pores and prevents heat dissipation from the body.
- When we are under stress, our body's defense mechanism proceeds without realizing it in order to relieve stress.
- To defeat an enemy suddenly encountered, blood circulation is enhanced, glucose concentration in muscle cells is increased, and the muscle skeleton of the

limbs is ready to attack and defeat the enemy so that it can be easily defeated with a fist as needed.

- When a country is attacked by another country, it is similar to mobilizing all the combat power of that country, including the land, sea, and air needed to fight and win against the enemy.
- When you are stressed, it is common to decide within $\frac{1}{8}$ seconds whether to fight off the stressor or escape from the stressor against the factor that caused the stress and prepare accordingly.
- When confronted with a stressor, the response of all these defenses is greatly weakened, unknowingly, to a great extent, anywhere, at any time during our lives.
- When you encounter factors that cause stress, the degree of stress may be different, but large, small, severe, and mild stress inevitably occurs.
- So you are always in a position to either run away or fight against a stressful situation.
- As such, stress is an unavoidable, normal, life-supporting defense response in our lives.
- However, if you get too much stress all of a sudden, it can cause you to get sick and even lose your life.
- Unfortunately, as long as we are alive, we cannot completely escape from stress.
- As long as we are alive, our joys and sorrows cannot leave us, and there is always stress due to those joys and sorrows.
- Stress can arise from both positive and negative situations in life.
- Stress arises when you receive an award when you achieve something when you win a competition when you get a promotion, when you get accepted when you win the lottery when you get married, or when you have the baby you want. The stress that arises from such a positive life is called positive stress. In other words, the stress that arises when we get what we want is called positive stress.

- Negative stress is the stress that occurs when you are in an unwanted situation, such as death, divorce, separation, loss of hope, disappointment, rejection, sickness, or job loss.
- If the level of stress is severe, whether it is positive or negative stress, stress may destroy humanity.
- Both these positive and negative stresses are unavoidable while living.
- We want to minimize both positive and negative stress during our lifetime. And you have to work hard to deal with the stress you've received.

Table 2-7 Stress factors in married couples and stress scores according to the factors (score)

표 2-7 결혼 부부들에게 생기는 스트레스 요인과 그 요인에 따른 스트레스 스코아 (점수)

삶에서 스트레스를 일으키는 상황 Situations that cause stress in life	스코아 score
배우자의 사망 death of spouse	100
이혼 divorce	73
부부의 이별 couple's breakup	65
투옥 imprisonment	63
가족 친척의 사망 death of a family member	63
본인이 앓거나 외상을 입을 때 When you are sick or injured	53
결혼 Wedding	50
실직을 당했을 때 when you are unemployed	47

결혼생활에서 화해할 때 When reconciliation in marriage	45
퇴직 retirement	45
가족에게 건강문제가 생겼을 때 When your family has health problems	44
임신 Pregnant	40
러브 메이킹에 문제가 있을 때 When you have problems with lovemaking	39
새 가족이 생길 때 when a new family is formed	39
사업을 새로 조정할 때 when reorganizing your business	39
경제상태의 변화 change in economic condition	38
친한 친구가 사망할 때 when a close friend dies	37
그 동안 했던 직장 일이 다른 직장 일로 바뀌질 때 When the job you did in the past changes to another job	36
부부간 말다툼을 할 때 When couples quarrel	35
물게이지 지불액이 과다할 때 When the molar gauge payment is excessive	31
물게이지나 대부금으로 인해 파산될 때 When you go bankrupt due to a mortgage or loan	30

<p>직장에서 책임한계가 바뀌질 때 When the limits of responsibility at work change</p>	29
<p>아들이나 딸이 집을 떠날 때 When a son or daughter leaves home</p>	29
<p>법 문제가 있을 때 when there are legal issues</p>	29
<p>특출한 개인성취 exceptional personal achievement</p>	28
<p>배우자가 직업을 시작하거나 그만 둘 때 When your spouse starts or quits a job</p>	26
<p>개학이나 방학이 시작 될 때 When school starts or vacation starts</p>	26
<p>사는 환경이 바뀔 때 When the living environment changes</p>	25
<p>개인 습관이 바뀔 때 When personal habits change</p>	24
<p>상사와 문제가 있을 때 When you have a problem with your boss</p>	23
<p>직장에서 일하는 시간과 조건이 바뀔 때 When working hours and conditions change at work</p>	20
<p>이사할 때 when moving</p>	20
<p>학교가 바뀔 때 when school changes</p>	20
<p>오락을 바꿀 때</p>	19

When to change entertainment	
교회활동을 바꿀 때 When to change church activities	19
사회 활동을 바꿀 때 when changing social activities	18
물게이지나 대부금의 지불액이 적을 때 When the molar gauge or loan amount is low	17
같이 사는 가족수가 변할 때 When the number of families living together changes	15
수면 습관이 바뀔 때 When your sleeping habits change	15
먹는 습성이 바뀔 때 When eating habits change	15

A study by Thomas Homes and Richard Rake at the University of Washington Medical School on the stress-inducing situations in marital life, the resulting stress score, and health problems according to the total score of the stress score (1950-1960).

- ① The normal range of the total stress score is 150 points or less. Couples with normal scores are less likely to get sick and less traumatized.
- ② 37% of couples with a total stress score in the range of 150 to 190 are more likely to develop health problems.
- ③ 50% of couples with a total stress score in the range of 200 to 299 are more prone to illness or trauma.
- ④ 80% of couples with a total stress score in the range of 300 may develop an illness or trauma.

⑤ Severe health problems may occur in 90% of couples with a total stress score in the range of 350 to 400. NOTE: There are no studies of pediatric stress scores in this study. Inducing factors of stress in children and adolescents

- The factors that induce stress in adults and those in children are somewhat different. Stress-inducing factors differ according to the age of children and adolescents.
- Here, we consider the stress-inducing factors that occur mainly in teenagers among children and adolescents.
- Parental death, parental divorce, parental separation, parental stress, parental discord, family death, economic problems, schoolwork, homework, poor grades, admission, transfer, peer pressure, future problems, Problems with the opposite sex, friendship, bullying (bullying), ridicule and teasing (teasing), health, illness, clothing, athletic competition, achievement desire, body image (self-portrait), tall or short, overweight or obese Whether it is or not, social anxiety, physical abuse, sexual abuse, running away from home, children of pastors, doctors, lawyers, or professors, children of impeccable parents, depression, and other problems can be triggers of stress. The effect of stress
- The effect on the body, mind, and psychology is different depending on the trigger factors, causes, types, and degrees of stress.
- Also, the effects caused by chronic stress are different from those caused by acute stress.
- In most cases, mild stress is unaffected.
- However, anxiety, discomfort, chronic fatigue syndrome, and insomnia can occur when you are under some kind of stress. Continued chronic stress can make it easier to grow old and die younger.
- High blood pressure, diabetes, chest or stomach pain, headache, heart attack, peptic ulcer, indigestion, inflammatory enteritis, insomnia, bacterial infection, allergic disease, arthritis, cancer, fractures, myalgia, headache, hyperactivity disorder, dizziness due to stress , habitual drug addiction, infertility, abortion, and almost all diseases can occur.

- Social anxiety and depression may also occur. How to properly deal with stress
- You cannot live without any stress.
- The way adults deal with stress lies in positively addressing the factors that cause stress.
- Dr. Keeth R Ginsburg, in the February 2007 issue of the American Pediatric News, recommends addressing pediatric stress as follows.

1. Tackle a problem

- ① When solving a certain task, if there is stress in solving the task, try to solve the task all at once. Instead of doing it, break the task into several smaller subtasks and solve them one by one.
- ② Make a list of things to do one by one.
- ③ If possible, solve the task before playing. If you play without solving the task, you will worry and stress about the task while playing.
- ④ Avoid meeting or going to places with people, places, and people who can have a bad influence on you.
- ⑤ Rather than complaining about what you cannot change, let it go.

2. Strive to promote physical health

- ① Do physical exercise properly.
- ② Relax and rest. Breathe slowly and deeply when anger develops and nervousness develops.
- ③ Eat a well-balanced diet and eat breakfast at any time.
- ④ Drink plenty of plain water instead of drinking soda water or soft drinks containing sugar.
- ⑤ Rather than overeating, eat more fruits and vegetables instead of eating more fatty foods.

- ⑥ Get enough sleep and go to bed at the same time.
- ⑦ Do physical exercise for at least 30 minutes a day.
- ⑧ Take a warm shower 1 hour before going to bed.
- ⑨ Do not try to solve any problems in bed before bedtime.
- ⑩ In bed, do not do homework, do not watch TV, do not read or call.
- ⑪ Don't make too many schedules that you can't handle.
- ⑫ Take a short break according to your schedule.
- ⑬ Make the home a safe, secure and comfortable haven and a hall of peace.

3. Take good care of your emotions.

- ① When you are stressed, take a vacation to clear your head.
- ② Think of a place where you can unwind.
- ③ Make time for yourself every day.
- ④ Promote hobbies and interests.
- ⑤ Be grateful for the small but beautiful things around you, and have a heart to feel and know the small things or things that you can usually see and feel.
- ⑥ Do not suppress your emotions, express them technically and appropriately. Express yourself in words to others. Sometimes present in writing that day. pray Smile and sometimes cry to express yourself

4. Make the world a better place like others, help others, and they will help you.

- ① Help your family
- ② Eat with family and friends

- ③ Receive emotional support from other family members and friends and help in solving social problems.
- ④ Provide nutrients to build healthy self-esteem.
- ⑤ Do something that helps society
- ⑥ Get involved in helping the natural environment.

How to relieve tension and stress

- Apologize if you do not do well.
- Ask for help if needed.
- Make a list of to-dos and delete the list of achievements.
- Make a plan for what to do next.
- Do one thing at a time.
- Get a good night's sleep.
- Get up at least 15 minutes early.
- Hear the birds chirping in the morning.
- Learn to say "no".
- Talk to a friend.
- Spend the evening without a TV.
- Go for a walk.
- Whatever you do, rest and stretch.
- Drink fluids.
- Laughing a lot releases stress-reducing and releasing hormones, strengthens immune function, prevents all kinds of diseases, and makes you look younger.
- This article confirms the word 'sweep and sweep' again.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

출처, 참조문헌과 웹사이트

- www.FAAP.org/stress
- www.koreapediatrics.com
- Stress Family : How to live through it By Tim Timmons
- 미 소아과 뉴스지 2007 년 2 월호
- Medical Physiology, William F Ganong
- What you must think of me, Emily Ford with others
- Depression or Bipolar Disorder : Dwight L. Evans, M.D., and etc
- Caring for your adolescent age 12 to 21, America Academy of Pediatrics
- Anticipating a good laugh reduces the release of stress hormones that can weaken your immune system over time, according to a new study. 출처- April 7 2008, Health Day News
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th-22nd edition
- Red book 31st edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 안효섭 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

흡연 예방과 흡연 중지법, Smoking prevention and smoking cessation

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

흡연 예방과 흡연 중지법 개요



사진 6-3. 흡연은 백해무익하다.

소아청소년들이 흡연을 시작하지 않도록 예방한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 미 중학생들의 15%와 고교생들의 34.5%가 흡연했고 그 중 반 이상이 더 이상 흡연하지 않기를 원했고,
- 또 흡연을 더 이상 하지 않으려고 노력했으나 흡연을 중지하기가 어려웠다는 연구 결과가 2000 년도에 나왔다.

- 담배는 백해무익하고 담배의 성분 속에 있는 니코틴은 중독성이 강력한 습관성 물질이다.
- 타바코를 씹어도 피어도 시가레트를 피어도 중독된다.
- 일단 흡연으로 중독된 후 금연하기가 쉽지 않다.
- 흡연은 흡연하는 본인은 물론 그 주위에 있는 다른 사람들에게도 극히 해롭다.
- 담배연기를 들며 마실 때 눈코 입안 인두와 전체 기도가 자극받아 얼얼거릴 수 있다. 흡연으로 때로는 어지럽기도 하고 기침이 나오기도 한다.
- 흡연을 하는 사람들의 폐암 발생률은 비 흡연을 하는 사람들의 폐암 발생률 보다 10 배가 넘고, 심장병 발병률도 훨씬 더 높고, 만성 기관지염, 폐기종, 천식 발생률이 더 높다.
- 임신부가 담배를 피우면 태아 사망률이 높고 미숙아 출생률, 저체중아 출생률이 더 높다.
- 담배를 피우는 사람 옆에 있는 사람도 담배를 피우는 사람과 거의 같게 건강에 해롭다.
- 임신 중 흡연은 임신부 자신에게는 물론이고 태아에게 무척 해롭다.
- 임신부는 절대로 흡연 하지 말고 흡연하는 사람 곁이 있어도 안 된다.
- 흡연자는 사람들에게 인기도 없고 숨어서 숨어 흡연하는 것이 현실이다.
- 공공장소에서는 담배를 피울 수 없게 되었다.
- 담배의 값이 비싸서 경제적 문제도 생긴다.
- 흡연하는 성인들 대부분은 사춘기 때부터 흡연을 시작 하는 것이 보통이다.
- 일부 성인은 성인이 된 후에 흡연을 시작 한다.
- 사춘기 아이들이 흡연을 시작하기 전에 엄마아빠는 물론 교사, 국가 사회 모두가 소아청소년 기에 흡연을 시작하지 않도록 예방하는 데 전력을 다 해야 한다.
- 불행하게도 길에서 담배를 피우는 소아청소년들을 방치하는 나라도 있다.
- 흡연을 하다가 중지하는 방법은 여러 가지가 있다.

- 그 동안 했던 흡연이 본인에게 해롭다는 사실, 다른 사람들에게도 해를 끼친다는 이야기, 본인이나 가정에게 경제적 손실을 준다.
- 때문에 흡연을 더 이상 하지 않겠다는 결심을 한 후 흡연을 갑자기 중지하는 방법이 가장 이상적인 흡연 중지법이다.
- 그러나 사실은 이 방법으로 흡연을 중지하는 것은 그렇게 쉽지 않다.
- 흡연을 시작해서 니코틴에 중독되어 흡연을 더 이상 하지 않게 치료하는 약물들이 여러 가지가 있다.
- 이런 약물들은 의사의 처방이 있어야 사서 흡연 중지를 할 수 있다.
- 흡연을 중지하기 위해서 쓰는 흡연 중지용 약물들의 값은 상당하다.
- 흡연 중지용 약물은 다음과 같이 4 종류로 분리할 수 있다.
- 그러면 그것에 대해 알아보자.

1. Nicotine transdermal systems

- 이 종류에 속하는 흡연중지용 약들에는 Habitrol, Nicoderm 과 Nicotrol 등이 있다. 이 종류의 흡연 중지용 약물들은 피부에 부착해서 사용한다.

2. Nicotine polacriles chewing gum

- 이 종류에 속하는 흡연 중지용 약에 Nicorette 성분 등이 들어 있다. 이 종류의 흡연 중지용 약물은 씹어 사용한다.

3. Nicotine nasal spray

- 이 종류에 속하는 흡연 중지용 약에는 Nicotrol nasal spray 와 Nicotrol Inhalation 등이 있다. 이 종류의 흡연 중지용 약물들은 비강에 뿌려서 사용하던지 기도 속으로 직접 흡입해서 사용한다.

4. Non-nicotine products

- 이 종류에 속하는 흡연 중지용 약에는 Nicotine 성분이 들어 있지 않다.
- Bupropion 이나 Zyban 등의 흡연 중지용 약물들은 일종의 정신안정제에 속한다.
- 경구로 복용해서 사용한다.
- 흡연중지를 하기 위해서 약물 이외 침술 치료법도 있고 정신 심리치료법도 있다.
- 침술이나 정신심리 치료법으로 사춘기 아이들이 흡연을 중지하도록 치료했을 때 그 효과에 관한 연구 문헌은 아직 없다.
- 엄마아빠들의 가정 흡연 교육을 통해 자녀들이 흡연을 시작하지 않게 교육을 시켜야 한다.
- 학교 건강교육을 통해서 흡연을 시작하지 않게 초등학교에서부터 고등학교까지 계속 교육을 시켜야 한다.
- 가능하면 매년 연수교육을 시키고 이미 흡연하는 아이들을 발견하면 치료를 받게 한다.
- 소아청소년과 의사들은 정기 소아청소년 건강검진을 통해 흡연이 인체에 나쁘다는 것을 학령기 아이들과 사춘기 아이들에게 교육시키고 담배를 피우는 아이들이 있으면 더 이상 계속 흡연하지 않도록 소아 건강 기본 교육과 치료에 참여하는 것이 소아청소년들 흡연율을 줄이는데 좋은 결과가 있을 것이다.
- 저자는 흡연 시작 방지 교육과 흡연 중지 교육과 소아 성교육, 약물 사용 예방교육을 소아청소년 정기 건강검진을 통해 기복적으로 했다. 건강 보험회사는 소아청소년과 소아 질병 예방 교육에 관한 보상을 맞당히 해야 한다.
(소아청소년 건강 검진 기록지 참조)
- 흡연이 흡연하는 본인에게는 물론 주위 사람들의 건강에 해롭고 경제적으로 손해나고 흡연으로 인해 생기는 건강 문제를 해결하는데 막대한 재산 손실이 생긴다.
- 국가적 차원에서 흡연을 시작하지 못하게 예방적 교육을 소아청소년들에게 적극적으로 해야 한다.
- 국가 시책에 따르지 않는 것은 소아청소년 약물 학대이다.
- 초등학교에서부터 중고교를 거쳐 흡연이 건강에 나쁘다는 것을 교육시키고 흡연 예방교육을 철저히 시켜야한다.

- 연구에 의하면 흡연하고 있는 미 사춘기 아이들의 42%가 흡연을 중지하려고 의사로부터 카운슬링을 받았다고 한다.
- 참조문헌 10 번, 11 번

5. Varenicline (미국상품명 Chantix , 캐나다나 다른 나라 상품명 Champix)

- 니코틴 갈망증을 감소시켜 금연시키는 약리 작용이 있다(소스:Physician's First Watch for October 25, 2011).
- Nicotine Patches and Gum Found Ineffective Over the Long Term
소스: Journal Watch 1, 2012

미 FDA 흡연 경고문 2011 년 (FDA-Mandated Warnings for Cigarette Packages.)

- 담배는 중독성 물질이다 (WARNING: Cigarettes are addictive.)
- 담배연기는 아이들에게 해롭다. (WARNING: Tobacco smoke can harm your children.)
- 담배는 태아 폐병을 일으킨다. (WARNING: Cigarettes cause fatal lung disease.)
- 담배는 암의 원인이 된다.(WARNING: Cigarettes cause cancer.)
- 담배는 심장병과 뇌일혈을 일으킬 수 있다 (WARNING: Cigarettes cause strokes and heart disease.)
- 임신 중 흡연은 아기에게 해롭다. (WARNING: Smoking during pregnancy can harm your baby.)
- 담배는 당신을 죽일 수 있다. (WARNING: Smoking can kill you.)
- 담배는 비 흡연자의 태아의 폐병의 원인이 된다. (WARNING: Tobacco smoke causes fatal lung disease in nonsmokers.)
- 흡연을 중지하면 당신에 생길 수 있는 위중한 병을 예방 할 수 있다.(WARNING: Quitting smoking now greatly reduces serious risks to your health). 소스: FDA

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson

- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2020 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

소파 방정환 선생님의 어린이 선언문(1923 년) “Declaration of Children’s Right” by Sopa Bang Jung Hwan

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



사진 7-6. 소파 방정환선생 상
출처: 한국일보. 1999 년 5 월 3 일

어른들에게

- ① 어린이를 내려다보지 마시고 치어다 보아주시오
- ② 어린이를 가까이 하시어 자주 이야기하여 주시오
- ③ 어린이에게 경어를 쓰시되 늘 보드랍게 하여 주시오
- ④ 이발이나 목욕, 의복 같은 것을 때 맞춰 하도록 하여 주시오

- ⑤ 잠자는 것과 운동하는 것을 충분히 하게 하여 주시오
- ⑥ 산보와 원주 같은 것을 가끔가끔 시켜 주시오
- ⑦ 어린이를 책망하실 때는 쉽게 성만 내지 마시고 자세자세 타일러 주시오
- ⑧ 어린이들이 서로 모여 즐겁게 놀만한 놀이터와 기계 같은 것을 지어 주시오
- ⑨ 대우주의 뇌신경의 말초는 늙은이에게 있지 아니하고 젊은이에게도 있지 아니하고 오직 어린이들에게만 있는 것을 늘 생각해 주시오

어린 동무들에게

- ① 돌는 해와 지는 해를 반드시 보기로 합시다.
 - ② 어른들에게는 물론이고 당신들끼리도 서로 존대하기로 합시다.
 - ③ 뒷간이나 담 벽에 글씨를 쓰거나 사진 같은 것을 그리지 말기로 합시다.
 - ④ 꽃이나 풀을 꺾지 말고 동물을 사랑하기로 합시다.
 - ⑤ 전차나 기차에서는 어른들에게 자리를 사양하기로 합시다.
 - ⑥ 입을 꼭 다물고 몸을 바르게 가지도록 합시다.
- 소파 방정환 선생님 (1899~1931)은 우리나라의 최초의 어린이 사랑 운동가이며 애국계몽활동가이었다.
 - “애새끼” 또는 “아이놈”이란 말을 어린이란 말로 바꾸고 봉건사회에서 소외되고 천대받던 아이들에게도 인권이 있음을 강조하고
 - 어린이들을 위한 동화를 만들고
 - “어린이” 등 각종 잡지를 만들어 냈다. 출처: 한국일보. 1999년 5월 3일

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

한국전쟁 기념비, Korean War Memorial

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 생전 보지도 않고 만나지도 않고,
- 한국이 어디 있는지도 모르는 사람들이,
- 필요할 때,
- 소중한고 사랑하는 아들 딸들이
- 목숨을 걸고 가서 싸웠다.



그림 126. 자유는 그냥 공짜로 얻어지는 것이 아니다

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



그림 127. 한국동란 기념관에서
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 128. 한국동란 기념관에서
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 129. 한국동란 기념관에서
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 130. 한국동란 기념관에서
생건 보지도 않고 만나지도 않고 어디 있는지도 모르는 사람들이 필요할 때 우리 소중한 사랑하는 아들딸이 목숨을 걸고 가서 싸웠다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

불링(불리잉/왕따), 학교 폭력, 사이버 불링(사이버 불리잉), 티싱(놀림), Bullying, School violation, Cyber bullying, Teasing

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

불링(불리잉/왕따/bullying)의 정의

- 놀라게 하거나
- 위협하거나
- 괴롭히거나
- 약점을 들추어 내거나 모함하거나
- 은근히 혹은 공개적으로 비난하거나
- 하는 일마다 시비를 걸거나
- 그와 가깝게 지내려는 다른 사람으로부터 고립시키거나
- 바보 같이 만들거나
- 장난을 빙자하여 괴롭히는 등
- 역할 수행에 제약을 가하거나
- 인격적으로 무시하거나
- 음해하거나 그 외 방법으로 한 개인나 집단이 다른 개인을 일부러 신체적 상처를 입히거나 정신적으로 고통을 주어 따돌리는 행위를 따돌림, 왕따 또는 불리잉(Bullying) 이라 한다.

불리잉(왕따/bullying)의 개요

- 따돌리는 행위를 불리잉(bullying)이라고 한다.
- 불리잉은 비정상적 행위이며 교육적으로나 사회적으로, 법적으로 용납될 수 없는 행동장애의 일종이다.
- 불리잉은 50 여 년 전 한국 중고등학교 학생들, 지금 중고등학교 학생들 중 불리잉 하는 학생들과 불리잉을 당하는 학생들이 있다. 최근, 불리잉은 미국 중고교 학생들 간에 많이 발생되고 있다.
- 미국에서는 연간 약 6 백만 명의 학생들이 불리잉을 당했고 약 16 만 명의 학생들은 교내에서, 또 등교하고 중 불리잉을 했다고 한다.
- 많은 학생들이 불리잉을 당할까 두려워하고, 자기에게 어떤 문제가 생길까 두려워, 학교에 가기를 꺼려하거나 학교 결석을 하기도 한다.
- 교내, 등교 하고 길에서 불리잉을 당할 뿐만 아니라 인터넷을 통해 사이버 불리잉을 당하기도 한다.
- 인터넷을 통해 불리잉 하고 불리잉을 당하는 것을 사이버불리잉(Cyberbullying)이라한다.
- 이런 종류의 불리잉은 오늘날 점점 증가일로에 있고 정도도 심각하다고 한다.
- 268 명의 미 중고교 학생들을 대상으로 불리잉에 관해 연구에 의하면, 268 명의 미 중고교 학생들의 40%가 사이버불리잉을 당했다고 한다. 그 중 여학생들이 남학생들보다 더 많이 사이버 불리잉을 당했다고 한다. (출처;Pediatrics News June 2008 p16).
- 불리잉을 하는 아이들이나 불리잉을 당하는 아이들, 그들의 가족, 학교, 사회, 국가에게 정신적, 사회적, 교육적, 경제적 문제가 생긴다고 한다. 미국에서도 한국에서도 불리잉으로 인해 불리잉을 당한 학생이 자살도 하고 불구자가 되기도 하고 그 반면에 불리잉을 가한 학생이 감옥에 가기도 한다.
- 그래서 미국은 불리잉으로 생기는 제반 문제를 해결하기 위해 국가적 차원에서 불리잉 예방 해결 정책을 세우고 있다.
- 또 국가 정책에 따라 불리잉이 생기지 않게 예방하고, 이미 생긴 불리잉을 합리적으로 해결하는데 힘쓰고 있다.

- 불리잉은 유치원 학생들 사이에서도 생기고 초중고교 학생들 사이에서도 생기고 등교하는 학생들 중에도, 하교하는 학생들 중에도 생기고, 또 각 급 학교 학생들에서도 생길뿐만 아니라 한 집안 식구들 중에서도, 한 동네 사람들 중에서도 생길 수 있다. 불리잉은 유치원에 입학하기 전 유아들 사이에도 생길 수 있다.
- 중 학생들 간에 가장 높은 빈도로 생기고 고등학교에 가서부터 점점 덜 생기는 것이 보통이다. 그러나 그 정도 면에서는 고등학교 학생들에게 생기는 불리잉은 더 심각하다.
- 1999 년 미 코로라도 주 고등학교 집단 총살사건은 불리잉을 당한 학생이 복수 행위로 자행한 불리잉에서 나온 사건이었다.
- 최근 미국에서 불리잉으로 인해 11 세 된 소녀가 자기 방에서 목 메달아 자살한 실 예도 있었다. (2009 년 4 월 25 일 CNN News).
- 불리잉을 당한 아이들에게 두통, 우울증, 등교거부, 학업부진 등 여러 가지 증상징후가 생길 수 있다.
- 어떤 아이들이 다른 아이들을 불리잉을 하는 동시 티싱(골림/놀림)도 함께 한다.
- 카이저 가족 파운데이션과 니켈로디온 연구에 의하면, 8-11 세의 연령층에 속하는 학령기 아이들의 50%, 12~15 세 연령층 사춘기 아이들의 40%가 불리잉을 하고 불리잉을 당했다고 한다 13.
- 그래서 미 소아과학회와 미 보건 인간 서비스(HHS and HRSA)는 불리잉을 강력히 예방해야 하고 적절히 해결해야 한다면서 학생들 중 불리잉이 생기지 않도록 예방하는 불리잉 해결책과 예방 정책을 세웠다.
- 일단 생긴 불리잉을 적절히 해결하는 방안에 관해 교사들, 학생들, 소아과 전문의들, 부모들을 교육 시키고 있다.
- 폭행, 음주, 약물남용, 자살, 타살, 성관계, 10 대 임신, 가출, 등교거부, 우울증, 권위자에 대한 반항, 가택침입, 범법행위, 금전만능주의, 이기주의 등이 오늘날 사춘기 아이들에게 팽만하고 있다. 거기다가 불리잉 행위와 티싱 행위가 사춘기 아이들에게 생겨 부모들, 교사들, 사회각계 각층 모두가 불안한 상태에 빠지게 한다.

- 아이들이 다른 아이나 아이들을 집단적으로 육체적으로 정신적으로 정서적으로 감정적으로 언어적으로 성적으로 사이버로 부적절하게 다루고 괴롭히는 불리잉을 5 종류로 분류된다.
- 즉 신체적 불리잉, 언어적 불리잉, 감정적 불리잉, 성적 불리잉, 사이버 불리잉으로 세분할 수 있다.
- 그 중 언어적 불리잉이 가장 많이 생긴다. 또 성적 불리잉은 극도로 심각한 불리잉 행위 중 하나이다.
- 최근에는 인터넷이나 글을 통해서 사이버 불리잉을 하는 경향이 점점 늘고 있다.
- 다른 아이들을 집적거리고 희롱하고 놀리고 즐라대서 그들의 마음과 정신을 괴롭히는 행동도 일종의 불리잉에 속하지만 이런 종류의 불리잉을 특히 티싱(Teasing)이라고 한다.
- 육체적으로 공격하고 언어적으로 괴롭히고, 그와 동시에 심리적으로 조종하는 불리잉도 있다.
- 또는 그런 여러 종류의 불리잉 중 단 한 가지 불리잉 행위만 할 수 있고, 그 5 가지 불리잉 행위 중 두 가지 불리잉 행위를 동시 할 수도 있다.
- 아무 이유도 없이 다른 아이를 툭툭 치고 집적 거리거나 구타한다든지 발로 찬다든지 침을 뱉고 밀어붙이는 불리잉 행위도 한다.
- 또 불리잉을 당하는 아이의 소유물을 뺏은 후 돌려주지 않고 감추기도 하고, 그를 어디에 가두는 등 신체적 공격적 행동을 가해서 불리잉 하기도 한다.
- 욕설을 하거나 악의적으로 놀리거나 험담하거나 공갈 협박치는 등 공격적 언어로 불리잉을 하기도 한다.
- 때로는 이렇게 언어적으로만 불리잉 행위를 하기도 하고 언어적으로 육체적으로 동시 불리잉을 하기도 한다.
- 이런 유형의 불리잉 행위는 여아들에게보다 남아들에게 더 잘 생긴다.
- 여아들에게 육체적으로 불리잉을 하는 것보다 심리적으로 감정적으로 조정해서 죄책감을 느끼게 하고 심리적으로 공격하는 유형의 불리잉 행위가 더 많다.

- 예를 들면 불리잉을 당하는 아이가 정신적으로 타격을 받을 수 있도록 나쁜 소문을 퍼트린다는지 친구들이나 또래들로부터 집단적으로 왕따 당하게한다든지, 가지고 있는 것을 부당하게 빼앗는 등의 행동으로 불리잉 행위를 하기도 한다.
- 남아들은 여아들보다 신체적으로나 성적으로 불리잉을 더 하는 경향이 있다.
- 일반적으로 불리잉을 더 반복적으로 하고 반복적으로 당하는 것이 보통이다. 불행이도 불리잉을 당하지 않게 보호 받지 못하는 것이 보통이다.
- 또 불리잉을 당하더라도 부모들이나 학교 당국 또 적절한 당국에 그 사실을 보고하지 않을 때가 더 많다.
- 그 때문에 불리잉을 하고 불리잉을 당하는 것이 어느 한도까지 계속 되기도 한다.
- 또래들 중 육체적으로 더 작고 나이가 더 어리고 고독하고 두려움을 잘 타고 자기에게 불리한 공격을 당했을 때 부모나 가족이나 학교 당국에 보고를 하지 않는 아이들은 더 쉽게 불리잉을 당할 수 있다.
- 불리잉을 일반적으로 초등학교의 학생들뿐만 아니라 중고등학교 학생들에게도 생길 수 있는 심각한 심리장애, 행동장애의 일종이고 초등학교 6학년 학생들에게 가장 흔히 생긴다고 한다.
- 불행하게도 많은 성인들이나 교육자들은 불리잉 행위는 아이들에게 보통으로 있을 수 있는 정상적 행동으로 취급하기도 한다. 또 불리잉을 예방할 수도 없고 불리잉을 중지할 수 없다고 믿기도 한다.
- 그런 이유로 한 집안에서 형제자매들 간에도 불리잉을 하고 불리잉을 당하고, 이웃에 사는 아이들 간에도 불리잉을 하고 불리잉을 당하고, 학교 운동장에서도, 또는 놀이터에서도 아이들이 불리잉을 하고 당하게 된다.
- 중학생들에게서 일어나고 있는 불리잉 연구에 의하면, 불리잉을 당하지 않은 학생들에 비해서 불리잉을 당하는 학생들에게 자살행위와 자해행동이 더 많이 발생된다고 한다.
- 불리잉을 당하는 아이들에게는 분노가 더 많이 생길 수 있고, 학교나 사회생활에 적응하는 데 감정적으로 문제가 더 많이 생기고, 사회생활을 하는 데 무엇이든지 더 부정적인 시각으로 볼 수 있고, 학교공부 장애가 더 생길 수 있고 등교거부 현상이 더 생길 수 있다.
- 학업 성적 저하, 행동장애, 불안, 걱정, 자존심 결여 등의 주원인이 될 수 있고, 정신적 문제까지 생길 수 있다.

- 잘 먹지 않는다든지, 육체적 건강문제도 생길 수 있고, 두통, 복통, 야뇨증, 수면 장애 등이 생길 수 있다.
- 음주나 약물남용도 불리잉을 당하는 아이들에게 더 많이 생길 수 있다. 불안과 우울증이 더 생길 수 있다. 심지어는 자살 하기도 하고 타살을 할 수도 있다.
- 모든 불리잉은 언어적 폭력이나 육체적 폭력의 일종이라고 할 수 있다.
- 또 거의가 일종의 공격적 행동으로 취급될 수 있다.
- 불리잉을 하는 아이들이나 불리잉을 당하는 아이들의 대부분은 남아들이건 여아들이건 그들 자신도 불리잉을 하고 또 불리잉을 당하는 것이 보통이고 그런 현상은 요즘 아이들의 세계에서 흔히 볼 수 있는 장면이다. 그래서 요즘 학교에서나 아이들 사회에서 불리잉 행동이나 티싱행동은 아주 흔히 보는 행동장애이다.
- 만일 자녀가 남의 자녀들을 한 번이라고 불리잉을 하거나 티싱을 하면 또는 계속적으로 불리잉을 하거나 티싱을 하면 부모들은 많은 관심을 갖고 더 이상 불리잉을 하지 않게 즉각적으로 교육시키고 남을 놀리지 않게 행동교정으로 바로 해야 한다.
- 때로는 나이가 더 먹은 아이들이나 다른 또래 아이들보다 덩치가 더 크고 더 힘센 아이들이 저보다 나이가 적은 아이들이나 신체적으로 더 약한 아이들을 정신적으로 육체적으로 괴롭히면서 자신들은 재미있게 생각하기도 한다.
- 아이들은 어디까지나 아이들이다. 사춘기 아이들도 어디까지나 아이들에 속한다.
- 우리 부모들은 성장하고 있고 자녀들이 항상 성인들과 같이 성숙하게 행동하기를 바랄 수는 없지만 불리잉을 한다든지 다른 아이들을 티싱을 하는 것은 잔인하고 용납 받을 수 없는 행동이라는 것을 그들에게 확실히 말해 주어야 한다.
- 어린 자녀가 불리잉을 하고 티싱을 하면 무슨 이유로 그런 비행을 하는지 즉시 알아서 비행교정 치료를 해주는 것이 부모의 의무이고 또한 권리이다.



그림 2-28. 불리잉 예방 교육용 그림
 오리지날 소스- 미 보건 인간서비스

불리잉이나 티싱을 하는 이유와 원인

- ① 불리잉을 하는 아이에게 걱정근심거리가 많거나 그가 불안하거나 마음이 연약하거나 가정에서 또는 또래들로부터 따돌림을 당하거나 분노의 표출로 불리잉이나 티싱을 하기도 하고 또래들 앞에서 자신의 약점을 감추기 위한 자신 과잉보호 행동으로 불리잉을 하거나 티싱을 할 수 있다.
- ② 때로는 티싱이나 불리잉 행동은 남들에게 재미있고 귀엽고 약삭빠른 행동이라 생각하고 불리잉을 하고 티싱을 하는 아이들도 있다.
- ③ 부모들이 자녀들을 양육하는 동안 자녀들을 놀리면 부모들로부터 남을 놀리는 행동을 배우고 그 자녀들이 다른 아이들을 놀리기도 한다.
- ④ 가정에서 큰 형제재매들로부터 불리잉을 받거나 티싱을 당하고 그 화를 표출하기 위해 다른 아이들에게 불리잉을 하거나 티싱을 하기도 한다.

- ⑤ 불리잉을 하는 동기나 이유를 막론하고 자녀들이 다른 아이들에게 불리잉을 하거나 티싱을 하지 않게 하는 것은 부모의 절대적인 의무이고 책임이다.
- ⑥ 때로는 또래들 중 덩치가 크고 힘이 세고 또래들을 이끌어나가고 인도하는 심리에서 불리잉을 하거나 티싱을 할 수 있다.
- ⑦ 그 외로 불리잉을 당하는 아이가 다른 학생들보다 공부를 더 특출하게 잘 하거나 옷을 특별히 잘 입고 다니거나 특별한 학용품 등을 가지고 있거나, 또는 다른 아이들로부터 따돌림을 받으면 그 아이를 불리잉하거나 티싱할 수 있다.



그림 2-29. 저자가 사는 동네에서 얼마 떨어지지 않은 콜체스터란 곳에서 8살 먹은 초등학교 학생이 같은 학교에 다니는 학생들로부터 불리잉을 당했다고 그 동네 경찰국, 주정부와 지방행정처, 교육청, 교육감, 교장, 시장, 주 소아 가족국, 주 인권관리당국 등에 보고를 하고 불리잉을 하는 학생을 처벌하라고 주장했다.
출처: 미 코네티컷주 The Hartford Courant, Wednesday, June 15, 2005

자녀가 사이버 불리잉(사이버 왕따)을 당하는 경고 징후 증상

- 사이버 불리잉을 받고 있는 자녀들에게 다음과 같은 징후와 증상이 생길 수 있다.
- 슬픔, 분노, 욕구불만 인내성 결여가 있고 걱정을 많이 하는 등 부정적인 감정이나 생각이 많다.
- 학교 성적이 떨어진다.
- 음식물을 잘 먹지 않거나 수면 문제가 생긴다.
- 가족이나 친구들과 잘 어울리지 않는다.
- 학교에 가기를 싫어한다.
- 사교적 모임에 가기를 싫어한다.
- 컴퓨터나 핸드폰 또는 다른 테크니컬 기구를 쓰기 싫어한다.
- 이메일이나 텍스트 메시지를 받고나면 기분이 나빠지고 스트레스를 더 받는다.
- 컴퓨터 사용하는 것을 피한다.
- 그 외 .소스 및 참조문헌; Pediatric clinics of North America June 2012

불리잉을 하거나 불리잉을 당하면 다음과 같이 해결해 준다.

① 부모는 티싱이나 불리잉을 하는 자녀에게 티싱이나 불리잉을 하는 행위는 적절치 않고 그릇된 행동이라고 가르치고 적절하고 바른 행동을 하도록 교육 시켜야 한다. 그리고 티싱과 불리잉을 하는 행동을 즉시 못하도록 한다.

② 그 동안 부모가 알게 모르게 자녀들에게 티싱 했었는지

형제자매들끼리 티싱을 하거나 불리잉을 하는지 알아보고 그렇게 했으면 더 이상 티싱 하지 말고 또 형제자매들끼리 티싱과 불리잉을 하지 않게 교육시켜야 한다.

자녀가 자기 형제들이나 또래들 중 우열을 다투는 경쟁을 할 때 불리잉을 하지 않고 티싱을 하지 않도록 훈련시킨다.

③ 평소에 불리잉이나 티싱을 하거나 당했을 때 불리잉과 티싱에 관한 참고서나 TV 등 교육용 매개체를 이용해서 불리잉 하는 것과 티싱을 하는 것은 나쁜 행동이란 것을 가르친다.

불리잉과 티싱을 하는 행동은 적절하지도 않고 절대로 용납할 수 없는 비행이란 것을 명백히 설명해 준다.

- ④ 본인이 불리잉이나 티싱을 당했을 때 느꼈던 점을 상상케 하고 남을 더 이상 불리잉하지 않게 교육시킨다. 또래들이나 친구들 또는 형제자매들 간 관계에서 불리잉이나 티싱을 하지 않고 좋은 생각과 서로 동의할 수 있는 행동을 해야 한다고 가르친다.
 - ⑤ 부모 자녀와 대화를 통해서 자녀가 불리잉과 티싱을 당하는지 남의 아이들을 불리잉과 티싱을 하는지 자주 알아보아야 한다. 형제자매들끼리 더 이상 불리잉이나 티싱을 하지 않으면 칭찬해주어야 한다.
 - ⑥ 불리잉이나 티싱을 하면 때로는 나이에 적절하게 타임아웃이나 행동제한 등으로 벌을 줄 수 있다. 또 가지고 노는 장난감 등을 더 이상 가지고 놀지 못하게 해서 권한을 제한할 수 있다. 그리고 불리잉이나 티싱을 당한 아이들에게 말로 잘못했다고 사과하도록 가르치고 때로는 전화로 사과하게 하거나 글로 사과하게 한다.
 - ⑦ 불리잉이나 티싱을 하지 않으면 칭찬도 하고 상을 주어 불리잉이나 티싱을 하지 않게 격려할 수 있다.
 - ⑧ 학교에서는 불리잉이나 티싱하는 학생의 비행을 바로 잡을 수 있는 적절한 교칙을 그 지방의 주민들과 학교 당국과 관련된 교육계, 임상심리사, 소아과 전문의들이 적절한 교육과 그에 대한 대책을 세우고 그 대책에 따라 불리잉 하고 티싱하는 학생들을 적절히 교육시키고 인도해야 한다.
- 가능하면 조기에 불리잉 하는 아이의 부모, 불리잉을 당한 아이의 부모, 학교 당국 책임자, 교사들이 함께 만나 불리잉을 하게 된 동기와 당한 이유를 알아보고 사과를 받고 용서를 해주고 앞으로 더 이상 불리잉이 생기지 않게 예방해야한다.
- ⑨ 미국에서는 각 교육구에 따라 학생들의 비행에 관한 대책과 교칙을 서로 다르게 정하고 있다.
 - ⑩ 미국 코네티컷주는 불리잉이나 티싱을 하는 비행의 정도에 따라 그들을 학교에서 카운실링해서 교육시키거나 학교당국과 부모들과 상담하거나

소아과 전문의나 임상심리사의 도움을 받아 그 비행을 치료하기도 한다. 문제가 더 심각하고 단순 치료로 불리잉을 하는 학생들을 교육시킬 수 없을 때는 학교에서 그 학생을 퇴학시키기도 한다.

⑪ 퇴학을 당하면 그들의 장래에 많은 지장이 생길 수 있다. 퇴학은 개인적 가정적 사회적 국가적 차원에서 상당한 문제가 부정적으로 생길 수 있다. 그러므로 퇴학시키는 것은 최후 수단으로 해야 한다.

⑫ 미국에서는 퇴학을 당한 학생들은 그 지방 세금으로 특별교육을 받도록 법으로 정해져 있다. 코네티컷주는 하루 오후 2시부터 4시 30분까지 특별교육을 시키기도 한다.

그렇게 교육시키기 위해서 1인당 하루 평균 교육비가 50~70불정도 든다고 한다. 이 돈은 바로 주민의 세금으로 충당한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose

- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요

- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

거짓 말을 하지 않도록 자녀들을 훈련 시킨다., Train your children not to lie

이장 아래 ”

거짓말/거짓 말을 하지 말라고 자녀를 훈련 시킨다., Lie/train your child not to lie 참조

- 거짓말은 정말로 나쁜 것인가.
- 거짓말을 하지 않고 살 수 있을까.
- 거짓말을 조금 하는 사람들은 거짓말을 많이 하는 사람들보다 도덕 윤리적으로 더 나은 사람들인가.
- 거짓말의 정도를 자로 재거나 저울로 달아 거짓말의 경중을 분별할 수 있을까.
- BC 4 세기 희랍 디오지니스(Diogenes)는 일생동안 대낮에도 등불을 켜고 정직한 사람을 찾아 다녔지만 진짜로 정직한 사람을 하나도 찾지 못했다.
- 성인 소크라테스는 진실하게 사는 법을 젊은이들에게 가르쳤다는 “죄”로 사형장에서 사라졌다.
- 정직함은 그 시대 소아청소년들과 젊은이들에게 나쁜 영향을 줄 수 있기 때문이었다(출처: Love each other by Leo Busgaglio p.75).
- 1969 미 타임지 연구에 의하면 미국 사람들 10 명 중 6 명은 필요할 때는 거짓말을 해도 된다고 응답했다.
- 그럼 우리 부모들은 자녀들의 거짓말을 어떤 시각으로 보나.
- 우리 삶은 정직성에 토대를 두어야 한다는 것은 누구도 동감할 것이다.
- 우리들은 자녀들에게 정직하게 살라고 가르치고 정직하게 살도록 자녀들을 훈련시켜야 한다.

거짓말이란

- 남을 속이기 위해 꾸민 말을 거짓말이라 한다.

거짓말과 참말을 분별할 수 있는 나이

- 4 세 이전 유아들의 대부분은 자기들이 한 행동과 말을 부모가 얼마나 좋아하느냐 얼마나 좋아하지 않느냐에 기준을 두고 주로 행동하고 말하는 것이 보통이다.
- 4 세 이전 영유아들은 자기들의 행동이나 말을 옳게 하지 않았는데도 어머니나 아버지가 그들이 한 행동이나 말을 좋아하고 그들이 한 말이나 행동을 인정해주면 자기가 한 언행이 옳은 것으로 간주한다.
- 또 어머니나 아버지가 자기의 언행을 좋아하지 않고 인정해주지 않으면 그들이 비록 옳게 행동하고 옳게 말을 했더라도 자기의 언행이 잘못된 것으로 생각할 수 있다.
- 이와 같이 부모에게 자기의 언행이 만족하느냐 만족하지 않느냐에 따라 그들은 부모들을 위해 주로 말을 하고 행동 하는 것이 보통이다.
- 초등학교 입학하기 바로 전부터 유아들의 대부분은 "사실"이 무슨 뜻인지 "허위"가 무슨 뜻인지, 또 "참말"과 "거짓말"의 뜻을 확실히 분별하기 시작한다.
- 이런 이유로 5 세 이후부터 아이들의 대부분은 진짜 거짓말을 잘 하지 않는 것이 보통이다.
- 6 세 학령기 아이들의 18.2%는 꾸며낸 일과 사실이 다르다는 것을 안다.
- 9 세 학령기 아이들의 대부분은 꾸며낸 이야기와 사실 이야기를 분별하는 능력이 있다.
- 이렇게 학령기 아이들이 사실과 허위에 차이가 있다는 것을 알기 시작할 때 거짓말의 뜻도 잘 알기 시작한다.
- 7 세 학령기 아이들의 대부분은 거짓말을 한 후 거짓말을 한 것에 자책감을 가질 수 있다. 그리고 그들은 거짓말을 했기 때문에 벌을 받을까 걱정 하고 거짓말을 했기 때문에 죄를 졌다고 생각도 하고, 또 하나님이 벌을 줄까 걱정 하고 때로는 하나님에게 용서해 달라고 기도하기도 한다.
- 10~11 세 초기 사춘기 아이들의 대부분은 정직하게 사는 것이 상당히 중요하다고 생각한다. 거짓말을 하는 것은 나쁜 것이라고 인식하기 시작한다.
- 3 세 이전 유아들의 대부분은 크고 작고, 많고 적고, 차고 뜨거운 것 등 반대어의 의미를 정확히 이해할 수 없다.

- 또 정직이나 거짓의 뜻을 정확히 분별하지 못하는 것이 보통이다.
- 3 세 이전 유아들은 자기들이 말하는데 쓰고 있는 단어들의 뜻을 확실히 알지 못하고 말하는 때가 더 많다.
그 때문에 자신들이 거짓말을 하고 있는지 참말을 하고 있는지 모르고 말을 막 할 때가 많다.
- 때로는 그들은 자신도 모르게 말을 환상적으로 꾸며내기도 하고, 사실을 과장해서 거짓말을 꾸미기도 한다.
- 6~7 세 학령기 아이들의 대부분은 진실, 사실, 정직, 허위 등의 단어의 뜻을 어느 정도 이해하기 시작한다.
- 5 세 이전 유아들이든 그 이후 학령기 아이들이든 “거짓말을 하면 나쁘고” “거짓말을 해서는 안 된다”고 주의를 주고, 거짓말을 하지 않도록 훈육시키지 않으면 유아기, 학령기 때 하기 시작한 거짓말이 습성화 되어 그 이후에도 거짓말을 계속할 수 있고 그 습성이 사춘기, 성인기까지 이어질 수 있다.
- 부모들의 자녀 양육과 훈련의 책임이 얼마나 중요한지 여기서도 다시 한 번 상기해야 한다. 그 나라의 소아들이나 성인들이 거짓 말을 콩주어 먹듯이 하는 이유를 짐작 할 수 있다.

거짓말의 분류

- ① 환상적으로 하는 거짓말,
- ② 모방하기 위한 거짓말,
- ③ 과장하기 위한 거짓말,
- ④ 선의 거짓말,
- ⑤ 방어하기 위한 거짓말,
- ⑥ 주의 집중을 끌기 위한 거짓말,
- ⑦ 양값음을 하기 위한 거짓말,
- ⑧ 반항하기 위한 거짓말,

⑨ 병적으로 하는 거짓말

등으로 거짓말을 분류할 수 있다.

환상적으로 하는 거짓말(환상적 거짓말)

- 있는 그대로 사실을 말하지 않고 환상적으로 꾸며 말하는 것을 환상적 거짓말이라 한다.
- 일상 삶에서 재미가 없거나 자기의 생각이 다른 사람들의 생각과 다를 때, 어떤 상황을 자기에게 유리하게 이끌어 낼 때, 부모로부터 사랑을 더 받고 싶을 때, 실제로 없는 것을 환상해 그럴 듯하게 꾸며 환상적 거짓말을 하는 것이다.
- 환상적으로 말을 꾸며서 거짓말을 하는 것을 아무렇지 않게 생각하기도 하고 그런 환상적 거짓말을 하는 것이 잘못이라고 생각하지도 않고, 환상적으로 말을 꾸며 거짓말을 해도 그것에 관심을 갖지도 않고, 그렇게 거짓말을 해서는 안 된다고 교육시키지도 않는 부모들이 있다. 이것은 잘못된 부모교육이다.
- 사실의 뜻과 환상의 뜻을 확실히 분별할 수 없고 이 두 단어의 뜻을 혼동할 때 아이들은 환상적 거짓말을 하게 된다.
- 유아들이나 초기 학령기 아이들의 마음속에 어떤 논리도 이유도 없이 무의식적으로 환상적 거짓말을 하는 것이 보통이다.
- 예를 들면, 유아들이나 초기 학령기 아이들은 귀신, 산신령, 호랑이 등에 관한 환상적 이야기를 평소에 자주 듣는다.
- 또 유아들이나 초기 학령기 아이들이 학교나 집에서 놀 때 왕자, 개, 사자 또는 노루 등이 역할을 하면서 놀기도 한다.
- 때로는 나무토막을 먹는 척 하며 장난도 한다.
- 이와 같이 사실과 아주 다른 이야기와 행동을 고의적으로 만들어 내면서 놀기도 한다.
- 또 재미있게 환상적인 이야기를 만드는 어린 유아들이나 초기 학령기 자녀들을 보는 부모들은 칭찬을 아끼지 않고 많이 하기도 한다.

- 이렇게 유아들이나 초기 학령기 자녀를 양육을 하는 동안 어린 유아들이나 초기 학령기 자녀들은 환상적 거짓말을 알게 모르게 많이 듣고 배우고 또 스스로 만들어 내기도 한다.
- 환상적인 거짓말을 하는 것은 정상 성장발육의 일부분이다.
- 그러나 말을 환상적으로 꾸며 거짓말을 많이 해서 그 정도가 심하면 비정상적으로 본다.
- 환상적 거짓말을 비정상적으로 많이 하면 사실과 환상이 다르다는 것을 가르치고 참말을 하도록 가르친다.
- 환상적으로 말을 꾸며서 거짓말을 하는지 단순히 겉으로 꾸며서 거짓말을 하는 것인지 알아본다. 흥미가 없거나 불쾌한 상황에서 도피하려고 환상적인 거짓말을 때로는 할 수 있다.
- 사실과 꾸민 말의 차이점을 아는 데는 시간이 필요하기 때문에 그런 행동이 잘못됐다고 따질 수 없다.
- 초등학교 1년생들의 대부분은 사실과 꾸민 환상적인 이야기를 분별할 수 없다.
- 예를 들면, 아빠가 “네가 달콤해서 너를 먹겠다고” 하면서 먹는 시늉을 하면 진짜로 자기를 먹는 줄로 아는 영유아도 있다.
- 이렇게 사실과 환상적 거짓의 차이를 잘 모르는 영유아들에게 환상과 사실을 비교해서 가르친다.
- 환상적 만화, 동물 또는 쇼 등 TV의 프로그램을 볼 때 그때그때의 장면이 사실인지 환상적인 이야기인지 구별하는 법을 가르친다.
- 그 장면이 사실이 아니면 사실이 아닌 이유를 물어보든지 영웅은 사실로 존재하는 것인지 만들어 낸 것인지, 사람이 공중에서 날 수 있는지, 개가 차에 치이면 어떻게 될 것인지 등의 사실과 환상적인 사건들의 예를 들어서 사실과 꾸민 환상적인 이야기의 차이점을 가르친다.
- 실제로 있던 이야기와 환상적인 이야기가 있는 책을 읽어주고 사실로 있던 이야기인지 꾸며낸 환상적인 이야기인지를 구별하는 방법을 설명해 준다.
- 도서관에서 나이에 적절한 책을 구입해 사실 이야기와 환상적인 이야기를 구별하도록 한다.

모방하기 위한 거짓말(모방 거짓말)

- 사실 그대로 다른 사람들에게 말하지 않고 그 사실을 재미있고 우습게 꾸며 사실과 아주 다르게 모방해서 말을 할 수 있다.
- 이런 경우, 모방하기 위한 거짓말이라고 한다.
- 영유아나 초기 학령기 아이들은 옳게 사리를 판단하는 능력과 분별하는 능력이 잘 발달되지 않고 미숙해 진짜로 한 진짜 거짓말과 농담으로 한 농담 거짓말을 확실히 분별할 수 없다.
- 특히 자기를 진정으로 사랑하고 자기가 존경하는 부모의 행동과 말 하나 하나를 있는 그대로 보고 배우고 모방하면서 자란다.
- 부모들이 영유아들이나 초기 학령기 자녀들 앞에서 사실대로 말하지 않고 꾸며 거짓말을 하거나 사실을 재미나게 과장해서 꾸며 거짓말을 하면 그런 것도 잘 모방할 수 있고 결과적으로 모방하기 위한 거짓말을 하게 된다.
- 부모 스스로가 영유아들이나 초기 학령기 자녀들 앞에서 이런 식으로 자주 실수하고 있으면서 그런 실수를 저지르고 있는 줄도 모르고 산다.
- 이런 가정에서 자란 소아청소년들은 진실과 거짓을 확실히 분별하지 않는 것이 보통이다.

과장하기 위한 거짓말(과장 거짓말)

- 어떤 소아청소년들은 과장도 하고 허풍도 잘 떠난다.
- 때로는 이런 식의 거짓말은 심각한 문제가 되지 않지만 그들이 과장하기 위한 거짓말을 하는 것을 장려해서는 절대로 안 된다.
- 부모들이 사실과 다르게 과장하거나 허풍을 떨면 그런 부모들의 소아청소년 자녀들도 부모를 닮아 과장해서 말을 꾸며 거짓말을 하게 된다.
- 성인들은 소아청소년 자녀들이 거짓말을 조금만 하면 참지 못하고 화부터 내는 것이 보통이지만 우리 성인들은 알게 모르게 사실을 과장하는 거짓말을 소아청소년 자녀들 앞에서도 솔솔 잘 한다.

선의로 하는 거짓말(선의 거짓말)

- 초청을 받았을 때 초청 받은 곳에 가고 싶지 않으면 다른 초청을 이미 받았기 때문에 거기에 갈 수 없다고 거짓말하는 사람들이 있다.
- 어떤 사람들은 이런 선의 거짓말을 솔솔 잘 한다.
- 선의 거짓말도 거짓말이다.
- 그렇지만 학령기나 사춘기 자녀들 앞에서 그런 선의 거짓말을 자주 하면 진실하게 말하는 것과 선의 거짓말을 구별할 수 없다.
- 선의 거짓말을 많이 하면서 사는 사람들은 때로는 다른 종류의 빨간 거짓말도 많이 한다.
- 오늘날 복잡하고 격동적인 사회에서 살면서 각종의 압력, 억압, 강요 등을 쉴 새 없이 받고 그런 것들을 하나하나 물리치고 곳곳하게 사는 부모들의 삶을 소아청소년 자녀들은 잘 이해하지 못한다.
- 그래서 소아청소년 자녀들은 부모들이 그런 선의 거짓말을 하는 이유를 확실히 모른다.
- 선의 거짓말을 잘 하는 부모들의 슬하에서 자란 아이들은 자기들이 어떤 일을 하기 싫거나 그 상황에서 피하고 싶을 때, 자기가 하고 싶지 않은 것을 다른 사람이 하게 할 때나 자기가 저지른 잘못을 다른 사람의 탓으로 돌릴 때, 사회적 압력에서 피할 때 선의 거짓말을 밥 먹듯이 잘 할 수 있다.
- 누구든지 선의 거짓말을 자주 습관적으로 하면 악의적 거짓말을 잘 하는 사람이 될 수 있다.

방어하기 위한 거짓말(방어거짓말)

- 어린이들의 대부분은 자기가 잘못 행동하고 그가 잘못된 행동에 적절한 벌을 받아야 한다고 생각할 때 그 벌을 받지 않기 위해 잘못된 것이 자기의 탓이 아니라고 방어하기 위해 거짓말을 한다. 이런 거짓말을 방어하기 위한 거짓말이라고 한다.
- 잘못된 것에 대한 책임을 져야할 때 그 책임이 자기에게 있지 않다고 방어하기 위해 거짓말을 할 수 있다.

- 소아청소년 자녀들에게 집안이나 집밖에서 해서는 안 되는 일과 해도 되는 일, 또 지켜야 할 규칙이 많이 있다.
- 그렇지만, 그들의 대부분은 지켜야 할 규칙, 그들이 해서는 안 되는 것에 대해서 다 알 수 없다. 또 부모가 그들에게 만든 규칙이나 제한의 뜻도 이해하지 못하고, 때로는 그런 규칙이나 제한에 관해서 아주 까마득하게 잊어버리기도 하고, 그런 규칙이 있는지도 알면서도 지키지 않고 어길 수 있다.
- 그런데도, 많은 부모들은 소아청소년 자녀들이 100% 완전무결하게 부모가 정한 규칙이나 제한에 따라 행동하기를 바란다.
- 그리고 자녀들이 부모가 세운 규칙이나 제한을 어기고 지키지 않고 있다는 사실도 스스로 안다.
- 많은 부모들은 자녀들이 사소한 잘못이라도 저지를까 걱정하고 자녀들이 스스로 옳게 행동하기를 바란다.
- 자녀들이 부모들의 기대에 미치지 못할 때도 있다.
- 때로는 소아청소년들이 순종을 하지 않아 부모들의 기대에 미치지 않는지, 자녀들이 미숙하고 능력이 없어 부모들의 기대에 어긋나게 행동하는지 확실히 분별해야 한다.
- 부모들은 이 두 가지 조건을 확실히 분별해야 자녀들이 거짓말을 하지 않게 된다.
- 어린 자녀가 부적절하게 행동했으면 부적절한 행동을 하게 된 동기를 그에게 직접 물어보아야 한다.
- 잘못된 행동을 인정하면 잘못된 행동에 대한 벌을 줄 수 있고 잘못 행동을 했는지 확실히 모르면 그 자녀들에게 벌을 줄 수 없다.
- 벌을 받지 않기 위해 이와 비슷한 상황에 처한 어떤 자녀들은 거짓말을 할 수 있다.
- 어떤 자녀들은 잘못 행동을 하고 벌을 받지 않기 위해 거짓말을 하는 것이 무엇이 잘못이냐는 식으로 생각한다.
- 그래서 잘못 하고 또 거짓말을 자꾸 한다.
- 지키기 어려운 약속을 하라고 강요를 받은 자녀들의 일부는 그렇게 하겠다고 약속할 수 있다.
- 또 약속의 뜻을 모르는 자녀들이 약속을 한 후 그 약속을 지키지 않으면 거짓말을 한 것으로 간주될 수 있다.

- 사실은 약속을 지키지 않으려고 하지 않았는데 약속을 지키지 않아 거짓말을 한 셈이 된다.
- 그들의 행동 제한은 나이에 적절해야 하고 너무 많은 규칙을 만들어 놓지 말아야 한다.
- 규칙이나 제한을 확실히 무시하거나 어길 때 자녀들에게 어긴 이유를 물으면 거짓말을 하기 쉽다.
- 때문에 될 수 있는 한 이유를 묻지 말아야 한다.
- 규칙을 어긴 이유를 조사할 때 말이 막혀 '에에' 하면 더 이상 조사하지 않는 것이 좋고 모호한 질문을 해서는 안 된다.
- 그런 상황에서 도피할 의도로 거짓말을 할 수 있다.
- 이런 때는 그 거짓말을 하는 그 자체에 해당하는 벌을 주고 그가 저지른 행동에 해당되는 벌도 주어야 한다.
- 거짓말을 하고 잘못했다고 곧 수긍하고, 잘못하지 않았다고 부정하고 또 아무 대답을 하지 않고 묵묵히 있는 자녀들도 있고 거짓말을 해서 부정적인 결과가 나올까 생각한 나머지 처음 한 거짓말에다 또다시 거짓말을 할 수 있다.
- 이러저런 이유로 거짓말을 확실히 했다고 믿으면 거짓말을 한 이유를 꼬치꼬치 묻지도 말고 따지고 말할 기회를 주지 않는 것이 중요하다.
- 그 자녀를 비난하지 말고 잘못된 거짓말을 지적하고 필요에 따라 거짓말을 한 것에 대해 벌을 주어야 방어적 거짓말을 또 하지 않게 된다.
- 잘못된 행동에 대한 벌을 받지 않고 빠져 나올 수 있는 수단으로 거짓말을 할 수 있다.
- 다루기가 어려운 상황에 처할 때 그 상황에서 빠져나가기 위해 거짓말을 할 수 있다.
- 사는 동안 겁을 준다든지, 남을 속인다든지 또는 고자질을 해서는 안 된다고 교육시킨다.
- 정직하게 사는 사람들은 남들로부터 존경을 받고 잘못 행동을 하거나 거짓말을 하는 것은 잘못이고 죄를 범하는 것이라고 교육시킨다.
- 죄의식을 갖고 사는 것보다 정직하게 사는 것이 훨씬 낫다고 훈육한다.

- 부모들은 자녀들 앞에서 거래관계를 할 때 완전한 정직성을 보여야 한다.
- 또한 부부간에 어떤 일을 따질 때도 정직하게 따져야 하고 그렇게 하는 것을 자녀들에게 보여야 한다.
- 부모와 자식 간의 상호관계 또는 부부 상호관계는 신용과 정직성에 바탕을 두고 이루어져야 한다고 가르친다.
- 부모와 다른 사람들이 너를 믿을 수 있게 정직하게 사는 것이 아주 중요하다고 가르친다.

양갚음을 하기 위한 거짓말(양갚음 거짓말)

- 양갚음을 하기 위해 무엇을 흠치거나 불복종하거나 거짓말을 할 수 있다.
- 부모가 화나도록 거짓말을 하는 자녀들도 있다.
- 예를 들면, 부모가 “너 어디 갔다 왔니?”라고 물었을 때 부모의 허락 없이 수영장에 갈 수 없는 규칙이 있는 것을 확실히 알고 있으면서 부모의 허락 없이 수영장에 혼자 갔다 오면 부모가 화를 낼 것을 뻔히 알면서 “수영장에 갔다 왔다.”고 거짓말을 할 수 있다.
- 이런 식 거짓말을 양갚음을 하기 위한 거짓말을 할 수 있다.
- 그런 양갚음을 하기 위한 거짓말을 해서 부모의 마음을 뒤흔들어 놓고 부모가 화나게 한다.
- 양갚음을 하기 위해 거짓말을 하는 자녀들을 실지로 자주 볼 수 있다.
- 특히 수동적 공격적 행동으로 분노를 표출하는 자녀들에게 더 자주 볼 수 있다.
- 부모가 자기를 공평하게 대해 주기를 바라고 자기를 공평하게 대하지 않는 부모들에게 양갚음을 하기 위해 거짓말을 하기도 하고, 형제들 간에 시기심이 생길 때 양갚음 거짓말을 할 수 있고, 부모가 다른 형제들에게 더 관심을 갖고 보살피거나 더 사랑하면 부모에게 양갚음을 하기 위한 거짓말을 할 수 있다.

칭찬이나 상을 받기 위한 거짓말(칭찬이나 상 거짓말)

- 부모들로부터 칭찬이나 상을 받기 위해 거짓말을 할 수 있다.

- 자녀들이 무엇을 하던지 최선을 다하기를 바라고, 성공적으로 끝내기를 바라는 부모의 슬하에서 자라는 어린 자녀들은 자신도 모르게 부모들로부터 상당한 압력을 받는 것이 보통이다.
- 어린 자녀들은 부모들의 기대에 미치지 못하는 것이 보통이다. 그렇지만 최선을로 행동해서 부모들을 즐겁게 하고 맡은 바를 성공적으로 성취하기 위해 노력한다.
- 그들 자신이 성취할 수 있는지 평가하기도 한다.
- 그리고 자신들이 살아가는 방향을 설정하고 그 방향으로 가기를 원한다.
- 이러한 성장 발육과정에서 자신도 모르게 자기가 한 그릇된 행동을 합리화하기 위해 부모에게 거짓말을 할 수 있다.
- 미숙해서 다루기 힘든 일들을 하라고 강요받은 어린 자녀들은 거짓말을 할 수 있다.
- 또 부모들 앞에서 잘한 행동을 보여주기 위해 거짓말을 할 수 있다.

반항하기 위한 거짓말(반항 거짓말)

- 면전에서 나쁘다고 공격받거나 어떤 일에 대한 반항하는 수단으로 거짓말을 할 수 있다.
- 부모에게 무엇을 해달라고 계속 졸라댈 때 “난 지금 바빠서 네 부탁을 들어줄 수 없다.”고 부모가 대답할 때 그 자녀가 거짓말을 하고 있는 사실을 알게 된다.
- 그 자녀는 부모가 거짓말을 하는 것과 마찬가지로 그 자녀도 거짓말을 할 수 있다.
- 부모나 가족들 중 누가 자기에게 무엇을 해달라고 계속 졸라대면 반항적으로 답변하거나 해달라는 것을 못해 주겠다고 거절하거나 부정적으로 변명하거나 허위로 증거를 대거나 거짓말을 해서 부모나 그들을 화나게 할 수 있다.

주의 집중을 받기 위한 거짓말(주의 집중 거짓말)

- 조건 없는 사랑과 보살핌을 부모로부터 더 많이 받고 싶은 자녀들은 거짓말을 할 수 있다.
- 가령 수학 숙제를 하지 않은 것을 뻔히 알고 있는 데 부모에게 숙제를 다 했다고 거짓말을 할 수 있다.

- 그런 거짓말을 할 때 자기가 거짓말을 하고 있다는 사실을 부모가 뻔히 알고 자기가 한 거짓말에 대한 벌을 받을 것이라는 것도 미리 안다.
- 부모들에게 주의를 주어 부모의 관심과 사랑을 받는 것이 훨씬 낫다고 생각하고 거짓말을 할 수 있다.

병적으로 하는 거짓말(병적 거짓말)

- 자기에게 확실한 이익도 없고 이유도 없는 데 하는 거짓말을 병적 거짓말이라고 한다.
- 이런 병적 거짓말을 하는 초기 사춘기 아이들을 가끔 본다.
- 병적 거짓말은 성인이 된 후에도 계속 할 수 있다.
- 훔치거나 가출 등의 행위를 동시에 하는 것이 보통이다.

거짓말을 하지 않게 예방하고 거짓말에 대한 대처방안

- 부모들 스스로 남들에게 조금도 해가 되지 않는다고 생각되는 선의 거짓말도 하지 말아야 한다.
- 대부분의 어린 자녀들은 선의 거짓말과 악의적 거짓말을 확실히 분별할 수 없다.
- 때문에 자녀들이 부모들로부터 선의 거짓말을 하는 것도 배우지 않도록 해야 한다.
- 자녀들을 양육하는 중 소아청소년 자녀들 앞에서 거래관계를 신용과 정직성에 근거를 두고 해야 한다.
- 거짓말을 하는 것은 나쁘고 잘못된 행동이며 부모로서 그냥 참고 넘어갈 수 없는 나쁜 행동이라고 교육시켜야 한다.
- 거짓말을 할 기회를 자녀들에게 주지 말고 거짓말을 하는 것은 안 된다고 가르친다.
- 될 수 있는 한 거짓말을 하게 된 동기와 이유에 대해 묻지 않는다.
- 그 이유를 물으면 이미 한 거짓말에다 더 거짓말을 할 기회를 줄 수 있으므로 거짓말을 하게 된 동기와 이유에 대해 묻지 않는 것이 좋다.
- 물론 예외도 있다.

자녀가 거짓말을 한 이유를 알면 그 이유도 고쳐야 한다.

- 많은 사람들이 때로는 사실을 과장해서 거짓말을 만들고 선의 거짓말을 하기도 한다.
- 그러면서도 자기 소아청소년 자녀들이 거짓말을 조금이라도 하면 성인들은 대단히 언짢아한다.
- 4 세 이전 유아들의 대부분은 부모들이 좋아하고 좋아하지 않는 것에 기반을 두고 그들은 행동하고 엄마 아빠가 그들의 행동을 좋아하는 것 같으면 잘한 행동으로 알고, 그들이 한 행동을 좋아하지 않으면 자기들이 한 행동이 나쁜 것으로 간주하는 것이 보통이라고 이미 언급했다.
- 소중한 꽃병을 깨트린 것을 엄마가 알면 엄마가 언짢아 할 것이라는 것을 아는 유아 자녀는 엄마를 언짢게 해주고 싶지 않은 생각에서 꽃병을 깨뜨리고도 깨뜨리지 않았다고 거짓말을 해서 자기가 한 일을 해결하려고 하기도 한다.
- 얼굴과 손에 초콜릿이 잔뜩 묻어 있는 유아 자녀가 병속에서 초콜릿을 꺼내 먹지 않았다고 크게 소리쳐 거짓말을 할 수 있다.
- 어린 유아자녀를 동물원에 데리고 가서 부모가 자녀를 공짜로 입장시키기 위해 나이를 속일 때 그 유아는 부모가 거짓말을 하는 사실을 정확히 안다.
- 때로는 그 유아 자녀가 아빠에게 “난 3 살이 아니고 4 살이라고” 큰 소리로 말해 아빠를 당황케 할 수 있다.
- 과속을 하고 정지 표시를 무시하고 교통위반을 한 아빠가 어린 자녀들 앞에서 교통순경에게 위반하지 않았다고 거짓증언하면 그 자녀가 거짓말을 하는 아빠를 보고 거짓말을 배울 수 있다.
- 거짓말을 하는 아버지를 보고 왜 그런 거짓말을 할까 생각도 할 수 있겠고, 때로는 그 자녀는 커서 이 세상에서 가장 큰 거짓말쟁이가 될 수 있다. 그래서 감방 속에 세상을 보내지 않게 해야 한다.
- 이 얼마나 가엾은 일인가.
- 때로는 큰 거짓말로 감방 속에 앉아 있는 꼴이 되기도 한다.

- 체면을 차리기 위해 또는 다른 사람의 감정을 손상시키지 않기 위해 선의 거짓말을 많이 하지만 어린 자녀들은 나쁜 진짜 거짓말과 선의의 거짓말을 확실히 구별할 수 없으므로 선의 거짓말도 어린 자녀들 앞에서도 모르게도 하지 말아야 한다.

정직, 사실, 가짜 등의 의미를 가르친다.

- 2~4 세 된 유아기 때부터 성숙도에 따라 유아 자녀들에게 사실과 사실이 아닌 것(허위)의 차이를 가르친다.
- 어린 유아들의 머릿속에 든 지식은 많지 않다.
- 부모 형제, 자매들의 삶과 사회에서 일어나는 사사건건을 보고 듣고 머릿속에 기록하고 저장하고 그들은 자란다.
- 아빠는 괴물이라고 가정하면서 어린 유아 자녀와 장난할 때 그 유아 자녀는 아빠가 진짜로 괴물인 줄 알고 놀랄 수 있다.
- 그리고 아빠가 진짜로 괴물인지 의심할 수 있다.
- 이런 식으로 사실과 가짜의 차이를 가르칠 수 있고 아빠는 진짜로 괴물인가, 이 세상에 괴물은 진짜로 존재하는지 등을 이런 장난 등을 통해 사실과 꾸민 이야기의 차이에 대해서도 가르친다.
- 자녀들의 머리 속에 비디오 레코드와 비슷한 레코드가 있다.
- 그들은 보고 듣는 것 모든 것을 머릿속에 기록한다. 그 후 그 레코드를 틀면 보고 들었던 것이 다시 나오고 그들은 보고들은 대로 행동한다.
- 자녀들에게 나타난 행동의 거의는 부모들의 모델과 이 사회에서 나온 것이라고 해도 그렇게 틀리지 않는다.
- 자기를 사랑하고 자기가 존경하는 부모들로부터 보고들은 것은 모두 다 기억해 놓는다.
- 또 사회에서 우열을 다투면서 사는 지도자들의 언행 하나하나를 소아청소년들은 보고 듣고 배우고 머릿속에 기억한다.
- 성인들은 정직하게 살아서 소아청소년들에게 모범을 보이는 것이 대단히 중요하다.
- 그러나 이런 말들은 꿈에서나 하고 들을 수 있는 것같이 생각할 수 있다.

- 정직하게 사는 사람들은 언제든지 승리자가 될 수 있다고 가르친다.

거짓말을 하도록 부추기지 말아야 한다.

- 부모들은 자녀들이 행동을 잘못 하거나 거짓말을 하면 그 동기와 과정을 알기 위해 조사를 할 수 있다.
- 어떻게 잘못된 행동과 거짓말을 한 이유를 캐묻는 과정에서 그들이 거짓말에 또 거짓말을 하게 부추길 수 있다.
- 깨진 과자 병을 들고 서 있는 아이의 얼굴에 과자 부스러기가 묻어 있는 것을 보고 엄마가 “너 거기 올라가서 과자를 내려 먹지 말라고 했는데, 내 허락 없이 과자를 먹고 과자 병을 깨뜨렸지?” 하고 물으면 그 아이는 천진난만한 얼굴로 어머니를 바라보면서 ‘아니’하고 대답할 수 있다.
- 그 아이는 과자를 먹고 과자 병을 깨뜨렸지만 엄마의 질문에 거짓말을 또 할 수 있다.
- 더블 트러블을 만들고 있는 것이다.
- 이런 식으로 잘못된 행동을 하게 된 동기도 알아보는 과정에서 이미 확연히 잘못된 행동에 대해 더 자세히 물으면서 잘못된 행동과 거짓말을 다루면 정직한 아이도 거짓말을 더 할 수 있다.
- “친구 아무개는 말을 갖고 있고 그 말을 탔다”는 거짓말을 하는 것은 어쩌다가 들은 엄마는 “그 아이의 친구는 말을 타지 않고 당나귀를 타고 말은 소유하지 않았다”고 고쳐 말해 주었다.
- 이 예와 같이 아이들은 무엇을 자랑하는 습성이 있고 과장해서 거짓을 말하는 경향이 있다. 이런 기회에 올바르게 말하고 과장해서 말하지 말고 정직하게 말하라고 가르친다.
- 잘못된 행동에 대해 솔직히 말하면 벌을 받을까 걱정돼서 차라리 거짓말을 하는 것을 선택할 수 있다. “거짓말을 하면 더 이상 손해 볼 것도 없지 않느냐”는 말이 있듯이 나쁜 행동을 하고 부모한테 거짓말로 하지 않았다고 하면 벌도 받지 않고 나쁜 행위를 하고서도 그냥 지나가 버리는 경우도 있다. 이런 이유로 거짓말을 자꾸 하게 되므로 주의한다.

- 질문할 것이 확실하거나 잘못된 행동과 이유를 자세히 묻지 말고 그 아이에게 너는 잘못했다. “나는 네가 잘못된 행동에 대해서 정말 화났어.”, “네가 거기에 올라가서 과자 병을 깨뜨린 것에 대해서 벌을 주겠다.”고 엄하게 말한다.
- 잘못된 행동을 안 했다고 거짓말로 부인할 때는 그 말을 무시하고 처음 잘못된 행동에 초점을 맞춰 벌을 주어야 한다.
- 확실히 어떻게 잘못 했나 상황을 잘 모르나 부모의 생각으로 그 아이가 확실히 잘못했다고 믿으면 잘못하게 된 동기와 과정 등을 묻지 말고 내 생각으로 네가 이렇게 했다고 단정적으로 말한다.
- 그 아이가 “꽃병을 깨뜨리지 않았다”고 거짓말을 할 때 네가 안 하고 다른 아이가 했다고 믿느냐고 강조한다. 거짓말과 잘못된 행동은 두 가지의 잘못을 함께 취급해서 각각의 잘못에 해당되는 벌을 준다.
- “아이가 잘못 행동했을 때 네가 진실로 말하면 화를 내지 않는다.”고 설명을 한다.
- “네가 거짓말을 또 하면 두 번 거짓말을 해서 잘못된 것이다”라고 설명한다.
- 부모가 어린 자녀에게 말한 것에 대해서는 꼭 실행에 옮겨야 한다.
- 거짓말에 대해서 심한 벌을 주어서 안 된다.
- 만일 어린 자녀에게 너무 자주 심하게 벌을 주면 그 자녀가 어떻게 하다가 잘못했을 때 벌을 피하기 위해 거짓말을 또 꾸며낼 수 있다.

잘못한 행동에 해당된 벌을 주고 거짓말을 한 것에 해당한 것도 벌주어야 한다.

- 잘못된 행동에 대해 벌주는 것은 물론이고 잘못된 행동에 대해 거짓말을 하고 또 그 거짓말에다 거짓말을 더하면 두 번째 거짓말에 대해서도 벌주어야 한다. 즉 삼중 벌을 받아야 한다.
- 허락 없이 과자 병에서 과자를 꺼내 먹은 것에 대한 벌을 준다.
- 다음 날은 과자를 주지 말고, 엄마에게 “과자를 안 먹었다”고 거짓말을 한 것에 대해 그 다음 다음 날에 과자를 주지 않는 식으로 해서 연 이틀 동안 과자를 먹을 수 없게 벌을 준다.

- 이 경우 나이와 거짓말과 잘못된 행동의 정도에 따라 1 주정도 벌주는 것은 심한 편이다.
- 방과 후 친구 집에 가는 대신 다른 집에 가면 방과 후 2 일 정도 집안에 있게 벌주는 것이 적당하다.
- 거짓말을 한 것에 대한 벌의 양은 허락 없이 다른 집으로 간 행동에 대해 받는 벌의 양과 거의 같은 정도 정해주는 것이 좋다.
- 이런 식으로 행동을 잘못하고 거짓말을 하는 어린 자녀들을 훈련시키면 그 자녀가 나쁜 행동과 거짓말을 했을 때 솔직히 말할 것이다.
- 거짓말에 또 거짓말을 하면 벌을 2 배로 받을 것이고 거짓말을 솔직하게 말하면 벌을 반만 받는다는 것을 알고 진실하게 말하게 되고 거짓말을 않게 된다.
- 나아가서는 커서 정직하고 떳떳하게 사는 성인이 될 것이다.
- 감옥 감방 속에 여러 해 동안 앉아 있지 않을 것이다.
- 그 거짓말 자체에 대해 벌을 주는 것도 중요하지만 거짓말을 했다고 솔직하게 정직하게 사실대로 말하라고 가르쳐 주는 것도 중요하다.
- 삶에서 진실하고 정직하게 행동하고 말하는 것이 대단히 중요하다는 것을 강조하면서 훈련시킨다.
- 어린 자녀가 정직하게 행동하면 즉시 칭찬 한다.
- 이런 방법으로 거짓말을 하지 않게 가르치고 정직하게 살도록 훈련시키는 것은 간단한 것 같지만 자녀 양육 중에서 가장 어려운 면이다.
- 자녀가 과자를 먹다가 병을 깨뜨리고 그것에 대해 미안하다고 사과하면 네가 한 잘못에 대해 너는 정직하게 사과할 줄을 아니 좋은 자식이라고 칭찬한다.
- 그리고 깡 과자 병에 대해서만 벌을 주어야 한다.
- 자녀가 매일 한 정직한 언행을 기록하는 공책을 만들고 정직한 언행을 그날그날 적어 놓는다.
- 그 공책을 그날그날 검토하고 잘한 언행에 대해 칭찬한다.
- 그 자녀가 듣는 앞에서 정직하게 행동한 것에 대해 남들에게도 말하고 칭찬할 수 있다.

- 좀 더 큰 학령기 자녀들은 정직하고 좋은 일을 한 것을 자신이 공책에 매일 적어 놓고 부모에게 매 주마다 보이고 검토 받는 것도 좋은 교육이다.
- 정직하고 진실하게 언행을 하면 특권을 주거나 상을 주고 때로는 뜻밖의 선물을 줄 수 있다.
- 정직한 언행에 특권이나 상을 줄 때는 상식이 통하는 정도로 준다.
- 허락 없이 어떤 장소에 갔던 행동이 뒤늦게 밝혀지기도 전에 사실대로 부모에게 말하면 그 말을 해준 것에 대해 칭찬한다.
- 다음부터 부모의 허락 없이 어디를 가서는 안 된다고 주의 주고 너를 믿을 수 있으니 다음에는 적절한 다른 장소에 가도 된다는 특권을 줄 수 있다.
- 어디에 갔다가 제때에 오면 또 갈 수 있는 특권을 줄 수 있고 이런 식으로 성장 속도에 따라 특권을 하나씩 점점 늘려 줄 수 있다.
- 자녀가 잘못 행동한 후 부모가 그 잘못된 행동을 알지도 못하기 전에 자발적으로 잘못된 행동에 대해 사과하면 벌을 보통 때보다 적게 줄 수 있다. 그러나 이런 식으로 훈련시키면 때로는 부모들을 조종할 수 있으므로 조심해야 한다.
- 과거에 거짓말을 한 적이 있으나 그 후 정직하게 행동하고 진실하게 말하면 상을 주고 칭찬하는 것이 마땅하다.
- 그리고 계속 정직하게 말하고 옳게 행동을 하도록 훈련시켜야 한다.
- 처음으로 학교에 영어 책을 잊어버리고 놓고 왔다면 정직하게 말해 고맙다고 하고 그 대가로 부모가 그 책을 그 아이와 같이 찾는 방법을 강구하고 찾는데 도와주고 처음 잘못 행동한 것에 대해 벌을 주지 않는 것이 좋다.
- 정직하게 말하고 행동하면 나이에 따라 칭찬과 특권을 점점 늘려주는 것이 적당하다.
- 거짓말, 정직, 솔직, 및 진실 등에 대한 훈련은 성장 속도에 따라 조절한다.

거짓말을 심각하게 하고 반복하면 전문가의 도움을 받아야 한다.

- 10~11 세 이상의 사춘기 아이들이 거짓말을 심각하게 하거나 그들에 정서에 이상이 있으면 전문가의 조언을 받아야 한다.

- 어떤 어린 유아들은 사실과 환상을 분별하지 못하고 또 어떤 유아나 학령기 아이들은 사실과 환상을 분별할 수 있지만 자기가 거짓말을 한 후 그 거짓말이 잘못된 행동이라는 것을 뉘우치지 못한다.
- 어떤 아이는 자신이 거짓말을 한다는 것을 알면서 악의적으로 거짓말을 한다.
- 이런 거짓말은 위험스런 거짓말이고 전문가의 도움이 필요하다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

가짜와 진짜, Falsehood and Truth

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 생전 처음 2 개월 동안 집사람과 저는 긴 고국 여행을 했다.
- 거기서 친구 하나를 만나 1 주 동안 같이 여행하면서 시간을 보냈다. 그는 초중고등학교를 나와 함께 다닌 동기 동창생이고 죽마지우이었다.
- 몸집이 그렇게 크지도 않고 작지도 않은 육체 체형에다 미남이다.
- 학교 다닐 때 “예수를 믿는 아이”로 잘 알려졌다.
- 말수가 적고 선의 거짓말도 할 줄 모르는 아주 좋은 사람이었다.
- 학교 수업료도 제 때 꼬박꼬박 잘 내고 교칙에 따라 교복을 단정히 입고 학교에 다녔다.
- 교모를 빼딱하게 쓰고 다니는 것을 본적도 없고 한 번도 그렇게 하지 않았다.
- 걸을 때는 두 어깨를 활짝 펴고 앞을 똑바로 바라다보면서 걷는 친구였다.
- 공책 한 장도 한구석도 낭비하지 않고 썼고 연필 자루가 더 이상 손에 잡히지 않을 때까지 깎아 쓰는 검소한 친구였다.
- 그의 학교 성적은 반에서 항상 상위권에 들었다.
- 물론 또래들이나 같은 반 학생들의 마음에 거슬리는 행동을 한 번도 하지 않았고, 말수도 아끼고 품행방정하고 모범생이었다.
- 교실 청소 당번 날이 돌아오면 청소 당번을 맡은 다른 학생들은 청소를 하지 않고 도망치더라도 그 친구는 혼자서 큰 교실을 다 청소 해놓고 방과 후 늦게 집에 가곤했다.
- 남을 헐뜯지도 않고 선생님의 지시대로 무엇이든지 최선을 다하는 그였다.

- 그는 그의 부모님들과 가족 어른들을 존경하고 사랑하고 형제자매들과 우애가 돈독하다는 말도 들었다.
- 인사성이 빠르고 좋다는 칭찬이 자자했다.
- 학교에서는 교사들이, 동네에서는 동네 어르신들이 그를 아주 좋아했다.
- 그러나 또래들에게 어쩐지 그의 인기는 그리 높지 않았던 것 같았다.
- 그는 점잖고 정직한 어르신 같았다.
- 나도 그를 그때도 지금도 좋아했다.
- 고교 졸업 후 45년 만에 그를 고국에서 만나 그와 같이 안사람과 충남 청양 칠갑산에서 한국 여행을 시작했다.
- 그 다음 날은 고도 부여로 갔다.
- 여유 있으면서 조용히 흐르는 백마강, 말이 없이 우뚝 서있는 부소산도 구경했다.
- 그 다음 날은 전라북도 김제 시·익산시를 지나 만경강 하류에 있는 만경평야를 거쳐 차를 몰았다.
- 만경평야를 지나 군산시로 갈 때 톨스토이 저 “한 사람이 얼마나 많은 땅이 필요한가.”를 연상했다.
- 그 다음은 해물이 풍부하고 아름다운 변산반도에 도착했다.
- 경치 사진을 몇 장 찍고 전주, 광주를 거쳐 목포시에 도착했다.
- 유달산에서 아름다운 목포시와 남해를 처음으로 바라볼 기회가 있었다.
- 진도의 울돌목과 진도 대교, 운림삼방을 구경했다.
- 그 다음 해남 땅끝, 정약용 기념관, 낙안읍성 민속 마을, 지리산, 해운대에 갈 때까지 그 친구가 우리들을 안내했다.
- 그 다음은 버스로 포항, 경주, 동해시, 강능, 울진, 속초, 고성, 통일 전망대, 설악산, 경기도, 서울을 지나 충남 도고 온천 숙박소로 돌아오는 2주간 한국 여행을 맞췄다.
- 다시 그 친구와 지냈던 이야기로 돌아간다.

- 그가 입은 옷이랑, 언행은 초중고교를 다니었던 그 옛날과 별로 다른 것이 없이 검소했다.
- 겸허하고 검소하고 점잖고 진실하고 겸손하고 사랑스런 행동이 그에게서 물씬물씬 풍겨 나왔다. 그야말로 그는 진짜였다.
- 그의 두 자녀는 다 성공했다고 한다.
- 요즘 한국에 남자 따로 여자 따로 란 말이 있다는 이야기, 요즘 한국에서는 승용차를 5~6 년간 타고 새 차로 바꾼다는 이야기,
- 동남아에 가면 비행기 내 탑승객의 90%는 한국인 여행객들이고 그중 90%는 한국여성들이란 이야기, 동남아에 여행가면 그 나라의 사람들이 한국 중고차를 많이 타고 다닌다는 이야기. 한국 중고차가 그 나라로 팔려가기 전 차에 붙었던 “명동빙수” 등 한국 선전간판을 지우지 않고 붙인 채 그 대로 중고차를 몰고 다닌다는 이야기를 나에게 해 줬다.
- 먹거리, 놀거리, 볼거리를 삼거라라고 하고, 살충제를 너무 많이 뿌려 재배한 과일이나 채소를 먹고 자연사 한 사람이 땅 속에서 묻힌 후 썩지 않는다는 이야기, 길이 산으로 막히면 산을 뚫고, 강물로 막히면 다리를 놓아 삼천리금수강산의 총 도로용량은 독일 다음으로 세계에서 단위 면적 당 가장 많은 나라가 한국이라는 이야기, 새 도로가 짧은 기간에 건설되는 바람에 주민들도 새 도로가 언제 건설되고 어디에서 어디로 가는 도로인지 알 수 없을 정도라고 한국세상 이야기를 나에게 한 없이 설명했다.
- 반은 옳고 반은 틀릴 것이라고 듣고 넘겼다. 그는 사실 아는 척하지 않는 친구였다.
- 나는 미국에서 몇 10 년 동안 살 때 보고들은 얘기로 맞장구를 치면서 우리 둘이서 동서양 세상사에 대해 이야기를 했다.
- 그래 사는 것이 어때?
- 어려워.
- 왜 ?
- 글썄 말이야.
- 요즘은 성한 사람들이 없어.
- 그게 무슨 말이야 ?

- 그것 있잖아. 나만 아는 세상, 부모도 형제자매도 모르고 돈만 아는 세상.
- 마이즘(Mysm) 말이야.
- 나만 알다니.
- 그것 있잖아.
- 무엇?
- 그것.
- 우리 자랄 때는 없어서 먹지 못하고 없어서 입지 못하고. 판자 집에서 살았던 사람들, 더러운 일, 어려운 일, 위험한 일, 이일 저일 가리지 않고 무슨 일이든 있기만 하면서 가리지 않고 할 것이 있으면 했던 그 시절.
- 요즘 세상 먹을 것 없어 못 먹는 사람들이 어디 있니.
- 입에 넣기 싫어서 굶는 이들은 있지만.
- 이곳저곳에 사람들이 살지 않는 빈집이 많아.
- 그런 빈집들을 나라 돈으로 부수는 일도 큰일이라네.
- 나도 그런 신문 기사를 읽었어.
- 이제 지은 지 오래된 아파트에서는 누구든지 들어가 살기를 싫어한다네.
- 금방 지은 새 아파트에서도 실내의 설비와 치장이 조금 맘에 들지 않으면 실내 치장 등을 전부 뜯어내고 새로 치장도 한다고.
- 인도네시아나 이태리 등 외국 수입 대리석, 체리 레드 마루, 목재 등 특수 건축 재료로 바꾼다고.
- 아닌 게 아니라 모 교수 댁에 초청되어 갔더니 그 댁의 아파트는 생전에 듣지도 보지도 못한 고급 건축 재료로 치장했고 고급 벗 나무 마루, 호화스럽고 비싼 가구에다 벽에 걸아 놓은 TV와 납작한 컴퓨터 모니터 등은 세계 어느 나라에서도 찾아 볼 수 없다는 이야기.
- 옛날 그대로 사는 것이 좋아.
- 나는 크레딧 카드가 무엇인지 몰라 핸드폰도 없고 차도 없어.
- 그런 게 왜 필요하니?

- 그래, 그걸 후회하니?
- 아니.
- 그럼 왜 그런 이야기를?
- 나도 도대체 왜 세상이 이렇게 돌아가는지 모르겠어.
- 3 천 궁녀가 낙화암에서 꽃잎 같이 떨어져 죽었듯이 그냥 자살을 하고 죽은 지 며칠 후에 썩은 시체를 동네사람이 찾아내고 말이야!
- 봄이 오면 한강에 시체가 둥둥....
- 때로는 그의 눈에 무엇인가 걱정하는 빛이 역력했다.
- 전부는 그렇지 않지?
- 물론이지.
- 그때 나는 “진짜와 가짜” 이야기를 꺼냈다.
- “어려서 한 동네에서 살았던 아주 친한 두 초등학교 친구가 있었다.
- 그 두 친구는 몇 년 만에 우연히 길에서 만났다.
- 한 친구의 이름은“진짜”이고 다른 친구의 이름은“가짜”였다.
- 가짜는 키도 크고 몸집도 크고 좋고 금테 안경에 이태리 제 넥타이에 멋진 고급양복을 입고 있었다.
- 구찌 혁대와 구찌 구두를 신고 팔에는 롤렉스시계를 차고 있었다.
- 그야말로 그는 의심할 나위 없는 멋진 국제 신사들 중 멋진 국제 신사였다.
- 그와 정 반대로 진짜는 남루하고 노란색 위 양복에 검고 푸른 줄무늬가 있는 청바지를 입고 있었다. 언제 세탁했는지 옷에서 냄새가 물씬물씬 풍겼다.
- 그의 양복은 몸에 맞지 않고 어울리지도 않았다.
- 요새 아이들도 잘 차지 않는 플라스틱 시계, 한 번도 닦은 적이 없는 쭈글쭈글한 구두, 파리한 얼굴은 죽도 못 먹은 듯 창백했다.
- 대 성공한 친구 가짜야!
- 자네 어떻게 그렇게 성공했니?

- 나중에 말하지.
- 근데 자네 진짜!
- 살기가 어떤가?
- 나는 잘 사러보려고 많이 노력했지.
- 살기가 얼마나 어려운지 모르겠어.
- 왜?
- 정말 어려워.
- 산다는 것이 그런 것 같기도 하고 그렇지 않기도 해.
- 근데 진짜 자네 아침이나 먹었나?
- 먹었는지 모르겠어.
- 먹는 문제로 매일 전쟁터에서 전쟁하는 것 같아.
- 왜?
- 그렇게 됐어.
- 그럼 나를 따라와.
- 따라 오라니까.
- 가지.
- 오랜만에 잘 먹을 것을 생각하니...
- 진짜, 자네에게 한 가지 부탁이 있어.
- 지금부터 나하고 같이 있는 동안 아무에게도 한마디 말도 해서는 절대로 안 돼.
- 한마디 말도 해선 안 된다고...
- 알았지.
- 약속할 수 있지.
- 시키는 대로 하지...

- 학교 다니던 시절 둘이서 걸어가듯이 읍내 길을 나란히 잠시 걸어 그 읍내에서 가장 좋은 최고급 식당으로 들어갔다.
- 이태리제 크리스탈 산들러 등불 아래, 마호가니 식탁은 유난히 번쩍이고 금테두리 의자에 앉았다.
- 웨이터가 가짜한테 와서 반가워하면서 굽실거렸다.
- 그러나 진짜를 보고 왜 이렇게 따라다니느냐 핀잔을 하면서 식당 밖으로 당장에 나가라고 호통을 쳤다.
- 가짜는 진짜의 팔을 끌어 의자에 앉히고 그냥 놓아둬라.
- 웨이터를 쳐다봤다.
- 물론 진짜는 한마디도 안 했다.
- 그 때부터 가장 맛있는 외제 포도주 이것저것 주문해서 실컷 마시고 코냑도 마셨다.
- 입에 들어가자마자 살살 녹는 숯불구이 소갈비도 실컷 먹고 거기다가 맛있게 찢살살 녹는 옥수수와 빵도 먹고 후식도 하고 티도 한 잔 했다.
- 가짜는 그간 살아온 이야기를 숨 쉴 겨를도 없이 술술 진짜에게 이야기했다.
- 진짜는 그야말로 듣기만 하고 한마디도 안했다.
- 어느새 시간은 빨리 지나 저녁때가 왔다.
- 그 읍내 사방에서 고급 귀관 손님들이 모여들기 시작했다.
- 가짜는 이 기회를 잡았다.
- 큰소리로 웨이터!
- 거스름 돈 가져와
- 왜 거스름 돈 안 주는 거야.
- 또 큰소리로.
- 얼굴이 빨게 진 웨이터가
- 무슨 거스름돈을 ?

- 40 불 어치 먹고 100 불짜리를 줬지.
- 거스름돈 60 불을 나에게 줘야지.
- 아니, 언제 냈어요?
- 이 친구 좀 봐.
- 사람 잡겠네.
- 아까 줬잖아.
- 안 주시고....
- 진짜!
- 야! 자네 보았지. 주는 것을!
- 이 애한테 본 대로 말해.
- 한마디 말도 않고 진짜는 눈만 껌뻑거렸다.
- 동네 유지들과 고급 손님들로 식당은 붐비기 시작했다.
- 그 어느 때 한 번도 없던 큰 소리가 식당에 쩡쩡 퍼져 마치 장터 같은 분위기였다.
- 식당 주인도 당황했다.
- 이것 보세요.
- 40 불 어치 먹고 100 불을 냈으니 60 불을 거슬러 주라고요.
- 이런 식당이 세상에 어디 있어.
- 너 보았지?
- 내가 100 불짜리 돈을 내는 것을.
- 또 한 번 진짜에게 큰 소리로 물었다.
- 이때 역시 진짜는 한마디 말도 않고 파랗게 질린 얼굴로 가만히 있었다.
- 주인은 바지 뒤 주머니에서 돈 지갑을 꺼내 아무 말 없이 60 불을 건넸다.
- 바삭바삭하는 10 불짜리 6 개를 또박또박 센 후 구찌지갑 속에 넣은 후 위 양복 안주머니에 지갑을 넣었다.

- 감사합니다.
- 인사를 깎듯이 하고 식탁에서 이수시개를 꺼내 이를 썬시면서 식당을 나왔다.
- 진짜는 이쪽으로 가고 가짜는 다른 쪽 길로 걸어갔다.
- 그 후 진짜는 가짜를 한 번도 만나보지 않았다고 한다.
- 이 이야기를 들은 내 친구는 아무 말도 없이 잠시 침묵에 잠겼다.
- 그리고 자네 알지.
- 요즘 그런 가짜들이 세상에 가득 해.
- 우리 부모들은 가짜들을 조심하라고 자녀들에게 가르쳐야 해.
- 이런 가짜들이 모여 사는 이세상은 감옥이고 죽어서는 지옥이리네.
- 출처 - 그리스의 인간설화를 다른 이야기로 만든 이야기,
- 저자가. 내용을 가감, 수정, 번역했음.

Falsehood and Truth

- During the first two months of our lives, my husband and I went on a long trip home.
- There I met a friend and spent a week traveling together. He was a fellow classmate who went to elementary, middle and high school with me.
- He is a handsome man with a body type that is neither too big nor too small.
- When I was in school, I was known as a "Jesus Believer".
- He was a very nice man who spoke few words and could not tell a good lie.
- I paid my school fees on time and went to school in a neat uniform according to the school rules.
- He's never seen him wear a crooked hat, and he's never done it.
- When walking, he was a friend who walked with his shoulders wide open and looking straight ahead.
- He was a frugal friend who wrote without wasting a single notebook or corner, and sharpened his pencil sack until he could no longer get his hands on it.
- His school grades were always at the top of his class.
- Of course, he never once did anything that offended his peers or his classmates, and he was a good student with respect to his words and manners.
- Classroom cleaning When the day came, the other students in charge of cleaning would run away without cleaning, but the friend would clean the big classroom by himself and go home late after school.
- He was a person who did his best in everything he instructed without slandering others.
- He has been told that he respects and loves his parents and elders in his family and that he has a strong friendship with his brothers and sisters.

- He received many compliments on his quick and good greetings.
- The teachers at school and the elders in the neighborhood liked him very much.
- But somehow, he didn't seem to be very popular with his peers.
- He seemed like a gentle and honest old man.
- I liked him then and now.
- I met him in my home country 45 years after graduating from high school and started a trip to Korea with Ansaam from Chilgapsan Mountain in Cheongyang, Chungcheongnam-do.
- The next day he went to Buyeo, Godot.
- I also enjoyed the leisurely and quietly flowing Baekma River and the silent Mount Buso.
- The next day, I drove through the Mangyeong Plains at the lower reaches of the Mangyeong River through Gimje City and Iksan City, Jeollabuk-do.
- When I went through the Mangyeong Plain to Gunsan, I was reminded of Tolstoy's "How Much Land Does One Person Need?"
- Next, he arrived at Byeonsan Peninsula, which is rich in seafood and beautiful.
- He took a few pictures of the scenery and arrived at Mokpo City via Jeonju and Gwangju.
- I had the first opportunity to see the beautiful Mokpo city and Namhae from Mt. Yudal.
- We visited Uldolmok, Jindo Bridge, and Unrim Sambang in Jindo.
- Then, my friend guided us until we went to Haenam Ttangkot, Jeong Yak-yong Memorial Hall, Nagan-eupseong Folk Village, Jirisan Mountain, and Haeundae.
- Next, we went on a two-week trip to Korea by bus, passing Pohang, Gyeongju, Donghae, Gangneung, Uljin, Sokcho, Goseong, Unification Observatory, Seoraksan, Gyeonggi-do, and Seoul, and returning to the Dogo Onsen accommodation in Chungcheongnam-do.
- Go back to the conversation you had with the friend.

- The clothes he wore, his words and actions were not very different from the old days when he was in elementary, middle and high school.
- Humble, frugal, gentle, sincere, humble, and loving deeds exudeed from him. Indeed, he was real.
- Both of his children are said to have been successful.
- There is a saying in Korea that there is a saying that men and women are separate these days.
- If you go to Southeast Asia, it is said that 90% of the passengers on the plane are Korean tourists and 90% of them are Korean women. He told me that he was driving a used car without removing the Korean propoganda signs such as "Myeongdong Bingsu," which was put on the car before being sold to that country.
- Tell them to eat, play, and see things, say that a person who died of natural death by eating fruits or vegetables grown by spraying too much insecticide does not rot after being buried in the ground. It is said that Korea is the country with the highest total road capacity per unit area in the world after Germany, and since the new road was built in a short period of time, residents also know when the new road will be built and where it will go. He explained to me the story of the Korean world without limits.
- I was told that I was half right and half wrong and passed it on. He was actually a friend who didn't pretend to know.
- When I lived in the United States for 10 years, the two of us talked about the history of the world in the East and the West, arguing with what we had seen and heard.
- Yes, how about living?
- difficult.
- Why ?
- Well.
- There are no mature people these days.

- What does that mean?
- You know it. A world that only I know, a world where neither parents nor siblings know only money.
- Mysm.
- Only I know.
- You know it.
- what?
- that.
- When we were growing up, we couldn't eat because we didn't have it, we couldn't wear it because we didn't have it. Those who lived in shacks, dirty work, difficult work, dangerous work, two days and two days, those days when you just had to do whatever you had to do.
- Where in the world are there people who can't eat these days?
- There are people who starve because they don't want to put it in their mouth.
- There are a lot of vacant houses here and there that people don't live in.
- Destroying such empty houses with national money is a big deal.
- I read that newspaper article too.
- Now, in an old-fashioned apartment, no one wants to live.
- Even in a newly built apartment, if you don't like the interior facilities and decorations, they will tear off all interior decorations and redecorate them.
- It is said to be replaced with special building materials such as marble, cherry red flooring, and wood imported from foreign countries such as Indonesia and Italy.
- No, I was invited to a professor's house, and the apartment was decorated with high-quality building materials that I had never heard of or seen in my life. A story that cannot be found in any country.
- I like living the old days.
- I don't know what a credit card is, I don't have a cell phone, I don't have a car.

- Why do you need that?
- Yes, do you regret it?
- no.
- Then why talk like that?
- I don't even know why the world works like this.
- Just like three thousand court ladies fell like petals from Nakhwaam, she just committed suicide, and a few days after she died, a rotten body was found by the locals!
- When spring comes, bodies float in the Han River...
- Sometimes there was a light of concern in his eyes.
- Isn't it all?
- Sure.
- Then I brought up the "real and fake" story.
- "When I was young, I had two very close elementary school friends who lived in the same neighborhood.
- The two friends met by chance on the street after years.
- One friend's name was "real" and the other friend's name was "fake".
- The fake was tall and tall, and was wearing gilded glasses, a tie made in Italy, and a fancy suit.
- He wore a Gucci belt and Gucci shoes and a Rolex watch on his arm.
- Truly he was, without a doubt, one of the finest international gentlemen.
- Conversely, the real one was shabby, wearing a yellow top suit and black and blue striped jeans. When it was washed, the clothes had a strong smell.
- His suit didn't fit and didn't suit him.
- A plastic watch that even children cannot wear these days, wrinkled shoes that have never been cleaned, and a pale face pale as if they hadn't eaten porridge.
- Great success friends are fake!

- How have you been so successful?
- Tell me later.
- But you really are!
- What is life like?
- I tried a lot to buy well.
- You don't know how difficult it is to live.
- Why?
- It's really hard.
- It may or may not be like that to live.
- But did you really eat breakfast?
- I don't know if I ate.
- It's like going to war every day on the battlefield over eating.
- Why?
- That's it.
- Then follow me.
- Come with me.
- egg plant.
- Thinking of eating well after a long time...
- Really, I have a favor for you.
- From now on, you must not say a word to anyone while you are with me
- Don't say a word...
- Understand.
- I can promise you.
- Do what you're told...

- As if we were walking together when we were in school, we walked side by side for a while to enter the best and finest restaurant in town.
- Under the Italian Crystal Sandler lamp, the mahogany table was exceptionally shiny and I sat down on a gold-rimmed chair.
- The waiter came to the fake and crawled in delight.
- But after seeing the real thing, why are you following me like this? I yelled at him to leave the restaurant immediately.
- The fake pulls the real arm and puts it on the chair, then let it go.
- I looked at the waiter.
- Of course, he didn't really say a word.
- From then on, I ordered some of the most delicious foreign wines and drank a lot and drank cognac.
- I ate a lot of charcoal-grilled beef ribs that melted as soon as they entered my mouth, plus deliciously steamed corn and bread that melted in my mouth, and had dessert and a cup of tea.
- The fake told the real story without even having time to breathe.
- The truth is, I just listened and didn't say a word.
- Time passed quickly and the evening came.
- High-class dignitaries began to gather from all sides of the town.
- Fake seized this opportunity.
- Loud waiters!
- Bring change
- Why don't you give me change?
- Loud again.
- The blushing waiter
- What change?
- He ate 40 bucks and gave him 100 bucks.

- You should give me a \$60 change.
- No, when did you pay?
- Look at this friend.
- I'll catch someone.
- You gave it to me earlier.
- Not giving...
- really!
- Hey! you saw to give!
- Tell this kid what you saw.
- He didn't say a word and just blinked his eyes.
- The restaurant is crowded with locals and high-class guests.
- A loud sound, which had never been seen before, spread throughout the restaurant, creating a market-like atmosphere.
- The restaurant owner was also bewildered.
- Look at this.
- I ate 40 bucks and paid 100 bucks, so give me back 60 bucks.
- Where in the world can you find a restaurant like this? • Did you see it?
- I pay \$100.
- Again, I asked the real man out loud.
- At this time too, Genuine did not say a word and stood still with a blue tired face.
- The owner pulled a wallet out of the back pocket of his pants and handed him \$60 without a word.
- After counting 6 crispy 10-dollar bills, put them in the Gucci wallet, and then put the wallet in the upper pocket of the suit. • thank you.

- Saying good-bye, I took a toothpick from the table and left the restaurant, picking it up.
- The real one went this way and the fake one walked the other way.
- After that, the real man said he had never met a fake.
- Hearing this, my friend was silent for a moment without saying anything.
- And you know.
- The world is full of fakes like that these days.
- We parents should teach our children to beware of fakes.
- This world where these fakes live is a prison, and if you die, it will be hell.
- Source – A story based on a Greek human tale,
- Author. I added, edited, and translated the content.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

죄의식, 질투심, 조종, 왕따, Guilty, Jealous, Manipulation, Bullying

- 사춘기 자녀를 잘 이해주고 그를 잘 도와주기 위해서는 그가 처해 있는 사춘기 아이들의 사회의 배경을 잘 이해해야 한다. 그러려면 사춘기 아이들의 사회가 어떻게 돌아가는지 잘 알아야 한다.
- 로스 캠벨 소아정신과 전문의는 사춘기 아이들의 사회는 어떤 면에서는 닭의 사회와 비슷한 점이 있다고 했다.
- 각 사춘기 아이는 사춘기 아이들 사회에서 직접 간접적으로 상호 관련성을 유지하고 있다.
- 닭들의 사회는 닭이 그 닭 사회에서 얼마나 힘이 센가, 얼마나 인기가 좋은가 또는 얼마나 그 닭 세계에서 잘 수용 되는가에 따라 닭 사회에서의 서열이 결정된다.
- 사춘기 아이들의 사회의 서열은 주로 각 사춘기 아이가 가지고 있는 육체적 힘과, 인기와 수용력에 따라 결정되는 것이 보통이다.
- 다시 설명하면, 그 사춘기 아이들의 사회에서 얼마나 운동을 잘하나 얼마나 주먹이 센가, 얼마나 인기가 있는가, 다른 사춘기 아이들로 부터 얼마나 수용 및 환영을 받을 수 있는가에 따라 그 사춘기 사회에서의 서열이 결정된다.
- 사춘기 아이들의 사회에서 사춘기 아이들 상호관계는 망상(그물)조직과 같이 서로 연결되어 있다.
- 내 사춘기 자녀가 건전한 자존심을 가진 사회성원으로 성장발육 하도록 키우기 위해서는 내 사춘기 자녀가 속해 있는 사춘기 사회의 망상조직에서 어디쯤에 속해 있는지 알아보는 것이 중요하다.
- 대부분의 경우, 사춘기 아이들이 두려워하고 고통 받는 문제들의 어떤 것은 사춘기 아이들의 사회의 망상조직에 있는 다른 사춘기 아이들의 문제와 관련되어 있고 그들의 또래들과 관련되어 있다.
- 사춘기 아이들의 사회의 망상조직에 있는 또래들과 관련된 대부분의 문제들은 질투심, 죄의식, 분노, 또는 우울증 중 한 가지에 속하거나, 그 이상 여러 가지 문제에 관련되어 생기는 것이 보통이다.

- 그래서 사춘기 자녀에게 질투심이나, 죄의식, 분노 또는 우울증에 관련된 어떤 문제가 있는지 알아볼 필요가 있다.
- 죄의식이나 질투심은 사춘기 아이들의 사회에서 또래들과 관계를 맺는데 자연스럽게 생기기 마련이다. 사춘기 아이들에게 생긴 죄의식이나 질투심으로 사춘기 아이들의 사회의 여러 가지 문제들이 자주 발생된다.
- 어떤 사춘기 아이가 또래들과 관계를 맺을 때 다른 또래들이 죄의식이나 질투심을 무의식적으로 또는 의식적으로 갖게 한 후 또래들을 조정할 수 있다.
- 그래서 사춘기 아이가 자기 가슴 속에 죄의식이나 질투심을 품게 하고 죄의식이나 질투심을 이용해 또래들을 조정한다. 그런데도 자기가 죄의식이나 질투심을 품고 있다는 사실조차도 인식하지 못할 수 있다. 또 그 죄의식이나 질투심으로 심적 고통을 많이 받게 된다. 심지어는 혼동하면서 살고 있는 그 또래들은 왜 그런 혼동이 생기고 있는 사실도 모르고 있다.
- 가령 어떤 사춘기 아이의 문제가 사춘기 아이들의 사회에서 자기보다 서열상 하위에 있는 또래들이나 친구들과 관련돼서 생겼을 때는 그 사춘기 아이에게 죄의식이 생길 수 있다.
- 그 사춘기 아이의 문제가 그들 사춘기 사회에서 자기보다 서열상 상위에 있는 또래들이나 친구들과 관련돼서 생겼을 때는 그 사춘기 아이에게 질투심이 생기는 것이 보통이다.
- 사춘기 아이들의 사회에서 이해에 관련된 문제나 서열에 관련된 문제나 갈등이 발생되면 서열상 하위에 있는 또래들이나 친구들에게 질투심이 생길 것이고 서열상 상위에 있는 또래들이나 친구들에게 죄의식이 생기는 것이 보통이다.
- 사춘기 자녀가 사춘기 아이들의 사회의 망상조직에서 서열상 어떤 위치에 있는지, 또 어떤 갈등, 죄의식, 질투, 시기 등으로 심적 고통을 어느 정도로 겪고 있는지 알아야한다. 그러면 사춘기 자녀를 더 효과적으로 도와 줄 수 있다.
- 또 사춘기 자녀가 사춘기 사회의 또래들에 관련된 일로 발생한 갈등을 어떻게 대처하는지 또 죄의식이나 질투 등이 얼마나 생겼는지 알아보아야 한다.
- 사춘기 아이들 사회에서 생기는 죄의식과 질투심으로 고생하지 않게 사춘기 자녀에게 다음 상황을 설명해 주고 죄의식과 질투심이 생기는 기전에 관해서 교육시키면 사춘기 자녀가 그들의 사회에서 당면한 문제를 보다 더 잘 해결해나가는 데 여러 면에서 많이 도움 될 것이다.

- 사춘기 망상조직에 속해 있는 사춘기 자녀에게 어떤 상황이 지금 일어나고 그런 상황이 왜 일어났는지 정확히 이해할 수 있어야 한다.
- 그 사춘기 자녀가 했던 행동이 옳았는지, 또는 옳지 않았는지 사춘기 자녀가 스스로 판단하게 도와주어야 한다.
- 경험했던 상황과 비슷한 다른 상황이 생길 때는 어떻게 대처할 방법을 가르쳐 준다.
- 사춘기 자녀가 다른 사춘기 아이들과 관련된 문제로 죄의식을 느끼고 있으면 그 자녀가 무엇 때문에 죄의식을 느끼고 있는지 확실히 알아보도록 가르쳐 주어야 한다.
- 죄의식은 사춘기 자녀 스스로가 잘못해서도 생길 수 있고, 다른 사춘기 아이들이 질투해서도 생길 수 있다고 가르친다.
- 사춘기 자녀의 문제가 그 자녀의 잘못으로 인해 생기지 않았고 다른 사춘기 아이들의 질투심으로 인해 생긴 것이 확실하다고 판단되면 그 사실을 설명해 준다.
- 사춘기 자녀가 다른 사춘기 아이를 질투하고 있지만 그 자녀가 질투하고 있는지 모르고 있을 때는 그 사춘기 자녀의 마음속에 질투심이 있다는 것을 가르쳐주고 그 질투심이 생긴 이유를 설명해서 이해시키면 그 사춘기 자녀에게 많은 도움이 된다.
- 사춘기 자녀가 질투심을 갖고 있지만 질투심을 가질만한 근거가 실제로 없으면 질투심을 갖지 않도록 이해시켜야 한다.
- 질투를 할 만한 근거가 실제로 있으면 더 이상 질투하지 않는 법을 가르쳐야 한다.
- 부모들은 사춘기 아이들의 사회에서 시기와 질투에 관련된 여러 가지의 문제를 옹계 처리하도록 어느 때든지 도울 수 있는 입장에서 서 있어야 한다.
- 예를 들면, 제 딸 진이가 중학교 졸업반에서 수석으로 졸업 했다. 그 때 진이의 친구들이 “수석으로 졸업 한 것을 진심으로 축하한다. 너의 친구가 된 것을 무척 자랑스럽다고 했다.”
- 그 후 어느 날 진이가 난처한 입장에 처해 있었다. 그 이유를 자세히 알고 보니 친구들 중 질투심이 상당히 강한 한 두 친구들이 진이에게 죄의식을 갖게 하고 진이를 조정하고 있었다.
- “야, 저 잘난 칭키 좀 봐 ! 지가 머리가 좋아서 일등한 줄 알아. 네 오빠 아빠가 집에서 매일 과외수업을 시켜서 일등 했지. 지가 이 세상에서 제일 잘난 줄 아는 모양이지”라고 진이에게 큰 소리로 외쳐 진이에게 죄의식이 생기게 했다.

- 그 상황에서 진이는 사춘기 아이들에게 흔히 볼 수 있는 비참한 기분에 사로잡혀 있었다. 진이는 그 문제를 스스로 해결할 수 없었다. 그리고 진이는 왕따까지 당하고 있었다.
- “네가 열심히 공부해서 일등을 한 것이고 나쁜 아이도 아니고 나쁜 일도 하지 안 했고 죄의식을 가질 근거도 없고 너를 모함해서 네가 죄의식을 갖게 조정된 일이다”라는 것을 나는 설명했다. 진이의 엄마는 진이가 죄책감을 갖게 된 이유를 설명해 주는데 전력을 다해 진이를 도왔다.
- 진이가 경험했던 질투심과 죄의식은 사춘기 아이들의 사회에서 흔히 볼 수 있는 대표적인 예이다.
- 사춘기 자녀가 죄의식이나 질투심을 가지고 있을 수 있다는 것을 잘 이해하는 부모가 되어야한다.
- 또래들로 하여금 죄의식이나 질투심을 가질 수 있다는 것을 알도록 해야 한다. 그래서 그들의 정신 정서적으로 정상적으로 성장하도록 그들을 도와주어야 한다.
- 사춘기 자녀가 질투심이나 죄의식으로 생긴 갈등과 문제를 적절히 처리하는 방법을 배우도록 도와주면 그의 정신, 정서 건강이 아주 좋을 것이다.
- 사춘기 자녀가 죄의식이나 질투심으로 생기는 갈등과 심적 고통을 적절히 처리하지 못하면 그들은 죄의식이나 질투심에 의해 부정적으로 조종되기 쉽다.

Guilt, Jealousy, Manipulation, Bullying

- In order to understand and help the adolescent child well, it is necessary to understand the background of the adolescent child's society well. In order to do that, you need to know how the society of adolescent children works.
- Ross Campbell, a pediatric psychiatrist, said that adolescent societies are in some ways similar to chicken societies.
- Each adolescent is directly or indirectly related to the adolescent society.
- A chicken society is ranked in the chicken society by how strong it is, how popular it is, or how well it is accepted in the chicken world.
- The social order of adolescents is usually determined primarily by the physical strength, popularity and capacity of each adolescent.
- In other words, the ranking in the adolescent society is determined by how well they are athletic, how strong their fists are, how popular they are, and how well they are accepted and welcomed by other adolescents.
- In a society of adolescent children, the interrelationships of adolescents are interconnected like a network.
- In order to nurture my adolescent children to grow and develop as members of society with sound self-esteem, it is important to find out where they belong in the delusional organization of the adolescent society to which they belong.
- In most cases, some of the problems adolescents fear and suffer from are related to the problems of other adolescents in their society's delusions and to their peers.
- Most problems with peers in the social delusions of adolescents are usually related to one or more of jealousy, guilt, anger, or depression.
- So, you need to find out if your adolescent has any problems related to jealousy, guilt, anger or depression.

- Guilt and jealousy are natural in adolescents' social relationships with their peers. Various problems in the society of adolescent children often arise due to the guilt or jealousy that arises in adolescents.
- When an adolescent engages with peers, he or she may subconsciously or consciously make other peers feel guilty or jealous and then control their peers.
- So the adolescent puts guilt or jealousy in her heart and uses her guilt or jealousy to control her peers. Even so, she may not even realize that she harbors feelings of guilt or jealousy. She also suffers a lot from her guilt or jealousy. Even those of their age who live in confusion do not know why such confusion is occurring.
- For example, when an adolescent's problems are related to peers or friends who are lower in the adolescent's society, the adolescent may feel guilty.
- It is normal for the adolescent to become jealous when the adolescent's problems are related to peers or friends who are higher in the hierarchy than him or her in their adolescent society.
- When problems or conflicts related to understanding or hierarchy arise in the society of adolescent children, it is common for peers or friends lower in the hierarchy to become jealous, and to those who are higher in the hierarchy to feel guilty.
- It is necessary to know the position of the adolescent child in the hierarchy in the adolescent society's delusional organization, and the extent to which the adolescent child suffers from psychological distress such as conflict, guilt, jealousy, and envy. Then you can help your teens more effectively.
- In addition, it is necessary to find out how adolescent children cope with conflicts caused by things related to their peers in adolescent society, and how much guilt or jealousy develops.
- Explaining the following situations to adolescents so that they do not suffer from the guilt and jealousy that occur in adolescent society and educating them about the mechanism of guilt and jealousy will help adolescents in many ways to better solve the problems they face in their society. It will help.

- You must be able to understand exactly what is happening to your adolescent child who is part of the adolescent delusion and why it is happening.
- Help the adolescent decide for himself whether what he or she did was right or wrong.
- Teach them how to deal with other situations similar to those they have experienced.
- If your adolescent is feeling guilty about problems with other adolescents, teach them to make sure they know what is causing them to feel guilty.
- Teach that guilt can arise either from the adolescent's own faults or from the jealousy of other adolescents.
- If it is clear that the adolescent's problem was not due to the child's fault, but was caused by the jealousy of other adolescents, explain the fact.
- When an adolescent is jealous of another adolescent, but does not know whether the child is jealous, it is very helpful for the adolescent to teach him that he has jealousy in his heart and to explain and understand the reason for the jealousy.
- It is important to understand that your adolescent is not jealous if there is no real reason to be jealous.
- If there is real reason to be jealous, we should teach them not to be jealous anymore.
- Parents should be in a position to help at any time to properly deal with envy and jealousy in adolescent society.
- For example, her daughter Jin-i graduated high school in the graduating class of middle school. It was then that her Jin-yi's friends congratulate her on graduating as "her senior." She said she was very proud to be your friend."
- One day after that, Jin-i was in an awkward position. As we learn more about the reasons, it turns out that one or two of her friends, who are quite jealous of her, have been making her Jin-yi feel guilty and controlling her.
- "Hey, look at that handsome Chinky! I think Ji is number one because he's smart. Your brother and father taught you private tutoring every day at home, so you

got first place. He seems to think he's the smartest guy in the world," shouted to Jin-i. It made Jin-i feel guilty.

- In that situation, Jin-yi was gripped by the miserable feeling that is common with adolescent children. Jinyi couldn't solve the problem on his own. And she was even being bullied by Jin.
- I explained, "You studied hard and you got first place, you are not a bad kid, you didn't do anything bad, you have no reason to feel guilty, and you framed yourself to make you feel guilty," I explained. Jin-yi's mother explains why Jin-yi feels guilty about her, and she does everything in her power to help Jin-yi.
- The feelings of jealousy and guilt that Jini experienced are typical examples that can often be seen in adolescent society.
- Be a parent who understands that adolescents may have feelings of guilt or jealousy.
- Make sure your peers know they may feel guilty or jealous. So you have to help them to grow mentally and emotionally normally.
- Helping your adolescent learn to properly handle conflicts and problems caused by jealousy or guilt will improve his mental and emotional health.
- When adolescents do not properly handle conflicts and emotional distress caused by guilt or jealousy, they are likely to be negatively manipulated by guilt or jealousy.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE

- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

소아 청소년들의 훔침(1), Stealing in children and adolescents(1)

- “다른 사람의 소유물을 소유자의 허락 없이 내 것으로 갖는 행위”를 훔침, 또는 훔치는 행동이라고 한다.
- 어린 영유아들에게 남의 것을 허락 없이 그냥 갖는 행동을 “훔친다.”라는 말로 표현하지 안 된다.
- 또 가능하면, 훔친다는 말을 소아청소년들의 경우도 쓰지 않는 것이 좋다.
- 상반된 말 이지만, 여기서는 “훔친다.” 또는 “훔침”이란 말을 편의상 쓴다.
- 드물게 소아청소년들이 무엇을 훔친다. 특히 유아들에게 사소한 남의 것을 훔치는 행동은 비교적 흔하다.
- 소아 청소년 자녀에게 훔침 이외 다른 종류의 행동문제가 생기면 부모들은 그 자녀들을 소아청소년과에 데리고 와서 진지하게 상담하기를 주저하지 않는다.
- 그러나 훔치는 행동문제가 자녀에게 생길 때는 소아청소년과에 데리고 와서 상담하기보다 그의 엄마아빠 스스로 가정에서 해결하려고 한다.
- 그런데는 이유가 있다.
- 어린이들이 남의 소유물을 허락 없이 갖는 행동의 거의는 악의적으로 하는 행동이 아니다.
- 그런 훔치는 행동을 적절히 잘 처리하면 심각한 결과가 생기지 않는 것이 보통이다.
- “바늘 도둑이 소 도둑이 된다.”는 옛말이 있듯이 아무리 시시하고 하찮고 작은 남의 것을 소유자의 허락 없이 갖는 행동은 그냥 묵과해서는 절대로 안 된다.
- “정직하게 살아야 한다”는 것을 자녀들에게 가르치는 것은 대단히 중요하다.
- 그러나 “정직”의 뜻은 상대적인 의미가 있어 오늘날 많은 소아청소년들이나 성인들까지 정직성에 대해 혼동하고 있다.
- 어떤 나라에서 살던, 어디서 살던, 어떤 시대에 살던, 남녀노소를 가리지 않고 빈부귀천을 가리지 않고 누구에게든 정직성은 삶에서 상당히 중요하고 도덕 윤리 면에서 중요한 가치가 있다.

- 그러나 어떤 사람들에게나, 어떤 나라 사람들에게는 정직성은 그들의 삶에서 그리 중요한 것 같이 생각하지 않는다. 또 그 사회, 그 시대, 각 가정, 각 개인에 따라 정직성의 가치가 조금씩 다를 수 있다.

훔치는 원인

- 여러 가지 원인으로 훔친다.
- 그러나 원인을 확실히 알 수 없는 때도 많다.
- 훔치는 이유나 원인을 구체적으로 다음 설명한다.

1. 소유권 개념이 없는 소아청소년들은 남의 것을 훔칠 수 있다 (무 소유권 개념 훔침).

- 6 세 이전 유아들의 대부분은 "훔침"이란 진짜의 뜻을 확실히 모르고 "소유물"이란 관념도 거의 없다.
- 다른 사람의 소유물을 허락 없이 갖는 것은 나쁘고, 그렇게 해서는 안 된다는 개념도 그 나이 유아들에게 확실히 있지 않다.
- 또 남의 것을 허락 없이 자기 것으로 가지면 그 결과로 그것을 소유했던 소유자는 그것을 더 이상 가질 수 없는 결과가 생긴다는 결과도 사실상 확실히 모르는 것이 보통이다.
- 그러나 6 세 유아들이나 그 보다 더 나이 먹은 학령기 아이들의 대부분에게 이상 설명한 소유권 관념이 뚜렷하게 나타난다.
- 소유권 관념이 무엇인지 확실히 모르거나 소유권 관념에 관해 혼동하거나 소유권 관념이 무엇인지 배우지 못한 소아청소년들 일부는 남의 소유물을 소유자의 허락 없이 가질 수 있고 그렇게 갖는 행동이 잘못인지 모를 수 있다.
- 무엇을 갖고 싶어 하는 생각, 무엇을 수집하고 싶은 욕구는 대부분 소아청소년들에게도 생기고 성인들에게도 정상적으로 생길 수 있다.
- 그런 생각이나 욕구는 어떻게 보면 인간 본능이라고 할 수 있다.
- 4 세 이전 어떤 유아들은 자기들에게도 쓸데없는 것인데도 그것을 소유자의 허락도 없이 가져다 집에 그냥 보관하기도 한다.

- 이렇게 자기에게도 쓸데없는 남의 것을 소유자의 허락 없이 갖다 그냥 보관하고 싶은 충동에서 남의 것을 갖기도 하고, 그것이 자기에게 꼭 필요해서 갖고 싶은 충동으로 그것을 허락 없이 가질 수 있다.
- 다른 사람들의 소유물이나 재산을 소중히 여겨야 하고, 소유권 개념이 무엇인지 알고, 남의 것은 허락 없이 갖는 것은 잘못이라고 생각하는 양심이 있기 때문에 훔치고 싶은 충동이 억제되는 것이다.
- 이런 소유권 관념에 관한 훈련을 제대로 받지 않은 소아청소년들은 남의 것을 허락 없이 쓰고, 때로는 자기 소유물로 삼아 가질 수 있다.
- 다른 사람들의 소유물을 소중히 여기고 소유권이 얼마나 중요하다고 여기는 척도는 소아청소년들의 성장발육 속도의 정도와 교육의 정도에 따라 다를 수 있다.
- 자기가 쓰지 않을 끈이라든지, 종이 클립, 돌 등을 한두 개를 소유자의 허락도 없이 마음대로 갖는 행위는 영유아 어린이들에게서 흔히 볼 수 있다.
- 그럴 때는 대개는 큰 문제가 되지 않을 수 있다.
- 그러나 남의 연필이나 칼, 또는 종이 등을 소유자의 허락 없이 가질 때는 문제가 많이 다르다.
- 협소한 공간에서 사는 집안 식구들은 각자의 프라이버시가 많이 있지 않다.
- 침실, 침대, 의복, 장난감 등을 부모 형제, 자매들이 내 것 네 것 가리지 않고 서로 같이 쓰는 것이 보통이다.
- 그런 가정에서 사는 아이들에게 소유권 관념이 뚜렷이 생기지 않을 수 있다.
- 그런 가정에서 사는 아이들은 그 집안의 다른 식구들의 소유물을 허락 없이 갖고 내 것같이 쓰면서 그런 행동이 잘못된 줄을 모를 수 있다.
- 경제적으로 여유가 있고 자기 것을 따로따로 보관하고 쓸 수 있는 가정에서 자라는 아이들도 소유권에 대한 관념이 확실치 않을 수 있고 그 집안의 다른 식구의 것을 허락 없이 쓰고 가질 수 있다.
- 서로 나눠 먹고 나눠 써야 좋다(Sharing is better)고 교육을 받고 자란 소아청소년들에게도 소유권 관념에 혼동이 생길 수 있다.
- 용돈을 타 쓸 때 엄마의 가방이나 아빠의 주머니에서 용돈을 꺼내 쓰라고 훈련시킨 부모들의 자녀들에게 소유권 관념이 뚜렷이 생기지 않을 수 있다.

- 자녀가 어디 가서 없는 동안이나 자는 동안 자녀의 허락 없이 자녀의 호주머니를 살살이 뒤지고 부모들 마음대로 자녀가 가져서는 안 된다고 가르쳤던 것이 주머니 속에서 발견되면 그 자녀의 허락 없이 전부 압수하는 부모도 있다.
- 이런 가정 부모 슬하에서 자라는 아이는 자신의 소유물을 안전하게 둘 곳이 없다고 생각하기도 한다.
- 또 부모가 자기에게 했던 그대로 집안 식구들의 소유물뿐만 아니라 그 집안 이외 다른 사람들의 소유물을 허락 없이 가져도 된다고 생각할 수 있다.
- 허락도 없이 아빠의 호주머니를 뒤져 갖고 싶은 것을 찾는 엄마, 엄마의 편지를 허락 없이 열어 읽는 아빠의 자녀는 어머니나 아빠, 또는 집안 식구들의 지갑이나 호주머니를 마음대로 뒤져 갖고 싶은 것이 있으면 그것을 허락 없이 꺼내보고 가져도 된다고 잘못 생각할 수 있다.
- 부모 형제, 자매들의 삶에서 소유권 관념에 관한 훈련을 긍정적으로 받지 못하고 자란 아이들은 남의 것을 허락 없이 갖고 필요에 따라 자기 마음대로 남의 것을 쓰기도 하고 무엇을 훔칠 수 있다.
- 프라이버시가 없는 협소한 가정에서 자라서 소유권 관념이 없으면 소유권 관념에 대해 가르치고 허락 없이 남의 것을 들여다보지도 말고 쓰지도 갖지도 말라고 교육시킨다.
- 또 그들의 부모들도 자녀들의 소유물을 그들의 허락 없이 쓰지도 갖지도 않는 모범적 행동을 자녀들에게 보여주어야 한다.
- 자녀가 자기의 소유물을 넣고 쓸 수 있는 서랍이나 상자 등을 자녀들에게 정해 주어야 한다.
- 그와 동시 다른 사람들의 소유물을 소중히 여겨야 하고 쓰지도 갖지도 말아야 한다고 가르친다. 자녀들이 쓸데없이 편지를 받고 보내면 편지를 더 이상 왕래하지 말라고 훈계하고 필요에 따라 그들이 스스로 편지를 찢어 버리도록 한다.
- 그렇지만 자녀의 편지도 읽어서는 안 된다.
- 자녀 스스로가 자기의 옷과 책 등을 소유할 수 있고 그런 것들을 소유할 수 있는 것에 감사한 마음을 가져야하고 그것들을 아껴 쓰고 잘 관리하고 이용해야 한다는 것을 가르친다.

2. 매수공작을 하기 위해 훔칠 수 있다. (매수공작 훔침).

- 친구들이나 또래들로부터 따돌림을 받거나 놀림을 받아 소외감이 생길 수 있고 그런 소외감으로 상당히 고통 받을 수 있다.
- 그런 고통을 차마 넘길 수 없는, 특히 학령기 아이들의 일부는 놀림이나 따돌림을 더 이상 받지 않게 돈이나 사탕, 아이스크림 등으로 친구들이나 또래들을 매수공작할 수 있다.
- 매수공작을 하기 위한 수단으로 쓸 수 있는 무엇을 훔칠 수 있다.
- 드물게 다른 아이들의 호감을 사기 위해 지갑에 돈을 많이 넣고 다니다 그들에게 돈을 주는 학령기 아이들도 있다.
- 그렇게 하기 위해 남의 돈을 훔칠 수 있다.
- 왕따를 당하거나 따돌림을 받아 소외감을 느끼는 아이들의 대부분은 또래들보다 신체적으로 너무 크거나 작든지, 팔다리나 신체 어디에 이상이 있거나 기형이 있든지, 왼손잡이거나, 말을 더듬든지, 옷을 남루하게 입든지, 또는 너무 잘 입든지, 학교 양호실에 너무 자주 드나들거나 신체적으로나 정신적으로, 또는 다른 어디에 결점을 있는 것이 보통이다.
- 일반적으로 신체적이나 정신적, 또는 다른 어디에 결점이 있어 또래들의 놀림거리가 된다고 생각하거나 소외감을 느끼는 아이들은 자기를 조롱하는 아이들을 돈이나 물건으로 매수해서 그들의 호감을 살수는 있지만 놀림감이 되고 소외당하고 매수공작 등을 한 것에 대해서 수치감을 느끼는 것이 보통이다.
- 또 매수공작을 하는 동기나 방법의 과정에 대해서 변명하기도 싫어하고 부모나 다른 사람들에게 그런 사실을 말하기를 싫어하는 것이 보통이다.
- 이런 이유로 매수공작을 하기 위해 무엇을 훔칠 수 있다.
- 매수공작을 하기 위해 훔치는 행위는 잘 발견되지도 않고 그들이 훔치는 행동을 바로 잡기도 어렵고 소외감을 당하는 학령기 아이들의 일부는 자기의 결점이 무엇인지도 알지 못할 수 있다.
- 왕따 당하고 소외 당하는 이유와 원인을 빨리 찾아 그를 고쳐주면 그 문제는 쉽게 해결될 수 있다.
- 엄마로부터 과잉보호를 받는 학령기나 사춘기 아이들은 왕따 당하기 더 쉽다.

- 선천적 기형이나 신체상 어떤 이상으로 소외당할 때 그 신체상 이상을 부모가 고칠 수 없을 때는 단골 소아청소년과 의사의 조언을 얻어야 한다.
- 신체상 어떤 결점을 고칠 수 없으면 그가 가지고 있을 수 있는 음악, 그림, 수영, 게임 등 특기나 재질을 잘 살려 주고 건전한 자신감을 갖고 자라도록 격려한다.
- 이런 이유로 다른 학령기 아이들이나 사춘기 아이들의 학부모들과 긴밀한 상호 연락을 하고 자녀들의 친구들을 친절히 대하는데 힘써야 한다.

3. 소유하고 싶은 욕구에서 훔칠 수 있다. (소유 욕구 훔침)

- 소유하고 싶어 훔칠 수 있다.
- 이런 이유로 사회 각계각층 성인 남녀노소들이 남의 것을 훔친다.
- 많은 장난감을 가지고 있는 유아들이 다른 유아들이 갖고 있는 특이한 장난감을 본 후 그것을 갖고 싶은 충동이 생겨 그것을 훔칠 수 있다.
- 소유권 관념이 강하고, 훔치는 행동은 나쁘고 훔치다 들키면 벌을 받을 수 있다는 것을 아는 6 세 이상 학령기 아이들이나 사춘기 아이들의 대부분은 남의 것을 갖고 싶은 충동이 생겨도 훔치지 않게 된다.
- 또 이 나이의 학령기나 사춘기의 아이들의 대부분은 그들이 남의 것을 허락 없이 갖고 싶은 충동이 생길 때 성숙도에 따라 소유욕을 제재하고 모든 것을 다 가질 수 없다는 것을 알고 갖지 않는 것이 보통이다.
- 갖고 싶은 것들이 있을 때 돈이 없어 살 수 없다든지 다른 이유로 그것을 가질 수 없다고 설명하면 그들의 성장 발육 성숙도에 따라 자기가 가질 수 없는 이유를 이해한다.
- 가질 수 없는 것을 갖고 싶어 할 때 가질 수 없는 이유를 확실히 설명하고 그 대신에 다른 것을 갖도록 주는 방법도 좋다.
- 갖고 싶은 것은 안전상 문제로 가질 수 없다고 판단되면 그것을 가질 수 없는 이유는 안전상 문제라고 설명하면 그가 왜 가질 수 없는 이유를 잘 알 수 있다.
- 그들의 나이와 성숙도에 따라 용돈을 주고, 그의 또래들이나 친구들이 그들의 부모들로부터 받는 정도만큼 매주에 용돈을 주고 그 용돈으로 원하는 것을 사도록 하면 훔치지 않을 것이다.

4. 양갈음을 하기 위해서 훔칠 수 있다. (양갈음 훔침)

- 부모와 자녀의 관계가 원만치 않을 때 어떤 자녀는 부모에게 양갈음을 하기 위해 무엇을 훔칠 수 있다.
- 자기를 진심으로 사랑하지 않고 다른 형제만 사랑한다고 생각하는 자녀가 부모에게 양갈음을 하기 위해 무엇을 훔칠 수 있다.
- 부모가 너무 의식적이고 권위적이고, 자녀가 다 자란 성인 어른들 같이 성숙하게 행동하기를 바라면서 자녀들을 훈련시키면 자녀가 부모에게 반항하기도 하고 무엇을 훔쳐서 양갈음을 할 수 있다.
- 부모가 자녀를 올바른 길로 인도하기 위해 훈련시킬 때 과도하게 일일이 자기를 감독하고 자기를 지배하거나 부모가 자기를 소유한 것처럼 소유적 사랑을 하거나 자기의 행동의 하나하나까지 참견하거나, 용돈을 너무 적게 주거나, 이미 준 용돈을 쓰는 것까지 일일이 과도히 관리하고 참견하거나, 각 자녀의 성장 성숙도에 따라 독립추구 욕구가 있다는 것을 이해하지 않고 부모들의 슬하에 자기를 항상 꼭 묶어놓는다고 생각하는 자녀는 부모에게 양갈음을 하기 위해 남의 것을 훔칠 수 있다.
- 어린 자녀도 독립된 한 인간이고 그는 성장해서 부모로부터 독립해 나갈 권리가 있고 즐겁게 성장 발육해야 한다는 것을 이해하지 않고 그들의 나이와 성숙도에 따라 독립추구 욕구를 충족시키도록 적절히 도와주지 않으면 양갈음으로 훔칠 수 있다.
- 부모로부터 소유적 사랑을 받고 크는 자녀들, 조건적 사랑을 받고 자라는 자녀들, 그 외 그릇된 사랑을 받고 자라는 자녀들은 자기에게 필요하지도 않고 중요하지도 않은 연필이나 열쇠고리 등을 훔칠 수 있고 때로는 가치 있는 것을 훔칠 수 있다.
- 어린 자녀들도 집안 가족들의 구성원의 일원이고 독립된 한 인간이고 조건 없는 사랑을 받을 권리가 있다는 것을 알고 건전한 자신감을 갖고 자라도록 도와주어야 한다.
- 부모들이 너무 권위적으로 양육하거나, 또는 조건적으로 사랑해서 키우거나 공평하게 양육하지 않고 부모들이 마치 두목처럼 자녀를 지배하면서 양육했으면 마땅히 자녀에게 사과해야 하고 성숙도에 따라 특권을 점점 늘리고 용돈도 늘려 주어야 한다.

- 아무리 사소한 것이라도 소유자의 허락 없이 갖는 것은 나쁘고 남의 것을 허락 없이 가질 권리가 없다는 것을 강조하면서 가르친다. 나쁘고 남의 것을 허락 없이 갖는것은 죄라고 가르친다.
- 남의 것을 허락 없이 가지면 그 자녀와 한 부모나 두부모가 조용한 곳에서 적절한 시간에 다른 사람이 소유한 것을 허락 없이 갖는 행위는 옳지 않고 나쁜 것이고 용납할 수 없는 행동이라고 엄하게 그리고 친절하게 훈육시킨다.
- 성인들이 직장생활을 할 때 고용주가 다른 고용인들에 비해 자기를 공평히 다루지 않는다고 생각하거나 다른 고용인들이 받는 봉급보다 자기의 봉급이 더 적다고 생각할 때 다른 고용인들이 받는 봉급 수준만큼 보충하기 위해 무엇을 훔칠 수 있다.

5. 사춘기 아이들이 훔치기(사춘기 아이 훔치기)

- 사춘기 아이들의 훔치는 행동은 크게 4 가지로 나누어 생각할 수 있다.
 - ① 남의 것을 우연히 훔칠 수 있다. 남의 소유물을 가질 계획을 하지 않았는데 우연한 기회에 남의 것을 보고 생각이 나서 소유자의 허락 없이 가질 수 있다. 즉 남의 것을 본 후 견물생심이 생겨 훔치는 경우이다.
 - ② 자기는 성숙된 한창 남자라는 것을 보여주기 위해서 무엇을 훔칠 수 있다.
 - ③ 위안 감을 갖기 위해서 훔칠 수 있다. 사랑하는 사람이 병사하거나 그와 별거할 때 사랑하는 대상자를 보충하는 수단으로 무엇을 훔칠 수 있다.
 - ④ 계획적으로 무엇을 훔칠 수 있다.
- 훔칠 계획을 미리 한 후 혼자서 훔칠 수 있고 몇몇 또래들과 함께 훔칠 계획을 단단히 한 후 훔칠 수 있다.
- 이 경우 들키지 않게 면밀히 계획하고 훔치는 것이 보통이다.
- 일반적으로 빈곤한 가정의 자녀들이나 소유적 사랑을 받고 자란 아이들, 수동적 공격적 행동으로 분노를 표출하는 부모들의 자녀들, 과잉보호를 받고 자라는 자녀들이 이런 식으로 훔치는 행위를 한다.
- 엄마로부터 유혹적 사랑을 받거나 권위적인 아빠로부터 양육을 받고 자란 자녀들은 훔치는 행위를 더 할 수 있다.

- 훔치는 행위를 하는 사춘기 자녀들의 대부분은 정신적으로 상당히 불안하고 충동적이고 미숙하고 불평 불만적이다.
- 연장자들의 조정에 의해 무엇을 훔치는 학령기나 사춘기 아이들도 있다.
- 갱단에 가입한 사춘기들의 무엇을 훔쳐오지 않으면 보복을 당할까 두려워서 훔치는 행위를 하는 것은 비참한 결과를 가져올 수 있다.
- “훔치다 잡히는 것은 너의 잘못이다. 그 때문에 잡히지 않게 훔쳐오라.”는 설득 받고 무엇을 성공적으로 훔치는 갱 단원들로부터 칭찬을 받는 것이 보통이다.
- 이 경우 훔친 물건들의 대부분은 가치 있는 것일 수 있다.
- 갱단에 가입한 아이들의 대부분은 안정된 가정에서 자라지 않는 것이 보통이다.
- 이들 대부분은 교도소에 자주 드나들고 성인이 된 후에도 스스로 훔치는 행위를 계속 하던지 갱단의 단원으로 있으면서 훔치는 행위를 계속 하는 것이 보통이다.
- 마약을 사용하는 사춘기 아이들은 마약을 구입하기 위해 무엇을 훔칠 수 있다.
- 마리화나나 암페타민 등의 값이 비교적 싸기 때문에 구멍가게 등에서 소소한 물건을 훔쳐 마약을 살 수 있는 돈을 마련하는 것이 보통이다.
- 그러나 헤로인 등 비싼 마약을 구입하기 위해 강도질을 하거나 가택침입 등을 해서 가치 있는 물건을 훔치는 것이 보통이다.

6. 도벽으로 훔칠 수 있다. (도벽 훔침)

- 분노를 수동적 공격적 행동으로 표출하는 학령기나 사춘기의 아이들은 화풀이하는 수단으로 훔칠 수 있다.
- 도벽성이 있기 때문에 사춘기 아이가 무엇을 훔칠 수 있다.
- 둘 이상 사춘기 여아들이 같이 훔치기도 할 수 있다.
- 때로는 어떻게 하다가 한두 번만 훔칠 수 있다.
- 월경을 하기 바로 전, 월경을 하는 도중에 훔치는 사춘기 여아들도 있다.
- 이런 종류의 훔치는 행위를 사춘기 여아들에게 더 많다.
- 월경 이상의 증상으로 생기는 탓으로 잘 처리해 주어야 한다.
- 가게에서 한두 번 정도 물건을 성공적으로 훔치는 행동은 도벽이라고 하지 않는다.

Stealing in children and adolescents(1)

- "The act of taking someone else's property as mine without the owner's permission" is called stealing, or stealing.
- Do not describe the act of "stealing" to young children, the act of simply taking other people's possessions without their permission.
- Also, if possible, it is better not to use the word stealing in the case of children and adolescents.
- Opposite words, but here "steal." Or "steal" is used for convenience.
- Rarely, children and adolescents steal something. In particular, the act of stealing petty things from children is relatively common.
- When a child develops a behavioral problem other than theft, parents do not hesitate to bring the child to the pediatric department for serious counseling.
- However, when a child has a behavioral problem of stealing, his mother and father try to solve it at home by themselves rather than bringing him to the pediatrician for consultation.
- But there is a reason.
- Most of children's unauthorized possession of other people's property is not malicious.
- Appropriate handling of such stealing does not usually have serious consequences.
- As the old saying goes, "needle thieves become cow thieves." No matter how trivial, insignificant, or small, taking other people's things without the owner's permission should never be overlooked.
- It is very important to teach children to "live honestly."
- However, the meaning of "honesty" is relative, and many children and even adults today are confused about honesty.

- Honesty is very important in life and has an important moral and ethical value for anyone, regardless of age or gender, regardless of whether they live in any country, where they live, or what era they live in.
- But for some people, and for some people in some countries, honesty doesn't seem to be so important in their lives. In addition, the value of honesty may vary slightly depending on the society, the era, each family, and each individual.

Cause of stealing

- Stealing for a variety of reasons.
- However, there are many times when the cause is unknown.
- Explain in detail the reason or cause of stealing.

1. Children who do not have a concept of ownership can steal from others (theft of a concept of no ownership).

- Most pre-six-year-olds do not know for sure what "stealing" really means, and have little or no idea of "possession".
- The notion that having someone else's property without permission is bad, and that it should not be, is certainly not with children that age.
- Also, it is common to be virtually unaware of the effect that taking another's property as one's own without permission has the result that the owner who owned it can no longer have it.
- However, for most of the 6-year-olds and older school-age children, the above-described notion of ownership is evident.
- Some children and young people who are not sure what the concept of ownership is, are confused about, or have not been taught what the concept of ownership is, may take someone else's property without the owner's permission and may not know if it is wrong to do so.

- The idea of wanting to have something and the desire to collect something most often occur in children and adolescents and can also occur normally in adults.
- Such thoughts and desires can be said to be human instincts in a way.
- Some toddlers before the age of 4 bring it home without the owner's permission, even if it's useless to them.
- You can take other people's things that are useless to you without the owner's permission and get other people's things out of the urge to keep them, or you can have them without permission because you need them because you really need them.
- The urge to steal is curbed because you have a conscience to value other people's possessions or property, to know what the concept of ownership is, and to think that it is wrong to take other people's things without their permission.
- Children and adolescents who are not properly trained in this notion of ownership may use other people's property without permission, and sometimes make it their own.
- Measures of valuing other people's possessions and how important they are may vary depending on the degree of growth and education of children and adolescents.
- It is common among young children to have one or two strings, paper clips, or stones that they do not want to use without the owner's permission.
- In that case, it may not usually be a big deal.
- However, things are very different when you have someone else's pencil, knife, or paper without the owner's permission.
- Family members living in a small space do not have much privacy.
- It is common for parents, brothers, and sisters to share a bedroom, bed, clothes, toys, etc.
- Children living in such families may not develop a clear sense of ownership.

- Children living in such a family may not know that such behavior is wrong by taking other members of the household's property without permission and using it as their own.
- Even children who grow up in families who can afford it and can keep and use their own property may not be sure of their conception of ownership and may use and own property belonging to other members of the household without permission.
- Even children and adolescents who have been educated to share and share is better, may also be confused about the concept of ownership.
- When spending pocket money, the notion of ownership may not be evident in the children of parents who have been trained to take pocket money out of mom's bag or dad's pocket.
- Some parents scour their children's pockets without their permission while their children are away or while they are sleeping and, if found in their pockets, confiscated everything they were taught not to have.
- A child growing up with such a family parent may feel that there is no safe place to put their belongings.
- You may also think that you can take other people's possessions, as well as those of your household members, without permission, just as your parents did to you.
- A mother who searches her father's pocket without permission to find what she wants, or a child of a father who opens and reads his mother's letter without permission, rummages through the wallets or pockets of mothers, fathers, or family members, and if there is something they want, take them out without permission. You may be wrong to think that you can have it.
- Children who have not been positively trained in the notion of ownership in the lives of their parents, brothers and sisters, can take other people's things without permission, use other people's things as needed, and steal things as they please.
- Growing up in a small family with no privacy, teach them not to have ownership, and not to look in, use, or own other people's things without permission.

- Their parents should also demonstrate to their children the exemplary behavior of neither using nor taking their property without their permission.
- Give her children a drawer or box in which they can put their belongings.
- At the same time, teach that we should value the possessions of others and should neither spend nor have them. If children receive and send unnecessary letters, admonish them not to send and receive letters anymore, and have them tear up the letters themselves if necessary.
- However, you should not read your children's letters either.
- Teach children that they can own their own clothes, books, etc., be grateful for their possession, and use them sparingly, caring for them, and using them.

2. You can steal to make a purchase. (Stealing the bribes).

- Being bullied or teased by friends or peers can make you feel left out and you can suffer significantly from that feeling of alienation.
- Some of the school-age children who cannot bear such suffering can bribe their friends and peers with money, candy, ice cream, etc. so that they are no longer teased or bullied.
- You can steal anything that can be used as a means of bribing.
- Rarely are school-age children who carry a lot of money in their wallets and give them money to get other children to like them.
- You can steal other people's money to do so.
- Most of the children who feel left out because of being bullied or ostracized are either too large or too small for their peers, have an abnormality or deformity in their limbs or body, are left-handed, stutter, or wear sloppy clothes. Whether dressed or too well-dressed, it is common to visit the school infirmary too often or to be physically or mentally defective or elsewhere.
- Children who feel marginalized or physically, mentally, or otherwise flawed, become teased, marginalized, and ostracized, although they can buy their pity by

buying them with money or things to make fun of. It is normal to feel shame about doing crafts.

- They also do not like to make excuses for the motive or process of the bribery operation, and they usually do not like to tell their parents or other people about it.
- For this reason, you can steal something to make a bribe.
- Stealing in order to bribe is not easily detected, and it is difficult to correct the behavior they steal, and some of the marginalized school-age children may not even know what their shortcomings are.
- If you quickly find the reason and cause of being bullied and marginalized and fix it, the problem can be easily resolved.
- School-age and adolescent children who are overprotected by their mothers are more likely to be bullied.
- When you are marginalized due to a birth defect or any abnormality in your body, you should seek advice from a regular pediatrician if your parents are unable to correct the abnormality in your body.
- If you can't fix any shortcomings in your body, make use of the talents or materials that you may have, such as music, drawing, swimming, and games, and encourage them to grow up with healthy confidence.
- For this reason, you should maintain close contact with the parents of other school-age children and adolescents, and strive to be kind to your children's friends.

3. You can steal from the desire to possess. (steal the desire to possess)

- You can steal because you want to own it.
- For this reason, adults, men and women, young and old, from all walks of life steal from others.
- Toddlers with many toys may steal other toddlers' unusual toys after they see them and become motivated to own them.

- Most school-age children 6 years and older and adolescents, who have a strong sense of ownership, know that stealing is bad and that stealing can result in punishment if caught, will not steal when the urge arises.
- Also, it is common for most school-age or adolescent children of this age to ban their possessiveness according to their maturity when they have the urge to possess others without their permission, knowing that they cannot have everything.
- When they have things they want, if they explain that they can't have them because they don't have money or for other reasons, they understand why they can't have them according to their growth and development maturity.
- When you want something you can't have, it's also a good idea to clearly explain why you can't have it and give it something else instead.
- If it is determined that he cannot have what he wants because of safety reasons, explain why he cannot have it because it is a matter of safety.
- If you give them pocket money according to their age and maturity, and give them as much pocket money each week as their peers or friends get from their parents, and let them buy what they want, they won't steal.

4. You can steal to get revenge. (stealing revenge)

- When a parent-child relationship is not going well, any child may steal what to get revenge on her parents.
- A child who doesn't truly love himself and thinks he only loves other siblings can steal what to get revenge on her parents.
- If parents are too conscious and authoritarian and train their children in the hope that they will behave like grown-ups, children can rebel against their parents and get revenge by stealing something.
- When parents are training their children to lead their children in the right path, excessive self-supervision and dominance, possessive love as if their parents owned them, meddling in every single one of their actions, or too little pocket money A child who thinks that he or she always binds himself under their parents

without understanding that each child has a desire for independence according to the growth and maturity level of each child You can steal from others to get revenge.

- Even a young child is an independent human being, and may steal in revenge if he does not understand that he has a right to grow up and develop independently from his parents and that he should grow and develop happily and if he does not adequately help them meet their need for independence according to their age and maturity.
- Children who grow up with a possessive love from their parents, children who grow up with conditional love, and other children who grow up with false love can steal pencils and key chains that are not necessary or important to them, and sometimes steal things of value. can
- Help young children to grow up with a healthy sense of self-confidence, knowing that they are members of the family and are independent human beings and have the right to receive unconditional love.
- If parents raise their children too authoritatively, or if they do not raise them with conditional love or raise them fairly, they should apologize to their children and increase their privileges and allowances according to their maturity. do.
- Teach, emphasizing that it is bad to have without the owner's permission, no matter how trivial, and that you do not have the right to have someone else's without permission. It is bad and teaches that it is a sin to take other people's things without permission.
- Possessing other people's possessions without permission Strictly and kindly discipline the child and single parent or both parents as unlawful, bad and unacceptable behavior for the child and one parent or both parents to take another's possessions without permission at the appropriate time in a quiet place.
- When adults feel that their employer is not treating them fairly compared to other employees in their careers, or that their salary is less than that of other employees, what do they steal to compensate for the level of salaries that other employees receive? can

5. Adolescent Stealing (Adolescent Stealing)

- The stealing behavior of adolescents can be divided into four main categories.
 - ① You can steal someone else's things by accident. If you don't plan to own someone else's property, you can take it without the owner's permission if you accidentally see someone else's property and think about it. In other words, it is a case of stealing something after seeing it.
 - ② You can steal something to show that you are a mature man.
 - ③ You can steal for comfort. When a loved one becomes ill or separates, something can be stolen as a means of supplementing the loved one.
 - ④ You can steal something on purpose.
 - You can steal by yourself with a plan ahead of time, or you can steal with a few peers after making a plan.
 - In this case, it is common to carefully plan and steal without getting caught.
 - In general, children from poor families, children raised with possessive love, children of parents who express their anger through passive and aggressive behavior, and children raised with overprotection engage in this type of stealing.
 - Children raised with seductive love from their mothers or raised by an authoritative father are more likely to steal.
 - Most of the adolescent children who steal are quite mentally unstable, impulsive, immature, and dissatisfied.
 - Some school-age or adolescent children steal something by the control of their elders.
 - For gangster teens to steal something for fear of reprisal if they don't steal can have disastrous consequences.
 - "It is your fault if you are caught stealing. That's why it's persuaded to steal so you don't get caught."

- In this case, most of the stolen items may be of value.
- Most of the children who join gangs do not usually come from stable families.
- Most of these people often go to prison and continue to steal after reaching adulthood, or it is common for them to continue stealing while being part of a gang.
- Adolescents who use drugs can steal anything to buy drugs.
- Since marijuana and amphetamines are relatively cheap, it is common to steal small items from thrift stores, etc. to get money to buy drugs.
- However, in order to purchase expensive drugs such as heroin, it is common to steal valuable items by robbery or breaking into a house.

6. Can be stolen with kleptomania. (Stealing kleptomania)

- School-age or adolescent children who express their anger as passive and aggressive behaviors can steal as a means of venting their anger.
- Adolescents can steal anything because they are kleptomatous.
- Two or more adolescent girls may steal together.
- Sometimes you can only steal once or twice by doing something.
- Some adolescent girls steal just before and during menstruation.
- This type of stealing is more common among adolescent girls.
- It is caused by symptoms of abnormal menstruation, so it should be treated well.
- Successfully stealing something from a store once or twice is not considered kleptomania.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제

- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine"

소아 청소년들의 훔침(2), Stealing in children and adolescents(2)

아이들의 훔치기 행동을 해결해 주는 방법

- 정직성을 가르친다.
- 어린 유아 자녀가 남의 것을 소유자의 허락 없이 가지면 아무리 사소한 것이라도 남의 것을 허락 없이 갖는 것은 잘못이고 그런 행위는 나쁜 행위이고 더 이상 묵과할 수 없는 행위라고 엄하게 말해야 한다. 커서 남의 것을 훔치는 것은 죄이고 정도에 따라 감옥에도 간다고 엄하고 단호 하게 훈육시킨다.
- TV 프로그램이나 가정에서, 또는 사회에서 훔치는 사건이 있을 때 훔치는 행위는 나쁜 것이라고 가르친다.
- 일상생활에서 모든 거래관계는 공평하고 정직한 기반에서 하는 것이 중요하다고 강조하면서 정직성이 무엇인가를 가르치고 어린 자녀 앞에서 부모 스스로가 정직하게 행동했는지 자주 재검토를 해야 한다.
- 어려서 남들의 것을 허락 없이 가진 적이 있는 영유아들의 대부분도 커서 정직하게 사는 성인이 될 수 있다.
- 또 그들은 성실하고 훌륭한 사회 지도자가 될 수 있다는 사실을 말해준다.
- 그러나 어릴 때 남의 것을 허락 없이 가진 소아청소년들 중 일부는 커서도 성인이 되어서도 남의 것을 허락 없이 갖는 행위를 계속할 수 있다고 강조해서 말해준다.
- 정직성은 보배이고 정직하게 사는 것은 대단히 중요하다고 말한다.
- 일상생활에서 부모 스스로가 했던 거래관계는 전적으로 정직하게 공평하게 했는지 재검토한다.
- 부모들이 자녀들의 교사들에게 거짓 글을 써서 보낸 적은 없는지 조그마한 부정이라도 어린 자녀들 앞에서 한 적이 없는지 재고해 본다.
- 부모들은 자녀들 앞에서 남의 것을 갖는 부정한 행위를 했나 장난으로 거짓말을 했는지 재고한다.

- 소유권의 의미를 가르치고 이것은 내 것, 저것은 네 것이라는 소유권 관념을 확실히 갖도록 일상생활을 하는 중 평상시 가르친다.
- 아무리 어린 자녀의 것이라도 그의 허락 없이 부모가 갖거나 사용해서는 안 된다.
- 다른 또래들이 받는 정도로 용돈을 주고 자기가 적절하게 쓰도록 가르친다.
- 예기치 않게 용돈을 더 많이 쓸 일이 생기면 부모로부터 용돈을 더 타서 써도 된다고 교육시킨다.
- 또 그 약속은 꼭 실행한다.
- 이미 주었던 용돈을 벌을 주는 방법으로 빼앗아서는 안 된다.
- 과거에 남의 소유물을 허락 없이 가진 적이 있는 자녀들에게 그런 일이 또 생기지 않도록 해야 한다.
- 평소에 집안에서 그들이 쉽게 볼 수 없게 돈을 잘 보관해야 한다.
- 자녀 아이의 정직성을 시험하기 위해 자녀가 쉽게 볼 수 있는 곳에 돈을 놓아두고 그 자녀가 그 돈을 훔쳐가나 시험하는 것은 현명한 자녀 육아 방법이 아니다.
- 아이들이 허락 없이 가질 수 있게 가정, 학교, 사는 주변에 무엇을 방치했나 재검토한다.
- 아무리 사소한 것이라도 허락 없이 남의 것을 갖는 자녀를 보면 당황한 나머지 머릿속에 내 아이가 감옥에 갈 수 있다고 얼른 떠오를 수 있다.
- 훔치는 행동을 예방하는 것도 중요하지만 평소에 정직성에 대해 가르치고 또한 잘못된 행동을 바로잡아 고치는 것이 중요하다.
- 훔친 아이들에게 과도하게 반응하고 벌을 주어서도 안 되고 묵과해서도 안 되고 적절하게 벌을 주어야 한다.
- 소유권에 대해서 가르친다.
- 2~3 세 유아들은 어디까지나 자기중심적이고 그 주위에 있는 물건은 다 제 것처럼 잘못 알고 있을 수 있다.
- 누가 자기의 주위에 접근하면 그들은 그것은 내 것이라고 외치고 그들은 자기가 갖고 싶은 것들 모두 자기가 가질 수 있다고 잘못 생각할 수 있다.
- 이것도 정상적이다.

- 2~3 세 유아들의 일부는 사탕을 주인 허락 없이 손에 쥐고 남의 가게 계산대 앞에 뒹뒹이 서 있을 수 있고, 돈을 지불하지 않고 사지도 않은 장난감을 자기 호주머니 속에 넣고 있을 수 있고 쇼핑센터에서 제가 갖고 싶은 것은 모두 가리키면서 그냥 갖겠다고 떼쓰기도 한다.
- 이런 어린이에게 “그것은 네 것이 아니다. 너는 그것을 볼 수는 있지만 만지지도 말고 갖지도 말라.”고 가르친다.
- 부모의 말에 순응해서 만지지도 갖지도 않으면 칭찬해준다.
- 갖고 싶은 것이 많이 있을 때는 성숙도에 따라 그 중 한두 가지만 골라 자기의 용돈으로 사게 할 수 있고, 또 갖고 싶은 욕구를 컨트롤해서 갖지 않는 법을 배우도록 가르쳐야 한다.
- 다시 언급하면, 만일 자기 것이 아닌 다른 사람의 것을 허락 없이 가지면 그 아이를 조용한 곳에 데리고 가서 단 둘이 있을 때 그 아이에게 그것은 네 것이 아니므로 허락 없이 가져서는 안 된다고 엄하게 말한다.
- 그리고 상황에 따라 그것을 소유자에게 갖다 주라고 명령할 수 있다.
- 6 세 이상 학령기 아이들에게는 소유자의 허락 없이 가진 물건은 훔친 물건으로 알고 남의 것을 허락 없이 갖는 것은 훔치는 행위라고 분명히 말해야 한다. (여기서도 사실상 훔침이란 말을 써서는 안 된다.)
- 허락 없이 가진 물건이 자녀의 호주머니 속이나 가방 속에서 발견되면 어디에서 어떻게 그것을 취득했는지 등 그 물건을 취득한 과정에 관해 될 수 있는 한 묻지 않는 것이 좋다.
- 소유자의 허락 없이 갖는 것은 잘못이라고 딱 잘라서 엄중히 그리고 조용히 말하고 그의 행동에 해당하는 벌을 준다. 물론 그 물건을 주인에게 되돌려준다.
- 그 자녀를 비난하지도 말고 적개심도 갖지 말고 업신여겨서도 안 된다.
- 그 자녀에게 나쁜 자식으로 취급하는 인상도 주지 않게 한다.
- 그러나 침착하게 그가 취한 행동을 나쁘다고 간단히 말한다.
- 사고 싶어 하는 것에 대해서도 정직성에 기반을 두고 가르친다.
- 집에 있는 것들 거의 모든 것은 돈을 내고 산 것이라고 가르친다.
- 선물을 받는다는 것은 무엇을 의미하는지 가르친다.

- 가게에서 무엇을 살 때는 돈을 내고 산다는 것을 실제로 보여준다.
- 성숙도에 따라 아이에게 용돈을 주고 그 용돈으로 필요한 것을 사게 하고 용돈이 더 필요하면 잔일을 해서 돈을 벌고 그 돈으로 필요한 것을 사도록 가르친다.
- 물건의 가치에 대해서 가르친다.
- 선물을 사기 위해 돈을 저축하도록 가르친다.

소유의 의미를 가르친다.

- 집안을 두루 돌아다니면서 물건을 보고 소유권 관념에 대해 가르친다.
- 집안에 있는 물건들 중 무엇이 그 자녀 것이고 무엇이 자기 것이 아니라고 가르친다.
- 이것은 엄마 것이고 저것은 아빠 것이고 이것은 네 것이라고 가르치고 그 아이의 것에 이름표로 붙여 놓아도 된다고 가르친다.
- 네 것은 남의 허락 없이 내가 사용할 수 있고 엄마 아빠의 것은 엄마나 아빠의 허락 없이 보지도 갖지도 쓰지도 말라고 가르친다.
- 물건을 빌려 쓰고 빌려주는 것을 예를 들어 가르친다.

아이가 저지른 흠침 행위에 대해서 사과하는 법을 가르친다.

- 유아들이나 유아기 이후 학령기 아이들, 사춘기 아이들이나 성인들의 일부는 잘못된 것에 대해 용서해달라는 말을 할 줄 모른다.
- 무엇을 잘못된 후 용서해달라는 말을 하는 법을 가르친다.
- 부모가 잘못된 어떤 일로 남에게 용서해달라고 말할 기회가 있을 때 그 아이에게 용서를 구하는 법을 모범행동으로 보이면서 가르칠 수 있다.
- 남의 것을 허락 없이 가지면 그것을 소유자에게 돌려주고 용서를 구하도록 가르치고 필요에 따라 제 용돈으로 흠친 물건 값을 갚도록 한다.
- 무엇을 갖고 싶은 충동이 생길 때 그 충동을 컨트롤(제재)할 수 있는 방법을 가르친다.

- 가게 계산대에서 이것저것 가리키며 사달라고 조르면서 가지려고 하면 그 자녀에게 그것은 네 것이 아니므로 볼 수는 있지만 만지지도 갖지도 말라고 가르친다.
- 그것을 만지지도 않고 침착하게 참으면 칭찬한다.
- 때로는 그 중 한두 가지를 자기 용돈으로 사게 허락할 수 있다.
- 그가 무엇을 허락 없이 가졌을 때 그 자녀에게 어떻게 했으면 좋겠느냐고 그 자녀에게 직접 물어볼 수 있고 때로는 이렇게 하면 어떻겠느냐고 제시할 수 있다.
- 남의 것을 허락 없이 가졌을 때는 가진 장소에 같이 가볼 수 있고 그 물건의 소유자를 같이 만날 수 있다.
- 그 물건의 소유자가 아무 말도 하지 안 해도 용서해 달라고 말하도록 한다.
- 자녀가 자기 것이 아닌 남의 것을 허락 없이 가지면 다른 사람이 너의 것을 허락 없이 가지면 너는 어떻게 생각하느냐 물어서 남의 것은 허락 없이 가지지 않게 교육시킨다.
- 허락 없이 다른 사람의 것을 가지면 소유자에게 돌려주고 잘못했다고 사과하라고 가르친다.
- 어린 아이들은 “사과나” “잘못했다” “미안하다” 등의 뜻을 잘 모를 수 있고 그런 말로 사과하는 것은 항시 바랄 수 없다는 것은 알아야 한다.
- 그러나 무엇을 잘못하면 미안하다는 말을 꼭 해야 한다고 가르친다.
- 자기 것이 아닌 다른 사람 것을 갖고 싶을 때 그것을 가져도 되느냐고 물은 후 가져도 된다고 하면 가질 수 있다고 가르친다.
- 엄마 아빠 또는 다른 사람들에게 가져도 되느냐고 물어본 후 가져도 된다고 하면 가져도 된다고 가르친다.
- 허락 없이 다른 사람들의 것을 가져선 절대로 안 된다고 훈계한다.

정직하게 행동한 것에 대해서 칭찬하고 적절한 상을 준다.

- 정직하지 않게 한 행동을 교정하는 것도 중요하지만 앞으로 정직한 행동을 하도록 훈련시키는 것은 또한 매우 중요하다.
- 무엇보다도 중요한 것은 정직한 행동을 하게 평소에 잘 가르쳐야 한다.

- 남의 가게에서 허락 없이 사탕을 눈으로 보기만 하고 만지지 않으면 매우 잘했다고 칭찬하고 잃은 물건을 찾아 주인에게 주면 잘했다고 칭찬한다.
- TV 나 신문 또는 집에서 어떤 아이가 정직한 행동을 한 예가 있으면 자녀와 함께 정직한 행동에 관해 생각하고 정직성에 대해 가르친다.
- 집안 식구들의 돈이나 물건을 허락 없이 갖는 자녀가 있으면 유혹되지 않게 돈 등을 잘 보관한다.
- 오랫동안 정직하게 행동하고 정직성을 늘 보이면 그런 행동에 대해 칭찬한다.
- 자녀가 무엇을 흠치는지 잘못 행동하는지 늘 감독한다.
- 자녀들이 성장하는 동안 그들을 잘 감독해서 무엇을 흠치지 않게 훈련을 꾸준히 시킨다.
- 또 또래들의 압력에 못 이겨 무엇을 훔칠 수 있다.
- 이것을 예방하기 위해 그들을 항상 관찰하고 감독하여야 한다.
- 다른 아이들의 부모들과 서로 협력해서 교대로 평소 감독하는 것도 좋은 자녀양육 방법이다.
- 자녀들이 학교 버스를 타고 학교에 가기 전에 부모가 집을 먼저 떠나 직장에 갈 때는 이웃사람이나 누가 그들을 관찰하게 한다.
- 한 부모가 아침에는, 다른 부모가 저녁에는 이웃집 자녀와 아이들을 교대로 보호 감독할 수 있다. 무엇을 훔칠 때 같이 훔친 아이들의 부모들과 상의해서 그들이 그런 훔치는 짓을 하지 않도록 교육시킬 수 있다.
- 그들이 같이 놀면서 더 이상 훔치지 않으면 같이 놀 수 있게 하고 그들이 함께 또 무엇을 훔치면 적어도 몇 주 동안 함께 놀지 못하도록 한다.
- 그리고 같이 놀 때 부모들이 교대로 그들을 관찰 감독한다.
- 방과 후에 집에 돌아와서 학령기 자녀가 집에 혼자 놀도록 하는 것은 여러모로 좋지 않다.
- 어린 학령기 자녀가 혼자 놀도록 하는 것은 나이에 따라 나라에 따라 아동 학대에 해당된다.

- 때로는 부모가 직장에서 집으로 돌아오기 전에 학교에서 집으로 먼저 온 학령기 자녀를 돌보는 베이비시터가 엄마에게 전화를 하도록 하고 엄마가 그 자녀에게 너를 사랑하기 때문에 전화로 너를 체크하는 것이라고 확실히 말한다.
- 학교에서 집에 도착한 후 학령기 자녀가 해야 할 것들과 그런 것을 할 시간표를 미리 짜놓는다. 응급할 때 부모에게 연락할 수 있는 전화번호를 잘 볼 수 있는 곳에 적어 두고 응급하면 자녀를 돌보는 베이비시터가 전화하게 가르친다.
- 숙제하는 시간이나 간식하는 시간과 TV를 볼 수 있는 시간을 정해놓고 엄마 아빠가 집에 돌아온 후 그대로 실행하나 체크해서 잘 했으면 칭찬한다.
- 이웃에서 사는 친구들과 방과 후 할 수 있는 건전한 프로그램을 짜서 부모들이 번갈아 그들을 감독할 수 있다.
- 이상과 같이 어린 자녀를 사랑해서 흠치는 행동을 하지 않게 한다.

흠침으로 생긴 부정적 결과에 대해서 가르친다.

- 무엇이든 남의 소유물은 소유자의 허락 없이 가진 아이에게 고함을 지르고 비난하고 교육적인 훈계를 길게 해서 흠친 행동을 고치는 방법은 별로 좋지 않다.
- 그렇지만 남의 것을 허락 없이 갖는 것은 잘못이고 심각한 문제라고 간단히 엄중하게 조용히 말해야 한다.
- 학령기 자녀가 남의 것을 허락 없이 가질 경우, 잡일을 보통 때보다 더 하게 하는 식으로 별도 주고, 신문 배달 등 일을 해서 돈을 벌게 하고 그 번 돈으로 흠쳐 가져온 물건에 대한 보상을 하게 한다.
- 그리고 필요에 따라 그 물건을 되돌려 주고 잘못된 행동에 대해 소유자에게 사과하게 한다.
- 벌을 상식에 통하게 준다.
- 만일 어린 유아가 과자를 허락 없이 먹었을 때는 2~3 일 정도 과자를 주지 않고 좀 더 큰 5~6 세 유아의 경우에는 1 주 동안 주지 않는다. 친구로부터 장난감을 허락 없이 가져왔으면 자기 돈으로 그 장난감을 사서 주던지 자기 것을 줄 수 있다.
- 학교에서 다른 아이의 돈을 가졌으면 집에서 밥 먹은 그릇을 닦고 그의 용돈으로 갚아준다.

- 필요에 따라 부여했던 권리를 얼마동안 빼앗는 것도 고려한다.
- 어떻게 할지 모르면 단골 소아청소년과에 문의하든지 학교카운슬러의 도움을 받는다.
- 내 자녀가 성인으로 성장해서 남의 것을 훔치는 행위로 감옥, 감방 속에 갇혀 있다고 생각 하면서 자녀에게 정직성을 가르치는 것은 얼마나 중요한가!
- 정기 소아 청소년 건강 검진을 통해 자녀를 양육하는 부모들, 소아 청소년과에서 진료하는 의료인들은 소아청소년들이 건강하게 진실하게 크도록 인도하고, 무엇을 훔치지 않도록 소아청소년을 훈련시킬 책임을 가지고 있다고 생각한다.

Stealing in children and adolescents(2)

How to tackle theft in children

- Teach honesty.
- If a young child possesses other people's things without the owner's permission, it must be strictly stated that it is wrong to take other people's things, no matter how trivial, and it is a bad behavior and can no longer be tolerated. Stealing from others is a sin when you grow up, and you are disciplined strictly and decisively to go to jail depending on the severity.
- Teach that stealing is bad when it comes to TV shows, home, or society theft.
- Emphasize the importance of fair and honest grounding in all business dealings in everyday life, teaching what honesty is, and often re-examining your own honest behavior in front of young children.
- Most of the infants and toddlers who have had other people's possessions without their permission when they were young can grow up to be honest adults.
- They also tell you that they can be conscientious and good social leaders.
- Emphasize, however, that some children and adolescents who have unauthorized possessions when they are young can continue to possess other people's possessions when they grow up and become adults.
- Say that honesty is a treasure and that living honestly is very important.
- Re-examine whether the parent's own dealings in their daily life were completely honest and impartial.
- Reconsider whether parents have ever written false letters to their children's teachers, even the slightest denial in front of their little ones.
- Parents reconsider whether they cheated or lied in front of their children.
- Teach the meaning of ownership and teach it in everyday life to ensure that you have the notion of ownership: this is mine and that is yours.

- No parental possession or use of any child, no matter how young, without his permission.
- Give pocket money to the extent that other peers receive it, and teach them to use it appropriately.
- Teach your parents that you can use extra pocket money if you unexpectedly need to spend more.
- Also, make sure you keep that promise.
- Don't take the pocket money you've already given as a way to earn money.
- Make sure this doesn't happen again to children who have had other people's property without permission in the past.
- You should keep your money so that they can't see it easily in the house.
- Children It is not a smart way to raise children to test your child's honesty by leaving the money in a place where the child can see it and then the child steals or tests the money.
- Review what has been left behind at home, at school, or around your home so that children can have it without their permission.
- Seeing a child taking other people's possessions, no matter how trivial, without their permission can be so embarrassing that it quickly comes to your mind that your child could go to jail.
- It is important to prevent stealing, but it is also important to teach honesty on a regular basis and to correct wrongdoings.
- Children who steal should not be overreacting, punished, or condoned, and punished appropriately.

Teach about ownership.

- Children aged 2-3 years are self-centered and may misunderstand everything around them as if they were mine.

- When someone approaches them, they shout it's mine and they may mistakenly think that they can have everything they want.
- This is also normal.
- Some children aged 2-3 years can stand proudly in front of the checkout counter with candy in their hands without the owner's permission, they may have toys in their pockets that they haven't paid for and want to own at the shopping center. They point to everything and say that they will just have it.
- Teach these children, "It is not yours. You can see it, but you can't touch it, and you can't have it."
- Compliment them if they obey their parents and do not touch or have them.
- When you have a lot of things you want, you can choose one or two of them depending on your maturity level and let them buy them with your own pocket money, and teach them to control their desires and learn not to have them.
- Again, if you take someone else's property that is not yours without permission, take the child to a quiet place and, when alone, tell the child that it is not yours and should not be taken without permission.
- And depending on the circumstances, you can order it to be brought to the owner.
- Make it clear to school-age children 6 years of age and older that possessions without the owner's permission are considered stolen, and taking other people's possessions without permission is stealing. (Even here, in fact, the word stealing should not be used.)
- If an item you have without permission is found in your child's pocket or bag, it's best not to ask about the process in which it was acquired, such as where and how it was obtained.
- Severely and quietly say that it is wrong to have without the owner's permission, and punish him for his actions.
- Of course, the item is returned to the owner.
- Do not criticize the child, do not be hostile, do not despise the child.

- Don't even give the child the impression that you are being treated as a bad child.
- But keep calm and simply state that the action he has taken is bad.
- Teach with honesty about what you want to buy.
- Teach that almost everything in the house was bought with money.
- Teach what it means to receive a gift.
- When you buy something in the store, you actually show that you are paying for it.
- Teach your child to give pocket money according to their maturity level so that they can buy what they need. If they need more pocket money, they can work overtime to earn money and use that money to buy what they need.
- Teach about the value of things.
- Teach them to save money to buy gifts.

Teach the meaning of possession.

- Walk around the house to see objects and teach the concept of ownership
- Teach them what items in the house are theirs and which are not theirs.
- Teach that this is the mother's and that the father's and this is yours and that you can label the child's one.
- Teach them to use yours without permission and not to see, have, or use Mom and Dad's things without Mom or Dad's permission.
- Teach examples of borrowing and lending.

Teach your child how to apologize for the theft.

- Some infants, post-infant school-age children, adolescents and adults do not know how to ask for forgiveness for something they have done wrong.

- Teach them how to ask forgiveness after doing something wrong.
- You can teach your child by example to ask for forgiveness when parents have the opportunity to ask forgiveness for something they did wrong.
- If you take someone else's property without permission, return it to the owner, teach them to ask for forgiveness and, if necessary, use their own pocket money to pay for the stolen property.
- Teach how to control (discipline) the urge to possess something.
- If you try to get something at the cashier's counter by pointing at it and begging to buy it, teach the child to see but not to touch or have it because it is not yours
- Praise him for staying calm without touching it.
- Sometimes you can allow your pocket money to buy one or two of them.
- You can ask the child directly what you would like the child to do if he or she had something without permission, and sometimes offer suggestions about how to do this.
- If you have someone else's property without permission, you can go to the place you have and meet the owner of the property.
- Ask the owner of the object to forgive him even if he doesn't say anything.
- Teach your children not to take other people's things without permission by asking what you think if someone else gets yours without permission.
- Teach that if you take someone else's property without permission, return it to the owner and apologize for the mistake.
- It is important to know that young children may not understand the meaning of "apology", "wrong" or "sorry", and that they cannot always hope for an apology.
- But teach that if you do something wrong, you must say you're sorry.
- If you want someone else's property that is not yours, ask if you can have it, and if you say you can, teach that you can.

- Ask Mom, Dad, or others if they can bring it, and if they say yes, teach them they can.
- Admonish never to take other people's things without their permission.

Praise and reward them appropriately for acting honestly.

- Correcting dishonest behavior is important, but it is also very important to train honest behavior in the future.
- The most important thing is to teach people to behave honestly.
- If you only look at candy without permission in another person's store and don't touch it, praise it for doing something very well.
- If you see an example of a child being honest on TV, in the newspaper, or at home, think about being honest with your child and teach them about honesty.
- If you have children who have money or belongings of family members without permission, keep the money carefully so that you are not tempted.
- If you have been honest for a long time and show honesty at all times, praise the behavior
- Always supervise your child for stealing and misbehaving.
- Supervise your children as they grow up and train them not to steal.
- Can steal something because of peer pressure.
- They should always be observed and supervised to prevent this.
- Working with other children's parents and taking turns supervising them is also a good way to raise children.
- Have a neighbor or someone observe them when parents leave home to go to work before their children ride the school bus to school.
- One parent can take turns supervising the children and children of the neighbourhood in the morning and the other in the evening. When you steal

something, you can talk to the parents of the children you steal and educate them not to steal.

- Allow them to play together if they stop stealing while they play, and if they steal something else together, keep them away for at least a few weeks.
- And when playing together, the parents take turns observing and supervising them.
- Coming home after school and letting school-age children play at home alone is not good in many ways.
- Allowing young school-age children to play alone constitutes child abuse, depending on age and country.
- Sometimes the babysitter caring for a school-age child who comes home from school first before the parents come home from work will make her call her mom and she will call you on the phone because her mom loves you to that child Make sure you check it out.
- Plan in advance what your school-age child will do and a timetable for doing it after arriving home from school. In an emergency, write down the phone number where you can be reached in case of an emergency and teach the babysitter to call you in case of an emergency.
- Set a time for homework, snack time, and time to watch TV. After Mom and Dad return home, check whether it is done or not, and praise it if it does well.
- Create a healthy after-school program for neighbors with friends so that parents can take turns supervising them.
- Love young children as described above so they don't steal.

Teach about the negative consequences of stealing.

- Correcting stealing behavior by yelling and accusing a child who owns anything that belongs to others without the owner's permission and lengthy educational discipline is not a good idea.

- You should, however, simply and quietly say that it is wrong and a serious matter to take other people's possessions without their permission.
- If a school-age child takes possession of someone else's property without permission, reward him/her by making them do more chores than usual, have them earn money by doing jobs such as delivering newspapers, and use the money to compensate for stolen goods.
- Return the item as needed and have the owner apologize for any wrongdoing.
- Give the punishment common sense.
- If a young child eats sweets without permission, don't give them for 2-3 days, and for older 5-6 year olds for 1 week. If you bring a toy from a friend without permission, you can buy it or give it to yourself with your own money.
- If you take another child's money at school, clean the dishes at home and pay it back with his pocket money.
- Consider depriving you of any rights you have granted for a period of time if necessary.
- If you don't know what to do, ask your regular pediatrician or your school counselor for help.
- How important it is to teach honesty to my children as they grow into adults and think that they are sitting in prison cells, stealing from others!
- We believe that parents raising children through regular pediatric health screenings, and health care practitioners in the Department of Pediatrics, have a responsibility to guide children to grow up to be healthy and truthful, and to train children and adolescents not to steal anything.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children

- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환

- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants

- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.

- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine"

용서, Pardon

- 용서는 인간사회에서 대인관계를 원만하게 하는 윤활제이다.
- 우리 인간 사회에서 완전한 사람은 하나도 없다. 누구든지 잘못을 때로는 할 수 있다.
- 우리는 매일 용서해주고 용서받고 산다.
- 과거의 것은 버리고 새것으로 대치하고 앞으로 전진을 하기 위해서는 용서하고 용서받는 과정이 우리 인간에게 꼭 필요하다.
- “내가 잘못했으니 나를 용서해 주십시오.”란 말을 인간관계에서 가장 많이 해야 할 말들 중 하나이다.
- 용서는 다음과 같이 정의할 수 있다.
 - ① 너그럽게 받아드리고 벌하지 않는 것
 - ② 관용을 베풀어 벌하지 않음
 - ③ 관용을 베풀어 꾸짖지 아니함
 - ④ 분노를 완화시키고 마음의 상처를 아물게 하고 다툼질을 서로 화해시키고 기운 나게 하는 힘을 가진 해제 행동이다 (Leo F. Buscaglia 저 Loving each other).
- 진정한 참 용서는 인간 사회에서 가장 고귀한 행동 중 하나이다.
- 과거에 이미 저질렀던 잘못을 지금 와서 완전히 고칠 수 없다.
- 그런데도 과거의 잘못을 지금까지 계속 붙들고 생각하고 있는가.
- 마음 속 깊이 지닌 미움, 원한, 걱정을 다 비워라.
- 멀리멀리 보내버리고 잊어라.
- 너도나도 다른 사람의 잘잘못을 확실하고 옳게 판단할 수 없고 남의 잘잘못을 네가 심판할 수 없다.
- 잘못된 것을 복수해서도 안 된다.
- 잘못의 판단은 오직 하나님께 맡겨라.

- 용서해주어라.
- 그러면 너는 편안하고 자유로울 것이다.
- 번민과 고통이 없어질 것이다.
- 그러나 용서해주는 것은 쉽지 않다.
- 우리 모두 완전하지 않다.
- 우리 모두 잘못을 저지를 수 있다.
- 그러나 잘못을 고치지 않고 계속 잘못 하는 사람을 용서해 주기가 어렵다.
- 용서해주지 않는 대가가 때로는 상당하다.
- 때로는 용서해주는 대가보다 훨씬 크다.
- 용서를 해주지 않고 미워하고, 원한을 품고, 앙갚음하는 행동은 자멸적이고 막다른 골목에 이를 수 있다.
- 인간관계에서 진심으로 용서하고 용서받는 과정에는 온정과 동정심이 있어야하고 온 힘이 필요하다.
- 그래야만이 증오감이 완화되고 마음에 평화와 안정성이 생긴다.
- 학대, 유기, 무관심으로 입은 육체적, 심리적 상처가 치유된다.
- 원한이 화해되고 결렬이 재결합되고 기운이 솟구친다.
- 분노와 격분이 수그러지거나 없어진다.
- 고통이 없어진다.
- 석가모니의 자애, 동정, 자비심은 용서에 바탕을 두고, 예수의 조건 없는 사랑도 용서의 위력에 기초를 둔 것이다.
- “우리가 우리에게 죄지은 자를 사하여 준 것같이 우리 죄를 사하여 주옵시고”는 마태복음 6 장 9~13 절에 있는 성경말씀이다.
- “그 때에 베드로가 나아와 가로되 주여 형제가 내게 죄를 범하면 몇 번이나 용서하여 주리이까 일곱 번까지 하오리까 예수께서 가라사대 네게 이르노니 일곱 번뿐만 아니라 일흔 번씩 일곱 번이라도 할지니라” 라는 성경 말씀이 있다.
- 역대하 30 장 18 절, 욥기 7 장 21 절, 이사야 55 장 7 절, 요엘 3 장 12 절에 용서에 관한 성경 말씀이 있다.

- 이런 성경 말씀은 우리가 사는 일상생활에서 원만한 대인 관계를 갖는데 절대적으로 필요한 교훈이다.
- 추수 감사절 날 저의 가정의 식구들 모임에서 가족들에게 프린트해서 주었던 교훈이 있다.
- 인간관계를 아름답게 만들 수 있는 교훈이라고 생각하고 여러분과 그 교훈을 나누어 갖는다.
 - 우리가 사는 동안 원만한 대인 관계를 이루기 위해 많이 써야 할 말들이다..
 - 첫째로 "제가 잘못했으니 용서해 주세요." (I was wrong, please forgive me)이고
 - 둘째로 "당신 참 잘 했습니다." (You did good job)이고
 - 셋째로 "당신의 의견을 한번 말씀 해주셔요." (What is your opinion)
 - 넷째로 "도와드릴까요." (Can I help)
 - 다섯째로 "감사합니다." (Thank you)
 - 여섯째로 "당신" (You)
 - 일곱째로 "나" (I)
(저자 불명)
- 우리 모두는 완전하지도 않고 누구든지 잘못을 저지를 수 있다.
- 우리는 부모한테 형제 친척한테 친구한테 이웃사람들한테도, 스승한테 이 세상 모든 사람들에게 알게 모르게 잘못하면서 살고 있다.
- 그리고 사과하고 용서받고 살아간다.
- 하나님 앞에서 "우리는 죄인입니다"라고 기도하는 이유도 바로 여기에 있다.
- 부부간에도 알게 모르게 서로 잘못하고 서로 용서 받고 용서받고 살아간다.
- 부모는 자식을 용서해주고 또 자식은 부모를 용서해주어야 한다.
- 그렇게도 몇 십 년 동안 냉전 상태에 있던 소련과 미국도 서로 용서하고 용서받았다.
- 월남과 미국, 일본과 한국도 서로 용서를 받고 용서하고 용서받았다.

- 용서를 받고 용서받고 우호적 관계를 갖고 사는 나라가 이 세상에 숫하게 많고 우리 인간들 사이에 생긴 잘못을 용서해주고 용서받고 산다.
- 남편을 살해한 살인자를 용서하고, 사랑하는 자식을 죽인 자를 용서 해주고, 먹을 것 입을 것 잘 곳이 없어 유기됐던 자식이 친 부모가 아닌 다른 부모 밑에서 자라 성인이 되고 성공한 후 생모를 찾아 서로 용서를 받고 받기도 한다.
- 이 얼마나 아름다운 용서인가.
- 용서받지 않고 죄의식을 안고 사는 사람들이나 부부들은 때로는 너무도 마음 아플 수 있다.
- 용서를 받는다고 해서 죄의식은 언제든지 다 없어질 수는 없다.
- 그러나 용서를 통해 가지고 있던 죄의식을 가슴 속에서 비울 때 부부간의 사랑의 결속이 더 훨씬 견고해진다.
- 다음 얘기는 용서와 동정에 관한 이솝 얘기다.
 - 어느 날 한 마리의 사자가 햇볕이 짹짹 쏘이는 숲 속에서 산천이 떠나갈 정도로 드르릉 드르릉 코를 골면서 곤히 잠자고 있었다.
 - 아주 작은 생쥐 한 마리가 동물의 왕 사자의 발을 밟고 지나갔다.
 - 곤히 잠자던 사자가 갑자기 깨었다.
 - 그리고 하얀 이빨을 보였다.
 - 생쥐는 사자 앞에서 벌벌 떨고 있었다.
 - 그 큰 사자가 벌벌 떨면서 울고 있는 생쥐를 잡아먹으려고 하는 찰라 생쥐는
 - “사자님. 제발 저를 살려주세요. 제발 한번만 용서해 주세요”.
 - 눈물을 흘리면서 간청했다.
 - “언젠가 저도 동물의 왕 사자님을 도와 드릴게요.”
 - 멋있고 웅장한 사자는 작은 생쥐의 말을 듣고 “너 같이 작은 생쥐 새끼가 나를 어떻게 도와줄 수 있단 말인가.” 너털웃음을 치고 비웃었다. 사실은 그 사자는 동정심도 많고 작은 짐승을 무척 사랑했다. 그 생쥐를 놓아주었다.
 - 그 후 얼마 안 가서 그 사자가 그 동네에서 사는 사람이 친 그물에 올랐다. 올린 그물에서 나와 도망치려고 그물을 끌고 당기고 전력을 다했으나 그물의 밧줄이 너무 단단해서 그물에서 빠져나갈 길이 전혀 없었다.

- 사자는 그 산의 초목이 다 떨어질 수 있을 정도로 산천이 다 움직일 정도로 소리 내어 포호했다.
 - 그 작은 생쥐가 사자의 구슬프게 우는소리를 듣고 그 장소로 금방 뛰어갔다.
 - “나의 은인 사자 님. 그 자리에 가만히 계세요. 제가 살려드리지요. 제가 밧줄을 쪼아 끊고 사자님께서 빠져나가시게 도와 드리지요”. 생쥐는 작으나 날카로운 이로 밧줄을 쪼아 끊었다. 그물에서 빠져나온 사자에게 “사자님! 작다고 저를 비웃으셨지요. 제가 아무리 작아도 사자님을 위해 할 수 있는 것이 하나도 없다고 생각했지요. 보श्य. 사자님께서 저를 용서하고 동정해서 저의 귀중한 생명을 구해주신 것같이 저는 이제 그 은혜를 갚았습니다.”
 - 동물의 왕과 미미한 생쥐 사이에 생긴 동정과 용서에 관한 아름다운 이솝의 글이다.
- 부부간에 잘못된 언행에 대해 용서해주는 법을 배워야 한다.
 - 특히 자기의 잘못된 언행에 대해 진정으로 뉘우치고 있을 때는 용서해야 한다.
 - 자기의 잘못에 대해 후회하고 있으면 양심이 살아있다는 증거이다.
 - 동정하고 용서해야 한다.
 - 우리는 늘 잘못하고 죄를 짓고 산다.
 - 우리는 항상 용서받고 사는 것과 같이 남을 용서해주는 법을 배워야 한다.
 - 잘못된 언행을 대화와 동정으로 용서해야 한다.
 - 잘못된 말로 잘못된 행동으로 부부가 싸우기도 하고 화가 난다고 해서 상대자의 마음을 아프게 하거나 노엽게 해서는 안 된다.
 - 수동적 공격적 방법으로 분노를 표출하고 상대자를 괴롭히거나 부부간에 별거도 하고 이혼까지 한다.
 - 대화를 통해 용서하는 법을 배워야 한다.
 - 용서를 해주지 않거나 용서를 받지 않고 그냥 사는 사람은 죄의식을 지니고 살게 된다.
 - 부부가 결혼생활을 하는 동안 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉사랑을 통해 조건 없이 진정한 사랑을 서로 하면서 부부는 서로 용서하고 용서받으면서 살아야 한다.

- 자녀들을 양육하는 동안 적절한 용서를 멋지게 해주고 자녀들이 남의 잘못을 용서를 해주는 법을 가르쳐준다.

출처 및 참조문헌

- Holly Bible
- 불교성전
- 논어
- The Book of Virtues, William J Bennett
- Loving Each Other, Leo F. Buscaglia, Ph.D
- Aesop

Forgiveness, Pardon

- Forgiveness is the lubricant that makes interpersonal relationships smooth in human society.
- No one is perfect in our human society. Anyone can make mistakes sometimes.
- We forgive and are forgiven every day.
- In order to discard the past and replace it with the new and move forward, the process of forgiveness and forgiveness is essential as human beings.
- "Forgive me because I was wrong" is one of the most important words in a relationship.
- Forgiveness can be defined as follows.
 - ① Accepting them generously and not punishing them
 - ② Be lenient and not punish
 - ③ Be generous and not rebuke
 - ④ It is a release action that has the power to relieve anger, heal wounds, reconcile quarrels, and invigorate each other (Loving each other by Leo F. Buscaglia).
- Genuine true forgiveness is one of the noblest acts of human society.
- We cannot completely correct the mistakes we have made in the past
- Are you still holding onto and thinking about the mistakes of the past?
- Empty out all the hate, resentment, and worries you hold in your heart.
- Send it away and forget it.
- Neither you nor you can accurately and correctly judge the good or wrong of others, and you cannot judge the good or wrong of others.
- Don't take revenge on what you've done wrong.
- Leave the judgment of wrongdoing to God alone.

- Forgive me.
- Then you will feel comfortable and free.
- Anguish and pain will be gone.
- But it is not easy to forgive.
- We are not all perfect.
- We can all make mistakes.
- However, it is difficult to forgive someone who keeps making mistakes without correcting them.
- The cost of not forgiving is sometimes substantial.
- Sometimes the price of forgiveness is much greater than the price of forgiveness.
- Hate, hold grudges, and get revenge without forgiving can be self-defeating and dead-end.
- The process of being truly forgiven and forgiven in a relationship requires warmth, compassion, and all your strength.
- Only then will the feeling of hatred be alleviated and there will be peace and stability in the heart.
- The physical and psychological wounds of abuse, abandonment and indifference are healed.
- Grudges are reconciled, breakdowns are reunited, and energy soars.
- Anger and anger subside or disappear.
- Pain is gone.
- Shakyamuni's compassion, compassion, and compassion are based on forgiveness, and Jesus' unconditional love is also based on the power of forgiveness.
- "Forgive us our sins as we forgive those who sin against us" is the Bible verse in Matthew 6:9-13.

- “Then Peter came up to him and said, “Lord, if my brother sins against me, how many times shall I forgive him? Up to seven times?” Jesus said to him, “I tell you, not only seven times, but seventy seven times.” have.
- In 2 Chronicles 30:18, Job 7:21, Isaiah 55:7, and Joel 3:12, there are Bible verses about forgiveness.
- These Bible verses are absolutely essential lessons for having smooth interpersonal relationships in our daily lives.
- There is a lesson I printed out and gave to my family at a family gathering in my family on Thanksgiving Day.
- Think of it as a lesson that can make relationships beautiful and share that lesson with you.
 - These are the words we need to use a lot to achieve smooth interpersonal relationships in our lives.
 - First, “Please forgive me because I was wrong.” (I was wrong, please forgive me)
 - Second, “You did a great job.” (You did good job)
 - Third, “Tell me your opinion.” (What is your opinion)
 - Fourth, “Can I help you?” (Can I help)
 - Fifth, “Thank you.” (Thank you) ○ 6th “You” (You)
 - Seventh “I”
 - (I) (author unknown)
- We are not all perfect and anyone can make mistakes.
- We are living in the wrong way to our parents, to our brothers and to relatives, to our friends, to our neighbors, to our teachers, to everyone in the world, knowingly and unknowingly.
- Then apologize and be forgiven and live.
- This is why we pray before God, “We are sinners.”

- Married couples make mistakes without realizing it, beg each other's forgiveness and receive forgiveness.
- Parents forgive their children and children must forgive their parents.
- The Soviet Union and the United States, which had been in the Cold War for decades, also forgave and forgive each other.
- Vietnam and the United States, Japan and Korea also begged for forgiveness, forgiven and forgiven each other.
- There are many countries in this world where we ask for forgiveness, receive forgiveness, and have friendly relationships.
- Forgive the murderer who murdered her husband, forgive the person who killed her beloved child, find the birth mother and ask for forgiveness after the child who was abandoned because she had no place to eat and sleep grew up with parents other than her biological parents and became an adult. also receive
- What a beautiful forgiveness.
- People and couples living with unforgiven guilt can sometimes be very heartbreaking.
- Receiving forgiveness does not always eliminate guilt.
- However, the bond of love between husband and wife becomes much stronger when the guilt that was held in the heart is cleared through forgiveness.
- The following story is Aesop's story about forgiveness and sympathy.
 - One day, a lion was sleeping peacefully in a sunny forest, snoring so loudly that mountains and streams left.
 - A very small mouse walked past the lion, king of animals.
 - The sleeping lion suddenly woke up. ○ And showed white teeth.
 - The mouse was trembling in front of the lion.
 - The big lion is trembling and trying to eat the crying mouse, and the mouse
 - "Lion. Please save me. Please forgive me just once".

- He pleaded with tears.
 - "One day I will help the lion king of animals."
 - The cool and majestic lion hears the little mouse and says, "How can a little mouse cub like you help me?" smirked and laughed out loud. In fact, the lion was very compassionate and loved the little beast very much. He released the mouse.
 - Shortly thereafter, the lion was caught in a net cast by a man who lived in that town. He pulled the net and tried all he could to escape from the net, but the ropes in the net were so tight that there was no way to get out of the net.
 - The lion roared so loudly that the mountains and streams moved so much that all the vegetation on the mountain shook.
 - The little mouse heard the lion's mournful roar and immediately ran to the place.
 - "My benefactor, lion. Stay still. I will spare you. I will peck and cut the rope and help the lion escape". The mouse pecked the rope with its small but sharp teeth. "Lion! You laughed at me because I was small. I thought that no matter how small I was, there was nothing I could do for you. Look. Just as the lion forgave me and sympathized with me and saved my precious life, so now I have that grace." paid off."
 - A beautiful Aesop essay about the sympathy and forgiveness between the animal king and the little mouse.
- Married couples should learn to forgive wrongdoings.
 - Forgive, especially when you are truly sorry for your mistakes.
 - If you are regretting your mistakes, it is proof that your conscience is alive.
 - Be sympathetic and forgiving.
 - We always do things wrong and sin.
 - We must learn to forgive others just as we always live with forgiveness.
 - We must forgive wrong words and deeds through dialogue and sympathy.

- Don't hurt the other person's heart or anger them by saying the wrong words and doing the wrong things.
- Passive and aggressive ways of expressing anger, harassing the other person, separation and even divorce.
- Learn to forgive through conversation.
- Those who do not forgive, or live without forgiveness, live with a sense of guilt.
- Couples should live while forgiving each other and being forgiven while loving each other unconditionally through eye contact and physical contact love during their married life.
- Facilitate proper forgiveness while raising children and teach children how to forgive others for their sins.

Sources and References

- Holy Bible
- Buddhist Temple
- Analects
- The Book of Virtues, William J Bennett
- Loving Each Other, Leo F. Buscaglia, Ph.D.
- Aesop

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병

- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10

- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

텔레비전 시청과 시력, Television and vision

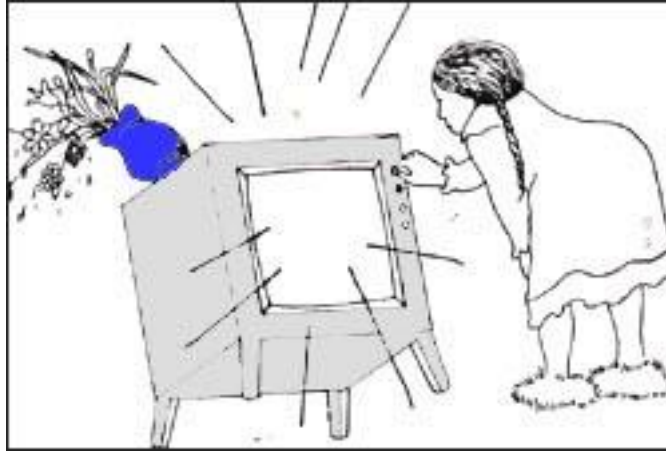


그림 133. TV 를 너무 오랫동안 보거나 너무 가까이 혹은 너무 멀리 떨어져 본다고 해서 시력이나 눈 자체가 영구적으로 나빠지는 경우는 아주 드물다. 그러나 어떤 TV 프로그램은 인지적 발달, 자녀교육에 부정적으로 영향을 미칠 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 아이들이 텔레비전 앞에 너무 가까이 앉아서 TV 를 보거나 너무 멀리 떨어져서 TV 를 볼 때 시력이 나빠질까 걱정하는 부모들이 많다.
- 누구든지 책이나 TV 등을 오랫동안 보거나 너무 멀리서, 또는 너무 가까이에서 보면 눈이 피로해 질 수 있다.
- 그렇지만, TV 를 너무 오랫동안 보거나 너무 가까이, 혹은 너무 멀리 떨어져 본다고 해서 시력이 영구적으로 나빠지지도 않고 눈에 영구적인 손상이 생기지 않는 것이 보통이다.
- 아이들이 인지적 발달과 교육적 발달을 증진시킬 수 있는 좋은 TV 프로그램을 보고 있는지 그렇지 않으면 성장하는 자녀들에게 유해한 TV 프로그램을 보고 있는지가 더 문젯거리다.
- 성장 발육하는 아이들이 인지적 발달, 정서 발달, 교육 성취를 증진시키는 데는 부정적 영향을 줄 수 있는 TV 프로그램에 마구 노출되어 있다는 것을 이구동성으로 걱정한다.

- 요즘, 심지어는 아주 어린 신생아들, 영유아들 학령기 아이들 사춘기 아이들이 폭력적 TV 프로그램 등을 통해 공격적 행위, 폭력행위 등의 면모를 역력히 보고 듣고 느끼고 배운다.
- 그들이 TV 를 너무 많이 봐 그들에게 학습장애, 비만증이 생길 수 있고, 바람직스럽지 않은 비정상적인 세상사에 노출될 수 있다.
- 불건전한 성 가치관과 성 관념을 배울 수 있고 습관성 약물 남용에 물들기 쉽고, 삶의 가치관 결여로 부모, 기성세대, 국가 사회의 지도자들의 인도에 반항하는 비행을 검증 되지 않고 무분별 적인 각종 미디어 정보를 통해 배우게 된다.
- 그래서 가정, 학교, 사회, 국가는 소아청소년들을 올 바른 길로 인도하는 데 어려움을 겪는다.
- 미국에서 3~5 세 유아들이 하루 평균 2 시간이나 그 이상 동안 TV 를 본다고 한다.
- 다른 연구에 의하면 2-12 세 유아들과 학령기 아이들이 1 주 25 시간 동안 TV 을 본다.
- 고 소득층 부모들의 소아청소년 자녀들보다 특히, 저 소득층 가족들의 소아청소년 자녀들은 더 많은 시간을 TV 를 보는데 쓴다.
- 2004 년 미 카이저 가족 재단 연구에 의하면 8~18 세 아이들이 TV, 영화, 컴퓨터, 비디오게임, 오디오, 프린트 미디어 등으로 하루 7 시간 29 분을 보냈고 1999 년 연구에 의하면 8 시간 33 분을 보냈다고 한다.
- 부모와 소아청소년 자녀들이나 형제자매들이 함께 보내는 시간은 점점 더 짧아지고 있다(출처; Television and children, Veronica L. Gunn, M.D. Contemporary Pediatrics, October 2009. P40).
- 성장 발육하는 소아청소년 자녀들이 정신, 정서, 심리, 교육, 윤리, 도덕 등 지덕체 함양에 유해 될 수 있는 TV 프로그램을 보지 못하게 해야 한다.
- 예를 들면, 요즘, 일부 주요 미디어는 성적으로 정향된 여성들의 일부 또는 대부분의 나체 사진을 미디어 초면에 공공연하게 매일 공개하고 있다.
- 소아청소년에게 매우 유해한 것이다.
- 그러므로 국가는 소아청소년의 성 가치관과 올바른 성 관념에 유해로운 사진 등을 이용해 사적 이익을 얻는 행위를 삼가해야 한다.

- 일반적으로 TV 앞에서 3~4m 정도 떨어져서 TV를 보는 것이 눈 건강에 가장 좋다고 한다.
- 그렇지만 TV가 있는 방이 너무 협소할 때는 이상적 눈 건강 TV 보는 3~4m 간격에서 TV를 볼 수 없다.
- 눈 건강에 가장 좋은 이상적 TV와 눈 사이 권장 거리 3-4m 보다 조금 더 가까이에서, 또는 조금 더 멀리서 TV를 본다고 해서 시력이 나빠질까 걱정할 필요는 없다.
- 대부분의 소아청소년 아이들은 TV를 보다가 눈이 피로하면 TV를 일시적으로 더 이상 보지 않고 다른 것을 하는 것이 보통이다.
- 눈 건강상 이상적인 거리만큼 떨어져서 TV를 볼 수 있을 정도로 TV가 있는 방이 충분히 크고 넓은 데도 소아청소년 자녀가 TV 바로 앞에서 TV를 볼 때는 그 아이의 눈에 근시가 있는지 알아보아야 한다.
- 또는 TV를 보지 않을 때는 안경을 쓰고 있던 소아청소년 자녀가 TV를 볼 때는 안경을 벗고 TV를 보든지, TV를 다 본 후 안경을 다시 쓰는 습관이 있을 때는 그 소아청소년 자녀의 시력에 잘 맞지 않는 안경을 쓰고 있는지 체크해야 한다.
- 이런 경우 그 자녀의 시력과 안경을 다시 검사해 보는 것이 좋다.
- 무조건, 가까이에서 TV를 보지 말라고 타이르는 것보다 적당한 거리에 앉아서 볼 수 있도록 TV를 적절한 장소에 놓아야 한다. 그리고 TV를 보는 소아청소년들을 잘 관찰했다가 그들의 시력에 어떤 이상이 있는 것 같으면 의사에게 문의해야 한다.

Television and vision

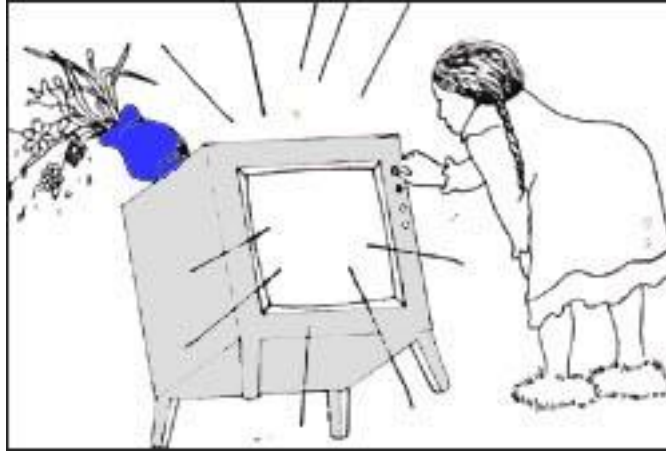


Figure 133. It is very rare that watching TV for too long or too close or too far will permanently damage your eyesight or your eyes. However, some TV programs can negatively affect cognitive development and children's education.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- Many parents worry that their eyesight will deteriorate when their children sit too close to the TV or watch TV too far away.
- Anyone who reads books or TV for long periods of time, too far away or too close to each other can cause eye strain.
- However, watching TV for too long, too close, or too far away will not permanently deteriorate your eyesight or cause permanent damage to your eyes.
- It is more of a question whether children are watching good TV shows that can promote cognitive and educational development, or are they watching TV shows that are harmful to their growing children.
- Migratory concerns about growing and developing children being exposed to TV programs that can have a negative impact on their cognitive, emotional, and educational attainment.

- These days, even very young newborns, toddlers, school-age children, and adolescents are observing, hearing, feeling, and learning the aspects of aggressive behavior, such as violent behavior, through violent TV programs.
- Because they watch too much TV, they can develop learning disabilities, obesity, and exposure to undesirable and abnormal world events.
- It is possible to learn unhealthy sexual values and ideas, and to be easily stained by habitual drug abuse, and to defy the guidance of parents, older generations, and leaders of national society due to lack of life values. you will learn
- Therefore, families, schools, society and the country have difficulties in guiding children and young people on the right path.
- In the United States, children aged 3-5 years watch TV for an average of two hours or more per day.
- Another study found that 2-12-year-olds and school-aged children watched TV 25 hours a week.
- Children from low-income families spend more time watching TV than do children from high-income parents, especially children from low-income families.
- A 2004 study by the Kaiser Family Foundation found that children aged 8 to 18 years spent 7 hours and 29 minutes a day on TV, movies, computers, video games, audio, and print media, and a 1999 study found that they spent 8 hours and 33 minutes.
- The amount of time parents and young children or siblings spend together is getting shorter and shorter (source; Television and children, Veronica L. Gunn, M.D. Contemporary Pediatrics, October 2009. P40).
- Children and adolescents who are growing and developing should not watch TV programs that may be harmful to the cultivation of virtues such as mental, emotional, psychological, educational, ethical, and moral.
- For example, these days, some major media outlets are publicly publishing daily, publicly available photos of some or most nudes of sexually-oriented women.
- Very harmful to children and adolescents.

- Therefore, the state should refrain from using photos that are harmful to children and adolescents' sexual values and correct sexual concepts for personal gain.
- In general, it is said that watching TV at a distance of 3~4m in front of the TV is the best for eye health.
- However, when the room with the TV is too small, it is not possible to watch the TV from 3 to 4 meters away from the ideal eye health TV viewing.
- Ideal for eye health You don't have to worry about your eyesight getting worse if you watch TV a little closer or a little further than the recommended 3-4m distance between the TV and your eyes.
- Most children and adolescents, when their eyes are tired from watching TV, it is normal to temporarily stop watching TV and do something else.
- If your child is watching TV right in front of the TV, even if the room with the TV is large enough to allow viewing from an ideal distance for eye health, you should check for myopia in the child's eyes.
- Or, if a child who was wearing glasses when not watching TV has the habit of taking off his glasses when watching TV or putting them on again after watching TV, the child's eyesight may not be right. Make sure you are wearing glasses.
- In this case, it is a good idea to have your child's eyesight and glasses checked again.
- Instead of telling people not to watch TV from close, you should place the TV in a suitable place so that you can sit and watch it from a suitable distance. And if you watch children and young people watching TV, and you think there is something wrong with their eyesight, you should consult a doctor.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children

- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환

- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants

- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.

- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

침실 TV 와 사춘기 아이들, Bedroom television and adolescents

표 1. 미국 소아청소년들이 1 주일 동안 TV 를 보는 데 소요되는 시간

나이	TV 를 보는 데 소요되는 시간(시, 분/주)
2-11 세	23 시간 1 분
12-17 세	21 시간 50 분
18 세 이상 남성	30 시간 41 분
18 세 이상 여성	34 시간 57 분
55 세 이상 남성	38 시간 47 분
55 세 이상 여성	44 시간 11 분

- 요즘 미국에서 한 가정에 평균 3 대 이상 TV 가 있다.
- TV 를 이방 저 방에 놓고 그 집안 식구들 각자가 자기의 호기심에 따라 TV 그림을 즐겨 보는 경향이 있다.
- 심지어는 생후 3~4 세 유아들도 자신이 키고 끄고 키고 보는 전용 TV 를 자기 혼자 자는 침실 내에 놓고 보기도 한다.
- 또 미 사춘기 아이들 일부는 자기들의 침실에 자기 전용 TV 를 놓고 자기들 마음대로 자기들이 원하는 TV 프로그램을 본다. 그러면 TV 는 사춘기 아이들에게 정신적으로 정서적으로 어떻게 영향을 미칠 수 있나 관한 최근 연구 결과에 대해 알아본다.
- 최근 미국 카이저 가족 재단(Kaiser family foundation)은 8~18 세 781 명 사춘기 아이들을 대상으로 침실 TV 에 대한 연구를 했다.
- 그들의 침실에 TV 가 있다고 답변을 한 사춘기 아이들은 62%이었다.
- 하루 평균 3 시간 동안 TV 를 본다고 답했다.
- TV 를 많이 보는 사춘기 아이들의 육체 활동량이 더 적었다.
- 또 학교학업 성적이 더 떨어졌다.

- TV를 더 많이 보는 사춘기 아이들은 건강에 좋은 균형 잡힌 음식을 섭취하지 않는 경향이 있었다.
- 때로는 지방 음식을 너무 많이 섭취하는 습관이 있었다.
- 신체질량지수(BMI)치가 더 높고, 비만한 경향이 있었다.
- 행동 장애가 더 많이 있었다는 연구가 있다.
- 그렇지 않아도 미 소아과 학회에서는 자녀 전용 TV를 자녀의 침실에 놓지 말라고 권장한다.
- 거기다가, 감수성이 많은 사춘기 자녀들에게 건전치 않은 TV 프로그램은 정신적, 심리적, 교육적으로 악영향을 미칠 수 있다. 건전치 않은 TV 프로그램으로 TV가 사춘기 아이들에게 부정적으로 미치는 것을 생각하면 사춘기 전 아이들이나 사춘기 아이들에게 TV를 어느 때나 어디에서든지 볼 수 있게 제공해 주는 것을 그들에게 아주 해롭다. (출처;Pediatrics, April 2008. p718).

다음은 “초등학교 2학년 아이는 요즘 전자오락에 빠져 있습니다.”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 초등학교 2학년 아이는 요즘 전자오락에 빠져 있습니다.

Q.

- 오락실에 가지 않아도 가게 앞 학교 문방구에서 쉽게 오락을 할 수 있어 오락기계가 있는 곳에서 눈을 떼지 못하고 있습니다. 특히 요즘 모든 학습에까지 영향이 생겼습니다. 예를 들어 거짓말을 하면서 오락을 즐기고 공부도 하지 않고 학교 과제도 해놓지 않고 오락을 즐기기도 합니다.
- 약속도 하고 화도 내보았지만 안 하겠다고 하고 잠시 나갔다 온다고 하면서 오락실에 있기도 하고
- 심지어는 학원도 안 가고 오락을 하고 있어요.
- 어떻게 해야 하나요. 매일 따라다닐 수도 없고.

A.

- 대봉님
- 질문해 주셔서 감사합니다. 참 좋은 질문입니다. 좋은 답변을 드릴 수 있을까 걱정입니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등 자세한 정보가 더 많이 있을수록 더 좋은 답변을 드릴 수 있지만 주신 정보를 토대로 답변을 드리겠습니다.
- 질문하신 자녀 문제와 비슷한 문제가 요즘 남녀노소를 가리지 않고 모든 연령층에 생깁니다.
- 요즘 미국에서도 소아들뿐만 아니라 성인들도 컴퓨터 게임 중독이나 전자오락 중독으로 고생하고 있는 분이 많습니다.
- 그에 관한 연구가 점점 많이 나오기 시작합니다.
- 첫째로, 자녀의 나이, 성별, 과거와 현재의 병력, 학교성적, 아버지 어머니의 나이, 부모의 교육정도, 또 그 자녀와 엄마와의 관계나 아빠와의 관계, 아빠나 엄마가 그 자녀와 함께 보내는 시간 및 그 자녀와 어떻게 보내시는지, 부모의 직장 등에 관해서 더 자세히 알면 답변을 드리는데 많은 도움이 됩니다.
- 아이들의 나이에 따라 어떤 종류의 오락을, 어느 정도로 오락을 해야 정상적이고 비정상적이라는 연구는 찾아보기가 힘듭니다.
- 예를 들면, 어떤 종류의 오락을 주 1~7 회 한다면 정상이라든지, 오락을 1 회에 30 분간, 또는 2~3 시간 동안 계속 한다면, 하루에 몇 번 정도하면 비정상적인지 정상적인지 정의하기가 어렵습니다.
- 또 아이들이 하는 오락이 교육상 얼마나 도움이 되는지 어느 정도 유해한지 문제가 될 수 있습니다.
- 오락을 보통 이상으로 더 많이 하고 거기다가 학교 공부를 잘 하지 않고 거짓말을 하면 자녀에게 문제가 있다고 봅니다.
- 자녀가 왜 그렇게 오락을 보통 이상 더 많이 하고 거짓말을 하는지 그 이유를 생각해 보겠습니다.
- 지능 지수가 아주 높은 아이들 일부는 학교나 집에서 해야 할 공부를 또래들과 같이 하지 않습니다. 또 많은 시간을 걸러 공부를 할 필요도 없습니다. 그래서 학교 공부를 하는 대신 오락이나 다른 취미생활을 더 좋아 더 많이 할 수 있습니다.

- 어떤 아이는 또래들과 같이 오락을 할 때 또래들만큼 잘 하지 못할 수 있습니다. 그럴 때 또래들로부터 왕따(Bullying)를 당할 수 있습니다. 그 때문에 적어도 또래들이 하는 만큼 할 수 있게, 또는 그들 보다 더 잘 하기 위해 집에서 오락을 더 많이 연습을 하기 위해 오락을 할 수 있습니다.
- 요즘 인터넷 아이패드 등을 통해 셀 수 없이 많은 종류의 전자오락이 있습니다. 전자오락 중 어떤 것으로 소아청소년들이 유혹될 수 있습니다. 그래서 소아청소년들이 열심히 공부하기보다 오락하는데 쉽게 빠지기도 합니다. 때로는 또래들이 한 장소에서 또는 멀리 떨어져서 오락을 함께 하도록 자녀 친구들이 자녀를 유혹하기도 하고 자녀가 강요당할 수 있습니다.
- 자녀와 함께 지낼 수 있는 부모들이나 보호자들이 집에 없을 때는 아이들이 자연스럽게 오락을 즐길 수 있습니다.
- 평소에 무엇이 옳고 그른지 훈련을 부모로부터 제대로 받지 않은 소아청소년들은 부모의 훈련에 제대로 임하지도 않고 거짓말을 할 수 있고 공부를 하는 대신에 오락을 더 즐겨 할 수 있습니다.
- 지능 지수가 낮으면 무엇이 옳고 무엇이 그른지 분별할 수 없고 자기의 의무와 책임이 무엇인지 분별할 수 없습니다. 그럴 때 아이들은 오락을 보통 이상으로 더 많이 할 수 있습니다.
- 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받지 못하고 사랑으로 훈련을 받지 못하고 자라는 아이들은 부모의 훈련에 잘 순응하지도 않고 오락 등을 보통 이상으로 더 즐겨 할 수 있습니다.
- 정서 정신 육체적 문제가 있는 어떤 아이들은 오락을 보통 이상으로 더 즐길 수 있습니다.
- 아이들이 살고 있는 사회나 나라가 그 정도 오락을 하는 것이 보통으로 간주할 때 아이들이나 성인들이 오락을 많이 하게 됩니다. 예를 들면 미국 라스베가스에서는 곳곳 마다 도박 기계가 있습니다. 여기가도 도박, 저기가도 도박 할 수 있는 기계가 있습니다.
- 그 외 다른 원인이 있습니다.
- 이상 말씀드린 원인들 중 하나 또는 여러 가지 원인이 복합작용해서 오락을 비정상적으로 좋아할 수 있습니다. 자녀의 소아청소년과에서 상담 치료를 받기 바랍니다.

Bedroom television and adolescents

Table 1. How long does it take American children and adolescents to watch TV in a week

표 1. 미국 소아청소년들이 1 주일 동안 TV 를 보는 데 소요되는 시간

나이 age	TV 를 보는 데 소요되는 시간(시, 분/주) Time spent watching TV (hours, minutes/weeks)
2-11 years old	23 시간 1 분 23 hours 1 minute
12-17 years old	21 시간 50 분 21 hours 50minute
Male over 18	30 시간 41 분 30hours 41minute
18+ women	34 시간 57 분 34 hours 57minute
Male over 55	38 시간 47 분 38 hours 47 minute
Women over 55	44 시간 11 분 44 hours 11 minute

- In the US these days, there are on average three or more TVs per household.
- TVs are placed in different rooms and each member of the household tends to enjoy watching TVgrams according to their curiosity.
- Even children aged 3 to 4 years old watch TV in their own bedroom, which they turn on and off.
- Some teenage Americans also have their own TV in their bedroom and watch TV programs of their own choosing. Then we look at the results of a recent study on how TV can affect adolescents mentally and emotionally.
- Recently, the Kaiser family foundation in the US conducted a study on bedroom TV in 781 adolescents aged 8 to 18 years.
- 62% of adolescents said they had a TV in their bedroom.
- They say they watch TV for an average of 3 hours a day.

- Teenagers who watch a lot of TV are less physically active.
- Also, my school performance fell further.
- Adolescents who watch more TV tend not to eat a healthy, balanced diet.
- Sometimes I had a habit of eating too many fatty foods.
- Higher body mass index (BMI) and a tendency to be obese.
- Studies have shown that there are more behavioral disorders.
- Even so, the American Academy of Pediatrics recommends not placing a child-only TV in your child's bedroom.
- In addition, unhealthy TV programs for sensitive adolescents can adversely affect them mentally, psychologically and educationally. Considering TV's negative impact on adolescents as unwholesome TV programs, it is very detrimental to pre-puberty and adolescent children to provide them with access to TV anytime, anywhere. (Source; Pediatrics, April 2008. p718).

The following is an example of a Q&A on health counseling for children and adolescents on the Internet about "children in the second grade of elementary school are addicted to electronic entertainment these days."

Q&A. A child in the second grade of elementary school is addicted to electronic entertainment these days.

Q.

- Even if you don't go to the arcade, you can easily have fun at the school stationery in front of the store, so you can't take your eyes off the amusement machine. In particular, it has had an impact on all learning these days. For example, we may enjoy our entertainment by lying, and we may enjoy our entertainment without studying or completing school assignments.

- I made promises and got angry, but I said I wouldn't do it and went out for a while and stayed in the arcade.
- I don't even go to academy, and I'm having fun.
- What should I do. I can't follow you every day.

A.

- Daebong
- Thank you for your question. That's a really good question. I wonder if I can give you a good answer.
- The more detailed information such as the child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical examination, the better we can give you a better answer, but we will give you an answer based on the information you have given us.
- Problems similar to the one you asked about your child are occurring in all age groups these days, regardless of age or gender.
- In the United States these days, not only children but also adults are suffering from computer game addiction or electronic entertainment addiction.
- More and more studies are starting to come out about it.
- First, the child's age, gender, past and present medical history, school grades, father and mother age, parental education level, and the relationship between the child and the child other than the mother or the father, the father or the mother with the child Knowing more about the time you spend and how you spend with your children, your parents' jobs, etc. will help us respond.
- It is difficult to find studies that show what kind of entertainment and to what extent is normal and abnormal depending on the age of children.
- For example, it is difficult to define what type of entertainment is normal for 1 to 7 times a week, for 30 minutes or 2 to 3 hours at a time, or how many times a day is abnormal or normal. It is difficult.

- It can also be an issue of how educationally beneficial or detrimental to children's entertainment.
- If you have more entertainment than normal, plus you don't do well in school and lie, you think your child has a problem.
- Consider why your child is having so much more entertainment than usual and lying.
- Some children with very high IQs do not share their peers with their studies at school or at home. Also, there is no need to spend a lot of time studying. So instead of studying at school, you can do more because you prefer entertainment or other hobbies.
- When a child engages in entertainment with her peers, she may not be as good as her peers. When she does, she may be bullied by her peers. Because of that, you can play to practice more at home, at least as much as your peers do, or to do better than them.
- These days, there are countless types of electronic entertainment through the Internet, such as iPads. Some of the electronic entertainment may entice children and adolescents. That is why children and adolescents often fall for entertainment rather than studying hard. Sometimes your child's friends may tempt and force your child to engage in entertainment with their peers in one place or at a distance.
- Children can naturally enjoy entertainment when parents or guardians who can stay with them are not at home.
- Children and adolescents who have not been properly trained by their parents about what is right and what is wrong may lie and enjoy more entertainment instead of studying.
- If you have a low IQ, you cannot discern what is right and what is wrong, and you cannot discern what your duties and responsibilities are. When that happens, children can do more than usual for entertainment.

- Children who grow up not receiving enough true unconditional love from their parents and not being trained in love may not adapt well to their parents' training and may enjoy entertainment more than normal.
- Some children with emotional, mental and physical problems may enjoy entertainment more than usual.
- When the society or country in which children live considers it normal to have that kind of entertainment, children and adults will have a lot of entertainment. For example, in Las Vegas, USA, there are gambling machines everywhere. There are machines that can gamble here and there.
- There are other causes.
- One or more of the factors mentioned above may work together and cause an abnormal liking for entertainment. Please seek counseling treatment from your child's pediatrician.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., AAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

마리화나, Marijuana

- 마리화나는 습관성 물질이고 약물은 아니다.
- 마리화나 매매 또는 섭취하는 행위는 미국에서는 범법행위로 간주된다. (Even if it is a recommended medical treatment, federal law is clear: marijuana use is illegal. Creating Confusion in the Workplace)
- 통계에 의하면 마리화나는 미국에서 가장 많이 쓰여지는 습관성 환각물질이다.
 - 5~7.2 천만명의 12 세 이상 미국 사람들이 적어도 한번정도,
 - 50%의 미 12 학년생들이 생후 적어도 한 번 또는 그 이상,
 - 38.5%의 미 12 학년생들이 지난 1 년 동안 마리화나를 사용했다고 한다.
 - 6%의 12 학년생들, 3.8%의 10 학년생들이 마리화나를 매일 피우고
 - 1997년에는 23.7%, 2000년에는 21.6%의 미 12 학년생들이 지난 30 일 내 마리화나를 피웠었다는 연구도 있다.
- 마리화나의 학명은 cannbinoids 이다.
- Cannbinoids 의 주성분은 티에취시(THC/델타 9-테트라하이드로칸나비놀 Delta-9-tetrahydrocannabinol)이다.
- 마리화나를
 - 대마초,
 - 파트(Pot),
 - 도프(Dope),
 - 리퍼(Reefer),
 - 그래스(Grass),
 - 위드(Weed),
 - 어브(Herb),
 - 간자(Ganja),

- 메리제인(Mary Jane),
- 붐(Boom),
- 갱스터(Gangster),
- 크로닉(Chronic),
- 조인트(Joint),
- 네일(Nail),
- 또는 불런트(Blunt) 등 여러 가지의 다른 이름으로 부른다.
- 전체 대마초 중 어느 부위에서 채취해 마리화나를 만들었냐에 따라
 - 신세밀라(Sinsemilla),
 - 해쉬스(Hashish),
 - 또는 해쉬오일(Hash oil) 등의 마리화나도 있고 그에 따라 마리화나의 강도가 다르다.
- 그에 따라 마리화나의 습관성 환각작용의 강도가 다르다.
 - 마리화나를 담배 피우듯이 섭취할 수 있고,
 - 경구로 섭취하든지,
 - 혈관 주사로 섭취할 수 있다.
 - 또 음식물이나 티같이 섭취할 수 있고,
 - 또는 다른 마약과 같이 섭취하기도 한다.
- 마리화나를 흡연한 후 그 성분이 피를 통해 불과 몇 초 내지 몇 분 내 뇌, 심장, 폐, 콩팥 등 신체 각 기관으로 흡수된다.
- 소량이나 중등도 량을 섭취 후 30 분 정도에 혈중 THC 농도가 낮아지기 시작하나 THC 는 지방 조직에 축적되고 혈청 반감기는 19 시간이다.



사진 135. 마리화나 Marijuana(대마초 식물)
소스- National Audobon Society, Wildflowers, Eastern region

- 섭취한 마리화나의 대부분은 소변과 대변으로 분비된다. THC 는 몇 주~4 주 동안 소변으로 배설된다.
- 피를 통해 뇌 속으로 흡수된 THC 가 뇌 수용체에 부착된 후 뇌 생화학 시스템과 상호 작용해 행동장애 등 신체조화와 운동에 영향이 생기고 도파민 농도도 증가된다.
 - 도취감,
 - 이완,
 - 기분 상쾌, 환상 등의 속성 마약 중독증상이 생길 수 있고,
 - 기억력 장애와 학습능력 장애,
 - 시력 청력 시각 촉각 지각 장애,
 - 논리적 합리적 사고 능력장애,
 - 문제 해결 능력 지장,
 - 불안,
 - 당황,

- 공포,
- 환각 등의 중독증상에 빠질 수도 있다.
- 이런 증상의 정도는 섭취한 마리화나의 양과 마리화나 성분의 강도, 일시적으로 또는 만성적으로 중독 되어 있느냐에 따라 다르다.
- 경구로 섭취한 후 30~60 분에 신체 각 기관으로 흡수되고 거의 같은 증상 징후가 생긴다.
- 그 외 혈압상승, 맥박증가, 말초 혈관확장, 기립성 저혈압 등 심장혈관계에 생기는 이상 ,
- 기관지 확장, 또는 기관지수축, 호흡기 기능장애,
- 인두염, 부비동염, 기관지염, 천식, 기관지 점막 세포 암 발생 전 상태나 종양 발생성 변화, 일산화탄소 농도 증가 등 호흡기계에 생기는 이상
- 정자 생산성 감소, 정자 운동성 감소,
- 혈청 테스토스테론 감소, 고나도트로핀 감소, 배란 장애, 월경 불순 등 남녀 생식기계와 그의 기능에 부정적으로 영향 주고,
- 태아의 기형도 생길 수 있다.
- 중량 이상 대량 섭취한 후 불쾌감, 공포감, 이인증, 정향감각상실, 편집증, 망상, 패닉, 환상, 수행장애, 조화장애, 신체자세유지장애, 신체요동, 신체동작조화장애, 손동작 조화상실 등의 중독 증상이 생길 수도 있다.
- 시간 조절과 일정한 시간에 반응을 적절히 못하고, 시간 감각 등에 문제가 생기고, 시력 지각, 기억력, 문제해결 능력에 장애가 올 수 있고,
- 수학, 언어표현 장애, 집중력 상실, 의욕상실 등의 중독 증상이 생길 수 있다.
- 에너지 상실, 무기력, 욕망상실, 효력상실, 장기계획 능력상실, 집중력결여, 기억력 상실, 직업수행 능력이나 학교공부 능력감소 등의 마리화나 중독증상이 있을 수 있다.
- 이런 중독증상을 동기조성 증후군(의욕상실 증후군/Amotivational syndrome)이라고 한다.
- 마리화나 중독 된 후 마리화나를 더 이상 사용하지 않고 끊은 후 24~28 시간에 독감 증상과 비슷한 금단증상이 생길 수 있고

- 마리화나 열망감(Craving)이 생기고 정신 육체적 노곤, 신경과민, 불면증, 신체요동, 야간 발한 등의 금단증상이 생길 수 있다.
- 마리화나를 끊은 후 4 일에 이런 금단증상은 최고에 달한다.
- 병력, 신체검진, 피, 소변 검사로 진단한다.
- 소아과 전문의, 정신과 전문의, 임상심리전문가, 교육자, 사회복지가, 약물카운슬러, 부모, 가족모두가 서로 협조하고 합심해 치료한다.

Marijuana

- Marijuana is an addictive substance and not a drug.
- The sale or consumption of marijuana is considered a crime in the United States. (Even if it is a recommended medical treatment, federal law is clear: marijuana use is illegal. Creating Confusion in the Workplace)

1, Statistics show that marijuana is the most used habitual hallucinogen in the United States.

- Between 50 and 72 million Americans 12 years of age and older, at least once
- 50% of U.S. 12th graders at least once or more
- 38.5% of US 12th graders reported using marijuana in the past year.
- 6% of 12th graders and 3.8% of 10th graders smoked marijuana daily
- Another study found that 23.7% of US 12th graders in 1997 and 21.6% in 2000 had smoked marijuana within the past 30 days.
- The scientific name of marijuana is cannbinoids.
- The main component of Cannbinoids is thiecchi (THC/Delta 9-tetrahydrocannabinol Delta-9-tetrahydrocannabinol).

2, marijuana

- cannabis,
- Pot,
- Dope,
- Reefer,
- Grass,

- Weed,
- Herb,
- Ganja,
- Mary Jane,
- Boom,
- Gangster,
- Chronic,
- Joint,
- Nail,
- It is called by various other names, such as
- or Blunt.

3, depending on which part of the whole cannabis was harvested to make marijuana

- Sinsemilla,
- Hashish, There is also marijuana, such as
- or hash oil, and the strength of marijuana varies accordingly.

4. The intensity of the habitual hallucinations of marijuana varies accordingly.

- You can consume marijuana like you smoke,
 - Taken orally,
 - It can be taken by intravenous injection.
 - It can also be consumed as food or tea,
 - Or taken with other drugs.
- After smoking marijuana, its components are absorbed through the blood into the brain, heart, lungs, kidneys and other body organs within seconds or minutes.

- Blood THC concentration begins to decrease about 30 minutes after ingestion of small or moderate doses, but THC accumulates in adipose tissue and the serum half-life is 19 hours.



Photo 135. Marijuana (cannabis plant)

Source – National Audobon Society, Wildflowers, Eastern region

- Most of the marijuana consumed is excreted in urine and feces. THC is excreted in the urine for several to four weeks.
- THC absorbed into the brain through blood attaches to brain receptors and interacts with the brain biochemical system, affecting body coordination and movement, including behavioral disorders, and increasing dopamine levels.
 - euphoria,
 - relaxation,
 - Attribute drug addiction symptoms such as exhilaration and fantasies may occur,
 - memory and learning disabilities;
 - Vision, hearing, visual, tactile and perceptual impairments;
 - Logical rational thinking ability disorder;

- Impaired problem-solving ability;
- Anxiety;
- embarrassment,
- fear,
- You may fall into addiction symptoms such as hallucinations.
- The severity of these symptoms depends on the amount of marijuana consumed, the strength of the marijuana component, and whether you are temporarily or chronically addicted.
- After oral ingestion, it is absorbed into the body within 30 to 60 minutes and almost the same symptoms appear.
- Other abnormalities occurring in the cardiovascular system such as increased blood pressure, increased pulse rate, peripheral vasodilation, orthostatic hypotension,
- bronchodilatation, or bronchoconstriction, respiratory dysfunction;
- Abnormalities occurring in the respiratory system such as pharyngitis, sinusitis, bronchitis, asthma, pre-cancerous conditions of bronchial mucosal cell carcinoma, changes in tumorigenicity, and increased carbon monoxide concentration
- decreased sperm productivity, decreased sperm motility,
- Negatively affect the male and female reproductive systems and their functions, such as decreased serum testosterone, decreased gonadotropin, impaired ovulation, and irregular menstruation;
- Fetal malformations may also occur.
- Addiction such as discomfort, fear, depersonalization, loss of orientation, paranoia, delusion, panic, illusion, performance disorder, coordination disorder, body posture maintenance disorder, body oscillation, body movement coordination disorder, hand movement coordination loss, etc. Symptoms may occur.

- Inability to properly control time and respond at a certain time, problems may arise in sense of time, and impairment in vision perception, memory, and problem-solving ability;
- Intoxication symptoms such as difficulty in math and language expression, loss of concentration, and loss of motivation may occur.
- You may have marijuana addiction symptoms such as loss of energy, lethargy, loss of desire, loss of effectiveness, loss of long-term planning ability, lack of concentration, memory loss, and decreased ability to perform work or study at school.
- This addiction symptom is called Motivational Syndrome.
- After you become addicted to marijuana, you may experience withdrawal symptoms similar to flu symptoms 24 to 28 hours after you stop using marijuana and stop using it.
- Marijuana craving may occur, and withdrawal symptoms such as mental and physical fatigue, nervousness, insomnia, body agitation, and night sweats may occur.
- These withdrawal symptoms peak 4 days after quitting marijuana.
- Diagnosis is made by history, physical examination, blood, and urine tests.
- Pediatricians, psychiatrists, clinical psychologists, educators, social workers, drug counselors, parents, and families all cooperate and treat each other.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

- Substance Abuse, A Guide for health professionals, American Academy of Pediatrics, 2nd edition
- Substance Abuse, A Guide for health professionals, American Academy of Pediatrics, Center for Advanced Health Studies
- Goodman and Gilman's, The Pharmacological Basis of Therapeutics
- The Pediatric Clinics of North America, Substance Abuse, April 1995
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환

- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처

- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- Your child and Drugs, Ross Campbell, MD
- 마약과 아이들
- 그외.

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

환자의 비밀을 지키는 원칙, Principles of confidential care for patients

다음은 “질문, 열성경련, 경련 증적상태, 선생님의 아이라면 어떻게 판단하고 어떻게 대처하시겠습니까?”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 질문, 열성경련, 경련 증적상태, 선생님의 아이라면 어떻게 판단하고 어떻게 대처하시겠습니까?

Q.

- Subject: 1 시간 30 분의 열성경련
- 나이: 28 개월 성별: 남
- 과거병력: 목이 부어 열이 나서 7 개월 때 1 번, 돌을 앞두고 하루 2 번, 16 개월쯤 1 번 까지는 정확하게 시간을 재지 못했고 119 불러 응급실 도착하면 깨어난 경우가 대부분. 후유증도 크게 없었음.
- 가족력: 아버지가 백일 지나면서부터 한달에 2 번씩 6 살 때까지 열성경련이 있었다고 함, 엄마도 어릴 적 한 번의 열성경련이 있었음
- 진찰소견: 열성경련, 뇌파이상 없음
- 하지만 최근 27 개월때 일으킨 경련은 여느 때와 달라 엄마로서 당혹스럽습니다.
- 여느 때와 다름없이 목이 부어 열이 났구요.
- 아이가 경기하는 것을 보고 맘먹고 이번엔 시계부터 보았습니다. 5 분가량 거품을 물고 의식이 없고 호흡곤란을 보이다가 이내 신음소리를 내면서 우는 듯 변화를 보여 깨어나나 싶었는데 눈을 감고 신음소리를 내며 의식없이 1 시간 30 분 가량을 경련을 지속했습니다. 어떠한 사례를 보아도 1 시간 넘어가는 경우를 보지 못해 충격은 더욱 큼니다.
- 의사는 후경련으로 여기는 듯합니다. 경련시간은 5 분인데 후경련을 1 시간 넘게 할 수 있는지요? 119 로 경련 20 분 경과 후 응급실 도착. 간호사들은 아이가 깨어났다며 걱정말라고 하더니 경련이 지속됨을 보고 담당의사를 불러 응급처치로 좌약, 진정제 3 회 투여.

- 그래도 아이는 깨어나지 않고 경련(주먹을 꼭 쥐고 두 다리는 뻗뻗.. 눈은 감은 상태 신음소리가 작게 남)이 지속됨. 1 시간 30 분이 경과한 후에야 고통스러워 울다 자다를 반복했습니다.
- 의사는 좋지도 않은 진정제를 3 번 맞춰 놓고 그제서야 후경련이라는 무책임한 말만을 추측으로 내뱉더군요. 어찌 되었던 후경련이면 안심할 수 있는 건가요? 어디에도 후경련에 대한 자세한 설명이 없어서 궁금합니다. 경련 후 걸음을 걷지 못했구요. 술 취한 사람이 균형을 못 잡고 부딪치고 넘어지듯이 마비 증세를 보였습니다. 이것이 간질 후 나타난다는 Todd 마비는 아닌지요?
- 경련을 지켜본 응급실 담당의사는 경험이 없어 보이고 신뢰가 가지 않습니다. 소아신경과 전문의는 단순열성경련으로 보는지 1 시간 30 분의 경련 시간을 믿지 못하는 듯. 아니면 안심시키려는 듯. 표족한 치료방법이 지금으로선 없기 때문일 수도 있다는 생각이 듭니다. 뇌파검사 결과 정상인 점과 지금현재로서는 잘 걷고 후유증을 보이지 않는 것만으로 긍정적으로 말합니다. 재발 가능성만을 보고 발룸 좌약을 경련시 넣는 것을 권합니다. 의학적인 지식이 부족한 엄마로서 의사를 믿지도 안 믿지도 못하는 답답한 심정을 적어봅니다.
- 선생님의 아이라면 어떻게 판단하고 어떻게 대처하시겠습니까?
- 명쾌한 답변 부탁드립니다.
- 걱정하는 엄마.

A.

- 걱정하시는 엄마께
- 안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 그리고 병력 증상 등을 자세히 주셔서 고맙습니다.
- 마치 아침에 대학 병원 소아과 병실 회진 돌 때 인턴이 지난 하루 동안 책임지고 치료하는 환자의 병의 경과를 주임 교수에게 보고하는 것 같이 잘 하셨습니다.
- 감사합니다.
- 그 동안 걱정을 많이 하신 엄마님을 어느 정도 이해합니다.
- 고명하시고 좋으신 여러 의사 선생님들의 진단 치료를 받으시고 상담하시고 그 동안 많이 연구하셨는데 제가 더 좋은 답변을 드릴 수 있을까 걱정이 생깁니다.

- 오늘 제가 제 홈페이지 신경 정신 심리 수면문제 편에 “경련 중적상태”란 제목으로 경련에 관한 글을 올렸습니다.
- 꼭 읽어보시기 바랍니다.
- 제 생각으로 아기는 경련을 할 때마다 열이 났었고 이번에도 경련을 할 때 열이 났었고 열이 나지 않을 때는 경련을 한 과거 병력도 없고 뇌파검사도 정상인 것을 종합해보면 열성경련을 했다고 진단을 붙이고 싶습니다.
- 열성경련(열 경련)에는 단순 열성경련도 있고 복잡 열성경련이 있습니다.
- 정의한다면, 20 분 이상 경련을 하고 거기다가 한 시간 반 까지 경련이 지속되었고 타드스 마비(Todd's paralysis)까지 있었으므로 복잡 열성경련을 한 것 같습니다.
- 거기다가 30 분 이상 계속 경련을 하고 그 동안에 의식을 회복하지 않은 것을 보니 “경련 중적상태”에 빠졌던 것 같습니다.
- 경련 중적상태에는 3 가지 종류가 있는 데 그 중 열성 경련 중적상태에 있었던 것 같습니다.
- 열성경련 중 약 5%에서 열성경련 중적상태가 올 수 있습니다.
- 그 치료에 관해서는 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 12 권 소아청소년 신경 정신 정서 심리 수면 문제에서 참조하시기 바랍니다.
- 치료는 적절하게 받으신 것 같습니다.
- 그러나 지금부터 열성경련을 또 생기지 않게 예방하는 것에 대해서 소아 신경내과 전문의와 상의해 보시는 것이 좋을 것 같습니다.
- 그 예방에 관해서 찬반설이 있고 일률적으로 예방하는 방법이 없습니다.
- 제 자녀에게 경련 중적상태가 있다면 어떻게 치료하겠느냐고 물으셨는데 저 역시 제 자식에게 열성경련 지속 중적상태가 생겼을 때는 응급 의료실에서 적절한 응급 치료를 받고 병원에 입원을 시키고 다른 어떤 이상으로 경련을 했는지 알아보고 소아 신경내과 전문의에게 자문하든지 소아 신경내과 전문의에게 제 자식을 보내서 그 분의 지시대로 추적 치료를 받고 예방하겠습니다.
- 그런데 제가 읽은 재미있는 기사를 하나 여기에 소개해 드리니 읽어주시기 바랍니다.

■ 환자의 비밀을 지키는 원칙 “Principles of confidential care”

- 나는 당신의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해서 여기에 있습니다.
- 나는 당신에게 가장 적절한 치료해 주고 봉사해드리려고 항상 노력하겠습니다.
- 누구든지 때로는 조그마한 도움이 필요하다고 나는 믿습니다.
- 나는 모든 병을 다 고칠 수 없습니다.
- 나는 당신의 의사이지 당신의 친구는 아닙니다.
- 나는 당신에게 거짓말은 하지 안 합니다.
- 나는 당신의 건강 증진을 도모하고 당신의 행동 문제에 관한 정보를 제공합니다.
- 나는 무엇이 옳고 무엇이 그르다는 것을 판단하려고 여기에 있는 것이 아닙니다.
- 부모들은 자녀들이 도덕적으로, 사회적으로, 문화적으로 바르게 행동하게 훈련시켜해 합니다.(출처-Dr. Ann Bruner)
- 우리 의사들은 “Principles of confidential care”을 마음속에 간직하고 환아를 보지요.
- 자녀가 빵을 달라고 할 때는 돌을 주지 않습니다.
- 자녀가 생선을 달라고 할 때 독뱀을 주지 않습니다.
- 우리 의사들은 항상 좋은 빵과 좋은 생선을 환자들에게 줄려고 노력합니다.
- 그리고 환자들의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해서 서 있습니다.
- 안녕히 계십시오. 질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다. 이상원 드림
- 나는 당신의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해서 여기에 있습니다.
- 나는 당신에게 가장 적절한 치료해 주고 봉사해드리려고 항상 노력하겠습니다.
- 누구든지 때로는 조그마한 도움이 필요하다고 나는 믿습니다.
- 나는 모든 병을 다 고칠 수 없습니다.
- 나는 당신의 의사이지 당신의 친구는 아닙니다.
- 나는 당신에게 거짓말은 하지 안 합니다.
- 나는 당신의 건강 증진을 도모하고 당신의 행동 문제에 관한 정보를 제공합니다.
- 나는 무엇이 옳고 무엇이 그르다는 것을 판단하려고 여기에 있는 것이 아닙니다.

- 부모들은 자녀들이 도덕적으로, 사회적으로, 문화적으로 바르게 행동하게 훈련시켜해 합니다.(출처-Dr. Ann Bruner)
- 우리 의사들은 “Principles of confidential care”을 마음속에 간직하고 환아를 보지요.
- 자녀가 빵을 달라고 할 때는 돌을 주지 않습니다.
- 자녀가 생선을 달라고 할 때 독뱀을 주지 않습니다.
- 우리 의사들은 항상 좋은 빵과 좋은 생선을 환자들에게 줄려고 노력합니다.
- 그리고 환자들의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해서 서 있습니다.
- 안녕히 계십시오. 질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다.
- 이상원 드림

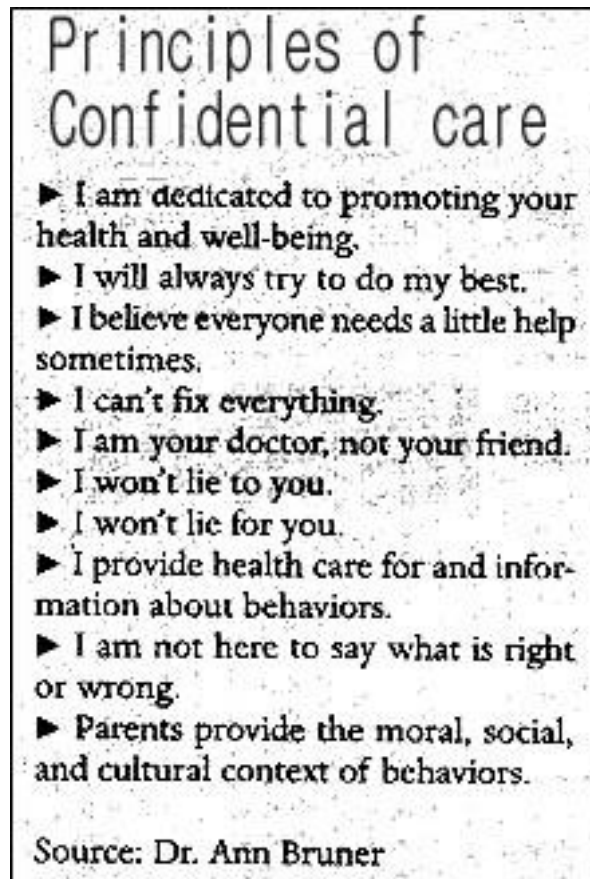


그림 275. Principles of confidential care. 출처- Dr. Ann Bruner
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

Principles of confidential care for patients

The following is “Question, febrile convulsion, convulsive state, how would you judge and respond to the teacher’s child?”

This is an example of a question-and-answer question for children and adolescents on the Internet about ”.

Q&A. Question, febrile convulsion, convulsive state, if the teacher’s child How will you judge and how will you respond?

Q.

- Subject: febrile convulsions of 1 hour and 30 minutes
- Age: 28 months Gender: Male
- Past medical history: I had a sore throat and had a fever, once when I was 7 months old, twice a day before having a stone, and once about 16 months. I couldn’t accurately time it until I got to the emergency room, and most of them woke up when I called 911. There were no major sequelae.
- Family history: Dad said he had febrile convulsions twice a month from when he passed 100 days until he was 6 years old. Mom also had febrile convulsions once as a child.
- Examination findings: febrile convulsions, no EEG abnormalities.
- But the convulsions she recently had when she was 27 months are different and embarrassing as a mother.
- As usual, my throat was swollen and I had a fever.
- Watching the children play, I liked it, and this time I started looking at the clock. I felt like I was biting bubbles for about 5 minutes and I was unconscious and had trouble breathing, then I suddenly started moaning and crying and wanted to wake up, but I closed my eyes and moaned, and the convulsions lasted for about

an hour and a half without consciousness. In any case, the shock is even greater as we do not see cases that exceed an hour.

- Doctors seem to think it's postconvulsant. The convulsions last 5 minutes, but can the convulsions last more than an hour? Call 119 and arrive at the emergency room after 20 minutes of convulsions. The nurses said that the child was awake and told him not to worry, but seeing the convulsions continued, they called the doctor in charge and administered suppositories and sedatives three times as a first aid.
- The child still does not wake up and the convulsions (clench her fists, stiff legs .. eyes closed, low moaning) persists. After an hour and a half, she repeated crying and sleeping in pain.
- The doctor gave me three bad sedatives and only then came up with the irresponsible word of postconvulsions as a guess. What kind of convulsions can you be relieved of? I'm curious as there is no detailed explanation of post-convulsions anywhere. I couldn't walk after the convulsions. He was paralyzed like a drunken man who lost his balance, bumped and fell. Isn't this the Todd's palsy that appears after epilepsy?
- The emergency room doctor who has seen the convulsions seems inexperienced and not reliable. Pediatric neurologists do not seem to believe the convulsive time of 1 hour and 30 minutes, considering that it is a simple febrile seizure. Or it seems to be reassuring. I think it may be because there is no well-established treatment method. The result of the EEG test is normal, and as of now, he walks well and shows no sequelae. It is recommended to put Valium suppository in case of spasm based only on the possibility of recurrence. As a mother who lacks medical knowledge, she writes down the frustration of not being able to trust a doctor or not.
- If you were your child, how would she judge and how would you react?
- Please give clear answers.
- Worried mothers.

A.

- To a worried mother
- Hello. Thank you for asking a question. And thank you for giving details of her medical history, symptoms, etc.
- You did a great job as if you were going around the ward of a university hospital pediatric department in the morning, and the intern reported to the head professor the progress of the child he was taking responsibility for for the past day.
- thank you.
- To some extent, I understand your mother, who has been worried a lot.
- I have been diagnosed and treated by many famous and good doctors, and I have done a lot of research in the meantime, but I am worried that I can give you a better answer.
- Today, I posted an article about convulsions under the title of "Spasmodic state" in the Neuropsychiatric Sleep Problems section of my website.
- Be sure to read it.
- In my opinion, the baby has a fever every time he has convulsions, this time he has a fever during convulsions, and when there is no fever, he has no past history of convulsions and the EEG is normal.
- There are simple febrile seizures and complex febrile seizures (febrile seizures).
- By definition, he had a complex febrile convulsion, as he had convulsions for more than 20 minutes, followed by convulsions that lasted up to an hour and a half, and even Todd's paralysis.
- In addition, the seizures continued for more than 30 minutes and during that time he did not regain consciousness.
- There are 3 types of convulsive state, and it seems that you were in a febrile convulsive state.
- About 5% of febrile seizures may have febrile seizures.

- When it comes to treatment, parents should also be anti-physicians – Please refer to Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing, Volume 12, Neuropsychiatric Emotional Psychology and Sleep Problems in Children and Adolescents.
- You seem to have received adequate treatment.
- However, from now on, it would be better to consult with a pediatric neurologist about preventing febrile convulsions from occurring again.
- There are pros and cons regarding prevention, and there is no one-size-fits-all way to prevent it.
- You asked how I would treat my child if he had convulsions, but I also found that when my child had febrile convulsions, he received appropriate emergency treatment in the emergency room, was hospitalized, and found out if he had seizures due to any other abnormalities. I will either consult a neurologist or send my child to a pediatric neurologist for follow-up treatment and prevention as directed by him
- By the way, here is an interesting article I read. Please read it.

■ Principles of confidential care

- I am here to serve your health and well-being.
- I will always try to provide you with the most appropriate treatment and service.
- I believe everyone needs a little help sometimes.
- I cannot cure all diseases.
- I am your doctor, not your friend.
- I will not lie to you.
- I promote your health and provide information about your behavioral problems.
- I am not here to judge what is right and what is wrong.
- Parents try to train their children to behave morally, socially and culturally.
(Source-Dr. Ann Bruner)

- Our doctors take the "Principles of confidential care" into our hearts and see our patients.
- Do not give stones when your child asks for bread.
- Do not give poison snakes when your child asks for fish.
- Our doctors always try to give our patients good bread and good fish.
- And we stand to serve the health and well-being of our patients.
- Goodbye. Please visit again if you have more questions. thank you. Lee Sang-won Dream
- I am here to serve your health and well-being.
- I will always try to provide you with the most appropriate treatment and service.
- I believe everyone needs a little help sometimes.
- I cannot cure all diseases.
- I am your doctor, not your friend.
- I will not lie to you.
- I promote your health and provide information about your behavioral problems.
- I am not here to judge what is right and what is wrong.
- Parents try to train their children to behave morally, socially and culturally. (Source-Dr. Ann Bruner)
- Our doctors take the "Principles of confidential care" to heart and look after their children.
- Do not give stones when your child asks for bread.
- Do not give poison snakes when your child asks for fish.
- Our doctors always try to give our patients good bread and good fish.
- And we stand to serve the health and well-being of our patients.

- Goodbye. Please visit again if you have more questions. thank you.
- Lee Sang-won's .

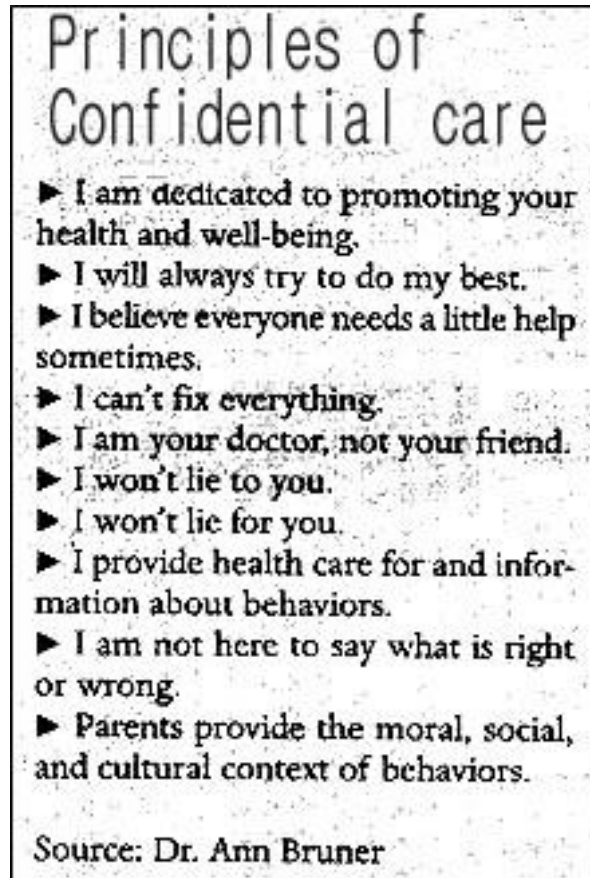


Figure 275. Principles of confidential care. Source – Dr. Ann Bruner
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2015 John Sangwon Lee, MD., FAAP

미국 소아과 전문의, 한국 소아청소년과 전문의 이상원 저 "부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

칭찬과 질투, Praise and jealousy

다음은 “칭찬과 질투 우리아이 어떡하면”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담
질의응답의 예입니다.

Q&A. 칭찬과 질투 우리아이 어떡하면

Q.

- 위에 6 살 난 오빠가 있는 5 살 된 여자아이인데 일찍 우유병(15 개월), 변은 19 개월 때 뺏어요.
- 근데 워낙 또래 아이들보다 크고 건강하여 어릴 때부터 ‘참 크네요.’ ‘오빠보다 크네요.’ ‘오빠 같아요.’ 반면에 오빠는 잘생겼다. 미남이다. 부티난다. 그런 얘기를 옆에서 많이 들었어요.
- 그리고 올해(2 월) 남동생을 보게 되었는데 갑자기 1 주일 전부터 오줌도 그냥 아무데서나 싸고(하루 못해도 7~8 번은 옷을 갈아입어요) 잠자다가도 그냥. 달래도 보고 혼내도 보고.
- 저는 싸러 갔는데 그냥 오줌이 먼저 나왔네요.
- 그리고 외모에 너무 지나치게 집착해요. 유치원 다녀와서는 줄곧 머리 매만지고 뭐든 바르고.
- 동생 때문인지, 남들이 말하는 오줌소태인건지.
- 어떡해야하죠? 도와주세요.

A.

- 예린님
- 안녕하십니까. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.
- 자녀의 나이와 성별, 과거 현재 가족의 병력, 증상 징후와 진찰소견, 적절한 임상검사 등의 결과를 종합해서 진단 치료하는 것이
- 이상적이지만 주신 정보를 참작해서 답변을 드립니다.

- 저는 스나우저 종이란 개를 기르고 있습니다.
- 이름은 메기 리입니다.
- 저는 메기 리로부터 배우는 것이 너무도 많습니다.
- 메기는 저의 말의 억양과 음색, 눈길 접촉, 신체적 접촉 사랑에 너무도 예민하게 반응합니다. 제가 저의 집사람과 둘이 가까이
- 앉아 있으면 우리 둘 사이로 살짝 끼어듭니다.
- 이렇게 시기가 많습니다.
- 저를 자기의 애인으로 알고 있습니다.
- 메기에게 좋은 눈길을 보이지 않거나 관심을 주지 않거나 집에 저 혼자 놓고 어디 가는 것을 눈치 채면 자기의 장난감 고양이를
- 물고 던지고 하면서 화풀이를 우리에게 합니다.
- 이 메기의 이야기를 하려면 끝이 없습니다.
- 잘 알려진 옛 이야기를 하나 더 말씀드리고 싶습니다.
- 이조시대 한 정승과 쟁기로 논을 가는 농부와 두 소 관한 얘기입니다.
- 한 농부가 두 마리 소로 논을 갈고 있었습니다.
- 정승이 난리가 나서 시골로 피신하기 위해 어떤 두메산골을 지나가다가 두 소로 논을 가는 농부를 보았습니다.
- 논둑에 서서 정승이 저 멀리 논 한가운데서 논가는 농부에게 여보 농부 “그 두 소 중 어떤 소가 일을 더 잘 합니까”라고 큰 소리를 쳐서 물어 답니다.
- 논을 갈고 있던 농부는 쟁기와 두 소를 논 한 복판에 놓고 물 논을 지나 논둑으로 걸어 나오더니 그 정승의 귀에 입을 대고 “바른 쪽에 있는 소가 더 힘세고 일을 더 잘합니다.” 라고 살그머니 대답을 했습니다.
- 그 정승이 왈 “바쁜데 소리쳐 대답하지 여기까지 나와 대답합니까?”라고 물었습니다.
- “왼쪽에 있는 소가 자기보다 일을 더 잘한다고 비교 하는 말을 들으면 기분 나쁘게 생각하기 때문입니다”라고 답변을 했습니다.
- 우리는 알게 모르게 다른 형제들이나 다른 사람들 앞에서 자녀들의 잘잘못에 대해 거리낌 없이 큰 소리로 말하고 한 자녀를

- 칭찬해 주고 다른 자녀를 그 다른 자녀 앞에서 꾸짖을 때가 많습니다.
- 아마도 세 자식들을 키우는 중 저도 그런 짓을 많이 했을 것입니다.
- 아이들은 아주 어리지만 그들은 부모들의 눈길이나 부모의 일거일동 모든 행동을 예민하게 관찰합니다.
- 그들은 다른 형제가 받는 칭찬과 훈련 또는 벌 훈련 등이 공평한지 불공평한지 잘 압니다.
- 부모들이 자기를 보살피고 사랑해주는 정도도 잘 인식합니다.
- 말씀하신 대로 그 동안 오빠를 상당히 많이 질투했던 것 같습니다. 그런 형제 자매간 질투도 정상일 수 있습니다.
- 무슨 이유인지 또 혹시 부모에 대한 분노를 가지고 있었던 것 같습니다.
- 이번에는 새 동생이 생기므로 자기의 마음의 안정이 완전히 깨졌다고 생각한 것 같습니다.
- 그래서 복합적으로 생긴 질투로 분노를 표출한 것 같습니다.
- 분노를 표출하는 방법 중 한가지로 퇴행성 현상이 생긴 것 같습니다.
- 그로 인해 오줌을 싸는 것 같습니다.
- 자기를 인정하고 사랑해 달라는 심적 욕구를 나타내기 위해서 옷 같은 것을 자주 바꿔 입었던 것 같습니다.
- 제가 소아과 진료를 할 때 부모들이 3~4 살 여아들에게 귀걸이를 처음 달아 주기 위해 그들을 저의 소아과에 데리고 와서 "귀를
- 뚫어 달라"고 부모들이 가끔 요구합니다.
- 2-3 세 유아기 때부터 유아들도 자기들의 신체상에 관해서 상당히 관심을 갖고 몸치장을 아름답게 하기를 원합니다.
- 귀를 뚫을 때 아파도 아프다는 말 한마디 하지 않고 눈물도 흘리지 않고 귀를 뚫는데 순순히 응합니다.
- 5 세 정도 되는 유아들은 남녀의 이성이 다른 것을 어느 정도 압니다.
- 자기의 신체상을 남들에게 아름답게 보이려고 하는 본능이 더 현저히 나타납니다.
- 그 자녀와 대화를 많이 하십시오.

- 엄마와 아빠가 그 자녀를 눈길 접촉으로 신체적 접촉으로 집중적 관심으로 조건 없는 사랑을 더 많이 해주십시오.
- 무엇이 그의 기분을 나쁘게 했었는지 알아보십시오.
- 야단은 절대로 치지 마십시오.
- 그리고 소아청소년과에서 건강 검진을 받고, 소변검사를 해서 요로 감염이나 당뇨병 등이 있나 확인하십시오.
- 그 자녀의 정신적 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.
- 사랑 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “큰 아이 야뇨증”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 큰 아이 야뇨증

Q.

안녕하세요.

저희 큰 아이는 7 살 여아입니다. 그런데 아직 저녁에 이불에 소변을 봅니다.

몸도 건강하고 다른 문제는 없는데 아직 자면서 소변을 가리지 않아서 걱정입니다.

거의 자기가 소변을 봤는지도 모르고 계속 자거나 어떨 땐 옷을 벗고 다시 잔답니다.

6 살 때도 비뇨기과에 가봤는데 의사선생님은 좀 더 기다려보라고 하시더군요.

근데 7 살이 되어서도 고쳐지질 않아서 아이 성격에 문제가 생길까 걱정입니다.

어떻게 해야 할지 가르쳐 주세요.

감사합니다.

A.

- 경님
- 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.
- 자녀의 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등을 종합해서 병을 진단 치료하는 것이 이상적이나 주신 정보를 토대로 해서
- 답변을 드리겠습니다.
- 다음 정보를 참고하시기를 바랍니다.
- “ 유아가 5-6 세가 되기까지 밤에 소변을 완전히 가리지 못하고 싸는 것을 야뇨증입니다.
- 야뇨증은 기질적 야뇨증과 1 차성 야뇨증(기능적 야뇨증/원발성 야뇨증)으로 나눕니다.
- 밤에 자는 동안 적어도 6 개월 동안 오줌을 한 번도 싸지 않다가 다시 오줌을 싸는 야뇨증을 원발성 야뇨증, 또는 1 차성 야뇨증이
- 라고 합니다.
- 비뇨기계나, 근육계, 신경계 등에 어떤 선천성 기질적 병이나 또는 후천성 기질적 병으로 생긴 야뇨증을 기질적 야뇨증이라 하고
- 신체에 아무 이상이 없이 생기는 야뇨증을 기능적 야뇨증, 생리적 야뇨증, 또는 일차성 야뇨증이라고 합니다.
- 야뇨증이 있으면 비뇨기계, 근육계, 척주신경계 등에 어떤 기질적 이상이 있나 알아보기 위해서 신체검사와 소변검사 등을 우선
- 해야 합니다.
- 일반적으로 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 소변검사 등을 종합해서 기능적 야뇨증이 있다고 진단이 나면 그 이상 더 다른 임상
- 검사를 할 필요가 없다. 그러나 어떤 의사는 신장, 요관, 방광 초음파 검사를 해보라고 합니다.
- 기능적 야뇨증인 경우에는 두 부모 중 한 부모가 어렸을 때 기능적 야뇨증을 가졌던 가족 병력이 있는 것이 보통입니다.
- 폐렴을 앓는 아이들이 기침을 하지 않으려 해도 기침이 자연적으로 나오는 이치와 같이 야뇨증이 있는 아이들이 밤에 아무리

- 소변을 싸지 않으려 노력해도 오줌을 싸게 됩니다.
- 오줌을 싼다고 아이에게 꾸지람을 친다든지 창피 준다든지 벌주어서는 안 됩니다.
- 폐렴에 걸려서 기침을 한다고 기침하지 말라고 그 아이에게 창피를 주고 꾸지람을 치면 안 되는 거와 같이 야뇨증으로 소변을
- 싸는 아이에게 정신적 부담을 부모가 더 주어서도 안 됩니다.
- 오줌을 싸고 미안하고 창피한데다 설상가상으로 꾸지람을 들으면 그 아이는 정신적으로 상당히 부담감을 더 갖고 심적 타격을 받게 됩니다.
- 지난밤에 소변을 싸지 않았을 때는 아침에 "잘 했다고 칭찬해 주고 별표 스티커 등을 상으로 주고 그 별표 스티커를 달력에 붙였
- 다가 주말마다 별표 수에 따라 더 큰 상을 주는 식으로 긍정 강화 치료요법으로 치료를 할 수 있고 그 아이를 기쁘게 합니다.
- 빨래를 할 수 있는 큰 아이들이 오줌을 싼 때는 그 아이 자신이 싼 오줌으로 젖은 옷을 빨도록 하는 부정 강화 치료 방법도 있다.
- 이것은 일종의 벌 훈련이므로 그런 아이에게 빨래를 시키지 않는 것이 더 좋습니다.
- 행동 치료를 해보고 치료가 되지 않으면 PALCO WET-STOP 야뇨증 경종기나 POTTYPAGER(www.pottypager.com) 야뇨증 치료 경종
- 기 등을 이용해서 야뇨증을 우선 치료해 볼 수 있습니다.
- Desmopressin 제나, 항콜린작용성제인 Oxybutynin, 이미프라민(Imipramine) 등 야뇨증 치료 약물로 치료하는 방법도 있다.
- 또 기저귀를 채우는 치료 방법도 있습니다.
- 완치시키는 치료법은 아직 없습니다.
- 생리적 야뇨증 중 98%는 16 세까지 자연히 치료되고 나머지 2%는 성인이 된 이후에도 야뇨증이 계속 될 수 있습니다.
- 소아청소년과에서 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다.
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-제 10 권 소아청소년 신장 비뇨 생식 질환- 야뇨증을 참조하시기 바랍니다.
- 질문이 더 있으시면 다시 연락 해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

Praise and jealousy

The following is an example of a Q&A on health counseling for children and adolescents on the Internet about "What should I do with my child, praise and jealousy?"

Q&A. Praise and jealousy, what should I do with my child?

Q.

- I am a 5-year-old girl with a 6-year-old older brother, and I had a milk bottle (15 months) early and I had a bowel movement when I was 19 months old.
- But she's taller and healthier than her peers, so she's been 'so big' from a young age. 'I'm taller than my brother.' 'It's like an older brother.' On the other hand, her brother is handsome. she is handsome she is booty I've heard a lot of stuff like that.
- And she saw her younger brother this year (February) and she suddenly started peeing just about a week ago (she changes her clothes 7 or 8 times a day at least) and even while sleeping. She sees comfort and scolds.
- I went to a fight, but the urine came out first.
- And I'm too obsessed with her looks. Since she went to kindergarten, she always brushes her hair and puts on anything.
- Is it because of her younger brother, or is it because of the pee that other people are talking about?
- What should I do? Help.

A.

- Yerin
- Hello. Thanks for asking. That's a good question.

- Diagnosis and treatment by combining the results of the child's age and gender, past and present family history, symptom signs and examination findings, and appropriate clinical tests
- Ideally, but I will respond taking into account the information you have provided.
- I have a dog called Snauzer.
- My name is Maggie Lee.
- I have so much to learn from Maggie Lee.
- Catfish are very sensitive to the intonation and tone of my speech, eye contact, and physical love. I'm close with my family
- As we sit, it slips between the two of us.
- There are so many times.
- He knows me as his lover.
- If you don't give a catfish a good glance or give her attention or leave me alone in her house and notice where she's going, take her toy cat.
- They share their anger with us by biting and throwing them.
- There is no end to the story of this catfish.
- I want to tell you one more well-known old story.
- It is a story about a farmer plowing rice fields with a plow and two cows in the Yijo period.
- A farmer was plowing a field with two cows.
- Jeong Seung-i was passing through a certain mountain valley in order to escape to the Nasa countryside due to riots and saw a farmer plowing rice fields with two cattle.
- Standing on the bank of the paddy field, Seung-Jung shouts to the farmer who is walking in the middle of the paddy field in the distance, shouting, "Which of the two cows does the job better?"

- The farmer who was plowing the paddy field puts a plow and two oxen in the middle of the paddy field and walked out through the water paddy field to the rice paddy bank. I replied quietly.
- Jeong Seung asked, "You're busy, but you're shouting and answering me. Are you answering me all the way here?"
- I replied, "Because I feel bad when I hear that the cow on the left does a better job than me."
- We do not hesitate to speak out loudly about our children's faults, whether we know it or not, in front of other brothers or others.
- Praise and often scold other children in front of them.
- Perhaps I did a lot of that while raising three children.
- Although children are very young, they are keenly observant of their parents' eyes and every move they make.
- They know whether the praise and training or punishment training they receive from other brothers is fair or unfair.
- Recognize the extent to which parents care for and love them.
- As you said, you seem to have been very jealous of your brother. Such jealousy between siblings may also be normal.
- For some reason or perhaps, you may have had anger towards your parents.
- He seems to think that he has completely lost his peace of mind because he has a new brother this time.
- It seems that he expressed his anger as a result of complex jealousy.
- One of the ways to express anger seems to be a degenerative phenomenon.
- You seem to be peeing because of it.
- You seem to have changed clothes frequently to show your emotional desire to accept and love yourself.
- When I was in my pediatric practice, my parents brought my 3 or 4-year-old girls to my pediatrician to put on their first earring and say,

- A hole in me," parents sometimes ask.
- From infancy to 2-3 years old, toddlers are also very interested in their body image and want to look beautiful
- When I have my ears pierced, even if it hurts, I don't say a word that it hurts, I don't shed tears, and I obey the piercing.
- Children around the age of 5 know to some extent the differences between men and women of the opposite sex.
- The instinct to show one's body image as beautiful to others is more pronounced.
- Talk to your child a lot.
- Give your child more unconditional love by eye contact, physical contact, and focused attention as a mother and father.
- Find out what made him feel bad.
- Never strike a scold.
- Also, go to the Pediatrics Department for a health checkup and have a urine test to check for urinary tract infections or diabetes.
- Talk about your child's mental problems.
- See love and more. If you have any further questions, please feel free to contact us again. thank you. Lee Sang-won.

The following is an example of Q&A for children's and adolescent health counseling on the Internet regarding "enuresis in older children".

Q&A. big child enuresis

Q.

Hello. Our oldest is a 7-year-old girl. But I still urinate on the bed in the evening. I am in good health and have no other problems, but I am still worried about not urinating while sleeping. Most of the time, they don't even know they have urinated, and they continue to sleep or sometimes take off their clothes and go back to sleep.

When I was 6 years old, I went to the urology department, and the doctor told me to wait a little longer. However, I am worried that it may cause problems with the personality of the child because it is not fixed even after he is 7 years old. Teach me how to do it. thank you.

A.

- Sir
- Thank you for your question. That's a good question.
- It is ideal to diagnose and treat the disease by synthesizing the child's past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, but based on the information provided
- We'll give you an answer.
- Please note the following information.
- " Nocturia is when infants are unable to completely cover their urine at night until they are 5 or 6 years old.
- Nocturia is divided into organic enuresis and primary enuresis (functional enuresis/primary enuresis).
- Nocturnal enuresis for at least 6 months while sleeping at night and then urinating again is referred to as primary enuresis or primary enuresis.
- Say.
- Enuresis caused by some congenital or acquired organic disease in the urinary system, muscular system, nervous system, etc. is called organic enuresis
- Enuresis that occurs without any abnormality in the body is called functional enuresis, physiological enuresis, or primary enuresis.

- If you have nocturnal enuresis, a physical examination and urinalysis are prioritized to find out if there are any organic abnormalities in the urinary system, muscular system, and spinal nervous system.
- You should.
- In general, if functional enuresis is diagnosed based on past medical history, family history, examination findings, and urinalysis, further clinical enuresis is required.
- There is no need for inspection. However, some doctors recommend doing an ultrasound of the kidneys, ureters, and bladder.
- With functional enuresis, it is common for either parent to have a family history of functional enuresis as a child.
- Children with nocturnal enuresis, like children with pneumonia, cough naturally, even if they do not want to cough.
- You will pee even if you try not to urinate.
- Never scold, humiliate or punish a child for peeing.
- Urinate with enuresis, just like you shouldn't shame and scold the child for not coughing because he has pneumonia.
- Parents shouldn't put any more emotional burden on their kid.
- Peeing, sorry, embarrassing, and, to make matters worse, scolding the child significantly increases the psychological burden and traumatizes the child.
- If you didn't urinate last night, in the morning "commend them for a job well done, give them a star sticker, etc., and put the star sticker on the calendar."
- Treat the child with Positive Reinforcement Therapy and please the child by giving him a bigger prize for each weekend.
- When older children who can do laundry urinate, there is also a negative reinforcement treatment method in which the child himself washes wet clothes with the cheap urine.
- This is a kind of bee training, so it's better not to let him do the laundry.

- If behavioral treatment does not work, PALCO WET-STOP enuresis alarm or POTTY PAGER (www.pottypager.com) enuresis treatment alarm.
- You can try to treat enuresis first by using a device, etc.
- Treatment with enuresis drugs such as desmopressin, anticholinergic drugs oxybutynin, and imipramine is also available.
- Another treatment option is to fill the diaper.
- There is no cure yet.
- 98% of physiological enuresis resolves spontaneously by age 16, and the remaining 2% may continue to enuresis into adulthood.
- Please consult with the Department of Pediatrics for diagnosis and treatment.
- Parents should also become anti-doctors – Please refer to Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing – Volume 10 Children and Adolescent Kidney Urogenital Disorders – Nocturia.
- If you have any further questions, please feel free to contact us. thank you. Lee Sang-won

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski

- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육

- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.

- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

미 한인 교포들의 소아청소년 자녀양육에 관한 연구, Study on Korean-American children-adolescents raising

저자가 미주 한인 교포 100 명들에게 다음과 같은 질의응답으로 자녀 양육에 관한 연구를 했습니다.

그 결과를 다음에 소개 합니다.

■ 설문조사의 질문 내용입니다.

Q.

당신의 삶에서 다음 중 가장 중요하다고 생각하시는 우선 순서는 무엇입니까?

- ① 재산 또는 명예,
- ② 하나님,
- ③ 나,
- ④ 부인 또는 남편,
- ⑤ 자녀 중 당신의 삶에서 가장 중요하다고 생각하시는 우선 순서를 써주세요.

①은 가장 중요한 우선순위고 ⑤는 가장 낮은 우선순위입니다

Q.

- 댁에 체온계가 있습니까?
- 있으면 ()에 0 으로 표시하시고,
- 없으면 아니오()에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 자녀에게 열이 난다고 의심 할 때 체온을 쉽게 잴 수 있습니까?

- 있으면 ()에 0 으로 표시하시고,
- 없으면 아니오()에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 자녀에게 병이 나면 집에서 체온을 재는 경우가 많이 있으신가요?
- 있으면 ()에 0 으로 표시하시고,
- 없으면 아니오()에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 다음 체온 재는 방법 중 어떤 방법으로 체온을 재시나요?
- 흔히 체온 재는 방법에 0 으로 표시하세요.
- 항문체온(직장 체온)(),
- 구강체온(),
- 겨드랑체온(),
- 이마체온(),
- 귓속체온(),
- 기타()

Q.

- 다음 증상 징후 중 어떤 증상 징후에 타이레놀(Tylenol)이나 아세트아민노펜(Acetaminophen)을 주로 쓸 수 있나요?
- 해열제로만(),
- 진통제로만(),
- 해열과 진통제로() 주로 쓸 수 있습니다.

Q.

- 타이레놀 치료 용량을 아시나요?
- 아시면 예()에 0 으로 표시하시고

- 모르시면 아니오()에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 모트린(Motrin)이나 애드빌(Advil)은 아이브프로펜(Ibuprofen)의 상품명입니다.
- 어떤 치료 목적으로 주로 쓸 수 있나요?
- 열을 내리게 한다 (해열)(),
- 통증을 내리게 하고(진통)과 염증을 내리게 하고 (소염) (),
- 통증을 내리게 하고(),
- 열도 내리게 하고 통증도 내리게 하고 염증도 내리게 한다.(해열, 진통, 소염) ().
- 이상 증상 징후가 있을 때 그 중 어떤 증상 징후에 아이브프로펜으로 주로 치료 할 수 있나요. 해당 증상징후에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 아이브프로펜으로 치료할 때 아이브프로펜 치료용량을 아시나요?
- 아시면 예()에 0 으로 표시하시고
- 모르면 0 으로 아니오() 표시하세요.

Q.

- 소아청소년(0-18 세)들은 우유(Cow's milk)를 매일 꼭 마셔야 하나요?
- 꼭 마셔야 한다고 생각하시면 ()에 0 으로 표시하세요.
- 꼭 마시지 않아도 된다고 생각하시면 ()에 0 으로 표시하세요.
- 꼭 마셔야 된다고 생각하시는 이유를 간단히 적어주세요.
- 꼭 마시지 않아도 된다고 생각하시는 이유를 간단히 적어주세요?

Q.

- 자녀의 건강 질병 양육에 관한 참고서를 읽어보신 적이 있으신가요?
- 읽으셨으면 ()에 0 으로 표시하시고
- 읽으신 적이 없으면 () 0 으로 표시하세요.

- 읽으신 책이름은 무엇입니까?

Q.

- 자녀양육 참고서가 책에 있는지요?
- 있으면 ()에 0 으로 표시하시고
- 없으면 () 0 으로 표시하세요.
- 책에 있는 자녀양육에 관한 참고서의 이름 무엇인가요.

Q.

- 당신의 연령은?
- 10~19 세(),
- 20~34 세(),
- 35~49 세(),
- 50~65 세(),
- 65 세 이상()
- 해당 연령에 0 으로 표시하세요.
- 학력은?
- 고등학교 졸(), 대학 졸 (), 그 이상() 해당 학력에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 오늘 자녀양육 세미나에서 자녀양육에 관해 도움을 얻으셨는지요?
- 많이 얻음(),
- 조금 얻음(),
- 도움이 안 됨().
- 해당 사항에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 오늘 자녀양육 세미나는?

- 세미나 시간이 적절했었지요(),
- 짧았는지요(),
- 너무 길었는지요() 해당 사항에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 자녀양육에 관한 과제의 일부 오늘 다루었습니다.
- 1 시간 정도 더 할까요(),
- 그만 할까요()
- 해당 사항에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 오늘
- 자녀양육 세미나 내용은 쉬웠었는지요(),
- 어려웠는지요(),
- 이미 다 알고 있는 내용이었는지요(),
- 해당 사항에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 오늘 세미나에서 질문하실 기회가 있었는지요?
- 있었으면 ()에 0 으로 표시하고,
- 없으면 ()에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 과거에 자녀양육에 관한 세미나에 가보신 적이 있으신지요?
- 가 보신 적이 있었으면 ()에 0 으로 표시하고,
- 없었으면 ()에 0 으로 표시하세요.
- 몇 번 정도 가 보신 적이 있습니까? 가보신 수를 ()에 적어주세요.
- 세미나의 주제는 무엇이었는지요. 적어주세요

Q.

- 다음 자녀 양육 참고서를 읽어보셨거나 가지고 계신지요?
- ① "How to Really Love Your Child [D. Ross Campbell"(진정한 자녀사랑: 네비게이토 출판사)를
 - 읽어보셨으면, ()에 0 으로 표시하고
 - 가지고 계시면, ()에 0 으로 표시하세요.
- ② How to really love your teenager (십대 아들딸 이렇게 키워라: 서문당 출판사)
 - 읽어보셨으면 ()에 0 으로 표시하고
 - 가지고 계시면 ()에 0 으로 표시하세요.
- ③ 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다. (청문각 도서출판사)
 - 읽어보셨으면, ()에 0 으로 표시하고
 - 가지고 계시면, ()0 으로 표시하세요.

Q.

- 아래에 열거한 감염병으로 열이 날 수 있는지요?
- ① 박테리아 감염병
 - 열이 날 수 있으면, ()에 0 으로 표시하고
 - 열이 나지 않으면, ()에 0 으로 표시하세요.
- ② 바이러스 감염병
 - 열이 날 수 있으면()에 0 으로 표시하고
 - 열이 나지 않으면 ()에 0 으로 표시하세요.
- ③ 류마티스 열
 - 열이 날 수 있으면 ()에 0 으로 표시하고
 - 열이 나지 않으면 ()에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 목안(인두 강)이 아프면서 열이 나게하는 감염병은 다음 중 어떤 감염병인가요?
- ① 바이러스 인두염이나 편도염이다.
- 이 감염병으로 목안이 아프면서 열이 날 수 있으면 ()에 0 으로 표시하고
- 목안이 아프면서 열이 날 수 없으면()에 0 으로 표시하십시오.
- ② A 군 용혈성 연쇄상구균성 편도염이나 편도염 및, 또는 인두염이다.
- 이 감염병으로 목안이 아프면서 열이 날 수 있으면 ()에 0 으로 표시하고
- 목안이 아프면서 열이 날 수 없으면 ()에 0 으로 표시하십시오.
- ③ 위 두 종류의 감염병은 세균 감염으로 생길 수 있다.
- 맞으면 ()에 0 으로 표시하시고
- 아니면 ()에 0 으로 표시하세요.

Q.

- 바이러스 편도염이나 바이러스 인두염은
- ① 항생제로 꼭 치료해야 한다.
- 맞으면 ()에 0 으로 표시하시고
- 아니면 ()에 0 를 표시하세요.
- ② 항생제로 치료할 필요가 없다.
- 맞으면 ()에 0 으로 표시하시고
- 아니면 ()에 0 를 표시하세요.

Q.

오늘 세미나에 대한 권장의 말씀이나 질문은?

■ 다음은 위 설문 조사에 대한 답변입니다.

Q.

- 당신의 삶에서 가장 중요한 우선순위를 순서대로 써주세요?

- 1. 은 가장 중요한 우선순위, 2.는 1.다음으로 중요한 우선순위 3.은 2. 다음으로 중요한 우선순위, ④는 3 다음으로 중요한 우선순 위, ⑤ 는 가장 낮은 우선순위

A.

- 1. ① 하나님, ② 자녀, ③ 부인 혹은 남편, ④ 나, ⑤ 명예 또는 재산 - 5 명
- 2. ① 하나님, ② 나, ③ 부인 혹은 남편, ④ 자녀, ⑤ 명예 또는 재산 - 7 명
- 3. ① 하나님, ② 부인 혹은 남편, ③ 자녀, ④ 나, ⑤ 명예 또는 재산 - 11 명
- 4. ① 하나님, ② 자녀, ③ 나, ④ 남편, ⑤ 명예 또는 재산 - 2 명
- 5. ①하나님, ② 나, ③ 자녀, ④ 남편, ⑤ 재산, ⑥ 명예 - 2 명
- 6. ① 하나님, ② 나, ③ 재산, ④ 남편, ⑤명예 -1 명
- 7. ① 하나님, ② 부모, ③ 자식, ④ 사업, ⑤ 명예 - 1 명
- 8. ① 하나님, ② 나, ③ 자녀, ④ 재산, ⑤ 명예 - 1 명
- 9. ① 하나님, ② 부인(남편), ③ 자녀, ④ 명예,⑤ 재산 - 3 명
- 10. ① 하나님, ② 부인(남편), ③ 나, ④ 자녀, ⑤ 명예 -1 명
- 11. ① 하나님, ② 자녀, ③ 부부, ④ 교회 - 1 명
- 12. ①하나님, ② 부부, ③ 자녀, ④ 사회 - 1 명
- 13. ① 하나님, ② 가정, ③ 건강, ④ 사랑 - 1 명
- 14. ① 신앙, ② 가정, ③ 교회, ④ 사랑 - 1 명
- 15. ① 하나님, ② 자녀, ③ 부인, ④ 명예, ⑤ 재산 - 1 명
- 16. ① 하나님, ② 자녀, ③ 나, ④ 재산, ⑤ 명예 - 1 명
- 17. ① 하나님, ② 가정 - 2 명
- 18. ① 나, ② 부인, ③ 명예, ④ 자녀, ⑤ 재산 - 1 명
- 19. ① 나 1 명, ③ 부인, ④ 자녀, ⑤ 명예 - 1 명
- 20. ① 나, ② 하나님, ③ 명예, ④ 자녀, ⑤ 부인 - 1 명
- 21. ① 나, ② 부인, ③ 자녀, ④ 재산, ⑤ 하나님 - 1 명

- 22. ① 나, ② 부인, ③ 재산 하나님 - 1 명
- 23. ① 자녀양육, ② 건강, ③ 사업, ④ 평온 - 1 명
- 24. ① 자녀교육, ② 가정 평화, ③ 가족 간의 대화, ④ 모든 분들 위한 기도 - 1 명
- 25. ① 남편, ② 나, ③ 자녀, ④ 아들 - 1 명
- 26. ① 가족건강, ② 자녀교육, ③ 성령 충만, ④ 사랑 반영 - 1 명
- 27. ① 자녀, ② 남편, ③ 하나님, ④ 나 - 1 명
- 28. ① 자녀교육, ② 가정화목, ③ 경제력 - 1 명
- 29. ① 가족, ② 종교, ③ 행복, ④ 건강 - 1 명
- 30. ① 가정, ② 자녀, ③ 건강 - 1 명
- 31. ① 건강, ② 자녀, ③ 종교 - 1 명
- 32. ① 학업(직업), ② 자녀, ③ 건강 - 1 명
- 33. ① 건강, ② 자녀, ③ 남편, ④ 돈 - 1 명
- 34. ① 건강, ② 자녀, ③ 남편, ④ 사랑 - 1 명
- 35. ① 자녀, ② 부인, ③ 나, ④ 명예, ⑤ 하나님 - 1 명
- 36. ① 가족, ② 나의 직업(미래), ③ 자식의 미래, ④ 인류평화 - 1 명
- 37. ①자식, ② 처, ③ 손자 - 1 명
- 38. 무응답 - 총 13 명

Q.

- 닥에 체온계가 있습니까?

A.

- 예 - 50 명,
- 아니오 - 26 명,
- 무응답 - 2 명

Q.

- 체온을 옳게 잴 수 있습니까?

A.

- 예 - 57 명,
- 아니오 - 16 명,
- 무응답 - 5 명

Q.

- 자녀가 병이 나면 집에서 체온을 잴 때가 많습니까?

A.

- 예 - 47 명,
- 아니오 - 27 명,
- 무응답 - 4 명

Q.

- 다음 중 어떤 방법으로 체온을 재나요?

A.

- 항문체온- 5 명
- 구강체온- 24 명
- 겨드랑이 체온- 29 명
- 이마체온- 8 명
- 귓속체온- 4 명

- 기타에서
- 손으로 만져본다- 1 명
- 목을 만져본다- 1 명

Q.

- Tylenol(타이레놀)제를 다음 중 어떤 치료목적으로 쓰나요?

A.

- 해열제로만- 22 명
- 진통제로만- 6 명
- 해열과 진통제로- 46 명
- 무응답- 4 명

Q.

- 타이레놀 치료용량을 아시나요?

A.

- 예- 28 명,
- 아니오- 20 명,
- 무응답- 3 명,
- 문제가 없음- 27 명

Q.

- Motrin(모트린)이나 Advil(애드빌), 또는 아이브프로펜제는 다음 경우 중 어떤 목적으로 쓰시나요?

A.

- 해열제로만- 13 명
- 진통제로만- 14 명
- 진통제와 소염제로만- 11 명
- 해열과 진통과 소염제로-16 명
- 무응답-24 명

Q.

- 모트린의 치료용량을 아시나요?

A.

- 예- 19 명,
- 아니오- 23 명,
- 무응답-11 명,
- 문제가 없음- 25 명

Q.

- 아이들은 우유(Cow's milk)를 매일 꼭 먹어야 하나요?

A.

- 예- 62 명,
- 아니오- 12 명,
- 무응답- 4 명

Q.

- 아이들은 우유를 꼭 먹어야 하나. 그 이유는?

A.

- 칼슘섭취- 5 명
- 잘 크고 건강하다- 1 명
- 유지방이 필요하기 때문- 1 명
- 모든 면에서 좋기 때문- 1 명
- 영양분이 좋다- 5 명
- 비타민- 1 명

Q.

- 자녀양육 책을 읽으신 적이 있나요?

A.

- 예- 50 명,
- 아니오 - 25 명,
- 무응답- 3 명

Q.

- 과거 읽은 자녀양육에 관한 참고서의 이름은?

A.

- 자녀를 이렇게- 1 명
- 매일 자녀에게 축복기도를 해주라
- 순종하는 아이
- 스포크박사 소아과

- 엘리트보다는 사람이 되어라
- 설마 우리 아이가
- 침대와 함께 하는 가정
- 작은 목소리로 키워라
- James Dubson's Book
- 엄마가 엄마에게
- 올바른 자녀교육을 위하여
- 탈무드
- 첫 임신과 출산
- 태교에 관하여
- 가정 의학 백과
- 자녀교육
- 침대 아들딸 이렇게 키워라
- 어린이 백과
- 기질과 자녀교육
- 혼자서 할 수 있어요.
- 유태인 교육법
- 처음 읽다가 끝맺지 못했다는 분들도 있었습니다.

Q.

- 자녀양육에 대한 참고서가 있으신지요?

A.

- 예- 39 명,
- 아니오- 34 명,

- 무응답- 5 명

Q.

- 현재 읽으시는 자녀 양육용 책 이름?

A.

- 3 살부터 5 살까지 자녀교육-1
- 탈무드- 1
- 가정 의학 백과- 1
- 아이에게 사랑한다고 말하는 열 가지 방법- 1
- 영재를 기르는 방법- 1
- Well baby book- 1
- 첫 임신과 출산- 1
- 유아교육- 1
- 아이들 때문에- 1
- 미국식 자녀교육- 1
- 엘리트보다는 사람이 되어라— 1
- 설마 우리 아이가- 1
- 우리자녀 무엇이 문제인가- 1
- 기질과 자녀교육- 1
- 성격적인 자녀교육- 1
- 유태인의 자녀교육- 1
- 연령에 맞는 자녀교육- 1
- 육아 교육법- 1
- 라디오 상담 등 세미나를 많이 들음- 1

Q.

- 당신의 연령은?

A.

- 10~19 세- 없음
- 20~34 세- 6 명
- 35~49 세- 22 명
- 50~65 세- 13 명
- 65 세 이상- 7 명

Q.

- 최종 학력은?

A.

- 고등학교—12 명
- 대학—18 명
- 그 이상—2 명
- 무응답—5 명

Q.

- 세미나가 자녀양육에 도움 되었나요 ?

A.

- 많이 됨— 31 명,
- 조금 됨— 14 명 ,

- 무응답— 4 명,

Q.

- 오늘 세미나의 시간은?

A.

- 알맞은 지- 18 명
- 짧은 지- 12 명
- 너무 긴지- 4 명
- 조금 길다- 1 명
- 무응답- 14 명
- 그 외- 29 명

Q.

- 자녀양육에 관한 과제의 일부 오늘 다루었습니다. 나머지를 1 시간 정도 더 할까요?

A.

- 예- 22 명
- 아니오- 15 명
- 무응답- 12 명
- 그 외- 29 명

Q.

- 오늘 세미나 내용은 너무 쉬웠는지요?

A.

- 예- 20 명
- 아니요- 9 명
- 무응답- 20 명
- 그 외- 29 명

Q.

- 세미나의 내용은 이미 다 아는 내용이었나요?

A.

- 예- 16 명
- 아니요- 10 명
- 무응답-23 명
- 그 외- 29 명

Q.

- 오늘 세미나 내용을 이해할 수 있나요?

A.

- 예- 33 명
- 아니요- 3 명
- 무응답- 2 명
- 그 외- 40 명

Q.

- 오늘 세미나에서 질문할 기회가 있었나요?

A.

- 예- 16 명
- 아니요- 12 명
- 무응답- 21 명
- 그 외- 29 명

Q.

- 자녀양육 세미나에 참석한 적이 있나요?

A.

- 예- 20 명
- 아니요- 30 명
- 무응답- 18 명
- 그 외- 10 명

Q.

- 그렇다면 몇 번 정도?

A.

- 1 번- 3 명
- 2 번- 4 명
- 3 번- 3 명
- 4 번- 2 명
- 5 번- 1 명
- 7 번- 1 명

Q.

- 세미나 주제는?

A.

- 바른 자녀 양육
- 구성애 성에 관해
- 자녀교육, 학교, 가정교육
- 자녀의 학교생활
- 자녀교육 어떻게 해야 하나
- 자녀의 학교생활
- 사춘기 자녀의 양육
- 자녀교육 세미나
- 청소년 문제 자녀들의 양육(학교교육 과정)

Q.

- 다음과 같은 자녀양육 참고서를 읽어보셨나요?

A.

- How to really love your child(진정한 자녀사랑: 네비게이토 출판사)-2 명
- How to really love your teenager(십대 아들딸 이렇게 키워라: 서문당 출판사)-7 명
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다: 청문각 도서출판사)-11 명
- 무응답-11 명
- 듣지 못했음-47 명

Q.

- 세미나를 이해할 수 있었는지?

A.

- 예-34 명
- 아니요-2 명
- 무응답-2 명

Q.

- 내용이 쉬웠는지?

A.

- 예-19 명
- 아니요-8 명
- 무응답-5 명

Q.

- 다 알고 있는 내용인지?

A.

- 예-16 명
- 아니요-12 명
- 무응답-5 명

Q.

- 다음 중 열나게 하는 원인은 ?
- 박테리아 감염병으로

A.

- 예- 12 명,
- 아니요- 7 명
- 무응답- 18 명

Q.

- 바이러스 감염병으로

A.

- 예- 22 명
- 아니요- 1 명
- 무응답- 14 명

Q.

- 류마티스 열로?

A.

- 예- 6 명
- 아니요- 7 명
- 무응답- 24 명

Q.

- 목안이 아프면서 열나는 원인은 다음 중

- 바이러스 인두염이나 편도염이다.

A.

- 예- 22 명
- 아니요- 1 명
- 무응답- 14 명

Q.

- 연쇄상구균성 편도염이나 편도염 또는 인두염이다.

A.

- 예- 10 명,
- 아니요- 7 명,
- 무응답- 20 명

Q.

- 위의 두 종류의 세균이 원인이 될 수 있다.

A.

- 예- 13 명
- 아니요- 3 명
- 무응답- 21 명

Q.

- 바이러스 편도염이나 인두염을 앓을 때 꼭 항생제로 치료해야 한다.

A.

- 예- 19 명
- 아니요- 3 명
- 무응답- 15 명

Q.

- 항생제로 치료할 필요가 없다.

A.

- 예- 6 명,
- 아니요- 9 명,
- 무응답- 22 명

Q.

- 오늘 세미나에 대한 권장의 말씀이나 질문사항은?
- 2007 년 6 월 10 일에 자녀양육에 관한 설문에 응답해주신 분들은 총 25 명이었습니다.
- 질의응답의 내용은 다음과 같습니다.
- 다음 질문에 답을 해주시면 대단히 감사하겠습니다.

Q.

- 재산, 명예, 하나님, 나, 부인, 남편, 자녀 중 당신의 삶에서 가장 중요한 우선순위부터 써주세요.
- 가장 높은 우선순위는 ①이고 ⑤는 가장 낮은 우선순위입니다.
- 삶의 우선순위는 각 개인에 따라 다를 수 있습니다.

- 연구에 의하면, 행복하게 사는 사람들의 대부분은 ①하나님, ②나, ③부인, 또는 남편, ④자녀, ⑤ 재산, 또는 명예 등의 순서로 삶의 가장 중요한 우선순위를 정하고 삽니다.
- 자녀를 나보다 또는 부인이나 남편보다 더 앞서가는 우선순위를 두고 사는 사람들도 있지만 자녀가 나보다 또는 부인이나 남편보다 더 앞서가는 우선순위로 두지 않는 것이 보통입니다.
- 사실은 자녀는 우리 삶에서 아주 중요한 우선순위입니다.

A.

- 참여하신 여러분들의 답변은 다음과 같습니다.
- ①하나님, ②나, ③부인, ④자녀, ⑤명예 - 2 명
- ①하나님, ②나, ③부인, ④자녀, ⑤재산 - 1 명
- ①하나님, ②남편, ③자녀, ④나, ⑤명예 - 3 명
- ①하나님, ②자녀, ③남편, ④나, ⑤- 1 명
- ①하나님, ②자녀, ③배우자, ④나, ⑤- 1 명
- ①하나님, ②자녀, ③남편, ④재산, ⑤명예- 1 명
- ①하나님, ②자녀, ③나, ④ (-) ⑤(-)- 1 명
- ①하나님, ②나, ③자녀 ④ 재산, ⑤명예,- 1 명
- ①나, ②부인, ③행복 ④자녀, ⑤재산, ⑥하나님, ⑦명예, ⑧건강- 1 명
- ①남편, ②자녀, ③재산, ④명예, ⑤하나님- 1 명
- ①하나님, ②자녀, ③부인, ④나, ⑤명예- 1 명
- ①하나님, ②남편, ③나, ④재산, ⑤명예,- 1 명
- ①나, ②하나님, ③자녀, ④재산, ⑤명예 - 1 명
- ①하나님, ②나, ③명예, ④재산, ⑤single- 1 명
- ①무응답- 8 명

Q.

- 댁에 체온계가 있습니까?
- 감기, 독감, 폐렴 등 감염병을 앓을 때 열이 날 수 있습니다.
- 더 위험한 감염병을 앓을 때는 열이 더 날 수 있습니다.
- 때로는 생명을 위협할 수 있는 위중한 감염병을 앓을 때 열이 더 날 수 있습니다.
- 열이 언제부터 나기 시작했는지, 열이 얼마나 나는지, 열이 얼마나 지속적으로 나는지 등에 따라 감염병을 진단 치료하는 데 많이 도움이 됩니다.
- 자녀들에게 생기는 감염병을 조기에 진단하고 조기에 효과적으로 치료하는 데 체온을 재야합니다.
- 그래서 적어도 한 종류의 체온계를 가정에 꼭 가지고 있어야 합니다.

A.

- 참여하신 여러분들의 답변은 다음과 같습니다.
- 예- 14 명
- 아니요- 10 명
- 무응답- 1 명

Q.

- 체온을 잴 수 있습니까?

A.

- 참여하신 여러분들의 답변은 다음과 같습니다.
- 예- 16 명
- 아니요- 8 명
- 무응답- 1 명
- 몇 10 년 전에는 의사나 간호사 등 의료계에 종사하는 사람들만 체온을 주로 잤습니다.
- 요즘은 누구든지 체온계를 집안에 보관하고 필요할 때마다 체온을 잹니다.

- 40 여 년 전에 미국에 처음 왔을 때 거의 모든 미국 부모들은 자녀들이 병이 나면 또는 건강에 어떤 이상이 있는 것 같으면 자녀들의 체온을 우선 재보고 맥박도 짚어보고 호흡수도 재고 그 '활력징후'의 결과에 따라 자녀들을 소아청소년과나 병원 응급실로 데리고 왔습니다.
- 자녀에게 열이 나면 대부분의 경우, 단골 소아청소년과 의사와 전화 진료 상담 치료를 받던지 때로는 병원 응급실로 그 자녀를 급히 데리고 갑니다.
- 자녀에게 열이 나면 대개의 경우, 어떤 종류의 감염병에 걸려 앓고 있을 가능성이 많습니다.
- 때로는 감염병으로 자녀가 심하게 계속 앓을 수 있고 죽을 수도 있습니다.
- 미국에서 대부분의 부모들이 그 정도 기본 가정 간호 의술을 3~4 대를 이어 배워 알고 있습니다. 그래서 모든 부모들이 자녀들의 체 온을 재는 법을 잘 알고 있습니다.
- 심지어는 체온(Body temperature), 맥박(Pulse), 호흡(Respiration), 혈압(Blood pressure) 등 활력 징후(Vital sign)을 전부 다 측정할 수 있는 부모들도 있습니다.
- "자녀들을 건강하게 자라는 데 필요한 기본 건강관리를 하는 1 차적 책임은 부모들에게 있습니다."

Q.

- 자녀에게 병이 나면 집에서 체온을 재는지요?
- "아이에게 열이 납니다." 하고 소아청소년과에 전화합니다. 존함이 누구시지요.
- 전번에 가 보았던 이 00 입니다.
- 열이 몇 도나 납니까.
- 몇 도 나는지 모릅니다.
- 그러면 어떻게 열이 나는지 아십니까.
- "이마를 만져보니 뜨끈해요".

- 이런 전화를 받은 소아청소년과 전문의는 “이 부모는 자녀 건강관리 방법을 잘 모르는 것 같다고 판단할 수 있습니다.
- 그리고 전화 상담진료 치료를 하는 것은 부적절하고 위험할 수 있다고 판단할 수 있습니다.
- 그 이유로 그 부모에게 열리는 자녀를 곧 소아과 청소년나 병원 응급실에서 진단 치료하는 것이 가장 좋다” 고 결정 내릴 수 있습니다.
- 의료보험이 없다고 가정을 합시다.
- 그 환아가 병원 응급실에서 진단 치료를 받으면 의료비가 몇 백 불 될 수 있습니다.
- 생명을 위협하는 위중한 감염병을 앓고 있을 때 그 보다 더 많은 진료비를 내야할 때도 있습니다.
- 그러나 감기 등 상기도 바이러스 감염의 증상 징후로 난 미열로 응급실에서 응급치료를 받고 몇 백 불 이상 진료비를 낸다는 것은 때로는 상당히 부담스럽다.
- 부모가 가정에서 소아 가정 간호를 보다 더 과학적으로 잘 할 수 있고 가정 간호 의학 지식을 더 많이 가지고 있고, 자녀가 아프면 체온을 재고 체온이 정상인지, 정상 보다 낮은지, 비정상적으로 높은 지, 얼마나 아픈지 등을 잘 분별할 수 있는 부모와 전화 진료 상담을 한 후 단골 의사가 앓는 아이를 자기 소아과에서 진료해도 되는지 병원 응급실에서 당장 진료 받게 해야 되는지를 판단해서 그 환자의 부모와 그 환아를 최선으로 도와 줄 수 있습니다.
- 부모들은 가능한 한 자녀들의 체온을 “때로는 활력 징후”를 재서 자녀에게 열이 나는지 또는 자녀의 전체적 건강 상태를 확실히 알아보는 것이 중요합니다.

A.

- 예- 11 명
- 아니요- 8 명
- 무응답- 6 명

Q.

- 다음 중 어떤 방법으로 체온을 재시는지요?
- 자녀의 나이에 따라 체온 재는 방법이 다릅니다.

A.

- 항문체온- 5 명
- 구강체온- 10 명
- 겨드랑체온- 6 명
- 이마체온- 4 명
- 귓속체온- 4 명
- 기타- 1 명
- 두 가지 방법으로 체온을 잰다고 답변을 하신 분들도 다음과 같이 있었습니다.
- 항문체온과 겨드랑이- 1 명
- 항문과 겨드랑이- 2 명
- 구강과 이마체온- 1 명
- 구강과 겨드랑이- 1 명
- 항문과 구강- 1 명

Q.

- 타이레놀(Tylenol)을 어떤 치료목적으로 쓸 수 있나요?
- 타이레놀은 아세트아미노펜(Acetoaminophen)제가 든 상품명입니다.
- 아세트아미노펜제 발명은 의료계에서 큰 성공이라고 봅니다.
- 아세트아미노펜제 해열제로, 진통제로, 해열과 진통제로 쓸 수 있습니다.

A.

- 해열제로만- 2 명
- 진통제로만- 6 명

- 해열과 진통제로- 17 명

Q.

- 타이레놀의 치료 용량을 잘 아시나요?
- 타이레놀의 용량은 타이레놀의 포장에 있는 설명서에 따라 쓰면 됩니다.
- “부모도 반의사가 되어야 한다.”의 제 1 권 소아청소년 응급의료-고열이 날 때, 제 21 권 소아청소년 가정간호-열을 참고하시면 됩니다.

A.

- 예- 15 명
- 아니요- 9
- 무응답- 1 명

Q.

- Motrin(모트린)이나 Advil(애드빌)은 다음 중 어떤 목적으로 주로 쓸 수 있나요?
- Motrin(모트린)이나 Advil(애드빌)은 아이브프로펜 (ibuprofen)제가 든 상품명입니다.
- 해열제로, 진통제와 소염제로, 진통제로, 해열과 진통과 소염제로 쓸 수 있습니다.

A.

- 해열제로만-75
- 진통제와 소염제로만- 4 명
- 진통제로만- 12 명
- 해열과 진통과 소염제로- 7 명
- 무응답- 2 명

Q.

- Motrin(모트린)이나 Advil(애드빌)을 사용할 때 용량을 잘 아시나요?
- 그 약품 포장과 첨부한 설명서에 있는 용법에 따라 쓰면 됩니다.
- 타이레놀보다 해열 진통작용이 더 강하고 소화 불량 등 부작용이 더 많이 생길 수 있습니다.
- 해열 효과 기간이 더 길고, 소염 약리작용도 있습니다.

A.

- 예- 15 명
- 아니요- 6 명
- 무응답- 4 명

Q.

- 아이들은 우유(Cow's milk)를 꼭 먹여야 하나?
- 우유가 체질에 맞으면 좋은 음식물이 될 수 있지만 체질에 맞지 않으면 많은 건강 문제가 생길 수 있습니다.
- 그 이유는 무엇인가요?
- 우유 단백질로 인해 식품 알레르기,
- 유당 알레르기,
- 과도 활동 장애,
- 알레르기성 비염,
- 천식 등 많은 종류의 병이 생길 수 있습니다.
- 철분이 적게 들어있기 때문에 우유를 과량 섭취하는 아이들에게 거의 100% 빈혈이 생길 수 있습니다.
- 균형 잡힌 음식물을 자녀들에게 제공하고 적절한 육체적 운동과 자녀들을 조건 없는 진정한 사랑을 흠뻑 해주고 사랑으로 훈련시켜 키우면 키도 쑥쑥 잘 자랍니다.

- 키가 작은 부모들의 자녀들은 키가 작고 큰 부모들의 자녀들은 키가 더 클 것입니다.
- 참고로, 미 소아과학 학회 영양학 위원회는 성장하는 아이는 하루 2 컵 정도의 우유를 마셔도 된다고 권장합니다.

A.

- 예- 20 명
- 아니요- 5 명

Q.

그 이유는

A.

- 키 자람- 2 명
- 성장에 필요-1 명
- 건강에 필요- 1 명
- 단백질- 1 명
- 맛있다- 1 명
- 꼭 필요- 1 명
- 칼슘- 5 명
- 무응답- 13 명

Q.

- 자녀의 건강과 양육에 관한 참고서를 읽어보신 적이 있으신지요?
- 저의 [www. koreapediatrics.com](http://www.koreapediatrics.com) 홈페이지에 권장하는 자녀양육에 관한 책들이 많이 있습니다.

- 성경은 두말할 것도 없이 아주 좋은 자녀 양육용 소아 양육지침서이고, 지덕체를 길러줄 수 있는 지침서인데 성경이 좋은 자녀양육 지침서라고 적은 분이 25 명 중 한 분도 없습니다.
- 논어나 명심보감은 어떠합니까.
- 또 불교성전도 자녀 양육용으로 좋은 지침서입니다.
- 제가 쓴 소아가정간호백과, 10 대 아들 딸 이렇게 키워라, 임신 출산과 신생아 돌보기, 마약과 아이들도 좋은 자녀양육용 책들입니다.
- 그 중, "10 대 아들 딸 이렇게 키워라"는 How to really love your teenager 를 번역 허가 받고 번역한 책입니다.
- 어제 현재 Google 에 들어가 "How to really love your teenager"를 클릭하면 158,000 개(11/8/2012 현재)의 검색결과가 나옵니다.
- "How to really love your child"는 거의 2,350,000 개의 검색결과(11/8/2012 현재)가 나옵니다.
- 그 두 책의 주요 내용이 들어있는 소아 육아용 책입니다.
- 한국 내비케이트 기독교서적 출판사에서 출판되었습니다. 아직까지 이 두 책을 읽으셨다는 크리스찬 분을 한 분도 보지 못했습니다.
- 저는 가끔 혼동하고 있습니다.
- 자녀는 생애에서 가장 우선순위에 있다는 것을 다시 한 번 강조합니다.

A.

- 예- 16 명
- 아니요- 7 명
- 무응답- 2 명

Q.

읽으신 책이름은 무엇입니까?

A.

이 질문에 대한 답변이 없었음

Q.

자녀양육에 대한 책이 있으신지요?

A.

- 예- 15 명
- 아니요- 6 명
- 무응답- 4 명

Q.

책이름 ?

A.

- Will you drive me to the wall
- Dr. Spoke
- How to raise, few more
- 부모도 반의사가 되어야 한다 -이상원 저

Q.

당신의 연령은?

A.

- 10~19 세- 0
- 20~34 세- 2 명

- 35~49 세- 9 명
- 50~65 세- 3 명
- 65 세 이상- 5 명
- 무응답- 6 명

Q.

학력은 ?

A.

- 고등학교 졸- 5 명
- 대학교 졸- 10 명
- 그 이상- 5 명
- 무응답- 5 명

Q.

오늘 세미나가 도움이 되었습니까?

A.

- 자녀양육에 도움이 됨
- 많이 됨()
- 조금 됨()
- 안 됨()

Q.

자녀양육에 관한 세미나에 과거 가 보신 적이 있으신지요?

A.

- 예- 3 명
- 아니요- 5 명
- 몇 번 정도-0
- 무응답- 17 명

Q.

그 세미나 주제는 무엇이었는지?

A.

- 3 번 갔습니다.
- 주제는 무엇입니까. 그 분의 답변이 000 씨의 섹스에 관한 세미나라고 답했습니다.
- 이유는 어떻든지 간에 세미나 제목에 따라 많이 참가하는 것 같았습니다.
- 저의 집사람이 "소아가정간호백과를 그만 쓰고 "섹스백과"를 쓰고 "섹스세미나"를 하는 것이 어떠냐"고 한번 농으로 저에게 권장 했 습니다.
- 요즘 소아가정간호백의 내용과는 많이 다른 "Loving each other"라는 책을 열심히 읽고 있습니다.
- 이 책은 부부생활을 어떻게 재미있게 아름답게 하고 행복하고 원만하게 금실이 좋게 할 수 있는 방법을 제시한 부부생활 지침서입니 다.
- 제 의견으로는 결혼하기 전에 결혼생활을 하는 중 누구든지 한번 꼭 읽어보시면 좋을 것이라고 생각합니다.

Q.

- 다음에 적은 책을 읽어보셨든지 가지고 계신지요?

- ① How to really love your child(진정한 자녀사랑: 네비게이토 출판)
- 이 책은 성경책 다음으로 베스트셀러에 들어가는 자녀양육용 책 중 하나입니다.
- 미국에서 자녀 양육 지침서로 가장 많이 팔리는 책 중 하나입니다.
- 또 이 책의 저자는 크리스찬이자 소아정신과 의사입니다.
- 크리스찬들과 많은 부모들을 위해 TV 등 미디어를 통해 세미나를 하고 또 의과대학 임상교수로 활약하고 “How to really love your teenager” 등 그 외 다수의 자녀 양육 지침서를 저작한 유명한 저자입니다.
- 이 책은 크리스찬을 위한 책만 주로 파는 서점에서 팝니다.
- 며칠 전에 뉴욕 모 대형 한인 교회의 목사와 자녀양육에 대한 대화를 한 적이 있습니다.
- 그 목사님은 한국 최고 일류 고등학교를 졸업했다고 합니다.
- 그런데도 이런 책에 대해서 전혀 모르고 있었습니다.
- 한국 네비게이토 출판사에서 번역 출판한 “진정한 자녀사랑”에 대해서도 전혀 모르고 있었습니다.
- 저는 이 책은 성경 다음으로 좋은 자녀 양육 지침서라고 생각합니다.
- 현재 천만 권 이상이 팔리고 구글에 백만 검색 결과가 있습니다(2012 년).
- 그런데도 제가 조사한 한국 교포 성인 130 명 중 한두 명이 이 책을 가지고 계시다고 답변을 했습니다.
- 이 조사에 참석한 여러분들의 답변은 다음과 같습니다.
- 예- 4 명,
- 아니요- 14 명,
- 무응답- 7 명
- ② How to really love your teenager(십대 아들 딸 이렇게 키워라: 이상원 역 서문당)
- 이 책에 관해서 질문 11.에 답변을 했습니다.
- 특히 사춘기 자녀가 있는 부모들에게 이 책은 절대적으로 필요한 책이라고 생각됩니다.

- 대인관계를 맺는 방법도 이 책에서 잘 배울 수 있습니다.
- 자녀들이 독립해서 매우 활동적이고 이기적이고 황금만능 주의적이고 마이즘이 팽만한 이 사회에서 사는 동안 이 세상을 어떻게 헤치고 나가는 방법을 제공해줍니다.
- 건전한 자존심을 갖고 성공하는 방법을 가르쳐 줍니다.
- 이 조사에 참석한 여러분들의 답변은 다음과 같습니다.
- 예- 4 명,
- 아니요- 9 명,
- 무응답- 12 명
- ③ 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다: 이상원 저 청문각
- 자화자찬이 아니라 자녀양육에 관한 소아과학 정보가 많이 들어있고 가장 방대한 소아가정간호백과입니다.
- 아는 것이 힘입니다.
- 이 종류의 자녀양육 지침서에서 자녀양육 지식을 많이 얻으면 자녀를 양육하는 데 큰 힘이 될 수 있습니다.
- “부모도 반의사가 되어야 한다-www. koreapediatrics.com” 은 자녀양육, 자녀건강, 질병, 지덕체를 갖춘 건전한 자부심을 가진 자녀를 키우는데 필요한 정보가 많이 든 웹 사이트입니다.
- www.Naver.com 에서는 “소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다”-의 전체 내용을 의학 약학사전의 의학학부분의 내용으로 한때 쓰기도 했습니다.
- 이 조사에 참석한 여러분들의 답변은 다음과 같습니다.
- 예- 7 명,
- 아니요- 10 명,
- 무응답- 8 명
- 성경, 논어, 명심보감, 불교성전은 인간 삶의 지침서이다.

Q.

아래에 열거한 병을 앓을 때 열이 날 수 있는지요.

① 박테리아 감염병을 앓을 때

A.

- 이 설문조사에 참석하신 여러분의 답변은 다음과 같습니다.
- 예- 12 명,
- 아니요- 0,
- 무응답- 13 명
- 박테리아 감염병을 앓을 때 특히 전신성 박테리아 감염병을 앓을 때 열이 나는 것이 보통입니다.
- 박테리아 감염병 피부염 등 국소적으로 약하게 앓을 때는 열이 나지 않을 수도 있습니다.

Q.

② 바이러스 감염병을 앓을 때

A.

- 이 설문조사에 참석하신 여러분의 답변은 다음과 같습니다.
- 예 15 명,
- 아니요- 0,
- 무응답- 10 명
- 바이러스 전신성 감염병을 앓을 때는 열이 나는 것이 보통입니다.
- 바이러스 국소적 감염병을 앓을 때는 열이 나지 않을 수 있습니다.

Q.

③ 류마티스성 열을 앓을 때

A.

예- 9 명,

아니요- 0,

무응답-16 명

류마티스성 열로도 열이 날 수 있다.

Q.

목안(인두 강)이 아프면서 열나는 원인은 다음 중 어떤 종류의 감염병인가

A.

① 바이러스 인두염이나 바이러스 편도염이다.

예- 17 명,

아니요- 1 명,

무응답- 7 명

A.

② A 군 용혈성 연쇄상구균성 편도염이나 A 군 용혈성 연쇄상구균성 편도염 및, 또는 A 군 용혈성 연쇄상구균성 인두염이다.

예- 10 명,

아니요- 1 명,

무응답- 14 명

A.

③ A 군 용혈성 연쇄상구균과 바이러스 두 종류의 병원체가 다 원인이 될 수 있다.

예- 10 명,

아니요-0,

무응답- 15 명

① ② 의 병원체 감염에 의해 열이 날 수 있습니다.

Q.

바이러스 편도염이나 인두염을 앓을 때 항생제로 치료해야 하나?

A.

예- 13 명,

아니요- 3 명,

무응답- 9 명

대부분의 바이러스 편도염이나 인두염은 항생제로 치료 되지 않기 때문에 항생제로 치료하지 않습니다.

Q.

바이러스 편도염이나 인두염을 앓을 때 항생제로 치료할 필요가 없는가?

A.

예- 4 명

아니요- 2 명

무응답- 19 명

Q.

오늘 세미나에 대한 권장의 말씀이나 질문은?

A.

- 해당사항에 대한 답변이 없음
- 이 설문조사에 참여하신 여러분들께 감사드립니다.
- 세미나를 마친 후 설문조사를 하는 것이 보통이었으나 이 설문조사를 하기 전 또는 후에 세미나를 하지 않았다.
- 의료계에 종사하지 않는 부모님들에게 어려운 질문일 수 있지만 부모님들이 알고 있으면 자녀양육에 많은 도움이 될 수 있는
- 의학 상식에 관한 질의응답입니다.
- 이 설문조사에 관해 질문이 있으시면 인터넷을 통해서 저에게 질문해 주시기 바랍니다.
- 참고로 이 주제의 연구결과도 참조하시기 바랍니다.
- “부모도 반의사가 되어야 한다-www.koreapediatrics.com” 참조

■ 소아 청소년 자녀들을 어떻게 키워야 하나 How to raise your children-adolescents

- 저자가 미국에서 소아 청소년과 진료를 할 때(1998년) 저자의 소아과에 건강 검진을 받으러 자녀들을 데리고 오신 미국 부모님들에게 “소아 청소년 자녀들을 어떻게 키워야 하나”라는 서면 질문을 하고 그 서면 질문에 대해 한두 줄 정도로 간략하게 서면으로 답변 해 달라고 부탁했습니다.
- 그 때 서면응답을 해주신 부모들은 거의 미국 태생 성인 여성들이었습니다.
- 서면 질문과 응답은 영문으로 했습니다.
- 그 질의응답 결과를 한글로 번역해서 다음 소개합니다.

- 이 연구 조사에 참가한 미국 태생 부모들의 수는 저자의 소아과에 온 순서로 100 명으로 제한했습니다. 그 순서 외 이 연구에 참여한 부모들은 무작위로 선정했습니다.

■ “자녀들을 어떻게 키우십니까?”

- 질문에 대한 부모들의 답변의 수 ()
- 사랑을 많이 해서 키운다(28 명).
- 부모나 어른들이나 또는 다른 사람들을 존경하는 것을 가르친다(13 명).
- 올바른 것과 옳지 않은 것을 분별하라고 가르친다(12 명).
- 다른 아이들을 배려해야 한다고 가르친다(10 명).
- 부모 자신이 자녀들을 존경하면서 자녀들을 키운다(5 명).
- 자녀들에게 좋은 음식물을 주고 자녀의 건강에 관심을 많이 갖는다(4 명).
- 자녀를 위해 항상 기도한다(3 명).
- 나의 부모한테서 배웠던 대로 자녀들을 가르친다(3 명).
- 최선을 다해서 자녀들을 기른다. 그러나 더 자세한 것은 모르겠다(2 명).
- 격려를 많이 해준다(1 명).
- 자녀와 대화를 많이 한다(1 명).
- 인내심을 갖고 살도록 한다(1 명).
- 남을 신뢰하라고 가르친다(1 명).
- 건전한 자신감을 갖도록 한다(1 명).
- 자녀들이 말할 때 잘 들어준다(1 명).
- 엄마는 자녀들의 친구란 것을 알려준다(1 명).
- 책임감을 갖고 살도록 한다(1 명).
- 다른 사람들에게 친절하도록 가르친다(1 명).
- 정직하게 살라고 가르친다(1 명).
- 부모를 기쁘게 하도록 자녀를 가르치지 않고 자녀 자신이 기쁘도록 한다(1 명).

- 긍정적인 성격의 소유자가 되도록 키운다(1 명).
- 좋은 친구를 사귀도록 하고 될 수 있는 한 간섭하는 것을 피한다(1 명).
- 마약에 연류되지 말고 술을 마시지 말고 낯선 사람과 이야기하지 않도록 가르친다(1 명).
- 사춘기에 피임약을 복용하도록 가르친다(1 명).
- 자녀들에게 관심을 많이 기울이고 자연스럽게 자녀들을 키운다(1 명).
- 많은 시간을 내어 아이들과 같이 놀아준다(1 명).
- 자녀들에게 내가 할 수 있는 최대의 노력을 기울인다(1 명).
- 공부를 잘 하라고 시킨다(1 명).
- 나는 모르니 부인한테 물어봐라(1 명).
- ()내 수는 왼쪽 답변을 한 부모 수자 입니다.
- 이 서문 설문 연구조사에 응답해주신 부모들의 대부분은 미국 태생 중류층과 저소득층에 속했습니다.
- 그들 중 40% 정도는 푸에르토리칸계 부모들과 흑인계 부모들이었습니다.
- 미 한인 동포들은 5 명이었습니다.
- 응답해 주신 부모들의 총수는 100 명으로 제한했습니다.
- 그 중 99 명은 아이들의 어머니들이었고 1 명은 아버지였습니다.
- 질의응답에 응하지 않은 부모들도 몇 명 있었습니다.
- 이 연구 조사는 제한된 시간 내 저자의 소아 청소년과에서 무작위로 했습니다.
- 미국 전 부모들의 자녀양육 방법을 대표할 수는 없다고 생각합니다.
- 저의 소아과를 방문한 부모님들의 대부분은 즉석에서 솔직하게 응답했다고 생각했습니다.
- 응답의 내용들 중 재미있는 것이 많이 있었다고 생각합니다.
- 돈을 많이 벌게 키운다든지, 장래 지도자가 되도록 키운다든지, 의사나 변호사가 되게 가르치고 키우겠다고 답변한 부모는 하나도 없었습니다.

- 지육 덕육 인성교육을 잘 해서 자녀 양육을 하겠다는 응답이 무엇보다도 중요하게 생각하고 있다는 것을 이 연구의 질의응답
- 에서 찾아볼 수 있었습니다.
- 미국 태생 부모들의 일부에서 얻은 연구조사 결과이지만 이 연구에서 얻은 답변은 자녀 양육에 도움이 될 것이라고 생각되기에
- 여기에 올립니다.
- 여기를 방문하신 여러분 !
- 여러분의 응답은 무엇입니까?

Study on Korean-American children-adolescents raising

The author conducted research on child-rearing by answering the following questions to 100 Korean-Americans in the United States. The results are presented next.

■ Contents of the survey questions.

Q.

Which of the following is the most important priority in your life?

- ① property or honor;
- ② God,
- ③ I,
- ④ wife or husband;
- ⑤ Among your children, please write the order of priority that you think is the most important in your life.

① is the most important priority and

⑤ is the lowest priority

Q.

- Do you have a thermometer at home?
- If yes, indicate 0 in ().
- If not, indicate 0 in no ().

Q.

- Can you easily take your temperature when you suspect your child has a fever?
- If yes, indicate 0 in (),
- If not, indicate 0 in no ().

Q.

- Do you often take your temperature at home when your child becomes ill?
- If yes, indicate 0 in (),
- If not, indicate 0 in no ().

Q.

- Which of the following methods do you take your body temperature?
- Mark 0 for how you usually take your body temperature.
- Anal body temperature (rectal body temperature) (),
- Oral body temperature (),
- Armpit body temperature (),
- forehead body temperature (),
- Body temperature inside the ear (),
- etc()

Q.

- For which of the following symptoms can Tylenol or Acetaminophen be primarily used?
- As an antipyretic only (),
- Painkillers only (),
- It is mainly used as an antipyretic and analgesic ().

Q.

- Do you know the Tylenol therapeutic dose?

- If you know, indicate 0 in Yes ().
- If you do not know, indicate 0 in no ().

Q.

- Motrin or Advil are trade names for Ibuprofen.
- For what treatment can it be mainly used?
- Reduce fever (antipyretic) (),
- Relieve pain (analgesic) and inflammation (anti-inflammatory) (),
- to relieve pain ();
- Relieves fever, pain, and inflammation (antipyretic, analgesic, anti-inflammatory) ().
- When there are abnormal symptoms, which symptom can be mainly treated with ibuprofen? Mark the symptom with 0.

Q.

- Do you know the therapeutic dose of ibuprofen for treatment with ibuprofen?
- If you know, indicate 0 in Yes ().
- If you do not know, indicate no () with 0.

Q.

- Do children (0-18 years) need to drink cow's milk every day?
- If you think you must drink, put a 0 in ().
- If you think you do not need to drink, put a 0 in ().
- Briefly explain why you think you should drink.
- Briefly explain why you think drinking is not necessary?

Q.

- Have you ever read a reference book about raising your child's health and illness?

- If you have read it, mark () with 0
- If you have not read it, mark () with 0.
- What is the name of the book you read?

Q.

- Do you have a parenting reference book at home?
- If yes, indicate 0 in ().
- If there is none, indicate () as 0.
- What is the name of the reference book on parenting in your home?

Q.

- What is your age?
- 10-19 years old (),
- 20-34 years old (),
- 35-49 years old (),
- 50~65 years old (),
- 65 years of age or older ()
- Mark the age as 0.
- What is your educational background?
- High School Diploma (), College Diploma (), or higher () Mark 0 in the relevant academic background.

Q.

- Did you get help with parenting at today's parenting seminar?
- Get a lot (),
- Get a little (),
- Not helpful ().

- Mark 0 as applicable.

Q.

- What about today's parenting seminar?
- The seminar time was appropriate (),
- Was it short (),
- Is it too long? () Mark 0 in the appropriate box.

Q.

- Some of the parenting challenges covered today.
- Shall we add another hour (),
- Should I stop ()
- Mark 0 as applicable.

Q.

- today
- Was the content of the child-rearing seminar easy (),
- Was it difficult (),
- Was it something you already knew (),
- Mark 0 as applicable.

Q.

- Did you have a chance to ask questions at today's seminar?
- If there is, indicate 0 in (),
- If not, indicate 0 in ().

Q.

- Have you ever attended a seminar on parenting in the past?
- If you have been there, indicate 0 in (),

- If there is none, indicate 0 in ().
- How many times have you been there? Please write the number of visits in ().
- What was the theme of the seminar? please write it down

Q.

- Have you read or have the following parenting reference books?
- ① "How to Really Love Your Child [D. Ross Campbell"]
- If you have read it, mark () with 0 and
- If you have one, mark () with 0.
- ② How to really love your teenager (Raising teenage sons and daughters like this: Seomundang Publishing House)
- If you have read it, mark 0 in () and
- If you have one, mark () with 0.
- ③ Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing – Parents should also become at least half i-doctors. (Cheongmungak Book Publishing Company)
- If you have read it, mark () with 0 and
- If you have one, mark it with ()0.

Q.

- Can any of the infectious diseases listed below cause fever?
- ① Bacterial infectious disease
- If fever can occur, indicate 0 in () and
- If there is no heat, indicate 0 in ().
- ② Viral infectious disease
- If fever can occur, indicate 0 in () and
- If there is no heat, indicate 0 in ().
- ③ rheumatic fever

- If there is a fever, indicate 0 in () and
- If there is no heat, indicate 0 in ().

Q.

- Which of the following infectious diseases causes fever while sore throat (pharyngeal cavity)?.
- ① Viral pharyngitis or tonsillitis.
- If you have a sore throat and fever due to this infectious disease, mark 0 in ().
- If you have a sore throat and cannot have a fever, mark 0 ().
- ② Group A hemolytic streptococcal tonsillitis or tonsillitis and or pharyngitis.
- If you have a sore throat and fever due to this infectious disease, mark 0 in ().
- If you have a sore throat and cannot have a fever, put a 0 in ().
- ③ The above two types of infectious diseases can be caused by bacterial infection.
- If yes, mark () as 0.
- Otherwise, indicate 0 in ().

Q.

- Viral tonsillitis or viral pharyngitis
- ① It must be treated with antibiotics.
- If yes, mark () as 0.
- Otherwise, indicate 0 in ().
- ② There is no need to treat with antibiotics.
- If yes, mark () as 0.
- Otherwise, indicate 0 in ().

Q.

- Any recommendations or questions for today's seminar?

■ The following are the answers to the above survey.

Q.

- List the most important priorities in your life in order?
- 1. is the most important priority,
- 2. is 1. the next most important priority,
- 3. is 2. the next most important priority, ④ is the next most important priority of 3, and
- ⑤ is the lowest priority.

A.

- 1. ① God, ② children, ③ wife or husband, ④ me, ⑤ honor or property – 5 people
- 2. ① God, ② me, ③ wife or husband, ④ children, ⑤ honor or property – 7 people
- 3. ① God, ② wife or husband, ③ children, ④ me, ⑤ honor or property – 11 people
- 4. ① God, ② Children, ③ Me, ④ Husband, ⑤ Honor or property – 2 people
- 5. ① God, ② Me, ③ Children, ④ Husband, ⑤ Property, ⑥ Honor – 2 people
- 6. ① God, ② Me, ③ Property, ④ Husband, ⑤ Honor -1 person
- 7. ① God, ② Parent, ③ Child, ④ Business, ⑤ Honor – 1 person
- 8. ① God, ② Me, ③ Children, ④ Property, ⑤ Honor – 1 person
- 9. ① God, ② Wife (husband), ③ Children, ④ Honor, ⑤ Property – 3 people
- 10. ① God, ② Wife (husband), ③ Me, ④ Children, ⑤ Honor -1
- 11. ① God, ② Children, ③ Couple, ④ Church – 1 person
- 12. ① God, ② Couple, ③ Children, ④ Society – 1 person
- 13. ① God, ② Family, ③ Health, ④ Love – 1 person

- 14. ① Faith, ② Family, ③ Church, ④ Love – 1 person
- 15. ① God, ② Children, ③ Wife, ④ Honor, ⑤ Property – 1 person
- 16. ① God, ② Children, ③ Me, ④ Property, ⑤ Honor – 1 person
- 17. ① God, ② Family – 2 people
- 18. ① Me, ② Wife, ③ Honor, ④ Children, ⑤ Property – 1 person
- 19. ① 1 person, ③ wife, ④ children, ⑤ honor – 1 person
- 20. ① Me, ② God, ③ Honor, ④ Children, ⑤ Wife – 1 person
- 21. ① Me, ② Wife, ③ Children, ④ Property, ⑤ God – 1 person
- 22. ① Me, ② Wife, ③ Property God – 1 person
- 23. ① Child rearing, ② Health, ③ Business, ④ Serenity – 1 person
- 24. ① Children's education, ② Family peace, ③ Family conversation, ④ Prayer for everyone – 1 person
- 25. ① Husband, ② Me, ③ Children, ④ Son – 1
- 26. ① Family health, ② Children's education, ③ Filling of the Holy Spirit, ④ Love and prosperity – 1 person
- 27. ① Child, ② Husband, ③ God, ④ Me – 1 person
- 28. ① Children's education, ② Family harmony, ③ Economic power – 1 person
- 29. ① Family, ② Religion, ③ Happiness, ④ Health – 1 person
- 30. ① Family, ② Children, ③ Health – 1 person
- 31. ① Health, ② Children, ③ Religion – 1 person
- 32. ① Academic (Occupation), ② Children, ③ Health – 1 person
- 33. ① Health, ② Children, ③ Husband, ④ Money – 1 person
- 34. ① Health, ② Children, ③ Husband, ④ Love – 1 person
- 35. ① Child, ② Wife, ③ Me, ④ Honor, ⑤ God – 1 person
- 36. ① Family, ② My job (future), ③ Future of my children, ④ Humanity peace – 1 person

- 37. ①Child, ② Wife, ③ Grandson – 1 person
- 38. No response – 13 people in total

Q.

- Do you have a thermometer at home?

A.

- Yes – 50 people;
- No – 26 people;
- No response – 2 people

Q.

- Can you take your body temperature right?

A.

- Yes – 57 people;
- No – 16 people;
- No response – 5 people

Q.

- Do you often take your temperature at home when your child becomes ill?

A.

- Yes – 47 people;
- No – 27 people;
- No response – 4 people

Q.

- Which of the following methods is used to measure body temperature?

A.

- Anal body temperature – 5
- Oral body temperature – 24
- Armpit body temperature – 29
- Forehead body temperature – 8 people
- Body temperature in the ear – 4 people
- from guitar
- Touch with hand – 1 person
- Touch the neck – 1 person

Q.

- For which of the following treatments is Tylenol used?

A.

- Antipyretic only – 22 people
- Painkillers only – 6 people
- As an antipyretic and analgesic – 46
- No response – 4 people

Q.

- Do you know the therapeutic dose of Tylenol?

A.

- Yes- 28 people,
- No – 20 people;
- No response – 3 persons;
- No problems – 27

Q.

- For which of the following purposes are Motrin, Advil, or ivprofen used?

A.

- Antipyretic only – 13 people
- Painkillers only – 14
- Painkillers and anti-inflammatory drugs only – 11
- As an antipyretic, analgesic and anti-inflammatory drug – 16 people
- No response – 24 people

Q.

- Do you know the therapeutic dose of Motrin?

A.

- Yes – 19 people,
- No- 23 people;
- 11 non-responders;
- No problems – 25 people

Q.

- Do children need to drink cow's milk every day?

A.

- Yes – 62 people;
- No – 12 people;
- No response – 4 people

Q.

- Should children drink milk? The reason is that?

A.

- Calcium intake – 5 people
- Well big and healthy – 1 person
- Because you need milk fat – 1 person
- Because it's good in every way – 1 person
- Nutrients – 5 people
- Vitamins – 1 person

Q.

- Have you ever read a parenting book?

A.

- Yes – 50 people;
- No – 25 people;
- No response – 3 people

Q.

- What is the name of a reference book on parenting that you read in the past?

A.

- Have your child like this- 1
- Give your child a blessing every day.
- Obedient child
- Dr. Spoke Pediatrics
- Be a person rather than an elite
- I hope my child
- Families with teens
- Raise a small voice
- James Dubson's Book
- Mom to her mom
- For proper child education
- Talmud
- First Pregnancy and Childbirth
- About prenatal education
- Family Medicine Encyclopedia
- Children's education
- Raise your teenage sons and daughters like this
- Children's Encyclopedia
- Temperament and children's education
- I can do it myself.

- Jewish Education Act
- Some said they could not finish the first time they read it.

Q.

- Do you have a reference book for raising children?

A.

- Yes- 39 people,
- No – 34 people;
- No response – 5 people

Q.

- The name of the parenting book you are currently reading?

A.

- Education of children from 3 to 5 years old-1
- Talmud- 1
- Family Medicine Encyclopedia- 1
- Ten ways to tell your child I love you- 1
- How to nurture gifted children- 1
- Well baby book- 1
- First Pregnancy and Childbirth- 1
- Early childhood education – 1
- Because of the children- 1
- American-style children's education – 1

- Be a person rather than an elite— 1
- I hope my child- 1
- What's wrong with our children- 1
- Temperament and Children's Education- 1
- Personality child education- 1
- Jewish children's education – 1
- Age-appropriate child education – 1
- Parenting Education Act- 1
- I listen to a lot of seminars such as radio consultations- 1

Q.

- What is your age?

A.

- 10-19 years old – none
- 20-34 years – 6 people
- 35-49 years old – 22
- Ages 50-65 – 13
- 65+ – 7 people

Q.

- What is your final education?

A.

- High School—12 students

- University—18 students
- More—2 people
- No response—5 people

Q.

- Was the seminar helpful in raising children?

A.

- Many— 31 people,
- Little— 14 people,
- No response— 4 people;

Q.

- What time is the seminar today?

A.

- Appropriate – 18 people
- Short – 12 people
- Is it too long – 4 people
- A little long – 1 person
- No response – 14 people
- Others – 29

Q.

- Some of the challenges related to parenting are covered today. Shall we do the rest for an hour or so?

A.

- Yes – 22 people
- No – 15 people
- No response – 12 people
- Others – 29

Q.

- Was today's seminar too easy?

A.

- Yes – 20 people
- No – 9 people
- No response – 20 people
- Others – 29

Q.

- Did you already know everything about the seminar?

A.

- Yes – 16 people
- No – 10 people
- No response – 23 people
- Others – 29

Q.

- Can you understand today's seminar?

A.

- Yes – 33 people
- No – 3 people
- No response – 2 people
- Others – 40

Q.

- Did you have a chance to ask questions at today's seminar?

A.

- Yes – 16 people
- No – 12 people
- No response – 21 people
- Others – 29

Q.

- Have you ever attended a parenting seminar?

A.

- Yes – 20 people
- No – 30 people
- No response – 18 people

- Others – 10

Q.

- If so, how many times?

A.

- 1 – 3 people
- No. 2 – 4 people
- No. 3 – 3 people
- No. 4 – 2 people
- No. 5 – 1 person
- No. 7 – 1 person

Q.

- What is the seminar topic?

A.

- Proper child-rearing
- About constitutionalism
- Children's education, school, home education
- Your child's school life
- How to educate your children
- Your child's school life
- Parenting of adolescent children
- Child education seminar

- Raising children with youth problems (school curriculum)

Q.

- Have you read the following parenting reference books?

A.

- How to really love your child (True Love for Children: Navigate Publishers) – 2 people
- How to really love your teenager (Raising teenage sons and daughters like this: Seomundang Publishing House) – 7 people
- Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing – Parents should also become anti-doctors: Cheongmungak Book Publishing House) – 11 people
- 11 non-responders
- Did not hear – 47

Q.

- Were you able to understand the seminar?

A.

- Yes – 34 people No – 2 people No response – 2 people

Q.

- Was the content easy?

A.

- Yes-19 people No – 8 people No response – 5 people

Q.

- Do you know everything?

A.

- Yes – 16 people
- No – 12 people
- No response – 5 people

Q.

- Which of the following causes fever? with bacterial infection

A.

- Yes – 12 people,
- No – 7 people
- No response – 18 people

Q.

- with a viral infection

A.

- Yes – 22 people
- No- 1 person
- No response – 14 people

Q.

- With rheumatic fever?

A.

- Yes – 6 people
- No – 7 people
- No response – 24

Q.

- A sore throat and fever may be caused by any of the following
- Viral pharyngitis or tonsillitis.

A.

- Yes – 22 people
- No- 1 person
- No response – 14 people

Q.

- Streptococcal tonsillitis or tonsillitis or pharyngitis.

A.

- Yes – 10 people,
- No – 7 people;
- No response – 20 people

Q.

- The above two types of bacteria can be the cause.

A.

- Yes – 13 people
- No – 3 people
- No response – 21 people

Q.

- If you have viral tonsillitis or pharyngitis, you must treat it with antibiotics.

A.

- Yes – 19 people
- No – 3 people
- No response – 15 people

Q.

- No need to treat with antibiotics.

A.

- Yes – 6 people,
- No – 9 people;
- No response – 22 people

Q.

- Any recommendations or questions for today's seminar?
- On June 10, 2007, a total of 25 people responded to the Parenting Questionnaire.

- The contents of the Q&A are as follows.
- We would be very grateful if you could answer the following questions.

Q.

- List the most important priorities in your life: wealth, honor, God, me, wife, husband, and children.
- The highest priority is ① and ⑤ is the lowest.
- Life priorities may be different for each individual.
- Studies show that most people who live happily live their lives with the most important priorities in life:
① God,② me,③ wife or husband,④ children,⑤ wealth, or fame.
- Some people live with their children ahead of me or before their wives or husbands, but it is common not to put their children ahead of me or over their wives or husbands.
- The fact is that children are a very important priority in our lives.

A.

The answers from everyone who participated are as follows.

- ① God, ② Me, ③ Wife, ④ Children, ⑤ Honor – 2 people
- ① God, ② I, ③ wife, ④ children, ⑤ property – 1 person
- ① God, ② Husband, ③ Children, ④ Me, ⑤ Honor – 3 people
- ① God, ② Children, ③ Husband, ④ Me,⑤- 1 person
- ① God, ② Children, ③ Spouse, ④ Me,⑤- 1 person
- ① God, ② Children, ③ Husband, ④ Fortune, ⑤ Honor- 1 person
- ① God, ② Children, ③ Me, ④ (-) ⑤(-)- 1 person

① God, ②I, ③ Children ④ Fortune, ⑤ Honor,- 1 person

① Me, ② Wife, ③ Happiness ④ Children, ⑤ Fortune, ⑥ God, ⑦ Honor, ⑧ Health- 1 person

① Husband, ② Children, ③ Fortune, ④ Honor, ⑤ God- 1 person

① God, ② Children, ③ Wife, ④ Me, ⑤ Honor- 1 person

① God, ② Husband, ③ Me, ④ Fortune, ⑤ Honor,- 1 person

① I, ② God, ③ Children, ④ Fortune, ⑤ Honor – 1 person

① God, ②I, ③Honor, ④Fortune, ⑤single- 1 person

① No answer – 8 people

Q.

- Do you have a thermometer at home?
- You may have a fever when you have an infectious disease such as a cold, flu or pneumonia.
- You may have more fever when you have a more dangerous infectious disease.
- Occasionally, you may have a higher fever when you have a serious, life-threatening infection.
- It is very helpful in diagnosing and treating infectious diseases depending on when the fever started, how long the fever is, and how long the fever continues.
- Temperature measurement is essential for early diagnosis and early effective treatment of infectious diseases in children.
- So, you should always have at least one type of thermometer in your home.

A.

- The answers from everyone who participated are as follows.

- Yes – 14 people
- No – 10 people
- No response – 1 person

Q.

- Can you take your body temperature?

A.

- The answers from everyone who participated are as follows.
- Yes – 16 people
- No – 8 people
- No response – 1 person
- A few decades ago, only people in the medical field, such as doctors and nurses, mainly took their temperature.
- Everyone keeps a thermometer at home these days and takes temperature whenever needed.
- When they first came to the United States more than 40 years ago, almost all American parents told their children that if they became ill or had any health problems, they first took their children's temperature, pulse, respiration, and the result of those 'vigor signs'. As a result, children were brought to the pediatric department or hospital emergency room.
- If your child has a fever, in most cases, he or she goes to a regular pediatrician for over-the-phone consultation treatment, or sometimes to rush the child to the hospital emergency room.
- If your child has a fever, most likely he has some kind of infectious disease.
- Sometimes an infectious disease can keep your child very ill and even die.

- In the United States, most parents have learned that basic home care practice from three or four generations. So every parent knows how to take their children's temperature.
- Some parents can even measure all vital signs, including body temperature, pulse, respiration, and blood pressure.
- "Parents have the primary responsibility for providing basic health care for their children to grow up healthy."

Q.

- Do you take your temperature at home if your child becomes ill?
- "Your child has a fever." and call the Department of Pediatrics. Who is respect?
- This is the 00 I went to last time.
- How hot is it?
- I don't know how many degrees.
- Do you know how a fever is then?
- "It feels hot to the touch".
- The pediatrician who answered the call said, "These parents may think they don't know how to take care of their children.
- And you may find it inappropriate and risky to provide over-the-phone treatment.
- You may decide that it is best to treat the child who has a fever for that parent soon, either in a pediatric adolescent or in a hospital emergency room."
- Assume that you do not have health insurance.
- If the child receives diagnostic treatment in a hospital emergency room, her medical bills could be several hundred dollars.
- When you have a serious, life-threatening infectious disease, you may have to pay more than that.

- However, it is sometimes quite burdensome to receive emergency treatment in the emergency room and pay more than a few hundred dollars for a low fever caused by a symptom of upper respiratory tract virus infection such as a cold.
- Parents are more scientifically able to perform pediatric home care at home, have more home care medical knowledge, take their temperature when their child is ill, find out if their temperature is normal, lower than normal, abnormally high, and how much. After a phone consultation with a parent who can tell if they are sick, a regular doctor decides whether the sick child can be treated at his or her pediatrician's office or needs to be treated immediately in the emergency room of the hospital. can give
- When possible, it is important for parents to take their child's temperature "sometimes vital signs" to be sure that their child has a fever or the child's overall health.

A.

- Yes – 11 people
- No – 8 people
- No response – 6 people

Q.

Which of the following methods do you use to measure your body temperature?
Depending on your child's age, the method of measuring body temperature is different.

A.

- Anal body temperature – 5
- Oral body temperature – 10
- Armpit body temperature – 6 people
- Forehead body temperature – 4 people

- Body temperature in the ear – 4 people
- Other – 1 person
- Some of the respondents who answered that they took their body temperature in two ways were as follows.
- Anal body temperature and armpit – 1 person
- Anus and armpits – 2 persons
- Oral and forehead body temperature – 1 person
- Oral and armpits – 1 person
- Anal and oral cavity – 1 person

Q.

- For what treatment can Tylenol be used?
- Tylenol is a brand name for acetaminophen.
- The invention of acetaminophen is considered a great success in the medical field.
- Acetaminophen can be used as an antipyretic, analgesic, antipyretic and analgesic.

A.

- Antipyretics only – 2 persons
- Painkillers only – 6 people
- As an antipyretic and analgesic – 17 people

Q.

- Are you familiar with the therapeutic dose of Tylenol?

- The dosage of Tylenol is to be taken according to the instructions on the Tylenol package.
- When you have a high fever, you can refer to Volume 1, Emergency Medical Care for Children and Adolescents, Volume 21, Home Nursing for Children and Adolescents-Fever of "Parents should also be anti-doctors."

A.

- Yes – 15 people
- No – 9
- No response – 1 person

Q.

- For which of the following purposes can Motrin or Advil be mainly used?
- Motrin and Advil are trade names containing Ibuprofen.
- It can be used as antipyretic, analgesic and anti-inflammatory, analgesic, antipyretic, analgesic and anti-inflammatory.

A.

- As an antipyretic only -75
- Painkillers and anti-inflammatory drugs only – 4 people
- Painkillers only – 12
- As an antipyretic, analgesic and anti-inflammatory drug – 7 people
- No response – 2 people

Q.

- Do you know the dosage when using Motrin or Advil?

- You can use it according to the directions on the medicine packaging and attached instructions.
- It has stronger antipyretic and analgesic action than Tylenol and may cause more side effects such as indigestion.
- It has a longer antipyretic effect and has anti-inflammatory pharmacological action.

A.

- Yes – 15 people
- No – 6 people
- No response – 4 people

Q.

- Should children be fed cow's milk?
- Milk can be good food if your body is fit, but if you don't, it can cause a lot of health problems.
- Why?
- Food allergies due to milk protein;
- lactose allergy;
- hyperactivity disorder;
- allergic rhinitis;
- Many types of diseases, such as asthma, can occur.
- Because it is low in iron, almost 100% of children who consume large amounts of milk can develop anemia.
- Provide your children with a well-balanced diet, provide them with adequate physical exercise, and infuse them with unconditional, true love, and train them to grow taller.

- Children of short parents will be taller and children of tall parents will be taller.
- For reference, the American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition recommends that a growing child drink no more than 2 cups of milk per day.

A.

- Yes – 20 people
- No – 5 people

Q.

The reason is that

A.

- Tall Jaram – 2 people
- Needed for growth – 1 person
- Health Necessary – 1 person
- Protein – 1 serving
- Delicious – 1 person
- Necessary – 1 person
- Calcium – 5
- No response – 13 people

Q.

- Have you ever read a reference book about your child's health and parenting?
- My www. There are many books on parenting recommended on the koreapediatrics.com website.

- Needless to say, the Bible is a very good parenting guide for children, and a guide that can nurture virtue, but no one in 25 wrote that the Bible is a good parenting guide.
- How about the Analects and Mindful Bogam?
- The Buddhist Temple is also a good guide for raising children.
- My Encyclopedia of Child and Family Nursing, Raising Teenage Sons and Daughters Like This, Pregnancy, Childbirth and Newborn Care, Drugs and Children are also good parenting books.
- Among them, "How to really love your teenager," "Raise your teenage sons and daughters like this" is a book with permission to translate.
- As of yesterday, if you go to Google and click on "How to really love your teenager", you will find 158,000 (as of 11/8/2012) search results.
- "How to really love your child" returned nearly 2,350,000 results (as of 11/8/2012).
- This is a parenting book for children that contains the main content of both books.
- Published by Korean Navico Christian Books Publishing House. I haven't seen a single Christian who has read these two books yet.
- I am sometimes confused.
- Re-emphasize that your child is the number one priority in life.

A.

- Yes – 16 people
- No – 7 people
- No response – 2 people

Q.

What is the name of the book you read?

A.

There were no answers to this question

Q.

Do you have any books on raising children?

A.

- Yes – 15 people
- No – 6 people
- No response – 4 people Q. book name? A.
- Will you drive me to the wall
- Dr. Spoke
- How to raise, few more
- Parents should also become anti-will – by Lee Sang-won

Q.

What is your age?

A.

- 10-19 years old – 0
- 20-34 years old – 2 people
- 35-49 years old – 9 people
- 50-65 years old – 3 people
- 65+ – 5
- No response – 6 people

Q.

What is your education?

A.

- High school graduates – 5
- University graduates – 10
- More – 5 people
- No response – 5 people

Q.

- Was today's seminar helpful?

A.

- Helps raise children
- Many ()
- Little ()
- no()

Q.

Have you ever attended a seminar on raising children in the past?

A.

- Yes – 3 people
- No – 5 people

- A few times-0
- No response – 17 people

Q.

What was the seminar topic?

A.

- I went 3 times.
- What is the topic? He replied that his answer was a seminar about Mr. 000's sex.
- Whatever the reason, they seemed to attend a lot according to the seminar title.
- My family member once suggested to me with derision, saying, "Why don't you stop using the Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing, write the Encyclopedia of Sex, and hold a "Sex Seminar"?"
- These days, I am eagerly reading a book called "Loving each other," which is very different from the contents of the Pediatric and Family Nursing Bag.
- This book is a guide to married life that suggests how to make your married life fun, beautiful, and happy and smooth.
- In my opinion, it is a must-read for anyone in their marriage before they get married.

Q.

- Have you read or have the following books?
- ① How to really love your child
- This book is one of the best-selling parenting books after the Bible.
- One of the best-selling parenting guidelines in the United States.
- The author of this book is a Christian and pediatric psychiatrist.

- He is a famous author of seminars on TV and other media for Christians and many parents, as a clinical professor at a medical school, and author of many other parenting guidelines such as "How to really love your teenager".
- This book is sold in bookstores that mainly sell books for Christians only.
- A few days ago, I had a conversation with the pastor of a large Korean church in New York about raising children.
- The pastor is said to have graduated from the best high school in Korea.
- Still, I didn't know anything about these books.
- I didn't even know about "True Children's Love" translated and published by Navigator Korea.
- I think this book is the second best parenting guide after the Bible.
- It currently sells over 10 million copies and has 1 million search results in Gugul (2012).
- Nevertheless, one or two out of 130 Korean adults I surveyed answered that they had this book.
- Answers from everyone who participated in this survey are as follows.
- Yes – 4 people;
- No – 14 people;
- No response – 7 people
- ② How to really love your teenager
- You have answered question 11. about this book.
- I think this book is absolutely essential, especially for parents with adolescent children.
- You can also learn well from this book on how to develop interpersonal relationships.
- Provide a way for your children to navigate the world while being independent and living in a highly active, selfish, goldenrod, and masochistic society.

- Teach them how to be successful with healthy self-esteem.
- Answers from everyone who participated in this survey are as follows. • Yes – 4 people;
- No – 9 people;
- No response – 12 people
- ③ Pediatric and Family Nursing Encyclopedia-Parents should also become anti-doctors: Lee Sang-won by Heungmun-gak
- It is not self-congratulatory, but contains a lot of pediatric information on raising children and is the most extensive encyclopedia of pediatric and family nursing.
- Knowledge is power.
- Gaining a lot of parenting knowledge from this kind of parenting guide can be a great help in raising children.
- “Parents should also be anti-doctors-www.koreapediatrics.com” is a website with a lot of information necessary for raising children with healthy self-esteem, including children, health, disease, and moral character.
- At one time, www.Naver.com wrote the entire contents of “Pediatric and Family Nursing Encyclopedia-Parents should also become anti-doctors”- as the contents of the medical section of the Dictionary of Medicine and Pharmacy.
- Answers from everyone who participated in this survey are as follows.
- Yes – 7 people,
- No – 10 people;
- No response – 8 people
- The Bible, Analects, Mindfulness Bogam, and Buddhist scriptures are guidelines for human life.

Q.

Can I have a fever if I have any of the diseases listed below?

① When you have a bacterial infection

A.

- Your answers to this survey are as follows.
- Yes – 12 people,
- No- 0,
- No response – 13 people
- Fever is common with bacterial infections, especially with systemic bacterial infections.
- You may not have a fever when you have a mild topical illness, such as bacterial dermatitis.

Q.

② When you have a viral infection

A.

- Your answers to this survey are as follows.
- Yes 15 people;]
- No- 0,
- No response – 10 people
- Fever is common with viral systemic infections.
- You may not have a fever when you have a viral localized infection.

Q.

③ When you have rheumatic fever

A.

Yes – 9 people, no – 0, 16 non-response Rheumatic fever can also cause fever.

Q.

Which of the following infectious diseases is the cause of sore throat (pharyngeal cavity) and fever?

A.

① Viral pharyngitis or viral tonsillitis. Yes – 17 people, No – 1 person, No response – 7 people A.

② Group A hemolytic streptococcal tonsillitis or group A hemolytic streptococcal tonsillitis, or group A hemolytic streptococcal pharyngitis. Yes – 10 people, No – 1 person, No response – 14 people A.

③ Both group A hemolytic streptococci and viruses can be the cause. Yes – 10 people, no-0, No response – 15 A fever may occur due to infection with the pathogens of ① ②.

Q.

Should I get antibiotics for viral tonsillitis or pharyngitis?

A.

Yes – 13 people, No – 3 people, No response – 9 people Most viral tonsillitis or pharyngitis are not treated with antibiotics because they are not treated with antibiotics.

Q.

If you have viral tonsillitis or pharyngitis, don't you need to be treated with antibiotics?

A.

Yes – 4 people No – 2 people No response – 19

Q.

Any recommendations or questions for today's seminar?

A.

- No answer to this question
- Thank you to everyone who took part in this survey.
- It was common to conduct a survey after the seminar, but no seminar was conducted before or after this survey.
- This may be a difficult question for non-medical parents, but it can be very helpful for parents to raise their children if they know.
- Questions and answers about medical common sense.
- If you have any questions about this survey, please ask me via the Internet.
- For reference, please also refer to the research results on this topic.
- See "Parents should also be anti-discipline – www.koreapediatrics.com"

■ **How to raise your children-adolescents**

- When the author was practicing pediatrics in the United States (1998), American parents who brought their children to the author's pediatrician's office for medical examination were asked a written question, "How should I raise children

and adolescents?" I asked them to give me a brief written answer of one or two lines.

- The parents who responded in writing at that time were mostly adult American-born women.
- Written questions and responses were in English.
- The results of the Q&A are translated into Korean and introduced below.
- The number of US-born parents participating in this study was limited to 100, in the order in which they came to the author's pediatrics. Outside of that order, parents who participated in this study were randomly selected.

■ "How do you raise your children?"

- Number of parental responses to questions ()
- They are raised with a lot of love (28 people).
- Teach respect for parents, adults, and others (13 students).
- Teach them to discern what is right from what is wrong (12 people).
- Teach them to be considerate of other children (10 students).
- Parents themselves raise their children with respect (5 children).
- Give your children good food and take a lot of interest in their health (4 people).
- Always pray for your children (3 people).
- I teach my children what I learned from my parents (3 children).
- Do your best to raise your children. But I don't know more details (2 people).
- Gives a lot of encouragement (1 person).
- Talks a lot with your child (1 person).
- Be patient (1 person).
- Teach them to trust others (1 person).
- Have healthy self-confidence (1 person).

- Listen to your children when they speak (1 person).
- Inform mothers that they are their children's friends (1).
- Live responsibly (1 person).
- Teach to be kind to others (1 person).
- Teach them to live honestly (1 person).
- Not teaching her child to please her parents, but to please her child herself (1 person).
- Raise them to have positive personalities (1 person).
- Make good friends and avoid interfering as much as possible (1 person).
- Teach them not to get involved in drugs, not to drink alcohol, and not to talk to strangers (1 person).
- Teach them to take birth control pills during puberty (1 person).
- Pays a lot of attention to children and raises them naturally (1 child).
- Makes lots of time to play with her children (1 person).
- I give my children the best possible effort (1 person).
- Instruct them to study well (1 person).
- I don't know, so ask your wife (1 person).
- The number in () is the number of the parent who gave the answer on the left.
- Most of the parents who responded to this introductory survey were middle-class and low-income Americans born.
- About 40% of them were Puerto Rican parents and Black parents.
- There were five Korean Americans.
- The total number of parents who responded was limited to 100.
- Of these, 99 were mothers of children and one was a father.
- Some parents did not respond to questions and answers.

- This study was randomized by the author's Department of Pediatrics within a limited time frame.
- I don't think we can represent the parenting practices of all parents in the United States.
- I thought that most of the parents who visited my pediatrician responded immediately and honestly.
- I think there were many interesting things in the responses.
- Not a single parent answered that they would raise them to make a lot of money, raise them to become leaders, or teach and raise them to become doctors or lawyers.
- The answer to the question and answer of this study is that the answer to raising children through good cognitive education, moral education, and character education is more important than anything else.
- Found in .
- Although the results of a study from some of the US-born parents, the answers from this study were thought to be helpful in raising children.
- Post it here.
- Everyone who came here!
- What is your response?

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

미 소아과학회 소아과의사 생명윤리 신뢰 원칙, Principles of Pediatrician's confidentiality in American Academy of Pediatrics

미 소아과학회 소아과의사 생명윤리 신뢰 원칙

- 미 소아과 학회에서는 “소아과 의사들은 환아를 책임지고 진료하는 것은 물론이고 환아의 가족들, 다른 의사들과 그 사회에 대해서도 책임을 지고 진료해야한다” 규정하고 있다.
- 소아과 의사는 다음과 같이 진료하라고 한다.
- 정직하고 원만하고 완전해야 한다
- 신뢰할 수 있고 책임감이 있어야 한다.
- 타인들을 존경해야 한다.
- 동정심이 있고 타인의 감정을 알아야 한다.
- 스스로 계속 성장하는 인간 의사가 되어야 한다.
- 자신을 알고 자기에겐 한정성이 있다는 것을 인정해야 한다.
- 상호 의사소통을 잘하고 상호 협조해야한다.
- 남을 사랑하고 남들의 옳은 주장을 옹호하는 소아과 의사가 되라고 권장한다. (출처; Pediatric News, December 2007. p 5)
- 우리 의사들은 항상 이렇게 환자를 대하면서 진료하고 있습니다.
- 자녀가 빵을 달라고 할 때는 돌을 주지 않습니다.
- 자녀가 생선을 달라고 할 때 독뱀을 주지 않습니다.
- 우리 의사들은 항상 좋은 빵과 좋은 생선을 환아에게 주려고 최선을 다합니다.
- 환자들의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해서 서 있습니다.

Principles of Trust in Pediatricians Bioethics of the American Academy of Pediatrics

Principles of Pediatrician's confidentiality in American Academy of Pediatrics
American Academy of Pediatrics

Pediatrician Bioethics Trust Principle

- The American Academy of Pediatrics stipulates that "Pediatricians should not only take care of and treat the child, but also take responsibility for the child's family, other doctors, and society."
- Your pediatrician advises you to treat as follows.
- Be honest, amicable and complete.
- Be reliable and responsible.
- Respect others.
- Be compassionate and aware of the feelings of others.
- Be a human doctor who continues to grow on your own.
- Know yourself and accept that you have limitations. • We must communicate well and cooperate with each other.
- Encourage them to be pediatricians who love others and advocate for others' right arguments. (Source; Pediatric News, December 2007. p 5)
- Our doctors always treat patients like this.
- Do not give stones when your child asks for bread.
- Do not give poison snakes when your child asks for fish.
- Our doctors always do their best to give our children good bread and good fish.
- We stand to serve the health and well-being of our patients.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환

- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants

- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.

- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

의사의 신뢰 원칙, Principles of physician's confidentiality

- 나는 당신의 건강과 안녕을 위해서 봉사하기 위해 여기에 있습니다.
- 나는 당신에게 가장 적절한 치료와 봉사를 하려고 항상 노력하겠습니다.
- 누구든지 때로는 조그마한 도움이 필요하다고 나는 믿습니다.
- 나는 모든 병을 다 고칠 수는 없습니다.
- 나는 당신의 의사이지 당신의 친구는 아닙니다.
- 나는 당신에게 거짓말은 하지 안 합니다.
- 나는 당신을 위해서 거짓말은 하지 않습니다.
- 나는 당신의 건강 증진을 도모하고 당신의 행동 문제에 관한 정보를 제공합니다.
- 나는 무엇이 옳고 무엇이 그르다는 것을 판단하려고 여기에 있는 것이 아닙니다.
- 나는 도덕적, 사회적, 문화에 적절한 말씀을 드리고자 합니다.

저자-Dr. Ann Bruner

이상원 역

Principles of physician's confidentiality

- I am here to serve your health and well-being.
- I will always try to give you the most appropriate treatment and service.
- I believe everyone needs a little help sometimes.
- I cannot cure all diseases.
- I am your doctor, not your friend.
- I will not lie to you.
- I do not lie for you.
- I promote your health and provide information about your behavioral problems.
- I am not here to judge what is right and what is wrong.
- I want to speak morally, socially, and culturally appropriate.

Author – Dr. Ann Bruner

Translator Lee Sang-won

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS

- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병

- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation Ameican academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.

- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't

- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

죽어가는 환아를 지켜보면서, I was with him and his family at the final moment of his life.

죽어가는 환아를 지켜보면서

- 소아과 의사로 소아 환아들을 진료 할 때 의사도 부모도 할 수 있는 이 세상 모든 치료를 다 했어도 할 수 없이 사망하는 소아 환자가 몇 명 있었다.
- 3,4 십 여 년 동안 소아과 진료를 하는 동안 가장 어려웠던 처지가 바로 이런 때였다.
- 최선을 다해 치료를 했어도 사랑하는 환아 수십만 명 중 특히 3 명의 환아 사망이 머리에 자주 떠오른다.
- 가장 유명하고 좋다고 하는 보스톤 하버드 의과 대학 소아과 병원에서도 고칠 수 없다고 집에서 이 세상을 편안하게 떠나게 하라는 진단 받고 그의 집 침대에서 새벽 2 시에 부모가 지켜보는 중 죽은 4 세 백혈병 여 환아.
- 동네 병원 소아 병실 침실에서 부모 형제 앞에서 죽어가는 12 세 말기 낭성 섬유증 남 환아를 임종했던 일.
- 서울 시립병원 소아 병실에서 7 살 말기 신부전증으로 앓다가 죽어가는 남아를 그의 엄마와 지켜봤던 시간은 몇 십 년이 지났지만 아직도 기억에 더 생생하다.
- 소아가 이 세상을 떠나는 마지막을 짧은 시간 동안 부모와 같이 지키고 있었던 일.
- 죽는 순간까지 말없이 부모와 가족을 위로 했던 짧은 시간은 귀한 인술 중 귀한 인술이 아닌가 생각해 본다
- 부모를 꼭 허그해주고 말 없이 떠났던 그 날.

Update :

사랑하는 어린 자녀가 갑자기 또는 장기간 앓다가 죽었을 때는 부모 형제 자매 전가족이 참을 수 없는 고통을 당하게 된다. 슬픔에 장기간 전 가족은 가족 공동 생활 체계가 무너지기도 한다. 아이의 죽음은 부모는 물론 전 자매 형제들에게 장기간 육체적 정신적으로 영향을 준다. 그로 인해 심지어는 죽기도 한다. 그런 전가족들의 아픔을

덜어주는 일 에 전력을 다 해야 한다. 때로는 전력을 다해 살려주지 못 했다고 한 없이 슬프게 산다. Pediatrics.11/2021.

Watching a dying child, I was with him and his family at the final moment of his life.

Watching a dying child

- As a pediatrician, when treating pediatric patients, there were a few pediatric patients who had to die despite all the treatments that doctors and parents could do in this world.
- This was the most difficult situation during my 3 or 40 years of pediatric care.
- Even with the best treatment, the death of 3 children out of hundreds of thousands of loved ones often comes to mind.
- A 4-year-old girl with leukemia, diagnosed with pediatrics at Boston Harvard Medical School, which is said to be the most famous and best, told her to leave the world comfortably at home and died while her parents watched her in his bed at 2 am.
- The death of a 12-year-old male with cystic fibrosis who died in front of her parents and siblings in the bedroom of a pediatric ward at a local hospital.
- It has been several decades since I watched a boy with his mother who was dying from renal failure at the age of 7 in the pediatric ward of the Seoul City Hospital, but it is still vivid in my memory.
- For a short period of time the child was staying with his parents at the end of his death.
- I think that the brief time of silently comforting parents and family until the moment of death is one of the most precious ninjutsu.
- The day I hugged my parents and left without a word.

Update:

When a loved one dies suddenly or after a long illness, the entire family of parents, siblings, and family suffer unbearably. For a long period of time in grief, the whole family's communal system of family life may collapse. The death of a child has long-term physical and psychological effects on the parents as well as the siblings. It even kills them. They felt they must do their best to a dead child, and then they have been suffering from the pain in such an entire family. Sometimes they live infinitely sadly that They couldn't save him with all their might. Pediatrics.11/2021.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- Nelson Textbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Supporting Transition to the Bereaved Community After the Death of a Child, The J11/2021EJM
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D. Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유, 모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

감기 백문백답(보통감기 백문백답), One hundred Qs&As on cold(One hundred Qs&As on common cold)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

Q.

감기는 어떤 병인가?

A.

- 전체 기도를 상기도(Upper respiratory tract)와 하기도(Lower respiratory tract)로 구분한다.
- 콧구멍에서 후두까지의 기도 부분을 상기도라고 하고 인두의 이하부터 폐까지 기도 즉 후두개, 후두, 기관, 기관지, 세기 관지
- 기도 부분을 하기도라고 한다.
- 상기도 부분에는 콧구멍, 비강, 부비동, 아데노이드, 인두, 편도 등이 있다.
- 바이러스가 상기도에 감염되어 생긴 급성 바이러스 감염병을 감기 또는 보통감기라고 한다.
- 감기는 인간에게 생기는 감염병 중 가장 흔한 감염병이다.
- 누구든지 일생동안 적어도 한두 번 정도 꼭 앓는 바이러스 감염병이 감기이다.
- 감기를 일으킬 수 있는 바이러스에는 거의 200 여종이 넘는다.
- 감기를 일으키는 바이러스가 상기도의 한 부분에만 감염되지 않고 상기도에 있는 비강,부비동, 아데노이드, 인두, 편도 등에 동시 감염되는 것이 일반적이다.

임상에서 감기를 다음과 같이 여러 가지 병명으로 부른다.

- 보통감기(Common cold),
 - 상기도 염(URI 또는 Upper respiratory tract infection),
 - 급성 바이러스 비염(Acute viral rhinitis),
 - 급성 바이러스 비인두염(Acute viral nasopharyngitis),
 - 급성 바이러스 인두 편도염(Acute viral pharyngotonsillitis),
 - 콧물감기(Rhinitis)라고 부르기도 한다.
 - 감기를 비 부비동염(Rhinosinusitis)이라고 부르기도 한다.
 - Cold
-
- 감기를 앓는 사람들이나 감기를 앓고 있지 않지만 감기를 일으킬 수 있는 바이러스를 보균한 사람들이 호흡하고 기침하고 말할
 - 때 나온 가래나 비말 속에 있는 “감기 바이러스”에 감염되면 감기에 걸린다.
 - 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 8 권 소아청소년 호흡기질환- 감기 참조.

Q.

감기의 원인은 무엇인가 What are the causes of the cold

A.

- 라이노바이러스, 아데노바이러스, 코로나바이러스, 파라인플루엔자바이러스, 콕삭기 바이러스 등 150~200 여종이 넘는 여러 종류의 바이러스 중 한 종류 또는 몇 종류가 상기도에 감염되면 감기에 걸릴 수 있다.
- 감기를 Cold 또는 Common cold 라고도 한다.
- 감기를 일으킬 수 있는 150~200 여 종의 바이러스 중 감기를 더 흔히 일으키는 바이러스가 있다.
- 라이노바이러스, 아데노바이러스, 또는 코로나바이러스 등이 감기를 더 흔히 일으킨다.

- 이런 각종의 바이러스는 여러 바이러스 속으로 다시 세분된다.
- 그러므로 감기를 일으키는 바이러스의 수는 각 바이러스의 종류와 바이러스 속을 합친다면 150~200 여 종 이상 훨씬 더 많다.
- 이렇게 많은 종류 중 한 종류의 바이러스나 그 한 바이러스 종류에 속하는 하위 속 바이러스에 상기도가 감염되면 감기에 걸릴 수 있다.
- 감기를 일으킬 수 있는 바이러스의 종류가 몇 백 종류가 되기 때문에 각 바이러스에 대항하는 예방 접종백신을 다 만들 수 없다.
- 참고로 박테리아 감염이 감기를 일으키지 않는다.

Q.

감기에 더 잘 걸리게 하는 요인이 있나 Is there any reason or factors to get frequent cold

A.

- 감기에 더 잘 걸리게 하는 여러 조건과 요인이 있다.
- 감기에 더 잘 걸릴 수 있는 체질을 가지고 태어나는 아이들이 있다.
- 기관지 천식, 아토피성 피부염, 알레르기성 비염, 그 외 다른 종류의 알레르기성 질환을 과거에 앓았던 병력이 있거나
- 현재 그런 종류의 알레르기성 질병을 앓고 있는 현재 병력이 있는 아이들, 아토피성 체질이 있는 아이들은 감기에 더
- 자주 걸릴 수 있고 일단 감기에 걸리면 더 심하게 앓는 것이 보통이다.
- 옷을 축게 입거나, 습도가 높은 장소에 있거나, 축게 자거나, 찬비를 맞거나,
- 심신이 쇠약하거나,
- 영양실조에 걸리거나,
- 육체적 운동 부족이나,
- 불결한 환경 속에 살거나,

- 보육원이나 데이케어 등 아이들이나 성인들이 많이 모인 곳에 자주 가는 어린 영유들,
- 또는 스트레스를 많이 받는 아이들은 감기에 더 잘 걸리고, 또 감기를 앓는 중 박테리아 감염으로 중이염, 부비동염,
- 폐렴 등 이차 박테리아 감염병이 더 잘생길 수 있다.

Q.

신생아들과 영아들도 감기에 걸리나 Do newborn infants and infants get cold too

A.

- 신생아들과 생후 12 개월 전 영아들도 감기에 걸릴 수 있다.
- 신생아들과 6 개월 이전 영아들은 감기를 일으킬 수 있는 바이러스에 감염될 때 그런 바이러스 감염에 저항할 수 있는
- 면역체를 모체로부터 태어나기 전 받아 가지고 태어나는 것이 보통이다.
- 그 때문에 생후 6 개월 이전 신생아들의 대부분이나 영아들의 대부분은 감기에 잘 걸리지 않는 것이 보통이다.
- 그러나 감기를 일으킬 수 있는 200 종 이상 되는 여러 종류의 바이러스에 대한 면역체를 다 얻어 가지고 태어나지 않는다.
- 때로는 감기 바이러스 면역체를 충분히 가지고 태어나지 않고,
- 또 신생아들이나 영아들의 체내 각종 감기 바이러스 면역체의 농도에 따라 신생아들과 영아들도 감기에 걸릴 수 있다.
- (여기서 편의상 감기를 일으키는 바이러스를 감기 바이러스라고 한다.)
- 일반적으로 어리면 어릴수록, 일단 감기에 걸리면 더 심하게 앓는 것이 보통이다.
- 또 신생아들과 영아들은 집안 식구들 이외 사람들에게 근접할 기회가 적기 때문에도 감기에 덜 걸릴 수 있다.
- 위에서 설명한 바와 같이 신생아들이나 영아들이 감기에 걸리면 감기 증상 징후가 더 심하게 나타날 수 있고 그들에게

- 중이염이나 폐렴 등 이차 박테리아 감염이 더 잘생길 수 있다.
- 신생아들과 영아들의 상·하 기도의 총 길이가 그들의 새끼손가락 하나의 길이와 거의 같게 아주 짧기 좁기 때문에 감기에 걸리면 상기도의 한 부분에만 감염이 생기지 않고 때에 따라 전 상·하기도 전체에 생겨
비염, 인두염, 후두염, 기관지염, 세기관지염 등이 함께 생길 수 있다. 부모도
반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 및 질병 -
신생아 감기 참조.

Q.

신생아들이나 영아들의 감기의 증상 징후 What are the cold symptoms in newborn infants and infants

A.

- 신생아들이나 영아들이 감기에 걸리면 유아들이나 학령기 아이들에게 나타나는 감기의 증상 징후에 비해 비전형적 감기 증상 징후들이 나타날 수 있다.
- 예를 들면, 감기로 코가 막히면 유아들이나 학령기 아이들은 코로 숨을 쉬는 대신 필요에 따라 일부러 입을 벌리고 입으로 숨을 쉬는 것(구강호흡)이 보통이다.
- 신생아들이나 영아들의 비강은 더 좁고 작아서 감기에 걸리면 비강이 더 쉽게 꼭 막히는 것이 보통이다.
- 그래서 코로 숨 쉬는 대신(비강을 통해서 숨 쉬는 대신) 입을 일부러 벌리고 입으로 숨을 쉬어야 한다.
- 그러나 신생아나 영아들은 그런 식으로 숨 쉬는 기능이 미숙해서 입으로도 코로도 숨을 제대로 쉴 수 없을 때가 많다.
- 그래서 그들이 감기에 걸리면 호흡곤란이 때로는 심하게 나타날 수 있다.
- 감기로 코가 막히면, 때로는 신생아들이나 영아들은 엄마의 젖도 잘 빨아 먹을 수 없고 인공영양 꼭지도 잘 빨 수 없다.
- 그래서 더 보채고 더 많이 괴로워한다.

- 다시 말하면, 신생아들이나 영아들은 감기로 코가 막힐 때 입을 벌리고 구강 호흡을 원활히 할 수 없다.
- 학령기 전 유아들이나 학령기 아이들이나 사춘기의 아이들도 감기에 걸려 코가 막히고 코로 숨쉬기가 곤란할 수 있다.
- 그렇지만 그들은 코가 막히면 입을 일부러 벌리고 입을 통해 경구호흡을 어느 정도 할 수 있다.
- 위에서 설명한 바와 같이, 신생아들이나 영아들의 비강의 크기는 학령기 아이들이나 사춘기 아이들의 비강의 크기보다
- 훨씬 작기 때문에 감기로 코가 쉽게 막힐 수 있고 일단 코가 막히면 호흡곤란이 더 잘 생겨 훨씬 더 고생한다.
- 신생아들이나 영아들은 감기로 전신이 아프고 미열이 나고 두통이 생겨도 말로 잘 표현할 수 없어 징징 짜고 보채고 우는
- 등의 증상 징후가 생길 수 있다.
- 또 식욕이 떨어져 잘 먹지 않을 수 있다.
- 때로는 감기를 일으킨 바이러스가 위장관에 감염되어 위장염을 일으키기도 하고 그와 동시 상기도에 감염되어 감기도
- 일으킬 수 있다.
- 이때 감기의 증상 징후가 나타나기도 하고 바이러스 위장염의 증상 징후가 나타날 수 있다.
- 때로는 설사 구토 등의 위장염의 증상 징후가 주로 나타날 수 있다.
- 또 감기 바이러스가 상기도에만 감염되지 않고 하기도에도 동시 감염되어 바이러스 기관지염, 바이러스 세기관지염,
- 바이러스 폐렴, 크루프 등을 동시 앓을 수 있다.
- 감기를 앓는 중 신생아들이나 영아들은 박테리아 중이염이나 박테리아 폐렴 등 이차 박테리아 감염병에 더 잘 걸릴 수 있다. 그 외 다른 점에 관해서는 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 8 권 소아청소년 호흡기질환-감기 참조.

Q.

1 년에 몇 번 감기에 걸리나 How many times does a child get cold a year

A.

- 연구에 의하면, 한 아이가 적게는 1 년에 6~7 번 감기에 걸렸고 일부 아이는 1 년에 22 번 걸렸다.
- 보육원, 유치원, 또는 초등학교 등 영유들이나 학령기 아이들이 많이 모이는 곳에 자주 가는, 특히, 영유아들은 감기에 더 자주 걸린다.
- 취학 전 영아들이나 유아들은 자기 집에서 부모와 주로 지낼 때는 감기에 잘 걸리지 않지만 영유아들이 많이 모이는 보육원이나 유치원 등에 가기 시작하면서 감기에 자주 걸리는 것이 보통이다.
- 한 집안 여러 식구들 중 가장 나이가 어린 영유아는 그 집안 다른 식구들에 비해 감기에 더 자주 걸린다.
- 한 집안에서 주로 부모와 같이 사는 동안 영유아들이 보육원, 유치원, 또는 초등학교에 가기 시작한 후 처음 몇 달 동안 감기에 자주 걸려 감기를 달고 사는 경우도 있다. 거기에 온 다른 영유아들이 앓고 있는 감기 바이러스에 감염되거나 다른 종류의 상·하기도 감염을 일으켰던 바이러스에 감염되거나 또는 위장염을 일으켰던 바이러스에 감염되어 감기에 걸릴 수 있고 또 바이러스 위장염에 걸릴 수 있다.
- 어떤 때는 감기의 증상 징후와 바이러스 위장염의 증상 징후가 동시 나타난다. 또는 바이러스 위장염의 증상 징후가 주로 나타나기도 한다.

Q.

소아 감기의 증상 징후에는 어떤 것이 있나요 What are the cold symptoms and signs in children

A.

- 이미 신생아들이나 영아들의 감기의 증상 징후에 관해 설명했다.
- 여기서는 신생아기와 영아기 이후 유아·학령기의 아이들의 소아 감기의 증상 징후에 관해 알아본다.

- 소아 감기를 일으키는 바이러스의 종류, 자녀의 나이, 감기를 앓을 때 생긴 합병증의 유무, 감기의 병일 등에 따라 감기의 증상 징후가 다르다.
- 바이러스가 상기도에 감염된 후 2~6 일 간 잠복기를 거친 후 감기의 주 증상 징후가 나타나는 것이 보통이다.
- 감기의 전형적인 주 증상 징후는 콧물, 눈물, 코 막힘, 재채기, 전신 권태, 미열 내지 고열, 두통, 인두 소양증, 인두통, 근육통, 피곤, 한전, 잔잔한 기침, 식욕감퇴 등이다.
- 대개, 소아 감기의 주 증상 징후들은 4~10 일 정도 지속된다.
- 드물게는 14 일간 지속된다.
- 이렇게 앓다가 자연히 낫는 것이 보통이다.
- 그러나 환자의 나이와 감기를 일으킨 바이러스의 종류에 따라 증상 징후기 많이 다를 수 있다.
- 감기를 앓을 때 감기로 유발된 기관지 천식이 있느냐에 따라, 또는 이차 박테리아 감염으로 생긴 합병증의 유무에 따라, 또 그 합병증의 중증도에 따라 감기의 증상 징후는 그때그때 조금 다르다.
- 그러나 대개 10 일, 또는 드물게는 14 일 이상 증상 징후가 지속되면 감기 이외 다른 병을 의심해 봐야 한다.

Q.

감기를 앓는 동안 등교할 수 있나 Can children with cold go to school

A.

- 감기를 앓을 때 인두통, 피곤, 콧물, 두통, 미열 등의 증상 징후가 있을 수 있지만 감기를 앓으면서 하루도 빠지지 않고 등교하는 학생들도 많다.
- 감기는 일종의 상기도 바이러스 감염성 질환이다.
- 감기를 일으킨 바이러스가 주위에 있는 다른 학생들이나 다른 사람들에게 전염될 가능성이 많다. 그렇지만, 일반적으로 감기를 앓는 아이들을 감기를 앓지 않는 아이들로부터 꼭 격리시킬 필요는 없다.

- 대개는, 감기를 앓는 아이들을 격리시켜도 격리 효과가 실질적으로 별로 나타나지 않기 때문이다.
- 대부분의 경우, 아이가 연간 6~7 회 정도 감기를 앓는 것이 보통이다.
- 어떤 아이는 연간 22 번 감기를 앓기도 한다.
- 감기를 앓을 때마다 1~2 주 동안 등교하지 않는다면 1 년에 적어도 2 개월 이상 학교에 가지 못하는 셈이 된다.
- 같은 동네에서 사는 어떤 아이가 감기를 앓기 시작하면 그 동네 거의 모든 아이들이 감기를 앓을 수 있다.
- 때문에 감기를 앓는 아이를 학교에 보내지 않고 다른 학생들로부터 격리시키는 것이 실용적 감기치료 예방 방법이 못된다.
- 학교 다니는 아이가 감기를 앓기 시작할 때, 그 반 다른 학생들이 감기를 앓고 있지 않을지라도 그 반의 대부분의 학생들은 같은 종류의 감기 바이러스에 이미 감염되어 경미하게 감기를 앓고 있거나 잠복기 상태에 있을 수 있다.
- 이런저런 이유 때문에 감기를 앓는 학생들이 감기를 앓고 있지만 학교에 갈 수 있을 정도 심한 증상 징후가 없고 건강상태가 전반적으로 양호하면 등교해도 된다. 그러나 특정한 상황을 고려해서 단골 의사에게 문의해서 학교에 갈 수 있는지 결정하는 것이 좋다.

Q.

감기를 앓을 때 기침을 많이 하나 Do children cough due to cold

A.

- 감기만 앓을 때는 잔잔한 기침을 조금 할 수 있다.
- 감기를 앓을 때 콧물이 콧구멍으로 흘러나올 수 있고 후비공을 통해 인두강 상 부위로 흐를 수 있다.
- 감기로 비강 점막층이 자극받을 때 재채기와 기침을 조금 할 수 있다.
- 후비공 쪽에서 흘러내려온 콧물로 인두강 점막층이 자극받을 때 기침을 조금 할 수 있다.

- 또 감기로 인두에 생긴 염증으로 인두 점막층이 자극받을 때 잔잔한 기침을 조금씩 할 수 있다.
- 그러나 감기만 앓을 때는 가슴에서 나오는 큰 기침은 하지 않고 또 가래가 하기도 속에서 나오지 않는다.
- 즉 가슴에서 나오는 기침은 하지 않고 하기도 속에서 가래가 나오지 않는다.
- 감기로 인두염이 생기고 그로 인해 인두가 가려워서 조금 기침할 수 있다.
- 합병증이 없는 한 대부분의 감기는 상기도에 국한되어 생긴 바이러스 감염병이다.
- 감기를 앓을 때 후두염(바이러스성 크루프), 기관지 천식, 기관지염, 세기관지염, 또는 폐렴 등의 합병증이 있지 않는 한 가래가 나오면서 가슴 속에서 나오는 큰 기침은 하지 않는다.
- 가래를 뱉으면서 가슴에서 나오는 기침을 할 때는 감기와 천식, 감기와 폐렴, 감기와 세 기관지염 등을 앓고 있나 의심하든지 또는 감기 아닌 다른 호흡기 질병을 앓고 있나 확실히 진단 받는 것이 좋다.
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-기침의 원인 참조

Q.

감기를 몇 주 동안 계속 앓는데 왜 그런가 Cold is lasting more than two weeks, Why?

A.

- 대부분의 경우, 감기의 증상 징후는 4~10 일 동안 지속되다가 자연히 낫는다.
- 드물게 14 일 동안 계속 된다. 그러나 감기가 10~14 일 이상 계속 되고 완전히 낫지 않으면 다음과 경우를 생각해 본다
- 감기를 앓는 중 축농증(부비동염), 중이염, 알레르기성 비염, 또는 기관지 천식 등 합병증이 생겼는지
- 맨 초기부터 감기에 걸린 것이 아니라 감기가 아닌 다른 병을 걸려 앓든지.
- 감기와 다른 감염병이나 비 감염병을 동시 앓고 있나 의심해야 한다.

- 감기를 앓는 중 부비동에 박테리아 감염이 생기면 부비동염, 중이에 박테리아 감염이 생기면 급성 중이염, 폐에 감염되면 폐렴이 생길 수 있다.
- 이런 이차 박테리아 감염 등으로 합병증이 있을 때는 그 합병증으로 생기는 증상 징후와 이미 있던 감기의 증상 징후가 함께 나타난다.
- 특히 감기로 인해 기관지 천식이 유발되면 감기와 천식을 감기 초기부터 함께 앓다가 그 감기는 다 나았는데도 기관지 천식의 증상 징후는 계속 되어 감기를 계속 앓는 것과 같이 오랫동안 기침을 하면서 앓을 수 있다.

Q.

감기를 어떻게 진단하나 How to make a diagnosis of cold

A.

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해 감기를 쉽게 진단할 수 있다.
- 그러나 여러 종류의 바이러스 상·하호흡기 감염병, 또는 박테리아 상·하 호흡기 감염병의 초기 증상 징후는 감기의 증상 징후와 비슷한 점이 있다.
- 일반적으로 그런 감염병과 감기를 감별 진단해야 한다.
- 특히,
- 독감,
- A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두염이나 편도염,
- 전염성 모노,
- 후두염,
- 크루프,
- 기관지 천식,
- 세기관지염,
- 기관지염,
- 또는 폐렴 등과 감기를 감별 진단해야 한다.

- 부비동염이나 알레르성 비염과 감별 진단해야 한다.
- 그 외 여러 종류의 전신성 감염병의 초기의 증상 징후가 감기의 증상 징후와 서로 비슷한 데가 많다.
- 그래서 때로는 의사들도 부모들도 다른 종류의 감염병을 앓고 있는 것을 감기를 앓고 있다고 잘못 진단할 수 있다.
- 연령에 관계없이 누구든지, 특히, 영유아들이 감기를 앓다가 갑자기 고열이 나면서 감기를 앓을 때의 증상 징후 보다 더 심하게 보채고, 잘 먹지 않고, 잘 웃지 않을 때(독성 상태일 때)는 이차 박테리아 감염으로 신체의 어느 부위에 합병증이 생겨 있을 가능성이 있다고 생각해야 한다.
- 그런 때는 의사의 진단 치료를 곧 받아야 한다.

Q.

인두통으로 소아청소년과에 가면 면봉으로 채취한 인두 점액으로 세균 배양검사를 하는데 왜 하나 Why to take throat cultures with throat mucosa when to have a sore throat

A.

- 인두통으로 동네 소아청소년과에 가면 인두 점액으로 세균 배양검사를 하는 경우가 많다.
- 인두통이 생기게 하는 원인에는 여러 가지가 있다.
- 그 원인을 크게 세 가지로 나눌 수 있다.
- 첫째로, 인두통은 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염성 인두염 및, 또는 편도염으로 생길 수 있고
- 둘째는, 인두통은 바이러스 감염성 인두염 및, 또는 인두 편도염으로 생길 수 있다.
- 셋째는, 그 외 원인으로 인두통이 생길 수 있다.
- 다시 설명하면, 인두통이 바이러스 인두염으로 생길 수 있고, 또 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두염이나 인두편도염으로 생길 수 있다.

- 인두통이 있을 때 인두를 육안으로 들여다보고 바이러스 감염으로 인두염이 생기고 그로 인해 인두통이 생겼는지 박테리아 감염으로 인두염이 생기고 그로 인해 인두통이 생겼는지 확실히 가려내기가 어렵다.
- 그 때문에 이 두 종류의 인두염을 감별 진단하기 위해 인두 점막층에서 면봉으로 채취한 점액으로 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균 배양검사를 하든지 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사를 할 수 있다. 때로는 두 가지 검사를 동시 할 수 있다.
- 그 결과가 양성으로 나타나면 그 인두통은 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두염으로 생겼다고 진단할 수 있고, 음성으로 나타나면 바이러스 인두염으로 인두통이 생겼다고 역으로 진단하는 것이 보통이다.
- 이런 세균검사를 하지 않고서 인두통이 바이러스 인두염으로 생겼는지 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두염으로 생겼는지 확실히 감별 진단하기가 어렵다.
- 여기서 말하는 바이러스 인두염이란 병은 감기, 감염성 모노, 또는 독감도 포함된다.
- 인두통이 감기 등 바이러스 상기도염으로 생기면 그 바이러스 상기도염은 항생제로 치료되지 않는다. 그러나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두염으로 생긴 인두통은 항생제로 치료해야 한다.
- 이런 식으로 인두통을 치료할 때 의사도 환자도 국가도 딜레마에 빠질 수 있다.
- 환자는 알 권리가 있고 가장 적절한 치료를 받을 권리가 있고, 의사는 가장 적절한 치료를 해줄 의무가 있다.
- 감기의 증상 징후나 인두통의 증상 징후를 호소하면서 동네소아 청소년과에 오면 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균배양검사를 하거나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사를 통상적으로 해서 그 결과가 양성이면 항생제로 치료를 시작하고 음성이면 항생제로 치료를 시작하지 않는 것이 미국에서 일반적인 치료방법이다.
- 때로는 따라잡기 치료를 하기 위해 소아과 방문을 며칠 후 또 해야 하고,
- A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균배양검사를 하거나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사로 드는 비용이 라에 따라 다르지만 미국에서는 한번 검사하는데 10~ 30 불 정도이다.

- 한번 감기에 들면 의사의 진찰 진단 치료비 및, 또는 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균배양검사를 하거나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사비 등 총 검진비가 상당히 많이 들 수 있다.
- 때로는 한 집안 여러 식구들 중 한 사람만 이런 식으로 인두통을 치료받는 것이 아니고 전 식구들이 동시 거의 같은 진단, 치료를 받아야 할 때도 있고, 또 전 국민들이 감기를 앓는다고 가정할 때 감기를 적절히 진료 치료를 받으려면 감기 치료비가 몇 억불이 넘을 수 있다.

Q.

감기를 어떻게 치료하나 How to treat the common cold

A.

- 감기는 상기도에 생긴 바이러스 감염병의 일종이다. 즉 바이러스 급성 상기도염이다.
- 감기를 Cold, Common cold, URI, 또는 Upper respiratory tract infection 라고도 한다. 감기라는 병명 대신 급성 비인두염(Acute nasopharyngitis)이라고도 한다.
- 인플루엔자를 독감이라고 부르지만 감기와는 아주 다른 종류의 바이러스 호흡기 감염병이다. 인플루엔자와 감기 이 두 병의 증상 징후가 다르고 때로는 비슷한 점이 있기 때문에 임상 검사 등을 특별히 하지 않고 증상 징후와 진찰소견으로 이 두 병을 확실히 서로 감별 진단하기가 때로는 어렵다.
- 감기를 완치할 수 있는特效약물이 없고 그 외 다른 특별 치료방법도 없다.
- 또 확실하게 예방할 수 있는 방법도 약물도 없고, 예방 백신도 없고 또 예방할 수 있는 약물도 없다.
- 감기를 더 빨리 쉽게 낫게 하는 약물도 없고 치료 효과가 확실히 나타나는 치료도 없다.
- 항생제는 감기 치료에 아무 효력도 없고 감기를 항생제로 치료하면 오히려 그 항생제 치료로 부작용 등이 생길 수 있다.
- 또 항생제로나 항바이러스제로 감기를 예방할 수 없다.

- 감기를 앓는 중 박테리아 중이염이나 박테리아 축농증 또는 박테리아 폐렴 등 2 차 박테리아 감염이 생길 수 있다. 그런 합병증이 생기지 않게 예방할 수 있는 뚜렷한 방법도 없다.
- 감기의 초기의 증상 징후는 다양하고 다른 여러 종류의 감염병이나 다른 병의 증상 징후와 비슷한 데가 많다.
- 그 때문에 감기에 걸렸다고 의심되면 의사의 조언이나 진단 치료를 받는 것이 이상적이다.
- 그렇지만, 많은 경우, 진짜로 감기만 앓고 있는지 다른 합병증이 동시 있는지, 의사도 확실히 알 수 없는 때가 많다.
- 일반적으로 감기 이외 어떤 이차 박테리아 감염병을 앓고 있지 않고 감기만 앓고 있을 것이라고 추정 진단(Presumptive diagnosis)을 내린 후 그 때의 증상 징후에 따라 감기를 대증 치료하는 것이 보통이다. 감기 치료약은 사실상 없다.
- 일반적으로, 감기를 앓을 때는 집에서 정신적으로 육체적으로 안정을 취하면서 음료수를 충분히 섭취하고 편안히 쉬는 것이 가장 이상적인 치료이다.
- 증상 징후의 중증도와 나이에 따라 다르지만 유아기나 학령기 아이들은 집안에서 TV 를 본다든지 책을 읽으면서 안정하면서 쉬는 치료도 좋다.
- 그렇다고 해서 감기를 앓기 시작한 첫 날 감기가 다 나을 때까지 집안에서 누워 안정을 취할 필요는 없다.
- 감기가 다 낫을 때까지 무리한 육체적 운동은 삼간다.
- 두통 근육통 인두통 등의 통증과 열 등의 증상징후는 타이레놀이나 아이브프로펜 등 해열 진통제로 대증치료 할 수 있다.
- 가능하면 이런 종류의 약물로 치료를 받을 때도 의사의 지시에 따라 한다.
- 요즘은 아스피린은 감기 치료에 쓰지 않는다.
- 학령기 전 유아나 학령기 아이들이 감기에 걸려 콧물이 나고 코가 막힐 때는 코를 자주 풀고 닦도록 한다.
- 코를 너무 세게 풀면 비강 속 세균이 중이 강 속으로 또는 부비동 속으로 들어갈 수 있으므로 살금살금 풀게 한다.

- 영유아들이 코가 막혀 모유나 인공영양을 잘 먹지 못하고 자지 못하고 괴로워 할 때는 코를 닦아주는 정도로 치료한다. 생리 식염수 (사진 143 참조)를 비강 속에 넣어 코 막힘을 치료 할 수 있다.
- 의사의 지시가 없는 한 요즘 2-6 세 이하 소아 감기를 경구용 비강점막 충혈완화제로 치료하지 않는다.
- 특히 6 세 이전 영유아들의 감기치료에 경구용 비강점막 충혈완화제를 쓰지 않는다(부모도 반의사가 되어야 한다-소아 가정간호백과 제 15 권 소아청소년 알레르기 및 면역 질환 알레르기성 비염 참조).
- 비강 속에 품어 치료할 수 있는 비강점막 충혈완화 분무제,
- 비강 속에 떨어트려 치료할 수 있는 비강점막 충혈완화 방울약(점적약제),
- 경구용 비강점막 충혈완화 방울약,
- 또는 비강점막 충혈완화 시럽 약 등 여러 형태의 감기치료에 쓸 수 있는 약물을 제조해 판다.
- 2007 년 10 월부터 미 FDA(식약청)은 의사의 처방 없이 환자가 약국 진열장에서 사서 쓸 수 있는(OTC) 소아 감기 기침약과 감기약은 더 이상 팔지도 쓰지도 말라고 권장한다.
- 특히 항히스타민제, 비강점막 충혈완화제와 감기 기침 억제제 등 성분이 든 소아 감기약은 소아 건강에 유해할 수 있고 감기 치료 효과가 확실치 않고 부작용 등 다른 문제가 생길 수 있기 때문에 6 세 이하 소아들의 감기 치료에 쓰지 말라고 지시했다.

www.FAAP.org/new/kidcolds.htm 에 의하면 다음 열거된 감기약은 6 세 소아들 감기 치료에 써서는 안 된다.

- Dimetapp(R) Decongestant Plus Cough Infant Drops,
- Dimetapp(R) Decongestant Infant Drops,
- Little Colds(R) Decongestant Plus Cough,
- Little Colds(R) Multi-Symptom Cold Formula,
- PEDIACARE(R) Infant Drops Decongestant (containing pseudoephedrine),
- PEDIACARE(R) Infant Drops Decongestant & Cough (containing pseudoephedrine),

- PEDIACARE(R) Infant Dropper Decongestant (containing phenylephrine),
- PEDIACARE(R) Infant Dropper Long-Acting Cough,
- PEDIACARE(R) Infant Dropper Decongestant & Cough (containing phenylephrine),
- Robitussin(R) Infant Cough DM Drops,
- Triaminic(R) Infant & Toddler Thin Strips(R) Decongestant,
- Triaminic(R) Infant & Toddler Thin Strips(R) Decongestant Plus Cough,
- TYLENOL(R) Concentrated Infants' Drops Plus Cold,
- TYLENOL(R) Concentrated Infants' Drops Plus Cold & Cough
- 돌 이전 영아들이 감기로 코가 막혀 고생할 때는 의사의 지시에 따라 방울 비강점막 충혈완화제로 치료할 수 있다.
- 6 세 이후 학령기 아이들이나 10 대 아이들이 감기에 걸려 비강점막 충혈이 생겨 코가 막힐 때는 의사의 지시에 따라 에이프린(Afrin/Oxymetazoline)이나 네오시네프린 등 비강점막 충혈완화제로 치료할 수 있다.
- 비강점막 충혈완화제는 비강 점막층 충혈 모세혈관을 수축시켜 비강점막 충혈을 경감시키고 부은 점막과 모세혈관을 수축시켜 막힌 비강을 확 뚫어주는 약리작용이 있다.
- 액티페드(Actifed), 다이매탭(Dimetapp), 페디아케어(PediaCare) 등은 소아감기 치료에 많이 썼던 OTC 종합 감기약이었다. 즉 비강 점막층 모세혈관 충혈 완화를 시킬 수 있는 경구용 종합 감기약이다.
- 그런 종류의 종합 감기약에는 비강 점막 모세혈관 충혈 완화제와 항히스타민제 등의 약물 성분이 함께 들어있는 것이 보통이다. 때로는 두세 가지 종류의 약물 성분이 들어있을 수 있다. 6 세 이후 학령기나 사춘기 아이들의 감기를 치료할 때 이런 종류의 약을 의사의 지시에 따라 쓸 수 있다
- 슈도페드는 비강 점막층 모세혈관 충혈을 완화시킬 수 있는 약물 성분이 들어있다. 이런 종류의 약물도 나이와 증상 징후에 따라 치료 용량을 잘 조절해서 감기를 치료할 수 있다. 여러 가지 비강 점막층 모세혈관 충혈 완화제들 중 한 가지를 선택해서 의사의 지시에 따라 쓸 수 있다.
- 그러나 6 세 이전 영유아들에게 이런 종류의 약물로 감기를 치료할 수 있는지 의사에게 꼭 문의한 후 의사의 지시에 따라서 감기 치료를 한다.

- 6 세 이후 소아 감기는 이와 같이 합병증이 없는 감기는 증상 징후에 따라 해열 진통제로, 또는 비강 점막층 충혈완화제 등으로 의사의 지시에 따라서 감기를 적절히 대증치료를 할 수 있다.
- 감기의 증상 징후가 경미할 때는 이런 종류의 약을 쓰지 않고 며칠 지나면 자연히 낫는 것이 보통이다.
- 그러나 박테리아 중이염이나 박테리아 축농증 등 이차 박테리아 감염으로 합병증이 생기면 이차 박테리아 감염을 항생제로 적절히 치료한다.
- 기관지 천식이 감기로 인해 유발되면 적절한 천식 치료약으로 천식을 적절히 치료한다.
- 감기를 대증 치료할 수 있는 약을 의사의 처방 없이 약국에서 살 수 있지만 그런 감기약도 의사의 조언에 따라 사서 쓰는 것이 원칙이다.
- 감기로 생긴 인두통, 바이러스 상기도염으로 생긴 인두통은 항생제 치료에 효과가 없다.
- 그러나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염으로 생긴 인두염으로 생긴 인두통은 항생제로 치료해야 인두염도 낮고 인두통도 낮는다.
- 이런 복잡한 감기 치료에 의사도 환자도 국가도 딜레마에 빠질 수 있다.
- 환자는 물론 알 권리가 있고 가장 적절한 치료를 받을 권리가 있고 의사들은 가장 좋은 치료를 해줄 필요가 있기 때문이다.
- 환자가 감기의 증상 징후나 인두통의 증상 징후로 소아과에 오면 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균배양검사를 하거나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원항체 응집 반응검사를 해서 그 결과가 양성이면 항생제로 치료하고 음성이면 항생제를 치료하지 않는 것이 보통이다. 그러나 이런 치료에도 문제가 있다. 때로는 추적 치료를 하기 위해 소아과를 또 방문해야 하고, A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균배양검사를 하거나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사를 하는 데 드는 비용이 어느 나라에서 사느냐에 따라 다르지만, 미국에서는 한번 검사하는 드는 비용이 약 10~30 불정도 든다.
- 감기에 한번 걸리면 의사 진찰비, 진단 치료비 및, 또는 이런 검사비와 그 외 다른 치료경비는 상당할 수 있다.
- 여러 식구들 중 한 식구만 감기에 걸리는 경우는 드물고 전 식구들이 다 같이 감기를 앓을 때는 전식구들이 다 같이 진단 치료를 받아야할 때도 있다. 또 감기가 전

지역이나 전국에서 대 유행해 전 국민들이 다 앓는다고 가정할 때 감기를 적절히 진단 치료를 받으려면 감기 치료비가 천문학적인 숫자일 수 있다.

- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-제 7 권 소아청소년 감염병-감기 참조,
- 8 권 소아청소년 호흡기 질환-감기 참조

Q.

감기를 앓을 때 특별히 주의해 먹어야 하는 음식물이 있나 Should we concern any foods for cold

A.

- 감기를 앓기 시작 처음 며칠 동안 식욕이 떨어져 잘 먹지 않는 것이 보통이다.
- 그런 어린 환아에게 음식물을 강제로 먹이면 구토할 수 있다.
- 때로는 조금만 먹어도 구토할 수 있다.
- 때문에 음식물을 억지로 먹여서는 안 된다.
- 단골 소아청소년과 전문의에게 문의해서 어떤 음식물이 그 때 그 감기에 좋은지 알아본다.
- 모유를 먹거나 인공영양을 먹는 신생아들이나 영아들에게는 모유나 인공영양을 보통 때와 같이 먹일 수 있다.
- 영아기가 지난 이후 유아들이나 학령기 아이들이 잘 먹지 않으면 과일즙류, 보리차, 고기국물류, 또는 쌀죽 등 쉽게 소화될 수 있는 전 유동식이나 반 유동식을 처음에는 조금씩 자주 먹다가 점차로 전유동식에서 반유동식, 그다음 고형음식으로 바꿔먹는다.
- 탈수가 되지 않도록 음료수를 충분히 섭취한다.
- 점차로 회복되면서 식욕이 좋아지면 평상시 먹던 음식물로 서서히 바꿔 먹는다.
- 감기를 앓을 동안 평소보다 육체적으로 덜 활동하기 때문에 감기를 앓는 처음 며칠 동안은 에너지를 적게 소모한다.

- 또 감기로 전신 모든 기능이 저하된다. 이런 이유로 소화기계의 기능도 감기로 감소되어 음식을 조금씩 먹는 것이 보통이다. 때로는 위장관에 감기 바이러스 감염병이 생겨 소화가 잘 되지 않을 수 있다
- 감기를 앓는 중 우유나 우유성분이 든 음식물은 소화가 잘되지 않기 때문에 될 수 있는 한 우유나 우유성분이 섞인 음식물은 먹지 않는 것이 좋다.

Q.

감기 치료에 가습기를 쓰는 것이 좋은가 Is humidifier helpful for cold treatment

A.

- 가습기로 감기 치료를 하는 것에 일반적으로 권장하지 않는다.
- 그러나 실내 습도를 조절하기 위해 가습기를 쓸 수 있다.
- 가습기에서 뿜어 나오는 분무가 감기치료에 별 효과가 없다.
- 특히 가습기에서 나오는 분무가 환아에게 직접 가지 않도록 해야 한다.
- 가습기를 사용하면 실내가 눅눅해지고 바닥이 젖어 미끄러져 낙상 등 안전사고가 날 수 있다.
- 가습기를 쓰는 대신 수분을 경구로 충분히 섭취한다든지 젖은 빨래를 실내에서 말린다든지 그 외 다른 방법으로 실내 습도를 60% 정도 유지해 탈수되지 않게 한다.
- 감기를 앓는 동안 음식을 보통 때와 같이 섭취하면 탈수될까 염려할 필요도 없다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환

- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics

- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

아이들은 우유를 매일 꼭 먹어야 하는가?, Should all children drink cow's milk everyday?

- 아이들이 정상적으로 성장발육 하기 위해 우유를 매일 꼭 먹어야 하는가?, 그렇지 않으면 우유를 먹지 않아도 되는가?
- 이 문제를 놓고 계속 논쟁하고 있다.
- 아마도 그 논쟁은 여러 가지 이유로 계속될 것이다.
- '자녀들을 어떻게 사랑해서 길러야 하는가?'의 서면 설문 조사를 약 3 년 동안 미국 한인 교포 교회, 한국 모 대학과 소아과 클리닉에서 했었다.
- 그 때 참석한 한인 부모들과 저의 소아과에 진료 받으러 온 한인 교포 부모들의 100 명을 대상으로 다음 23 가지의 질의응답 식으로 조사를 했다.

Q.

'아이들은 우유를 꼭 먹어야 하는가?'

A.

- ① 꼭 먹어야 한다가 79%,
- ② 꼭 먹을 필요가 없다가 15%,
- ③ 확실히 모르겠다가 6%이었다.

Q.

'아이들이 우유를 꼭 먹어야한다'고 생각하는 이유는 무엇인가?

A.

- ① 칼슘 섭취를 위해서 92%,
- ② 잘 자라고 건강하게 키우기 위해서 4%,
- ③ 유지방이 필요하기 때문에 1%,
- ④ 모든 면에서 좋기 때문에 1%,
- ⑤ 영양공급이 좋기 때문에 1%
- ⑥ 비타민이 많이 함유된 음식물이기 때문인가 1%이었다.

부모들의 답변은 일리가 있고 맞는 답변이다.

그러나 거기에 반대 이론도 있어 다음에 소개한다.



사진 157. 우유나 우유로 만든 음식물로
우유 알레르기가 유발될 수 있다.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 몇 년 전 이곳 지역 신문 The Chronicle 에 아이들은 우유를 꼭 먹일 필요가 없다는 영문 기사를 저자가 냈었다.

- 예상했던 대로, 이곳 몇몇 영양사들이 아이들이 우유를 안 먹으면 어떻게 성장 발육할 것이며, 또 우유를 안 먹으면 칼슘은 어디서 섭취할 수 있느냐고 그 신문에 나의 의견에 반대하는 기고를 실었다.
- 그리고 나의 기고 중 “아이들은 우유를 꼭 먹을 필요가 없다”의 내용이 옳지 않다는 의견도 있었다. 물론 그들의 주장에 일리가 있었다고 나도 인정했다.



사진 156. 우유와 우유 성분이 든 음식물은 영양가치가 있지만 어떤 아이에게는 여러 종류의 우유 알레르기가 유발될 수 있다.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 또한 나의 기고의 내용을 찬성하는 동네 의사들도 있었고 비 의료인들도 많이 있었다.
- 나는 논쟁을 계속하지 않았다.
- 얼마 전 한 엄마가 자녀를 나의 소아과로 데리고 와서 우유 섭취로 인해서 고생한 이야기를 하면서 유당 불내증을 치료하는 Lactaid(락트에이드)를 일생동안 먹으면서 우유를 꼭 먹으면 어떠냐고 질문을 하면서 그 아이가 과거 우유먹고 고생한 과거병력을 늘어놓았다.
- “미국에 오자마자 우유가 몸에 좋고 성장하는 아이들에게 아주 좋다고 해서 시원한 콜라 마시듯이 우유를 매일 하루 3 컵 마시게 했다.

- 먹기 싫다고 하면 설탕을 타서 달게 해서 마시게 했다.
- 그 후 그 자녀는 하등의 이유 없이 설사, 복통, 방귀, 복부 팽만감 등의 증상 징후로 몇 년을 두고 많이 고생했다.
- 텀스, 말락스(Maalox) 등 제산제를 배 아플 때마다 먹었고 이 의사 저 의사를 찾아 갔었다.
- 매운 김치와 고추장 등을 먹고 소화가 안 되나 의심하고 한식에서 주로 양식으로 바꿨다.
- 마지막으로 소아 위장 전문의에 찾아 갔더니 유당 효소 결핍증으로 인하여 생기는 유당 불내증이란 병으로 진단받았다.
- 그 후부터는 우유 한 방울도 마시지 않고 지낸다고 했다”.
- 1946 년 미국과 전 세계에서 최초로 육아 백과(Dr. Spock’s Baby & Child Care)를 써서 전 세계적으로 선풍적 인기를 끈 소아과 전문의 벤자민 스포크스 박사가 “2 세 이후 아이들은 우유를 꼭 먹일 필요가 없고 우유 이외 균형 잡힌 다른 음식을 먹으면 잘 성장 발육할 수 있다”고 최근 몇 년 전 주장했다.
- 그 후 미 소아과 학회는 “스포크스 박사는 소아 영양학적 폭동을 일으킨 주동자라”고 하면서 그의 주장을 반박했다.
- 이렇게 우유논쟁은 또 한 라운드를 하고 끝냈다.
- 그 후 우유에 대한 논쟁이 또 크게 발생됐다.
- 하얀 콧수염을 기른 뉴욕 시장 줄리안이 “우유로 인하여 전립선암에 걸렸다는 광고 내용”과 그의 사진이 빌보드 광고판에 크게 났었다. 그 후 광고를 낸 PETA 를 고소하겠다고 그는 얼음장을 놓았다.
- 우유논쟁 전선이 ‘벤자민 스포크스 박사의 고향 미 코네티컷 주 뉴 헤븐까지 마침내 도착했다’ ‘우유로 인해서 영아산통, 당뇨병, 비만증, 귓병, 알레르기, 그 밖에 더 많은 병을 아이들에게 생길 수 있다’. 그리고 하얀 우유가 묻은 아기 입술 사진이 실린 큰 빌보드 광고판에 우유에 관한 뉴스가 저자가 살고 있는 코네티컷 주 하트포드 지역신문에 났었다.
- 우유는 자라는 아이들에게 정말로 좋은 음식물인가 또는 우유는 그들에게 해로운 음식물이 될 수 있는지, 모든 부모들은 자라는 아이들에게 우유를 꼭 먹여야하는지 알아볼 필요가 있다.

- 유당 불내증, 우유 알레르기, 갈락토오스 혈증, 변비, 빈혈, 비타민 결핍증, 비만, 당뇨병, 과도 활동 장애, 주의력 결핍증 등 여러 가지 병, 증상 징후가 우유섭취로 인하여 생길 수 있고, 또 우유를 많이 먹으면 그날그날 필요로 하는 단백질이나 탄수화물, 또는 다른 종류의 영양분을 우유에서 주로 섭취해서 우유 이외 다른 종류의 음식을 더 이상 먹을 수 없기 때문에 그로 인해 여러 가지 영양 결핍증에 걸릴 수 있다.
- 우유에는 철분과 비타민 C와 D 등 성장 발육에 필요한 만큼 충분히 들어있지 않기 때문에 우유를 많아 마시는 아이들에게 우유에서 충분히 철분을 섭취할 수 없어 철분 결핍성 빈혈과 비타민 C나 D 결핍증이 생길 수 있다.
- 우유로 만든 아이스크림이나 밀크셰이크 등을 먹는 아이들에게 흥분성 위장관 증후군이 더 잘 생길 수 있고 그로 인해 배가 아프고 설사 등 위장병의 증상 징후가 생길 수 있다.
- 또 우유 섭취로 인해 변비가 생길 수 있다.
- 편두통, 과도 활동 장애 및, 또는 주의력 결핍증, 알레르기성 결막염, 알레르기성 비염, 알레르기성 축농증(부비동염), 기관지 천식, 알레르기성 위장염과 그로 인해서 장출혈과 점액변, 녹변, 혈변, 혈뇨, 빈혈 등이 생길 수 있다.
- 설사, 복통, 복부 팽만, 방귀 등의 증상 징후도 생기고, 성장통, 근육통, 긴장 피로 증후군, 아토피성 피부염, 두드러기, 쇼크 등 우유 알레르기가 우유를 마시는 사람들의 0.5~2%에게 생길 수 있다.
- 소장 점막층에서 분비되는 유당 효소(Lactase/락타제 효소)에 의해서 우유 속에 든 유당이 포도당과 갈락토스로 분해돼서 그 포도당과 갈락토스가 장관 점막층을 통해서 피 속으로 흡수되는 것이 정상이다.
- 유당 효소가 충분히 분비되지 않는 아이들이나 아주 조금밖에 분비되지 않는 아이들이 우유를 마시면 유당 불내증이 생길 수 있다.
- 유당 효소는 태어나기 전부터 장관 점막층에서 분비되기 시작해서 출생되자마자 아주 왕성하게 분비되고 먹은 모유나 인공영양 속에 든 유당을 정상적으로 소화시킬 수 있는 것이 보통이다.
- 대부분의 유아들이 생후 3~4 세가 되기 전에 그들의 장관 점막층에서 유당 효소 분비가 자연히 감소되는 것이 보통이다.

- 유당 효소가 잘 분비되지 않는 아이들이 우유나 우유가 든 음식을 먹으면 유당이 소화되지 않고 그 유당이 소장관 속과 대장관 속으로 내려가는 중 소장관 속과 대장 내 상존 세균 무리 의해 부패될 수 있다.
- 우유가 부패될 때 유산, 유기산, 수소 등 가스가 생기고 그로 인해 복부 팽만, 복통, 설사 등의 증상 징후가 생길 수 있다.
- 유당 효소 부족증(유당 불내증)이 선천성으로도 생길 수 있고 후천성으로 생길 수 있으나 선천성 유당 효소 부족증은 아주 드문 병이다.
- 유당 효소 부족증이 췌장 낭포성 섬유증, 소아 지방변증, 궤양성 대장염, 위장절제 수술을 받은 후, 바이러스 위장염이나 박테리아 위장염 또는 약물성 위장염 등을 앓는 동안이나 앓은 후 유당 효소 분비가 잘 되지 않아서 2 차성 유당 불내증이 생길 수 있다.
- 바이러스 위장염이나 박테리아 위장염 또는 약물성의 위장염 등으로 생긴 2 차성 유당 불내증은 그 위장염이 다 낫은 후 유당 효소 분비가 정상적으로 돌아가면 유당 불내증도 자연히 낫는 것이 보통이다.
- 유당 효소의 분비가 일시적으로 감소되었을 때는 우유나 우유가 든 음식을 먹지 않는 것이 이상적인 치료이다.
- 위장 관에 아무 이상이 없는데도 유당 효소가 소량 분비되든지 또는 거의 분비되지 않는 아이들이 하루에 240cc 정도 우유를 섭취하면 대개는 별지장이 생기지 않을 수 있지만 그 이상을 섭취하면 유당 효소 부족증으로 유당 불내증이 거의 다 생기는 것이 보통이다.
- 60~96%의 흑인들, 유태인들, 지중해 연안 지역에서 사는 백인들 그리고 동양인들과 20%의 미국 백인들은 소장관의 점막층에서 유당 효소가 거의 분비되지 않거나 아주 조금밖에 분비되지 않아 그들이 우유나 우유가 든 음식을 먹으면 유당 불내증이 생길 수 있다.
- 서양 백인 부모들의 대부분은 오래 전부터 성장하는 어린 자녀들에게 우유를 적어도 하루 3 컵 이상 먹여야 만이 더 잘 크고 빠와 이가 튼튼해진다고 믿고 있었다.
- 전기냉장고가 발명된 1915 년 이후 우유 보관이 더 쉬워진 이후부터는 아이들은 우유를 꼭 먹어야 한다고 믿고 우유 먹이는 육아 식이운동을 더욱 장려해 왔던 것이 사실이다.
- 그리고 지금도 그렇게 믿는 서양 백인 부모들이 많다.

- 또한 거의 1 세기 전부터 유럽 여러 나라 백인 엄마들은 생후 수개월 동안 아기에게 모유를 전적으로 먹이다가 요즘 와서는 상당히 많은 엄마들이 모유수유 대신 인공영양으로 신생아 영아들을 양육하고 있는 실정이다.
- 미 소아과 학회 알레르기 및 천식 분과학회 위원도 우유 단백질로 인하여 우유 알레르기가 유발되면 콧물, 색색거림, 천식, 중이염, 두통, 근육통, 만성 축농증, 당뇨병, 천식, 피로 증후군, 영아 산통, 아토피성 피부염, 두드러기 등의 증상 징후가 생길 수 있고 우유를 많이 섭취하면 우유에 든 포화지방과 콜레스테롤로 인해 관상동맥 폐쇄 심장병이 더 잘 생길 수 있고 비만증이 생길 수 있다고 발표했다.
- 영아는 500~600mg, 10~15 세 연령층의 아이는 600~700mg, 성인은 400~800mg 의 칼슘이 매일 필요하고 우유를 충분히 먹으면 매일 칼슘 필요량을 우유섭취에서 충분히 공급받을 수 있고 또 우유를 먹지 않고 균형 잡힌 음식물만 먹어도 그날그날 필요로 하는 칼슘을 충분히 섭취할 수 있다.
- 우유를 많이 먹는 아이들도 충치가 생길 수 있고 치아 에나멜 이상이 생길 수 있다고 소아과 학회지는 발표했다.
- 또한 존스 홉킨스 의과대학 소아과 교수 오스키는 미국 소아들의 상당수가 우유 알레르기로 고생을 많이 하고 있다 주장했다.
- 우유에 알레르기가 없고 유당 불내증이 없는 아이들이 우유와 우유가 든 음식물을 적절히 매일 먹으면 우유는 그들에게 좋은 음식물이 될 수 있다.
- 그렇지 않은 아이들에게는 우유섭취로 인해 여러 가지 건강 문제가 생길 수 있다.
- 그 때문에 아이들이 우유를 꼭 먹어야 한다는 관념에 대해서 재고할 필요가 있다.
- 자녀들에게 우유를 먹일 때 우유로 인한 건강문제가 생기는지 조심히 관찰해야 한다.
- 한나라 한 민족에 좋은 음식물은 3 대를 통해서 선정된다고 한다.
- Let foods to be the best medicine(음식물은 보약이다).

다음은 “밥 거부와 소아빈혈에 관하여 알려 주세요 ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 밥 거부와 소아 빈혈에 관하여 알려 주세요

Q.

- 선생님 안녕하세요
- 30 개 월된 남자아기 입니다. 원래 우유나 음식을 많이 먹는 편은 아닌데 2 개월 전까지 거의 우유 위주로 먹고 요즈음은 3 끼 밥을 먹이고 우유 및 과일 등(쥬스, 치즈등)을 먹이는 데 밥을 먹을 때마다 조금 먹고는(4-5 수저) 양 먹으려고 도리질을 하고는 밥수저를 들이대면 헛구역질을 합니다.
- 먹지 않아 변비도 있는 상태이다 보니까 걱정이 되고 엄마 입장에서는 살도 찌지 않고 마르고 한 모습이다 보니 (10.5kg)속도 상한 상태입니다.
- 혹여 영양 상태에 심각한 문제가 있을까 걱정이 됩니다. 어떻게 해야 아이가 밥도 잘 먹고 다른 아이들처럼 살도 찌지 걱정스럽고 궁금합니다. 도움주세요!

A.

- 지애님께
- 안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.
- 이 나이 유아들은 부모가 먹는 밥상의 음식을 먹어야 합니다.
- 그리고 아이 자신이 수저나 컵이나 손으로 음식물을 먹도록 훈련시켜야 하고 그렇게 먹도록 장려해야 합니다.
- 가능 하면 그 자녀 스스로 수저로 컵으로 또는 손으로 먹도록 해야 합니다.
- 부모가 수저로 먹여서는 안 됩니다.
- 자녀는 독립된 한 인간이고 부모는 그 자녀를 사랑하고 보살펴 줄 수는 있지만 소유할 수는 없습니다.
- 영유들은 그 나이에 부모로부터 독립하기를 계속 추구합니다.

- 조금씩 점진적으로 독립을 추구하도록 훈련시키는 것이 대단히 중요합니다.
- 우리 부모들 모두가 잘못해서 자녀들에게 소유적 사랑을 하기 쉽습니다.
- 자녀를 내가 소유 한 것처럼 소유적 사랑을 해서는 안 됩니다.
- 우유는 균형 잡힌 음식물이 아닙니다.
- 때문에 하루에 적어도 주식을 3 시 먹고 그 외 간식을 먹으면 됩니다.
- 미국에서는 우유를 하루 1~3 컵 정도 먹어도 된다고 하지만 우유를 먹고 유당 불내증이 생기지 않고 우유 알레르기가 생기지 않는 아이들에게 해당되는 말입니다. 우유 음식물은 꼭 먹어야 하는 필수 음식물은 아닙니다.
- 우유를 다량 먹으면 매일 매일 먹는 우유에서 자녀가 그날그날 필요로 하는 단백질, 지방, 탄수화물 등의 영양분과 에너지의 대부분을 섭취하기 때문에 다른 종류의 필수 음식물을 먹을 수 있는 여유가 없습니다.
- 따라서 자연적으로 우유 이 외 음식물은 먹지 않게 됩니다.
- 우유 성분 속에 철분이 충분히 들어있지 않기 때문에 우유를 많이 마시면 빈혈이 생길 수 있습니다.
- 아이가 배가 고플 때 아침, 점심, 저녁 3 시를 식구들과 같이 밥상 음식물을 먹도록 하고 간식을 하루 2 번 정도 규칙적으로 주십시오.
- 성장차트에 의하면 자녀 체중은 5 퍼센타일에 속합니다. 태어나서부터 지금까지 성장 차트의 어떤 퍼센타일선을 따라 자라왔는지 성장 차트를 통해 확인해 보십시오.
- 자녀의 체중과 신장이 성장 차트 퍼센타일 곡선을 따라 자라고 있으면 그 아이의 현재 체중은 정상적인 체중이라고 생각할 수 있습니다. 각 아이의 성장 속도는 선천적으로 정해져 있습니다. 그 성장 속도를 바꾼다는 것은 거의 불가능하고 부모도 그 아이 자신도 바꿀 수가 없습니다. 다시 말씀드리면 그 자녀는 그 자녀대로 자라게 해야 합니다.
- 소아청소년과에서 정기 건강검진을 받을 때 소변검사, 빈혈검사도 하고 이런 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아 가장간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기아, 사춘기아 성장발육 육아-해당 연령 성장발육, 부모도 반의사가 되어야 한다-소아 가정간호백과-제 13 권 소아청소년 혈액, 림프 증양 질환-빈혈. 그리고 제 14 권

음식물을 잘 먹지 않는 아이, 체질, 성장차트를 참조하시고 이유식을 참조하시기 바랍니다.

- 그리고 소아과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

Should all children drink cow's milk everyday?

- Do children need to drink milk every day in order to grow and develop normally, or do they need to drink milk?
- We continue to debate this issue.
- Perhaps the debate will continue for several reasons.
- A written survey of 'How should I love and raise my children?' was conducted at a Korean American church, a Korean university, and a pediatric clinic for about three years.
- The following 23 question-and-answer surveys were conducted on 100 Korean-American parents who attended and 100 Korean-Korean parents who came to my pediatrician's office.

Q.

'Should children drink milk?'

A.

① Must eat 79%, ② 15% of people who do not necessarily need to eat, ③ Not sure about it, but it was 6%.

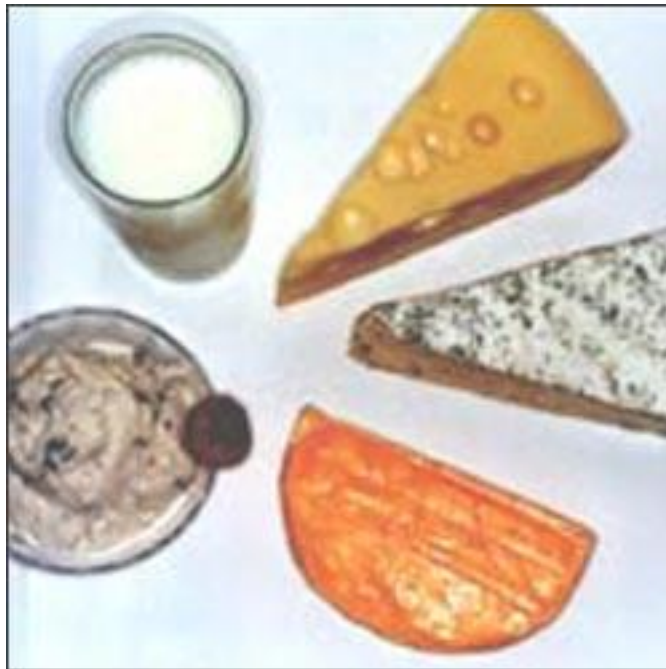
Q.

Why do you think 'children must drink milk'?

A.

① 92% for calcium intake,

- ② In order to grow well and grow healthy, 4%,
- ③ Because milk fat is needed, 1%,
- ④ 1% because it is good in every way,
- ⑤ 1% because of good nutritional supply ⑥ It was 1% because it was a food containing a lot of vitamins. Parents' answers are reasonable and correct. However, there are also opposing theories, which will be introduced later.



Picture 157. Milk or food made from milk May cause milk allergy.
Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- A few years ago, the author published an English article in the local newspaper The Chronicle stating that children don't necessarily need milk.
- As expected, some nutritionists here wrote an article opposing my opinion in the newspaper about how children will grow and develop if they don't drink milk, and where can they get calcium if they don't drink milk.
- And there was an opinion that "Children don't necessarily need milk" in my article was incorrect. Of course, I admitted that there was some truth to their argument.



Photo 156. Milk and milk-based foods are nutritious, but can cause several types of milk allergies in some children.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- There were also local doctors and many non-medical practitioners who supported the content of my contributions.
- I did not continue the argument.
- Not long ago, a mother brought her child to my pediatrician and told me about her struggles with her milk intake while asking her if she should drink milk while taking Lactaid for the rest of her life, which treats lactose intolerance. The child's past history of suffering from milk consumption is listed.
- "As soon as I came to the United States, I was told that milk is good for the body and good for growing children, so I made them drink 3 cups of milk every day, just like drinking a cold cola.
- If you don't want to eat it, you can make it sweeter by adding sugar.
- After that, the child suffered for several years with symptoms such as diarrhea, abdominal pain, farts, and bloating for no apparent reason.

- I took antacids such as Tums and Maalox every time I had a stomach ache, and I went to this doctor and that doctor.
- After eating spicy kimchi and gochujang, I was suspicious of indigestion, so I switched from Korean food to Western food.
- Last time I went to the pediatric gastroenterologist, I was diagnosed with a disease called lactose intolerance caused by a lactase enzyme deficiency.
- From then on, he said he didn't drink even a drop of milk".
- In 1946, Dr. Spock's Baby & Child Care, the first encyclopedia in the United States and around the world, became a sensation around the world, pediatrician Dr. Benjamin Spock said, "Children after the age of two do not necessarily need to be given milk. If you eat a balanced diet other than milk, you can grow and develop well."
- The American Academy of Pediatrics has since refuted his claim, saying, "Dr. Spock is the instigator of the pediatric nutritional uprising."
- The milk debate ended with another round.
- After that, there was another big debate about milk.
- New York City Mayor Julian, with a white mustache, was featured on a billboard with a picture of him "advertising for prostate cancer from milk." After that, he set the ice on the ground that he would sue PETA for advertising.
- Milk controversy 'Finally reached Dr. Benjamin Spock's hometown of New Haven, Connecticut, USA' 'Milk can cause infant colic, diabetes, obesity, ear disease, allergies, and many more diseases in children. And on a large billboard with a picture of a baby's lips covered in white milk, news about milk appeared in the local newspaper Hartford, Connecticut, where the author lives.
- Is milk really good food for growing children, or milk can be a bad food for them, and all parents need to know if milk should be fed to growing children.
- Lactose intolerance, milk allergy, galactosemia, constipation, anemia, vitamin deficiency, obesity, diabetes, hyperactivity disorder, attention deficit, etc. Various diseases and symptoms can be caused by milk consumption Because milk is the main source of protein, carbohydrates, or other nutrients you need, you can no

longer eat other types of food than milk, which can lead to various nutritional deficiencies.

- Because milk does not contain enough iron and vitamins C and D necessary for growth and development, children who drink a lot of milk cannot get enough iron from milk, which can lead to iron deficiency anemia and vitamin C or D deficiency.
- Children who eat milk-based ice cream or milkshakes are more likely to develop the irritable gastrointestinal syndrome, which can lead to stomach pain and signs of gastrointestinal symptoms such as diarrhea.
- Consumption of milk can also cause constipation.
- Migraine headaches, hyperactivity disorder and/or attention deficit disorder, allergic conjunctivitis, allergic rhinitis, allergic sinusitis, bronchial asthma, allergic gastroenteritis, which may result in intestinal bleeding and mucous stools, green stools, bloody stools, hematuria, and anemia. can
- Symptoms such as diarrhea, abdominal pain, bloating, and farts may also occur, and milk allergies such as growing pains, muscle pain, tension fatigue syndrome, atopic dermatitis, urticaria, and shock may occur in 0.5 to 2% of milk drinkers.
- It is normal for lactose in milk to be decomposed into glucose and galactose by the lactase enzyme secreted from the intestinal mucosa, and the glucose and galactose to be absorbed into the blood through the intestinal mucosa.
- Children who do not secrete enough lactase enzymes or have very little milk can develop lactose intolerance if they drink milk.
- Lactase enzyme is secreted from the intestinal mucosa before birth, and it is secreted very vigorously immediately after birth, and it is normal to be able to digest lactose in breast milk or artificial nutrition normally.
- It is normal for most infants to have a spontaneous decrease in lactase enzyme secretion from their intestinal mucosa before the age of 3 or 4 years.
- When children whose lactase enzyme is not secreted well eat milk or food containing milk, lactose is not digested and the lactose goes down into the small intestine and large intestine.

- When milk spoils, a gas such as lactic acid, organic acids, and hydrogen is produced, which can cause symptoms such as bloating, abdominal pain, and diarrhea.
- Lactose insufficiency (lactose intolerance) can be congenital or acquired, but congenital lactase insufficiency is a very rare disease.
- Lactase insufficiency is secondary due to insufficient secretion of lactose enzyme during or after viral gastroenteritis, bacterial gastroenteritis, or drug gastroenteritis, etc. Lactose intolerance may develop.
- In case of secondary lactose intolerance caused by viral gastroenteritis, bacterial gastroenteritis, or drug-based gastroenteritis, it is common for lactose intolerance to heal naturally after the gastroenteritis is cured and lactose enzyme secretion returns to normal.
- When lactose enzyme secretion is temporarily reduced, avoiding milk or food containing milk is the ideal treatment.
- Even though there is no abnormality in the gastrointestinal tract, if a small amount or little or no lactase enzyme is secreted by children, consuming about 240cc of milk per day usually does not cause any major problems. It's normal for everything to happen.
- 60-96% of blacks, Jews, whites living in the Mediterranean region, and Asians and 20% of white Americans produce little or no lactase enzyme in the mucosal layer of the small intestine so that they cannot consume milk or milk. Eating foods containing milk can cause lactose intolerance.
- Most white Western parents have long believed that feeding their growing young children at least three cups of milk a day will help them grow bigger and have stronger bones and teeth.
- After the invention of the electric refrigerator in 1915, when milk storage became easier, it is true that children have been encouraged to eat milk, believing that they must eat milk.
- And many Western white parents still believe so.

- In addition, almost a century ago, white mothers in various European countries exclusively breast-fed their babies for several months after birth, but now a significant number of mothers are raising their newborn infants with artificial nutrition instead of breastfeeding.
- Members of the American Academy of Pediatrics Allergy and Asthma Subcommittee also reported that if milk protein causes milk allergy, runny nose, tingling, asthma, otitis media, headache, muscle pain, chronic sinusitis, diabetes, asthma, fatigue syndrome, infantile colic, atopic dermatitis, It can cause symptoms such as hives, and high consumption of milk may increase the risk of coronary heart disease and obesity due to the saturated fat and cholesterol in milk.
- Infants need 500~600mg of calcium every day, children aged 10~15 years old need 600~700mg of calcium, and adults need 400~800mg of calcium every day. Even if you eat a balanced diet, you can get enough calcium that you need every day.
- Children who drink a lot of milk can also develop cavities and tooth enamel abnormalities, according to the Journal of Pediatrics.
- Also, Oskey, professor of pediatrics at the Johns Hopkins School of Medicine, argued that a significant proportion of American children suffer from milk allergies.
- Milk can be good food for children who are not allergic to milk and who are not lactose intolerant if they eat milk and food containing milk in moderation every day.
- For children who do not, milk consumption can lead to a number of health problems.
- That is why we need to reconsider the notion that children must drink milk.
- When feeding your children milk, you should carefully monitor the health problems caused by milk.
- It is said that food that is good for the Han people is selected through three generations.
- Let foods to be the best medicine.

The following is an example of Internet pediatric health counseling Q&A regarding “Please tell me about refusal to eat and anemia in children”.

Q&A. Please tell me about refusal to eat and anemia in children

Q.

- Hello sir
- This is a 30 month old baby boy. I usually don't eat a lot of milk or food, but until 2 months ago, I mostly ate milk, and now I eat three meals a day, milk and fruits (juice, cheese, etc.), but every time I eat rice, I eat a little (4-5 spoons).) If you do not want to eat, then you will vomit in vain if you put a spoon in it.
- I'm worried because I don't eat, so I'm constipated, and from my mom's point of view, I'm skinny and not gaining weight (10.5kg), so my speed is at an upper limit.
- I am concerned that I may have serious nutritional problems. I am worried and curious about how my child will eat well and gain weight like other children. Please help!

A.

- Dear Jiae
- Hello. Thanks for the nice question.
- The more information you have, such as your child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, the more helpful it is to give you an answer. We will give you an answer based on the information you provided.
- Toddlers this age should eat the food their parents eat.
- And you should train and encourage your child to eat with a spoon, cup, or hand.

- Whenever possible, let your child eat from spoon to cup or hand.
- Parents should not feed with spoons.
- A child is an independent human being and her parents can love and care for the child, but they cannot own it.
- Infants continue to seek independence from their parents at that age.
- It is very important to train them to seek independence little by little.
- It is easy for both of us parents to make the mistake of giving their children possessive love.
- Don't love your children as possessive as you own them.
- Milk is not a balanced diet.
- Because of this, you can eat at least 3 o'clock stock and other snacks per day.
- In the United States, it's OK to drink 1 to 3 cups of milk per day, but this is true for children who do not develop lactose intolerance and milk allergies. Milk food is not a must-have food.
- Consuming large amounts of milk leaves little room for other essential foods, as the milk consumed every day provides most of the nutrients and energy your child needs for the day, such as protein, fat, and carbohydrates.
- So naturally you will not eat anything other than milk.
- Drinking a lot of milk can cause anemia because milk does not contain enough iron.
- When your child is hungry, have them eat breakfast, lunch, and dinner at 3 o'clock with the family and give them snacks twice a day.
- According to the growth chart, your child's weight is in the 5th percentile. Check out the growth chart to see what percentage of the growth chart you have grown along with from birth until now.
- If your child's weight and height are growing along the growth chart percentage curve, you can assume that the child's current weight is normal. Each child's growth rate is determined by birth. It is almost impossible to change that rate of

growth, neither her parents nor the child themselves. In other words, the child must be brought up as the child.

- When receiving regular health check-ups at the Department of Pediatrics, urine and anemia tests are also performed, and then consult with them about these issues.
- Parents must also become at least half-physicians – Encyclopedia of Pediatric Family Nursing Vol. 3 Newborns, infants, school-age children, adolescents, growth and development Parenting – Growth and development at the appropriate age, parents must also become anti-doctors – Encyclopedia of Pediatric Family Nursing – Vol. 13 Children and adolescents Blood, lymphoid tumor diseases – anemia. And please refer to Volume 14, Children who do not eat well, constitution, growth chart, and baby food.
- Also, please consult your pediatrician for diagnosis, diagnosis and treatment. If you have any more questions, please contact us again. thank you. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

천식 백문백답(기관지 천식 백문백답), Hundreds of questions and hundreds of answers on asthma(bronchial asthma)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 15-pediatric and adolescent Pediatric and Adolescent Allergy and Autoimmune Diseases-제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역 질환 -in written in English and Korean]

Update

경증 지속성 천식, 필요에 따라 흡입형 속효성 베타 2 작용제(SABA)와 함께 정기적인 일일 흡입 코르티코스테로이드(ICS) 또는 증상이 발생할 때 필요에 따라 흡입 SABA 및 ICS 둘 다 사용 중등도 지속성 천식의 경우 단일 흡입기에 포르모테롤(빠르게 발병하는 지속성 베타 2 작용제(LABA))과 천식 증상에 필요한 추가 용량의 ICS-포르모테롤 병용 요법을 결합한 ICS 의 일일 유지 요법.

Mild persistent asthma, either a regular daily inhaled corticosteroid(ICS) with an as-needed inhaled short-acting beta 2-agonist(SABA) or use of both an inhaled SABA and ICS as needed when symptoms occur

For moderate persistent asthmas, a daily maintenance regimen of an ICS combined in a single inhaler with formoterol (a-long acting beta 2 agonist (LABA) with rapid onset) plus extra doses of the combination ICS -formoterol therapy as needed for asthma symptoms.

JAMA 12/2020

Update

경증 지속성 천식, 필요에 따라 흡입형 속효성 베타 2 작용제(SABA)와 함께 정기적인 일일 흡입 코르티코스테로이드(ICS) 또는 증상이 발생할 때 필요에 따라 흡입 SABA 및 ICS 둘

다 사용 중등도 지속성 천식의 경우 단일 흡입기에 포르모테롤(빠르게 발병하는 지속성 베타 2 작용제(LABA))과 천식 증상에 필요한 추가 용량의 ICS-포르모테롤 병용 요법을 결합한 ICS 의 일일 유지 요법.

Mild persistent asthma, either a regular daily inhaled corticosteroid(ICS) with an as-needed inhaled short-acting beta 2-agonist(SABA) or use of both an inhaled SABA and ICS as needed when symptoms occur

For moderate persistent asthmas, a daily maintenance regimen of an ICS combined in a single inhaler with formoterol (a-long acting beta 2 agonist (LABA) with rapid onset) plus extra doses of the combination ICS -formoterol therapy as needed for asthma symptoms.

JAMA 12/2020

다음은 천식에 관한 질문입니다.

옳으면 “예”, 틀리면 “아니오” 라고 응답하시고 그 질문의 답에 관해서는 백문 백답을 참조하세요([부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조).

Q.

소아 천식은 흔한 병이다.

A.

예

Q.

천식은 정서적 문제나 정신 문제로 인해 주로 생기는 병이다.

A.

아니오

Q.

부모들이 자녀를 잘못 양육하면 천식이 생긴다.

A.

.아니오

Q.

중증 지속 천식 발작이 급성으로 유발되어 호흡곤란이 생길 때 적절히 치료하지 않으면 생명에도 위험할 수 있다.

A.

예

Q.

아무 전조 증상이 없이, 천식 발작이 갑자기 유발될 수 있다.

A.

예

Q.

천식을 완치시킬 수 있는 치료 방법은 아직 없으나, 천식 발작이 다시 유발되는 것을 예방할 수 있는 예방치료 방법은 있다. 그리고 천식 발작이 유발될 때마다 치료할 수 있는 치료 방법은 많이 있다.

A.

예

Q.

천식 치료에 쓰는 천식 치료 약물은 여러 종류가 있다.

A.

예

Q.

천식을 치료하는 동안 최고 호기 유출 속도(Peak expiratory flow rate/PEFR)를 측정하면 천식 컨트롤이 잘 되어 있는지 알 수 있다.

A.

예

Q.

신생아들과 영아들도 천식을 앓을 수 있다.

A.

예

Q.

흡연하면 흡연으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

A.

예

Q.

육체 운동 유발 천식을 앓는 아이들은 육체적 운동을 해서는 안 된다.

A.

아니오

Q.

천식의 증상 징후와 치료 등에 관해 쓴 "개인 천식 일기"는 천식 치료에 많은 도움이 된다.

A.

예

Q.

천식 발작 유발인자, 진단, 치료, 예방 등에 관한 천식 정보를 의사로부터 얻어 천식에 관해 공부를 많이 하고 "환아 천식 일기"를 써서 천식을 치료할 때 참조하면 천식을 보다 효과적으로 치료할 수 있다.

A.

- 천식 발작이 어떤 유발 인자로 유발되는지
- 천식의 증상 징후, 중증도를 알 수 있고
- 그런 증상의 중증도에 따라 어떻게 치료하는지
- 천식 발작이 유발되지 않게 어떻게 예방치료를 할 수 있는지
- 피크 플로 미터(최대 유량계)로 최고 호기 유출 속도를 매일 재는 이유
- 천식 치료에 쓸 수 있는 약물의 종류와 약리작용
- 천식을 치료할 때 천식 치료약을 언제, 얼마나, 어떻게 쓰는지
- 천식 치료약으로 생기는 부작용은 어떤 것이 있는지,
- 그런 부작용이 생기면 어떻게 대처해야 하는지
- 천식의 중증도가 심해질 때 어떻게 대처하는지
- 그 외
- 단골 소아청소년과 의사가 천식 치료 방법에 관해 글로 써서 환아, 엄마 아빠, 또는 보호자에게 주고 엄마 아빠, 보호자, 환아는 의사의 지시에 따라 치료하고, 엄마 아빠, 보호자나 환자는 천식 치료에 관해 천식 일기를 쓰고 그 일기를 단골 소아청소년과 의사와 환아, 엄마 아빠 및, 또는 보호자가 함께 다시 재검토하는 식으로 천식을 치료해야 효과적으로 천식을 잘 치료 할 수 있다.
- 미 소아과학회에서는 이렇게 소아 천식을 치료하라고 권장하고 있다.
- 참조 문헌; New asthma guidelines, Journal watch pediatrics and adolescent medicine. vol 6, number 12. 12/2007

Q.

소아 천식은 얼마나 흔한 병인가? 천식 통계에 관해?

A.

- 소아청소년들에게 생긴 천식을 소아 천식이라 한다.

- 연구에 따라, 사는 나라에 따라 천식 통계가 다르다.
- 미국서는
- 10~15%의 소아청소년 (0~18 세)들이 천식을 앓는다.
- 소아청소년들에게 생긴 만성 호흡기 질환들 중 가장 흔한 만성 호흡기 질환이 천식이다.
- 나라, 인종, 성별, 연령에 관계없이 모든 연령층에 있는 사람들이 천식을 앓을 수 있다.
- 미국 전 연령층 사람들의 8~12%가 천식을 앓고 있다.
- 미국서 총 1 천 4 백만 명 정도가 천식을 앓고 있다.
- 미 남아들의 10~15%가 천식을 앓는다.
- 미 여아들의 7~10%가 천식을 앓는다.
- 5 세 이하 영유아들의 4 명 중 1 명이 천식을 앓으며
- 소아청소년 들이 병원응급실을 방문 치료 받는 이유들 중 가장 흔한 이유 중 하나이다. 천식은 소아청소년 들에게 심각한 건강 문제가 될 수 있다.
- 미국서 천식으로 인해 학령기 아이들이 연간 5~7 일 정도 결석하고
- 년 6 억불 정도 의료비가 들고
- 연간 500 명 이상이 사망한다.
- 한국서는 5 세나 그 이하의 영유아들의 4 명 중 1 명이 천식을 앓는다. 미국의 통계와 거의 같다(최근 한국 천식 알레르기 협회의 보고).

Q.

천식은 정서 장애나 정신 질환의 일종에 속하나

A.

천식은 정서 장애도 아니고 정신 질환도 아니지만 우울, 긴장, 불안, 또는 스트레스 등 정신적 정서적 문제가 있는 소아청소년 들에게 천식 발작이 더 잘 유발될 수 있다.

그런 정신적 문제가 있는 아이들에게 천식 발작이 유발되면 증상 징후가 더 심해질 수 있고 천식이 잘 치료되지 않을 수 있다.

Q.

어떤 아이들은 천식을 앓고 다른 어떤 아이들은 천식을 앓지 않는 이유는 무엇인가

A.

천식을 앓는 소아청소년들은 천식을 앓을 수 있는 유전인자를 지니고 태어난다.

간헐 천식이 있는 아이들에게 천식의 증상 징후가 하나도 없는 동안 아무런 천식의 증상 징후도 없고 천식이 없는 다른 아이들과 똑같이 건강하게 자라고 일상생활을 할 수 있는 것이 보통이다.

천식 유전인자를 지니고 태어난 아이들이 천식 유발 인자나 항원에 접촉되면 천식 발작이 유발되면서 천식의 증상 징후가 나타나는 것이 보통이다.

Q.

부모가 자녀를 잘못 양육하면 자녀에게 천식 발작이 유발될 수 있나

A.

부모가 불안하거나 스트레스를 많이 받거나 흡연을 할 때 자녀들에게 천식 발작이 더 자주 유발될 수 있으나 반드시 그렇지는 않다.

집안이 불결하거나 집먼지좀진드기가 많이 자라든지, 개나 고양이 등의 애완동물을 집안에서 기르거나 알레르기 질환을 잘 유발시킬 수 있는 음식물을 가리지 않고 먹을 때 그 집안 소아청소년 자녀들에게 천식 발작이 더 잘 유발될 수는 있다.

Q.

천식으로 인해 생명이 위험할 수 있나요

A.

천식의 증상 징후의 중증도와 다른 여러 가지 조건에 따라 천식을 간헐 천식, 경도 지속 천식, 중등도 지속 천식, 중증 지속 천식으로 나눌 수 있다.

또 급성으로 유발되어 천식을 앓는 급성 천식도 있고, 만성으로 앓는 만성 천식도 있다.

저자는 수십 년 동안 천식으로 고생하는 소아청소년들을 많이 치료했던 경험이 있지만, 아직까지 천식으로 사망한 소아청소년을 한 번도 본적이 없다.

중등도 지속 천식 발작이나 중증 지속 천식 발작이 갑자기 심하게 유발될 때, 또는 천식 지속상태(천식중적상태) 천식을 적절히 치료하지 않으면 생명을 위협이 위험 할 수 있고 사망 할 수 있다. 미국에서는 연간 500 명 이상이 천식으로 사망한다.

Q.

천식으로 학교에서 수업 지장도 생길 수 있나

A.

미국 학생들은 천식으로 연간 5~7 일 정도 결석하고, 일부의 학생들은 학교 체육시간에 다른 학생들과 같이 육체적 운동을 할 수 없다.

그러나 천식을 앓는 아이들의 대부분은 학교체육과 학교생활을 정상적으로 할 수 있다.

Q.

천식 발작이 급성으로 유발되기 전에 천식이 발작이 유발될 것이라고 예측할 수 있는 어떤 천식 전징이 있나

A.

천식 발작이 급성으로 유발되기 전에 천식 발작이 유발될 것이라고 예측할 수 있는 뚜렷한 전징이 나타나지 않는 것이 보통이다.

- 급성 천식 발작이 유발되기 바로 전에 기침을 조금 하기도 하고, 인두에 소양감이 있을 수 있고,
- 가슴이 답답하고 숨쉬기가 조금 곤란한 증상 징후가 생길 수 있다.
- 이런 증상 징후들을 천식 전징이라고 할 수 있고, 천식 발작이 유발됐을 때의 최초 증상 징후라고 할 수 있다.
- 천식 발작이 급성으로 유발되기 전에 이런 증상들이 나타날 수 있다.
- 그렇지만 영유아들에게 그런 천식 전징과 비슷한 증상 징후가 생겨도 그런 증상 징후가 있다고 호소하지도 않고 보챌 수 있다.
- 영유아기 이후 학령기나 사춘기 아이들이나 성인들은 천식 발작이 급성으로 유발되기 바로 얼마 전 앞서 설명한 천식 전징을 호소하기도 한다.
- 급성 천식 발작이 완연하게 유발되기 전 천식 전징과 비슷한 증상 징후들이 생길 때 천식 치료약으로 적절히 치료하면 천식 발작이 더 이상 급성으로 유발되지 않거나 천식 발작이 경미하게 유발될 수 있다.

Q.

간헐 천식을 앓는 아이들에게 천식의 증상 징후가 항상 있나

A.

간헐 천식 발작이 유발 되어 천식을 앓았던 과거 병력이 있는 아이들에게 천식 발작이 다시 유발되어 있지 않는 동안에는 기침도 않고, 쌉쌉거리면서 숨을 쉬지도 않고 천명이 나지도 않고, 숨을 가쁘게 쉬지도 않고, 천식이 없는 보통 아이들이 평소 활동하는 것과 똑같이 건강하게 활동하고 성장하는 것이 보통이다.

천식 발작이 유발되지 않으면 천식의 증상 징후가 하나도 없는 것이 보통이다.

Q.

천식 발작의 유발 인자란 무엇인가

① 친부모 형제자매들 중 누군가가 아토피 피부염, 알레르기 비염, 식품 알레르기, 천식, 약물 알레르기, 옷나무 접촉성 피부염, 곤충 알레르기, 그밖에 다른 알레르기 질환이 있는 과거 병력이나 현재 병력이 있거나, 아토피 체질이 있을 때 그 집안 형제자매들은 천식, 알레르기비염, 또는 아토피 피부염 등 알레르기 질환에 걸릴 가능성이 아주 많다. 이와 같이 천식은 유전병의 일종이다.



사진 108. ▲ 사진 168. 천식은 유전성 질환이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

② 달리기, 수영, 뛰기 등 육체적 운동으로 천식 발작이 유발될 수 있다. 이와 같이 육체적 운동으로 유발된 천식 발작을 육체적 운동 유발천식, 또는 운동 유발천식 이라고 한다.



사진 169. 육체적 운동으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 170. 육체적 운동으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

③ 감기나 바이러스성 상기도 감염병, 바이러스성 하기도 감염병, 그 외 다른 바이러스성 감염병으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

감기 등 바이러스성 상기도 감염병으로 유발되는 천식을 바이러스 유발성 천식이라고 한다.

급성 세기관지염을 앓았던 과거 병력이 있는 영유아들의 70%에서 천식 발작이 유발된다고 한다.

그 이유는 확실히 모른다.

[부모도 반의사가 되어야한다-소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-감기, 바이러스성 급성 후두염 참조



사진 171. 감기나 독감 등 바이러스성 상기도염, 또는 바이러스성 하기도염으로 천식발작이 유발될 수 있다. 일반적으로 박테리아성 상·하기도 감염병이 있을 때는 그로 인해 천식 발작이 유발되지 않는다.

Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD, FAAP



사진 172. 잠자는 동안 천식 발작이 유발될 수 있으며 이를 수면 유발성 천식 또는 야간 수면성 천식이라 한다.

Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD, FAAP

④ 담배 연기, 공장의 굴뚝에서 나는 연기, 자동차 배기가스, 오염된 공기, 휘발유, 페인트, 휘발성 화학물질에서 나는 냄새와 증기, 독성가스, 향수, 화장품, 또는 청소용 화학 물질 등으로 천식 발작이 유발될 수 있는데 이것은 알레르기성 천식이 아니다.



사진 173. 직접, 또는 간접 흡연으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 174. 아스피린 등 어떤 종류의 약물로 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

⑤ 아스피린, 예방접종 백신, 페니실린, 마취제, 또는 그 외 다른 약물 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

⑥ 우유, 달걀, 견과류, 땅콩, 초콜릿, 생선, 밀가루 음식물, 또는 음식물 첨가물과 인공음식물 색소 등 음식물 성분으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

⑦ 찬 공기, 기온의 변화, 또는 습도의 변화 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다. 찬 공기로 유발된 천식을 한랭 유발 천식이라고 한다.



사진 175. 찬 공기, 기온의 변화, 또는 습도의 변화 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

⑧ 개, 고양이, 새 털, 비듬, 침, 소변 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다. 짐승의 털이나 새 깃털로 만든 베개나 이불 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다. 특히 잘 때 그런 종류의 베개를 베고 자면 야간성 천식 발작이 잘 유발될 수 있다.



사진 176. 개의 털, 비듬, 침 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다.
Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 177. 고양이의 털, 비듬, 침 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다.
Copyright© 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

⑨ 알테르나리아(Alternaria) 등 곰팡이, 물드로 천식 발작이 유발될 수 있다.



사진 178. 집 안팎에서 자라는 곰팡이나 물드로 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD.FAAP



사진 179. 집 먼지나 집 먼지 진드기(집 먼지 좀 진드기)로 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

⑩ 나무나 풀의 꽃가루, 특히 레그워드 꽃가루 등 초목 화분으로 천식 발작이 유발될 수 있다.



사진 180. 초목의 화분으로도 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 181. 초목의 화분으로도 천식 발작이 유발될 수 있다.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

⑪ 집 먼지나 집 먼지 진드기(집 먼지 좀 진드기), 또는 바퀴벌레 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다.



사진 323. 집 먼지 진드기 확대 사진.

집먼지진 드기(집 먼지 좀 진드기)의 크기는 3mm 되는 절지동물이다.



사진 183. 바퀴벌레로 천식 발작이 유발될 수 있다.
Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

⑫ 위식도 역류로 천식 발작이 유발될 수 있다.

영유아들이 먹은 인공영양, 모유, 또는 다른 종류의 음식물이 위 속에서 식도 속으로 역류될 수 있다. 그런 위식도 역류로 천식 발작이 유발될 수 있다.

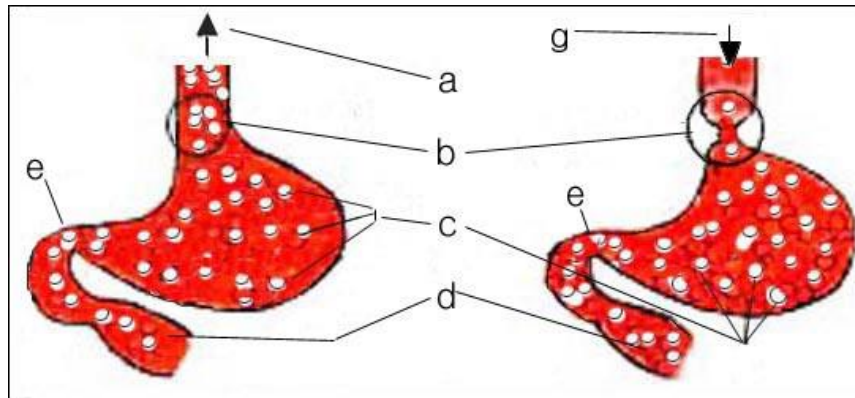


그림 184. 위식도 역류로 천식 발작이 유발될 수 있다

a-위식도 역류가 있는 경우(좌), 위식도 역류가 없는 경우(우), b-분문, c-가스과 위 내용물, d-십이지장, e-유문, g-위식도 역류가 없는 경우

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

⑬ 부모 형제자매들 사이에 생긴 불화와 갈등, 친구나 또래들 사이의 갈등, 스트레스, 또는 정신적 불안 등으로 기관지 천식 발작이 유발될 수 있다.

⑭ 엄마의 젖을 먹고 자라지 않은 아이들에게 천식이 더 잘 유발될 수 있다.
출처; Contemporary pediatrics, January 2009. p.16.

⑮ 그 외 다른 유발인자로도 천식 발작이 유발될 수 있다.

A.

천식 발작을 유발시키는 인자를 천식 유발 인자라고 한다. 타고 날 때부터 천식을 앓을 수 있는 천식 소질 인자를 가지고 있다.

천식 유발 인자를 구체적으로 열거하면

바이러스 상·하기도 감염병을 일으킬 수 있는 감기 바이러스나 독감 바이러스 등,

초목의 꽃가루,

곰팡이, 몰드,

집 먼지 진드기(집 먼지 좀 진드기), 집 먼지,

바퀴벌레,

일기의 변화,

찬 공기에 노출,

유기 화학물질이나 무기 화학물질,

담배연기,

짐승의 털, 비듬과 침, 깃털

우유나 견과류, 달걀 등의 음식물,

분노나 스트레스,

웃음이나 울음 등 감정의 변화,

육체적 운동,

아스피린 등 약물,

위 식도역류

그 외

이와 같이 천식 발작을 유발시킬 수 있는 인자들을 통틀어 천식 발작 유발 인자라고 한다.

천식을 앓을 수 있는 소질, 즉 유전인자를 가진 소아청소년들이 천식 발작 유발 인자를 접할 때 그 유발인자로 소아청소년에게 천식 발작이 유발될 수 있다.

Q.

천식은 완치될 수 있나

A.

천식을 완치시킬 수 있는 치료 방법은 아직 없다.

그러나 천식 발작이 유발되었을 때 생긴 기침, 천명, 숨 가쁨, 호흡곤란 등의 증상들을 잘 치료할 수 있는 치료 방법과 천식 치료 약물들은 많이 있다.

“천식을 치료 한다”는 말도 쓸 수 있지만 많은 문헌은 천식 치료란 말 대신 “천식 컨트롤”이란 말을 쓰기도 한다.

천식을 잘 컨트롤하면 천식이 없는 사람들과 같이 건강하게 살 수 있다.

Q.

천식 발작이 유발되지 않게 예방할 수 있는 방법이 있나

A.

천식 발작이 유발되지 않게 예방할 수 있는 여러 가지 예방 방법이 있다.

천식 발작을 유발시킬 수 있는 유발 인자를 피하거나 제거해 천식 유발 인자에 더 이상 노출되지 않게 환경 컨트롤을 잘해 천식 발작이 유발되지 않게 해 천식을 예방하는 방법도 있다.

클로몰린제 등 천식 발작 유발 예방약으로 천식 발작이 유발되지 않게 예방하는 방법도 있다.

그러나 천식 발작이 유발되지 않게 해 천식을 완전히 예방할 수 있는 방법은 아직까지 없다.

Q.

천식을 앓는 소아청소년 자녀들의 부모들은 천식 발작이 유발되어 천식을 앓기 전에 천식 발작 유발 기전, 천식 유발 인자, 예방, 치료 등에 관해 많이 공부해야 하는 이유

A.

Parents education is the best medicine 이라 했다.

부모 교육이 가장 좋은 치료약이고 치료 방법이고 또한 예방법이다.

특히, 부모들이 천식에 관한 공부를 많이 해야 한다.

천식을 치료할 때, 부모, 소아청소년 자녀, 환아
자신, 의사, 간호사, 학교당국, 병원, 국가와 사회가 다 같이 하나의 천식 치료 팀의
멤버가 되어 합심해 치료해야 천식이 더 효과적으로 치료될 수 있다.

부모 자신이나 자녀에게 현재나 과거의 천식병력이 있으면 천식이 무엇인지, 천식의
원인, 유발인자, 증상, 진단, 치료, 예방 등에 관해 공부를 많이 해야 한다. 특히 천식의
치료와 예방에 관해 공부를 더 많이 해야 한다.

천식 발작이 소아청소년 자녀에게 급성으로 유발될 때 부모가 급성으로 유발된 천식
발작을 집에서 1 차적으로 응급 치료하는 방법도 잘 알아야 한다.

천식 발작 유발 인자에는 무엇이 있는지 알아야 하고, 자녀가 그 유발 인자에 또 다시 접하지 않게 처치해 천식 발작이 더 이상 유발되지 않게 예방하는 것도 부모의 책임이고 의무이다.

천식의 중증도에 따라 즉시 응급치료 법을 부모가 알아야 하고 소아청소년 자신도 천식 치료에 관해 잘 알아야 한다.

많은 부모들은 인터넷이나 전문 서적을 통해 천식에 관한 지식을 많이 얻어 의사보다 천식에 관해 더 많은 천식 의학 지식을 가지고 있기도 한다.

Q.

천식 치료에 쓸 수 있는 천식 치료 약물에는 어떤 것들이 있나

A.

천식을 치료에는 다음과 같이 여러 종류로 분류해서 생각해 볼 수 있다.

천식발작 으로 수축되어 좁아진 기관지(기도)를 확장시킬 수 있는 기관지 확장제.

천식 발작으로 인해 생긴 기관지 염증을 소염시킬 수 있는 항 염증제(소염제).

천식 발작이 더 이상 유발되지 않게 예방치료를 할 수 있는 천식 예방 약물.

기관지 확장제에는 단 시간 내 기관지를 확장시킬 수 있는 단시간 효과 기관지 확장제도 있고

장시간 동안 기관지를 확장시킬 수 있는 장시간 효과 기관지 확장제도 있다.

기관지 확장제는 경구용 시럽, 알약, 캡슐 등, 흡입용 에어로졸 HFA, 흡입용 분무용 에어로졸 등이 있다.

소염제는 경구용 시럽과 알약도 있고 흡입용 건 분말 에어로졸 HFA 와 흡입용 분무용 에어로졸 등도 있다.

천식 발작이 더 이상 유발되지 않게 예방치료에 쓸 수 있는 약물에는 경구용 시럽과 알약, 흡입용 건 분말 에어로졸 HFA 와 흡입용 에어로졸 분무가 있다.

Q.

천식을 앓는 아이들의 최고 호기 유출 속도(PEFR)를 집에서 측정할 수 있는 최대 유량을 측정할 수 있는 기구가 있나

A.

피크 플로 미터(최대 유량계/Peak flow meter)로 최대 호기 유출 속도(PEFR)를 집에서나 학교, 또는 병원에서 쉽게 측정할 수 있다.

천식 발작이 유발되기 전, 천식 발작이 유발되지 않고 건강하고 천식의 증상이 하나도 없는 상태에서 최대 유량계로 최대 호기 유출 속도를 측정해서 기관지(기도)의 수축의 정도와 천식이 나아가는 정도 등을 알아볼 수 있다.

소아들의 일부는 미숙해서 최대 유량계로 최대 호기 유출 속도를 검사하는 방법을 정확히 몰라 이 검사를 제대로 할 수 없는 것이 큰 단점이다. 또 일부의 성인들이나 사춘기 아이들도 최대 호기 유출 속도를 올바르게 재는 법을 몰라 누구든지 이 검사를 사용할 수 없는 것이 단점이다.

소아청소년과나 병원 응급실에서 폐활량계(스파이로미터)로 폐 기능을 측정할 수 있다.

Q.

소아기에 때 천식을 앓은 과거 병력이 있는 아이들이 성인이 된 후에도 천식을 앓을 수 있나

A.

천식 소질 유전인자를 지니고 태어난 소아청소년들의 대부분이 성장해서 성인이 되기 전에 천식 발작이 유발되어 그로 인해 천식을 앓기 시작하는 것이 보통이다.

소아기에 천식을 앓았던 과거 병력이 있는 소아청소년들이 자라서 성인이 된 후 천식 발작이 더 이상 유발되지 않을 수 있고 더 심한 천식 발작이 유발될 수도 있다.

소아기에 천식 발작이 한 번도 유발되지 않았던 소아가 성인이 된 이후 처음으로 천식 발작이 유발될 수도 있다.

소아 천식을 앓았던 과거병력을 가진 성인들의 대부분은 성인이 된 후에도 천식을 앓는 것이 일반적이다.

대부분의 첫 천식 발작은 첫 돌 전에 유발되는 것이 보통이나 성인이 된 후 첫 천식 발작이 유발될 수도 있다.

Q.

흡연으로 기도가 자극되면 천식 발작이 유발될 수 있나

A.

자신의 흡연으로 천식 발작이 유발될 수 있고 본인은 흡연을 하지 않지만 주위 흡연으로 즉 이차 흡연으로 기도가 자극되어 천식 발작이 유발될 수 있다. 이때 생긴 천식은 알레르기 유발 천식 발작이 아니다.

Q.

오염된 공기로 천식 발작이 유발될 수 있나

A.

벽난로 연기, 옥외 연기, 또는 오염된 공기 등으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

경도 지속 천식을 경미하게 앓고 있는 아이들이 흡연하거나 연기, 또는 오염된 공기 등을 호흡하면 그로 인해 그간 앓고 있던 경도 지속 천식이 중등도 지속 천식이나 중증 지속 천식으로 악화될 수 있고 만성 천식이 급성 천식으로 악화될 수 있고 급성 천식이 만성 천식으로 진행될 수 있다.

천식을 앓았던 과거병력이 있든지 현재 병력이 있는 사람이 흡연하면 천식 발작이 급성으로 유발될 수 있고, 또 경도 지속 천식이 악화되어 중증 지속 천식으로 진전될 수 있고 그로 인해 생명을 잃을 수 있다.

Q.

13살 된 아들이 간헐 천식을 앓았던 병력은 있지만 보통 때는 건강한데 달리기나 축구 등 육체적 운동을 할 때 색색거리고 숨이 가쁘다고 한다.

A.

천식을 앓았던 과거 병력이 없는 건강한 아이들이 달리기나 뛰기 등 육체적 운동을 할 때 누구든지 정상적으로 숨이 조금 차는 것이 보통이다.

과거나 현재에 천식 병력이 있는 아이들이 달리기나 축구 등 육체적 운동을 할 때 보통 이상으로 더 숨차고 기침을 하고 그 운동을 제대로 계속 할 수 없는 때도 있다. 이와 같이 육체적 운동으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

육체적 운동을 하기 전에 아무런 천식의 증상이 없는 아이가 육체적 운동을 시작하면 기침하기 시작하면서 숨이 차고 색색거릴 수 있다.

천식 병력도 없고 천식을 앓지 않는 또래들은 그런 육체적 운동을 보통으로 끝까지 계속 잘 할 수 있지만 육체적 운동 유발 천식이 있는 아이가 육체적 운동을 시작하면 천식 발작이 육체적 운동으로 유발될 수 있고 천식으로 운동을 계속할 수 없는 때도 있다. 이와 같이 육체적 운동을 할 때 발작되는 천식을 육체적 운동 유발 천식이라 한다.

Q.

육체적 운동유발천식을 예방하는 방법이 있나

A.

육체적 운동 유발 천식이 육체적 운동으로 경미하게 발작되면 대부분의 아이들은 하고 있던 육체적 운동을 계속 할 수 있다.

육체적 운동을 할 때 천식 발작이 유발된다고 해서 평상시 보통으로 하는 육체적 운동을 일절 하지 못하게 운동 제한을 해서는 안 된다.

경미한 육체적 운동 유발 천식의 병력이 있는 모든 아이들이 운동을 시작하기 전에 예방적 천식 치료를 통상적으로 할 필요는 없다.

육체적 운동을 할 때 육체적 운동 유발 천식 발작이 심하게 유발되는 소아청소년들이 육체적 운동을 꼭 해야 할 때는 그 운동을 시작하기 15 분 전에 흡입용 베타 2 아고니스트 에어로졸 HFA 를 2~3 회 흡입하든지, 흡입용 크로몰린제 에어로졸 HFA 나 분무용 크로몰린제 분무를 운동 시작 30~60 분 전에 흡입하든지, 경구용 베타 2 아고니스트를 운동 시작 30~60 분 전에 경구로 복용하면 육체적 운동 유발 천식이 어느 정도 예방될 수 있다.

육체적 운동 유발 천식 과거 병력이 있는 운동선수가 국가 대표 운동선수가 되기도 한다. 올림픽 출전 운동선수들도 이런 종류의 천식 예방치료 약으로 운동 유발 천식을 예방한다.

Q.

임신으로 천식 발작이 유발될 수 있나

A.

임신으로 천식 발작이 유발될 수 있다.

그래서 임신 중 발작된 천식을 임신 유발 천식이란 병명을 붙이기도 한다.

임신 중 천식 발작이 심하면 임신부가 기침을 할 수 있고 숨이 가쁘고 색색거리며 천명을 내면서 숨을 쉴 수 있다.

임신 중 생긴 증등도 지속 천식이나 중증 지속 천식은 흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 치료할 수 있다.

이런 적절한 흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 치료 해도 태어나 임신부에게 특이한 부작용이 생기지 않는다고 한다.

필요에 따라 기관지 확장제인 알부테롤 등으로 임신 중 천식을 치료할 수 있다.

Q.

부모가 천식을 앓으면 자녀들이 천식을 앓을 수 있는 확률은 얼마나 되나

A.

양 부모 중 어느 한 부모가 과거나 현재 천식병력이 있으면 그 두 부모에게 태어난 자녀가 천식을 앓을 확률은 25%이고,

두 부모 모두에게 과거나 현재 천식병력이 있으면 그 두 부모들에게 태어난 자녀들이 천식을 앓을 확률이 50%이다.

Q.

현재 천식을 앓고 있거나 과거에 천식을 앓았던 병력이 있는 두 부모에게 태어난 자녀가 천식을 앓지 않게 예방하는 방법이 있나

A.

천식 병력이 있는 부모에게 태어난 자녀들에게 천식 발작이 유발되지 않게 가능한 한 천식 발작 유발 인자에 접하지 않도록 유발 인자를 제거하거나 피해야 한다.

신생아기부터 인공영양을 먹이는 대신 모유를 수유 한다.

모유 수유는 적어도 생후 9~12 개월까지 한다.

또는 생후 9 개월 이상 더 오랫동안 엄마의 젖을 먹여 키우고 이유식은 생후 6 개월 이전에는 시작하지 않는다.

우유, 달걀, 견과류, 초콜릿 등 식품 알레르기를 잘 유발시킬 수 있는 음식물을 될 수 있는 한 먹이지 말고,

집 먼지 진드기(집먼지좀진드기)가 자라지 않도록 집안 환경 컨트롤 및 청소를 깨끗이 하고,

매트리스 등을 플라스틱 커버로 잘 싸고,

개나 고양이 등 애완동물을 집안에서 기르지 말고, 흡연하지 말고, 고정시켜 까는 카펫 대신 나무 마룻바닥을 깔고,

균형 잡힌 음식물을 먹고,

적절한 운동을 규칙적으로 하고 건강관리를 평소에 잘하면 천식이 덜 발작될 수 있다.

Q.

5 개월 된 아들의 얼굴, 목 등에 아토피 피부염이 나서 코르티코스테로이드제 연고를 의사의 지시에 따라 바른 후 그 피부염이 완전히 낫더니 몇 주 후 재발했습니다. 그러나 감기에 걸리면 그 감기가 10 일 이상 계속됩니다. 왜 그런가요.

A.

아토피 체질이 있거나 천식병력이 있던 아이들이 감기에 걸리면 천식 발작이 유발되기가 쉽다. 이때 천식으로 나는 기침을 감기로 나는 기침으로 오진할 수 있다.

기관지 천식 치료약으로 치료하지 않으면 2~3 주 동안 기침을 밤낮으로 계속하는 것이 보통이다. 때로는 숨 쉴 때 가랑가랑 숨소리가 가슴에서 나기도 하고 호기성 천명이 날 수 있으며 아토피 피부염이 재발될 수도 있다.

Q.

아토피 피부염과 천식은 서로 관련 있는 병인가

A.

천식과 아토피 피부염은 일종의 유전성 알레르기 질환에 속한다.

아토피 피부염을 과거에 앓은 병력이 있거나 현재 아토피 피부염을 앓고 있는 소아들의 70%에게 천식 발작이 유발될 수 있는 것이 보통이다.

천식을 앓은 병력이 있는 아이들의 대부분은 아토피 피부염과 알레르기 비염을 함께 동시에 앓는 것이 보통이다.

과거나 현재 병력에 아토피 피부염이 있는 아이들은 앞으로 어느 때인가 천식 발작이 유발되어 천식을 또 앓을 것이라고 추정해도 틀리지 않다.

알레르기 비염의 과거나 현재의 병력이 있는 아이들도 천식을 앓을 가능성이 아주 많다.

Q.

알레르기 샤이너란 무엇인가

A.

얼굴에 타박상을 입은 1~2 일 후에 타박상을 입었던 피부의 색이 거무스레하게 변화될 수 있다. 그 피부색처럼 변화된 피부색을 알레르기 샤이너(Allergic shiners)라고 한다. Allergic shiners 를 "사진자", "눈 밑의 검은 반점", "눈 밑의 어두운 원이나 주머니" "안와하 부종과 청색증, "눈 밑의 과다 색소침착"이라고도 한다.

알레르기 비염을 앓는 아이들이나 성인들의 아래 눈꺼풀의 아래 피부색이 거무스레하게 변한다.

눈 아래 안와 가장자리 부위에 있는 정맥 혈관이 알레르기 반응으로 좁아져 정맥혈이 제대로 순환되지 않고 정맥혈이 정맥 혈관 속에 보통 이상으로 더 많이 고여 알레르기 샤이너가 생기는 것이며 착색이 되서 생기는 것은 아니다.

알레르기 샤이너는 알레르기 비염을 앓는 소아들이나 성인들에게 다 나타나지 않지만 비교적 흔히 나타나는 알레르기 비염의 징후이다.

알레르기 비염이 있을 때 알레르기 샤이너는 일시적으로 나타났다가 그 비염이 다 나으면 샤이너도 자연스럽게 없어지는 것이 보통이다.

알레르기 비염을 앓는 중 감기에 걸려 알레르기 비염과 감기를 동시에 앓거나 어떤 다른 이유로 더 피로하면 알레르기 샤페너는 더 확연히 나타나는 것이 보통이다.

알레르기 샤페너가 있는 아이들의 대부분은 아토피 피부염 및, 또는 천식을 함께 앓고 있는지 과거에 앓았던 아이들에게 흔히 생기는 징후이다.

Q.

9 개월 된 아들이 주로 밤에 잘 때 기침을 합니다. 그리고 몇 주 동안 누런 콧물을 줄줄 흘립니다. 소아청소년과 의사 선생님께서는 아이가 잠 잘 때 콧물이 콧구멍으로 흘러나오는 대신 비강 뒤쪽 비인두 기도부분으로 흐를 수 있다고 하였고 그 콧물이 목안에 있는 인두 기도 부분 쪽으로 흘러서 그 자극으로 인해 기침을 한다고 합니다. 그것이 사실 인가요

A.

감기나 축농증, 알레르기 비염, 그 외 다른 상기도 감염병을 앓는 아이들이 누워 있을 때는 콧물이 비인두부 쪽으로 흐르는 것이 보통입니다.

그 콧물로 비인두부가 자극되면 기침을 할 수 있습니다.

이럴 때는 잔잔한 기침을 하고 가래가 섞인, 가슴에서 나오는 심한 기침을 하지 않는 것이 보통입니다.

경도 지속 천식을 경미하게 앓는 아이들의 대부분은 육체적 활동을 많이 하고 거동하는 낮 동안 기침을 조금 더 하든지 조금도 하지 않을 수 있습니다.

밤에 누워 자다가 기침을 더하고 천식의 증상이 더 심해질 수 있습니다.

야간에 야간유발천식으로 기침을 하는 경우를 감기로 기침을 한다고 오진하는 경우도 많이 있습니다.

감기, 축농증, 알레르기 비염과 천식을 동시에 함께 앓을 수도 있고 이 때 주로 밤에 기침을 할 수 있습니다.

Q.

기침을 하게 하는 원인들은?

A.

기침을 하게 하는 흔한 원인은 감기, 축농증(부비동염), 알레르기 비염, 천식, 폐렴, 크루프, 세기관지염 등이다.

기침을 하게 하는 원인을 확실히 알 수 없는 때도 많다.

어떤 원인으로 기침을 하는지 원인을 알아보고 그 원인에 따라 기침을 치료해야 한다.
[부모도 반의사가 되어야한다-소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-
기침의 원인 참조.

Q.

경구용 전신 코르티코스테로이드제로 천식을 장기간 치료하면 생명을 위협할 수 있는 전신 부작용이 생길 수 있다는데 사실인가

A.

경구용 전신 코르티코스테로이드제로 7~10 일 이내 치료하면 전신 부작용이 잘 생기지 않는 것이 일반적이거나 7~10 일 이상 장기간 경구용 전신 코르티코스테로이드제로 치료하면 다음과 같은 부작용이 생길 수 있다.

- 비만,
- 성장 지연,
- 백내장,
- 생명에 위중한 감염병,
- 골다공증 등 전신 코르티코스테로이드제 치료로 인한 전신 부작용이 생길 수 있다.

- 코르티코스테로이드제는 심한 천식 발작을 치료하는데 없어서는 안 되는 중요한 항소염제로써 경구용 전신 코르티코스테로이드제를 7~10 일 간 쓰면 부작용이 거의 나타나지 않으며 의사 처방에 따라 필요할 때만 써야 한다.

Q.

흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 장기간 천식 치료를 할 때 전신 부작용이 생기나

A.

부작용이 생길 수 있지만 경구용 전신 코르티코스테로이드제로 장기간 치료할 때 생길 수 있는 부작용보다 훨씬 적게 생기고 또 훨씬 가볍게 생길 수 있다.

일반적으로 의사의 처방에 따라 흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 장기간 흡입 치료하는 것은 비교적 안전하다.

이런 치료로 생길 수 있는 부작용에 대해 찬반설이 있다.

흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 장기간 치료를 받을 때도 의사의 지시에 따라 사용해야 한다.

Q.

흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 장기간 천식을 치료하면 어떤 부작용이 생길 수 있나

A.

흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 천식을 치료할 때 흡입용 코르티코스테로이드제 HFA 의 치료 용량은 경구용 전신 코르티코스테로이드제 치료 용량보다 아주 적은 용량이다.

흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 의 최저 치료 용량이나 중등도 치료 용량으로 몇 주 내지 몇 달 동안 장기간 천식을 흡입 치료해도 전신 코르티코스테로이드제 부작용이 잘 생기지 않는다고 한다.

일반적으로, 흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 천식 치료는 일반적으로 안전하고 첫 일 년 동안 치료 받았던 소아들의 신장이 년 1cm 정도 덜 자랄 수 있다고 한다. 참조 문헌; New asthma guidelines, Journal watch pediatrics and adolescent medicine. vol 6, number 12. 12. 2007.

의사의 처방에 따라, 모든 연령층 소아청소년들이나 성인들의 천식 흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 치료하라고 권장한다.

그러나 흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 을 흡입치료를 장기간 하면 백내장, 성장발육 지연 등의 부작용이 생길 수 있다.

흡입용 코르티코스테로이드제 에어로졸 HFA 로 장기간 치료해야 할 때도 의사와 충분히 상의한 후 치료를 시작하고 의사의 처방에 따라 약을 써야 한다.

Q.

8 세 된 딸이 과거 2~3 년간 겨울만 오면 열은 나지 않는데 기침을 심하게 하고 숨을 가쁘게 쉬면서 폐렴을 한두 번 앓았습니다.

금년 겨울에도 작년에 폐렴 때와 거의 같은 증상이 있는 폐렴을 앓았습니다.

이번에는 다른 소아청소년과 의사한테 데리고 갔더니 폐렴을 앓는 것이 아니고 천식을 앓고 있다고 진단 받았습니다. 천식인지 폐렴인지 확실히 감별 진단하는 방법이 있는지요.

A.

천식을 언제든지 확실히 진단하는 뚜렷한 방법은 없습니다.

친 부모 형제자매들 중 누구에게 아토피 체질이 있거나 기관지 천식, 알레르기 비염, 아토피 피부염 등 알레르기 질환이 있는 과거나 현재의 가족 병력이 있거나 그 아이 자신이 아토피 체질이거나 알레르기 비염이나 아토피 피부염 등을 앓은 과거와 현재의 병력을 가지고 있으면 천식을 진단하는데 많은 도움이 됩니다.

진찰소견, 가슴 X 선 검사, 폐 기능검사 등을 종합해서 천식과 폐렴 등 다른 병을 감별 진단하기도 하고 적절한 천식 치료약으로 치료한 후 치료의 효과의 결과 등을 참조해서 천식과 폐렴 등을 감별 진단할 수 있다.

Q.

천식 발작이 유발되어 천식을 앓을 때 열이 나나

A.

천식 발작이 유발 되어 천식을 앓을 때는 열이 나지 않는 것이 보통이다.

감기나 다른 종류의 바이러스 상·하기도 염, 또는 세기관지 염 등 바이러스 호흡기 감염병이나 폐렴 등 박테리아 감염병등 합병증과 천식을 동시 앓을 때는 감염병으로 인한 열이 나는 것이다.

Q.

13 세 사춘기 딸이 중등도 지속 천식을 앓고 있습니다. 흡입용 알부테롤 HFA 를 매 4~6 시간마다 기도 속으로 흡입해서 치료하라고 처방 받았습니다. 그런데 흡입용 알부테롤 HFA 를 흡입하는 방법을 잘 모릅니다. 흡입 치료를 올바르게 하는 방법을 설명해 주세요

A.

흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 를 흡입해서 천식을 치료하는 방법을 잘 모르는 아이들과 성인들도 많이 있습니다.흡인용 에어로졸 (Aerosol) HFA 캐니스터 속 에어로졸 약을 흡입해서 치료하기 전에 사용방법을 자세히 읽어본다. 사용법을 잘 모르면 약사나 의사로부터 사용법을 정확하게 배운다.

흡입 치료를 하기 전에 흡입용 흡인용 에어로졸 HFA 캐니스터(Canister)를 귀 가까이에 들고서 3 번 정도 흔들어 그 속에 든 에어로졸 약을 잘 섞는다.

흔들 때 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 속에 있는 약이 움직여지는 소리를 조심히 들어보고 약이 캐니스터 속에 아직 남아 있는지 확인한다.

입술에서 1~2cm 정도 거리에 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 흡입 구멍 부분(Mouth piece)을 들고 있는 상태에서(사진 248), 또는 위아래 입술 안 속에 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 속 약이 나오는 흡입 구멍 부분을 1~2cm 정도 입술 안에 넣고(사진 249) 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 속 에어로졸 약이 입안을 통해 기도 속으로 흡입해 들어가도록 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터를 작동시킨다.

사진 248, 249 와 같이 HFA 를 작동시킬 때 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 속에서 시속 70~80 마일 속도로 분출해 나오는 흡입용 에어로졸 HFA 를 즉시 기도 속으로 흡입해야 한다.

매번 1 회분을 흡입할 때 1 회 흡입한 후 1~2 분 후에 2~3 회 흡입해서 1 회분 량을 다 흡입한다. 이때 손으로 눌러 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터를 작동시킬 때와 기도 속으로 흡입하는 때가 서로 일치해야 한다.

처방한대로 1 회분 량을 2~3 회 나누어 흡입한 후 입안을 맹물로 헹구어낸다.

처방한대로 매 4~6 시간마다 흡입하든지 하루 3~4 번 흡입한다.

흡입치료를 하기 전에 흡입용 에어로졸 HFA 약이 나오는 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 흡입 구멍이 막혀 있는지 자주 확인한다. 그 구멍이 막혀 있으면 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 속 흡입용 에어로졸이 잘 나오지 않는다. 만일 구멍이 막혀 있는 것 같으면 그 구멍을 흐르는 따뜻한 물로 씻어 뚫어야 한다. (참고로 한 구멍은 캐니스터에 있고 다른 구멍은 캐니스터 안에 있다.)

이렇게 복잡한 사용법 때문에 흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 치료를 할 수 없는 때도 있다.

Q.

흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 를 처방한대로 기도 속으로 흡입할 때 담배 연기가 입이나 코로 나올 때와 같이 흡입용 약이 입안과 콧구멍에서 나올 수 있나요. 의사의 지시대로

흡입해도 그런데요. 캐니스터 속 흡입용 에어로졸 HFA 를 이용해서 치료받을 때 다른 방법으로 흡입할 수 있나요

A.

흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 캐니스터를 “흡입용 기구(흡입용 챔버)(사진 251)”에 꽂은 후

흡입용 에어로졸 HFA 에 든 흡입용 알부테롤 에어로졸을 그 흡입용 에어로 챔버에 꽂고 그 기구에 달린 마우스 피스를 통해 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 속에 든 흡입용 약을 흡입해서 천식을 치료할 수 있다.

성인들의 일부나 12 세 이하 아이들의 대부분은 흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 를 처방한대로 흡입용 에어

로 챔버 기구(사진 251) 없이 제대로 흡입해 치료하려고 노력해도 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터 속 흡입용 에어로졸 약을 제대로 흡입할 수 없다.

흡입용 에어로졸 HFA 로 치료를 시작하기 전에 의사나 약사로부터 옳게 흡입해서 치료하는 방법을 배운 후 흡입용 에어로졸 HFA 로 흡입치료를 시작하든지 흡입용 에어로졸 HFA 캐니스터만 흡입용 에어로 챔버에 꽂은 후 흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 를 흡입해서 천식을 치료할 수 있다.

이 두 가지 방법으로 흡입치료를 할 수 없으면 흡입용 에어로졸 HFA 로 천식 치료를 하는 대신 네블라이저 분무로 치료하거나 시럽 천식약이나 정 천식 약 등으로 천식을 치료할 수 있다.

Q.

7 세 된 아들이 3 개월 전부터 며칠 동안 기침하고 색색거리고 숨을 가쁘게 쉬다가 괜찮다가 또 거의 같게 기침을 해 병원에 데리고 갔더니 천식을 앓는다고 진단 받았습시다.

처방 받은 천식 치료약으로 치료했더니 그런 증상이 다 없어졌습니다. 2 개월 후에 전과 거의 같게 천식을 며칠 동안 또 앓았습니다. 집에서나 학교에서 뛰거나 달릴 때 기침을

하고 숨이 가쁘고 앞가슴이 아프다고 합니다. 혹시 심장에 어떤 이상이 있는 것은 아닌가요?

A.

간헐 천식과 운동 유발 천식이 있는 것 같습니다. 심한 급성 천식 발작이 유발되어 천식을 앓을 때 기침, 호흡곤란, 천명 등의 증상 징후가 나타날 수 있습니다. 간헐 천식을 앓을 때 호흡곤란, 천명 등의 증상 징후가 나타나지 않을 수 있습니다.

기침을 조금 하면서 한쪽, 또는 양쪽 앞가슴이 숨 쉴 때 조금 아플 수 있습니다.

심장 이상으로 앞가슴이 아플 수도 있지만 소아청소년들에게 그런 경우는 아주 드뭅니다.

과거와 현재 천식 병력이 있고, 운동을 할 때 기침하고 가슴이 아프고, 앞가슴이 아픈 증상이 하던 운동을 중지하면 없어지고 진찰 소견 상 심장 등 기관이 모두 정상이기 때문에 육체적 운동 유발 천식으로 앞가슴이 아픈 것 같습니다.

진찰 받은 후 심장 이상이 없고 천식으로 가슴이 아프다고 진단을 받았으면 가슴이 아플 때 흡입용 베타 2 아고니스트 에어로졸 HFA 등으로 치료하면 흉통과 기침 등 천식의 증상 징후가 없어지는 것이 보통입니다.

그 후 운동을 할 때 천식 발작이 재발되면 그 증상이 다시 나타날 수 있습니다.

운동을 시작하기 전 예방치료를 하고 운동을 시작하면 더 이상 운동 유발 천식이 생기지 않을 것입니다.

Q.

6 세 된 딸은 2 주전에 간헐 천식이 있다는 진단 받았습니. 이웃 집 여아는 천식 발작이 급성으로 유발될 때마다 병원 응급실로 급히 데리고 가기도 했습니다. 저의 딸도 그렇게 심한 천식을 앓을까 걱정해요

A.

물론 그럴 수 있습니다.

천식은 간헐 천식, 경증 지속 천식, 중등도 지속 천식, 중증 지속 천식 등으로 나누어집니다.

어떤 종류의 천식 발작이 어느 정도로 심하게 유발되어 심하게 앓을 것인지, 천식 발작이 유발된 후 얼마나 오랫동안 계속 앓을 것인지, 그 예후를 쉽게 확실히 알 수 있는 방법이 없습니다.

간헐 천식은 가장 흔한 천식의 종류입니다.

이웃집 여아는 중등도 지속 천식 발작이 유발되었거나 중증 지속 천식 발작이 유발되었던 것 같습니다.

과거에 간헐 천식 발작이 유발되어 천식을 앓았던 천식 병력이 있는 아이들의 대부분은 그 다음 천식 발작이 유발될 때 과거에 앓았던 정도와 거의 같은 정도로 천식 발작이 유발되어 천식을 앓는 것이 보통입니다.

앞으로 또 천식을 앓을 때도 간헐 천식 발작이 유발되어 천식을 앓을 가능성이 더 많이 있습니다.

Q.

13 세 된 아들이 3 년 전에 경도 지속 천식을 앓았던 병력이 있습니다. 최근 며칠 동안 밤낮 기침을 간간히 하고 가래는 뺏지 않습니다. 시험공부를 할 때는 기침을 더 심하게 합니다. 색색거리지도 않고 정상적으로 숨 쉬고 열도 나지 않습니다.

의사의 진찰소견은 모두 정상입니다. 혹시 경한 야간성 천식을 앓고 있는지 아니면 신경성으로 기침을 하는지요.

A.

불안하거나 스트레스를 받으면 천식 발작이 유발될 수 있습니다.

사춘기 아이들의 대부분은 이성문제, 또래들 사이에 생기는 사춘기 아이들 문제, 학교문제, 장래문제, 자신 신상 문제 등으로 스트레스를 많이 받을 수 있습니다.

어떤 아이들은 다른 아이들보다 스트레스를 더 잘, 더 많이 받고 그로 인해 천식 발작이 자주 유발되어 천식을 자주 앓을 수 있습니다.

아마도 스트레스로 유발된 경증 지속 천식 발작이 생겨 천식을 앓는 것 같습니다.

Q.

천식을 앓을 때 왜 호흡곤란이 꼭 생기나

A.

대개의 경우 호흡 곤란이 생기지만 꼭 생기지 않습니다.

천식 발작이 유발되어 천식을 앓을 때 기도가 수축되고 좁아집니다.

천식의 종류에 따라 기도 수축의 정도는 다릅니다.

천식이 발작되면 기관지와 세기관지 등 기도가 비정상적으로 수축되어 좁아지고 그 기도에 염증이 생기고 기도 벽 점막층이 붓습니다.

거기다가 점막층에서 점액이 기도 속으로 분비되어 기도 속에 점액이 차면 기도가 더 좁아지는 것입니다.

천식으로 기도가 비정상적으로 좁아질 때 흡입한 공기가 좁아진 기도 속을 통과해 폐포 속으로 충분히 흡입되지도 않고 또 몸속에서 생성된 이산화탄소 등이 폐포 속을 통과해 좁아진 기도를 통과해 몸 밖으로 정상적으로 나갈 수도 없게 됩니다.

그 때문에 숨을 보통 때보다 더 자주 쉬어야 하고 숨이 가빠질 수 있다.

다시 말하면, 입과 비강 속을 통해 들어 마신 공기는→ 인두 강→ 후두→ 기관→ 기관지와 세기관지 속을 통과해서 폐포 속으로 들어가고, 몸속에서 형성된 이산화탄소와 다른 공기가 폐포→ 세기관지와 기관지→ 기관→ 후두→ 인두 강→ 코(비강) 속과 입을 통과해 기도 밖으로 나오는 것이 매번 숨 쉴 때 이루어집니다.

천식 발작이 유발되어 천식을 앓을 때는 하기도(후두, 기관, 기관지와 세기관지 등)가 좁아져서 숨을 어렵게 자주 쉬고 호흡곤란이 생깁니다.

경한 간헐 천식을 앓는 동안 기도가 조금 수축돼서 호흡곤란이 조금 생기든지 거의 생기지 않을 수 있습니다.

Q.

천명은 무엇이고 협착음이란.

A.

폐포 내 공기가 어떤 원인으로든 수축된 세기관지, 기관지, 기관 등 하기도 속을 통해서 힘차게 비강과 구강 밖으로 나올 때 숨소리가 비정상적으로 날 수 있다.

그 비정상적으로 나는 숨소리를 천명이라고 한다.

천식으로 나는 천명은 주로 호기성 천명이다.

비강과 인두 강 등 상기도의 일부가 좁아지면 코를 고는 소리가 날 수 있고, 후두의 일부가 막히면 개가 짖는 소리같이 킁킁거리는 흡기성 협착음이 날 수 있다.

천식으로 기관지와 세기관지의 일부가 좁아지면 색색소리, 또는 가는 휘파람소리 같은 호기성 천명이 날 수 있다.

대부분의 천명은 양 앞가슴 속에서 양쪽 거의 같은 크기로 나는 것이 보통이나, 때로는 한쪽 가슴에서만 날 수 있다.

옆에 있는 사람이 맨 귀로 들을 수 있을 정도로 아주 크게 천명이 나기도 하고, 의사가 청진기로 조심히 들을 때만 들을 수 있을 정도로 아주 작게 천명이 나기도 한다.

때로는 운동을 할 때처럼 힘 써 호흡할 때만 호기성 천명이 날 수 있다.

천명이 나면 호흡곤란도 함께 있는 것이 보통이다.

Q.

16 세 된 딸은 향수나 다른 종류의 화장품, 또는 화학물질 등 고약한 냄새를 맡으면 금방 기침하고 색색거리고 가쁘게 숨 쉽니다. 왜 그런지

A.

유기 화학물질이나 무기 화학물질, 자동차 매연가스, 향수, 또는 담배연기 등을 흡입하거나 그런 냄새를 맡을 때 그로 기도가 수축되고 천식 발작이 유발될 수 있다.

눈 알레르기, 코 알레르기 등도 함께 생길 수 있습니다.

향수 등 화장품 냄새로 천식 발작이 급성으로 유발된 것 같습니다.

Q.

12 세 된 아들이 달리거나 심한 육체적 운동을 할 때마다 숨이 차고 기침하고 색색거립니다. 때로는 바른쪽 앞가슴이 뜨끔뜨끔 아프다고 합니다. 왜 그런지요

A.

전에도 거의 같은 질문과 답변이 있었습니다.

누구든 막 달리거나 심한 육체적 운동을 하면 어느 정도 숨이 가쁜 것은 보통이고 정상적입니다.

과거나 현재 천식 병력이 있는 아이들이 달리거나 다른 육체적 운동을 할 때 천식 발작이 그 운동으로 유발되든지 이미 앓고 있던 경도 지속 천식이 더 악화될 수 있습니다.

앞가슴 벽에 있는 가슴 근육, 늑골, 신경 등에 생긴 질환이나 횡격막 질환이 있을 때도 가슴이 아플 수 있습니다.

무기폐, 기흉, 폐렴, 늑막 이상, 또는 심장질환 등이 있을 때도 가슴이 아플 수 있습니다.

소아청소년들에게 생기는 흉통의 원인들 중 가장 흔한 것은 천식입니다.

천식으로 기도가 수축될 때 흉통이 생길 수 있습니다.

드물게는, 천식이 있을 때 생긴 무기폐, 기흉 등 합병증으로 흉통이 생길 수 있고 그 합병증으로 흉통이 생길 수 있습니다.

천식을 앓을 때 무기폐나 기흉이 생길 때 숨이 더 가쁘고 앞가슴이 더 아플 수 있습니다.

Q.

11 살 된 아들이 잘 먹고 잘 자고 대체로 건강한 것 같습니다. 별다른 이유는 없는데 하루에 여러 번 피로하다고 호소합니다.

병원에서 종합 진찰을 받았는데 아무 이상이 없고 알레르기 샤이너가 있다고 합니다. 그리고 경한 알레르기 비염과 경한 지속 천식이 있다고 진단 받았습니다. 피로는 그런 병으로 인해서 생긴다고 하는데 왜 그런가요.

A.

천식이 있으면 기도가 수축되고 정상적으로 숨 쉬지 못 합니다.

그래서 산소를 충분히 섭취할 수 없습니다.

그리고 체내에서 만들어진 이산화탄소를 정상적으로 몸 밖으로 내보낼 수 없습니다.

알레르기 비염이 있으면 비강 기도부분이 좁아지기 때문에 좁아진 비강 속을 통해 산소를 충분히 섭취할 수도 없습니다.

아토피 체질을 가진 아이들의 대부분에게 긴장 피로 증후군이 쉽게 생기고 더 피로를 느낄 수 있으며 천식과 알레르기 비염을 적절히 치료하면 덜 피로할 것입니다.

Q.

알부테롤 시럽이나 알약을 복용하면 손이 떨립니다. 뇌에 이상이 생겨 떨리나요.

A.

경구용 알부테롤 시럽이나 알약으로 천식 치료를 할 때, 또는 흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 로 천식을 치료할 때는 손이 조금 떨릴 수 있고 심장 박동이 좀 더 빠르게 될 수 있습니다.

그런 부작용은 일시적으로 생겼다가 치료약의 약리작용이 없어지면 그 부작용도 없어지는 것이 보통입니다.

계속 며칠 동안 쓰면 더 이상 그런 부작용이 생기지 않는 것이 보통입니다.

그런 부작용이 생기면 일단 의사에게 문의하십시오.

다른 이상이 없이 경미하게 손만 떨리는 증상이 조금 있으면 그 약으로 계속 치료해도 괜찮습니다.

심한 부작용이 생기면 경구용 알부테롤 정이나 시럽으로 천식을 치료하는 대신 흡입용 알부테롤 에어로졸 HFA 나 알부테롤 분무로 치료하든지, 또는 알부테롤 이외 다른 종류의 기관지 확장제로 천식을 치료하십시오.

Q.

모유 수유로 아기를 키우면 아기에게 기관지 천식 발작 유발율이 상당히 감소되고 기관지 천식 발작 유발이 예방될 수 있나요

A.

그렇습니다.

모유를 먹고 자란 소아청소년들에게 기관지 천식 발작의 유발율이 상당히 감소되었고, 또 기관지 천식 발작 유발율도 상당히 감소되고 천식 발작 유발이 확실히 예방될 수 있다고 합니다.

Q.

의사의 처방에 따라 단기 경구용 코르티코스테로이드제로 천식을 반복 치료해도 안전한가.

A.

단기간 경구용 코르티코스테로이드제로 천식치료를 반복 받은 소아들과 그런 식으로 코르티코스테로이드제 치료를 받지 않은 소아들의 골 밀도, 골 대사와 부신 기능 등을 비교 연구한 결과 단기 경구용 코르티코스테로이드제로 반복 치료를 받아도 안전하다는 결론이 나왔습니다.

사용 정도와 빈도로 천식을 치료하는지에 따라 부작용이 다를 수 있습니다.

Q.

과일과 생선을 섭취하면 소아 기관지 천식 발생률이 감소될 수 있다.

A.

그렇습니다.

불가리아 과학자가 7~11 세 소아 2 만 명을 대상으로 연구한 결과, 과일류 음식물과 생선을 충분히 먹으면 소아 천식, 만성 기침, 천명 등이 유발될 확률이 확실히 감소된다고 합니다.

생선, 과일, 채소류 음식물을 조금 섭취하는 소아들은 많이 섭취하는 소아들보다 기침, 천식 등 호흡기계 증상이 더 많이 발생했다고 합니다.

생선 기름 속에 들어 있는 오메가 3(Omega-3)지방산은

항염증 작용이 있고,

채소와 과일 속에 풍부하게 들어 있는 비타민, 미네랄, 섬유질 등 체내 산화를 방지하고,

박테리아와 바이러스 등 세균과 싸워 이기게 하는 에너지를 공급하고

체내에서 생성되는 독성을 제거하고

면역 기능을 향상시키고

각계통의 각 기관 벽 내피세포를 튼튼하게 만들어

기관지 천식을 예방하고

호흡기 질환을 감소시킨다고 합니다.

생선 류 음식물 섭취를 부적절하게 하면 만성 기침, 천명, 재발성 천명, 겨울 기침을 더 많이 하게 된다고도 합니다.

Q.

만성 축농증(부비동염)을 앓는 아이들의 몇 %가 기관지 천식을 앓을 수 있나요.

A.

30~50%입니다.

Q.

천식 환자의 몇 %가 단골 소아청소년과 의사로부터 치료를 받는가.

A.

소아 천식 환자의 거의 다 단골 소아청소년과 전문의로부터 천식 일차적 치료를 받습니다.

Q.

천식은 어떤 병인가

A.

기도 속으로 공기가 들어가고 나가는 것에 장애가 있고,

기도가 과민하게 반응하고,

기도 벽 염증이 있는 하기도 질환을 천식이라고 한다.

천식을 변이성 질환(Variable disease)이라고 한다.

Q.

천식이 있으면 어떤 병리적 변화가 생기나.

A.

하기도가 수축되고

기도 벽이 붓고

기도 벽 염증이 생기며

점액층에서 점액이 분비되고

기도 벽 평활 근육이 과다 형성되고 비대되고

기도 점막층의 표피가 박리된다.

심하면 저산소혈증이 생기고

고 일산화탄소 혈증이 생길 수 있다.

Q.

천식을 통상적으로 항생제로 치료하는가.

A.

박테리아 감염성 합병증이 없는 천식을 치료할 때 항생제로 통상적으로 치료하지 않는 것이 보통이다.

그러나 박테리아 감염이 없는 급성 재발성 천식을 항생제로 치료하면 치료효과가 좋다는 연구결과가 최근 나왔다.

급성으로 재발된 천식을 적절한 천식 치료약과 Telithromycin 항생제로 치료했을 때와 항생제가 없이 적절한 천식 치료약으로만 치료했을 때의 치료 효과를 비교한 결과가 최근에 나왔다.

그 연구에 의하면 적절한 천식 치료약과 Telithromycin 항생제로 치료했을 때의 치료효과가 더 좋았다고 한다.

다른 연구에 의하면 마이코플라스마 감염으로 천식 발작이 유발 될 수 있다.

Q.

기관지 천식과 감별 진단해야 할 병들은 어떤 것이 있나.

A.

알레르기 비염, 부비동염, 보통 감기, 독감, 세기관지염, 크루프, 성대 기능 부전, 아나필락시스 반응, 급성 기관지염, 만성 기관지염, 폐렴, 기도 내 이물, 위식도 역류, 음식물(식품) 알러지(알레르기), 벌 알레르기, 신경성 기침 등이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

■ 기관지 천식에 관한 웹사이트와 참조

- Evolving Strategies for Long-Term Asthma Management. JAMA8/12/8/2020
- Asthma Guideline Update [David J. Amrol, MD](#) This article requires a subscription for full access. 12/2021
- www.aaaai.org
- www.cdc.gov/asthma
- www.lungusa.org
- www.aafa.org

- www.pedasthma-cme.com
- www.allergyasthmatech.com
- The New England Journal of Medicine, April 13, 2006
- Asthma Therapy; Michael J. Gottlieb, M.D.
- A Double-Blind Multicenter Group, Comparative Study of the Efficacy and Safety of Nedocromil Sodium in the Management of the Asthma
- Asthma Strategies for Taking Control
- The Asthma Adventure, Fisons
- Pediatric annals, March 1996
- Asthma Management: Gilbert D'Alonzo and etc.
- US National Institute of Health: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma
- Asthma First, Anthem 1999
- Asthma care means teaching, not just treating, Contemporary Pediatrics September 1991
- Asthma: The Journal of Respiratory Diseases, October 1992
- the Asthma and Allergy Advance, Aug./Sept. 1990
- Long-Term Effects of Budesonide or Nedocromil in Children with Asthma, The New England Journal of Medicine, Oct. 12, 2000
- Asthma, Steroid, And Growth, The New England Journal of Medicine Oct. 12, 2000
- Effect of Long-Term Treatment with Inhaled Budesonide on Adult Height in Children with Asthma, The New England Journal of Medicine, Oct. 12, 2000
- Asthma in Children, The New England Journal of Medicine, June 1992
- Effect of Long-Term Salmeterol Treatment on Exercise-Induced Asthma, The New England Journal of Medicine, July 16, 1998
- Effect of Nebulized Ipratropium on the Hospitalization Rates of Children with Asthma, The New England Journal of Medicine, Oct. 8, 1998.

- Where B2-Adrenergics fit into step care for asthma: The Journal of Respiratory Diseases, Oct. 1992
- Bronchial Hyperresponsiveness in children with Atopic Dermatitis: Pediatrics, Jan. 1993
- Asthma, Rhinitis, and Atopy Reconsidered: The New England Journal of Medicine, March 22, 1979
- Asthma and Rhinitis Cromolyn's role in management: The Journal of Respiratory Diseases, Jan. 1984
- Bacterial Respiratory Infection could trigger asthma: Infectious Diseases In Children, July. 2004 and others
- Nelson Textbook of Pediatrics
- Current concepts: Asthma Epidemic, The New England Journal of Medicine, Nov 23, 2006
- New asthma guidelines, Journal watch pediatrics, and adolescent medicine. vol 6, number 12. 12/2007
- Update on the 2007 National Asthma Education and Prevention Program Guidelines treatment for Asthma in children. Consultant, Jan 2008
- and others 1, 10, 11, 12, 13, 14
- AAP News, Volume 28, #8 August 2007
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th edition
- Strategies for taking control of asthma and allergies, Asthma magazine, Jan. /Feb. 2000, p.7 and 9 and others
- 소아가정간호백과--부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th-22nd edition
- Red book 31st edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gershon, Catherine Wilfert

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

알레르기 비염의 백문백답, One hundred Questions & Answers on allergy rhinitis

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 15-pediatric and adolescent Pediatric and Adolescent Allergy and Autoimmune Diseases-제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역 질환 -in written in English and Korean]

Q.

알레르기 비염은 유전병입니까

A.

그렇습니다.

대를 이어 체염색체 우성으로 유전됩니다.

이 병은 한 집안의 할아버지 아버지 아들 딸 모두에게 유발될 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염은 흔한 병입니까.

A.

미국 전 연령층 사람들의 15~22%가 알레르기 비염으로 고생하고 있습니다.

또 다른 연구에 의하면, 8.8~16%의 미국 사람들이 알레르기 비염으로 고생하고 있습니다.

다른 연구에 의하면, 20~30%의 소아청소년들이 알레르기 비염으로 고생하고 있습니다.

그 발병률은 증가 추세에 있습니다.

사춘기 이전 미국 소아들의 10%,

미국 사춘기 아이들과 젊은이들의 20%가 알레르기 비염을 앓고 있습니다.

13,579 명의 미국 0-17 세 연령층 소아청소년들을 대상으로 조사한 결과에 의하면 알레르기 비염의 발병률은 0~4 세 연령층에서 4.8%,

5~11 세 연령층에서 10.5%,

12~17 세 연령층에서 14.2% 이었습니다.

소아청소년들 100 명 중 약 10~20 명이 알레르기 비염을 앓고 있다고 생각할 수 있습니다.

호흡계의 만성 질환 중 가장 흔한 질환이 알레르기 비염입니다.



그림 3. 알레르기 질환을 유발시킬 수 있는 항원
 개, 고양이 등 애완동물의 털, 비듬, 집 먼지 진드기(집 먼지 좀 진드기),곰팡이,몰드,화분,약물,생선이나
 어패류,우유와 우유 음식물,달걀,밀가루 음식물화장품,초콜릿,견과류,땅콩,콩 등
 알레르기를 비교적 더 흔히 유발시킬 수 있는 항원들이다.
 심한 알레르기 비염이 있는 아이들에게 아데노이드 얼굴형(알레르기 안모)이 생길 수 있다.

Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 5. 사진에서 보는 음식물로 인해 각종 알레르기 질환이 유발되기 쉽다. 우유, 우유 음식물, 생선, 밀, 조개 등 어패류, 달걀, 땅콩, 호두 등 견과류 등의 음식물은 비교적 더 흔히 알레르기를 유발시킬 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

Q.

알레르기 비염의 원인과 발병기전은?

A.

이미 말씀드린바와 같이 알레르기 비염에 걸릴 수 있는 체염색체 우성으로 유전되는 유전인자를 소지하고 태어납니다.

거기다가 알레르기를 일으킬 수 있는 항원이 코를 통해서, 경구, 위장관 점막층을 통해서, 피부나 점막층을 통해서, 신체의 다른 계통의 다른 기관을 통해서 신체 내로 들어와서 항원 항체 이상작용이 비강 점막층에서 생깁니다.

그때 비만세포에서 히스타민 과립체가 방출되고 그 외 다른 생화학 물질이 복합적으로 작용해서 알레르기 비염이 유발됩니다.

Q.

알레르기 비염 을 일으키는 항원 역할을 하는 것들은 어떤 것이 있나요?

A.

숨 쉴 때 비강을 통해서 기도 속으로 흡입된 초목의 꽃가루, 곰팡이, 물드, 개, 고양이, 소, 말, 닭, 새 등의 털이나 비듬, 깃털, 침, 죽은 곤충 가루, 집먼지좀진드기, 집 먼지 등이 알레르기 비염을 유발시킬 수 있습니다.

경구와 위장관을 통해 섭취된 우유, 달걀, 초콜릿, 밀가루 음식, 콩, 생선, 땅콩 등의 항원이 피 속으로 들어간 후 비강의 점막층에 도달해서 알레르기 비염을 일으킬 수 있습니다.

피부나 각 기관의 점막층 등을 통해 신체 내로 들어온 항원이 알레르기 비염을 일으킬 수 있습니다.

고양이의 털, 비듬, 또는 침 등이 비강 속으로 직접 흡입될 때 알레르기 비염이 비강 내 점막층에 생길 수 있습니다.

비강 점막층이 고양이 털이나 비듬, 또는 침에 더 이상 접촉되지 않으면 고양이의 털, 비듬, 또는 침 등으로 알레르기 비염이 더 이상 생기지 않는 것이 보통이다.

비강 점막층이 고양이의 털, 침, 비듬 등에 또다시 접촉될 때 고양이 털 항원으로 알레르기 비염이 또다시 생길 수 있다.

Q.

알레르기 비염이 유발되는 기전은?

A.

알레르기 비염을 유발시킬 수 있는 항원이 비강 점막층에 도착하면 비만세포에서 히스타민 과립체가 방출되어 비강 점막층이 붓고, 비강의 모세혈관이 충혈 되고, 콧물이 나고, 코가 가렵고, 눈이 붉어지고 가렵고, 코가 막히고, 입을 벌리고 숨을 쉬는 증상 징후가 생기는 것이 보통이다.

알레르기 비염이 장기간 지속되면 알레르기 설루트, 알레르기 사이나, 부정교합 등의 증상 징후가 생길 수 있다.

심하면 아데노이드 안모도 생길 수 있다.

Q.

미국에서 알레르기 비염을 치료하는 데 드는 연간 의료비가 어느 정도인가?

A.

연간 4 억 5 천만 불의 진료비가 소요된다고 합니다.

Q.

만성 알레르기 비염이 있는 아이들에게 나타날 수 있는 증상 징후에는 어떤 것이 있는가요.

A.

이상 설명한 여러 가지 주 증상 징후 이외 때로는

수면장애,

학습 장애,

집중력 결여증(주의력 결핍 장애) 및, 또는 행동과다증(과다활동장애),

아데노이드 비대,

편도비대,

앞 목 부위 림프절 비대,

아데노이드 안모,

폐쇄성 수면 무호흡증(수면차단 무호흡증),

이갈기, 부정교합,

다 체모증,

손바닥 과다 잔금,

알레르기 설루트 (Allergic salute),

콧등 횡선(Dennie's lines),

코 풀잎 등의 증상징후가 생길 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 앓는 아이들에게 더 잘 생길 수 있는 다른 병도 있나요.

A.

부비동염과 기관지 천식, 눈 알레르기, 중이염, 결막염 등이 동시 생기기도 합니다.

Q.

아토피 체질이란 무엇입니까?

A.

전형적인 정상 체질이 아닌 체질을 아토피 체질 또는 아토피라고 합니다.

요즘 아토피 체질이 아닌 사람은 거의 없는 것 같습니다.

아토피 체질을 가진 아이들은 알레르기 비염, 기관지 천식(천식), 아토피 피부염, 옷 접촉성 피부염, 두드러기 등 알레르기 질환에 더 잘 걸리고 아토피 체질인 아이들에게는 식품 알레르기도 더 잘 생깁니다.

Q.

알레르기 비염과 기관지 천식은 어떤 관련이 있는가요.

A.

기관지 천식(천식)이 있던 과거 병력이 있는 아이들의 90%에게 알레르기 비염이 유발될 수 있고 알레르기 비염이 잘 치료되면 기관지 천식도 잘 치료될 수 있습니다.

알레르기 비염을 앓는 환아들에게 기관지 천식이 생기는 빈도는 알레르기 비염이 없는 아이들에게 기관지 천식이 생기는 빈도보다 3 배 이상 더 높다.

알레르기 비염을 앓는 환아들은 기관지 천식을 앓을 확률이 40%라고 한다.

알레르기 비염과 기관지 천식은 IgE, 사이토카인, 히스타민, 류코트리엔 등 생화학 매개로 인해서 유발되고 기관지 천식은 코르티코스테로이드제, 기관지확장제, 항류코트엔제, 항 IgE 제 등으로 치료될 수 있고 알레르기 비염은 기관지 천식을 치료하는데 쓰는 약물 성분이 든 알레르기 비염 약물로 잘 치료될 수 있습니다.

Q.

계절적 알레르기 비염, 통년성 알레르기 비염, 혼합형 알레르기 비염이란 무엇인가?

A.

곰팡이나 몰드 등의 항원으로 유발된 알레르기 비염이 있는 아이들이 곰팡이나 몰드가 자라지 않는 건조한 장소에 가면 곰팡이나 몰드 항원으로 알레르기 비염이 더 이상 유발되지 않는 것이 보통입니다.

그 아이들이 곰팡이나 몰드가 자라는 습한 장소에 또 다시 가면 곰팡이나 몰드 항원으로 알레르기 비염이 또 다시 유발되는 것이 보통입니다.

곰팡이나 몰드로 유발되는 알레르기 비염의 증상 징후는 여름철과 같이 곰팡이나 몰드가 자라기 좋은 기온이나 계절에서 더 심해질 수 있습니다.

또 아카시아 화분으로 알레르기 비염이 유발되어 알레르기 비염으로 고생하는 아이들은 아카시아 꽃이 만발하는 5~6 월에 아카시아 꽃 화분으로 알레르기 비염이 해마다 유발될 수 있습니다.

이와 같이 계절에 따라 유발되는 알레르기 비염을 계절적 알레르기 비염이라고 합니다.

레그위드(Ragweed)가 자라는 가을철에는 레그위드 꽃가루 항원에 의해서 유발되는 알레르기 비염이 유발될 수 있고 미 뉴잉글랜드 지방에서는 봄에 많이 피는 메이플 트리 꽃가루 항원으로 봄철에 알레르기 비염이 많이 유발됩니다.

이런 종류의 알레르기 비염을 통틀어 계절적 알레르기 비염이라고 합니다.

거의 매일 접촉되는 집 먼지, 집먼지좀진드기나, 몰드, 또는 곰팡이, 또는 거의 매일 먹는 음식물 등 항원으로 알레르기 비염이 가장 많이 유발될 수 있습니다.

그런 종류의 항원에 일 년 내내 접촉되는 아이들에게 알레르기 비염이 일 년 내내 유발될 수 있습니다.

이런 종류의 알레르기 비염을 통년성 알레르기 비염이라 합니다. 집먼지좀진드기로 인해 유발되는 통년성 알레르기 비염(일 년 내내 증상이 있는 알레르기 비염)은 9 세 이전 아이들에게는 잘 발생되지 않습니다.

많은 아이들에게 계절적 알레르기 비염도 생기고 통년성 알레르기 비염이 함께 있습니다.

이러한 알레르기 비염을 혼합형 알레르기 비염이라고 합니다.

Q.

감기나 스트레스와 알레르기 비염의 증상 징후에 서로 어떤 관계가 있나요.

A.

일반적으로, 감기나 독감 등 바이러스 상기도 감염병에 걸리거나 스트레스를 많이 받을 때는 알레르기 비염의 증상징후가 훨씬 더 심해질 수 있습니다. 또 더 많은 종류의 항원에 더 많이 노출될 때 그 증상 징후가 더 심해질 수 있습니다.

Q.

급성 알레르기 비염의 전형적 증상징후는 무엇 인가요

A.

나이, 항원의 종류, 합병증의 유무 등에 따라 다릅니다.

알레르기 비염의 전형적인 증상은 다음과 같습니다.

콧물이 나고

코가 막히고 가렵고

재채기 하고

눈이 붉고 가렵고 눈물이 날 수 있고

입천장이 가려울 수 있고

이런 증상 징후가 계절에 따라 재발될 수 있고

이런 증상 징후가 일시적으로 유발될 수 있고 한 계절 내내 유발될 수 있습니다.

그런 증상 징후가 경도로, 중등도로, 또는 중증으로 나타날 수 있습니다.

Q.

신생아나 영아에게도 알레르기 비염은 생길 수 있나요.

A.

이론적으로, 알레르기 비염의 증상징후는 신생아기부터 시작될 수 있고 그 후 어느 연령층에서도 시작될 수 있습니다.

우유 단백질이 든 인공영양을 먹기 시작하면, 특히 아토피 체질을 가진 신생아에게 알레르기 비염이 유발되기 시작합니다.

모유를 먹는 아기에게 알레르기 비염이 덜 생길 수 있지만 수유모가 먹은 음식물에 따라 알레르기 비염이 신생아에게도 생길 수 있고 영유아에게도 유발될 수 있습니다.

Q.

우유나 우유 음식물로 유발될 수 있는 알레르기 비염의 발생률은 얼마나 되나요

A.

우유나 우유로 만든 음식물로 유발되는 알레르기 비염의 발병률은 0.3% 정도입니다.

Q.

아토피 체질이 있는 신생아들과 영아들이 먹는 인공영양과 알레르기 비염과 어떤 관련이 있나요

A.

신생아나 영아, 특히 아토피 체질이 있는 신생아와 영아가 우유 단백질이 든 인공영양, 전우유(전유/Whole milk), 우유 음식물을 먹으면 우유 단백질로 알레르기 비염이 유발될 수 있습니다.

Q.

여러 가지 항원들에 한꺼번에 노출되면 알레르기 비염이 더 심해질 수 있는가요.

A.

우유 음식물에 알레르기 비염이 있는 아이들이 집먼지좀진드기에 노출될 때 집먼지좀진드기 항원으로 알레르기 비염이 유발될 가능성이 더 있고, 또 우유 단백질로 인한 알레르기 비염 과 집먼지좀진드기로 인한 알레르기 비염이 동시 유발될 수 있습니다.

Q.

“알레르기 설루트”란 말은?

A.

알레르기 비염으로 코가 가려우면 코를 문지르기 위해 손을 들어 마치 경례하는 자세로 코를 손으로 문지르는 증상징후가 있습니다. 이런 증후를 “알레르기 설루트(Allergy salute)라고 합니다.

Q.

알레르기 비염과 “구강호흡과는 무슨 관계가 있나요.

A.

알레르기 비염으로 코가 막히면 입을 벌리고 입으로 숨을 쉴 때가 많습니다.

이런 호흡을 “구강호흡”이라 하고 “게이핑(Gaping)”이라고 합니다.

만성 알레르기 비염이 있으면 밤낮을 가리지 않고 아무 사람들 앞에서 입을 벌리고 숨을 쉬는 경향이 많습니다.

때로는 그렇게 고생하는 아이들을 보고 “바보”라고 말하는 바보 같은 어른들도 있습니다.

신생아들이나 영아들에게 알레르기 비염이 생기면 코가 자주 막히고 입을 벌리고 숨 쉴 때가 많습니다.

이런 증상을 영어로 게이핑(Gaping)이라 하고 한글로 구강호흡이라 합니다.

알레르기 비염이 적절히 잘 치료되지 않으면 이런 증상 징후가 신생아기 때부터 사춘기까지 계속될 수 있고 성인이 된 후에도 계속 나타날 수 있습니다.

Q.

부정교합과 알레르기 비염과의 관계는?

A.

알레르기 비염이 장기간 계속되면서 구강호흡을 하고, 아데노이드가 커지고, 편도도 커지고, 입안, 얼굴의 구조 상호관계의 변화가 생기고 치열에도 문제가 생길 수 있습니다.

그리고 심한 부정교합이 생길 수 있습니다.

여기에도 찬반론이 있습니다.

저의 경험으로 보면 부정교합과 알레르기 비염과는 밀접한 관계가 있습니다.

그래서 알레르기 비염 치료는 부정교합 치료에 중요한 역할을 한다고 생각합니다.

Q.

알레르기 비염과 아데노이드 안모는 어떤 관계가 있나요?

A.

알레르기 비염으로 입을 벌리고 숨 쉬는 증상징후가 장기간 생길 수 있습니다.

빠드렁니, 옥니, 부정교합 등 치열에 이상이 생길 수 있습니다. 눈, 코, 입, 얼굴, 잇몸 등의 해부학적 얼굴 구조의 상호관계 변화가 생기고 이상이 생길 수 있습니다.

그래서 특이한 안모의 상이 알레르기 비염이 있는 아이에게 나타날 수 있습니다.

이런 안모를 아데노이드 안모라고 합니다.

Q.

감기와 알레르기 비염은 어떤 차이가 있나요.

A.

감기는 코, 비강, 인두, 부비동, 아데노이드, 편도 등 상기도 기도 부분에 생기는 바이러스 감염병입니다.

감기에 걸리면 미열 내지 고열이 나고 인두가 아프고 몸이 아픈 것이 보통입니다.

그 감기는 대개 10 일 이내 자연스럽게 낫습니다.

알레르기 비염에 걸리면 비강 내 점막층이 붓고 충혈 되고 코가 막히고 콧물이 나고 재채기를 할 수 있고 코가 막히면 코로 숨을 잘 쉴 수 없기 때문에 입을 벌리고 입으로 숨을 쉴 수 있습니다.

잠도 잘 자지 못합니다.

알레르기 비염은 알레르기성 질환이고 알레르기 비염을 앓을 때는 열이 나지 않고 인두통도 없고 몸이 아프지도 않고 2 주 이상 계속되는 것이 보통입니다.

이렇게 감기와 알레르기 비염은 다릅니다.

때로는 이 두 병이 함께 있을 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염과 아데노이드 또는 편도와의 관계에 어떤 것이 있나요

A.

아데노이드는 비강의 맨 뒤 부위, 인두의 맨 위 부위에 위치한 일종의 림프조직입니다.

아데노이드는 코를 통해서 들어오는 황원, 세균, 바이러스 등을 잡아 상기도 이외 신체내 더 깊숙이 들어가지 못하게 하는 감염병 방어기능을 합니다.

콧속을 통해 몸속으로 들어오는 해로운 항원을 잡아 체내로 더 이상 들어오지 못하게 하는 일도 합니다.

이런 기능을 과도하게 하면 결과적으로 아데노이드가 해부학적으로 비대해 집니다.

거의 같은 이치로 입안 양쪽에 있는 구개 편도도 커지게 됩니다.

특히 알레르기 비염이 있는 아이들의 아데노이드와 편도는 비정상적으로 더 많이 커져 있는 것이 보통입니다.

Q.

알레르기 비염이 있는 아이들이 코먹은 소리도 하고 코를 더 자주 곤다는데, 이유는 무엇입니까

A.

알레르기 비염이 있는 아이들의 아데노이드와 편도가 비정상적으로 더 커지고 코가 막혀 구강호흡을 하고 비강, 구개, 치열 등 해부학적 구조에 변화가 생깁니다.

그로 인해서 말을 할 때 코 먹은 소리를 내고 잠잘 때 코를 고는 경우가 많습니다.

특히 학령기 아이들에게 알레르기 비염이 있으면 코가 자주 막힐 수 있고 비강의 후부에 있는 아데노이드와 입안 양쪽에 있는 편도가 비정상적으로 많이 커질 수 있습니다.

그런 이유로도 코를 더 잘 곱니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면 코피가 잘 난다고 하는데. 왜 그런가요?

A.

알레르기 비염이 있으면 비강 점막층이 붓고 창백하고 습하고 그 점막층에 있는 모세혈관이 확장됩니다.

재채기를 하든지 기침, 사소한 코 외상, 또는 코를 살짝 문지르기만 해도 코를 자칫 건드리기만 해도 확장된 점막층 모세혈관이 터져 코피가 더 잘 날 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있어도 기침을 하나요?

A.

알레르기 비염이 있으면 기침을 간간히 조금 할 수 있습니다. 특히, 밤에 누워 잘 때 콧물이 비강의 후부, 비인두 부위로 흘러가서 그로 인해 인두가 자극받아 자다가 기침을 간간히 할 수 있습니다.

또 알레르기 비염이 있는 아이들의 30%는 기관지 천식을 동시 앓고 있습니다.

그 때문에도 기침을 할 수 있고 때로는 알레르기 비염과 기관지 천식 이 두 병으로 기침을 할 수 있습니다.

기관지 천식이 있는 아이들의 대부분은 밤에 자는 동안 야간성 기관지 천식 발작이 유발돼서 자다가 기침을 하는 것이 보통입니다.

이런 기침을 여러 날 동안 하는 경우도 있습니다.

이렇게 잘 때 유발되는 기관지 천식 발작을 야간성 기관지 천식이라고 합니다.

알레르기 비염이 있는 아이들이 밤에 자다가 기침을 할 때, 야간성 기관지 천식으로 기침을 하는지, 알레르기 비염으로 기침을 하는지, 또는 알레르기 비염과 야간성 기관지 천식, 이 두 병으로 인해서 기침을 하는지 감별 진단하기가 어려울 때도 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면 축농증(부비동염)에 잘 걸릴 수 있나요.

A.

그렇습니다.

알레르기 비염이 있으면 축농증에 더 잘 걸릴 수 있습니다.

비강 점막층과 부비동 점막층은 같은 종류의 점막층 세포로 형성되어있고 부비동과 비강은 작은 자연 통기관으로 서로 연결되어 있습니다.

또 알레르기 비염을 일으킨 그 통기관의 점막층이 붓고 그 통로가 알레르기 비염으로 자주 막힐 수 있습니다.

자연 통기관이 막히면 부비동에 세균감염이 더 쉽게 생겨 축농증에 더 잘 걸립니다.

비강 주위에 전두동, 사골동, 접형동, 상악동 등 8 개의 부비동이 얼굴 양쪽에 정상적으로 있습니다.

비강 속과 그 주위에 있는 부비동은 작은 통기관으로 정상적으로 서로 연결되어 있습니다.

그 통기관에 있는 점막층이 알레르기 비염으로 부어 통기관이 막힐 수 있고 그로 인해 부비동염(축농증)이 생길 수 있고 사이누스 두통도 생길 수 있습니다.

이런 이유로 알레르기 비염이 있는 아이들의 대부분은 부비동염에 더 잘 걸립니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면 두통이 자주 생길 수 있나요.

A.

알레르기 비염이 있을 때 부비동과 비강 사이를 연결하는 작은 통기관이 쉽게 막히고 그로 인해 막힌 부비동성 두통(사이누스 두통/Sinus headache)이 자주 생길 수 있습니다.

또 축농증이 생겨 축농증의 증상 징후로 두통이 생길 수 있고 아토피 체질이 있는 아이들에게 긴장성 피로 증후군이 생길 수 있고 그로 인해서도 두통이 자주 생길 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면 중이염에 더 잘 걸릴 수 있나요

A.

더 잘 걸릴 수 있습니다.

알레르기 비염으로 후비공 기도 부위에 있는 구씨관 입구(이관 입구)와 이관이 부어 이관이 자주 막힐 수 있습니다.

이때 종이 강 속에 음압이 생길 수 있습니다.

종이 강 속에 삼출액이 고일 수 있고 종이염이 생길 수 있습니다.

또 그에 따라 종이 강 삼출액에 세균 감염이 생겨 급성 종이염이 생길 수 있습니다.

구씨관(이관)이 부어 이관이 자주 막힐 수 있고 이관을 통해 종이 강과 비인두 기도 부분 속에 있는 이관 입구 사이에 공기가 유통되지 않을 수 있습니다.

급성 종이염, 또는 삼출성 종이염에 자주 걸릴 수 있습니다.

때로는 청력 장애가 생길 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있을 때 나는 콧물과 축농증이 있을 때 나는 콧물에 차이가 있는가요.

A.

합병증이 없이 알레르기 비염만 있을 때는 맑은 콧물이 주로 나오는 것이 보통입니다.

그러나 알레르기 비염과 박테리아 부비동염이 동시 있을 때는 콧물이 누렇거나 퍼렇고 더 짙은 콧물이 나는 것이 보통입니다. 어떤 때는 콧물에 차이가 없습니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면 콧물이 꼭 나오나요.

A.

알레르기 비염만 있을 때도 콧물이 안 나올 수 있고 부비동염만 있을 때도 콧물이 안 나올 수 있습니다.

또는 두 가지 병이 동시에 있을 때도 맑은 콧물이 조금씩 나올 수 있고, 때로는 콧물이 조금도 나지 않을 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면 눈과 입에도 알레르기 질환이 생기나요?

A.

생길 가능성이 많습니다.

눈, 부비동, 아데노이드, 편도, 인두, 구강 등에 알레르기성 질환이 동시 유발될 수 있습니다.

예를 들면, 알레르기 결막염이 잘 생길 수 있습니다.

알레르기 결막염으로 결막이 자주 충혈 되고 눈이 빨갛고 눈물이 자주 나고 눈이 가려워 눈을 자주 비빌 수 있는 증상 징후가 생길 수 있습니다.

알레르기 비염으로 지도형 혀가 자주 생길 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있는 아이들의 일부는 수면 중 숨이 막혀 무호흡증이 생길 수 있고 때로는 괴롭게 숨을 쉬거나 코를 골 수 있다는 말을 들었는데, 왜 그런가요.

A.

아토피 체질이 있는 아이들의 아데노이드는 아토피 체질이 아닌 아이들의 아데노이드보다 훨씬 더 크고 비대 되어 있는 것이 보통입니다.

또 편도도 마찬가지로 더 커져 있는 경우가 보통입니다.

그 때문에 알레르기 비염이 있는 아이들의 상기도, 즉 숨통이 훨씬 더 좁아집니다.

그래서 수면 중 숨이 잠시 막혀 괴롭게 숨 쉬거나 코를 골 수 있습니다.

때로는 차단성 무호흡증(폐쇄성 수면 무호흡증)도 생길 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있는 아이들의 일부에서 아래턱 바로 밑 목에 있는 림프절이 커져 있다는 글을 읽었는데, 왜 그런가요.

A.

알레르기 비염이 있는 아이들의 아래턱 바로 밑에 있는 목 부위에 있는 림프절이 커져있는 것이 보통입니다.

아래턱 바로 밑 목 부분 림프절도 아데노이드와 편도도 일종의 림프조직이고 그 림프조직은 항원들이나 세균이 입이나 비강을 통해 비, 인두 강을 거쳐 몸속으로 더 이상 들어가지 못하게 하는 감염병 방어기능을 합니다.

그런 방어기능을 하다보니까 편도, 목에 있는 림프절도 과다히 커집니다.

Q.

알레르기 비염이 있는 아이들의 대부분이 밤에 자다가 이를 자주 가는 버릇이 생긴다는 데요. 왜 그런가요.

A.

알레르기 비염이 있으면, 눈과 코뿐만 아니라 인두와 입천장도 가려울 수 있습니다.

자다가 인두나 입천장 등이 가려울 때 위턱과 아래턱을 놀리어 가려움증을 해결하는 방법으로 무의식적으로 이를 간다고 주장하는 의사들도 있고 저도 그렇다고 생각합니다.

알레르기 비염이 있는 아이들의 대부분이 밤에 자다가 이를 자주 가는 버릇이 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면 구강, 얼굴 등에 어떤 변화가 생길 수 있나요.

A.

코가 자주 막혀 입을 벌리고 숨을 쉬기 때문에 구강, 얼굴, 코, 턱, 치아, 잇몸 등에 해부학적 구조의 상호 관계에 많은 변화가 알레르기 비염이 있는 아이들에게 생길 수 있습니다.

그 결과로 생긴 치아 변화 중 하나가 부정교합입니다.

둘째는 아데노이드 안모입니다. 전에 이미 언급했습니다.

그 외 여러 가지의 변화가 얼굴에 생길 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있는 아이들에게 때로는 체모가 더 많이 난다고 하는 데, 왜 그런가요.

A.

항원이 경구, 비강, 피부나 점막층을 통해 체내로 들어옵니다. 피부를 통해 들어오는 그런 항원이 더 이상 체내로 들어오지 못하게 방지하기 위해 체모가 더 많이 나는 것입니다.

콧구멍 속 털도 더 많이 나는 것도 거의 같은 이치입니다.

Q.

알레르기 비염을 어떻게 진단하나요?

A.

현재의 병력, 과거병력, 가족병력, 증상 징후, 진찰 소견 등을 총 종합해 진단하는 것이 일반적입니다.

필요에 따라, 알레르기 유발 검사, 알레르기 피부 시험, 혈액검사 등 다른 여러 가지 방법으로 진단합니다.

Q.

알레르기 비염이 있는 아이들이 감기에 걸리면 알레르기 비염이 없는 아이들과 달리 않나요?

A.

알레르기 비염이 있는 아이들이 감기에 걸리거나 다른 종류의 바이러스 상기도 염에 걸리면 알레르기 비염의 증상 징후가 더 악화될 수 있습니다.

그리고 감기 등 상기도염의 증상 징후가 훨씬 더 심하게 나타날 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염이 있으면서 흔히 생기는 합병증과 공존이환에는 어떤 것이 있나요.

A.

알레르기 비염이 있으면 아이들은 기관지 천식, 부비동 염, 중이염, 아토피성 피부염, 음식물 알레르기, 약물 알레르기, 곤충 알레르기 등의 공존이환이 있을 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 진단하는 데 아주 중요한 징후 증상에는 어떤 것이 있나요.

A.

코가 가려워서 코를 추켜올리면서 코를 문지르는 버릇으로 코의 경골과 연골이 연결되는 콧등 피부 부위에 가로로 피부 주름살이 잡힐 수 있습니다. 피부 주름살을 데니선(Dennie lines)이라고 합니다.

손을 추켜올려 코를 문지르는 징후를 '알레르기성 경례' 또는 '알레르기성 설루트(Allergy salutes)라고 합니다.

두 눈 아래 눈꺼풀의 바로 밑에 있는 피부색이 거무스름한 피부색으로 변합니다.

알레르기성 샤이너(Allergic shiners)라고 한다.

알레르기성 샤이너는 일시적으로 생길 수도 있고 한 번 생긴 후 몇 개월 동안 또는 그 이상 오랫동안 계속 갈 수도 있습니다.

샤이너란 말은 얼굴이나 신체 어떤 부위가 타박상을 입었을 때 타박상을 입은 후 피부색이 거무스름하게 일시적으로 변화된 것을 의미합니다.

알레르기 비염이 오랫동안 지속 될 때 코, 비강 속, 입 속, 아데노이드, 편도 등의 해부학적 상호 관계가 특이하게 변화됩니다.

얼굴 모양이 마치 바보 얼굴 모양으로 변할 수 있다.

이런 얼굴 모양을 아데노이드 얼굴형, 또는 아데노이드 안모(Adenoid face)라고 합니다.

이상 징후는 알레르기 비염을 진단하는데 상당한 가치가 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 어떻게 진단하나요?

A.

이미 설명 했지만 환자의 과거 병력과 현재의 병력, 가족 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 주로 진단합니다.

필요에 따라 혈액 검사, 알레르기 피부 시험, 비경 검사. 비강 내시경 등으로 비강을
검진해서 진단합니다.

전형적 알레르기 비염의 증상 징후가 있고 결막이 충혈 되고 비경으로 비강을 검진할 때
비강 점막이 창백하고 비정상적으로 습한 징후 등이 있으면 이 병을 진단하는데 많은
도움이 됩니다. 그 외 이관이 자주 막히고 기침을 간간히 하고 부비동이 있는 부위에
압박감 등의 증상이 있을 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 진단하는데 가족 병력이 중요한가요

A.

친 부모 형제자매들 중 누군가에게 기관지 천식, 알레르기성 피부염, 알레르기
비염, 약물 알레르기, 접촉성 피부염, 음식물 알레르기 등 알레르기성 질환이 있는 가족
병력이 있으면 알레르기 비염을 진단하는데 많은 도움이 됩니다.

그리고 친 부모형제자매 중 누구든지 아토피 체질이 있으면 진단하는 데 많이 도움
됩니다.

Q.

알레르기 비염이 음식물 항원으로 인해서도 유발될 수 있는지 어떻게 알지요?

A.

알레르기 비염은 체 염색체 우성으로 유전된다.

알레르기 비염이 음식물 항원으로 인해서도 유발될 수 있습니다.

알레르기 비염을 유발 시키는 음식물에는 어떤 것이 있나 알아내는 방법 중 하나가 유발
검사입니다.

또 그 음식물을 먹는 것을 피해서 진단할 수 있습니다.

Q.

유발 검사란 무엇입니까

A.

음식물 항원으로 유발된 알레르기 비염을 진단하는데 유발 검사로 진단하기도 합니다.

알레르기 비염을 유발시킨다고 의심되는 음식물을 2~4 주 동안 일체 먹지 말고 그 음식물을 2~4 주 먹지 않는 동안 알레르기 비염의 증상 징후가 좋아지는지, 다 없어지는지, 더 하는지, 변화가 없는지 조심스럽게 관찰합니다.

이때 알레르기 비염의 증상 징후가 확연히 호전되면 그 음식물이 알레르기 비염을 일으켰을 가능성이 많다고 생각할 수 있습니다.

그러나 이런 방법으로 진단을 확실히 내릴 수는 없습니다.

그 다음 알레르기 비염을 유발시켰다고 의심했던 음식물을 다시 먹을 때 알레르기 비염의 증상 징후가 전과 거의 같이 다시 생기면 그 음식물은 알레르기 비염을 유발시켰을 가능성이 아주 많다고 생각할 수 있습니다.

이런 식으로 알레르기 비염을 유발시킨 음식물(항원)을 찾아내서 알레르기성 질환을 진단하는 방법을 유발 검사(도전 검사)라고 합니다.

유발 검사는 아무 때니 해서도 안 되고 부모나 환자의 마음대로 해서는 절대로 안 됩니다.

알레르기 비염이 경미할 때도 의사의 지시에 따라서 의사가 유발 검사를 할 수 있습니다.

Q.

집 먼지나 집 먼지 줌 진드기(집먼지좀진드기) 등 항원으로 알레르기 비염이 유발된다고 의심할 때 유발 검사(도전 검사)를 할 수 있나요.

A.

할 수 있지요.

집 먼지나 집먼지좀진드기 등의 항원으로 알레르기 비염이 유발되어 있던 아이들이 집 먼지나 집먼지좀진드기가 많은 집안에 있을 때는 코가 가렵고 재채기를 많이 하면서 알레르기 비염의 증상 징후가 나타날 수 있습니다.

이와 같이 알레르기 비염의 증상 징후가 나타날 때 집 먼지나 집먼지좀진드기 항원에 알레르기 비염이 유발됐다고 의심할 수 있습니다.

유발검사로 항원을 찾는 것보다 보통 피부 알레르기 시험으로 항원을 찾는 경우가 더 많습니다.

Q.

알레르기 비염을 진단하는 데 쓰는 임상검사는 어떤 것이 있나요.

A.

IgE 혈액 검사,

비강 점액 검사,

알레르기 피부 검사,

혈액 호산구 검사,

방사선 알러젠 흡수면역 측정법(RAST),

섬유광시 비경 검사,

비강 내 도발 검사,

비강 내 공기 유통검사,

비강 내시경 검사

비강 점막층 혈류 검사 등으로 알레르기 비염을 진단할 수 있습니다.

일반적으로, 소아청소년과에서는 이런 임상 검사로 진단하지 않고 알레르기 비염의 증상 징후의 유무, 진찰소견 등을 종합해서 알레르기 비염을 진단하는 것이 보통입니다.

Q.

환경 컨트롤 치료와 항원 피하는 치료에 관해서 설명을 해주세요.

A.

알레르기를 유발시킬 수 있는 모든 항원이나 유발 인자들을 가능한 한 피하거나 제거하는 방법이

이상적인 치료 방법입니다.

구체적으로 더 설명하면 다음과 같습니다.

알레르기 비염이나 다른 여러 종류의 알레르기 질환을 유발시킬 수 있는 항원-음식물을 될 수 있는 한 먹지 말아야 합니다.

알레르기 질환이 있거나 아토피 체질이 있는 친 부모 형제자매들에게 태어난 신생아들이나 영아들에게 우유나 우유 단백질, 또는 콩 단백질이 든 인공영양을 먹이는 대신 가능한 한 모유를 수유하든지 저 알레르기성 인공영양을 먹여 알레르기 비염이 유발되지 않게 예방하고 이미 생긴 알레르기 비염을 적절히 치료합니다.

알레르기 비염과 다른 알레르기 질환을 예방하기 위해 알레르기 질환을 잘 유발시킬 수 있는 그 외 음식물도 될 수 있는 한 먹지 말아야 합니다.

특히, 우유, 달걀, 초콜릿 등 음식물은 알레르기 비염을 비롯한 다른 종류의 알레르기성 질환을 더 잘 유발시킬 수 있는 음식물로 잘 알려져 있습니다.

그런 음식물을 될 수 있는 대로 피합니다. 때로는 알레르기 비염을 일으키는 음식물을 갈망하는 증상도 생길 수 있으므로 주의가 요합니다.

개, 고양이, 새 등의 애완동물을 가능하면 집 안에서 기르지 말고 접촉하지 않는 것이 좋습니다.

부득이, 애완동물을 집안에서 키울 때는 동물의 털, 침, 비듬, 깃털 등에 접촉되거나 흡입되지 않게 하고 개를 자주 목욕시킵니다.

아토피 체질이 있거나 알레르기 비염이 있는 아이들이 사는 집안에 화초나 나무 등을 둘 수 있는 한 기르지 말아야 합니다.

곰팡이나 물드는 지하실 등 습한 곳에서 자라므로 집안의 습도를 적절히 조절해서 곰팡이나 물드가 자라지 않게 합니다.

고정시켜 칸 카펫에 집 먼지가 더 많이 낄 수 있고 집안 먼지 진드기가 더 잘 자랄 수 있기 때문에 거두어 자주 빨아 쓸 수 있는 카펫을 깔든지 카펫을 깔지 않는 것이 더 좋습니다.

커튼을 자주 빨아 써야 한다.

집안 집 먼지를 깨끗이 청소하고 집먼지좀진드기가 자라지 않도록 합니다.

알레르기 비염이나 아토피 체질이 있는 아이들이 자는 침실에는 침구 이외 다른 것을 놓아서는 안 됩니다.

침대 매트리스와 스프링 박스를 플라스틱 커버로 씌워 집먼지좀진드기가 자라지 않도록 합니다.

꽃이 만발하는 봄철에는 꽃가루나 곰팡이 등이 집안으로 들어오지 않게 창문을 꼭 닫습니다.

화초를 가꾸거나 잔디를 깎을 때 꽃가루나 곰팡이 등이 기도 속으로 흡입될 수 있고 그로 인해 알레르기 비염이나 알레르기성 결막염, 또는 기관지 천식이 유발될 수 있습니다.

그런 항원접촉을 절대적으로 피하기는 어렵지만 가능한 한 접촉을 피합니다.

필요에 따라 마스크를 착용하고 먼지가 눈으로 들어오는 것을 막는 안경을 쓰고 잔디를 깎아야 합니다.

레그우드 꽃이 피는 계절에는 레그우드 잡초가 자라는 곳에 가지 않도록 합니다.

동물의 털, 새 깃털로 만든 옷을 입지도 말고 깃털이나 털을 넣은 베개나 이불 등을 절대로 쓰지 않도록 합니다.

HEPA 공기 필터나 Acaricides 등으로 집먼지좀진드기 등을 감소시킵니다.

바퀴벌레를 박멸시킵니다.

Q.

알레르기 비염 약물 치료에 대해서 알고 싶습니다

A.

항히스타민제-1 세대 항히스타민과 2 세대 항히스타민이 있습니다.

항염증제 치료,

항원 면역 요법

류코트레인 수용체 길항제 (Leukotriene receptor antagonists) 치료.

코르티코스테로이드제 치료.

비만 세포(마스터 세포) 안정제 치료.

비강 속에 직접 넣는 비강 점막 충혈완화제 치료.

알파 아드레날린 작용제 치료.

종합제 치료.

Q.

알레르기 비염 약물 치료에 쓰는 항히스타민제에 관해 말씀을 해주세요.

A.

항히스타민제는 비만세포(마스터 세포)와 호염기성 세포에서 나오는 히스타민 고립체가 세포 섭취체에 결합되지 못하게 차단시켜 알레르기성 질환을 치료하는 데 쓰는 약물을 통틀어 항히스타민제라고 합니다.

항히스타민제는 1 세대 항히스타민제와 2 세대 항히스타민제로 나누어집니다.

페리액틴(Periactin), 클로트리메톤(Chlor-trimeton), 베나드릴(Benadryl), 피비지(Pyribenzamine) 등의 항히스타민제는 1 세대 항히스타민제입니다.

1 세대 항히스타민제 중 단 한 종류를 선택해 알레르기 비염을 치료할 수 있습니다.

1 세대 항히스타민제로 치료할 때 알레르기 비염의 치료 효과도 있고 진정제, 수면제 효과도 있어 졸린 증상 등 여러 가지 부작용이 생길 수 있습니다.

그래서 요즘에는 2 세대 항히스타민제로 알레르기 비염을 주로 치료할 때가 더 많습니다.

클라리틴(Claritin),

애스테미졸(Astemizole),

세티리진(Cetirizine),

페소페나딘(Fexofenadine),

로라타딘(Loratadine) 등은 2 세대 항히스타민제입니다.

2 세대 항히스타민제로 알레르기 비염을 치료할 때 치료 효과도 좋고 진정 효과는 적고 졸린 증상 등 부작용이 적게 나타날 수 있습니다.

항히스타민제로 알레르기 비염을 치료하면 콧물 나는 증상, 재채기 하는 증상, 코가 가려운 증상, 눈물 나는 증상은 많이 좋아집니다.

비강 점막 충혈완화 효과는 아주 적은 것이 2 세대 히스타민 치료제의 단점입니다.

그런 이유로, 저녁에 잠자러 들어가기 전에는 1 세대 항히스타민제를 복용하고 낮에는 2 세대 항히스타민제로는 치료하는 방법들도 있습니다.

Q.

알레르기 비염 약물 치료에 쓰는 항염증 약물 치료에 관해 말씀을

A.

항히스타민제는 히스타민의 작용을 못하게 해서 알레르기 비염을 치료할 수 있습니다.

그러나 비강에 생긴 염증은 치료되지 않습니다.

그런 염증을 치료하기 위해서 항염증 약물을 사용합니다.

항염증 약물에는

부데소나이드(Budesonide),

플루티카손(Fluticasone),

반세나제(Vancenase Aq Nasal Spray 0.084%),

베클로메타손(Beclomethasone) 등이 있습니다. 그런 약을 비강 점막에 뿌리는 코르티코스테로이드제 코 분무제로 알레르기 비염을 치료할 수 있습니다.

Q.

1 세대 항히스타민제로 치료할 때 생기는 부작용은

A.

어떤 종류의 항히스타민제로 치료하든 그 항히스타민제로 알레르기 비염을 치료 하는 중 부작용이 생길 수 있고 그 부작용은 항히스타민제의 종류에 따라 다릅니다.

알레르기 비염이나 다른 알레르기 질환을 1 세대 항히스타민제로 치료할 때 수면작용, 진정작용, 정신집중이 잘 되지 않은 부작용도 있고, 침이 마르는 등의 부작용도 생길 수 있습니다.

그러나 2 세대 항히스타민제로 치료할 때는 그런 부작용이 덜 생기는 것이 보통입니다.

Q.

항히스타민제로 치료할 때 한 종류의 항히스타민제로만 치료하나요?

A.

알레르기 비염을 항히스타민제로 치료할 때 한 종류의 항히스타민제로 잘 치료될 수 있지만

때로는 두 종류의 항히스타민제로 동시 치료해야 치료 효과가 더 잘 나타날 때도 있습니다.

항히스타민제, 비점막층 충혈완화제, 항염증제를 같이 써서 치료할 때도 있습니다.

Q.

한 종류의 항히스타민제로 치료할 때 내성이 생길 수 있나요

A.

있습니다.

알레르기 비염의 증상 징후와 정도에 따라 여러 종류의 1 세대 항히스타민제 중 1~2 가지를 선택해서 치료할 수 있습니다.

1 세대 항히스타민제로 알레르기 비염을 치료할 때 치료 시작 후 처음 얼마동안은 치료효과가 잘 나타나다가 얼마 후에는 치료효과가 더 이상 나타나지 않으면 의사의 지시에 따라 그 1 세대 항히스타민제로 더 이상 계속 치료할 필요가 없을 때도 있습니다.

한 종류의 항히스타민제로 알레르기 비염을 치료할 때 치료효과가 좋으면 필요에 따라 그 약으로 계속 치료할 수 있습니다.

또 한 종류의 항히스타민제로 치료할 때 치료효과가 처음 얼마동안은 아주 좋았다가 같은 항히스타민제로 장기간 계속 치료하면 치료효과가 점점 떨어질 수 있고 나중에는 아주 치료효과가 없어지는 경우도 있습니다.

그래서 다른 종류의 항히스타민제로 바꿔 치료하는 경우도 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 항히스타민제로 선택할 때 주의 할 점은 무엇이 있나요

A.

알레르기 비염을 항히스타민제로 치료할 때도 어디까지나 의사의 진단 처방에 따라서 적절한 항히스타민제를 선택해서 치료하는 것이 이상적입니다.

Q.

2 세대 항히스타민의 대표적인 것은 무엇이 있나요

A.

Loratadine(Claritin), Cetirizine(Zyrtec), Fexofenadine(Allegra),

and Desloratadine(Clarinex) 등이 있습니다.

전에는 의사의 처방이 있어야 이런 2 세대 항히스타민제를 사서 치료할 수 있었으나 Loratadine(Claritin), Cetirizine(Zyrtec) 등 2 세대 항히스타민제는 의사의 처방 없이 약국에서 사서 치료할 수 있습니다.

2 세대 항히스타민제로 알레르기 비염을 치료하면 치료효과도 좋고 잠을 오게 하는 수면부작용도 잘 생기지 않기 때문에 요즘은 1 세대 항히스타민으로 치료를 하지 않는 것이 보통입니다.

Q.

2 세대 항히스타민의 부작용은?

A.

진정작용이 덜하고 졸린 증상 등 부작용이 아주 적게 생깁니다.

2 세대 항히스타민제와 비강 점막층 모세혈관총혈 완화제 슈다페드제를 종합해서 만든 알레르기 비염 종합치료 약물도 있습니다.

Q.

슈도에페드린(Pseudoephedrine)제로 알레르기 비염을 치료할 수 있는지요

A.

물론입니다.

슈다페드제는 알파 아드레날린 작용제입니다.

슈다페드로 알레르기 비염을 치료하면 비강 점막층 총혈로 인해 점막층이 부어 코가 막히는 증상이 많이 좋아집니다.

이런 종류의 약물들을 비강 점막층 총혈 완화제라고도 합니다.

비강 점막층 총혈 완화제는 경구용 알약(정)과 액체 형태로 된 물약이 있고 비강 속에 분무로 직접 뿌릴 수 있는 분무제도 있고, 또 방울로 비강 속에 떨어트려 넣을 수 있는 비강 점적약제도 있습니다.

비강 점막층 총혈완화제의 성분만 들어있는 약물도 있고 항히스타민제와 비강 점막 총혈완화제의 성분을 종합해서 만든 종합 비강 점막층 총혈완화제도 있습니다.

요즘 흔히 쓰는 경구용 슈도에페드린은 비강 점막층 총혈완화제의 일종이고 그 약물 성분 속에는 항히스타민제가 들어 있지 않습니다.

그 약물로 치료할 때 항히스타민제의 약리작용은 없고 비강 점막층 충혈완화제 작용만 있습니다.

경구용 슈도에퍼드린 등 비강 점막층 충혈완화제는 비강 내 점막층 모세혈관을 일시적으로 강제로 수축시켜서 콧물이 덜 나게 하고 비강 내 점막층 충혈을 일시적으로 가라앉혀 비강 속이 크게 뚫리게 하는 작용이 있습니다.

알레르기 비염을 슈다페드제로 치료할 수도 있고 항히스타민제와 슈다페드제가 든 종합제로 치료를 할 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 치료할 때 쓸 수 있는 종합 알레르기 비염 약물도 있나요?

A.

물론입니다.

1 세대 항히스타민제와 알파 아드레날린 작용제를 종합한 약물로 치료할 수 있습니다.

페리엑틴(Periactin),

클로트리메톤(Chlor-trimeton),

베나드릴(Benadryl),

피비지(Pyribenzamine) 등은 1 세대 항히스타민제이고 그중 단 한 가지 1 세대 항히스타민제를 선택해 알레르기 비염을 치료할 수도 있고 1 세대 항히스타민제와 비강 점막층 충혈완화제가 든

론덱(Rondec),

액티페드(Actifed),

날데칸(Naldecon),

노바페드(Novafed),

트리아미닉(Triaminic),

다이메탭(Dimetapp) 등 알레르기 비염 치료용 종합 약물들 중 한 종류를 선택해 알레르기 비염을 치료할 수 있습니다.

이와 같이 알레르기 비염을 치료하는 데 쓰는 “알레르기 약” 속에는 단 한 종류의 항히스타민제가 들어 있을 수 있고, 항히스타민제와 비강 점막층 충혈완화제도 함께 들어 있을 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 치료할 때 쓰는 알레르기 비염 치료 종합 약물로 감기를 치료할 수 있나요?

A.

물론입니다.

감기를 앓을 때 감기의 증상징후를 경감시켜는 치료에도 이런 종류의 알레르기 비염 치료제로 감기의 증상 징후를 치료하기도 합니다.

주의할 것은 이런 약으로 알레르기 비염이나 감기를 치료할 때도 의사의 처방에 따라 치료해야 합니다.

특히 4 세 이하 여유아들은 이런 종류의 알레르기 비염 치료약인 종합 알레르기 비염 약물로 감기 치료를 해서는 안 됩니다.

Q.

알레르기 비염을 치료할 때 쓰는 비강 속에 직접 넣는 비강 점막층 충혈완화제에 관해서

A.

비강 속에 직접 넣는 비강 점막층 충혈완화제로 치료할 수 있습니다.

에이프린(Afrin/oxymetazoline)제 코 분무나 네오시네프린(Neosynephrine)제 코 분무는 비강 점막층 충혈을 완화시키는 작용이 있습니다.

코 방울약(비 점적약제)을 비강 속에 떨어트려 넣거나 분무를 비강 속에 뿜어 비강 점막층 충혈을 완화시켜 알레르기 비염으로 막힌 비강 속을 속히 뚫어줄 수 있습니다.

네오시네프린제에는 코 분무제도 있고 코 점적약제도 있습니다.

에이프린제에는 코 분무제도 있습니다.

코 방울약을 비강 점막에 직접 떨어트려 치료하거나 코 분무제로 치료하면 비강 내 점막 충혈이 빨리 일시적으로 경감될 수 있습니다.

약의 종류에 따라 비강 점막층 충혈완화의 효과가 6~12 시간 지속될 수 있고 알레르기 비염으로 막힌 코의 증상이 임시로 좋아질 수 있습니다.

이런 약으로 5 일 이상 계속 치료하면 비강 점막이 손상될 수 있습니다. 그러므로

에이프린제 코 분무나 네오시네프린제 코 분무 등 비강 점막층 충혈 완화제로 치료할 때도 꼭 의사의 처방에 따라서 써야 합니다.

이런 약물은 의사의 처방 없이 약국에서 살 수 있습니다.

Q.

알레르기 비염을 치료할 때 쓰는 비만 세포 안정제는 어떤 약입니까

A.

비만 세포 안정제를 비강 속에 직접 뿌려 비만 세포 속에 있는 히스타민 과립체가 방출되는 것을 막는 작용이 있습니다.

크로몰린(Cromolyn) 코 분무제는 비만 세포 안정제이고 비만 세포 속 히스타민 과립이 방출되는 것을 막는 약리 작용이 있습니다.

기관지 천식이 유발 되지 않게 예방하는데 크로몰린제 코 분무를 씁니다. 크로몰린제 코 분무를 비강 내에 뿌리면 알레르기 비염이 유발되는 것을 예방할 수 있고 이미 생긴 알레르기 비염이 치료될 수 있습니다.

크로몰린제 분무를 비강 내에 뿜어 치료하기가 편하고 예방 효과도 좋습니다.

크로몰린제 분무를 수 주 내지 수개월 동안 계속 써도 예방 효과가 계속 좋습니다.

크로몰린제 분무의 부작용은 아주 드물게 생깁니다.

처방 없이 사서 쓸 수 있으나 값이 비싼 것이 큰 단점입니다.

Q.

알레르기 비염을 치료할 때 쓰는 코르티코스테로이드제 에 관해

A.

코르티코스테로이드제 분무는 소염제 즉 항염증제입니다.

경도의 알레르기 비염은 2 세대 항히스타민제를 선택해 우선 치료해 보고 중등도 알레르기 비염이나 중증 알레르기 비염을 치료할 때는 코르티코스테로이드제 코 분무로 우선 선택해 치료해 보는 것이 요즘 경향입니다.

베클로메타손(Beclomethasone), 버드손나이드(Budesonide), 트리암시노론(Triamcinolone) 등의 코르티코스테로이드제 코 분무를 비강 속에 직접 뿌려서 알레르기 비염을 치료하기도 합니다.

베클로메타손제 코 분무나 버드손나이드제 코 분무는 비강 내에 뿌릴 수 있게 만든 분말 형태 분무와 액체형태 분무, 두 가지가 있습니다.

어떤 종류의 코르티코스테로이드제 코 분무는 의사의 처방에 따라 1 일 1~2 회 양쪽 비강 속에 뿌려 치료합니다.

치료의 경과에 따라 몇 주 내지 몇 달 동안 알레르기 비염을 치료하기도 합니다.

일반적으로 비강 내에 뿌리는 코르티코스테로이드제 코 분무로 알레르기 비염을 치료할 때 치료효과는 치료 시작한 후 12 시간 경부터 나타나기 시작하는 것이 보통입니다.

비 출혈, 안압증가, 녹내장, 신장 성장 지연 등의 부작용이 나타날 수도 있지만 몇 주 동안 계속 치료해도 그런 부작용이 거의 생기지 않는 것이 보통입니다.

특히 코르티코스테로이드제 코 분무로 알레르기 비염을 치료할 때도 의사의 처방에 따라서 그 약을 꼭 써야 합니다.

Q.

코르티코스테로이드제 주사로 알레르기 비염을 치료할 수 있나요

A.

극심한 알레르기 비염이 다른 종류의 치료 방법으로 치료되지 않을 때는 경구용 코르티코스테로이드제나 근육용 Depot corticosteroid 제로 며칠 동안 치료할 수 있습니다.

Q.

류코트리엔 수용체 길항제로 치료할 수 있나요?

A.

류코트리엔 수용체 길항제 (Leukotriene-receptor antagonists)로 치료할 수 있습니다.

코 Montelukast sodium (Singulair)으로 치료하면 알레르기 비염의 증상이 확실히 좋아질 수 있습니다.

요즘 류코트리엔 수용체 길항제로 치료하면 자살을 기도하는 경향이 있어 연구 조사하는 중입니다.

Q.

항콜린 작용제(Anticholinergics)로 치료하나요?

A.

항콜린 작용제(Anticholinergics)로 치료할 수 있습니다.

Ipratropium bromide (Nasal Atrovent 0.03%)제 코 분무를 비강 속에 뿌려 알레르기 비염을 치료할 수 있습니다.

맑은 콧물이 많이 날 때 이 종류의 약물로 치료하면 치료효과가 좋습니다.

Q.

항히스타민제와 코(비) 코르티코스테로이드제로 동시 치료할 수 있나요

A.

할 수 있습니다.

항히스타민제와 코르티코스테로이드제로 동시 치료할 수 있습니다.

경구용 항히스타민제로 치료가 잘 되지 않거나 코르티코스테로이드제 코 분무로 치료가 잘 되지 않는 심한 알레르기 비염을 경구용 항히스타민제와 코르티코스테로이드제 코 분무로 동시 치료하면 치료효과가 아주 좋을 수 있습니다.

Q.

어떤 경우에 항원 면역 요법으로 치료할 수 있나요

A.

적절히 치료를 해도 잘 치료되지 않은 중등도 알레르기 비염이나 중증 알레르기 비염

전신 코르티코스테로이드제의 치료를 요하는 심한 알레르기 비염

적절한 코르티코스테로이드제로 적절히 치료해도 치료가 되지 않는 심한 알레르기 비염
부비동염 및, 또는 기관지 천식과 알레르기 비염이 동시 있을 때는 알레르기 비염을
항원 면역 요법으로 치료할 수 있습니다.

Q.

항원 면역 요법에 관해 설명해 주세요

A.

알레르기 비염을 유발시킬 수 있는 고양이 털이나 개의 털이나 비듬, 초목의
꽃가루, 또는 집안 먼지 진드기 등에서 순수한 항원물질을 정제 추출할 수 있습니다.

이렇게 정제 추출된 여러 종류의 항원물질을 알레르기 비염이나 다른 알레르기 질환이
있는 아이들의 피부 표면층에 접촉시키거나 피부층 속에 주입할 때 나타나는 피부
반응의 정도를 보고 그 아이가 가지고 있는 알레르기 질환이 어떤 종류의 항원으로
인해서 유발되는지 알아볼 수 있습니다.

알레르기 비염이 있는 아이들에게 시험한 피부반응 검사의 결과에서 알아낸 항원
물질의 극소량을 피하주사로 항원 면역 요법 치료를 할 수 있습니다.

처음에는 최소 극소량 항원 물질로 면역 요법을 시작해서 점점 그 용량을 항원 면역요법
유지용량까지 증가 시킨다.

항원면역요법 유지용량까지 증가시킨 후부터는 그 유지용량을 2~6 주 간격으로 주어
항원 면역치료를 하는 것이 보통입니다.

이런 항원 면역요법으로 치료를 하면 알레르기 비염의 증상이 $\frac{2}{3}$ 정도가 경감된다고
합니다. 이와 같이 항원으로 알레르기 비염이 더 이상 생기지 않게 치료하는 법을 항원
면역 요법이라고 한다.

항원 면역 요법은 이론적으로 이상적 알레르기 비염 치료법인 것 같지만 알레르기
비염을 치료할 때 여러 가지 이유로 최초 선택 치료 방법은 아닙니다.

전에 설명한 것과 같이, 알레젠(항원)을 피하거나 제거, 알레르기 치료약물 치료 및, 또는 항원 제거 및 피함 등으로 적절히 치료해도 알레르기 비염의 증상 징후가 잘 치료되지 않거나 증상 징후가 심해져서 잠을 잘 수도 없고 학교나 집에서 공부하는데 지장도 생기고 일상생활에 지장이 많이 생길 때는 알레르기 비염을 항원 면역 요법으로 치료하는 것이 보통입니다.

3 세 이전 영유아들의 알레르기 비염은 항원 면역 요법으로 치료되지 않는 것이 일반적입니다.

항원 면역 요법으로 알레르기 비염 치료를 받은 4~14 세 연령층에 속하는 아이들에게 기관지 천식이 훨씬 덜 생긴다는 연구 결과도 있습니다.

항원 면역 요법으로 치료할 때 전신 부작용이 5~10% 정도 생길 수 있고 어떤 부작용은 생명을 위협할 수 있습니다.

또 치료비도 상당한 것이 단점입니다.

항원 면역 요법을 피하주사로 하는 것이 보통이지만 서구에서는 헛바닥 밑에 항원을 넣어 항원 면역 요법을 하기도 합니다.

Q.

코르티코스테로이드제와 2 세대 항히스타민제로 치료한 결과는

A.

심한 알레르기 비염은 비강 속에 뿌려 쓰는 코르티코스테로이드 코 분무제와 비진정효과가 아주 적은 2 세대 항히스타민제로 치료하면 치료효과가 아주 좋습니다.

계절성 알레르기 비염의 36~80% 또는 통년성 알레르기 비염의 55~86%는 잘 치료됩니다.

Q.

코브레이션 비갑개 경감치료(Coblation turbinate reduction treatment)란 무슨 치료입니까

A.

만성 알레르기 비염으로 비강 점막층이 충혈 되고 비강이 붓고 막힐 수 있습니다.

알레르기 비염이나 다른 원인으로 비갑개가 자극받고 염증이 생기고 비갑개 부피가 커질 수 있습니다. 비강 점막층 조직 손상을 입히지 않고 붓고 염증이 생기고 커진 비갑개 부피를 감소시키는 외과적 치료방법을 코브레이션 비갑개 경감치료라고 합니다.

코가 막혀(비강 기도 부분이 막혀) 모든 내과적 치료를 다 해도 확연한 치료효과가 없을 때 이 외과적 치료 방법으로 치료 해볼 수 있다(출처-Pediatric News, July 2007).

Q.

알레르기 비염이 시작되는 나이는 유발 인자에 따라 다르다고 최근 뉴스에서 들었습니다. 그에 대해 설명을?

A.

알레르기 비염이 유발되기 시작되는 나이는 유발 인자에 따라 다릅니다.

알레르기 비염으로 고생하는 것도 문제이거니와 그 진료비도 상당합니다.

그리고 알레르기 비염을 앓는 아이들에게는 부비동염, 코 폴립, 중이염, 수면 문제, 기관지 천식 등이 생기기 쉽습니다.

우유, 달걀, 밀가루 음식, 바퀴벌레, 고양이, 개, 집먼지좀진드기 등이 알레르기 비염을 유발시키는 인자로 "잘" 알려졌습니다.

수면장애, 무호흡증, 집중력 결여증, 공부장애, 생산력 감소 등으로 인해 여러 가지 건강문제가 나타날 수 있습니다.

알레르기 비염은 1 세 이전에도 유발될 수 있지만 진짜 알레르기 비염은 1 세 이전에는 잘 생기지 않습니다.

알레르기 비염을 일으키는 데 주 역할을 하는 아이 쥐 이(IgE) 항체는 IgG, IgA, IgM 항체보다 더 늦게 나타나기 때문에 1 세 이전에는 알레르기 비염이 잘 생기지 않습니다.

화분으로 인해 유발되는 알레르기 비염은 화분에 노출되기 시작한 후 3 년 정도 걸리기 때문에 생후 3 세 이전에는 화분 알레르기 비염이 생기지 않는 것이 보통입니다.

집먼지진드기로 유발되는 통년성 비염(일 년 내내 증상이 있는 알레르기 비염)은 9 세 이전에는 잘 발생되지 않습니다.

우유나 우유로 만든 음식물로 인해 유발되는 알레르기 비염은 0.3% 정도입니다.

아토피 체질인 아이들에게서 알레르기 비염의 발생률은 그 이상 될 것입니다.

알레르기 비염이 있는 생후 2 세 이하 유아들의 50%에게 기관지 천식도 발생할 수 있습니다. 그러나 그보다 훨씬 높은 빈도로 발생할 것입니다.

Fexofenadine(Allegra), Loratadine(Claritin), Cetirizine(Zyrtec) 등은 비 진정 히스타민제이고 이 약으로 치료하는 동안 진정효과가 잘 나타나지 않습니다.

Azelastine(Astelín)은 항히스타민과 항소염 작용이 있고 비강 내에 뿌려 치료하는 약이다.

Beclomethasone, Budesonide(RhinocortAqua), Dexamethasone, Flunisolide, Fluticasone propionate, Mometasone furoate, Triamcinolone acetonide 등의 코르티코스테로이드제 코 분무제 가 있습니다. 이 코르티코스테로이드제는 항염증 작용이 있습니다. 비강 내 뿌려 알레르기 비염을 치료하는데 쓰는 국소적 알레르기 비염치료제들입니다.

Atrovent nasal spray 는 비점막층 모세혈관 충혈 완화제이고

Cromolyn sodium 제 코 분무는 항염작용(항염증작용)이 있습니다.

나이와 알레르기 비염의 주증상 정도에 따라 위에 설명한 약들 중 한 가지나 두 가지 약을 선택해서 알레르기 비염을 치료하면 치료효과가 대단히 좋습니다.

심한 알레르기 비염은 비강 속에 뿌려 쓰는 코르티코스테로이드제 코 분무와 비 진정효과가 아주 적은 2 세대 항히스타민제로 치료하면 치료효과가 아주 좋습니다.

계절성 알레르기 비염의 36~80%, 또 통년성 알레르기 비염의 55~86%는 잘 치료됩니다.

Budesonide 제 코 분무에 관한 더 자세한 정보는 www.rhinocortqua.com)에서 더 얻으시기 바랍니다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

인플루엔자(독감/플루)와 플루 예방접종과 백분백답, 100 questions and 100 answers on influenza and flu vaccination

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

인플루엔자(독감/플루)와 플루 예방접종

백신의 종류	백신의 상품명	백신접종 경로와 용량	백신접종 받을 수 있는 연령	백신접종 간격과 백신접종 시기	백신접종 금기와 부작용	접종 받을 수 있는 장소(미국)
TIV 백신	FluZone Fluarix Fluvirin Afluria FluLaval, Agriflu	근육 주사 접종, 생후 6~3 5 개월- 0.25ml. 3 세나 그 이상- 0.5ml	생후 6 개월~65 세 이상까지 인플루엔자백신 을 처음 접종받을 때- 생후 6 개월~8 세 영유아와 학령기 아이들 과거에 인플루엔자 백신 예방접종을 받지 않은 6 개월~8 세 영유아 및, 학령기 아이들 2010 년 7 월 이후 인플루엔자예방 백신을 2 회	백신이 있으면 매년 여름부 터 그 다음해 봄까지 접종 받을 수 있다. 소아 청소년 들이 접종받 을 수 있는 인플루 엔자	미열이 있는 경미한 병을 앓을 때도 접종 받을 수 있다 백신이나 백신 성분으로 심한 전신 증상이나 아나필락시스 반응이 있었던 소아청소년이나 성인은 접종 받을 수 없다 달걀 알레르기가 있는 사람은 의사의 판단에 따라 TIV 백신을 접종받을 수도 있다.	단골 소아과, 약국, 클리닉, 학교, 직장, 동네 등에서 접종 받을 수 있다.

			받았는지 확실하지 모르는 경우는 4 주 간격을 두고 2 회 접종 받는다.	예방접 종 백신에 는 총 5 종 류가 있다.		
	FluZ one	피부층내 주사 접종	18~64 세 이상까지			
LAIV 백신	FluM ist	비강 내 주입 접종	2~49 세까지, 건 강아 및 성인 (임신부는 제외)		달걀 아나필락시스, 비 아나필락시스 등 감수반응이 있는 사람 재발성 천명이 있는 병력이 있거나 현재 천명을 나타내면서 않는 흥분성 기도 병이 있는 2~4 세 유아들 임신부 50 세나 그 이상의 성인 아스피린으로 장기간 치료를 받는 아이들 면역 결핍증을 앓는 가족의 성원 전에 접종을 받은 후 6 주 내 길랭 바레 증후군이 생긴 병력이 있는 사람은 인플루엔자 예방접종을 받을 수 없다.	
접종 받는 사람 의 나이 에 따라	FluZone-생후 6 개월과 그 이상 Fluarix-3 세와 그 이상 Fluvirin-4 세와 그 이상 Afluria-9 세와 그 이상 FluLaval-18 세와 그 이상 Agrifla-18 세와 그 이상 고 용량 FluZone-65 세와 그 이상					

플루 백신 종류 를 선정 한다	
---------------------------------	--

인플루엔자(독감/플루)와 플루 예방접종에 관한 백문백답 100 questions and answers on Influenza and flu vaccination

미국 뉴욕 크리스찬 라디오 방송 의료상담 주제 중 하나인 인플루엔자 백문 백답을 여기에 소개 합니다

이제 막 겨울철이 닥쳐오면서 인플루엔자 시즌도 왔습니다. 오늘은 인플루엔자가 무슨 병이고 예방은 어떻게 하며 인플루엔자 치료는 어떻게 하는지에 관해서 질의응답 식으로 말씀드리겠습니다.

Q.

인플루엔자는 어떤 병이지요.

A.

인플루엔자는 급성 바이러스 전신 감염병입니다.

인플루엔자를 독감, 플루 또는 유행성 독감이라고도 합니다.

Q.

인플루엔자와 보통 감기는 어떻게 다른가요?

A.

인플루엔자바이러스가 주로 상기도와 하기도에 감염되어 생기는 일종의 급성 바이러스 감염병을 인플루엔자라고 합니다.

인플루엔자를 일으키는 인플루엔자바이러스에는 A 형 인플루엔자바이러스, B 형 인플루엔자바이러스와 C 형 인플루엔자바이러스가 있습니다.

보통 감기는 2 백여 종이 넘는 바이러스 중 한 가지 바이러스가 주로 상기도에 감염되어 생기는 바이러스 감염병입니다.

인플루엔자를 경미하게 앓을 때 보통 감기의 증상 징후와 비슷할 때도 있습니다.

Q.

인플루엔자를 일으키는 바이러스에는 몇 종류가 있나요?

A.

인플루엔자를 일으키는 바이러스에는 바이러스 항원의 종류에 따라 A 형 인플루엔자바이러스, B 형 인플루엔자바이러스, C 형 인플루엔자바이러스 세 가지 형으로 나눕니다.

A 형 인플루엔자바이러스는 A 형 인플루엔자바이러스의 표면 하위 항원 종류에 따라 또 다시 여러 종의 하위 항원 인플루엔자바이러스로 세분됩니다.

Q.

인플루엔자바이러스에 더 잘 감염되는 연령층이 따로 있나요?

A.

있습니다.

소아청소년들은 인플루엔자바이러스에 더 잘 감염됩니다.

그래서 소아청소년 연령층의 인플루엔자 감염률이 다른 모든 연령층의 인플루엔자 감염률보다 더 높습니다.

Q.

인플루엔자로 인해 병원 입원치료를 가장 많이 연령층은 어느 연령층인가요?

A.

소아청소년 연령층이 인플루엔자에 걸리면 병원 입원치료를 받는 비율이 가장 높습니다.

특히 2 세 이하 영유아들이 인플루엔자에 걸리면 더 심하게 앓을 수 있고 그로 인해 병원 입원 치료를 받고 드물게는 사망 합니다.

Q.

노년층에 속하는 사람들이 인플루엔자에 걸려도 심하게 앓을 수 있나요?

A.

65 세 이상 노년층에 속하는 사람들이 인플루엔자바이러스에 감염되면 더 심하게 앓을 수 있습니다.

인플루엔자에 의한 사망률도 높습니다.

Q.

인플루엔자바이러스에 어떻게 감염되나요?

A.

인플루엔자를 앓는 사람이 재채기나 기침할 때

인플루엔자를 앓는 사람에게 근접해 대화 할 때,

환자로부터 나온 가래, 침, 비말 속에 든 인플루엔자바이러스에 접촉될 때,

인플루엔자바이러스에 감염된 것을 만질 때 인플루엔자바이러스에 감염되면
인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

Q.

인플루엔자를 앓는 환자로부터만 인플루엔자바이러스에 감염되나요?

A.

아닙니다.

인플루엔자바이러스를 보균한 사람들도 인플루엔자바이러스를 다른 사람들에게
감염시킬 수 있습니다.

Q.

그 외 다른 수단으로도 감염될 수 있나요?

A.

인플루엔자를 앓는 사람의 비강 점막층이나 인두 점막층에서 나온 점액, 비말 속에 든
인플루엔자바이러스가 집안 가구에 오염되거나 공용 승용차 등의 손잡이 등에 오염되어
있을 수 있습니다. 그런 오염되었던 인플루엔자바이러스에 감염되면 인플루엔자에 걸릴
수 있습니다.

손을 깨끗이 씻거나 위생관리를 잘 하면 인플루엔자바이러스에 잘 감염되지 않을 수
있습니다. 손을 깨끗이 씻거나 위생관리를 잘 하는 것은 인플루엔자바이러스에 감염되지
않게 예방하는 좋은 방법 중 하나입니다.

Q.

인플루엔자바이러스는 상기도와 하기도 중 어느 부위에 주로 감염되나요?

A.

인플루엔자바이러스에 감염되면 바이러스가 전신으로 퍼져서 바이레미아를 일으킬 수 있습니다. 그리고 상·하기도 염을 일으킬 수 있습니다. 그러나 주로 비강과 인두 등 상기도 점막층에 감염되어 비염, 부비동염, 인두염, 편도염 등 급성 바이러스 상기도염이 생깁니다.

Q.

인플루엔자를 앓을 때 후두, 기관, 기관지 등 하기도에 인플루엔자 바이러스 감염이 생길 수 있습니까?

A.

급성 후두염, 급성 크루프, 급성 기관염, 급성 기관지염, 모세기관지염, 폐렴 등이 인플루엔자바이러스 감염으로 생길 수 있습니다.

인플루엔자바이러스가 상기도의 점막층과 하기도의 점막층에 감염되면 상기도와 하기도의 점막층에 염증이 생깁니다. 그래서 점막층에서 점액이 분비되어 가래가 생기고 기침이 날 수 있습니다.

Q.

인플루엔자바이러스 감염으로 생긴 하기도 점막층 손상은 회복될 수 있나요?

A.

인플루엔자 감염으로 손상된 하기도 점막층의 세포들의 대부분은 2 주 내 재생되기 시작해서 그 후 거의 다시 회복되는 것이 보통입니다.

드물게 인플루엔자로 손상된 상기도 점막층 또는 하기도의 점막층의 세포가 영구적으로 회복되지 않을 수 있습니다.

Q.

인플루엔자를 앓는 중 다른 사람들에게 가장 잘 감염될 수 있는 인플루엔자 병일은 언제인가요?

A.

인플루엔자의 증상 징후가 나타나기 전 24 시간 동안, 증상 징후가 나타나기 시작한 이후부터 3 일 간에 가장 많이 감염될 수 있습니다.

인플루엔자의 7 일째 병일부터 더 이상 감염되지 않는 것이 보통입니다.

그러나 영유아들이나 면역체 결핍증이 있는 아이들이 인플루엔자를 앓을 때는 그보다 더 오랜 기간 동안 감염시킬 수 있습니다.

Q.

인플루엔자로 열이 많이 날 때 감염성이 더 높은가요?

A.

그렇습니다.

열이 더 많이 나면서 인플루엔자를 앓는 동안 다른 사람들에게 인플루엔자바이러스를 더 잘 감염시킬 수 있습니다.

Q.

인플루엔자가 유행되면 인플루엔자 감염률이 소아청소년들에게 더 높다고 하는데 얼마나 높은가요?

A.

A 형, B 형, 또는 C 형 인플루엔자 중 어떤 형의 인플루엔자가 유행하느냐, 어느 때 유행하느냐, 유행 지역에 따라 소아 인플루엔자 감염률이 다릅니다.

통계에 의하면, 매년 계절적 인플루엔자가 유행될 때 10~40%의 소아청소년들(0~18 세)이 인플루엔자에 걸립니다.

Q.

소아청소년들이 인플루엔자에 걸리면 병원 입원 치료를 받는율이 더 높다고 하는데 어느 정도로 더 높은가요?

A.

인플루엔자에 걸린 소아청소년들 중 약 1% 정도가 병원 입원치료를 받습니다.

Q.

인플루엔자로 병원 입원치료를 받을 가능성이 더 있는 소아청소년들이 따로 있나요?

A.

2 세 이하 영유아들이 인플루엔자에 걸렸을 때

인플루엔자성 기관지염이나 폐렴, 또는 세기관지염에 걸렸을 때

기관지 천식을 앓는 소아청소년들

약성 종양을 앓는 소아청소년들

당뇨병을 앓는 소아청소년들

헤모글로빈 이상이 있는 소아청소년들

만성 신장 질환을 앓는 소아청소년들

선천성 심장 기형 등이 있는 소아청소년들

그 외

소아청소년들이 인플루엔자에 걸리고 성인들에 비해 더 심하게 앓을 수 있고 병원에 입원해서 치료받아야 할 때가 일반적으로 더 많습니다.

Q.

인플루엔자로 사망할 수 있는가요?

A.

사망할 수 있습니다.

특히 2 세 이하 영유아들이 인플루엔자에 걸리거나 앞서 설명한 원래 병이 있는 소아청소년들이 인플루엔자에 걸리면 인플루엔자를 앓다가 급사할 수 있습니다.

미 CDC 의 보고에 의하면 2003~2004 년 사이에 153 명의 미 소아청소년들이 인플루엔자로 사망했습니다.

Q.

인플루엔자가 전 세계 각처로 유행될 수 있나요?

A.

어떤 지역이나 나라에 국한되어 인플루엔자가 유행될 수 있습니다.

1918 년도에는 스완 플루(돼지 인플루엔자)가 전 세계적으로 대유행해서 적어도 2~5 천만 명이 사망했습니다.

그 외로 1957 년과 1968 년에 전 세계적으로 인플루엔자가 대 유행했습니다.

2009 년에 스완 플루가 전 세계적으로 유행했지만 심하게 대유행되지 않았습니다.

Q.

인플루엔자의 증상 징후에는 어떤 것이 있나요?

A.

환아 나이에 따라 증상 징후가 다를 수 있고

각 개인에 따라 증상 징후가 다릅니다.

A 형, B 형, C 형 인플루엔자바이러스에 따라 또 각 인플루엔자 하위 항원에 따라,

인플루엔자를 앓는 중 2 차 박테리아 감염병에 의한 합병증에 따라,

인플루엔자 병일에 따라 증상 징후가 다양합니다.

인플루엔자의 전형적인 증상 징후에 관해 구체적으로 설명 드리면,

인플루엔자바이러스가 인체에 감염되면 바로 증상 징후가 생기는 것이 아닙니다.

약 1~4 일이 지난 후 증상 징후가 나타나기 시작합니다.

이 기간을 잠복기라고 합니다.

잠복기는 평균 2 일입니다.

잠복기를 지난 후 갑자기 열이 나고 몸이 떨리고, 두통, 권태감, 근육통이 생깁니다.

대개 마른기침을 합니다.

상기도에 인플루엔자 감염이 생기면 인두통이 생기고,

코가 막히고 콧물이 나고 때로는 코피가 납니다.

이런 증상 징후가 2~3 일 동안 계속되는 것이 보통입니다.

더 자세히 설명들이면, 목안이 심히 아플 수 있고 콧물, 재채기가 나며,

기침을 심하게 할 수 있습니다.

머리, 눈, 가슴, 배, 팔, 다리 등골 등이 아프고,
식욕이 떨어지며 음식물을 잘 마시지도 먹지도 못하고
기운이 빠지고 탈수가 될 수 있습니다.

결막염이 생겨 눈이 빨강고,

배도 아프고 구기, 구토를 할 수 있습니다. 드물게 설사도 합니다.

인플루엔자바이러스 감염이 장딴지에 있는 근육에 생기면 급성 장딴지 근육염이 생길 수 있습니다.

신체 다른 근육에 감염되면 거기에도 인플루엔자 근육염이 급성으로 생길 수 있습니다.

이런 전형적인 인플루엔자 증상 징후가 없이 보통 감기의 증상 징후와 비슷한 증상 징후가 생길 수도 있습니다.

합병증의 유무에 따라서 인플루엔자 증상 징후가 많이 다를 수 있습니다.

Q.

인플루엔자를 앓을 때 2 차 박테리아 감염병이 생길 수 있나요? 있다면 어떤 종류의 합병증이 생길 수 있나요?

A.

생길 수 있습니다.

여러 종류의 박테리아에 의해서 2 차 박테리아 감염병에 걸릴 수 있지만,

박테리아 감염이 기관지에 생겨 박테리아 기관지염,

폐에 생겨 박테리아 폐렴,

중이에 생겨 박테리아 중이염,

부비동에 생겨 박테리아 부비동염(축농증) 등 여러 종류의 2 차 박테리아 감염병이 인플루엔자를 앓는 동안 비교적 흔히 생길 수 있습니다.그 외 다른 계통의 다른 기관에 2 차 박테리아 감염이 생겨 이차 박테리아 감염병이 그 기관에 생길 수 있습니다.

Q.

인플루엔자로 사망할 수 있다고 했는데 주로 어떤 원인으로 사망할 수 있는지요?

A.

인플루엔자를 앓는 중 여러 가지 원인으로 사망할 수 있습니다.

여러 가지 원인들 중 드물게 인플루엔자바이러스 감염병이 폐에 생겨 인플루엔자바이러스 폐렴을 앓을 수 있습니다.

뇌에 감염되어 인플루엔자바이러스 뇌염도 생길 수 있습니다.

심장 근육에 감염되어 인플루엔자바이러스 심근염도 생길 수 있습니다.

인플루엔자를 앓는 동안 2 차 박테리아 감염병으로 사망할 수 있습니다.

인플루엔자를 앓는 동안 2 차 박테리아 감염병이 생기지 않고 인플루엔자바이러스 폐렴 등이 생기지 않는 한 인플루엔자는 1 주간 앓다가 자연적으로 회복되는 것이 보통입니다.

Q.

인플루엔자에 걸리는 율이 남녀 성별에 따라 차이가 있나요?

A.

모든 연령층에 있는 남녀 성별의 차이가 없이 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

Q.

어떤 지역이나 나라에 인플루엔자가 유행되면 모든 연령층의 남녀노소들 중 몇 % 정도가 인플루엔자에 걸리나요?

A.

그 지역이나 그 나라에 사는 전 연령층의 20~30%가 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

Q.

어떤 사람들은 인플루엔자에 더 잘 걸릴 수 있고 또 다른 사람들은 인플루엔자에 걸리지 않는 이유는 무엇인가요?

A.

그 이유는 여러 가지입니다.

어떤 사람은 인플루엔자에 더 잘 걸릴 수 있고 또 다른 어떤 사람들은 인플루엔자에 안 걸리는 이유는 확실히 모릅니다.

또 어떤 사람들은 인플루엔자를 앓을 때 생기는 증상 징후가 다른 사람들이 인플루엔자를 앓을 때 생기는 증상 징후보다 더 심하게 나타날 수 있습니다. 그 이유도 확실히 모릅니다.

기관지 천식이나 아토피 체질이 있는 소아청소년들이나 면역체 결핍증이 있는 소아청소년들, 나이가 더 어린 영유아들이나 나이가 더 먹은 노년층 노인들이 인플루엔자에 걸리면 더 심하게 앓을 수 있습니다.

이상 열거한 건강상 고 위험군에 속하지 않고 건강문제가 있지 않은 건강한 소아청소년들의 일부도 인플루엔자에 걸린 후 건강상 고위험군 속하는 소아청소년들보다도 더 심하게 앓을 수 있습니다. 그 이유도 아직 확실히 모릅니다.

다시 설명하면, 기관지 천식, 만성 기관지염, 폐결핵, 선천성 심장질환, 또는 후천성 심장질환, 당뇨병 등 급성질환 또는 만성 질환을 가진 성인들이나 소아청소년들이 인플루엔자에 더 잘 걸릴 수 있고, 인플루엔자에 걸리면 더 심하게 앓을 수 있는 것이 보통입니다.

즉 건강상 고 위험군에 속하는 사람들이 2003~2004 년에 인플루엔자로 사망하거나 심한 합병증이 생긴 소아청소년들의 ⅓은 신경계 장애가 있던 아이들이었거나 발육 문제가 있는 아이들이었다고 합니다.

인플루엔자로 사망한 아이들의 56%는 인플루엔자 백신으로 접종을 받지 않았고 13%는 인플루엔자에 부분적으로 면역력이 있는 아이들이었다고 합니다(출처-Pediatric News, July 2007).

Q.

인플루엔자로 사망하는 주원인은 무엇입니까

A.

대개 엔세팔로파티(뇌병변)이었습니다.

이런 이유로 모든 소아청소년들과 모든 성인들은 인플루엔자 백신으로 인플루엔자 예방접종을 받아야합니다.

특히 건강상 고 위험군에 속하는 아이들은 매년 인플루엔자 백신으로 예방접종을 꼭 받아야한다.

Q.

잠복기는 며칠인가요?

A.

잠복기는 약 1~4 일입니다.

평균 2 일입니다.

인플루엔자바이러스에 감염된 후 인플루엔자의 증상 징후가 나타날 때까지 기간이 평균 2 일 입니다.

Q.

7 세 친구의 아들이 작년에 인플루엔자를 앓는 중 장단지에 통증을 호소하고 얼마 동안 잘 견지 못했었습니다. 왜 그런가요?

A.

여러 가지 이유가 있겠지만 장단지 근육에 인플루엔자바이러스 근육염이 생겨 장단지가 아프고 때로는 잘 견지 못했을 것 입니다.

특히 B 형 인플루엔자를 앓을 때 근육염이 더 생길 수 있습니다.

Q.

중추 신경계에 인플루엔자바이러스 감염이 생길 수 있나요?

A.

생길 수 있습니다.

인플루엔자를 앓을 때 열성경련도 할 수 있습니다.

때로는 심한 뇌병변도 생길 수 있고 인플루엔자 뇌염도 생길 수 있고 그로 인해 경련 할 수 있고 경련 지속상태도 생길 수 있습니다.

드물게는 의식 변화도 생길 수 있고 사망할 수 있습니다.

엔세팔로파티도 생길 수 있습니다.

또 라이 증후군도 생길 수 있습니다.

Q.

인플루엔자를 앓는 중 2 차 박테리아 감염이 생길 수 있다고 했는데 이차 박테리아 감염병을 일으킬 수 있는 박테리아에는 어떤 종류가 있습니까?

A.

이론적으로 어떤 종류의 박테리아든 인플루엔자를 앓는 사람에게 2 차 박테리아 감염병을 일으킬 수 있지만 메치실린 내성 황색포도상구균, A 군 베타 용혈성 연쇄상구균, 또는 폐렴 연쇄구균 등이 2 차 박테리아 감염병을 더 흔히 일으킬 수 있습니다.

Q.

인플루엔자를 어떻게 진단하나요?

A.

병력, 증상 징후, 진찰 소견, 유행성 등을 종합해서 인플루엔자를 추정 진단하는 것이 보통입니다.

면봉이나 점액 흡입 의료기구, 또는 점액 워셔 등으로 비강 인두 점막층에서 분비되는 점액 피검 물을 채취해 인플루엔자바이러스 배양검사를 해서 진단하든지,

면역 형광검사나 속성 인플루엔자 진단검사 등으로 진단할 수 있습니다.

인플루엔자가 발생한 후 72 시간 내에 이 검사를 해야 그 검사의 결과가 더 좋습니다.

Q.

바이러스 배양검사는 대개 며칠 걸리는지요.

A.

2~6 일 정도입니다.

Q.

속성 인플루엔자 진단 검사의 결과는 얼마나 오래 걸리는지요?

A.

불과 30 분 이내에 결과가 나옵니다.

Q.

A 형 인플루엔자와 B 형 인플루엔자를 진단하는데 속성 인플루엔자 항체 검출검사의 결과는 어느 정도로 진단 특이성이 있나요?

A.

A 형과 B 형 인플루엔자를 진단하는 데 속성 인플루엔자 항체 검출검사로 진단하는 데 45~90% 정도 진단 특이성이 있고 항원 검출검사의 특이성의 정확성은 60~95%입니다.

Q.

그 외 다른 임상검사를 해서 인플루엔자를 진단할 수 있나요.

A.

그렇습니다.

가령 직접 형광 항체검사와 간접 면역 형광 항체검사는 병원 임상 검사실에서 3~4 시간 내에 할 수 있습니다.

이 두 검사에는 허위 음성 또는 허위 양성 결과의 결과가 생길 수 있습니다.

항상 임상적 증상 징후와 유행성 상황 등을 참작하고 검사결과의 신빙성을 따져야 합니다.

Q.

그 외 다른 검사로 인플루엔자를 진단할 수 있나요?

A.

급성기 혈청 항체 농도와 회복기 혈청 항체 농도나 회복기가 지난 후 혈청 항체 농도가 4 배로 증가된 검사결과로 진단할 수 있습니다.

두 가지 혈청을 10~14 일 간격을 두고 수집합니다. 일반적으로 이런 검사로 진단하지 않습니다.

Q.

그 외 다른 혈청 검사로 진단할 수 있습니까?

A.

있습니다.

그러나 잘 이용하지 않습니다.

그래서 여기서는 설명을 생략합니다.

Q.

그럼 일반적으로 인플루엔자를 어떻게 진단합니까?

A.

병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 다른 종류의 감염병을 배제하고 추정 진단하는 것이 일반적입니다.

때로는 혈액검사, 속성 인플루엔자 항체 검출검사, 혈청항체 검출검사, 인플루엔자바이러스 배양검사 등으로 인플루엔자를 확진할 수 있습니다.

보통 이런 복잡한 검사로 진단하지 않고 환자가 살고 있는 지역에 인플루엔자가 유행된다는 정보를 듣고, 환자 자신이나 의사가 추정 진단하는 것이 대부분입니다.

요즘 인플루엔자를 동네 병원에서 정확하게 30 분 이내 진단할 수 있습니다.

속성 인플루엔자 진단 시약에는 Directigen Flu A+B, Flu OIA, ZstatFlu, Quick Vue Influenza 등이 있습니다.

이 중 한 가지 속성 인플루엔자 검출 검사약으로 동네 소아청소년과에서 비강 점막 면봉 채집, 인두 점막 면봉 채집, 비강 점막층 세정액, 또는 비강 점막층 흡인액 등 피검 물로 검사해 30 분내 인플루엔자(독감)에 걸려있는지 진단할 수 있습니다.

그래서 독감, 보통 감기, 또는 다른 종류의 바이러스 상기도 염을 서로 감별 진단할 수 있습니다.

검사 결과는 상당히 진단 특이성이 있습니다.

한번 검사하는 비용은 15~50 불 정도입니다.

출처-Infectious Diseases In Children, 2, 2004. Vol.17.#2

Q.

그럼 어떻게 치료합니까?

A.

나이, 증상 징후, 중증도, 합병증의 유무 등에 따라 다르게 치료합니다.

두통이나 근육통, 인두통 등 통증과 열은 타이레놀이나 모트린 등 경미한 해열 진통제로 대증 치료합니다.

육체적으로 정신적으로 안정시키고 수분과 영양분을 충분히 섭취하게 합니다.

실내의 온도와 습도를 적당히 조절해야 합니다.

열이 나고 전신이 아플 때에는 타이레놀이나 모트린 등 해열 진통제로 치료하면서 누워서 편안히 쉬게 합니다.

학령기 아이들이 인플루엔자를 앓는 중 열이 내리고 더 이상 아프지 않으면 학교에 등교할 수 있습니다.

항 인플루엔자바이러스제로 인플루엔자를 치료할 수 있습니다.

항 인플루엔자바이러스제로 인플루엔자를 치료하면 일반적으로 치료 결과가 가장 좋게 나오고 치료비도 절감할 수 있습니다.

사춘기 아이들과 성인들이 A 형 인플루엔자바이러스 감염으로 인플루엔자에 걸리면 아만타딘(Amantadine), 리만타딘(Rimantadine)과 뉴라마디다제 억제인자인 Zanamivi 및 Ocelatamivir 로 A 형 인플루엔자를 치료할 수 있습니다.

아만타딘제로 1 세 이상 소아청소년들의 인플루엔자를 치료하는 데 쓸 수 있습니다.

아만타딘과 리만타딘제는 1 세 이상 소아청소년들의 A 형 인플루엔자바이러스 감염을 예방하는 데도 쓸 수 있습니다.

B 형 인플루엔자바이러스에 의해서 생긴 인플루엔자는 아만타딘이나 리만타딘으로 치료가 되지 않습니다.

A 형 인플루엔자바이러스 감염으로 생긴 인플루엔자나 B 형 인플루엔자바이러스로 감염된 B 형 인플루엔자는 Zanamivir 나 Oseltamivir 으로 치료될 수 있습니다.

Q.

인플루엔자를 항생제로 치료되나요?

A.

안됩니다.

인플루엔자는 바이러스 감염병의 일종입니다.

항생제 치료에는 효력이 없습니다.

그러나 항바이러스제로 예방하기도 되고 치료도 합니다.

이 병을 앓을 때 생긴 2 차 박테리아 감염병은 항생제로 적절히 치료해야 합니다.

Q.

콧물, 기침 등의 증상 징후는 어떻게 치료합니까.

A.

6 세 이하 영유아들이 인플루엔자를 앓을 때 생길 수 있는 콧물이나 기침 등 증상 징후는 대증 치료를 합니다.

6 세 이상 학령기, 사춘기 아이들의 경우는 콧물, 기침 등의 증상 징후는 보통 감기를 치료할 때와 같이 의사의 처방에 따라 비점막층 충혈 완화제나 다른 종류의 약으로 치료할 수 있습니다.

Q.

독감(플루)을 예방할 수도 있고 치료할 수 있는 항 바이러스제 타미플루(TAMIFLU) 캡슐이나 현탁액에 관해 설명을 해주세요.

A.

1 세 이상 소아청소년들에게 생긴 A 형 인플루엔자를 예방할 수 있고 치료할 수도 있습니다.

이 약을 쓸 때는 플루(독감)증상 징후가 2 일 이상 지나지 않았을 때만 효과가 있다고 합니다. 출처-Roche Laboratories Inc.

Q.

인플루엔자 환자가 병원에 입원했을 때도 격리치료를 받아야 하나요.

A.

그렇습니다.

인플루엔자를 앓는 환자는 병원에서 입원치료를 받을 때 인플루엔자의 증상 징후가 시작한 첫날부터 5 일이 될 때까지 격리치료를 받아야 합니다.

Q.

인플루엔자바이러스가 다른 사람에게 감염되는 경로에 관해서 말씀해 주세요.

A.

특히 인플루엔자가 유행될 때는 호흡기에서 분비되는 분비물-콧물, 기침을 할 때 또는 말할 때 나오는 비말-등에 있는 인플루엔자바이러스에 감염될 수 있습니다.

그런 분비물이나 비말에 접촉 되지 않게 주의해야 합니다.

손을 깨끗이 씻는 평소 위생관리는 인플루엔자바이러스 감염병을 예방하는데도 아주 중요합니다.

Q.

인플루엔자 백신 예방접종에 관해 자세한 설명을 들을수록 더 복잡합니다.

어떻게 정보를 더 얻을 수 있나요?

A.

클리닉, 단골 소아청소년과, 병원 등에서 인플루엔자 백신으로 예방접종을 받기 전에 예방접종 백신의 종류, 왜 접종을 받아야 하는가, 어떻게 접종을 받는가, 부작용 등에 대한 정보가 있는 팸플릿이 있습니다. 그 것을 읽어보시면 좋을 것입니다.

백신으로 접종을 받기 전 그런 정보를 잘 읽어보시고 질문이 생기면 접종을 해주는 간호사나 의사에게 질문하고 그 다음은 백신으로 접종을 받겠다고 서문 허락을 하는데 사인하고 접종을 받는 것이 보통입니다.

인플루엔자 백신에 관한 정보를 p000 p000 p000 p000 미 소아청소년 권장 기본 예방접종 스케줄 1, 2, 3, 4 (2012 년) 참조에서 더 얻기 바랍니다.

Q.

백신에 관한 정보를 어디서 더 얻을 수 있나요?

A.

다음 참조문헌을 참조하세요.

- WWW.IMMUNIZE.OR
- [HTTP:WWW.AAAP.ORG](http://WWW.AAAP.ORG)
- <http://www.cdc.gov/vaccine/recs/ACIP/default.com>
- <http://www.cdc.gov/vaccines/program/vfc/ACIP/default.htm>
- [http://www.cdc.gov/vaccine/program/vfc/downloads/resolution/0208 influenza pdf](http://www.cdc.gov/vaccine/program/vfc/downloads/resolution/0208_influenza.pdf)
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-제 2 권 소아청소년 질병 및 안전사고 예방 참고.

Q.

인플루엔자 백신으로 인플루엔자 예방접종을 받고 나서 예방접종 기록 카드에 기록해야 하나요?

A.

물론입니다.

그것은 아주 중요합니다.

예방접종을 받을 때 예방접종 카드를 항상 지참해야 합니다.

Q.

플루 시즌에 건강검진을 정기적으로 받을 때 인플루엔자 백신으로 예방접종을 해주는 것도 권장하나요?

A.

권장합니다.

진료비도 절약됩니다.

Q.

병원, 클리닉, 동네병원, 약국, 그 외 다른 곳에서 인플루엔자 백신으로 예방접종을 받을 수 있나요?

A.

학교 보건 위생실, 약국, 그로서리, 학교에서도 인플루엔자 백신으로 예방접종을 해 줄 수 있습니다.

Q.

시간과 진료비를 줄이기 위해서 학교에서나 병원, 동네 병원에서 인플루엔자 예방접종을 받으라고 권장하는 데 부모의 생각으로는 접종을 받기 싫은데 어떻게 생각하시나요?

A.

접종을 해 주기를 반대한다고 적힌 서류에다 엄마 아빠가 접종을 않겠다는 반대 입장에 사인하시면 됩니다.

그러나 재차 생각하신 후 예방접종을 해주시기를 바랍니다.

Q.

학교에서 인플루엔자 예방접종 백신으로 접종 받을 수 있나요?

A.

국가에 따라 지방 또는 학교에 따라 학교 예방접종 프로그램이 따로 있습니다.

그 프로그램에 따라 플루 백신으로 예방접종을 해 줄 수 있습니다.

Q.

언제 항 바이러스제로 인플루엔자를 예방할 수 있습니까

A.

항 바이러스제로만 예방해서도 안 되고 항 바이러스제로만 인플루엔자를 치료해서도 안 된다고 주의합니다.

항상 플루 백신으로 예방접종을 해주고 항 바이러스제로 필요에 따라 치료 하고 예방도 하라고 권장합니다.

Q.

함부로, Amantadine 과 Rimantadine 항 바이러스제로 인플루엔자를 치료하지도 말고 예방하지도 말라고 하는데 그 이유는 무엇인지요?

A.

세계적으로 이 두 가지의 항 인플루엔자 치료제에 인플루엔자바이러스가 내성이 생기기 때문입니다.

Q.

인플루엔자 예방접종 백신의 종류에 관해서 설명해주세요

A.

인플루엔자 예방접종 백신에는 야생 인플루엔자바이러스를 인공적으로 배양한 후 그 바이러스를 죽여서 만든 근육주사용 사(불활성) 인플루엔자바이러스 예방접종 백신(TIV)과 비강 내 주입용 생 인플루엔자바이러스 예방접종 백신(LAIV)으로 크게 두 가지 종류로 나눌 수 있습니다.

A 형(A 혈청형) 인플루엔자바이러스 감염과 B 형(B 혈청형) 인플루엔자바이러스 감염으로 생기는 A 형 인플루엔자와 B 형 인플루엔자를 예방할 수 있는 인플루엔자 예방접종 백신은 있습니다.

그러나 C 형(C 혈청형) 인플루엔자바이러스 감염으로 생기는 C 형 인플루엔자를 예방할 수 있는 예방접종 백신은 아직 없습니다.

조류 인플루엔자바이러스 감염으로 생기는 조류 인플루엔자를 예방할 수 있는 예방접종 백신은 아직 없습니다.

TIV 인플루엔자 백신은 인플루엔자바이러스를 분리해서 만든 백신과 인플루엔자바이러스 전체로 만든 인플루엔자 백신이 있습니다.

Q.

인플루엔자 백신으로 접종 해 줄 수 있는 연령에 관해 말씀을 해 주세요.

A.

최신 미국 CDC 는 생후 6 개월~5 세 연령층에 속하는 영유아들과 5~18 세 연령층에 속하는 유아기, 학령기 아이들, 사춘기 아이들 모든 소아청소년들에게 기본적으로 매년마다 예방접종해 주라고 권장합니다.

■ 인플루엔자 백신 예방접종 연령

1. TIV(Trivalent inactivated influenza vaccine)/3 가 불활성 인플루엔자 백신 예방접종

생후 6 개월 영아들과 그 이후 영유아들, 학령기 전 아이들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들, 청소년들, 장년들을 비롯한 고령층에 이르는 모든 사람들이 TIV 으로 매년마다 통상적으로 꼭 인플루엔자 예방접종을 받으라고 권장합니다.

특히 다음과 같은 건강상 고 위험군에 속하는 사람들은 TIV 인플루엔자 백신으로 예방접종을 꼭 받아야 합니다.

기관지 천식을 비롯한 다른 종류의 만성 호흡기 질환을 앓는 아이들

선천성 심장질환, 또는 후천성 심장질환을 가지고 있는 아이들

선천성 면역체 결핍증, 또는 후천성 면역체 결핍증이 있는 아이들

당뇨병이나 그 외 다른 종류의 신진대사 이상이 있는 아이들

의료계에서 종사하는 사람들과 그들의 가족들

HIV 감염병에 걸려 있는 사람

이상 설명한 건강상 고 위험군에 속하는 사람들과 그들과 자주 근접 접촉하는 사람들

인플루엔자 예방접종을 받기 원하는 모든 사람들

생후 0~23 개월 아이들과 같이 사는 사람들

그 외

Q.

생후 6 개월에서 8 세 아이들에게 TIV(Trivalent inactivated influenza vaccine)/3 가 불활성 인플루엔자 백신으로 2 차 예방접종을 받을 때 얼마 간격을 두고 2 차 접종을 할 수 있나요?

A.

생전 처음으로 접종 받을 때는 1 차 접종하고 그 다음 2 차 접종해서 총 2 차 접종할 수 있다. 1 차 접종과 2 차 접종 간격은 적어도 1 개월이나 1 개월 이상 간격을 두고 접종을 받아야 합니다.

Q.

생전 처음 접종 받을 때 1 차 접종 받은 후 다음 해 또 인플루엔자 예방 접종을 받을 때는 2 차 접종을 받아야 합니까?

A.

맞습니다.

Q.

인플루엔자바이러스 균독을 감독시켜 만든 생 인플루엔자 백신 LAIV(Live attenuated influenza vaccine/생 인플루엔자 예방접종 백신/FluMist vaccine)은 주로 어떤 경우에 예방접종하는데 쓸 수 있나요

A.

미 FDA 는 2~49 세 연령층에 속하는 건강한 소아청소년들이나 성인들에게 통상적으로 1 차 내지 2 차, 양쪽 비강 속에 예방접종을 해 줄 수 있습니다.

Q.

바이러스 균독을 감독해서 만든 생 인플루엔자 백신 LAIV vaccine 을 어떤 때는 1 회 접종하고 어떤 때는 2 회 접종해도 되나요.

A.

1 차 접종을 처음 받을 때 단 1 차 접종만 받은 소아청소년들은 다음 해는 2 차 접종을 받으면 됩니다.

Q.

2~8 세 소아들에게 바이러스를 감독해서 만든 생 인플루엔자 백신 LAIV vaccine 을 년 2 차 접종 받을 때 얼마 간격으로 접종 받을 수 있나요?

A.

1 차 접종 받은 후 적어도 4 주나 4 주 이상 간격을 두고 2 차 접종을 받아야 합니다.

Q.

어떤 때는 1 차 접종하고 어떤 때는 2 차 접종하나요?

A.

첫 번째 접종을 받을 때 단 1 차 접종을 받았던 소아청소년들은 다음해는 2 차 접종을 받을 수 있습니다.

Q.

TIV 백신이나 LAIV 백신으로 접종하는 방법에 관해서 설명해주세요.

A.

TIV 인플루엔자 예방접종 백신

건강검진을 받고 열이 나는지 알아보기 위해 체온을 재고 발열성 감염병이 없고 체온이 정상이고 인플루엔자 백신에 알레르기가 없고, 인플루엔자 백신 접종에 금기 조건이 없고 접종을 받겠다고 서명한 후 인플루엔자 백신을 근육주사로 접종 받을 수 있습니다.

매년 10 월과 11 월 사이에 인플루엔자 예방접종을 권장에 따라 1~2 회 접종을 받는다.

LAIV 인플루엔자 예방접종 백신(FluMist vaccine)을 근육주사로 접종 받는 대신 예방접종 백신 액을 양쪽 비강 속에 주입해서 접종합니다.

Q.

TIV 인플루엔자 예방접종 백신의 부작용에 관해서 말씀해주세요.

A.

TIV 인플루엔자 예방접종 백신의 부작용은

인플루엔자 예방접종 백신을 근육주사로 받은 국소 부위가 좀 아프고 부을 수 있습니다.

미열, 피곤, 근육통 등의 부작용이 드물게 생길 수 있습니다.

Q.

LAIV 인플루엔자 예방접종 백신(FluMist vaccine)의 부작용에 관해서 말씀해주세요.

A.

천식이 있는 2~5 세 이전 영유아들이 LAIV 인플루엔자 백신으로 예방접종을 받으면 천식 발작이 유발될 가능성이 있습니다.

그리고 아스피린 치료를 받는 아이들이 LAIV 인플루엔자 백신으로 예방접종을 받으면 라이 증후군이 발생할 가능성이 있습니다.

Q.

TIV 인플루엔자 백신으로 예방접종을 받는데 금기조건에 관해서 설명해주세요.

A.

전에 TIV 인플루엔자 예방접종 백신으로 예방접종을 받았을 때 예방접종을 받고 알레르기 반응이 생겼던 병력이 있는 사람이나 달걀 단백질에 알레르기가 있는 아이는 접종 받아서는 안 됩니다.

발열성 감염병을 앓는 동안 인플루엔자 예방접종을 받아서도 안 됩니다.

그 외 다른 금기사항도 있습니다.

Q.

LAIV 인플루엔자 백신(FluMist vaccine)으로 예방접종 받을 때 금기 조건에 관해서 설명해주세요.

A.

LAIV 인플루엔자 예방접종 백신으로 접종 받을 때 예방접종을 받고 알레르기가 생겼던 병력이 있는 사람이나 천식이 있는 2~5 세 이전 영유아들이 LAIV 로 예방접종을 받으면 천식 발작이 유발될 가능성이 있습니다.

아스피린으로 치료를 받는 아이들에게 LAIV 백신으로 예방접종을 하면 라이 증후군이 발생할 가능성이 있습니다.

궤양-바레 증후군 병력이 있는 소아청소년들, 면역 결핍증이 있는 소아청소년들, 그 외 더 있습니다.

Q.

홍역이나 풍진을 예방하기 위한 예방 접종 백신은 일생 동안 두 번(2차) 또 3차 예방접종 받으면 되는 데 인플루엔자를 예방하기 위해서는 왜 매년 예방 접종을 받아야 하나요.

A.

어떤 해에는, A형, B형, C형 인플루엔자 이 3가지 형의 인플루엔자 중 어떤 형이 유행될지 아무도 확실히 모르고 있습니다.

통계적으로 몇 년 내지 몇 십 년 간격을 두고 3형 인플루엔자 중 어떤 형이, 또 그 형 중 어느 하위 항원 인플루엔자바이러스가 대유행할 수 있는지 확실히 알 수 없습니다.

즉 정확하게 어떤 해에 어떤 형, 어떤 하위 항원 인플루엔자바이러스가 유행될지 아무도 확실히 모릅니다.

그렇지만 A형, B형, 또 C형 인플루엔자 세 가지 인플루엔자 바이러스 형 중 한 가지의 형이나 또는 A형, B형, 또 C형 중, 어떤 형의 어떤 하위 항원 인플루엔자바이러스가 어떤 지역에 유행될 것이라는 것을 통계에 근거를 두고 추정할 수는 있습니다.

때로는 전 세계적으로 어떤 형의 인플루엔자가, 어떤 하위 항원 인플루엔자바이러스가 유행될 것이라고 역학적으로 어느 정도 추정할 수 있습니다.

그 추정되는 인플루엔자바이러스 감염을 예방할 수 있는 인플루엔자 예방접종 백신을 제조해서 예방접종하는 것이 보통이다.

Q.

인플루엔자 예방접종 백신의 효과는 얼마나 되나요.

A.

70~80% 정도입니다.

Q.

3 가 불활성 인플루엔자 백신(TIV)은 주사로만 접종 받는가요.

A.

근육주사만 예방접종합니다.

Q.

지금 예방접종을 받을 수 있는 시기가 지났나요.

A.

아닙니다.

지금이라도 접종을 받으셔도 됩니다.

감사합니다.

Q.

돼지 플루(Swine flu, H1N1) 예방접종에 관해서 설명을 해주세요.

A.

요즘, 돼지 플루(스완 플루/ 돼지독감/ Swine flu/ Novel flu)란 말 대신 H1N1 Influenza(인플루엔자)란 말을 주로 씁니다.

10-17 세 연령층에 속하는 사춘기 아이들은 단 한번 H1N1 Influenza Vaccine(H1N1 인플루엔자 백신)으로 예방접종을 해주고

8-10 일 후에 혈액 검사를 해보면 H1N1 Influenza 항체가 75%에서 형성됐고 3-9 세 연령층에 속하는 유아 및 학령기 아이들의 경우는 36%, 생후 6-36 개월 연령층에 속하는 영유아들의 경우 25%에서 인플루엔자 항체가 생깁니다.

생후 6 개월에서 9 세까지는 H1N1 Influenza Vaccine(H1N1 인플루엔자 백신)으로 2 차 접종해야 합니다(출처 미 NIH).

참고 및 출처; NEJM/Journal Watch H1N1 Influenza center 및 질문과 답변.

다음은 “독감인가요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 독감인가요

Q.

이삼일 전 부터 감기증세가 있고 배도 아프다고 했는데 급기야 열이 40 도까지 오르고 토하고 그러더니 전날 오후부터는 코피를 3 회나 흘렸습니다.

설사는 하지 않습니다. 머리가 많이 아프고 배가 아프다고 합니다. 어떻게 해야 하나요.

응급실에 갔다가 해열제만 먹고 돌아왔습니다.

A.

유희님

안녕하십니까. 질문해 주셔서 감사합니다. 자녀의 나이와 성별, 과거 현재 가족의 병력, 증상 징후와 진찰소견, 적절한 임상검사 등의 결과를 종합해서 진단 치료하는 것이 이상적이지만 주신 정보를 참작해서 답변을 드립니다.

열, 콧물, 인두통, 구토, 코피, 복통 등의 증상 징후가 있으면 감기, 독감이나 그 외 다른 종류의 바이러스 상기도 감염병이나 박테리아 상기도 감염병 등을 의심해 봐야 합니다.

경구용 Amantadine 이나 Rimantadine 항 바이러스제로 인플루엔자 A 바이러스 인플루엔자를 치료하면 증상 징후가 경감될 수 있습니다. Rimantadine 으로 소아청소년들의 독감을 예방하기도 합니다.

Zanamivir 경구 투약으로 합병증이 없는 A 인플루엔자나 B 인플루엔자바이러스 감염에 의한 B 인플루엔자를 치료할 수 있으나 12 세 이하 소아들에게는 권장하지 않습니다.

Oseltamivir 항바이러스제도 A 인플루엔자나 B 인플루엔자바이러스 감염에 의한 B 인플루엔자 치료에 쓸 수 있으나 역시 18 세 이상 성인들에게만 권장합니다.

더 자세한 정보는 www.cdc.gov/ncidod/diseases/flu/weekly.htm 을 방문하세요.

소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.

미 소아청소년 권장 기본 예방접종 스케줄 1, 2, 3, 4 (2012 년 과 2013 년) 참조

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 2 권 소아청소년 질병 및 안전사고 예방-인플루엔자를 참조하시기 바랍니다.

질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

코골이, Snoring

“코골이”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A 코골이

Q.



사진 147. a-비정상적으로 비대 된 양쪽 편도.

편도염으로 편도가 굵고 비대 됐다. 자녀의 입을 벌리게 하고 전등 빛을 비추어 자녀의 편도의 크기가 얼마나 큰지 꼭 진찰해보세요.

Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- “낮에 아무렇지 않게 잘 놀다가 잠이 깊이 들면 코를 심하게 고는데 어떻게 해야 할까요?”
- 잠자는 자세를 바꿔주면 잠시 괜찮다가 다시 소리를 내지요. 저텍(Zyrtec) 이란 알러지 치료약을 먹여도 별 효과가 없습니다.”

A.

- 잘 때 코고는 아이들과 성인들이 의외로 많다. 잘 때 하루 저녁도 빼 놓지 않고 코고는 아이들도 있고 가끔 코고는 아이들도 있다. 코고는 정도에도 차이가 많다.
- 코고는 원인을 확실히 아는 경우도 있고 확실히 모르는 경우도 많다.
- 그 원인과 치료에 관해서 더 잘 이해하기 위해 상기도의 해부학을 알아 둘 필요가 있다.
- 양쪽 콧구멍에서 후두까지 기도 부분을 상기도라 한다(부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 8 장 소아 호흡기질환 해부 참조)
- 상기도 부분에는 비강, 부비동, 아데노이드, 편도선(편도), 연구개, 목젖, 인두, 혀뿌리, 인두후부 등이 있다.
- 후두 기도 부분에서 세기관지까지 기도 부분을 하기도라 한다. 상기도 부분의 일부가 어떤 원인으로 일부 막힐 때는 호흡곤란이 생기고 그로 인해 코를 골 수 있다.
- 상기도 부분의 일부가 막힐 수 있는 원인은 여러 가지다.
- 태어날 때부터 상기도 부분에 있는 선천성 기형이나, 편도 및, 또는 아데노이드가 후천적으로, 비정상적으로 비대해지면 상기도 부분의 일부가 일시적으로 막힐 수 있고 그로 인해 코를 골 수 있다.
- 코고는 원인의 대부분은 선천성 기형으로 인해 상기도 부분의 일부가 막혀서 생기는 것보다 후천적으로 생긴 편도 비대 및, 또는 아데노이드 비대, 또는 그 외 다른 부분이 상호작용해서 코를 고는 경우가 많다.
- 편도 비대와 아데노이드 비대의 원인은 여러 가지다.
- 가장 흔한 원인은 상기도에 생긴 바이러스 감염병이나 박테리아 감염병 또는 알레르기다. 아토피성 체질이거나, 천식, 아토피성 피부염 등의 알레르기성 질환이 있는 과거 병력이나 현재 병력이 있으면 아마도 알레르기에 의해 편도 비대 및, 또는 아데노이드 비대가 생길 수 있고 그로 인해 코를 골 수 있다고 생각할 수 있다.
- 편도 비대 및, 또는 아데노이드 비대로 인해 상기도 부분 기도의 일부가 좁아지고 연구개, 후비공, 인두 후부 벽, 혀 등의 근육들이 숨 쉴 때마다 비정상적으로 진동될 때 코 고는 소리가 날 수 있다.

- 가령, 코 골면서 자는 아이들의 머리카락의 위치가 일시적으로 바뀌지면 일부 막힌 상기도 부분 기도 부위가 일시적으로 더 크게 열려지거나 더 좁아 막힐 수 있고 그로 인해 코고는 소리가 덜해지거나 더할 수 있고, 또 코고는 소리가 적게, 크게, 계속 또는 그칠 수 있다.
- 아이가 코를 골 때 어떤 원인으로 코를 고는지 알아보기 위해 소아청소년과 전문의의 진찰을 우선 받는 것이 첫째로 할 일이다.
- 편도 및, 또는 아데노이드가 비정상적으로 비대 돼서 코를 골면 그 비대된 원인을 알아본다. 즉 감염병으로 인해 비대 됐는지, 알레르기로 인해 비대 됐는지, 또는 다른 원인으로 인해 비대 됐는지 알아보아야 한다.
- 감염병으로 비대 됐으면 무슨 종류의 감염병으로 비대 됐는지 알아보고 그 원인에 따라 편도 및, 또는 아데노이드 비대를 치료한다.
- 알레르기에 의해 비대 됐으면 어떤 알레르기 항원에 의해서 비대 됐나 알아서 그 항원을 제거하거나, 피하거나, 또는 약물로 치료하거나 다른 방법으로 알레르기를 적절히 치료한다.
- 상기도 부분 기도가 심히 막히면 일시적 폐쇄성 수면 무호흡증(Obstructive sleep apnea) 또 폐쇄성 수면 무호흡증 증후군(Obstructive sleep apnea syndrome)이 생겨 자다가 갑자기 깨기도 하고 잠을 충분히 잘 수 없다.
- 이런 현상이 장기간 지속되면 그로 인해 성장 발육 지연, 학교공부 장애, 고혈압, 낮에 졸림, 주의력 결여 장애, 심장비대 등이 생길 수 있다.
- 아데노이드 및, 또는 편도가 비대 돼서 상기도 부분 기도의 일부가 막혀 심하게 코를 골 때는 아데노이드 및, 또는 편도 절제 수술로 치료하기도 한다. 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 18 권 소아 이비인후과 질환 폐쇄성 수면 무호흡 증후군과 코골이 (Obstructive sleep apnea syndrome and snoring) 참조.

Snoring

This is an example of a Q&A on health counseling for children and adolescents on the Internet about "snoring".

Q&A snoring

Q.



Photo 147. a – abnormally hypertrophied bilateral tonsils. My tonsils were swollen and enlarged due to tonsillitis. Be sure to check the size of your child's tonsils by opening their mouths and shining a light on them.

Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- "I snorted badly when I fell asleep while playing casually during the day. What should I do?"
- If you change your sleeping position, it will be fine for a while and then make the noise again. Even if I take an allergy medicine called Zyrtec, it doesn't work."

A.

- Surprisingly, many children and adults snore while sleeping. There are children who snort every night when they sleep, and there are children who snore occasionally. There is also a big difference in the degree of snoring.
- In some cases, the cause of snoring is known for sure, and in many cases, it is not.
- It is necessary to know the anatomy of the upper respiratory tract to better understand its causes and treatment.
- The part of the airway from both nostrils to the larynx is called the upper airway (parents must also become anti-doctors – see Encyclopedia of Pediatric Home Nursing, Chapter 8, Anatomy of Pediatric Respiratory Diseases)
- Upper airway includes nasal cavity, sinuses, adenoids, tonsils (tonsils), soft palate, uvula, pharynx, the root of the tongue, and posterior pharynx.
- The airway from the larynx airway to the bronchioles is called the airway. When a portion of the upper airway is partially blocked for some reason, difficulty breathing can occur, which can lead to snoring. There are many reasons why parts of the upper airway can become blocked.
- Congenital anomalies in the upper respiratory tract from birth, or acquired and abnormal enlargement of the tonsils and/or adenoids, can cause temporary blockage of parts of the upper airway and cause snoring.
- Most of the causes of snoring are not caused by blockage of a part of the upper airway due to congenital anomaly, but rather due to the interaction of acquired tonsils and adenoids or other parts.
- There are several causes of enlarged tonsils and enlarged adenoids.
- The most common causes are viral or bacterial infections of the upper respiratory tract, or allergies. If you have an atopic constitution, or if you have a past or present history of allergic diseases such as asthma or atopic dermatitis, you may think that enlarged tonsils and or adenoids may be caused by allergies, which may lead to snore.
- An enlarged tonsil and/or an enlarged adenoid may result in a narrowing of part of the upper airway and snoring when muscles such as the soft palate, posterior

nasal cavity, posterior pharyngeal wall, and tongue vibrate abnormally with each breath .

- For example, if the position of the head or neck is temporarily changed in children who sleep while snoring, some of the obstructed upper airway segments may temporarily open or become narrower and blockage, which may result in less or more snoring; Also, snoring may be low, loud, continuous, or cease.
- When your child snores, the first thing to do is to see a pediatrician to find out what causes the snoring.
- If the tonsils and/or adenoids are abnormally enlarged and snoring, determine the cause of the enlarged tonsils. In other words, it is necessary to determine whether the enlargement is due to an infectious disease, an allergy, or other causes.
- If it is enlarged due to an infectious disease, find out what kind of infectious disease it is and treat the tonsils and/or adenoid hypertrophy depending on the cause.
- If hypertrophy is caused by an allergy, know what allergen is causing the hypertrophy, remove the antigen, avoid it, or treat it with medication, or treat the allergy appropriately in other ways.
- Severe blockage of the upper airway can cause temporary obstructive sleep apnea or obstructive sleep apnea syndrome, resulting in sudden waking and inability to sleep.
- If this phenomenon persists for a long time, it can lead to growth retardation, school study difficulties, high blood pressure, daytime sleepiness, attention deficit disorder, and cardiac hypertrophy.
- When adenoids and/or tonsils are enlarged and a part of the upper airway is blocked and severe snoring is performed, adenoids and/or tonsillectomy are sometimes treated.
- Parents should also be anti-physicians – see Encyclopedia of Pediatric Family Nursing, Volume 18, Pediatric Otorhinolaryngology Disorders Obstructive sleep apnea syndrome and snoring.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환

- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants

- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.

- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2015 John Sangwon Lee, MD., FAAP

미국 소아과 전문의, 한국 소아청소년과 전문의 이상원 저 "부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

딸꾹질, Hiccup

부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기아, 사춘기아 성장 발육 육아- 딸꾹질 참조

다음은 “우리 조카가 아파요(딸꾹질), 항상 선생님께 감사드립니다.”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 우리 조카가 아파요(딸꾹질)

Q.

- 네 번째 편지네요, 선생님.
- 바쁘신데 넘 귀찮게 하는 거 아닌가 싶네요. 항상 선생님께 감사드립니다.
- 우리 조카가 삼천판 폐쇄증을 가지고 있는데, (자세한 병과 증상은 1210 번)
- 우는 것도 불안하고 기침하는것도 불안합니다.
- 그런데 가끔씩 딸꾹질을 자주하는데 이 딸꾹질로 인해 우리 조카에게 어떤 영향이 있을까요?
- 신생아 딸꾹질에 대해 자세히 알고 싶어요.
- 특히 우리 조카는 심장병을 가지고 있고 앞으로 수술을 해야 하는데 걱정이네요.
- 선생님 답변 기다리겠습니다. 항상 감사합니다. 건강하십시오.

A.

- 사장님
- 안녕하십니까. 또 질문해 주셔서 감사합니다. 아래 딸꾹질을 참조하시기 바랍니다.
- [딸꾹질:

- 여러 가지 원인으로 인하여 횡격막이 간헐적으로 수축되면서 소리를 내는 증상을 딸꾹질이라고 한다.
- 영유아들의 딸꾹질은 거의가 아무 병 이 없이 잠시 동안 지속되다가 자연적으로 끝나는 것이 보통이다.
- 아주 드물게 뇌종양, 뇌 손상, 뇌염 등 뇌 질환, 횡격막 신경이나 횡격막 주위에 생긴 종양이나 림프절 비대, 늑막염, 폐렴, 심막염 또는 식도염 등으로 인하여 횡격막 신경이나 횡격막이 자극 받을 때, 외이도 내에 이물이나 곤충 등으로 미주신경이 자극받을 때, 또는 영유아의 무호흡증이나 과도호흡 등으로 인해서 딸꾹질이 심하게 장기간 계속될 수 있다.
- 신생아기 이후, 영유아 학령기 아이들도 때로는 딸꾹질을 할 수 있다.
- 특히 신생아들이나 영유아들의 횡격막 신경이나 미주신경 또는 횡격막 등은 정상적으로 미숙해서 신생아나 영유아가 찬 인공영양을 먹은 바로 후, 목욕할 때 후, 추울 때, 모유나 인공영양을 급하게 먹을 때, 또는 특별한 이유 없이 딸꾹질을 잠시 동안 할 수 있다.
- 또 삼킨 공기로 횡격막이나 위장 관 등이 조금만 자극받을 때, 또는 주위 온도가 조금만 변화될 때도 미숙한 미주신경 등이 자극되어 딸꾹질을 할 수 있다.
- 이와 같이 영유아들의 거의 모든 딸꾹질은 하품을 하는 것과 같이 정상 생리현상이라고 볼 수 있다.
- 신생아들이나 영유아들이 딸꾹질을 잠깐 한다고 걱정할 필요는 없다.
- 딸꾹질을 할 때 따뜻한 담요나 포대기로 포근히 싸서 안아주든지 포근히 안고 모유나 따뜻한 인공영양을 먹이든지 따뜻한 잠자리에 재우면 거의 모든 딸꾹질은 자연히 끝나는 것이 보통이다.
- 여러 가지 민간요법으로 딸꾹질을 치료하기도 하지만 특별히 치료 할 필요가 없다.
- 영유아들의 딸꾹질 대부분은 자연적으로 끝나는 것이 보통이기 때문에 약으로 치료할 필요도 없다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-제 3 권신생아, 영유아, 학령기아, 사춘기아 성장 발육 육아-딸꾹질을 참조하시기 바랍니다. 그리고 소아과에서 진찰 진단을 받고 이 문제에 관해 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

Hiccup

Parents should also become at least the half-doctors – see Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing, Volume 3 Newborns, Infants, School-age Children, Adolescents Growth and Development Parenting – Hiccups Next is “My nephew is sick (Daughter Gukjil), I am always grateful to the teacher.

This is an example of a question-and-answer question for children and adolescents on the Internet about ”.

Q&A. My nephew is sick (Daughter Gukjil)

Q.

- This is the fourth letter, sir.
- You’re busy, but I don’t think you’re being too polite. Always thank the teacher.
- My nephew has tricuspid atresia (see 1210 for detailed disease and symptoms).
- I am anxious to cry and anxious to cough.
- But sometimes, I have frequent dizziness, how will it affect my nephew?
- I would like to know more about newborn baby scabies.
- Especially my nephew has heart disease and I am worried that he will have surgery in the future.
- Waiting for teacher’s reply. Thank you for always. Be healthy.

A.

- boss
- Hello. Thanks again for asking. Please see hiccups below.

- [Hiccups:
- The diaphragm intermittently contracts due to various causes and produces a sound called hiccups.
- Hiccups in infants and young children usually last for a while without any illness and then end spontaneously.
- Very rarely, when the diaphragm nerve or diaphragm is stimulated due to brain disease such as brain tumor, brain injury, encephalitis, tumor or lymph node enlargement, pleurisy, pneumonia, pericarditis, etc. When the vagus nerve is stimulated by the back, or due to apnea or hyperventilation in infants, hiccups can persist for a long time.
- After newborns, infants and school-age children can sometimes hiccup.
- In particular, the diaphragm nerve, vagus nerve, or diaphragm in newborns and infants is normally immature, so immediately after a newborn or infant eats cold artificial nutrition, after bathing, when it is cold when breast milk or artificial nutrition is rushed, or for no reason. You can hiccup for a while.
- In addition, when the diaphragm or gastrointestinal tract is stimulated slightly by swallowed air, or when the ambient temperature changes slightly, the immature vagus nerve is stimulated and hiccups can occur.
- In this way, almost all hiccups in infants and young children can be considered as normal physiological phenomena, such as yawning.
- There is no need to worry that newborns or toddlers have brief hiccups. • When hiccups occur, it is normal for almost all hiccups to end naturally if you wrap them in a warm blanket or swaddling cloth or hug them and give them breast milk or warm artificial nutrition or put them to sleep in a warm bed.
- There are many folk remedies to treat hiccups, but they do not require special treatment.
- Most hiccups in infants and young children do not require treatment because they usually go away spontaneously.
- [Parents should also become at least the half-doctors-Children and Family Nursing Encyclopedia-Volume 3 Newborns, Infants, School-age Infants,

Adolescents Growth and Development Parenting- Hiccups. Also, please see a pediatrician for a diagnosis and discuss this issue. If you have any more questions, please feel free to contact us again. thank you. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

타들러 유아가 다른 아이들을 자꾸 껴안아요, A toddler to hug the other toddlers

다음은 “아이가 다른 아이들은 자꾸 껴안아요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 아이가 다른 아이들은 자꾸 껴안아요



사진 263. 남녀아들이 4 세 되면 남여를 구별할 수 있고 서로 허그하면 좋은 느낌을 갖일 수 있고 때로는 뽀뽀를 할 수 있다. 더군다나 형제들끼리 서로 끼어 안고 노는 것은 아주 정상적이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

Q.

- 안녕하세요?

- 바쁘신 중에도 상담을 해주셔서 감사합니다.
- 저희 아이는 이제 막 22 개월 된 남자아이인데요.
- 집에 자기 또래나 자기와 1~2 세정도 되는 사촌이 놀러오거나 놀이학교에 가면 친구들은 남자여자 가리지 않고 자꾸 안고 종종 뽀뽀를 합니다.
- 처음에는 아이의 행동을 정이 많은 아이라 그런 거라고 여기고 대수롭지 않게 생각했는데 놀이학교에서 다른 아이들이 싫다고 저희 아이를 밀치거나 때리기도 하고 또 어떤 아이의 엄마는 애가 애정부족이라 그런다고 하기도 해서 이제는 걱정이 되어 상담드립니다. 다른 아이를 껴안으려하면 제가 억지로 잡아 끌었더니 나중에는 심술을 부리는데 어떻게 해야 할까요?
- 저희는 시부모님, 시누이와 함께 사는 대가족이고 집에는 친척분들도 많이 오십니다.
- 저와 아이의 아빠가 아이를 많이 예뻐해서 아이에게 뽀뽀를 많이 하고 오시는 분들도 아이에게 애정표현을 많이 하시는게 그런 것 때문에 그럴수도 있을까요? 답변주시면 감사하겠습니다.

A.

- 종수맘께
- 안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.
- 좋은 질문입니다. 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.
- 22 개월 된 유아들은 아직도 남녀 성별을 잘 구별할 수 없습니다.
- 유아들도 다른 사람들의 외부생식기 등에 관해 호기심을 많이 갖습니다.
- 그러나 남자 외부생식기와 여자 외부생식기가 어떻게 다른지 확실히 알지 못하는 것이 보통입니다. 심지어는 곤충도, 모든 동물도, 인간도 신체적 접촉 사랑이 없이는 살 수가 없습니다. 신생아들도 영유아들도 신체적 접촉 사랑이 정상적으로 꼭 필요합니다.



사진 264.제가 기르던 메기와 하이쿠가 강아지였을 때 이렇게 서로 허그하면서 신체적 접촉으로 서로 사랑하면서 자랐답니다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 물론 성인들도 꼭 필요합니다.
- 다른 사람들과 적절히 허그하고 키스할 때 좋은 감정과 느낌을 가질 수 있습니다.
- 그리고 신체적 접촉으로 좋은 감정과 느낌을 갖는 것이 정상입니다.
- 유아들도 허그하고 키스 할때 좋은 느낌을 가질 것입니다.
- 그런 식으로 많은 사랑을 적절히 받았을 것입니다.
- 적절한 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑을 받고 자라는 아이는 역시 그런 적절한 사랑을 다른 사람들에게 해 줄 수 있습니다.
- 그런 이유 때문에 다른 유아를 "자꾸 안고 종종 뽀뽀"를 할 것입니다.
- 그런 행동은 아주 정상적인 것입니다.
- 적절한 허그는 아이들에게도 부부간에도 우리 모든 사람들 사이에서도 꼭 필요합니다.

- 물론 부모 부부들이 하는 키스나 허그하는 것을 보고, 또 다른 어른들이 키스나 허그하는 것을 보고 자기도 키스나 허그를 장소와 때를 가리지 않고 누구에게나 해도 된다고 생각할 수 있습니다.
- 대부분의 서양 사람들은 누구를 반가이 만났을 때 사회적으로 받아드릴 수 있을 정도로 적절히 볼에 키스를 하고 허그를 공공장소에서 합니다.
- 그런데 두 살 된 유아들은 어느 정도로 허그하고 키스를 해야 적절한 허그인지 확실히 분간할 수 없습니다. 그렇지만 자녀의 경우, 허그하고 키스하는 것이 옳은 행동이라고 생각할 수 있습니다.
- 부모들이나 어른들이 어린 유아들 앞에서 부적절하게 허그를 한다든지 키스하는 것을 삼가해야 합니다.
- 이때부터 어떤 행동이 적절한 행동인지 확실히 구별해서 가르쳐주어야 합니다.
- 그와 동시에 가정 소아 성교육도 시켜야 합니다.
- 아무에게나 손을 댄다든지 허그를 한다든지 키스하는 것은 잘못이고 그렇게 해서는 안 된다고 확실히 소아 성교육을 시켜야 합니다.
- 가령 다른 자녀가 허그를 하기 싫어하던지 키스를 하기 싫어하던지 다른 자녀들의 부모들이 자기의 자녀에게 키스나 허그를 하는 것을 싫어하면 다른 아이에게 허그나 키스를 강제로 해서는 안 된다고 교육을 시켜야 합니다.
- 살고 있는 나라와 시대에 따라 공공장소에서 남녀노소 모든 연령층에 있는 사람들 사이에 이루어지는 적절한 허그와 키스가 적절한 행동으로 간주될 수 없습니다.
- 자녀 훈련에는 부모가 좋은 모범을 보여야 하는 것도 중요합니다.
- 그리고 개인이란 관념을 확실히 가르쳐 주어야합니다.
- 또 네 것과 내 것의 관념에 관해서도 가르쳐야 합니다.
- 다른 사람을 존경하고 사려 깊게 대우하는 법도 훈련시켜야 합니다.
- 가령 너도 다른 아아 들을 만지거나 밀거나 때리거나 차도 안 되고 다른 아이들도 역시 너를 그렇게 취급해서는 안 된다고 훈련시켜야 합니다.
- 훈련을 시킬 때는 처음에는 그렇게 해 주십시오 하면서 간청을 해야 하고 그 간청을 듣지 않으면 그 아이를 조건 없이 진정으로 사랑을 하면서 양육했나 훈련 시켰나 살펴보아야 합니다.

- 진정한 사랑으로 사랑 탱크 속이 철철 넘도록 조건 없이 충분히 해주었는데도 부모의 훈련에 따르지 않으면 타임아웃 등이나 다른 훈련방법으로 가르쳐야 합니다.
- 그러나 체벌은 주지 마시기 바랍니다. 문제가 더 계속되면 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

Toddler toddler keeps hugging other children.

A toddler to hug the other toddlers

The following is an example of a Q&A on health counseling for children and adolescents on the Internet about “Children keep hugging other children”.

Q&A. The child keeps hugging other children



Photo 263. Boys and girls can tell the difference between boys and girls when they are 4 years old, hugging each other make them feel good and sometimes they can kiss each other. Moreover, it is quite normal for brothers to hug and play with each other.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

Q.

- Hello?
- Thank you for consulting even when you are busy.
- My child is just 22 months old.
- When my age or my cousin, who is one or two years old, comes to my house to play or goes to an amusement school, my friends, both boys and girls, hold each other and often kiss me.
- At first, I thought the child's behavior was something like a child who was affectionate and didn't think much of it, but at playschool, I push or hit my child because other children don't like it. We will advise you. If you try to hug another child, I force you to grab it, and then you become grumpy. What should I do?
- We are a large family living with our mother-in-law and sister-in-law, and many relatives come to our house.
- I and the child's father love the child a lot, so the people who kiss the child a lot are also expressing their affection to the child a lot. Could it be because of that? Thank you for your reply.

A.

- Dear Jongsu
- Hello. Thanks for asking.
- Good question. The more information you know about your child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, the more helpful it is to give you an answer. We will give you an answer based on the information you provided.
- At 22 months of age, infants are still unable to tell the difference between male and female sex.
- Toddlers are curious about other people's external genitalia, etc.

- However, it is usually not clear how male external genitalia is different from female external genitalia. Not even insects, not all animals, nor humans can live without physical contact love. Newborns and infants alike have a normal need for touch and love.



Photo 264. When my catfish and haiku were dogs, they hugged each other and loved each other through physical contact.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- Of course adults need it too.
- You can have good feelings and feelings when you hug and kiss others appropriately.
- And it's normal to have good feelings and feelings from physical contact.
- Toddlers will also feel good when hugging and kissing.
- You would have been appropriately loved that way.
- Appropriate eye contact and physical contact A child who grows up with love can also give that appropriate love to others.

- For that reason, you will “keep holding and kissing often” other infants.
- Such behavior is quite normal.
- Proper hugs are essential for children, married couples and all of us.
- Of course, when you see a couple kissing or hugging, and seeing another adult kissing or hugging you, you may feel that you can kiss or hug anyone, anywhere, anytime.
- When most Westerners meet someone, they kiss and hug in public where it is acceptable to kiss them on the cheek.
- By the way, two-year-olds can’t really tell how much hugs and kisses are appropriate for a hug. However, for your child, you may think that hugging and kissing is the right thing to do.
- Parents or adults should refrain from inappropriate hugging or kissing in front of young children.
- From this point on, it is necessary to clearly distinguish which behavior is appropriate and teach it.
- At the same time, home sex education should be provided.
- Make sure children are sexually educated that touching, hugging, or kissing anyone is wrong and not to do so.
- If the parents of other children dislike kissing or hugging their child, for example, if the other child does not like being hugged or kissed, they should be taught not to force a hug or kiss on another child.
- Depending on the country and age in which you live, appropriate hugs and kisses in public places between people of all ages, young and old, may not be considered appropriate behavior.
- It is also important that parents set a good example in the training of their children.
- And the notion of being an individual must be clearly taught.
- You must also teach the concept of yours and mine.

- You must also train them to treat others with respect and consideration.
- You must train, for example, not to touch, push, hit, or kick other children and that other child should not treat you the same way.
- When training, you have to ask for it at first, and if you don't listen to the request, you have to look at whether you raised the child with unconditional love and training or not.
- If you don't follow your parents' training even though you have given them enough unconditional love to make their love tank full of true love, they must be taught through time-outs or other training methods.
- However, please do not give corporal punishment. If the problem persists, please consult a pediatrician for a diagnosis and discuss this problem. If you have any more questions, please feel free to contact us again. thank you. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아

- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

새 동생 아우를 본 형, 누나, 언니의 질투, Older brothers or sisters' jealousy towards to newborn siblings

다음은 “동생이 생기고 난후 말을 잘 안 들어요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 동생이 생기고 난후 말을 잘 안 들어요

Q.

- 저는 이애기의 이모입니다... 며칠 전에 동생이 생겼는데 동생이 태어나기 전부터 말을 안듣기 시작하더니 동생이 태어나서부터는 말썽꾸러기에다 청개구리가 되어버렸습니다.
- 아이스크림을 먹다가 뱉어서 손으로 만지작거리기도 하고... 정말 말을 안 듣습니다. 그렇다고 혼내면 혹시 상처를 받지 않을까 걱정도 되구요.. 이럴 땐 어떻게 해야 합니까?
- 아직 소변을 못 가리는데 그것도 걱정이 되구요.. 25 개월이거든요..

A.

- 도님께
- 안녕하십니까. 질문해 주셔서 감사합니다.
- 자녀의 나이와 성별, 과거 현재 가족의 병력, 증상 징후와 진찰소견, 적절한 임상검사 등의 결과를 종합해서 진단 치료하는 것이 이상적이지만 주신 정보를 참작해서 답변을 드립니다.
- 자녀에게 새 동생을 보고 정상적으로 생기는 질투심이 있는 것 같습니다.
- 다음 글은 형제간 질투심에 대한 글이니 참고하시기 바랍니다.
- 2 세에 대소변을 가리는 아이들도 더러 있지만 싸는 아이들이 더 많습니다. “대소변 가리는 훈련”을 참조하시기 바랍니다.
- 형들이 새 동생을 보면 그 동생이 자기의 상대자가 된다고 생각하고 질투하는 것은 자연적이고 정상적인 것입니다.

- 이런 질투는 거의 아수 보는 모든 아이들에게 생깁니다.
- 그러나 2 세부터 4 세 사이의 유아들이 새 동생을 볼 때 질투심이 더 잘 생깁니다. 그 이유는 여러 가지가 있겠지만 이때의 유아들은 부모로부터 애정과 사랑 보살핌을 받고 산다는 것을 전보다 더 확실히 느낄 수 있습니다.
- 그들은 한편으로 독립된 인간이라 생각도 하지만 부모에게 전적으로 의존해 가면서 큼니다.
- 새 동생이 생긴 후 부모나 가족들이 자기보다 그 새 동생을 더 보살피고 사랑하고, 또 모유나 인공영양을 주고 자기를 덜 돌보고 사랑하지 않는다고 생각할 때 질투심이 더 생기게 됩니다. 부모가 그 아이를 안심시키고 새 동생이 태어나기 전과 다름없이 자기를 사랑하고 관심을 갖는다고 느낄 수 있도록 그 자녀를 특별히 보살펴 주어야 합니다.
- 새 동생을 본 형 앞에서 새 동생을 너무 사랑하고 관심을 갖고 보살피지 않도록 조심해야 합니다.
- 친구들이나 가족들이나 새 아기를 돌보는 사람들이 새 아기를 보살필 때 무심코 새 동생을 본 형이나 누나의 마음을 상하지 않도록 조심해야 합니다.
- 심하게 질투하는 아수본 형이나 누나 앞에서는 엄마가 새 아기에게 수유하는 것도 때로는 피해야 하고 엄마가 형이나 누나 앞에서 동생을 안고 사랑하는 것도 될 수 있는 한 피해야 합니다. 그렇지만 새 동생을 본 아이를 부모들이나 가족들로부터 동떨어져 있지 않도록 조심해야 합니다.
- 아버지와 엄마는 새 동생을 본 형, 누나를 전보다 더 사랑하고 전적으로 돌봐야 합니다.
- 특히 엄마가 새 동생을 과잉보호를 하면 새 동생 본 아이들은 부모로부터 배척당했다고 느낄 수도 있습니다.
- 정서적으로 불안한 아이들, 적대감을 가진 아이들은 더 시기합니다.
- 자기가 그 동안 부모로부터 받았던 즐거움이나 이익과 권리를 부모로부터 계속 더 받기 위해서 새 동생을 시기하기도 합니다.
- 새 동생을 물고 밀고 때리고 꼬집기도 하고 새 동생이 없어지기를 바라기도 하고 아기에게 겉으로 질투심을 나타내는 대신 공격적 행동도하고 부정적 행동도 하고 퇴행적인 행동을 나타내기도 하고 어떤 아이들은 장난감을 차고 부수기도 합니다.

- 임신 중 새 동생 아기가 생길 것이라는 것을 알려주고 그 아기가 너의 권리와 이익을 빼지 않을 것이고 우리는 너를 계속 사랑할 것이고 보살펴 준다는 것을 말과 행동으로 표시해서 이런 질투심이 생기지 않도록 예방해야 합니다.
- 이런 질투심은 점차로 없어질 수 있으나 완전히 없어지지 않는 것이 보통입니다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 임신, 분만에서 신생아 돌보기까지-제 2 장 분만 “누나, 형, 언니, 오빠” 등을 참조하시기 바랍니다. 그리고 소아과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다.
- 이상원 드림

다음은 “감사드립니다. 질투, 사랑, 변비, 우유섭취”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 감사드립니다. 질투, 사랑, 변비, 우유섭취

Q.

- 안녕 하세요 저번 호흡정지 발작에 대한 답변에 감사드립니다.
- 저는 두 남자 아이의 엄마 이구요. 성형외과 간호사이구요 남편은 문화센터 시설관리 근무. 아이들은 친정어머니가 키우십니다 물론 집에서 같이 살고 있구요. 아이들 모두 친정어머니가 데리고 잡니다. 큰애는 네 살 (37 개월) 작은애는 두살(12 개월) 입니다. 호흡 정지 발작 일으키는 아이는 두살짜리 아이입니다 . 큰애가 25 개월 되었을 때 동생을 보았는데 동생에 대한 “아수본다” 그게 너무 심했습니다. 지금은 그런대로 적절히 지내고는 있습니다만 - 이게 적당한 표현인지 잘 모르겠지만 아직도 동생을 때리고 밀고 꼬집기도 하고 동생을 업으면 자기도 업어달라고 때를 쓰고....아시겠죠? 그렇습니다. 이번엔 큰애 때문에 글 올립니다. 밤에 잠자리에 들려면 꼭 우유를 일명 “맘마병”에 달라고 하고 우유병꼭지에 먹고 자려고 합니다. 지금은 안 그러지만 심지어 안고 먹여 달라기 까지 너무 피곤할 때 잘 때를 제외하곤. 그리고 새벽녘에도 한 번씩 꼭 그렇게 먹구요. 안 주면 너무 오랫동안 울고 보채서 지금 까지 그러고 있습니다. 그리고 우유를 하루에 1 리터 정도 먹는데

그것도 괜찮은지 궁금하구요 지금 또래 아이들보다 키가 크구요 한 6 살 정도 애들과 비슷. 몸무게는 18kg 입니다. 낮에는 쉬를 잘 가리는데 자면서 아직도 쉬를 해서 기저귀 하고 잡니다. 우유(일반우유)를 너무 많이 먹어서인지 변비가 있습니다. 하루 한번 변을 보는데 너무 딱딱하고 덩어리도 커서 매우 힘들어합니다. 이렇게 상담할 수 있는 기회가 생겨서 너무 감사 드리구요. "육아 칼럼"란에 있는 내용들 읽어보았는데요. 아이들에 대한 염려와 사랑하는 마음이 그대로 전달되는 것 같구요. 부모의 역할과 아이들에 대한 저의 사랑과 행동에 대해 다시 한번 생각하게 되었습니다.

- 그리고 답변이 그렇게 빨리 올줄 몰랐는데... 여러 가지 감사드립니다
- 제가 실수해서 이 제목이 두 번 들어갔습니다. 죄송합니다.

A.

- 호정 님
- 안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.
- 좋은 글을 써 주시고 저의 홈페이지를 긍정적으로 인정해 주시니 감사합니다.
- 우리들은 자녀들을 양육할 때 그들이 필요한 것-먹을 것, 입을 것, 잠자는 집, 건강, 잠, 사랑, 교육, 장난감 등-을 충분히 공급해 주어서 자녀들을 잘 보살피고 사랑해 주고 있다고 생각하고 있습니다.
- 그러나 자녀들은 그렇게 해 주는 것 이외- 조건 없고 진정한 사랑-이 절대적으로 필요합니다. 거기다가 건강, 충분한 수면도 필수적으로 필요합니다.
- 그렇습니다.
- 그런 사랑을 받고 자라는 아이들은 우리들에게 보기 좋고 합당하게 행동합니다.
- 그리고 그들이 조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받아야만 그들은 동생이나 형을 덜 시기하고 그들에게 화가 나도 그 화를 적절히 잘 표출할 수 있습니다. 매우 활동적인 오늘날 일상생활에서 자녀들에게 가장 중요한 것 - 조건 없는 진정한 사랑-을 충분히 해 준다는 것은 여간 어려운 일이 아닙니다.

- 4 살 먹은 어린 유아가 자기를 보살펴 주고 사랑해 주었던 엄마 아빠를 자기의 새 동생에게 빼앗겼다고 생각할 때 그 얼마나 속상하겠습니까?
- 사랑하는 내 남편을 나의 친구가 뺏어갔을 때 얼마나 마음이 아프겠습니까?
- 이 두 경우의 예는 똑같은 상황의 예는 아니지만 “사랑을 빼앗겼다”는 그 자체는 거의 똑같습니다.
- 많은 엄마들은 이런 생각을 해 보지도 않고 임신하고 병원에 가서 출산하고 새 동생을 출산하고 그 새 동생을 집으로 데리고 와서 아우 본 형을 무시하는 경유가 얼마나 많았습니까.
- 임신을 했을 때부터 또는 임신하기 전부터 새 동생을 볼 형에 대한 배려를 하지 않는 것은 너무도 잘못된 일이었습니다.
- 아마도 저도 그러했을 것입니다.
- 그 아이가 사랑을 새 동생으로부터 전부 다 빼앗겼다고 생각해서 화가 날 때 그 화를 표출하는 방법으로 새 동생을 밀고 때리고 때로는 뺏던 우유를 우유병으로 마시는 등 소위 퇴행성 행동으로 화를 표출하는 것 같습니다.
- 이렇게 화가 나는 아이가 이런 유형의 행동으로 화를 표출하는 대신 아무 말도 하지 않고 새 동생을 때리지도 않고 소리도 지르지 않으면서 수동적 공격적으로 그 분노를 표출한다면 그것은 더 큰 문제입니다.
- 그 아이가 화를 내고 있다는 것을 알 수 있으니 다행으로 생각합니다.
- 집중적 관심적 사랑을 해주시면서 대화를 해보시면 그 아이가 왜 화를 내는지 알 수 있을 것입니다.
- 그리고 그 아이를 제게 데리고 온다면 제가 처방해 주는 약이 있습니다.
- 그 약의 이름이 무엇인지 아십니까.
- 제 홈페이지를 방문 하셨던 분들은 이미 다 알고 계실 줄 믿습니다.
- “UNCONDITIONAL LOVE” 입니다. 조건 없는 사랑. 제 3 권 신생아, 여유아, 학령기아, 사춘기아 성장발육 육아-해당 연령 성장발육, 생후 1 개월~6 세 아이들의 발육 이정표. 제 9 권 소아 소화기 질환-변비. 사랑, 질투와 아수본 형이나 누나, “우유를 꼭 먹어야 하는가” 등을 참조하시기 바랍니다.
- 소아과에서 진찰 진단을 받고 이 문제에 관해 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

Older brothers or sisters' jealousy towards to newborn siblings

The following is an example of a Q&A on health counseling for children and adolescents on the Internet about "I can't listen to my brother after having a younger brother".

Q&A. After having a younger brother, I don't listen well.

Q.

- I am Lee Ae-gi's aunt... I had a younger brother a few days ago, and before he was born, I started not listening.
- I spit on my ice cream and fidget with it... I don't really listen. But I'm also worried that I might get hurt if I get scolded. What should I do in this case?
- I still can't urinate, but I'm worried about that too.. I'm 25 months old..

A.

- To the Lord
- Hello. Thanks for asking.
- Although it is ideal to diagnose and treat the child's age and gender, past and present family history, symptom signs and findings, and appropriate clinical examination results, we will provide an answer based on the information you have provided.
- Your child seems to have the normal jealousy of seeing a new sibling.
- Please note that the following article is about brotherly jealousy.
- At 2 years old, some children cover, but many do. Please refer to "Training to cover the bowels".
- It is natural and normal for older brothers to see their new sibling and be jealous and think that he will become their partner.

- This kind of jealousy happens to almost every child who sees it.
- However, young children between the ages of 2 and 4 are more likely to become jealous when they see a new sibling.
- There are many reasons for this, but babies at this time can feel more clearly than before that they are living with the affection and love of their parents.
- On the one hand, they think of themselves as independent human beings, but they grow up completely dependent on their parents.
- After you have a new sibling, you will become more jealous when you think that your parents and family care for and love your new sibling more than you do, and if you give them breast milk or artificial nutrition and think they don't care or love you less. Special care should be given to the child so that her parents can reassure the child and make her new brother feel loved and cared for as much as before the birth of her.
- Be careful not to love, care and take care of her new sister too much in front of her older brother who sees it.
- Be careful not to offend an older brother or sister who inadvertently sees a new baby when your friends, family, or caretakers care for a new baby.
- A mother should sometimes avoid breastfeeding her new baby in front of a very jealous ah-subon older brother or sister, and avoid hugging and loving her sister in front of her brother or sister as far as possible. However, care must be taken not to separate a child who sees a new brother from parents or family members.
- Fathers and mothers should love and take full care of their older sisters and older sisters more than ever before.
- Children who see a new sister may feel rejected by her parents, especially if the mother is overprotective of her new sister.
- Children who are emotionally unstable, and those with hostility, are more jealous.
- He is jealous of his new sibling so that he can continue to receive from her parents more of the pleasures, benefits, and rights that he has received from his parents.

- Bites, pushes, beats, pinches, and desires to be gone, and instead of outwardly jealous of the baby, they engage in aggressive, negative, and regressive behaviors, and some children kick and break toys.
- Prevent this kind of jealousy from developing by telling you that you will have a new baby during your pregnancy, and that that baby will not take away your rights and interests and that we will continue to love and care for you in words and deeds.
- This jealousy can go away gradually, but it usually doesn't go away completely. [Parents should also become AT LEAST THE HALF-doctors – Pediatric and Family Nursing Encyclopedia, Pregnancy, from childbirth to newborn care – Please refer to Chapter 2 Childbirth "Sister, Brother, Sister, Brother", etc. Also, please consult a pediatrician for diagnosis, diagnosis and treatment. If you have any more questions, please contact us again. thank you.
- Lee Sang-won's Dream Next, "Thank you.

This is an example of questions and answers of Internet Children's Health Counseling regarding "jealousy, love, constipation, milk consumption".

Q&A. Thank you. Jealousy, love, constipation, milk intake

Q.

- Hello, Thank you for your response to the last breath arrest attack. • I am the mother of two boys. She's a plastic surgery nurse and her husband works for cultural center facility management. The children are raised by their mothers. Of course, they live in the same house. All children are taken by their mothers. The eldest is four years old (37 months) and the younger one is two years old (12 months).
- A child who has respiratory arrest seizures is a two-year-old child. When the eldest was 25 months, she saw her little brother and "looks like a bum" about her

little brother that was so bad. Right now, we're just getting along like that – I don't know if this is an appropriate expression, but I still hit, push, and pinch my younger brother, and if he picks up his younger brother, he takes the time to ask him to carry him too....you know? That's right. This time, I am posting because of my eldest daughter.

- To go to bed at night, make sure to ask for milk from the so-called "Mamma bottle" and eat from the bottle faucet and go to sleep. Not now, but even when I'm sleeping when I'm too tired to hold and feed. And I always eat it once in the morning.
- If you don't give it to me, I've been crying for too long and I'm still doing it. And I drink about a liter of milk a day, and I wonder if that's okay too. I'm taller than kids my age now. It weighs 18 kg. During the day, I cover my skin well, but I still take a break while sleeping and sleep in a diaper.
- I have constipation because I drink too much milk (regular milk). I have a bowel movement once a day, but it is very hard and the lump is too big. I am very grateful for the opportunity to discuss this with you. I have read the contents in the "Parenting Column" column. It seems that the concern and love for children are conveyed as it is. It made me think again about my role as a parent and my love and actions for my children.
- And I didn't expect the reply to come so soon... Many thanks
- I made a mistake and entered this title twice. Sorry.

A.

- Ho Jeong
- Hello. Thanks for the nice question.
- The more information you have, such as your child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, the more helpful it is to give you an answer.
- We will give you an answer based on the information you provided.

- Thank you for writing a good article and for positively acknowledging my website.
- We feel that we are caring for and loving our children by providing them with sufficient supplies – food, clothing, shelter, health, sleep, love, education, toys, etc. – when raising children.
- But children absolutely need more than that—unconditional and true love. In addition, good health and adequate sleep are essential.
- That's right.
- Children who grow up with that kind of love behave good and worthy of us.
- And only if they receive enough unconditional and genuine love will they be less envious of their younger brother or older brother and be able to express their anger appropriately when angry with them. In today's very active day, it's not difficult to give your children enough of what matters most – true unconditional love.
- How upset can a four-year-old toddler be when he thinks his step-brother has lost her mother and father who cared for him and loved her?
- How painful would it be if my friend took my beloved husband?
- Although these two examples are not examples of the same situation, they are almost identical to "lost love".
- How many mothers get pregnant, go to the hospital, give birth without even thinking about it, give birth to a new sister, bring the new sister home, and ignore her older brother whom she sees.
- It would have been very wrong not to show consideration for an older brother who would see a new sister from the time she was pregnant or even before she became pregnant.
- Perhaps so have I.
- When the child is angry because she thinks she has lost all her love to her step-brother, as a way to express her anger, she becomes angered by so-called

degenerative behaviors, such as pushing and beating her step-brother and sometimes drinking milk from a bottle. seems to express

- It's a bigger problem if this angry child, instead of expressing his anger with this type of behavior, expresses his anger passively and aggressively without saying anything, not hitting his new sibling, or yelling.
- It is good to know that the child is angry.
- Conversation with focused attention and love will help you understand why the child is angry.
- And if you bring the child to me, I have a prescription for you.
- Do you know what the name of the drug is?
- I believe that those who have visited my website already know everything.
- This is "UNCONDITIONAL LOVE". unconditional love. Book 3 Newborns, young children, school-age children, adolescents, growth and development Parenting-appropriate age growth and development, developmental milestones for children aged 1 month to 6 years. Book 9 Pediatric Digestive Disorders—Constipation. Please see Love, Jealousy and Asubon Brothers and Sisters, "Should I Drink Milk?"
- See your pediatrician for a medical diagnosis and discuss this issue. If you have any more questions, please feel free to contact us again. thank you. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

43 개월 된 딸 애가 학원 가기가 싫다고 하루 종일 울니다.

My 43-month-old daughter has been crying for the whole day because she does not want to go to school

다음은 “학원 가기가 싫다고 하루 종일 울니다”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 학원 가기가 싫다고 하루 종일 울니다

Q.

- 43 개월 된 딸아이와 7 개월 된 딸아이를 둔 엄마입니다. 5 살이 되어보니 우리아이만 학원을 보내지 않는 것 같아 2 학기부터 미술학원에 등록을 했습니다. 처음 이들은 재미있게 가더니 월요일날 아이가 운다고 전화가 오더군요. 어찌할지 몰라 뛰어갔습니다.
- 영영 우는 딸아이를 보니 가슴이 아팠습니다. 그런 일이 있고 매일 학원을 안 간다고 저에게 확인(?)합니다. 엄마! 나 학원 안 갈래. 엄마 안가고 싶어.... 하루에 백번은 하나봅니다.
- 월요일에 영어시간이 있었는데 처음 접하는 영어라 그런가보다. 했는데 영어도 싫지만 엄마가 자꾸 보고 싶답니다. 엄마가 보고 싶어서 운다는 딸아이를 아침마다 한바탕하고 미술학원을 거의 2 주간을 보냈는데 이렇게라도 보내야하는지 확신이 없습니다.
- 선생님과 이야기를 해보아도 처음에 그러는 아이들이 있는데 그래도 인내하고 보내주시라고 합니다. 선생님말씀을 듣고 나면 단단히 마음먹고 보내야지 하지만 아이가 경기하듯이 울며 뒤집어질 때는 성격 버리지는 않을까 굳이 이렇게까지 하면서 보내야하는가 만감이 교차합니다. 엄마 되기가 너무 어렵습니다.
- 참 예전에는 동생을 예뻐했는데 학원을 다녀온 뒤부터는 가끔 꼬집기도 하고 슬쩍 때리기도 합니다. 성격이 활발하고 말도 잘하고 그랬는데 요즘은 엄마치마만 붙잡고 다닙니다. 이대로 학원을 다녀도 될까요. 그만 두었다가 나중에 더 가기가 어려워진다니 걱정이구요. 이대로 두었다가 성격 버릴까봐 걱정입니다. 선생님 좋은 의견 부탁드립니다.

- 긴 메일 읽어주셔서 감사합니다. 좋은 답변 기다리겠습니다. 수고하세요.

A.

- 은진님
- 안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.
- 5살 먹은 아이가 "학원을 가기 싫다"고 말하면 그 아이하고 대화를 해서 왜 학원에 가기 싫어하는지 그 이유부터 알아야합니다.
- 어떻게 대화를 하느냐고요?
- 눈길 접촉으로 신체적 접촉으로 사랑하고 그 아이만 엄마가 하루를, 또 다른 날은 아빠가, 또는 두 부모가 그 아이가 좋아하는 곳, 또는 부모가 좋아하는 곳으로 데리고 가서 그 아이가 이 세상에서 가장 소중한 아이라고 느낄 수 있도록 보살피고 사랑해주면 그 아이는 마음속에 깊숙이 간직했던 마음속 불평불만을 다 털어놓을 것입니다.
- 예를 들면
- "엄마 아빠!"
- "새 동생을 본 후에도 나를 전과 같이 전과 다름없이 계속 저를 사랑하실 것이지요".
- "내가 학교를 간 새 내 동생만 엄마 아빠가 데리고 어디로 도방가지는 않을까 두려워요.
- 새 동생이 태어나기 전에는 나만 사랑해 주더니 요즘에는 아기만 안고 아기하고만 이야기 하고 사랑해 줘서 나는 몹시 마음이 아파요....."
- "나는 영어공부도 미술공부도 나에게는 아무 소용이 없어요. 그게 무슨 소용이 있어요 . 엄마 아빠의 사랑이 나에게 더 필요하지."
- "엄마 아빠가 나보고 학교에 가서 공부하라고 하지만 왜 내가 그런 것을 배워야 할 이유가 무엇 인가요".
- "엄마 아빠!

- “나는 독립된 한 인간인데 나를 엄마 아빠가 소유한 소유물 같이 나를 취급해서 나는 싫어요”.
- “학교에서 선생이, 또는 학교 친구가 나를 괴롭혀요.” 등 마음속 깊이 있는 말을 할 것입니다.
- 그 이유를 알아본 후 그 자녀의 나이와 성장 발육에 따른 교육과 훈련을 시키기 바랍니다.
- 소아청소년과에서 상담하시를 바랍니다.
- 학교공포증 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아 가정간호-제 3 권 신새아, 여유아, 학령기아, 사춘기아 성장 발육 육아-“아수본 형 누나 언니 오빠에게” 등을 참조하시기 바랍니다.
- 질문이 더 있으시면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

My 43-month-old daughter cries all day because she doesn't want to go to school.

The following is an example of a Q&A on health counseling for children and adolescents on the Internet about "I cry all day because I do not want to go to a private academy".

Q&A. I cry all day because I don't want to go to school

Q.

- I am a mother of a 43-month-old daughter and a 7-month-old daughter. When she turns 5, it seems like only our children don't go to school. She has been enrolled in art academy since the second semester. The first two days were fun, but on Monday, I got a call saying the baby was crying. Not knowing what to do, I ran.
- It broke her heart to see her crying daughter. She confirms (?) to me that that's the case and that she doesn't go to the academy every day. mom! I'm not going to school Mom, I don't want to go.... I see one a hundred times a day.
- There was an English class on Monday, and I think it's because it's the first English I've encountered. She did and she hates English but misses her mom all the time. Every morning she cries her daughter because she misses her mother, and she spends nearly two weeks in art academy, and she's not sure if she should do it anyway.
- Even if I talk with the teacher, there are children who do this at first, but they tell me to be patient and let go. After listening to the teacher's words, I have to make up my mind to spend it, but when a child cries like a game and turns over, I don't want to lose my personality. Being a mother is so hard.
- In the past, I liked her younger sister, but after she went to the academy, she sometimes pinches and slaps her. She has a lively personality and speaks well, but these days she only wears her mom's skirt. Can she go to school like this?

She quit and she's worried that later she'll get more difficult. She's afraid she'll lose her personality if she leaves her like this. Thank you sir for your good comments.

- Thank you for reading this long mail. Looking forward to a good reply. work hard.

A.

- Eunjin
- Hello. Thanks for the nice question.
- The more information you have, such as your child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, the more helpful it is to give you an answer. We will give you an answer based on the information you provided.
- When a 5-year-old says "I don't want to go to the academy," she should talk to him and she needs to know why she doesn't want to go to the academy.
- How do you talk?
- Eye contact, physical contact, loving the child alone, mother one day, another day the father, or two parents take the child to the place they like, or the place they like, so that the child is out of this world. If you take care and love him so that he can feel that he is the most precious child, he or she will be able to confide in all the complaints and complaints that he has kept deep in his heart.
- For example,
- "mom and dad!"
- "Will you continue to love me the same as before after you see your new brother?".
- "I'm afraid that my mom and dad will take my little brother to school as soon as I go to school.
- Before my new brother was born, he loved only me, but these days, he only holds the baby and talks and loves only the baby, so my heart aches..."

- "I don't care about studying English or studying art. What's the use? I need more love from Mom and Dad."
- "My mom and dad tell me to go to school and study, but why do I have to learn that?"
- "mom and dad!
- "I hate myself for being an independent person and treating me like something my mom and dad own".
- "At school, a teacher or a classmate bullies me." I'm going to say something deep in my heart.
- After finding out the reason, provide education and training according to the child's age and growth.
- Please consult with the Department of Pediatrics.
- School phobia [Parents must also become at least the half-doctors-Children's Home Nursing-Volume 3 Shin Sae-ah, female infants, school-age children, adolescent growth, development, and parenting-"Asubon older sister, older sister, older brother", etc.
- If you have any further questions, please feel free to contact us. thank you. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose

- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요

- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

질투, 사랑, 변비, 우유섭취, Jealousy, love, constipation, milk intake

다음은 “감사드립니다. 질투, 사랑, 변비, 우유섭취”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 감사드립니다. 질투, 사랑, 변비, 우유섭취

Q.

- 안녕 하세요 저번 호흡정지 발작에 대한 답변에 감사드립니다.
- 저는 두 남자 아이의 엄마 이구요. 성형외과 간호사이구요 남편은 문화센터 시설관리 근무. 아이들은 친정어머니가 키우십니다 물론 집에서 같이 살고 있구요. 아이들 모두 친정어머니가 데리고 잡니다. 큰애는 네 살 (37개월) 작은애는 두살(12개월)입니다. 호흡 정지 발작 일으키는 아이는 두살짜리 아이입니다. 큰애가 25개월 되었을 때 동생을 보았는데 동생에 대한 “아수분다” 그게 너무 심했습니다. 지금은 그런대로 적절히 지내고는 있습니다만 – 이게 적당한 표현인지 잘 모르겠지만 아직도 동생을 때리고 밀고 꼬집기도 하고 동생을 업으면 자기도 업어달라고 때를 쓰고....아시겠죵? 그렇습니다. 이번엔 큰애 때문에 글 올립니다. 밤에 잠자리에 들려면 꼭 우유를 일명 “맘마병”에 달라고 하고 우유병꼭지에 먹고 자려고 합니다. 지금은 안 그러지만 심지어 안고 먹여 달라기 까지 너무 피곤할 때 잘 때를 제외하곤. 그리고 새벽녘에도 한 번씩 꼭 그렇게 먹구요. 안 주면 너무 오랫동안 울고 보채서 지금 까지 그러고 있습니다. 그리고 우유를 하루에 1리터 정도 먹는데 그것도 괜찮은지 궁금하구요 지금 또래 아이들보다 키가 크구요 한 6살 정도 애들과 비슷. 몸무게는 18kg입니다. 낮에는 쉬를 잘 가리는데 자면서 아직도 쉬를 해서 기저귀 하고 잡니다. 우유(일반우유)를 너무 많이 먹어서인지 변비가 있습니다. 하루 한번 변을 보는데 너무 딱딱하고 덩어리도 커서 매우 힘들어합니다. 이렇게 상담할 수 있는 기회가 생겨서 너무 감사 드리구요. “육아 칼럼”란에 있는 내용들 읽어보았는데요. 아이들에 대한 염려와 사랑하는 마음이 그대로 전달되는 것 같구요. 부모의 역할과 아이들에 대한 저의 사랑과 행동에 대해 다시 한번 생각하게 되었습니다.

- 그리고 답변이 그렇게 빨리 올줄 몰랐는데... 여러 가지 감사드립니다
- 제가 실수해서 이 제목이 두 번 들어갔습니다. 죄송합니다.

A.

- 호정 님
- 안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.
- 좋은 글을 써 주시고 저의 홈페이지를 긍정적으로 인정해 주시니 감사합니다.
- 우리들은 자녀들을 양육할 때 그들이 필요한 것-먹을 것, 입을 것, 잠자는 집, 건강, 잠, 사랑, 교육, 장난감 등-을 충분히 공급해 주어서 자녀들을 잘 보살피고 사랑해 주고 있다고 생각하고 있습니다.
- 그러나 자녀들은 그렇게 해 주는 것 이외- 조건 없고 진정한 사랑-이 절대적으로 필요합니다. 거기다가 건강, 충분한 수면도 필수적으로 필요합니다.
- 그렇습니다.
- 그런 사랑을 받고 자라는 아이들은 우리들에게 보기 좋고 합당하게 행동합니다.
- 그리고 그들이 조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받아야만 그들은 동생이나 형을 덜 시기하고 그들에게 화가 나도 그 화를 적절히 잘 표출할 수 있습니다. 매우 활동적인 오늘날 일상생활에서 자녀들에게 가장 중요한 것 - 조건 없는 진정한 사랑-을 충분히 해 준다는 것은 여간 어려운 일이 아닙니다.
- 4 살 먹은 어린 유아가 자기를 보살펴 주고 사랑해 주었던 엄마 아빠를 자기의 새 동생에게 빼앗겼다고 생각할 때 그 얼마나 속상하겠습니까?
- 사랑하는 내 남편을 나의 친구가 뺏어갔을 때 얼마나 마음이 아프겠습니까?
- 이 두 경우의 예는 똑같은 상황의 예는 아니지만 "사랑을 빼앗겼다"는 그 자체는 거의 똑같습니다.
- 많은 엄마들은 이런 생각을 해 보지도 않고 임신하고 병원에 가서 출산하고 새 동생을 출산하고 그 새 동생을 집으로 데리고 와서 아우 본 형을 무시하는 경유가 얼마나 많았습니까.

- 임신을 했을 때부터 또는 임신하기 전부터 새 동생을 볼 형에 대한 배려를 하지 않는 것은 너무도 잘못된 일이었습니다.
- 아마도 저도 그러했을 것입니다.
- 그 아이가 사랑을 새 동생으로부터 전부 다 빼앗겼다고 생각해서 화가 날 때 그 화를 표출하는 방법으로서 새 동생을 밀고 때리고 때로는 땀던 우유를 우유병으로 마시는 등 소위 퇴행성 행동으로 화를 표출하는 것 같습니다.
- 이렇게 화가 나는 아이가 이런 유형의 행동으로 화를 표출하는 대신 아무 말도 하지 않고 새 동생을 때리지도 않고 소리도 지르지 않으면서 수동적 공격적으로 그 분노를 표출한다면 그것은 더 큰 문제입니다.
- 그 아이가 화를 내고 있다는 것을 알 수 있으니 다행으로 생각합니다.
- 집중적 관심적 사랑을 해주시면서 대화를 해보시면 그 아이가 왜 화를 내는지 알 수 있을 것입니다.
- 그리고 그 아이를 제게 데리고 온다면 제가 처방해 주는 약이 있습니다.
- 그 약의 이름이 무엇인지 아십니까.
- 제 홈페이지를 방문 하셨던 분들은 이미 다 알고 계실 줄 믿습니다.
- “UNCONDITIONAL LOVE” 입니다. 조건 없는 사랑 3 권 성장발육편-해당 연령 성장발육, 생후 1 개월~6 세 아이들의 발육 이정표. 제 9 권 소아 소화기 질환-변비, 사랑, 질투와 아수본 형이나 누나, “우유를 꼭 먹어야 하는가” 등을 참조하시기 바랍니다.
- 소아과에서 진찰 진단을 받고 이 문제에 관해 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림.

Jealousy, love, constipation, milk intake

This is an example of questions and answers of Internet Children's Health Counseling regarding "jealousy, love, constipation, milk consumption".

Q&A. Thank you. Jealousy, love, constipation, milk intake

Q.

- Hello, Thank you for your response to the last breath arrest attack.
- I am the mother of two boys. I am a plastic surgery nurse, and my husband works as a facility manager at a cultural center. The children are raised by their mothers. Of course, they live in the same house. All children are taken by their mothers. The eldest is four years old (37 months) and the younger one is two years old (12 months).
- A child who has respiratory arrest seizures is a two-year-old child. When the eldest was 25 months, she saw her little brother and "looks like a bum" about her little brother that was so bad. Right now, we're just getting along like that – I don't know if this is an appropriate expression, but I still hit, push, and pinch my younger brother, and if he picks up his younger brother, he takes the time to ask him to carry him too....you know? That's right.
- This time, I am posting because of my eldest daughter. To go to bed at night, make sure to ask for milk from the so-called "Mamma bottle" and eat from the bottle faucet and go to sleep.
- Not now, but even when I'm sleeping when I'm too tired to hold and feed. And I always eat it once in the morning. If you don't give it to me, I've been crying for too long and I'm still doing it. And I drink about a liter of milk a day, and I wonder if that's okay too. I'm taller than kids my age now. It weighs 18 kg.
- During the day, I cover my skin well, but I still take a break while sleeping and sleep in a diaper. I have constipation because I drink too much milk (regular

milk). I have a bowel movement once a day, but it is very hard and the lump is too big.

- I am very grateful for the opportunity to discuss this with you. I have read the contents in the "Parenting Column" column. It seems that the concern and love for children are conveyed as it is. It made me think again about my role as a parent and my love and actions for my children.
- And I didn't expect the reply to come so soon... Many thanks
- I made a mistake and entered this title twice. Sorry.

A.

- Ho Jeong
- Hello. Thanks for the nice question.
- The more information you have, such as your child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, the more helpful it is to give you an answer. We will give you an answer based on the information you provided.
- Thank you for writing a good article and for positively acknowledging my website.
- We feel that we are caring for and loving our children by providing them with sufficient supplies – food, clothing, shelter, health, sleep, love, education, toys, etc. – when raising children.
- But children absolutely need more than that—unconditional and true love. In addition, good health and adequate sleep are essential.
- That's right.
- Children who grow up with that kind of love behave good and worthy of us.
- And only if they receive enough unconditional and genuine love will they be less envious of their younger brother or older brother and be able to express their anger appropriately when angry with them. In today's very active day, it's not difficult to give your children enough of what matters most – true unconditional love

- How upset can a four-year-old toddler be when he thinks his step-brother has lost her mother and father who cared for him and loved her?
- How painful would it be if my friend took my beloved husband?
- Although these two examples are not examples of the same situation, they are almost identical to "lost love".
- How many mothers get pregnant, go to the hospital, give birth without even thinking about it, give birth to a new sister, bring the new sister home, and ignore her older brother whom she sees.
- It would have been very wrong not to show consideration for an older brother who would see a new sister from the time she was pregnant or even before she became pregnant.
- Perhaps so have I.
- When the child is angry because she thinks she has lost all her love to her step-brother, as a way to express her anger, she becomes angered by so-called degenerative behaviors, such as pushing and beating her step-brother and sometimes drinking milk from a bottle. seems to express
- It's a bigger problem if this angry child, instead of expressing his anger with this type of behavior, expresses his anger passively and aggressively without saying anything, not hitting his new sibling, or yelling.
- It is good to know that the child is angry.
- Conversation with focused attention and love will help you understand why the child is angry.
- And if you bring the child to me, I have a prescription for you.
- Do you know what the name of the drug is?
- I believe that those who have visited my website already know everything.
- This is "UNCONDITIONAL LOVE". Unconditional Love Volume 3 Growth and Development Edition – Growth and development at the appropriate age, a milestone in the development of children aged 1 month to 6 years. Book 9

Pediatric Digestive Disorders—Constipation. See also Love, Jealousy and Asubon Brothers and Sisters, "Should I Drink Milk?"

- See your pediatrician for a medical diagnosis and discuss this issue. If you have any more questions, please feel free to contact us again. thank you. Lee Sang-won Dream

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2015 John Sangwon Lee, MD., FAAP

미국 소아과 전문의, 한국 소아청소년과 전문의 이상원 저 "부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

**학원가기가 싫다고 하루종일 울니다의 답변에 대해
진심으로 감사드립니다, Thank you for your answers for
my answers on your child's crying**

다음은 “학원가기가 싫다고 하루종일 울니다“의 답변에 대해 진심으로
감사드립니다 ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. “학원가기가 싫다고 하루종일 울니다“의 답변에 대해 진심으로 감사드립니다

Q.

성의 있는 답변에 진심으로 감사드립니다.

학원 다니기 싫어하는 아이를 억지로 보내야 한다는 것이 얼마나 힘든가를 알았습니다.

조급한 마음에 초조해했었는데 이제 그러지 않기로 했습니다.

조금은 편안하게 아이에게 대해주어야겠습니다.

엄마와 헤어지기 싫어하는 딸아이에게 안심부터 시켜주어야겠습니다.

다시 한 번 생각하게 지도해주셔서 감사합니다. 수고하십시오.

A.

은진님께

답변을 해 주셔서 감사합니다.

이상원 드림

Thank you very much for the answer to Crying all day because I don't want to go to school,

Thank you for your answers for my answers on your child's crying

The following is a sincere response to the answer to "I cry all day because I don't want to go to school" This is an example of Q&A on the Internet Children's and Adolescent Health Counseling about "Thank you."

Q&A. Thank you very much for the answer to "I cry all day because I don't want to go to school"

Q.

1. Thank you very much for your sincere reply.
2. I realized how difficult it is to force a child who doesn't want to go to school.
3. I was nervous because of my impatient mind, but now I have decided not to.
4. You should treat your child a little more comfortably.
5. I need to reassure my daughter who does not want to part with her mother first.
6. Thank you for guiding me to think again.

Please do your best.

A.

1. Dear Eunjin
2. Thanks for your reply.
3. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환

- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants

- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.

- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

아이가 손을 입에 넣습니다. My daughter puts her finger into her mouth

다음은 “아이가 손을 입에 넣습니다”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 아이가 손을 입에 넣습니다.

Q.

- 안녕하세요. 큰 딸아이 때문에 상담을 요청합니다. 8월 1일 둘째 딸을 출산하고 처가 집에서 몸조리를 시키고 큰아이(29개월, 18.5kg, 95cm)를 본가에 맡겼습니다. 약 6일간 맡겼는데 다시 데리고 온 이유는 잘 먹던 아이가 밥도 안 먹고, 집을 그리워하는 것 같아 다시 데리고 왔습니다. 그런데 이 기간에 아이가 손톱을 물어뜯는 것이 심해졌고 손가락을 목구멍으로 넣고 토하려고 합니다. 5,6번 그런 것 같습니다. 어제 데려왔지만 오늘 아침에도 그랬다고 합니다. 본가에 있는 동안 제가 가서 며칠 같이 잤지만 깨기 전에 출근을 했던 것도 부족했었나 봅니다.
- 정신적으로 스트레스를 받아서 그런지 무척 걱정이 됩니다.



사진 8-13. 생후 9개월 된 영아가 정상적으로 손가락을 뺀다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

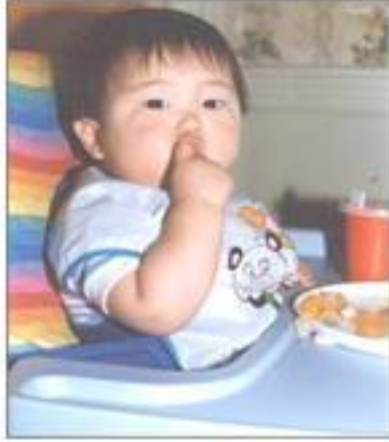


사진 8-14. 생후 10 개월 된 영아 가 정상적으로 손가락을 빨다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

A.

- 형순 님께
- 안녕하십니까. 질문해 주셔서 감사합니다.
- 이미 아시겠지만 큰 따님이 몹시 화가 나고 불안하고 공포증이 생겨 그런 증상이 나타난 것 같습니다.
- 사랑하는 엄마 아빠를 새 아기동생한테 빼앗긴 것으로 생각했었을 지도 모를 것입니다.
- 그 얼마나 마음이 아팠겠습니까.
- 거기다가 자기만 할머니 집에 데려다 놓고 엄마 아빠가 같이 있지 않으니 마음속으로 “나를 부모가 버렸구나.” 라고 생각도 했을지도 모릅니다.
- “나는 부모를 동생한테 빼앗겼으니 부모 없는 고아가 되었구나.” 등등을 생각할 때 얼마나 두렵고 마음이 아팠겠습니까.
- Parentectomy 라는 말이 있습니다. 이 말은 지어낸 말입니다.
- 부모와 자녀를 강제로 떼어놓아 따로따로 살게 한다는 말입니다.
- 이미 대소변을 가렸던 어떤 아이들이 부모와 강제로 떨어질 때 대소변을 싸기도 하고 하루 종일 울고 말도 하지도 않고 먹지도 않고 다른 사람들과 눈길을 접촉도 하지 않는 증상을 나타내기도 합니다.

- 어떤 아이들은 손가락을 빨기도 하고 손톱을 물어뜯고 머리카락을 뽑고, 구토 설사 등등의 증상을 나타내기도 합니다.
- 신생아나 영유아들이 이렇게 반응을 하는 것을 인식하지 못하는 때가 많이 있습니다.
- 부모한테 할머니 할아버지한테 어린이집에 맡겨놓은 아이들에게 이런 정신적 정서적 문제가 많이 생깁니다.
- 더러는 정말 순하고 좋은 아이같이 잘 적응하는 아이로서 취급하지만 마음을 아파하는 것은 거의 모든 아이들에게 거의 같게 생깁니다.
- 이렇게 자란 아이들이 커서 이 세상에서 살 때 불평 불만이 그들의 마음속에 가득찰 수 있습니다.
- 바로 그런 불만들이 그 사회에 나타나게 됩니다.
- 이 문제를 해결하기 위해서 부모들이 할 것은 조건 없는 진정한 사랑입니다.
- 그 아이의 마음을 안정시키고 조건 없는 사랑을 진심으로 해주어야 합니다.
- 눈길 접촉으로 사랑해주고 안아주고 뽀뽀해 주고 적절한 신체적 접촉사랑을 충분히 해주어야 합니다.
- 또 그 아이가 이 세상에서 가장 중요하고 사랑하는 아이라고 느낄 수 있도록 집중적 관심을 갖고 사랑해주어야 합니다.
- 부모는 새 아기동생도 사랑해주고 너도 전과 다름이 없이 계속 사랑하고 있다는 것을 느끼도록 그 아수 본 아이를 사랑해주어야 합니다.
- 눈으로 사랑해주고 신체적 접촉으로 사랑해주고 말로 사랑해준다는 것을 표시해서 정신적 안정을 시켜야 합니다.
- 이렇게 사랑을 해주면 그 결과가 곧 나타날 것입니다.
- 이러한 양육방법은 앞으로 계속 해야 합니다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령디이, 사춘기아 성장 발육 육아-아수 불 형 누나 언니 오빠에게. 그리고 소아과에서 진찰 진단을 받고 이 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.
- 질문이 더 있으면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

The child puts his hand in his mouth. My daughter puts her finger into her mouth

The following is an example of a Q&A on health counseling for children and adolescents on the Internet about “a child puts his or her hand in his mouth”.

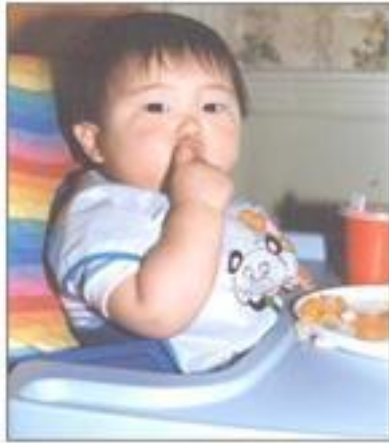
Q&A. The child puts his hand in his mouth.

Q.

- Hello. I am asking for advice because of my eldest daughter. I gave birth to my second daughter on August 1st, and my wife took care of my body at home and left the eldest child (29 months, 18.5kg, 95cm) at the home.
- She left her for about 6 days, but the reason I brought her back was because she seemed to miss her home because the child who ate well didn't even eat. By the way, it is during this period that the child is biting her nails, which intensifies, and she puts her finger into her throat and tries to vomit. It seems like 5 or 6 times.
- She brought it yesterday, but she says she did this morning as well. While I was at my hometown, I went and slept with them for a few days, but I think it was not enough to go to work before waking up.
- I am very worried because I am mentally stressed.



Photo 8-13. A 9-month-old infant sucks her fingers normally.



Picture 8-14. A 10-month-old infant sucks fingers normally.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

A.

- Dear Hyungsoon
- Hello. Thanks for asking.
- As you may already know, it appears that your eldest daughter is very angry, anxious, and phobias.
- You may have thought that her beloved mom and dad had been taken away by her new baby sister.
- How heartbroken it must have been.
- And then she took her only to her grandmother's house and her mom and dad weren't with her, so she thought to herself, "My parents have abandoned me." You might have thought.
- "I have lost my parents to my brother, so I am an orphan without parents." How frightened and heartbroken when you think about it.
- There is a thing called pancreatectomy. This word is made up.
- Forcing parents and children to separate and live separately.

- Some children who have already been urinating may show symptoms such as urinating when forcibly separated from their parents, crying all day long, not talking, not eating, and not making eye contact with others.
- Some children have symptoms such as sucking their fingers, biting their nails, pulling their hair, vomiting and diarrhea.
- Newborns and young children are often unaware of these reactions.
- Many of these mental and emotional problems occur in children left by the nanny to grandparents to daycare.
- Some treat him as a very docile, good-adjusting kid, but heartbreak is almost the same for almost all children.
- When these children grow up and live in this world, complaints and dissatisfaction can fill their hearts.
- That's the kind of dissatisfaction that appears in society.
- What parents will do to solve this problem is true unconditional love.
- Calm the child's heart and genuinely love her unconditionally.
- Provide enough eye contact, hugs, kisses, and appropriate physical contact love.
- You must also focus on loving and caring for the child to make him feel that he is the most important and beloved child in the world.
- Parents need to love their loved one so that they love their new baby and feel that they love you the same as before.
- You need to provide mental stability by showing that you love with your eyes, that you love with your physical touch, and that you love with your words.
- If you do this kind of love, you will see the results soon.
- These parenting practices should continue going forward.
- [Parents should also become anti-doctors – Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing Vol. 3 Newborns, infants, school-aged children, adolescent growth and development Parenting – To Asu Ball older sister, older sister and older brother. Also, please see a pediatrician for a diagnosis and discuss this issue.

- If you have more questions, please feel free to contact us. thank you. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환

- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

아기와 함께 비행기 여행, To travel by airplane with your baby

다음은 “아기의 장기 비행”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 아기의 장기 비행

Q.

- 안녕하세요. 남편이 장기출장중이라 독일에 머물고 있습니다.
- 출장이 끝날 즈음엔 아기가 생후 2 달이 좀 넘어서인데.. 걱정이 되어서 문의를 드립니다.
- 주의할 사항이 있을 듯한데.. 어떤 것인지 알고 싶습니다. 또 귀 고막 등에 이상이 생길 가능성이 있는지.. 등..걱정이 이만 저만이 아닙니다. 조언 부탁드립니다. 참고적으로 비행시간이 16 시간 정도로 알고 있습니다. 2 개월 된 아기에게 어떤 예방접종을 해야 하는지요? 수고하세요.



사진 5-1.아이들을 데리고

해외로 여행갈 때나 이민 갈 때 예방 접종기록카드를 갖고 한다. 여행자 설사 등 감염병에 걸리지 않게 예방 조치를 적절히 취 한다.

A.

- 권사님
- 안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.
- 좋은 질문입니다. 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.
- 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.
- 고막이 터질까 아플까 염려하실 필요는 없습니다.
- 생후 1 주일 전까지 B 형 간염 예방접종과 BCG 백신, 생후 2 개월에 1 차 DTaP, Hib백신 Bib, PCV, 소아마비 IPV, 생후 1~2 개월에 2 차 B 형 간염 예방접종을 해주면 됩니다.
- 권장하는 예방 접종의 종류, 맞는 시기 등은 나라에 따라 다를 수 있습니다.
- 의사의 지시에 따라 (부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과
- 제 2 권 소아청소년 질병 및 안전사고 예방-감염병 예방접종을 참조)예방접종을 해주시기 바랍니다.
- 예방접종 기록카드를 지참하시고 충분한 기저귀, 체온계, 사용한 기저귀를 담을 가방, 따뜻한 담요, 충분한 옷, 필요한 전화번호, 특히 단골 소아과 의사의 전화 번호, 모유를 먹이지 않으면 깨끗한 우유병, 충분한 인공영양 등을 가지고 가십시오.
- 그리고 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 7 권 소아청소년 감염병,
- 해외로 여행할 때 감염병 예방 (Prevention of foreign traveler infection)
- 여행자 설사 (Traveler's diarrhea)
- 해외 여행시 음식물 섭취, 곤충이나 짐승에 물리거나 야외 활동을 할 때 감염될 수 있는 감염병(Foreign country traveler's Infectious diseases caused by food born, insect bite or animal bite and outside activities) 참조

To travel by airplane with your baby

The following is an example of a Q&A for health counseling for children and adolescents on the Internet about “baby’s long-term delinquency”.

Q&A. baby’s long flight

Q.

- Hello. My husband is on a long business trip, so he is staying in Germany.
- By the end of the business trip, the baby is just over 2 months old. I am concerned about this.
- There seems to be a caveat... I’d like to know what it is. Also, I’m not the only one worried about whether there is a possibility of something wrong with the eardrum, etc.. Please advise. For reference, the flight time is about 16 hours. What vaccinations should my 2-month-old baby get? work hard.



Photo 5-1. With children When traveling abroad or emigrating, carry your vaccination record card with you. Take appropriate preventive measures to avoid contracting infectious diseases such as traveler’s diarrhea.

A.

- Mr. Kwon
- Hello. Thanks for asking.
- Good question. The more information you know about your child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, the more helpful it is to give you an answer.
- We will give you an answer based on the information you provide.
- You don't have to worry about your eardrums rupturing and hurting.
- Hepatitis B vaccination and BCG vaccine before 1 week of age, 1st DTaP, HIV vaccine Bib, PCV, polio IPV at 2 months of age, and 2nd hepatitis B vaccination at 1 to 2 months of age.
- Recommended types of vaccinations and timing of vaccinations may differ from country to country.
- As directed by the doctor (Parents must also become AT LEAST HALF-physicians – Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing)
- Please get vaccinated (refer to Volume 2, Prevention of Diseases and Safety Accidents in Children and Adolescents – Infectious Disease Vaccination).
- Bring an immunization record card and provide enough diapers, a thermometer, a bag to hold used diapers, a warm blanket, enough clothing, necessary phone numbers, especially the phone number of a regular pediatrician, clean milk bottles if not breastfeeding, and sufficient artificial nutrition. Take it with you.
- And if you have any more questions, please feel free to contact us. thank you.
Lee Sang-won
- Parents should also become AT LEAST HALF-doctors – Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing, Volume 7 Infectious Diseases in Children and Adolescents,
- Prevention of foreign traveler infection when traveling abroad

- Traveler's diarrhea
- See Foreign country traveler's Infectious diseases caused by food-borne, insect bite or animal bite and outside activities when traveling abroad

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

약물 선택 원칙, How to choose medicine for treatments

다음은 “브로콜리는 13 개월 된 아기의 건강에 좋은가 ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A 브로콜리는 13 개월 된 아기의 건강에 좋은가

Q.

- 안녕하세요 저는 13 개월 된 남자아이의 엄마입니다.
- 친구한테 들은 얘기인데요. 브로콜리가 아이에게 좋다고, 브로콜리로 물을 끓여서 아이의 분유를 주기도 하고 먹이기도 한데, 우리아이처럼 어린아이에게 먹여도 별탈이 없는지, 정말 물대신 브로콜리를 끓인 물을 먹여도 괜찮은지 알고 싶고요, 괜찮다면 아이의 건강에 어떤 도움이 되는지도 알고 싶어요.
- 참! 우리아이는 유난히 설사를 자주 했었구요, 분유를 먹으면 자주 토해서 9 개월까지 모유를 먹었습니다.

A.

- 정호님
- 안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.
- “약물 치료를 할 때 다음 사항을 유의해서 가장 적절한 약물을 선택합니다.”
- 의사들은 약물 치료를 할 때 부작용이 하나도 생기지 않고 치료 효과가 좋고 쓰기도 쉽고 값이 저렴하고 안전하다고 판단되는 약물을 우선 선택합니다.
- 약물 치료를 할 때 그 약물 치료로 인해서 부작용이 생기지도 않고 그 약물의 치료의 효과가 좋고 그 약물을 쓰기가 쉽고 값이 저렴하다고 판단되었지만 일부의 의사들은 그 판단에 전적으로 수긍하지 않고 그 약물을 우선적으로 선택해서 치료하지 않습니다.

- 그 약물을 쓸 때 안전하고 치료에 유용하다고 판단됐지만 대부분의 의사들은 그 약물을 바로 쓰지 않고 극소수의 의사들만이 그 약물을 쓰던지 다른 약물을 쓰는 대신에 그 약물을 드물게 우선적으로 선택해서 씁니다.
- 연구에 의하면 안전하고 유용한 약물이라고 증명됐지만 아직도 그 약물에 대한 충분한 임상 경험이 없기 때문에 대부분의 의사들이 잘 처방하지 않는 약물도 있습니다.
- 치료 상 유용하다고 증명 된 연구문헌도 없고 그 약물로 치료하면 건강상 해로운 부작용이 날 수 있어 의사들이 쓰지 않는 약물도 있습니다.
- 약물 치료를 할 때 위 약물선택 방법을 고려하면서 환자에게 약물을 처방합니다.
- 약물을 처방 할 때 1-5 방법 중 가장 좋은 약을 선택해서 치료하는 것이 원칙입니다.
- 의사가 환자에게 약물을 처방할 때와 같이 부모들이 음식을 어린 자녀들에게 줄 때도 부모들은 의사가 환자에게 약물을 처방하는 것과 거의 같은 방법으로 음식을 자녀들에게 먹일 수 있다고 생각합니다.
- “부로콜리”의 영양성분, 약리작용, 부작용, 건강에 대한 유익한 점 등에 대해서 저는 확실히 모릅니다. 그리고 그것에 대한 문헌을 읽어본 적도 없어 도움을 드릴 수 없어 죄송합니다.
- 그 음식을 소아들에게 많이 먹이라고 권장하는 의사들도 본 적도 없습니다.
- 부로콜리는 비타민 C, 섬유질, 철분과 수분 등의 성분이 든 일종의 채소류로 알고 있습니다.
- 참고로 조제분유는 모유 대신에 영유아에게 먹일 수 있는 음식물이고 그 조제분유는 모유의 성분과 거의 비슷하게 조제된 음식물입니다.
- 거기다 부로콜리 즙을 타서 영유아들에게 주는 것은 위에 있는 제 5 항과 같이 아기에게 해롭다고 생각합니다.
- 혹시 부로콜리 즙에 대한 좋은 문헌이 있으시면 저에게 보내 주시면 대단히 감사하겠습니다. 소아과에서 이 문제에 대해서 상담해 보시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림.

Principles of drug selection, How to choose medicine for treatments

The following is an example of an Internet pediatric health consultation Q&A on “Is broccoli good for a 13-month-old baby?”

Q&A Is broccoli good for a 13-month-old baby?

Q.

- Hello, I am the mother of a 13-month-old boy.
- This is a baby I heard from a friend. It is said that broccoli is good for children and that we boil water with broccoli to give formula to children and feed them. I want to know if there is anything wrong with feeding it to a childlike ours and whether it is really okay to feed boiled water with broccoli instead of water. I want to know how it can help my health
- Oh yeah! My child had unusually frequent diarrhea, and when she ate formula, she often vomited, so she was breastfed until 9 months of age.

A.

- Jeong Hyo-nim
- Hello. Thanks for asking. That’s a good question.
- The more information you have, such as your child’s age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical tests, the more helpful it is to give you an answer. We will give you an answer based on the information you provided
- “When taking medication, take the following into consideration when choosing the most appropriate medication.”
- Doctors give preference to drugs that do not cause any side effects, are effective in treatment, are easy to use, are inexpensive, and are considered safe.
- When taking medication, it was judged that the medication did not cause any side effects, the treatment effect was good, the medication was easy to use and

the price was cheap, but some doctors did not completely agree with the decision and did not accept the medication. It is not a priority treatment.

- Although the drug was judged to be safe and useful for treatment, most doctors do not use the drug immediately, and very few doctors use the drug or use the drug infrequently and preferentially over other drugs.
- Some drugs have been proven to be safe and useful drugs, but are not well prescribed by most doctors because there is still not enough clinical experience with them.
- There is no research literature that proves it is useful for treatment, and there are some drugs that doctors do not use because they can cause harmful side effects to health.
- When administering medication, prescribe medication to the patient while taking the above medication selection into consideration.
- When prescribing drugs, it is a principle to select and treat the best drug among 1-5 methods.
- When parents give food to their young children the same way a doctor prescribes medication to a patient, parents think they can feed their children in much the same way a doctor prescribes medication to a patient.
- I do not know for sure about the nutritional components, pharmacological effects, side effects, and health benefits of "broccoli". And I've never read the literature on it, so I'm sorry I can't help you.
- I've never even seen doctors recommend feeding children a lot of that food.
- Broccoli is known as a kind of vegetable that contains vitamin C, fiber, iron and water.
- For reference, formula milk is a food that can be fed to infants and toddlers instead of breast milk, and the formula is a food prepared with almost the same ingredients as breast milk.
- I think that adding broccoli juice and giving it to infants and toddlers is harmful to babies as in Section 5 above.

- If you have any good literature on broccoli juice, I would be very grateful if you could send it to me. Please discuss this with your pediatrician. If you have any more questions, please contact us again. thank you. Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Somangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

큰 선물, Big gift

큰 선물 Big gift

다음 시는 인터넷 소아, 청소년 건강 상담 중 저자가 받은 큰 선물입니다.

- 큰 나무
- 큰 나무는
- 그늘도 넓어
- 그 아래 쉬어가는 이 많다네.
- 우리네 살아가는 길 구비구비
- 사연도 많아라.
- 생명을 키우는 일은
- 더욱 그래라.
- 안개 자욱한 날
- 저 멀리 길을 알려 주는
- 큰 나무 하나 거기 있어
- 시름겨운 나그네
- 한숨 돌린다네
- 다리쉬을 한다네.
- 선생님의 삶이 참 아름다워 보입니다.
- 내내 건강하시고
- 행복하시기 바랍니다.

감꽃님께

- 천금을 받고서 이렇게 고맙겠습니까
- 만금을 받고서 이렇게 기쁘겠습니까

- 하고 싶어서 했던 일인데
- 이런 칭송시를 주시니
- 얼마나 좋은지
- 두 손으로 감사히 받겠습니다.
- 감사합니다
- 정말로 감사합니다.

이상원 드림

Big gift

The following poem is a great gift from the author during online children's and adolescent health counseling.

- Big tree
- Big trees
- Wide shade
- There are many resting under it.
- The way we live is complete
- Have a lot of stories.
- nurturing life
- More so.
- foggy day
- Pointing out the way in the distance
- There's a big tree there.
- Annoying Traveler
- Take a breather
- Rest your legs.
- Your life looks so beautiful.
- Stay healthy all the time
- Be happy.

Dear Persimmon

- Would you be so grateful to receive a thousand gold?

- Would you be so happy to receive a million bucks?
- It was something I wanted to do.
- Do you give me these verses of praise?
- How good
- I will give thanks with both hands.
- thank you
- Thank you very much.

Lee Sang-won.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

행복은 돈을 주고 사는 것이 아니고 나에게 오도록 하는 것이다, You don't have to pursue happiness. Make it come to you

- 항상 긍정적으로 생각하면서 사세요.
- 항상 당신에게 오는 행복을 파괴하려는 매사를 배제하고 사세요.
- 항상 보다 만족한 삶을 누리려고 노력하면서 사세요.
- 항상 스트레스를 적게 받고 사는 방식을 취하면서 사세요.
- 항상 보다 더 즐거운 삶을 저해하려는 일들과 싸워 이기면서 사세요.
- 항상 남을 돕는 일에 힘 쓰면서 사세요.
- 항상 나를 사랑하고 남을 사랑하면서 사세요.
- 용서를 할 줄 알고 용서를 받으면서 사세요.
- 내가 잘못 했으면 나의 잘못을 인정하고 용서를 구하면서 사세요.
- 당신은 참말로 잘 했다는 칭찬 말씀을 아끼지 말고 하면서 사세요.
- 필요할 때 당신의 의견은 무엇이냐고 물어 보는 태도를 갖고 사세요.
- 내가 도와 줄 수 있는 것이 있느냐고 물어보고 도와 주면서 사세요.
- 큰 일은 물론이고 작은 일에도 감사하면서 사세요.
- 부모 형제 자매와 이웃을 사랑하면서 사세요.
- 한량으로 호미로 예방하고 한근이나 가레로 사후처리를 하지 말고 사세요
- 모두 행복하게 사세요

Happiness is not to buy with money, but to let it come to you

You don't have to pursue happiness. Make it come to you

- Always think positively.
- Always avoid anything that will destroy the happiness that comes to you.
- Always try to live a more satisfying life.
- Always live a low-stress lifestyle.
- Always live your life by fighting and winning things that will hinder your life from being more enjoyable.
- Always strive to help others.
- Live always loving yourself and loving others.
- Learn to forgive and live while being forgiven.
- If I did something wrong, live by acknowledging my mistake and asking for forgiveness.
- Do not hesitate to say that you did a good job.
- Live with an attitude of asking for your opinion when necessary.
- Ask if there's anything I can help you with and help out.
- Live with gratitude for the little things as well as the big things.
- Live loving your parents, siblings and neighbors.
- Prevent it with one ounce and do not post-treat with the pounds.
- Live happily everyone

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Positive Psychology
- You don't have to pursue happiness. Make it come to you — starting today!
- Dear John,
- Discover the positive steps you can take to defeat the daily threats to happiness and add greater satisfaction, meaning, and joy to your life.
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

거짓말/거짓 말을 하지 말라고 자녀를 훈련 시킨다.,

Lie/train your child not to lie

- 거짓말은 정말로 나쁜 것인가.
- 거짓말을 하지 않고 살 수 있을까.
- 거짓말을 조금 하는 사람들은 거짓말을 많이 하는 사람들보다 도덕 윤리적으로 더 나은 사람들인가.
- 거짓말의 정도를 자로 재거나 저울로 달아 거짓말의 경중을 분별할 수 있을까.
- BC 4 세기 희랍 디오지니스(Diogenes)는 일생동안 대낮에도 등불을 켜고 정직한 사람을 찾아 다녔지만 진짜로 정직한 사람을 하나도 찾지 못했다.
- 성인 소크라테스는 진실하게 사는 법을 젊은이들에게 가르쳤다는 “죄”로 사형장에서 사라졌다.
- 정직함은 그 시대 소아청소년들과 젊은이들에게 나쁜 영향을 줄 수 있기 때문이었다(출처: Love each other by Leo Busgaglio p.75).
- 1969 미 타임지 연구에 의하면 미국 사람들 10 명 중 6 명은 필요할 때는 거짓말을 해도 된다고 응답했다.
- 그럼 우리 부모들은 자녀들의 거짓말을 어떤 시각으로 보나.
- 우리 삶은 정직성에 토대를 두어야 한다는 것은 누구도 동감할 것이다.
- 우리들은 자녀들에게 정직하게 살라고 가르치고 정직하게 살도록 자녀들을 훈련시켜야 한다.

거짓말이란

- 남을 속이기 위해 꾸민 말을 거짓말이라 한다.

거짓말과 참말을 분별할 수 있는 나이

- 4 세 이전 유아들의 대부분은 자기들이 한 행동과 말을 부모가 얼마나 좋아하느냐 얼마나 좋아하지 않느냐에 기준을 두고 주로 행동하고 말하는 것이 보통이다.
- 4 세 이전 영유아들은 자기들의 행동이나 말을 옳게 하지 않았는데도 어머니나 아버지가 그들이 한 행동이나 말을 좋아하고 그들이 한 말이나 행동을 인정해주면 자기가 한 언행이 옳은 것으로 간주한다.
- 또 어머니나 아버지가 자기의 언행을 좋아하지 않고 인정해주지 않으면 그들이 비록 옳게 행동하고 옳게 말을 했더라도 자기의 언행이 잘못된 것으로 생각할 수 있다.
- 이와 같이 부모에게 자기의 언행이 만족하느냐 만족하지 않느냐에 따라 그들은 부모들을 위해 주로 말을 하고 행동 하는 것이 보통이다.
- 초등학교 입학하기 바로 전부터 유아들의 대부분은 "사실"이 무슨 뜻인지 "허위"가 무슨 뜻인지, 또 "참말"과 "거짓말"의 뜻을 확실히 분별하기 시작한다.
- 이런 이유로 5 세 이후부터 아이들의 대부분은 진짜 거짓말을 잘 하지 않는 것이 보통이다.
- 6 세 학령기 아이들의 18.2%는 꾸며낸 일과 사실이 다르다는 것을 안다.
- 9 세 학령기 아이들의 대부분은 꾸며낸 이야기와 사실 이야기를 분별하는 능력이 있다.
- 이렇게 학령기 아이들이 사실과 허위에 차이가 있다는 것을 알기 시작할 때 거짓말의 뜻도 잘 알기 시작한다.
- 7 세 학령기 아이들의 대부분은 거짓말을 한 후 거짓말을 한 것에 자책감을 가질 수 있다. 그리고 그들은 거짓말을 했기 때문에 벌을 받을까 걱정 하고 거짓말을 했기 때문에 죄를 졌다고 생각도 하고, 또 하나님이 벌을 줄까 걱정 하고 때로는 하나님에게 용서해 달라고 기도하기도 한다.
- 10~11 세 초기 사춘기 아이들의 대부분은 정직하게 사는 것이 상당히 중요하다고 생각한다. 거짓말을 하는 것은 나쁜 것이라고 인식하기 시작한다.
- 3 세 이전 유아들의 대부분은 크고 작고, 많고 적고, 차고 뜨거운 것 등 반대어의 의미를 정확히 이해할 수 없다.
- 또 정직이나 거짓의 뜻을 정확히 분별하지 못하는 것이 보통이다.
- 3 세 이전 유아들은 자기들이 말하는데 쓰고 있는 단어들의 뜻을 확실히 알지 못하고 말하는 때가 더 많다.

그 때문에 자신들이 거짓말을 하고 있는지 참말을 하고 있는지 모르고 말을 막 할 때가 많다.

- 때로는 그들은 자신도 모르게 말을 환상적으로 꾸며내기도 하고, 사실을 과장해서 거짓말을 꾸미기도 한다.
- 6~7 세 학령기 아이들의 대부분은 진실, 사실, 정직, 허위 등의 단어의 뜻을 어느 정도 이해하기 시작한다.
- 5 세 이전 유아들이든 그 이후 학령기 아이들이든 “거짓말을 하면 나쁘고” “거짓말을 해서는 안 된다”고 주의를 주고, 거짓말을 하지 않도록 훈육시키지 않으면 유아기, 학령기 때 하기 시작한 거짓말이 습성화 되어 그 이후에도 거짓말을 계속할 수 있고 그 습성이 사춘기, 성인기까지 이어질 수 있다.
- 부모들의 자녀 양육과 훈련의 책임이 얼마나 중요한지 여기서도 다시 한 번 상기해야 한다. 그 나라의 소아들이나 성인들이 거짓 말을 콩주어 먹듯이 하는 이유를 짐작 할 수 있다.

거짓말의 분류

- ① 환상적으로 하는 거짓말,
 - ② 모방하기 위한 거짓말,
 - ③ 과장하기 위한 거짓말,
 - ④ 선의 거짓말,
 - ⑤ 방어하기 위한 거짓말,
 - ⑥ 주의 집중을 끌기 위한 거짓말,
 - ⑦ 양갈음을 하기 위한 거짓말,
 - ⑧ 반항하기 위한 거짓말,
 - ⑨ 병적으로 하는 거짓말
- 등으로 거짓말을 분류할 수 있다.

환상적으로 하는 거짓말(환상적 거짓말)

- 있는 그대로 사실을 말하지 않고 환상적으로 꾸며 말하는 것을 환상적 거짓말이라 한다.

- 일상 삶에서 재미가 없거나 자기의 생각이 다른 사람들의 생각과 다를 때, 어떤 상황을 자기에게 유리하게 이끌어 낼 때, 부모로부터 사랑을 더 받고 싶을 때, 실제로 없는 것을 환상해 그럴 듯하게 꾸며 환상적 거짓말을 하는 것이다.
- 환상적으로 말을 꾸며서 거짓말을 하는 것을 아무렇지 않게 생각하기도 하고 그런 환상적 거짓말을 하는 것이 잘못이라고 생각하지도 않고, 환상적으로 말을 꾸며 거짓말을 해도 그것에 관심을 갖지도 않고, 그렇게 거짓말을 해서는 안 된다고 교육시키지도 않는 부모들이 있다. 이것은 잘못된 부모교육이다.
- 사실의 뜻과 환상의 뜻을 확실히 분별할 수 없고 이 두 단어의 뜻을 혼동할 때 아이들은 환상적 거짓말을 하게 된다.
- 유아들이나 초기 학령기 아이들의 마음속에 어떤 논리도 이유도 없이 무의식적으로 환상적 거짓말을 하는 것이 보통이다.
- 예를 들면, 유아들이나 초기 학령기 아이들은 귀신, 산신령, 호랑이 등에 관한 환상적 이야기를 평소에 자주 듣는다.
- 또 유아들이나 초기 학령기 아이들이 학교나 집에서 놀 때 왕자, 개, 사자 또는 노루 등이 역할을 하면서 놀기도 한다.
- 때로는 나무토막을 먹는 척 하며 장난도 한다.
- 이와 같이 사실과 아주 다른 이야기와 행동을 고의적으로 만들어 내면서 놀기도 한다.
- 또 재미있게 환상적인 이야기를 만드는 어린 유아들이나 초기 학령기 자녀들을 보는 부모들은 칭찬을 아끼지 않고 많이 하기도 한다.
- 이렇게 유아들이나 초기 학령기 자녀를 양육을 하는 동안 어린 유아들이나 초기 학령기 자녀들은 환상적 거짓말을 알게 모르게 많이 듣고 배우고 또 스스로 만들어 내기도 한다.
- 환상적인 거짓말을 하는 것은 정상 성장발육의 일부분이다.
- 그러나 말을 환상적으로 꾸며 거짓말을 많이 해서 그 정도가 심하면 비정상적으로 본다.
- 환상적 거짓말을 비정상적으로 많이 하면 사실과 환상이 다르다는 것을 가르치고 참말을 하도록 가르친다.

- 환상적으로 말을 꾸며서 거짓말을 하는지 단순히 겉으로 꾸며서 거짓말을 하는 것인지 알아본다. 흥미가 없거나 불쾌한 상황에서 도피하려고 환상적인 거짓말을 때로는 할 수 있다.
- 사실과 꾸민 말의 차이점을 아는 데는 시간이 필요하기 때문에 그런 행동이 잘못됐다고 따질 수 없다.
- 초등학교 1년생들의 대부분은 사실과 꾸민 환상적인 이야기를 분별할 수 없다.
- 예를 들면, 아빠가 “네가 달콤해서 너를 먹겠다고” 하면서 먹는 시늉을 하면 진짜로 자기를 먹는 줄로 아는 영유아도 있다.
- 이렇게 사실과 환상적 거짓의 차이를 잘 모르는 영유아들에게 환상과 사실을 비교해서 가르친다.
- 환상적 만화, 동물 또는 쇼 등 TV의 프로그램을 볼 때 그때그때의 장면이 사실인지 환상적인 이야기인지 구별하는 법을 가르친다.
- 그 장면이 사실이 아니면 사실이 아닌 이유를 물어보든지 영웅은 사실로 존재하는 것인지 만들어 낸 것인지, 사람이 공중에서 날 수 있는지, 개가 차에 치이면 어떻게 될 것인지 등의 사실과 환상적인 사건들의 예를 들어서 사실과 꾸민 환상적인 이야기의 차이점을 가르친다.
- 실제로 있던 이야기와 환상적인 이야기가 있는 책을 읽어주고 사실로 있던 이야기인지 꾸며낸 환상적인 이야기인지를 구별하는 방법을 설명해 준다.
- 도서관에서 나이에 적절한 책을 구입해 사실 이야기와 환상적인 이야기를 구별하도록 한다.

모방하기 위한 거짓말(모방 거짓말)

- 사실 그대로 다른 사람들에게 말하지 않고 그 사실을 재미있고 우습게 꾸며 사실과 아주 다르게 모방해서 말을 할 수 있다.
- 이런 경우, 모방하기 위한 거짓말이라고 한다.
- 영유아나 초기 학령기 아이들은 옳게 사리를 판단하는 능력과 분별하는 능력이 잘 발달되지 않고 미숙해 진짜로 한 진짜 거짓말과 농담으로 한 농담 거짓말을 확실히 분별할 수 없다.

- 특히 자기를 진정으로 사랑하고 자기가 존경하는 부모의 행동과 말 하나 하나를 있는 그대로 보고 배우고 모방하면서 자란다.
- 부모들이 영유아들이나 초기 학령기 자녀들 앞에서 사실대로 말하지 않고 꾸며 거짓말을 하거나 사실을 재미나게 과장해서 꾸며 거짓말을 하면 그런 것도 잘 모방할 수 있고 결과적으로 모방하기 위한 거짓말을 하게 된다.
- 부모 스스로가 영유아들이나 초기 학령기 자녀들 앞에서 이런 식으로 자주 실수하고 있으면서 그런 실수를 저지르고 있는 줄도 모르고 산다.
- 이런 가정에서 자란 소아청소년들은 진실과 거짓을 확실히 분별하지 않는 것이 보통이다.

과장하기 위한 거짓말(과장 거짓말)

- 어떤 소아청소년들은 과장도 하고 허풍도 잘 떠난다.
- 때로는 이런 식의 거짓말은 심각한 문제가 되지 않지만 그들이 과장하기 위한 거짓말을 하는 것을 장려해서는 절대로 안 된다.
- 부모들이 사실과 다르게 과장하거나 허풍을 떨면 그런 부모들의 소아청소년 자녀들도 부모를 닮아 과장해서 말을 꾸며 거짓말을 하게 된다.
- 성인들은 소아청소년 자녀들이 거짓말을 조금만 하면 참지 못하고 화부터 내는 것이 보통이지만 우리 성인들은 알게 모르게 사실을 과장하는 거짓말을 소아청소년 자녀들 앞에서도 솔솔 잘 한다.

선의로 하는 거짓말(선의 거짓말)

- 초청을 받았을 때 초청 받은 곳에 가고 싶지 않으면 다른 초청을 이미 받았기 때문에 거기에 갈 수 없다고 거짓말하는 사람들이 있다.
- 어떤 사람들은 이런 선의 거짓말을 솔솔 잘 한다.
- 선의 거짓말도 거짓말이다.
- 그렇지만 학령기나 사춘기 자녀들 앞에서 그런 선의 거짓말을 자주 하면 진실하게 말하는 것과 선의 거짓말을 구별할 수 없다.

- 선의 거짓말을 많이 하면서 사는 사람들은 때로는 다른 종류의 빨간 거짓말도 많이 한다.
- 오늘날 복잡하고 격동적인 사회에서 살면서 각종의 압력, 억압, 강요 등을 쉴 새 없이 받고 그런 것들을 하나하나 물리치고 곳곳하게 사는 부모들의 삶을 소아청소년 자녀들은 잘 이해하지 못한다.
- 그래서 소아청소년 자녀들은 부모들이 그런 선의 거짓말을 하는 이유를 확실히 모른다.
- 선의 거짓말을 잘 하는 부모들의 슬하에서 자란 아이들은 자기들이 어떤 일을 하기 싫거나 그 상황에서 피하고 싶을 때, 자기가 하고 싶지 않은 것을 다른 사람이 하게 할 때나 자기가 저지른 잘못을 다른 사람의 탓으로 돌릴 때, 사회적 압력에서 피할 때 선의 거짓말을 밥 먹듯이 잘 할 수 있다.
- 누구든지 선의 거짓말을 자주 습관적으로 하면 악의적 거짓말을 잘 하는 사람이 될 수 있다.

방어하기 위한 거짓말(방어거짓말)

- 어린이들의 대부분은 자기가 잘못 행동하고 그가 잘못된 행동에 적절한 벌을 받아야 한다고 생각할 때 그 벌을 받지 않기 위해 잘못된 것이 자기의 탓이 아니라고 방어하기 위해 거짓말을 한다. 이런 거짓말을 방어하기 위한 거짓말이라고 한다.
- 잘못된 것에 대한 책임을 져야할 때 그 책임이 자기에게 있지 않다고 방어하기 위해 거짓말을 할 수 있다.
- 소아청소년 자녀들에게 집안이나 집밖에서 해서는 안 되는 일과 해도 되는 일, 또 지켜야 할 규칙이 많이 있다.
- 그렇지만, 그들의 대부분은 지켜야 할 규칙, 그들이 해서는 안 되는 것에 대해서 다 알 수 없다. 또 부모가 그들에게 만든 규칙이나 제한의 뜻도 이해하지 못하고, 때로는 그런 규칙이나 제한에 관해서 아주 까마득하게 잊어버리기도 하고, 그런 규칙이 있는지도 알면서도 지키지 않고 어길 수 있다.
- 그런데도, 많은 부모들은 소아청소년 자녀들이 100% 완전무결하게 부모가 정한 규칙이나 제한에 따라 행동하기를 바란다.

- 그리고 자녀들이 부모가 세운 규칙이나 제한을 어기고 지키지 않고 있다는 사실도 스스로 안다.
- 많은 부모들은 자녀들이 사소한 잘못이라도 저지를까 걱정하고 자녀들이 스스로 옳게 행동하기를 바란다.
- 자녀들이 부모들의 기대에 미치지 못할 때도 있다.
- 때로는 소아청소년들이 순종을 하지 않아 부모들의 기대에 미치지 않는지, 자녀들이 미숙하고 능력이 없어 부모들의 기대에 어긋나게 행동하는지 확실히 분별해야 한다.
- 부모들은 이 두 가지 조건을 확실히 분별해야 자녀들이 거짓말을 하지 않게 된다.
- 어린 자녀가 부적절하게 행동했으면 부적절한 행동을 하게 된 동기를 그에게 직접 물어보아야 한다.
- 잘못된 행동을 인정하면 잘못된 행동에 대한 벌을 줄 수 있고 잘못 행동을 했는지 확실히 모르면 그 자녀들에게 벌을 줄 수 없다.
- 벌을 받지 않기 위해 이와 비슷한 상황에 처한 어떤 자녀들은 거짓말을 할 수 있다.
- 어떤 자녀들은 잘못 행동을 하고 벌을 받지 않기 위해 거짓말을 하는 것이 무엇이 잘못이냐는 식으로 생각한다.
- 그래서 잘못 하고 또 거짓말을 자꾸 한다.
- 지키기 어려운 약속을 하라고 강요를 받은 자녀들의 일부는 그렇게 하겠다고 약속할 수 있다.
- 또 약속의 뜻을 모르는 자녀들이 약속을 한 후 그 약속을 지키지 않으면 거짓말을 한 것으로 간주될 수 있다.
- 사실은 약속을 지키지 않으려고 하지 않았는데 약속을 지키지 않아 거짓말을 한 셈이 된다.
- 그들의 행동 제한은 나이에 적절해야 하고 너무 많은 규칙을 만들어 놓지 말아야 한다.
- 규칙이나 제한을 확실히 무시하거나 어길 때 자녀들에게 어긴 이유를 물으면 거짓말을 하기 쉽다.
- 때문에 될 수 있는 한 이유를 묻지 말아야 한다.

- 규칙을 어긴 이유를 조사할 때 말이 막혀 '에에' 하면 더 이상 조사하지 않는 것이 좋고 모호한 질문을 해서는 안 된다.
- 그런 상황에서 도피할 의도로 거짓말을 할 수 있다.
- 이런 때는 그 거짓말을 하는 그 자체에 해당하는 벌을 주고 그가 저지른 행동에 해당되는 벌도 주어야 한다.
- 거짓말을 하고 잘못했다고 곧 수긍하고, 잘못하지 않았다고 부정하고 또 아무 대답을 하지 않고 묵묵히 있는 자녀들도 있고 거짓말을 해서 부정적인 결과가 나올까 생각한 나머지 처음 한 거짓말에다 또다시 거짓말을 할 수 있다.
- 이러저런 이유로 거짓말을 확실히 했다고 믿으면 거짓말을 한 이유를 꼬치꼬치 묻지도 말고 따지고 말할 기회를 주지 않는 것이 중요하다.
- 그 자녀를 비난하지 말고 잘못된 거짓말을 지적하고 필요에 따라 거짓말을 한 것에 대해 벌을 주어야 방어적 거짓말을 또 하지 않게 된다.
- 잘못된 행동에 대한 벌을 받지 않고 빠져 나올 수 있는 수단으로 거짓말을 할 수 있다.
- 다루기가 어려운 상황에 처할 때 그 상황에서 빠져나가기 위해 거짓말을 할 수 있다.
- 사는 동안 겁을 준다든지, 남을 속인다든지 또는 고자질을 해서는 안 된다고 교육시킨다.
- 정직하게 사는 사람들은 남들로부터 존경을 받고 잘못 행동을 하거나 거짓말을 하는 것은 잘못이고 죄를 범하는 것이라고 교육시킨다.
- 죄의식을 갖고 사는 것보다 정직하게 사는 것이 훨씬 낫다고 훈육한다.
- 부모들은 자녀들 앞에서 거래관계를 할 때 완전한 정직성을 보여야 한다.
- 또한 부부간에 어떤 일을 따질 때도 정직하게 따져야 하고 그렇게 하는 것을 자녀들에게 보여야 한다.
- 부모와 자식 간의 상호관계 또는 부부 상호관계는 신용과 정직성에 바탕을 두고 이루어져야 한다고 가르친다.
- 부모와 다른 사람들이 너를 믿을 수 있게 정직하게 사는 것이 아주 중요하다고 가르친다.

양값음을 하기 위한 거짓말(양값음 거짓말)

- 양값음을 하기 위해 무엇을 흠치거나 불복종하거나 거짓말을 할 수 있다.
- 부모가 화나도록 거짓말을 하는 자녀들도 있다.
- 예를 들면, 부모가 "너 어디 갔다 왔니?"라고 물었을 때 부모의 허락 없이는 수영장에 갈 수 없는 규칙이 있는 것을 확실히 알고 있으면서 부모의 허락 없이 수영장에 혼자 갔다 오면 부모가 화를 낼 것을 뻔히 알면서 "수영장에 갔다 왔다."고 거짓말을 할 수 있다.
- 이런 식 거짓말을 양값음을 하기 위한 거짓말을 할 수 있다.
- 그런 양값음을 하기 위한 거짓말을 해서 부모의 마음을 뒤흔들어 놓고 부모가 화나게 한다.
- 양값음을 하기 위해 거짓말을 하는 자녀들을 실지로 자주 볼 수 있다.
- 특히 수동적 공격적 행동으로 분노를 표출하는 자녀들에게 더 자주 볼 수 있다.
- 부모가 자기를 공평하게 대해 주기를 바라고 자기를 공평하게 대하지 않는 부모들에게 양값음을 하기 위해 거짓말을 하기도 하고, 형제들 간에 시기심이 생길 때 양값음 거짓말을 할 수 있고, 부모가 다른 형제들에게 더 관심을 갖고 보살피거나 더 사랑하면 부모에게 양값음을 하기 위한 거짓말을 할 수 있다.

칭찬이나 상을 받기 위한 거짓말(칭찬이나 상 거짓말)

- 부모들로부터 칭찬이나 상을 받기 위해 거짓말을 할 수 있다.
- 자녀들이 무엇을 하던지 최선을 다하기를 바라고, 성공적으로 끝내기를 바라는 부모의 슬하에서 자라는 어린 자녀들은 자신도 모르게 부모들로부터 상당한 압력을 받는 것이 보통이다.
- 어린 자녀들은 부모들의 기대에 미치지 못하는 것이 보통이다. 그렇지만 최선을 행동해서 부모들을 즐겁게 하고 맡은 바를 성공적으로 성취하기 위해 노력한다.
- 그들 자신이 성취할 수 있는지 평가하기도 한다.
- 그리고 자신들이 살아가는 방향을 설정하고 그 방향으로 가기를 원한다.

- 이러한 성장 발육과정에서 자신도 모르게 자기가 한 그릇된 행동을 합리화하기 위해 부모에게 거짓말을 할 수 있다.
- 미숙해서 다루기 힘든 일들을 하라고 강요받은 어린 자녀들은 거짓말을 할 수 있다.
- 또 부모들 앞에서 잘한 행동을 보여주기 위해 거짓말을 할 수 있다.

반항하기 위한 거짓말(반항 거짓말)

- 면전에서 나쁘다고 공격받거나 어떤 일에 대한 반항하는 수단으로 거짓말을 할 수 있다.
- 부모에게 무엇을 해달라고 계속 졸라댈 때 “난 지금 바빠서 네 부탁을 들어줄 수 없다.”고 부모가 대답할 때 그 자녀가 거짓말을 하고 있는 사실을 알게 된다.
- 그 자녀는 부모가 거짓말을 하는 것과 마찬가지로 그 자녀도 거짓말을 할 수 있다.
- 부모나 가족들 중 누가 자기에게 무엇을 해달라고 계속 졸라대면 반항적으로 답변하거나 해달라는 것을 못해 주겠다고 거절하거나 부정적으로 변명하거나 허위로 증거를 대거나 거짓말을 해서 부모나 그들을 화나게 할 수 있다.

주의 집중을 받기 위한 거짓말(주의 집중 거짓말)

- 조건 없는 사랑과 보살핌을 부모로부터 더 많이 받고 싶은 자녀들은 거짓말을 할 수 있다.
- 가령 수학 숙제를 하지 않은 것을 뻔히 알고 있는 데 부모에게 숙제를 다 했다고 거짓말을 할 수 있다.
- 그런 거짓말을 할 때 자기가 거짓말을 하고 있다는 사실을 부모가 뻔히 알고 자기가 한 거짓말에 대한 벌을 받을 것이라는 것도 미리 안다.
- 부모들에게 주의를 주어 부모의 관심과 사랑을 받는 것이 훨씬 낫다고 생각하고 거짓말을 할 수 있다.

병적으로 하는 거짓말(병적 거짓말)

- 자기에게 확실한 이익도 없고 이유도 없는 데 하는 거짓말을 병적 거짓말이라고 한다.
- 이런 병적 거짓말을 하는 초기 사춘기 아이들을 가끔 본다.
- 병적 거짓말은 성인이 된 후에도 계속 할 수 있다.
- 훔치거나 가출 등의 행위를 동시에 하는 것이 보통이다.

거짓말을 하지 않게 예방하고 거짓말에 대한 대처방안

- 부모들 스스로 남들에게 조금도 해가 되지 않는다고 생각되는 선의 거짓말도 하지 말아야 한다.
- 대부분의 어린 자녀들은 선의 거짓말과 악의적 거짓말을 확실히 분별할 수 없다.
- 때문에 자녀들이 부모들로부터 선의 거짓말을 하는 것도 배우지 않도록 해야 한다.
- 자녀들을 양육하는 중 소아청소년 자녀들 앞에서 거래관계를 신용과 정직성에 근거를 두고 해야 한다.
- 거짓말을 하는 것은 나쁘고 잘못된 행동이며 부모로서 그냥 참고 넘어갈 수 없는 나쁜 행동이라고 교육시켜야 한다.
- 거짓말을 할 기회를 자녀들에게 주지 말고 거짓말을 하는 것은 안 된다고 가르친다.
- 될 수 있는 한 거짓말을 하게 된 동기와 이유에 대해 묻지 않는다.
- 그 이유를 물으면 이미 한 거짓말에다 더 거짓말을 할 기회를 줄 수 있으므로 거짓말을 하게 된 동기와 이유에 대해 묻지 않는 것이 좋다.
- 물론 예외도 있다.

자녀가 거짓말을 한 이유를 알면 그 이유도 고쳐야 한다.

- 많은 사람들이 때로는 사실을 과장해서 거짓말을 만들고 선의 거짓말을 하기도 한다.
- 그러면서도 자기 소아청소년 자녀들이 거짓말을 조금이라도 하면 성인들은 대단히 언짢아한다.

- 4 세 이전 유아들의 대부분은 부모들이 좋아하고 좋아하지 않는 것에 기반을 두고 그들은 행동하고 엄마 아빠가 그들의 행동을 좋아하는 것 같으면 잘한 행동으로 알고, 그들이 한 행동을 좋아하지 않으면 자기들이 한 행동이 나쁜 것으로 간주하는 것이 보통이라고 이미 언급했다.
- 소중한 꽃병을 깨트린 것을 엄마가 알면 엄마가 언짢아 할 것이라는 것을 아는 유아 자녀는 엄마를 언짢게 해주고 싶지 않은 생각에서 꽃병을 깨뜨리고도 깨뜨리지 않았다고 거짓말을 해서 자기가 한 일을 해결하려고 하기도 한다.
- 얼굴과 손에 초콜릿이 잔뜩 묻어 있는 유아 자녀가 병속에서 초콜릿을 꺼내 먹지 않았다고 크게 소리쳐 거짓말을 할 수 있다.
- 어린 유아자녀를 동물원에 데리고 가서 부모가 자녀를 공짜로 입장시키기 위해 나이를 속일 때 그 유아는 부모가 거짓말을 하는 사실을 정확히 안다.
- 때로는 그 유아 자녀가 아빠에게 “난 3 살이 아니고 4 살이라고” 큰 소리로 말해 아빠를 당황케 할 수 있다.
- 과속을 하고 정지 표시를 무시하고 교통위반을 한 아빠가 어린 자녀들 앞에서 교통순경에게 위반하지 않았다고 거짓증언하면 그 자녀가 거짓말을 하는 아빠를 보고 거짓말을 배울 수 있다.
- 거짓말을 하는 아버지를 보고 왜 그런 거짓말을 할까 생각도 할 수 있겠고, 때로는 그 자녀는 커서 이 세상에서 가장 큰 거짓말쟁이가 될 수 있다. 그래서 감방 속에 세상을 보내지 않게 해야 한다.
- 이 얼마나 가엾은 일인가.
- 때로는 큰 거짓말로 감방 속에 앉아 있는 꼴이 되기도 한다.
- 체면을 차리기 위해 또는 다른 사람의 감정을 손상시키지 않기 위해 선의 거짓말을 많이 하지만 어린 자녀들은 나쁜 진짜 거짓말과 선의의 거짓말을 확실히 구별할 수 없으므로 선의 거짓말도 어린 자녀들 앞에서도 모르게도 하지 말아야 한다.

정직, 사실, 가짜 등의 의미를 가르친다.

- 2~4 세 된 유아기 때부터 성숙도에 따라 유아 자녀들에게 사실과 사실이 아닌 것(허위)의 차이를 가르친다.

- 어린 유아들의 머릿속에 든 지식은 많지 않다.
- 부모 형제, 자매들의 삶과 사회에서 일어나는 사사건건을 보고 듣고 머릿속에 기록하고 저장하고 그들은 자란다.
- 아빠는 괴물이라고 가정하면서 어린 유아 자녀와 장난할 때 그 유아 자녀는 아빠가 진짜로 괴물인 줄 알고 놀랄 수 있다.
- 그리고 아빠가 진짜로 괴물인지 의심할 수 있다.
- 이런 식으로 사실과 가짜의 차이를 가르칠 수 있고 아빠는 진짜로 괴물인가, 이 세상에 괴물은 진짜로 존재하는지 등을 이런 장난 등을 통해 사실과 꾸민 이야기의 차이에 대해서도 가르친다.
- 자녀들의 머리 속에 비디오 레코드와 비슷한 레코드가 있다.
- 그들은 보고 듣는 것 모든 것을 머릿속에 기록한다. 그 후 그 레코드를 틀면 보고 들었던 것이 다시 나오고 그들은 보고들은 대로 행동한다.
- 자녀들에게 나타난 행동의 거의는 부모들의 모델과 이 사회에서 나온 것이라고 해도 그렇게 틀리지 않는다.
- 자기를 사랑하고 자기가 존경하는 부모들로부터 보고들은 것은 모두 다 기억해 놓는다.
- 또 사회에서 우열을 다투면서 사는 지도자들의 언행 하나하나를 소아청소년들은 보고 듣고 배우고 머릿속에 기억한다.
- 성인들은 정직하게 살아서 소아청소년들에게 모범을 보이는 것이 대단히 중요하다.
- 그러나 이런 말들은 꿈에서나 하고 들을 수 있는 것같이 생각할 수 있다.
- 정직하게 사는 사람들은 언제든지 승리자가 될 수 있다고 가르친다.

거짓말을 하도록 부추기지 말아야 한다.

- 부모들은 자녀들이 행동을 잘못 하거나 거짓말을 하면 그 동기와 과정을 알기 위해 조사를 할 수 있다.
- 어떻게 잘못된 행동과 거짓말을 한 이유를 캐묻는 과정에서 그들이 거짓말에 또 거짓말을 하게 부추길 수 있다.

- 깨진 과자 병을 들고 서 있는 아이의 얼굴에 과자 부스러기가 묻어 있는 것을 보고 엄마가 “너 거기 올라가서 과자를 내려 먹지 말라고 했는데, 내 허락 없이 과자를 먹고 과자 병을 깨뜨렸지?” 하고 물으면 그 아이는 천진난만한 얼굴로 어머니를 바라보면서 ‘아니’하고 대답할 수 있다.
- 그 아이는 과자를 먹고 과자 병을 깨뜨렸지만 엄마의 질문에 거짓말을 또 할 수 있다.
- 더블 트러블을 만들고 있는 것이다.
- 이런 식으로 잘못된 행동을 하게 된 동기도 알아보는 과정에서 이미 확연히 잘못된 행동에 대해 더 자세히 물으면서 잘못된 행동과 거짓말을 다루면 정직한 아이도 거짓말을 더 할 수 있다.
- “친구 아무개는 말을 갖고 있고 그 말을 탔다”는 거짓말을 하는 것은 어쩌다가 들은 엄마는 “그 아이의 친구는 말을 타지 않고 당나귀를 타고 말은 소유하지 않았다”고 고쳐 말해 주었다.
- 이 예와 같이 아이들은 무엇을 자랑하는 습성이 있고 과장해서 거짓을 말하는 경향이 있다. 이런 기회에 올바르게 말하고 과장해서 말하지 말고 정직하게 말하라고 가르친다.
- 잘못된 행동에 대해 솔직히 말하면 벌을 받을까 걱정돼서 차라리 거짓말을 하는 것을 선택할 수 있다. “거짓말을 하면 더 이상 손해 볼 것도 없지 않느냐”는 말이 있듯이 나쁜 행동을 하고 부모한테 거짓말로 하지 않았다고 하면 벌도 받지 않고 나쁜 행위를 하고서도 그냥 지나가 버리는 경우도 있다. 이런 이유로 거짓말을 자꾸 하게 되므로 주의한다.
- 질문할 것이 확실하거나 잘못된 행동과 이유를 자세히 묻지 말고 그 아이에게 너는 잘못했다. “나는 네가 잘못된 행동에 대해서 정말 화났어.”, “네가 거기에 올라가서 과자 병을 깨뜨린 것에 대해서 벌을 주겠다.”고 엄하게 말한다.
- 잘못된 행동을 안 했다고 거짓말로 부인할 때는 그 말을 무시하고 처음 잘못된 행동에 초점을 맞춰 벌을 주어야 한다.
- 확실히 어떻게 잘못 했나 상황을 잘 모르나 부모의 생각으로 그 아이가 확실히 잘못했다고 믿으면 잘못하게 된 동기와 과정 등을 묻지 말고 내 생각으로 네가 이렇게 했다고 단정적으로 말한다.

- 그 아이가 “꽃병을 깨뜨리지 않았다”고 거짓말을 할 때 네가 안 하고 다른 아이가 했다고 믿느냐고 강조한다. 거짓말과 잘못된 행동은 두 가지의 잘못을 함께 취급해서 각각의 잘못에 해당되는 벌을 준다.
- “아이가 잘못 행동했을 때 네가 진실로 말하면 화를 내지 않는다.”고 설명을 한다.
- “네가 거짓말을 또 하면 두 번 거짓말을 해서 잘못된 것이다”라고 설명한다.
- 부모가 어린 자녀에게 말한 것에 대해서는 꼭 실행에 옮겨야 한다.
- 거짓말에 대해서 심한 벌을 주어서 안 된다.
- 만일 어린 자녀에게 너무 자주 심하게 벌을 주면 그 자녀가 어떻게 하다가 잘못했을 때 벌을 피하기 위해 거짓말을 또 꾸며낼 수 있다.

잘못한 행동에 해당된 벌을 주고 거짓말을 한 것에 해당한 것도 벌주어야 한다.

- 잘못된 행동에 대해 벌주는 것은 물론이고 잘못된 행동에 대해 거짓말을 하고 또 그 거짓말에다 거짓말을 더하면 두 번째 거짓말에 대해서도 벌주어야 한다. 즉 삼중 벌을 받아야 한다.
- 허락 없이 과자 병에서 과자를 꺼내 먹은 것에 대한 벌을 준다.
- 다음 날은 과자를 주지 말고, 엄마에게 “과자를 안 먹었다”고 거짓말을 한 것에 대해 그 다음 다음 날에 과자를 주지 않는 식으로 해서 연 이틀 동안 과자를 먹을 수 없게 벌을 준다.
- 이 경우 나이와 거짓말과 잘못된 행동의 정도에 따라 1 주정도 벌주는 것은 심한 편이다.
- 방과 후 친구 집에 가는 대신 다른 집에 가면 방과 후 2 일 정도 집안에 있게 벌주는 것이 적당하다.
- 거짓말을 한 것에 대한 벌의 양은 허락 없이 다른 집으로 간 행동에 대해 받는 벌의 양과 거의 같은 정도 정해주는 것이 좋다.
- 이런 식으로 행동을 잘못하고 거짓말을 하는 어린 자녀들을 훈련시키면 그 자녀가 나쁜 행동과 거짓말을 했을 때 솔직히 말할 것이다.

- 거짓말에 또 거짓말을 하면 벌을 2 배로 받을 것이고 거짓말을 솔직하게 말하면 벌을 반만 받는다는 것을 알고 진실하게 말하게 되고 거짓말을 않게 된다.
- 나아가서는 커서 정직하고 떳떳하게 사는 성인이 될 것이다.
- 감옥 감방 속에 여러 해 동안 앉아 있지 않을 것이다.
- 그 거짓말 자체에 대해 벌을 주는 것도 중요하지만 거짓말을 했다고 솔직하게 정직하게 사실대로 말하라고 가르쳐 주는 것도 중요하다.
- 삶에서 진실하고 정직하게 행동하고 말하는 것이 대단히 중요하다는 것을 강조하면서 훈련시킨다.
- 어린 자녀가 정직하게 행동하면 즉시 칭찬 한다.
- 이런 방법으로 거짓말을 하지 않게 가르치고 정직하게 살도록 훈련시키는 것은 간단한 것 같지만 자녀 양육 중에서 가장 어려운 면이다.
- 자녀가 과자를 먹다가 병을 깨뜨리고 그것에 대해 미안하다고 사과하면 네가 한 잘못에 대해 너는 정직하게 사과할 줄을 아니 좋은 자식이라고 칭찬한다.
- 그리고 깡 과자 병에 대해서만 벌을 주어야 한다.
- 자녀가 매일 한 정직한 언행을 기록하는 공책을 만들고 정직한 언행을 그날그날 적어 놓는다.
- 그 공책을 그날그날 검토하고 잘한 언행에 대해 칭찬한다.
- 그 자녀가 듣는 앞에서 정직하게 행동한 것에 대해 남들에게도 말하고 칭찬할 수 있다.
- 좀 더 큰 학령기 자녀들은 정직하고 좋은 일을 한 것을 자신이 공책에 매일 적어 놓고 부모에게 매 주마다 보이고 검토 받는 것도 좋은 교육이다.
- 정직하고 진실하게 언행을 하면 특권을 주거나 상을 주고 때로는 뜻밖의 선물을 줄 수 있다.
- 정직한 언행에 특권이나 상을 줄 때는 상식이 통하는 정도로 준다.
- 허락 없이 어떤 장소에 갔던 행동이 뒤늦게 밝혀지기도 전에 사실대로 부모에게 말하면 그 말을 해준 것에 대해 칭찬한다.
- 다음부터 부모의 허락 없이 어디를 가서는 안 된다고 주의 주고 너를 믿을 수 있으니 다음에는 적절한 다른 장소에 가도 된다는 특권을 줄 수 있다.

- 어디에 갔다가 제때에 오면 또 갈 수 있는 특권을 줄 수 있고 이런 식으로 성장 속도에 따라 특권을 하나씩 점점 늘려 줄 수 있다.
- 자녀가 잘못 행동한 후 부모가 그 잘못된 행동을 알지도 못하기 전에 자발적으로 잘못된 행동에 대해 사과하면 벌을 보통 때보다 적게 줄 수 있다. 그러나 이런 식으로 훈련시키면 때로는 부모들을 조종할 수 있으므로 조심해야 한다.
- 과거에 거짓말을 한 적이 있으나 그 후 정직하게 행동하고 진실하게 말하면 상을 주고 칭찬하는 것이 마땅하다.
- 그리고 계속 정직하게 말하고 옳게 행동을 하도록 훈련시켜야 한다.
- 처음으로 학교에 영어 책을 잊어버리고 놓고 왔다면 정직하게 말해 고맙다고 하고 그 대가로 부모가 그 책을 그 아이와 같이 찾는 방법을 강구하고 찾는데 도와주고 처음 잘못 행동한 것에 대해 벌을 주지 않는 것이 좋다.
- 정직하게 말하고 행동하면 나이에 따라 칭찬과 특권을 점점 늘려주는 것이 적당하다.
- 거짓말, 정직, 솔직, 및 진실 등에 대한 훈련은 성장 속도에 따라 조절한다.

거짓말을 심각하게 하고 반복하면 전문가의 도움을 받아야 한다.

- 10~11 세 이상의 사춘기 아이들이 거짓말을 심각하게 하거나 그들에 정서에 이상이 있으면 전문가의 조언을 받아야 한다.
- 어떤 어린 유아들은 사실과 환상을 분별하지 못하고 또 어떤 유아나 학령기 아이들은 사실과 환상을 분별할 수 있지만 자기가 거짓말을 한 후 그 거짓말이 잘못된 행동이라는 것을 뉘우치지 못한다.
- 어떤 아이는 자신이 거짓말을 한다는 것을 알면서 악의적으로 거짓말을 한다.
- 이런 거짓말은 위험스런 거짓말이고 전문가의 도움이 필요하다.

Lie/train your child not to lie

- Are lying really bad?
- Can I live without lying?
- Are people who tell little lies better morally and ethically than people who lie a lot?
- Can you determine the severity of a lie by measuring it with a ruler or using a scale?
- The 4th century BC Greek Diogenes lit a lamp in broad daylight and searched for an honest man all his life, but he never found a truly honest man.
- Saint Socrates disappeared from the death penalty for the "sin" of teaching young people how to live truthfully.
- Because honesty can have a bad influence on the children and young people of the time (Source: Love each other by Leo Busgaglio p.75).
- A 1969 US Time magazine study found that 6 in 10 Americans said it was okay to lie when necessary.
- So, how do our parents view their children's lies?
- No one would agree that our lives should be founded on honesty.
- We must teach our children to live honestly and train them to live honestly.

what is a lie

- Words made up to deceive others are called lies.

Age to tell the truth from lies

- Most of the pre-four-year-olds usually act and talk mainly based on how much their parents like or dislike their actions and words.
- Children before the age of 4 are considered to be right if their mother or father likes their actions or words and acknowledges them, even if their actions or words are not correct.
- Also, if the mother or father does not like and does not approve of their words and deeds, they may think their words and deeds are wrong even if they acted and said the right thing.
- In this way, depending on whether or not they are satisfied with their words and actions toward their parents, they usually speak and act mainly for their parents.
- Right before entering elementary school, most children begin to clearly discern the meaning of "true" and "false", and the meaning of "truth" and "lie".
- For this reason, it is not uncommon for most children after the age of 5 to not be good at telling real lies.
- 18.2% of 6-year-old school-age children know that fiction is not true.
- Most 9-year-old school-age children have the ability to distinguish between fictional and factual stories. When school-age children begin to know that there is a difference between truth and falsehood, they also begin to understand the meaning of lies. Most 7-year-old school-age children can lie and then feel guilty about lying. And they worry that they will be punished because they lied, they think they have sinned because they lied, and they worry that God will punish them, and sometimes they pray to God for forgiveness.
- 10 to 11 years of age Most of early adolescents find it very important to be honest. They begin to perceive that lying is bad.
- Most children before the age of 3 cannot accurately understand the meaning of opposites, such as big and small, many and few, cold and hot.
- Also, it is common to be unable to accurately discern the meaning of honesty or falsehood.

- Children before 3 years of age are more likely to speak without being sure of the meaning of the words they are using. Because of this, they often stop talking without knowing whether they are lying or telling the truth.
- Sometimes they unknowingly make up their own fantastical statements, or exaggerate the facts to make up lies.
- Most 6-7 year old school-age children begin to understand the meaning of words such as truth, fact, honesty, and falsehood to some degree.
- If children before 5 years of age or school-age children after the age of 5 are cautioned that "it is bad to lie" and "you must not lie" and are not disciplined not to lie, the lying that they started during infancy and school age becomes a habit and continues after that. They can continue to lie and the habit can carry over into adolescence and adulthood.
- Here again, we should be reminded of the importance of parents' responsibility for the upbringing and training of their children. It is easy to understand why children and adults in that country eat lies like beanstalk.

classification of lies

- ① Fantastic lies,
- ② Lies to imitate;
- ③ Lies to exaggerate;
- ④ good lies,
- ⑤ lies to defend,
- ⑥ Lies to get attention,
- ⑦ Lies to get revenge,
- ⑧ Lies to rebel,
- ⑨ morbid lies Lies can be classified

as Fantastic Lies (Fantastic Lies)

- Fantastic lies are fantasies made up without telling the truth as it is.

- Fantastic lies when you don't have fun in your daily life or when your thoughts are different from other people's, when you bring a situation to your advantage, when you want more love from your parents, when you fantasize about something that doesn't exist will do
- I don't think it's okay to lie in a fancy way, I don't think it's wrong to tell a lie like that, I don't care if I tell a fantastic lie, I don't teach that I shouldn't lie like that There are parents who do not. This is wrong parenting.
- When children cannot clearly distinguish the meaning of reality and fantasy and confuse the meanings of these two words, children will tell fantastic lies.
- It is common to unconsciously tell fantastic lies in the minds of infants and early school-age children without any logic or reason.
- For example, young children or early school-age children often hear fantastic stories about ghosts, mountain spirits, and tigers.
- Also, when toddlers and early school-age children play at school or at home, a prince, dog, lion or roe deer may play the role.
- Sometimes they pretend to eat a piece of wood and play with them.
- In this way, they play by deliberately creating stories and actions that are very different from the facts.
- In addition, parents who see young children or early school-age children who make fun and fantastic stories are often praised and praised.
- While raising infants or early school-age children in this way, young children or early-school-age children hear and learn a lot of fantastic lies without realizing it, and sometimes they create them themselves.
- Telling fantastic lies is part of normal growth and development.
- However, they make up their words fantastically and tell a lot of lies.
- Teach them to tell the truth and tell the truth and fantasy if they tell an unusually large number of fantasy lies.

- Find out if you're lying by making up a fantastic statement or if you're just pretending to tell a lie. You can sometimes tell fantastic lies to escape from uninteresting or unpleasant situations.
- It doesn't make sense because it takes time to know the difference between fact and fiction.
- Most of the first graders of elementary school cannot differentiate between the facts and the fanciful tales made up.
- • For example, if the father pretends to eat while saying "I'm going to eat you because you're sweet", some infants and toddlers think he's really eating them.
- Compare and teach fantasy and fact to young children who do not know the difference between fact and falsehood.
- When watching a TV show, such as a fantasy cartoon, animal, or show, teach them to distinguish between a factual scene and a fantasy story.
- Examples of facts and fantastic events, such as whether the scene is true or why it is not true, whether the hero exists or is invented, whether a person can fly, what would happen if a dog was hit by a car, etc.

Teach the difference between fact and fictional fiction.

- Read a book with a real story versus a fantasy story and explain how to tell the difference between a real story and a fictional story.
- Buy age-appropriate books from the library to help you distinguish between true stories and fantasy stories.

Lies to imitate (imitation lies)

- You can mimic the facts in a way that is very different from the facts by making them funny and funny without telling others the truth.
- In this case, it is called a lie to imitate.

- Infants and early school-age children are not well-developed and immature in the ability to judge and discriminate correctly, so they cannot clearly distinguish between a genuine lie and a joke made as a joke.
- Growing up by seeing, learning, and imitating each and every action and word of your parents, especially those who truly love you and respect you.
- If parents lie in front of infants and toddlers or early school-age children without telling the truth or exaggerating the facts for fun, they can easily imitate them, and as a result, they lie to imitate.]
- Parents themselves often make mistakes in this way in front of their toddlers and early school-age children, unaware that they are making the same mistakes.
- It is common for children and adolescents raised in such families to not clearly distinguish between truth and lies.

Lies to exaggerate (exaggerated lies)

- Some children and adolescents exaggerate and flaunt.
- Sometimes lying like this is not a serious problem, but you should never encourage them to lie to exaggerate.
- If parents exaggerate or bluff the truth, the children and adolescents of such parents will also exaggerate and lie like their parents.
- Adults are usually impatient and angry when children and adolescents lie a little, but we adults are very good at telling lies that exaggerate the facts without knowing it or not.

A lie in good faith (a lie in good faith)

- If you do not want to go where you are invited to go, there are people who lie that you cannot go because you have already been invited.
- Some people are very good at lying like this.

- Even a good lie is a lie.
- However, if you frequently tell such good lies in front of school-age or adolescent children, you cannot tell the difference between telling the truth and telling a good lie.
- People who live a lot of good lies sometimes also tell a lot of other kinds of red lies.
- Children and adolescents do not understand the lives of parents who are constantly under pressure, oppression, and coercion in today's complex and turbulent society, and who overcome them one by one and persevere.
- So young children don't know for sure why their parents lie like that.
- Children who grow up with parents who are good at lying tend to blame others for their own wrongdoings when they do not want to do something or want to avoid it, when they let others do something they don't want to do, or when they do something they don't want to do. When turning, avoiding social pressure, you can do good lying like a meal.
- Anyone who makes a habit of telling good lies often can become a good liar.

Defensive Lies

- Most children lie to defend themselves that it is not their fault that they do something wrong and think that they should be punished appropriately for their wrongdoing so that they don't get punished. It is called a lie to defend against such a lie.
- When you are responsible for something you did wrong, you can lie to defend that you are not responsible.
- There are many rules and regulations that children can and cannot do or can do at home or outside the house.
- However, most of them don't know all the rules they should follow and what they shouldn't. Also, they do not understand the meaning of the rules or restrictions their parents have made for them, and sometimes they forget about those rules

or restrictions very deeply, and they know that there are rules or restrictions and do not follow them.

- Nevertheless, many parents want their children to behave 100% and completely and according to the rules and restrictions set by their parents.
- And they know for themselves that their children are breaking and not following the rules or restrictions set by their parents.
- Many parents worry that their children will make the slightest mistake and want their children to do the right thing for themselves.
- Sometimes children do not live up to their parents' expectations.
- Sometimes it is necessary to clearly discern whether children and adolescents are not meeting their parents' expectations because of their disobedience, or whether their children are inexperienced and incompetent and behaving against their parents' expectations.
- Parents must clearly discern these two conditions so that their children do not lie.
- If a young child behaves inappropriately, she should directly ask him or her what motivated him to behave inappropriately.
- If you admit wrongdoing, you can punish them for what you did wrong, and you can't punish your children if you don't know for sure that you did something wrong.
- Some children in similar situations may lie to avoid punishment.
- Some children think that it's wrong to do something wrong and lie to avoid being punished.
- That's why I keep making mistakes and telling lies.
- Some children who are forced to make promises that are difficult to keep may promise to do so.
- Also, children who do not know the meaning of a promise may be considered lying if they make a promise and then do not keep the promise.
- The truth is that you lied because you didn't want to keep your promise.

- Their behavior restrictions should be age-appropriate and not set too many rules.
- When you clearly ignore or break a rule or restriction, it's easy to lie when you ask your children why they broke it.
- Don't ask why as much as possible.
- If you are stumped when investigating the reason for breaking the rules, it is better not to investigate further and ask vague questions.
- You may lie with the intention of escaping from such a situation.
- In such a case, you should be punished for telling the lie and punishing him for what he did.
- There are children who lie and immediately admit that they were wrong, deny that they did not do anything wrong and remain silent with no answer.
- If, for one reason or another, you believe you lied, it is important not to ask questions and not give them the opportunity to argue and say why you lied.
- Do not criticize the child, point out the wrong lie, and punish the child for lying as necessary to avoid repeating defensive lies.
- You may be able to lie as a way to escape without being punished for your wrongdoing.
- When you find yourself in a difficult situation, you may lie to get out of the situation.
- Teach them not to intimidate, deceive, or tell a story during their lives.
- Educate people who live honestly and respect others and that it is wrong to do something wrong or to lie, and it is a sin.
- Discipline that it is far better to be honest than to live with guilt.
- Parents must show complete honesty when dealing with their children.
- You should also be honest when discussing things between husband and wife and show your children that you do so.
- Teach that parent-child interactions or marital relationships should be based on trust and honesty.

- Teach you how important it is to be honest so that your parents and others can trust you.

Lies to get revenge

- You may steal, disobey, or lie to get revenge.
- Some children lie to their parents to upset them.
- For example, when a parent asks, "Where have you been?" you know clearly that there is a rule that you can't go to the pool without your parent's permission, but if you go to the pool by yourself without your parent's permission, your parents will be angry. Knowingly, you can lie by saying, "I've been to the pool."
- You can lie to get revenge on a lie like this.
- By telling lies to get revenge, you upset your parents and make them angry.
- In fact, you will often see children lying to get revenge.
- More often seen in children who express their anger through passive and aggressive behavior.
- You want your parents to be fair to you and you may lie to get revenge on your parents who don't treat you fairly, and you may lie to revenge when jealousy arises between your siblings, and your parents are more If you care, care, or love more, you can lie to get revenge on your parents.

Lying to get a compliment or reward (a compliment or reward lie)

- You can lie to get praise or rewards from your parents.
- Young children, who are raised by parents who want their children to do their best and be successful in whatever they do, often experience significant pressure from their parents without even realizing it.

- Young children usually do not live up to the expectations of their parents. However, by doing your best, you try to please your parents and succeed in your assignments.
- They also evaluate what they can achieve on their own.
- And they set a direction in which they live and want to go in that direction.
- In the process of growth and development, they may lie to their parents in order to rationalize their wrongdoing without knowing it.
- Young children who are forced to do unwieldy things because they are immature may lie.
- You may also lie to your parents to show you did well.

Lies to rebel (rebel lies)

- You may be attacked face-to-face or lie as a means of rebelling against something.
- When her parents keep begging her to do something, she finds out that the child is lying when her parents reply, "I'm busy right now and can't do your favor."
- The child can lie just as her parents lie.
- If a parent or family member keeps begging you to do something, you may upset the parent or them by giving a defiant answer, refusing to do something, making a negative excuse, giving false evidence, or lying.

Lies to get your attention (Attention Lies)

- Children who want more unconditional love and care from their parents can lie.
- For example, you could lie to your parents that you did your homework when you knew you didn't do your math homework.
- When you tell such a lie, your parents will know that you are lying and know in advance that you will be punished for your lie.

- You may be lying to your parents thinking that it is far better to give them attention and get their attention and love.

Pathological Lies (Pathological Lies)

- A lie that is told when there is no clear benefit to oneself and no reason is called a pathological lie.
- I sometimes see early adolescents who tell these pathological lies.
- Pathological lies can continue into adulthood.
- It is common to simultaneously commit acts such as stealing or running away.

How to prevent lying and how to deal with it

- Parents should not even lie in good faith that they think they do not harm others in the least.
- Most young children cannot clearly tell the difference between a good lie and a bad lie.
- Because of this, children should not learn to lie in good faith from their parents.
- In caring for children, dealings with children and adolescents must be based on trust and honesty.
- You need to educate them that lying is a bad and wrong thing to do, and it's a bad thing that parents can't tolerate.
- Don't give your children a chance to lie and teach them not to lie.
- If possible, do not ask about the motive and reasons for lying.
- It's best not to ask why and why you lied, as asking why can give you an opportunity to lie on top of a lie you've already lied.
- Of course, there are exceptions.

When you know why your child lied, you need to correct the reason

- as well.
- Many people sometimes exaggerate the facts to create lies and lie in good faith.
- And yet, adults are very upset when their children tell a little lie.
- Most pre-four-year-olds act based on what their parents like and don't like, and they see what they've done as a good thing if mom and dad seem to like them, and a bad thing if they don't like what they've done I already mentioned that it is normal to do.
- An infant knowing that her mother would be offended if her mother found out that she had broken a precious vase, not wanting to offend her mother, so she broke the vase and then lied that she didn't break the vase to fix what she had done. also, do
- A toddler with a lot of chocolate on her face and hands may take the chocolate out of her bottle and lie out loud that she hasn't eaten it.
- When you take her young toddler to the zoo and her parents cheat their age to get her child in for free, the toddler knows exactly what her parents are lying to.
- Sometimes the toddler child can embarrass her dad by saying "I'm 4, not 3" out loud to her dad.
- If a father who speeds up, ignores stop signs, and commits a traffic violation falsely testifies to a traffic cop in front of his young children that he did not, she can learn to lie by watching his children lie to their father.
- Seeing a lying father and thinking why he would lie, sometimes the child can grow up to be the biggest liar in the world. That's why you shouldn't send the world to prison.
- How pitiful this is.
- Sometimes it's like sitting in a cell with a big lie.

- A lot of good lies are told to gain face or not to offend others' feelings, but young children cannot clearly tell the difference between a true bad lie and a good lie.

Teach the meaning of honesty, fact, fake, etc.

- Teach young children the difference between facts and non-facts (false) from infancy (2-4 years old) according to their maturity level.
- There is not much knowledge in the minds of young children.
- See, hear, record and store events in the lives and societies of parents, brothers and sisters, and they grow up.
- When playing with a young toddler assuming that the father is a monster, the toddler may be surprised to learn that the father is indeed a monster.
- And you might wonder if your dad is really a monster.
- In this way, you can teach the difference between the truth and the fake, and also teach the difference between the truth and the made-up story through pranks, such as whether your father is a real monster or whether there are real monsters in this world.
- Children have records in their heads, similar to video records.
- They record in their heads everything they see and hear. Then when you play the record, what you see and hear comes back, and they do what they see and hear.
- It is not so wrong to say that most of the behavior shown in children comes from their parents' models and society.
- Remember everything you see and hear from parents you love and respect.
- In addition, children and adolescents see, hear, learn, and memorize in their minds every word and deed of leaders who are competing for superiority in society.
- It is very important for adults to live honestly and set an example for children and young people.

- But you can think of these words as if you could only hear them in a dream.
- Teach that honest people can always be victors.

Don't be tempted to lie.

- Parents can investigate when their children misbehave or lie to find out the motives and processes.
- Asking how they did something wrong and why they lied can encourage them to lie again.
- When the mother saw the crumbs on the face of the child who was standing with the broken cookie jar on, the mother said, "You said you shouldn't go up there and eat the cookies, but you ate the cookies without my permission and broke the cookie jar?" ' and the child can answer 'no', looking at her mother with her innocent face.
- The child ate the cookie and broke the cookie jar, but could lie again on her mom's question.
- You are creating double trouble.
- In the process of finding out the motives for misbehavior in this way, even an honest child can lie more by addressing misbehavior and lies by asking more about the already obvious misbehavior.
- Telling a lie that "someone of her friend had a horse and rode it" is the mother who accidentally heard "the boy's friend did not ride her horse and rode her donkey and did not own her horse" and corrected it.
- As in this example, children have a habit of boasting and tend to lie by exaggerating. Teach them to speak correctly on these occasions, not to exaggerate, and to be honest.
- You may choose to lie rather than be afraid of being punished if you are honest about what you did wrong. As there is a saying, "If you lie, you have nothing to lose anymore." If you do something bad and tell your parents that you did not

lie, you will not be punished, and even if you do something bad, it may just pass. Because of this reason, you will keep lying, so be careful.

- Don't be sure to ask the question or ask the child in detail about what he did or why he did it wrong. "I'm really upset about what you did wrong," she says sternly, "I'll punish you for going up there and breaking the cookie jar."
- When she lies to deny that she did something wrong, she should ignore it and punish her by focusing on her first wrongdoing.
- If you don't know exactly how you did something wrong, but you believe that the child did something wrong because of the parents' opinion, do not ask about the motive and process that caused the mistake, but assertively say that you did this in my opinion.
- Emphasize that you don't when the child says "I didn't break the vase," and do you believe the other child did. Lies and wrongdoings treat the two wrongs together and give a penalty for each wrong.
- "If you tell the truth when a child misbehaves, he doesn't get angry," she explains.
- Explain that "if you lie again, you lied twice and it is wrong".
- Be sure to act on what parents say to their young children.
- There should be no harsh punishment for lying.
- If you punish a young child too often and harshly, she can make up another lie to avoid punishment when the child does something wrong.

Punishment for wrongdoing and punishment for lying.

- Not only should you be punished for your wrongdoing, but if you lie about your wrongdoing and add a lie to that lie, you should also be punished for the second lie. That is, you should be punished three times.
- Punishment for taking cookies out of the cookie jar without permission and eating them.

- Don't give me cookies the next day, and punish my mom so I can't eat sweets for two days in a row, such as not giving me cookies the next day for lying to my mother saying, "I didn't eat cookies."
- In this case, depending on your age and the degree of lying and wrongdoing, punishment for a week or so is rather severe.
- If you go to another house after school instead of going to a friend's house, it is appropriate to be punished to stay at home for two days after school.
- It is a good idea to set the amount of punishment for lying about the same as the amount of punishment for going to another house without permission.
- If you train young children to misbehave and lie in this way, they will be honest when they do bad things and lie.
- Tell the truth and stop telling lies, knowing that if you lie you will get double the penalty and if you tell a lie honestly you will get half the penalty.
- Going forward, you will grow up to be an honest and upright adult.
- You will not be sitting in a prison cell for many years.
- It is important to punish the lie itself, but it is also important to teach them to tell the truth honestly, honestly, that they lied.
- Training, emphasizing the vital importance of acting and speaking truthfully and honestly in life.
- Praise young children immediately for being honest.
- Teaching not to lie and training to be honest in this way may seem simple, but it is one of the most difficult aspects of raising a child.
- If your child breaks a bottle while eating sweets and apologizes for it, praise him as a good child because he knows how to sincerely apologize for what you did.
- And you should only be punished for the bottle of broken cookies.
- Make a notebook to record the honest words and deeds your child does each day, and write them down each day.
- Review the notebook on a daily basis and praise good words and deeds.

- You can tell and praise your child for acting honestly in front of his or her listeners.
- It is a good education for older school-age children to write in their notebooks every day of honest and good deeds, and to see and review them weekly by their parents.
- Being honest and sincere in words and deeds can give you privileges, rewards, and sometimes unexpected gifts.
- Give common sense when giving privileges or rewards for honest words and actions.
- If you go to a place without permission and tell your parents the truth before it's too late, praise them for saying that.
- From the next time, warn them not to go anywhere without parental permission and give them the privilege of going to another appropriate place next time because they can trust you.
- You can give the privilege to go anywhere and come back at the right time, and in this way, you can increase the privilege one by one according to the growth rate.
- Punishment can be less than usual if a child voluntarily apologizes for a misbehavior after a child has misbehaved before the parent is even aware of the misbehavior. But be careful, as training in this way can sometimes manipulate parents.
- If you have lied in the past, but then act honestly and tell the truth, you deserve rewards and praise.
- And continue to be trained to speak honestly and do the right thing.
- If you've forgotten your English book at school for the first time, be honest and say thank you, in exchange for helping the parent figure out and find a way to find the book with the child and not punishing the first misbehavior.
- Speaking and acting honestly, it is appropriate to increase praise and privileges with age.

- Training in lies, honesty, candor, and truth is adjusted according to growth rate.

If the lie is serious and repeated, you should seek professional help.

- Adolescents aged 10 to 11 years old should seek professional advice if they are seriously lying or have emotional problems with them.
- Some young children cannot distinguish between fact and fantasy, and some infants and school-aged children can distinguish between fact and fantasy, but after telling a lie they do not repent that the lie was the wrong thing to do.
- Some children lie maliciously when she knows she is lying.
- These are dangerous lies and require professional help.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아

- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

Copyright © 2015 John Sangwon Lee, MD., FAAP

미국 소아과 전문의, 한국 소아청소년과 전문의 이상원 저 "부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

부모 전적통제력에서 10 대 자녀 신뢰 기반 자기 통제력으로, From parental total control to teenage child trust-based self-control

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

여기서 10 대 또는 10 대 아이들이란 대략 13 세에서 19 세 연령층에 속 하는 아이들을 의미하고 사춘기 아이들이란 사춘기가 시작해서 끝나는 연령층 아이들을 의미한다. 나이로 치면 이르면 8~9 세에서부터 늦으면 21 세 연령층에 속하는 아이들을 사춘기 아이들이라고 한다.

엄마의 배속 자궁 속에서 자라던 태아는 엄마로부터 산소, 영양분, 면역체 등을 탯줄을 통해 전적으로 공급받고 태아 배설물은 탯줄을 통해 엄마에게 보내 처리하면서 태아는 엄마에게 전적으로 의존하면서 성장 발육하다 태어나는 것이 정상이다.

태어나자마자 엄마-태아 간 연결되어있던 탯줄은 더 이상 존재하지 않고 아기는 엄마에게 더 이상 전적으로 의존 하지 않고 엄마로부터 독립한 한 인간이 된다. 다시 말 하면 아기는 산소, 영양분, 면역체 등 생명 유지 근본 필수품 전부를 탯줄을 통해 더 이상 공급 받을 수 없다.

그러나 그 아기는 신생아기, 영유아기, 학령기, 그리고 사춘기를 거쳐 성인기로 성장 발육 하는 기간 동안 알게 모르게 부모로부터 의식주 사랑 등 인간 근본 필수품을 공급받고, 각종 전염병에 걸리지 않게 예방접종을 받고 안전사고 예방을 받으면서 부모에게 간접 직접적으로 의존하면서 산다.

영유아기와 학령기에서 10 대로 성장함에 따라 10 대 전 아이들은 자녀 양육 상 부모 통제력 기반에 준해 정한 제반 규칙에 따라 훈련을 받다가 10 대로 자라면서 이제 신뢰 기반에 준한 자기 통제력으로 점차로 행동하게 된다.

신뢰기반에 준한 자기 통제로 행동을 하도록 10 대 자녀들에게 특권과 자유를 부여하기 시작 할 때 얼마나 많이 특권과 자유를 부여해야 하는가가 문제이다.

10 대가 되기 전 아이들은 어떻게 행동을 하고 성장 발육해야 할 판단력이 미숙하기 때문에 그들이 하는 거의 모든 행동과 자유는 부모가 거의 전적으로 결정하고 통제한다.

10 대가 되면서 본능적으로 독립하려는 욕구를 가질 때 10 대 아이들은 점점 더 부모들로부터 통제를 받지 않으려고 애쓰고 스스로 결정권을 행사하려고 하는 자기 통제력을 구사하는 것이 정상이다.

모든 부모들은 이러한 10 대 아이들의 독립 추구력의 변화에 관해서 부모 10 대 자녀 사이에 충격이 없기를 바란다.

우선 부모들은 10 대 아이들에게 독립추구 욕구가 정상적으로 생길 수 있다는 사실을 이해하고 그에 대한 준비를 하고 그들과 원만하게 실행에 옮겨야 한다.

10 대 자녀가 부모로부터 점차적으로 독립해 나가는 것을 좋아하건 좋아하지 않던 10 대 자녀들은 사춘기 다리를 거쳐 성인기에 이르면서 부모로부터 완전히 독립해서 나갈 것이다.

성인이 되기 전에 부모가 10 대 자녀들이 점차적으로 독립해 나가는 동안 부모가 해야 할 일은 그 10 대 자녀의 독립 추구력의 정도를 적절히 통제하고 그 자녀의 육체 정신 심리 사회생활 등 성장 발육 정도 및 지적 성숙도에 맞춰 독립할 수 있는 정도를 조절해 주어야 한다. 부모는 신뢰기반에 준해 자기 통제력에 따라 독립성, 특권과 자유를 점차로 10 대 자녀에게 부여해야 한다.

대부분의 10 대 자녀는 부모들이 자기를 얼마나 조건 없이 진정으로 사랑하느냐에 따라 부모가 부여한 신뢰 기반 자기 통제력을 시험하려고 한다.

따라서 부모들은 공명정대하고 너그럽고 합리적이고 논리에 맞고 순차적으로 맞는 신뢰 기반에 준해 자기 통제력의 범위를 부여할 것인가 그렇지 않으면 엄격하게 부모 통제 범위를 정할 것인지에 관한 문제가 생긴다.

부모 여러분 어떻게 신뢰 기반 자기 통제력에 준해서 10 대 자녀를 통제할 것을 정하겠는가.

10 대 자녀는 신뢰 기반 자기 통제력의 한계 설정에 관계없이 정상적인 10 대 자녀도 그 자기 통제력 범위와 규칙을 때로는 여기기도 하고 준수하지도 않기도 한다. 더군다나 신뢰 기반 통제력의 규칙을 너무도 엄격하게 제한해 놓으면 10 대들은 거의가 그 규칙에 도전할 것이고 거기서 빠져 나갈 방법을 모색하고 다른 어떤 독립추구 길을 구할 것이다. 그리고 또 그 엄격한 규칙을 어기고자 할 것이다.

알아야 할 것인 사춘기 다리를 건너가는 동안 신뢰 기반 통제력 규칙을 얼마나 엄격하게 정해 두느냐 또는 얼마나 너그럽게 세우느냐에 관계없이 많은 10 대 아이들은 그 규칙을 어기려하는 기질이 있다. 그럼으로 10 대 아이들을 신뢰 기반 자기 통제에서 독립추구를 도와주는 데는 처음부터 아주 엄격하고 제한된 수칙을 정해 놓는다.

다음에는 독립추구 성숙도에 따라 자녀가 적절히 행동을 취할 수 있다고 그 자녀를 믿을 수 있을 때 부모는 신뢰 기반 자기 통제력을 점점 늘여주고 그 아이에게 적절한 특권과 자유를 점점 더 부여하는 것이 마당하다.

다시 말하면 10 대 자녀들에 부여할 수 있는 특권은 부모들이 그 자녀들을 얼마나 신뢰 기반 자기 통제력을 믿을 수 있느냐에 따라 정해질 수 있다. 자녀가 적절한 행동을 보여주면 부모는 자녀에게 특권의 폭을 점점 더 늘여준다. 다시 말하면 처음부터 특권을 많이 부여하는 것보다 그 10 대 자녀를 얼마나 신뢰기반 자기 통제를 잘 수행할 수 있는 정도에 따라 늘여준다.

처음에는 많은 특권을 주다가 점점 줄여나가는 입장에서 서 있는 것 보다 처음은 특권을 적게 주다가 자기 통제력 정도에 따라 점점 늘여 나가는 것이 더 좋다.

부모와 10 대 자녀의 관계에서 부모가 더 긍정적인 입장에서 서 있을 때 그 관계가 더 좋아진다. 그와 반대로 부정적 입장에서 서 있을 때는 더 불편하다. 특히 10 대 자녀가 사춘기 아이의 삶이 막 시작하고 있을 때 즉 그 10 대 자녀가 사회생활을 막 시작할 때 그 부모가 특권을 제한하는 입장에 있다가 그 다음 긍정적인 입장에서 서 있을 수 있는 여유를 갖고 그렇게 함으로서 부모는 좋은 부모가 될 수 있다.

너그럽고 합리적이고 이해할 수 있는 입장에서 서 있을 수 있다. 이제 막 복잡한 사회생활을 시작하는 10 대 자녀에게 너무 많은 특권을 허락해 주고 아주 조금만 제한하면서 자녀를 양육하다가 그 결과에 따라 자녀에게 더욱 제한을 하면 나쁜 부모가 되기 쉽다. 정해 놓은 신뢰 기반 자기통제력 범위가 그 자녀뿐만 아니라 그 가족에게 많은 피해를 가져오기 쉽다.

가능한 처음부터 긍정적 입장에서 행동 규칙을 만들어 놓는 것이 중요하다. 10 대 자녀에게 점점 더 줄 수 있는 입장에 있는 것이 특권과 자유를 줄 수 있는 입장에 있는 것이 더 좋을 것이다.

10 대 자녀가 가질 수 있는 특권은 능력에 따라 좌우되도록 하는데 부모는 결단력이 필요하다.

모든 10 대 아이들은 부모로부터 통제가 필요하다. 10 대 자녀에게 신뢰 기반 자기 통제력을 주지 않기 때문에 자기 부모는 자신을 사랑하지 않는다고 불평하는 소리를 여러 번 들었다.

소스; 10 대 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

■ 신뢰 기반 자기 통제의 결과에 대한 경험

10 대 자녀가 자라서 성인이 되고 정상적 양심을 소유하고 책임있게 행동하는 것을 배워나가도록 10 대 자녀를 훈련을 시킬 때 고려해야 하는 또 다른 요소는 10 대 자신의 행동으로 인해 생기는 결과를 경험해야 한다.

즉 적절하고 책임성 있는 행동에 대한 긍정적인 결과들을 경험하고 부적절하고 책임성 없는 행동에 대한 부정적인 결과를 경험해야 한다.

이러한 결과들은 일관성이 있고 공정해야 하며 부모가 그때그때 어떻게 느끼고 있느냐에 기준이 두어지는 것이 아니라 자신의 행동과 그 결과에 바탕이 두어져야 한다. 이제 우리는 또다시 부모의 통제력 및 부모들의 즉흥적인 감정에 바탕을 두지 않고, 결정을 내려야 한다는 중요성을 다시 한 번 알게 된다.

데이트라는 가장 어려운 문제 하나를 예로 들어보기로 하자.

내 딸 진이가 12 살에 데이트를 하고 싶어 했다. 데이트는 단순히 남자 친구를 만나는 것으로 알고 있었다.

그래도 나와 우리 집 사람은 그 나이에 데이트하는 것은 너무 어리다고 생각했다. 어떤 규칙을 세우는 데는 그에 따라 이유가 있어야 한다. 10 대 자녀들도 규칙을 세우는 이유를 알 권리가 있다.

그 이유는 실제적이고 단순한 교육적 면도 같이 있어야 한다. 10 대 아이들은 부모가 정한 규칙과 그 가치에 관해서 의문을 갖는 것이 보통이다.

이때 10 대 아이들은 교훈적인 규칙보다 실제적인 규칙이 더 중요하다. 오늘 날 많은 10 대 아이들이 영적 가치관에 대해서 등을 돌리는 이유 중 하나가 어떤 규칙 및, 또는 제한은 너무도 많은 교훈적 이유가 있기 때문이다. 부모들의 결정을 내리는 데 있어서 반항적이고 도전적이며 적의를 품기 쉬운 이유는 실제적인 이유에 대해서 잘 설명해 주지 않은데 있다.

일단 정당한 이유를 대준 후에는 10 대 자녀와 그 이유에 관해 더 논쟁을 벌이는 것은 별 의미가 없다.

진이의 데이트에 관해 다시 돌아가면 적어도 4 년 후쯤 데이트를 할 수 있다는 것을 말해줬다. 그 아이가 왜 안 되느냐고 물었을 때 이 세상에서 집단 내에서 자기 역할을 잘 수행할 수 있는 것이 중요하고 그 집단 내에서 역할을 잘 하도록 배우는 나이가 사춘기 초기라는 점을 설명해 줬다.

12~14 세 사춘기 초기 아이들이 집단 내에서 자기 역할을 잘 수행할 있는 것을 한 번도 배우지 못했기 때문에 사회 불구자가 된 경우도 많다는 것도 설명해 줬다.

나는 네가 불구자가 되기를 바라지 않는다고 엄숙한 어조로 말했다. 진이 네가 집단 내에서 네 역할을 잘하는 것부터 배운 다음에 데이트를 비롯한 사회적 행동을 하는 것이 옳다고 설명했다. 그런 후 1 년이 지난 후 진이는 자기가 집단 내 역할을 배워서 잘 수행했다고 말했다. 나와 그에의 어머니는 그것을 인정했다.

집단 내 자기 역할을 잘 수행했다는 것이 모든 다른 사람과 단순히 사이좋게 잘 지내는 것으로 만 충분치 않다는 것을 알려줬다. 집단 내 자기 역할을 잘 수행한다는 것은 또 그 집단 내에 긍정적이 건설적인 기여를 했다는 것을 말해줬다. 그리고 당사자나 그 집단이 상호간 영향을 미쳐야 한다는 것도 말해 줬다.

진이가 다른 아이들에게 영향을 미쳤다는 것보다 다른 사람으로부터 더 양향을 받았다는 것을 지적했다. 나는 진이가 그 후 자신의 집단 내에서 지도력을 신장했고 온화하면 다정하고 친절하고 그뿐만 아니라 교회 활동이외 다른 사회 집단 내에서도 지도력을 발휘할 수 있었다는 것에 감사한다.

소스; 10 대 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

■ 10 대 자녀가 신뢰 기반 자기 통제를 할 때 10 대 자녀를 보호

10 대 자녀를 둔 부모들은 다른 10 대 자녀들을 둔 부모들과 원활히 의사소통을 할 필요가 있다. 특히 내 10 대 자녀와 가장 친하게 지내는 10 대 자녀들의 부모와 격의 없이 원활히 지내는 것이 필요하다. 나의 10 대 자녀들에게 진로를 제시하고 그들을 신뢰 기반에서 자기통제를 하는데 있어서 그의 친구 10 대 아이들의 부모들과 필요한 정보나 걱정거리를 서로 나누어 갖고 문제가 있으면 협력해서 풀어나가고 그런 것은 정말로 값진 일이다.

나의 딸 진이는 우리가 전혀 알지도 못하는 사교 모임에 여러 번 초대받고 우리는 그 모임이 적절한 것인지 알아보고자 그 애의 10 대 친구 부모들에게 전화를 할 수 있었다. 그런 모임이 있을 때마다 우리 부모들은 그 모임을 누가 주관하는지 주저 말고 서로 전화해서 의문 나는 점을 알아보아야 한다.

오늘날 많은 부모들은 젊은이들에게 끼치는 부도덕적이고 파괴적인 영향에 관해서 관대히 보아 넘길 뿐만 아니라 그렇게 하도록 적극적 장려하고 있다.

내 10 대 자녀가 벌어질 행사에서 활동 범위를 알아보기 위해 다른 부모나 행사 후원자에게 전화해보는 것을 두려워하지 말아야 한다. 이렇게 하지 않는다면 누가 10 대 자녀를 어떻게 적절히 통제하고 보호할 수 있을까?

내 10 대 자녀의 문제로 다른 10 대 아이들이 부모들에게 그 행사의 주체자는 누구이냐고 물었을 때 그 부모들은 아주 기분 좋게 생각하고 아주 고맙다고 인사까지 했다.

부모가 나의 자녀에게 무슨 일이 일어나고 있는지 알려고 신경을 쓰고 있는 나에게 정말로 감사하다는 말을 들었을 때는 마음이 펍 흐뭇했다. 아직도 이 세상에 남들을 사랑하며 옳게 지도하려고 긍정적인 부모가 있다는 것을 하나님께 감사드린다.

그와 반대로 진이가 15 살 때 한 파티에 초대를 받았다. 그 파티를 열어주려고 했던 그 아이의 친구 엄마에게 전화를 했다. 그 어머니는 이것은 개인적이 파티요. 맥의 딸은 초대를 받았으니 오고 오지 않는 것은 그 이아에게 달린 것입니다. 제가 나의 파티에서 어떤 것을 하던 상관하지 마세요하고 말했다. 나는 그 집에서 10 대 아이들이 모여 파티를 연다는 것은 부적절하고 결정을 내렸다. 이어서 보다 더 자세히 파티에 관해 말해줄 것을 요청했다.

마침내 그 어머니는 화를 내면서 10 대들이 음란하고 자극적인 분위기에서 포도주와 칵테일을 마실 것이란 것을 말해줬다.

오늘날 동서양을 막론하고 성인들의 감독 하 10 대들이 건전하게 행동을 할 수 있다고 팔장만 끼고 있을 수 없다. 나만이 성실한 인격 행복한 결혼 영적 교제 내 자녀들의 안녕을 위태롭게 만들어서는 안 된다. 나는 바로 나나 너의 어머니가 술집이나 디스코 파티에 가지 않는 이유 중 하나하나가 바로 이런 것이라고 말했다. 나는 나 자신을 믿고 있지만 어떤 유혹에도 이겨낼 수 있다고 장담할 수 없다.

나는 진이 너의 모범적인 행동에 진심으로 감사하다고 말했다.

아직도 네 스스로 그러한 특정 상황에 제대로 대처할 수 없다.

올바르게 생각 할 수 있는 사람들은 피해야만 할 상황이라고 말해줬다.

소스; 10 대 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

■ 부모의 전적 통제에서 신뢰 기반 자기 통제의 적절성과 신뢰성

부모는 10 대 자녀를 신뢰 기반 자기 통제력으로 훈련시키는 데 다음 두 가지 점을 특히 명심해야 한다.

첫째는 10 대 자녀들의 행동 범위는 신뢰 기반 자기 통제력의 정도에 따라 허용해 주어야 한다.

둘째는 10 대 자녀에게 특정한 상황을 신뢰 기반 자기통제의 정도에 따라 처리해도 좋다고 허락하기 전에 그들이 그 특정한 상황을 처리할 수 있을 정도 성장 발육했는지를 확실히 확인해야 한다.

이 두 가지는 서로 상충되는 말 같지만 사실은 그렇지 않다.

너무나 많은 부모들이 이 점을 혼동하고 있다.

부모들은 10 대 자녀들에게 신뢰 기반 자기 통제에 따라 어떤 종류의 특권을 허락 해 줄 것인지를 결정하는데 적절성과 너무나 많은 부모들이 이 두 문제를 혼동하고 있다.

부모들이 10 대 자녀들에게 어떤 종류의 특권을 허락 해 줄 것인가 결정하는데 신뢰 기반 자기 통제력을 이용할 수 있다.

그러나 때로는 상황과 적절성을 알아보는데 실패할 수도 있다.

부모가 상황과 적절성을 알아보는 것이 10 대 자녀를 신뢰하지 않는다고 생각해서는 안 된다.

10 대 자녀를 신뢰할 만하고 그 자녀들이 호의적이고 좋은 기대를 가지고 있어도 그들이 어떤 상황을 다 적절하게 다룰 수 있을 정도로 성숙하지 않다.

그 때문에 그들이 대처하기 어려운 상황에 처해 있을 수 있다.

이러한 경우에 대처하기 위해서 부모는 10 대 아이들을 보호해야 한다.

예를 들면 딸 진이가 어느 파티에 초청 받았었다고 가정 하자..

진이는 부모가 신뢰할 만한 딸 아이였고 올바르게 행동하는 것이 그 애의 진정한 의도였다. 그러나 그 애는 나이로 따지면 초청받기에 너무도 어리고 성숙치 못해 그런 상황에서 잘 대처하기가 어려웠다.

내가 그 파티에 갈 수 없다고 말했을 때 그 애는 왜 안 되나요 라고 떳떳하게 물었다. 그 애는 지금까지 모범적으로 행동을 했으며 앞으로도 적절히 행동하는 법을 알고 있고 그 애 자신이 그 모임에서도 분명히 모범적이고 적절히 행동을 할 수 있을 것이고 아빠도 나를 신뢰할 수 있을 것이라고 지적하면서 조심스럽게 말했다.

그 때 나는 네 말에 대해 전적으로 옳다고 대답했다.

나는 진이를 자랑스럽게 여겼으며 내가 그 딸을 신뢰할 수 있다는 것을 그 딸이 알고 있었다, 그렇지만 이번 초청받은 파티에서 진이는 압박감을 받고 거기서 생기는 모든 상황에 대처할 수 있는 준비가 되어있지 않고 또 잘 대처할 수 없다고 생각했다.

나도 내 스스로 모범적으로 행동하고 믿을 만한 사람이라고 생각하고 있었지만 나도 또한 다른 사람과 마찬가지로 때로는 유혹받을 수 있는 평범한 사람이라는 것을 딸에게 말해줬다.

나는 내 자신을 믿고 있지만 내가 어떤 유혹에 이겨낼 수 있다고 절대적으로 장담할 수 없다. 나는 진이를 신뢰할 수 있지만 아직 그 딸이 특정 상황을 제대로 다 대처할 수 있는 준비가 되어 있지 않다고 생각 했다.

올바른 생각을 가진 사람이라면 피해야할 상황이라고 딸에게 말해줬다.

소스; 10 대 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

■ 부모 통제에서 신뢰 기반 자가 통제로 이행하는데 한계성 설정

비행을 저지른 10 대 자녀를 신뢰 기반 자기 통제력에 준해 통제 한계를 어느 정도 제한해야 되느냐가 큰 관심거리이다.

어린이들처럼 10 대들도 부모의 공정성에 대해 예민하게 반응한다. 그들의 부모가 자기들이 저질른 비행을 언제는 그냥 묵인하고 또 언제는 가혹하게 처리하는지 알고 또는 부당하게 대하는지도 알고 있다.

어떤 부모는 처음부터 확고한 통제의 한계를 일관성 있게 설정해서 극도로 어려움을 겪고 있는 10 대 자녀들에 의해 쉽게 조정 당하기도 한다. 또 다른 부모들은 정 반대의 방침을 통해 10 대 자녀가 가혹한 대우를 받기도 한다.

10 대 자녀가 술집에 갔었다는 이유로 1 년 동안 학교에서 돌아온 후 집안 내에서 주로 활동할 수 있도록 제한받았다는 예도 있었다.

처벌은 잘못된 행동에 대한 적절성이 있게 내려져야 한다.

데이트에서 15 분정도 늦게 돌아 왔을 때와 같이 사소하게 규칙을 어겼을 때나 행동을 잘못했을 때는 1 주 정도 행동 제한을 하는 것이 마땅하다.

만일 그런 일이 또 다시 생기면 행동 제한을 더 늘려야 한다. 그 때는 2 주 정도 제한이 적절하고 4 주 이상은 부적절하다.

그 제한을 자주 해야 하거나 1 주 이상 제한을 해야 하면 아마도 부모의 기대에 어떤 이상이 있거나 부모 자식 간 관계에 어떤 이상이 있거나 10 대 자녀에게 건강 상 이상이 있나 알아봐야 한다.

부모 자식 간 관계에 잘못된 것이 있을 수 있다.

부모로부터 조건 없는 진실한 사랑을 받고 자라는 10 대 아이들은 그렇지 못한 10 대 아이들보다도 훈련을 시키기가 쉽고 신뢰 기반에서 자기 통제하기가 훨씬 쉽다.소스; 10 대 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

■ 건강 이상이 있는 10 대 자녀를 신뢰 기반 자기 통제로 훈련시킬 때

부모가 10 대 자녀를 조건 없는 진정한 사랑으로 키우고 그 자녀를 신뢰 기반 자기통제로 훈련시키려고 전력을 다해도 통제하기가 어렵다면 그 10 대 자녀는 심각한 건강상 문제를 가지고 있을 수 있다. 그럴 때는 다른 전문가의 도움이 필요하다.

10 대 자녀에게 우울증, 사고 장애, 감정 장애, 신경성 질환, 성격 장애 등 건강 문제가 있을 때는 부모가 신뢰 기반에서 10 대 자녀들의 행동 문제들을 통제하기가 쉽지 않다.

이런 건강 문제가 있는 10 대들은 자기의 분노를 적절히 표출하지 못한다.

10 대 자녀의 행동은 가족 간에 일어나 복합적 문제들로 일어나기 때문에 10 대들을 신뢰기반 자기 통제를 하기가 어려울 수도 있다.

10 대 자녀들에게 있는 건강 문제로 행동 문제를 신뢰기반 자기 통제를 할 수 없으면 바로 전문가의 도움을 받아야 한다.

소스; 10 대 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

■ 사춘기 후기 10 대 아이들의 신뢰 기반 자기 통재력을 돕는 방법

사춘기 아이들이 정상적으로 부모의 통제 기반에서 신뢰 기반 자기 통제력으로 행동하고 독립을 추구하며 부모로부터 정상적으로 떨어져 나가는 시기가 다가와도 그들은 불안정한 사춘기 다리를 건너 성인기로 건너가기 위해 부모로부터 감정적으로 정서적으로 경제적으로 도움을 계속 받을 필요가 있다.

부모는 사춘기 다리를 건너가는 10 대 자녀들을 그 어느 때보다도 더 많이 감정적 정신적으로 사랑해 도와주는데 힘써야 한다.

부모들은 10 대 자녀가 성인기에 가까이 접근할 때 성인기에 독립된 삶을 원활히 할 수 있는 방법을 배웠는지 확인해야 한다.

특히 여름 방학동안 부모 없이 혼자 독립해서 여름 캠프를 간다든지 멀리 친지 방문을 일정 기간 동안 하면서 부모를 떠나 부모 없이 혼자 독립해서 사는 실습 시간을 갖는 것도 좋다.

실제로 사춘기 다리를 건너가는 동안 물론이고 태어나서부터 성인기로 자랄 때까지 자녀가 자기 스스로 자신을 돌볼 수 있게 계속 훈련을 받을 필요가 있다.

10 대 자녀가 부모를 떠나 혼자 독립해서 사는 동안 옷을 세탁해서 입을 수 있는지 자신의 최상의 건강을 유지하기 위해서 식사를 적절히 손수 지어 먹을 수 있는지, 경제적으로 수입과 지출에 따라 계산해서 적절히 생활 할 수 있는지, 부모 형제 친척 친지들의 특별한 날이나 행사에 카드를 보내고 인사를 할 수 있는지 등을 가르쳐야 한다.

어떤 10 대 아이들은 부모를 떠난 후 매일 인스턴트 음식물을 먹어 급기야는 비타민 결핍증이 생기고 영양실조에 걸리기도 한다.

10 대 자녀들이 독립해 살 때 생길 수 있는 문제들을 사춘기 아이들 스스로 해결해나가도록 도와주는 데는 시간이 요한다. 이런 일들은 절대로 자연히 알아 하는 것은 아니다. 대학에 간 어떤 10 대 자녀는 아침 첫 수업 시간에 참석하지 못하는 경우도 있다.

일생 동안 계속되는 버릇과 습관은 후기 사춘기 동안 일정한 모양새를 갖춘다. 10 대 아이가 성인이 되기 전에 대부분의 성인들의 특성이나 성격이 후기 10 대까지 형성되지만 그것도 아직 변화될 수 있다.

부모가 10 대 자녀에게 좋은 성격을 신장시키고 바람직스럽지 못한 성격을 개선하도록 최대로 도와주어야 한다.

소스; 10 대 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병

- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10

- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

제 2 장 : 정상체온, 열, 열이 나게 하는 원인, 해열, Normal temperature, Fever, cause of fever, Antipyretics

정상체온, Normal temperature

Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

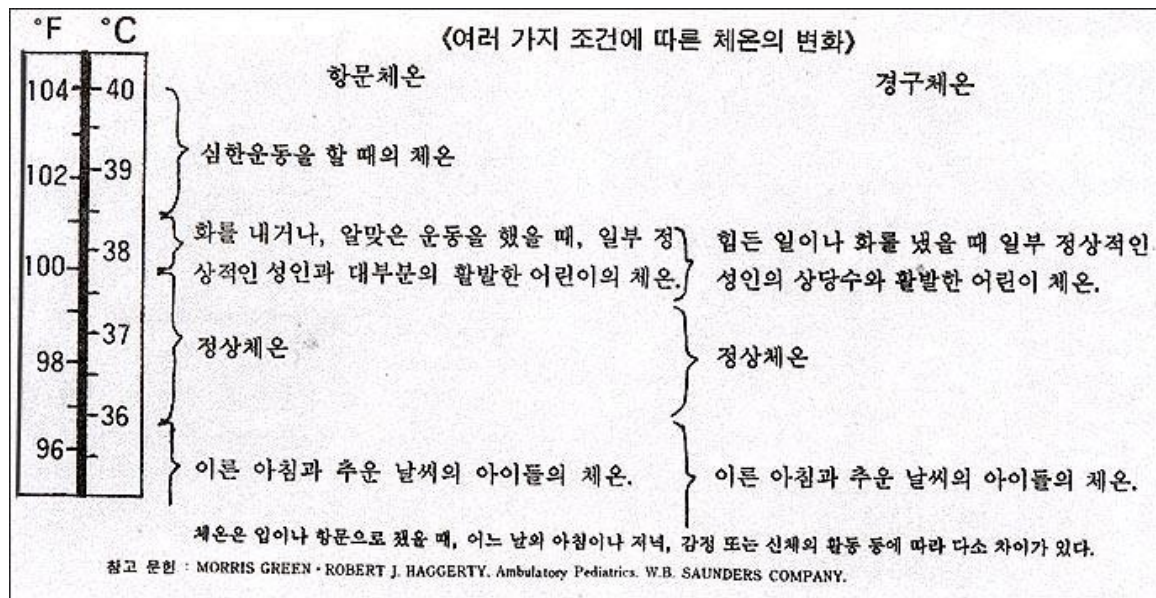


그림 145. 여러가지 조건에 따른 체온의 변화. 참조문헌: MORRIS GREEN. ROBERT J. HAGGERTY.
Ambulatory Pediatrics. W.B. SAUNDERS COMPANY

- 건강한 아이들의 정상 항문 체온은 섭씨 36.2~38 도(화씨 97~100.4 도)
- 정상 구강 체온은 섭씨 36~37.5 도(화씨 96.8~99.6 도)이고
- 정상 겨드랑 체온은 섭씨 35~37 도(화씨 95~98.6 도)이다.

- 항문 체온이 섭씨 37.7 도(화씨 99.8 도)이면 정상 체온이다.

Normal temperature 정상체온

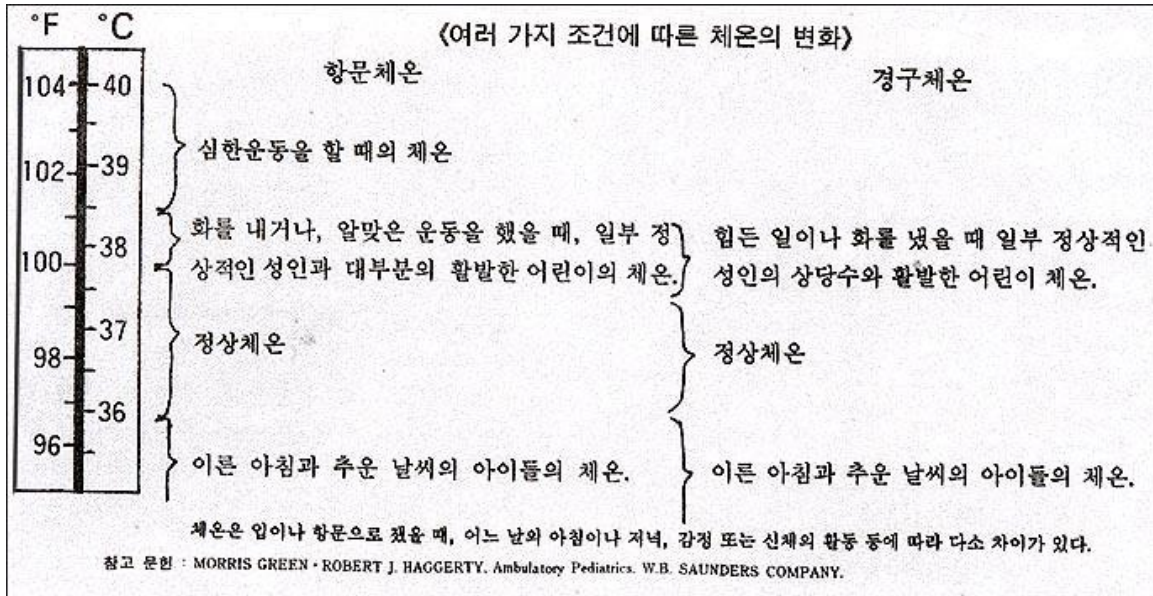


Figure 145. Changes in body temperature under various conditions.

References: MORRIS GREEN·ROBERT J. HAGGERTY. Ambulatory Pediatrics. W.B. SAUNDERS COMPANY

- Normal anal body temperature in healthy children is 36.2 to 38 degrees Celsius (97 to 100.4 degrees Fahrenheit).
- Normal oral body temperature is 36 to 37.5 degrees Celsius (96.8 to 99.6 degrees Fahrenheit)
- Normal underarm body temperature is 35 to 37 degrees Celsius (95 to 98.6 degrees Fahrenheit).
- If the anal body temperature is 37.7 degrees Celsius (99.8 degrees Fahrenheit), it is normal.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제

- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

열(1), Fever(1)

Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

- 체온이 정상보다 더 높으면 열이 난다고 한다.

열의 원인(열나게 하는 원인) Causes of fever

1. 감염병으로 인하여 열이 날 수 있다.

- 대부분의 경우, 박테리아이나 바이러스, 아메바, 클라미디아, 마이코플라스마, 또는 말라리아 등의 병원체로 인한 감염병이 신체의 여러 계통들 중 한 계통이나 여러 계통 또는 전신에 있을 때 열이 날 수 있다. 때로는 한 계통의 한 기관에 감염병이 생겨도 열이 날 수 있다,

2. 감염병이 아닌 다른 병으로 열이 날 수 있다.

- ① 신생아가 탈수될 때 열이 날 수 있다. 이런 열을 신생아 탈수열이라고 한다.
- ② 주위의 온도가 높을 때
- ③ 옷을 너무 많이 입었을 때
- ④ 이불이나 담요 등을 너무 많이 덮거나 싸줄때
- ⑤ 심하게 운동하는 중이나 운동한 바로 후
- ⑥ 갑상선 기능 항진증, 류마티스 열, 류마티스 관절염, 연소성 류마티스양 관절염,
- ⑦ 혈청병, 전신성 홍반성 낭창, 크론병 소장염, 궤양성 대장염 등 자가면역 질환 및 항원항체이상 반응 질환,

- ⑧ 백혈병이나 악성종양 등,
- ⑨ 약물 부작용, 약물 중독, 예방접종 백신 부작용 등
- ⑩ 가와사키 병 등 원인불명 질병
- ⑪ 그 외



사진 146. 신생아에게 열이 나면 항상 응급한 건강 문제로 다루어야 한다. 때로는 사진에서 볼 수 있는 것과 같이 많이 싸줄 때나 실내 온도가 너무 높을 때 체온이 비정상적으로 많이 올라 갈 수 있고 열이 날 수 있다.

Copyright © 2013 John Sangwon Lee, MD., FAAP

신생아들에게 열이 나게 하는 원인 Causes of fever in newborn infants

- 태어나서 28 일까지의 아기들을 신생아들이라고 한다.
- 아무 병이 없는 생후 2~3 일이 된 신생아에게 다음과 같은 원인으로 나는 열을 신생아 탈수열이라고 한다.
 - 모유나 인공영양 등을 충분히 섭취하지 못하거나,

- 보육기 내 온도가 너무 높거나,
- 실내 온도가 보통 이상 더 높거나,
- 많이 덮어 주면 탈수가 되고 열이 날 수 있다.
- 출생 전이나 분만 중, 또는 태어난 후 바이러스 감염, 박테리아 감염, 또는 그 외 다른 병원체 감염으로 인한 감염병에 걸리면 열이 날 수 있다.
- 감기, 인두염, 후두 기관 기관지염, 세기관지염, 폐렴, 위장염 등의 바이러스 감염이나,
- 패혈증, 뇌막염, 폐렴, 요로 감염, 관절염, 골수염, 위장염, 매독 등 박테리아 감염으로 생긴 감염병으로 열이 날 수 있다.
- 마이코플라스마 감염병,
- 말라리아,
- 클라미디아 등 병원체 감염으로 감염병을 앓을 때 열이 날 수 있다.

영아들에게 열이 나게 하는 원인 Causes of fever in infants

- 생후 4 주에서 첫 돌까지 기간을 영아기 또는 유아기라 한다.
- 그 기간에 있는 아기들을 영아들 또는 유아(乳兒)들이라고 한다.
- 영아들에게 열나게 하는 주원인들은 다음과 같다.
 - ① 감기, 독감, 편도염, 인두염, 인두 편도염, 후두염, 후두 기관 기관지염, 세기관지염, 폐렴, 위장염, 수두, 홍역, 풍진, 장미진, 간염, 뇌염, 뇌막염, 단순포진 바이러스 감염 등 바이러스 감염으로 생긴 감염병을 앓을 때도 열이 날 수 있다.
 - ② 부비동염, 패혈증, 뇌막염, 폐렴, 요로 감염, 관절염, 골수염, 위장염, 결핵, 백일해, 장질부사, 심내막염, 충수염 등 박테리아 감염으로 생긴 감염병을 앓을 때 열이 날 수 있다.
 - ③ 마이코플라스마, 클라미디아, 말라리아 등 여러 종류의 병원체의 감염으로 생긴 감염병을 앓을 때 열이 날 수 있다.
 - ④ 주위의 온도가 보통 이상 더 높을 때,

- ⑤ 옷을 너무 많이 입을 때,
- ⑥ 갑상선 기능 항진,
- ⑦ 류마티스 관절염, 연소성 류마티스양 관절염,
- ⑧ 암, 백혈병,
- ⑨ 예방접종 백신, 약물 부작용,
- ⑩ 혈청병,
- ⑪ 가와사키병 등으로 열이 날 수 있다.
- ⑫ 그 외

다음은 “ 2 개월 된 아이의 고열과 패혈증에 대해서..”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 2 개월 된 아이의 고열과 패혈증에 대해서..

Q.

안녕하세요..

저의 아이는 2 개월 된 남자아이입니다..

5 일전 밤에 고열이 있어서.. 다음날 병원에 갔습니다.. 병원에 갔을 때는 열이 좀 내린 상태였고.. : 피검사와 가슴 x-ray 를 촬영했는데.. x-ray 소견은 정상이었고.. 피검사에서 백혈구 수치가 높게 나온다고 했습니다..

그날 소변검사를 하려고 했으나.. 못하고..해열제만 받아서 왔습니다.. 저녁에 또 열이 나면서.. 아이가 끄끙 앓아서.. 해열제를 먹이고.. 주말이라 다른 병원 응급실로 갔습니다..

거기서 다시 피검사를 해봤는데.. 백혈구 수치가 더 많이 올라갔고.. 간기능과 관련된 검사 수치도 높고.. 염증지수도 상당히 높다고 했습니다..

패혈증이라고 하면서.. 원인을 알기 위해서 더 검사를 해봐야 한다고 했습니다..

그런데.. 그날 저녁부터 검사결과들이 나오기 전부터 항생제 치료를 했습니다.. 거기서는 우선 기본적인 항생제 치료를 하고.. 균이 나오면 거기에 맞는 항생제를 쓴다고 하더군요..

그리고 그 다음날.. 소변검사에서 백혈구가 많이 나온다고.. 하면서.. 소변을 통해서 감염이 된 것 같다고 하고.. 소변 균 배양을 해서 어떤 균인지 알아본다고 했습니다..

아직 배양결과는 안나왔구요..

그리고.. 다음에 또 이런 감염이 되면 초음파 촬영을 해보자고 했습니다.. : 병원에서는 요로감염으로 생각하고 있는 것 같습니다..

아이는 열이 났다가 좀 내리기도 하고.. 열이 나고 보채는 것 외에는 크게 다른 증상은 없습니다.. 설사 구토 등도 없고.. 먹는 것도 괜찮고.. 그런데.. 처음에 갔던 병원 의사에게 제가 응급실로 오게 되었다고 전화를 드렸는데.. 그 의사선생님은 항생제를 쓰기 전에.. 뇌척수액 검사를 해서.. 뇌수막염은 아닌지를 검사했어야 하는데 왜 안 했을까라고 말씀하시더군요..

제가 궁금한 것은 아이가 어떤 증상을 보인 때 뇌수막염을 의심할 수 있는지요.. 그리고.. 혈액내에 백혈구 수치가 높고.. 염증지수가 높으면.. 균이 이미 혈액을 타고 전신으로 퍼졌다는 것을 의미하는지요.. 그리고.. 요로감염이 원인이 되어서.. 패혈증.. 뇌수막염이 올수 있는지요..

그리고.. 항생제를 쓴 뒤에 소변을 받아 균검사를 했는데.. 그래도 정확한 균배양이 되는지요..

소변균검사서 정확한 균이 검출되어서.. 거기에 맞는 항생제만 쓰면.. 완전히 치료가 되는 것인지.. 후유증은 없는 것인지.. 열이 난지 벌써 5 일째인데.. 너무 늦은 것은 아닌지..

너무 걱정이 됩니다. 답변 부탁드립니다.

A.

- 오진님께
- 안녕하세요.
- 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다.
- 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

Q.

“아이가 어떤 증상을 보일 때 뇌수막염을 의심할 수 있는지요..”

A.

- 아이에게 열이 나든 성인에게 열이 나면 제일 먼저,
- 의사들은 뇌막염으로 열이 나는지,
- 패혈증으로 열이 나는지, 또는 그 이외 생명을 위협할 수 있는 다른 감염병으로 인해 열이 나는지 항상 염두에 두고 그런 종류의 감염병에 걸려서 열이 나나 의심해보는 것이 기본입니다.
- 특히 생후 6 개월 전 영아들이 열이 나면 일단 뇌막염 및,또는 패혈증을 앓고 있는지 의심해 보는 것이 보통입니다.
- 박테리아 패혈증이나 뇌막염을 앓는 아이들에게는 구토, 설사, 탈진, 탈수, 보챔, 고열, 창백, 청색증, 두통, 기민 등의 증상 징후가 있는 것이 보통이다.
- 특히 독성상태(Toxic State)에 빠져있는 것이 보통입니다. “독성상태”란 말은 소아청소년과에서 많이 쓰는 의학 용어입니다. 아이가
- 웃지도 않고
- 먹지도 마시지도 않고
- 잘 자지도 않고
- 많이 아파하는 상태에 있을 때 그 환아는“독성상태에 있다”는 말을 씁니다.

Q.

그리고.. 혈액 내에 백혈구 수치가 높고.. 염증지수가 높으면.. 균이 이미 혈액을 타고 전신으로 퍼졌다는 것을 의미하는지요..

A.

- 백혈구 수치가 비정상적으로 증가했다고 해서 감염병에 걸려 있다 없다 항상 말할 수는 없습니다.
- 백혈구 수치가 비정상적으로 낮을 때도 생명에 위중하고 심한 감염병에 걸려 앓고 있을 수 있습니다.
- 백혈구 수치가 높아도 박테리아가 신체의 한계통의 한 국소 부분에만 감염되어 있을 때도 있습니다.
- 백혈구 수치가 낮더라도 박테리아가 핏속에 이미 퍼져 패혈증이나 뇌막염에 걸려 있을 수 있습니다.
- 우리 몸의 핏 속에 박테리아가 이미 들어있을 때도 많이 있지만 우리 몸의 자연 방어 기전에 의해서 핏속에 있는 균이 박멸될 수 있기 때문에 패혈증에 걸리지 않는 때가 더 많이 있습니다.

Q.

그리고.. 요로감염이 원인이 되어서.. 패혈증.. 뇌수막염이 올 수 있는지요..

A.

- 물론입니다.
- 요로감염을 일으켰던 대장균 등 박테리아가 혈류를 따라 전신으로 퍼질 수 있다.
- 그래서 대장균성 패혈증 및, 또는 뇌막염을 일으킬 수 있습니다.

Q.

그리고.. 항생제를 쓴 뒤에 소변을 받아 세균검사를 했는데.. 그래도 정확한 세균배양이 되는지요..

A.

- 세균의 종류에 따라, 또 치료에 쓴 항생제의 종류에 따라 소변 세균 배양검사의 결과가 다를 수 있습니다.
- 요로감염을 일으켰던 세균이 이미 치료에 썼던 항생제에 상당히 감수성이 높으면 그 항생제 치료를 받은 후 소변 세균배양을 할 때 그 세균배양검사에 세균이 하나도 자라지 않을 수 있습니다.
- 그러나 요로감염을 일으킨 세균이 세균 배양검사를 하기 전 치료에 썼던 항생제에 내성이 있으면 항생제를 쓴 후 받은 세균 배양검사에 세균이 자랄 수 있습니다.

Q.

소변균검사에서 정확한 균이 검출되어서.. 거기에 맞는 항생제만 쓰면.. 완전히 치료가 되는 것인지.. 후유증은 없는 것인지..

A.

- 요로 감염이 있는지,
- 요로 감염을 일으킨 세균은 어떤 종류인지,
- 왜 요로 감염이 생겼는지,
- 요로에 어떤 선천성 기형이 있는지 등을 알아보는 것이 중요합니다.
- 그리고 비뇨기계에 어떤 기형 또는 요로 감염의 정도에 따라 완치가 될 수도 있고 완치가 되지 않을 수도 있습니다.그리고 적절한 항생제 치료로 요로감염이 다 나은 후에 신장 등에 손상흔적이 남아있을 수 있습니다.

Q.

열이 난지 벌써 5 일째인데.. 너무 늦은 것은 아닌지..

A.

- 요로 감염은 호흡기 감염병 다음으로 흔한 소아 감염병 중 하나입니다.
- 요로 감염이 있을 때 적절한 항생제로 적절히 치료해도 치료시작 이후 열이 3~4 일 동안 계속 날 수 있습니다.
- 왜 요로감염이 걸렸는지 전체 요로를 검사해 보는 것이 좋겠습니다.
- 걱정을 너무 하시지 말고 의사 선생님의 말씀대로 치료하시면 잘 낫을 것입니다.
- 마치 제가 미국 소아청소년과 학회에서 치른 소아과 보드시험 문제 같은 아주 좋은 질문을 하셨습니다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호 백과-제 10 권 소아청소년 신장 비뇨생식기 질환-요로 감염, 소변검사.
- 제 7 권 소아청소년 감염병-패혈증, 뇌막염, 세균(박테리아) 검사.
- 제 13 권 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환-백혈구 수치.
- 제 21 권 소아청소년 가정간호-열 등을 참조하세요.
- 질문이 더 있으시면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환

- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors

- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

열(2), Fever(2)

Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

유아들에게 열이 나게 하는 원인 Causes of fever in toddlers and preschool children

- 1~5, 6 세까지 기간을 유아기라 하고 그 기간의 아이들을 유아들이라 한다.
 - 1~3 세의 유아들을 토들러(타들러/Toddlers) 유아라고 한다.
 - 미국 4,5,6 세 유아들을 학령기전 유아들이라 한다.
 - 유아들이나 학령기 전 유아들에게 열이 나게 하는 주원인은 다음과 같다.
- ① 감기, 독감, 부비농염, 편도선염(편도염), 인두염, 인두 편도선염, 후두염, 기관지염, 모세기관지염, 후두 기관 기관지염, 폐렴, 뇌막염, 뇌염, 홍역, 수두, 장미진, 수족구병, 단순포진 바이러스 감염 등 바이러스 감염으로 생긴 감염병을 앓을 때도 열이 날 수 있다.
- ② 축농증(부비동염), 인두염, 편도염, 편도 농양, 성홍열, 뇌막염, 중이염, 폐렴, 요로 감염, 패혈증, 농양, 골수염, 관절염, 위장염, 심내막염, 결핵 등 박테리아 감염으로 생긴 감염병을 앓을 때도 열이 난다.
- ③ 클라미디아, 마이코플라스마 등의 병원체의 감염으로 생긴 감염병을 앓을 때도 열이 난다. 말라리아 등 원충에 감염될 때 열이 날 수 있다.
- ④ 갑상선 기능 항진, 류마티스 관절염, 류마티스 열, 연소성 류마티스양 관절염, 약물, 예방접종 백신, 암, 백혈병, 혈청병, 가와사키병 등으로 열이 날 수 있다.

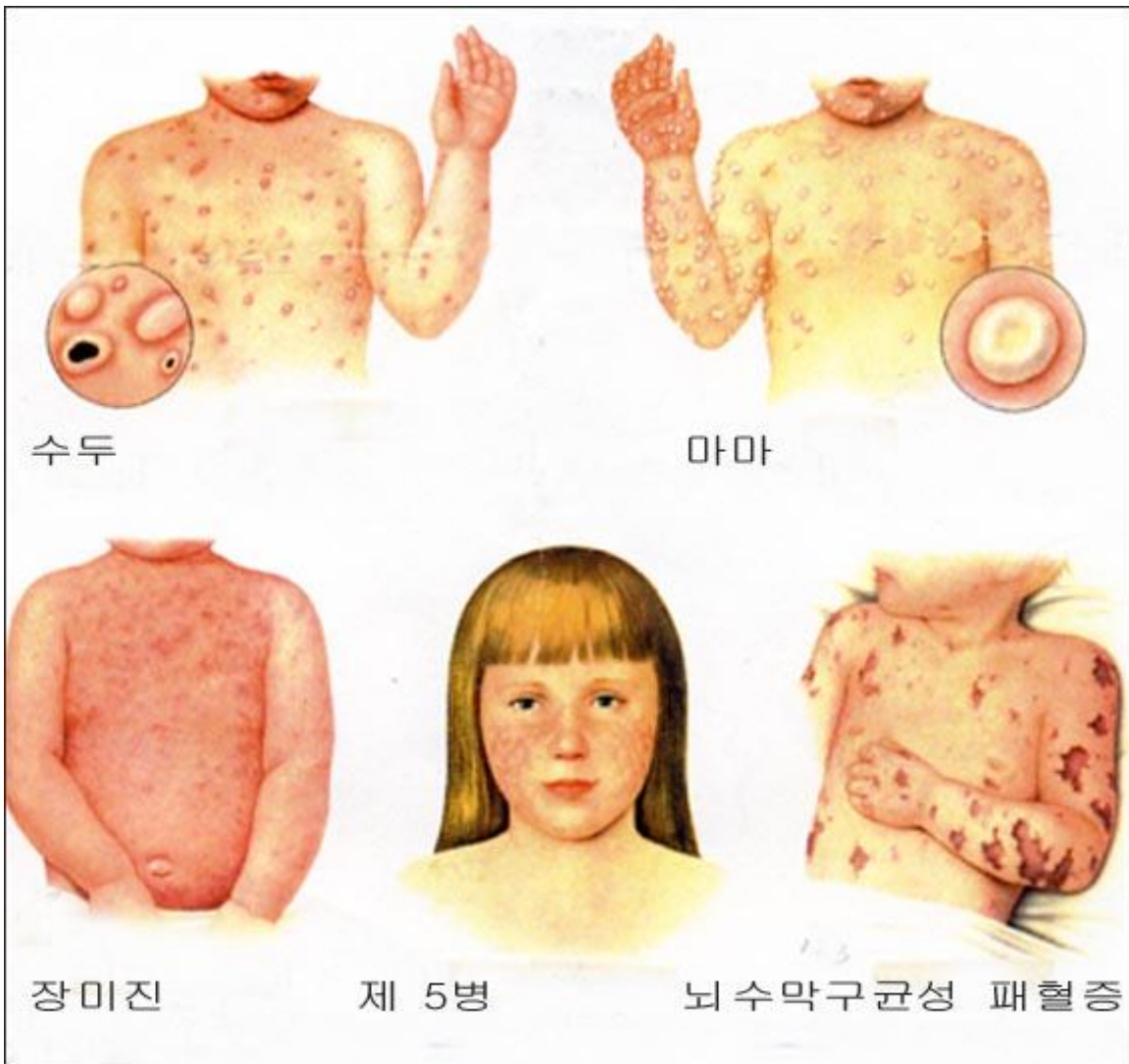
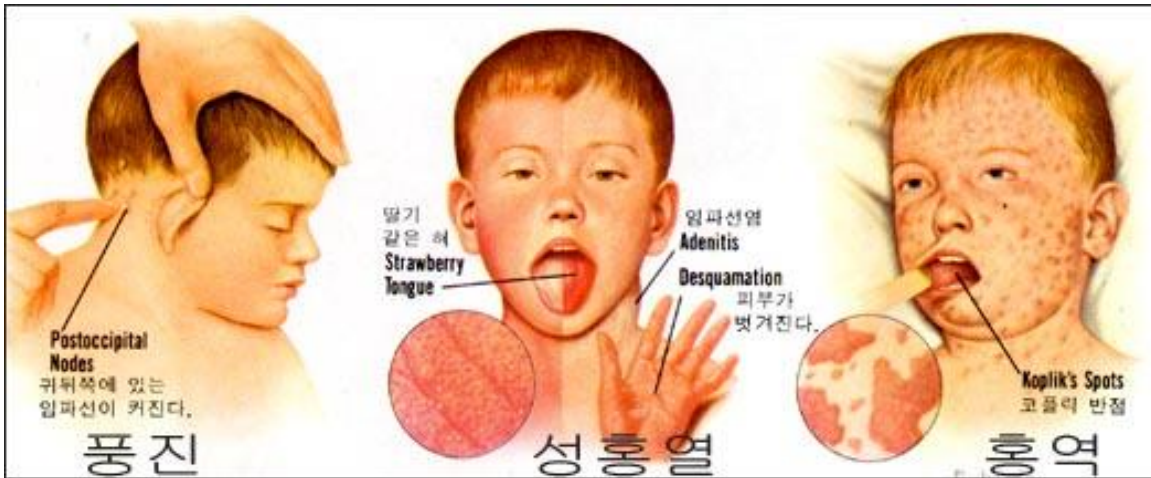


그림 148. 유아들이나 학령기 아이들에게 열이 날 때 이런 종류의 감염병 등으로 열이 나나 알아본다.
출처-Ross lab in USA

학령기 아이들에게 열이 나게 하는 원인 Causes of fever in school children

- 6~12 세까지 기간을 학령기라 하고 그 기간에 있는 아이들을 학령기 아이들 또는 학령기 아동들이라고 한다.
- 학령기 아이들에게 열이 나게 하는 원인은 다음과 같다.
 - ① 감기, 독감, 축농증, 편도염, 인두염, 편도 인두염, 후두염, 기관지염, 폐렴, 위장염, 수두, 홍역, 볼거리, 전염성 단핵구증(전염성 모노), 수족구병, 간염, 단순포진 바이러스 감염 등 바이러스 감염으로 열이 날 수 있다.
 - ② 축농증(부비동염), 중이염, 성홍열, 인두염, 인두 편도선염, 편도 농양, 폐렴, 요로 감염, 위장염, 골수염, 관절염, 뇌막염, 패혈증, 라임병, 심내막염, 결핵, 장질부사, 복막염, 농양 등 박테리아 감염으로 생긴 감염병으로 열이 날 수 있다.
 - ③ 클레미디아, 마이코플라스마(미코플라스마), 말라리아 등의 병원체의 감염으로 생긴 감염병으로 열이 날 수 있다.
 - ④ 갑상선 기능 항진, 류마티스 관절염, 류마티스 열, 연소성 류마티스양 관절염, 약물 부작용, 암, 백혈병, 예방접종 백신, 궤양성 대장염, 국소적 소장염, 혈청병, 전신성 홍반성 낭창, 가와사키 병 등으로 열이 날 수 있다.

10 대 아이들에게 열이 나게 하는 원인 Causes of fever in adolescents

- 13~18 세까지 연령층에 속한 아이들을 10 대 아이들이라고 한다.
 - ① 감기, 독감, 편도염, 축농증(부비동염), 인두염, 전염성 모노, 후두염, 기관지염, 폐렴, 뇌염 등 바이러스 감염으로 생긴 감염병으로 열이 날 수 있다.
 - ② 축농증(부비동염), 중이염, 폐렴, 인두염, 편도염, 편도 농양, 요로 감염, 위장염, 골수염, 관절염, 뇌막염, 농양, 라임병, 임질, 결핵 등 박테리아 감염으로 생긴 감염병으로 열이 날 수 있다.

③ 클라미디아, 마이코플라스마, 말라리아 등의 병원체의 감염으로 생긴 감염병으로 열이 날 수 있다.

④ 갑상선 기능 항진, 류마티스 관절염, 류마티스 열, 연소성 류마티스양 관절염, 약물 부작용, 암, 백혈병, 혈청병, 전신성 홍반성 낭창, 약물 중독 등으로 열이 난다.

⑤ 그 외



사진 149. A 군 연구균성 편도선염(편도염)

감기, 독감, 축농증, 편도선염(편도염), 인두염, 편도 인두염 등 감염병으로 열이 날 수 있다.

Copyright © 2013 John Sangwon Lee, MD., FAAP

열이 나는지 어떻게 알 수 있나요 How do you know if she or he has a fever



사진 150. 열이 나는 것 같으면 체온 을 잴다. 체온뿐만 아니라 맥박 수, 호흡수 등 활력징후(Vital Signs)도 측정할 수 있다.

Copyright © 2013 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 151. 열이 나는 것 같으면 체온을 잴다.

Copyright © 2013 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 몸이 불덩이 같이 뜨겁고, 춥다고 하면서 덜덜 떨면서 몸이 몹시 아프면서 앓는 증상 징후가 있을 때는 체온을 재지 않고 열이 나는지 알 수 있다. 또 그와 동시 독성상태에 있는 환아에게 열이 나는지 쉽게 알 수 있다.

- 열이 잠시 동안 나다가 안 나고, 또다시 열이 났다가 안 나면서 즉 간헐적으로 열이 났다 안 났다 하면서 병을 앓거나, 열은 나지만 보통 때처럼 잘 먹고 뛰어 놀면서 앓을 때는 열이 나는지 모를 수 있다.
- 아이가 앓을 때는 물론이지만 특히 다음 ①-⑮와 같은 경우 체온을 재서 열이 나는지 알아보고 어떤 병으로 열이 나는지 알아보는 것이 좋다.
- 부모도 적어도 반의사가 될 정도 되어야 자녀를 더 쉽게 양육할 수 있다.

① 몸이 뜨겁고 피부가 건조할 때

② 땀이 비정상적으로 더 많이 날 때

③ 피부 발진이 났을 때

④ 얼굴이 창백하거나 붉을 때

⑤ 비정상적으로 숨을 빨리 쉬거나 느리게 쉬거나 숨소리가 이상하거나 숨을 어렵게 쉴 때

⑥ 콧물이 나고 재채기를 하거나, 기침을 하고 목이 쉴 때

⑦ 잘 먹지 않거나 아픈 것같이 보일 때

⑧ 구토, 설사 또는 구토와 설사를 하면서 앓을 때

⑨ 비정상적으로 잠을 많이 자거나 조금 잘 때

⑩ 보통 때와 같이 잘 놀지 않고 보채거나 많이 울 때

⑪ 머리나 팔다리가 아플 때

⑫ 배가 아플 때

⑬ 목안이 아플 때

⑭ 소변을 자주 보거나 소변을 볼 때 아프거나 피가 나올 때

⑮ 그 외

**열이 나면서 다음과 같은 증상 징후가 있으면 의사에게 곧
문의한다. Call a doctor immediately for following symptoms,
Signs with fever**

- ① 눈곱이 끼고 눈에서 고름이 나거나, 눈이 빨강거나 전등 불빛이나 햇빛에 눈이 부실 때
- ② 모유, 인공영양, 이유식, 주식 등을 먹지 않거나, 한 끼니라도 거르거나 보통보다 음식물을 아주 적게 먹거나 젖꼭지나 우유병 꼭지를 힘없이 빨 때
- ③ 별다른 이유 없이 울고 보챌 때,
- ④ 잠을 비정상적으로 많이 잘 때
- ⑤ 확실한 이유 없이 놀지 않고 가만히 누워 있을 때
- ⑥ 추워서 덜덜 떨면서 소름끼칠 때
- ⑦ 구토할 때
- ⑧ 복통이 있을 때
- ⑨ 설사를 하거나 변비가 있을 때
- ⑩ 대소변 색이 비정상적일 때
- ⑪ 소변양이 아주 적거나 소변을 아주 보지 못할 때
- ⑫ 경련을 할 때
- ⑬ 두통이 심할 때
- ⑭ 피부에 발진이 날 때
- ⑮ 목안이 아플 때
- ⑯ 특히, 열이 나면서 독성 상태에 있으면 단골 소아청소년과 의사에게 응급 전화 문의를 하든지 병원 응급실로 데리고 간다

⑰ 그 외

열이 난다는 것은 무엇을 의미하나 What does it mean by fever

- 대부분의 경우, 열이 나면 어떤 병원체가 신체의 한 계통의 한 기관이나 조직 또는 여러 계통의 여러 기관이나 조직에 감염되어 감염병이 생기고 그로 인해 앓고 있다는 것을 의미한다. 드물게 전신에 감염병이 생길 수 있고 그로 인해 열이 날 수 있다.
- 신체 어떤 계통의 어떤 기관의 어떤 부위에 병원체가 감염되어 감염병이 생겼다고 해서 열이 꼭 나는 것은 아니다.
- 그리고 열이 난다고 해서, 열이 더 많이 난다고 해서 생명에 더 위험한 감염병을 앓고 있다고 꼭 단정할 수 없다.
- 또 미열이 난다고 해서 덜 위험한 감염병을 앓고 있다고 단정할 수 없다.
- 대부분의 경우, 열이 나면 병원체가 신체의 어떤 계통의 어떤 기관의 어떤 부위에 감염병이 생겨있고 그로 인해 열이 난다고 단정할 수 있다.
- 그렇지만 어떤 종류의 병원체가 그 전염병을 일으켰는지, 신체의 어느 계통의 어떤 기관이나 조직 어느 부위에 감염병이 있는지, 어떤 종류의 감염병이 생겨 있는지 쉽게 금방 알 수 있는 방법이 없다.
- 그 감염병이 생명에 얼마나 위험스러운지도 쉽게 알 수 없다.
- 감염병을 일으킨 병원체가 바이러스 인지, 박테리아 인지, 또는 다른 병원체 감염병으로 인해 열이 나는지 확실히 쉽게 알 수 없다.
- 뇌막염이나 패혈증 등 생명에 위험한 박테리아 감염병을 앓으면서 사경에서 헤멜 때도 열이 조금도 나지 않을 수 있다.
- 그와 반대로 장미진이나 보통감기 등 생명에 위험하지 않은 바이러스 전신성 감염병을 앓을 때 섭씨 40.6 도(화씨 105 도)정도 고열이 날 수 있다.
- 감기 등 바이러스 감염병을 앓을 때도 미열 내지 고열이 날 수 있다.
- 그렇지만 일반적으로 고열이 나면 더 아플 수 있고 더 위험스런 감염병을 앓고 있다고 추정해도 된다.

- 감염병에 걸리지 안 했지만 갑상선 기능 항진, 류마티스 관절염, 류마티스 열, 연소성 류마티스양 관절염, 약물 부작용, 암, 백혈병, 혈청병, 전신성 홍반성 낭창, 또는 약물 중독 등으로 열이 날 수 있다.

열이 나면 다음과 같이 해열시킨다. Fever can be treated as followings



사진 152. 의사의 처방에 따라, 타이레놀(아세트아미노펜제)으로 해열시킬 수 있다.

Copyright © 2013 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 153. 의사의 처방에 따라, 모트린(아이브프로펜/ 애드빌)으로 해열시킬 수 있다.

Copyright © 2013 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 체온을 정상체온으로 낮추는 치료를 해열이라 한다.

- 해열을 시키기 전에 열나게 하는 원인을 우선 찾아내든지 적어도 어떤 원인으로 열이 나는지 추정해 보고 그에 적절한 치료를 하는 것이 이상적 해열치료이다.
- 결국, 의사의 진단을 받고 열을 나게 한 감염병이나 비감염병을 치료하면서 해열시키는 것이 이상적인 해열 치료법이다.
- 그러나 항상 그런 식으로 열을 낮추고 치료를 할 수 없다. 해열을 시키기 전에 열나게 하는 원인을 찾아내는데 시간이 걸리고 어떤 경우는 그 원인을 확실히 찾을 수도 없고 추정할 수도 없다. 그러므로 열이 나면서 앓고 있는 각 상황에 따라 해열시키는 치료를 다르게 해야 한다.
- 원칙적으로 열이 나면 우선 왜 열이 나는지 의사의 진단을 받아야한다. 그리고 의사의 지시에 따라 해열시키는 것이 이상적이다.
- 상황에 따라, 필요에 따라, 아래와 같이 해열 시킬 수 있다.
- 일기가 좋으면 창문이나 문을 열어 실내 공기를 적절히 환기시킨다.
- 에어컨이나 선풍기로 기분이 좋게 실내의 온도를 조절한다.
- 고열이 나고 심하게 앓을 때는 의사의 지시에 따라 응급 치료를 한다.
- 육체적으로 정신적으로 편히 안정을 취하다.
- 두꺼운 옷은 벗기고 기저귀를 채우든지 팬티나 잠옷만 입힌다.
- 몸을 덜덜 떨면서 한전이 생기면서 고열이 날 때 이불이나 담요를 너무 많이 덮어주면 안 된다. 한전이 난 후 고열이 나는 것이 보통이기 때문이다. 이럴 때는 의사의 진단 치료를 받는다.
- 나이와 환아의 건강 상태에 따라 국물, 맹물, 과일주스 등 반유동식이나 전유동식의 음료수를 조금 자주 경구로 섭취한다. 너무 찬 청량 음료수는 열이 날 때 섭취해서는 안 된다.
- 소변으로 체 열이 빠져나가기 때문에 체온이 조금 떨어지고 열도 좀 떨어질 수 있다.
- 가능한 한 수분을 충분히 섭취해 탈수를 예방 치료하고 해열 시킨다.
- 열이 나면서 아플 때는 위장관 등 전신 모든 계통의 기관과 조직의 기능이 허약해지는 것이 보통이다. 때문에 보통 때같이 음식물을 잘 소화시킬 수 없다. 게다가 보통 때같이 음식물을 먹으면 구토하기 쉽다.

- 열이 나면서 앓을 때 우유나 우유가 든 음식물이나 유당이 든 음식물은 될 수 있는 한 먹지 말아야 한다.
- 체온과 같은 따뜻한 물로 10~30 분 동안 목욕시키면 열이 떨어질 수 있다. 나이에 따라 욕조물 속에 앉히고 목욕시키면서 해열을 시키는 대신 목욕물을 몸에 끼얹어 해열시키는 방법이 더 좋다.
- 따뜻한 목욕물을 적신 수건으로 얼굴, 몸통, 팔다리 등을 잠시 동안 덮었다가 떼면 체온이 떨어질 수 있다. 찬물이나 얼음물로 목욕 시키면 전신경련이 생길 수 있다.
- 찬물 관장으로 해열시켜서도 안 된다.
- 고열이 날 때 담요나 포대기 등으로 꼭 싸주어서도 안 된다.
- 의사의 처방에 따라, 타이레놀 점적약제(방울약), 타이레놀 시럽, 또는 타이레놀 알약으로 해열시키든지 모트린 시럽이나 알약으로 해열시킬 수 있다
- 열이 나게 하는 감염병이 확연하게 낫지도 않고 미열이나 고열이 계속 될 때, 심하게 앓을 때, 심히 앓지는 않지만 부모가 그 병을 어떻게 치료할지 모를 때, 열이 잘 떨어지지 않을 때는 특히, 또 다시 의사의 진단 치료를 받아야 한다.
- 열이 나면서, 웃지도 않고 마시지도 먹지도 않고 자지도 않고 아파보이면 아주 심한 병에 걸려 아픈 아이라고 단정할 수 있다. 이런 상태를 독식상태(Toxic state) 또는 독성 상태에 있다고 말할 수 있다.
- 소아가 열나면서, 독성 상태에 있으면 위험한 감염병을 앓고 있다는 징조이다. 의사의 진단 치료가 응급으로 받아야한다.
- 요즘 아스피린은 해열제로 거의 쓰지 않는다.
- 무슨 감염병을 앓고 어떻게 치료할지 모르면 의사의 치료를 응급으로 받아야한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024

- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병

- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10

- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

체온계의 종류와 체온 재는 방법, Kinds of thermometers and how to take temperature

Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

체온계의 종류

- ① 구강 체온계— 체온을 입안에서 잴 수 있는 체온계
- ② 항문 체온계는—체온을 항문에서 잴 수 있는 체온계
- ③ 포헤드 체온계— 1~ 2 분 동안 이마에 붙였다 떼서 체온을 잴 수 있는 1 회용 체온계
- ④ 로사템 체온계—체온을 입안이나 겨드랑에서 잴 수 있는 전자 체온계
- ⑤ 외이도 체온계— 체온을 몇 초 동안 외이도에서 잴 수 있는 전자 체온계
- ⑥ 전자 체온계— 체온을 입안이나 항문에서 잴 수 있는 전자 체온계
- ⑦ 노리개 체온계—노리개 젓꼭지 속에 체온계가 들어 있어 노리개 젓꼭지를 빨 때 체온을 잴 수 있는 체온계
- ⑧ 그 외 피부적외선체온계, 귀적외선체온계, 알콜모세관체온계, 색조표시식체온계 등도 있다.

어떤 체온계가 좋은가

- 사용하기 간편하고
- 가격이 저렴한 체온계가 더 좋다.
- 유리 구강 수은 체온계나 유리 항문 수은체온계는 쓰기가 간편하고 값도 싸고 실용적이다.

- 유리 구강 수은 체온계와 유리 항문 수은체온계를 각각 한 개씩 집에 보관했다가 필요할 때 쓰면 좋다.
- 그러나 환경 공해문제로 미국에서는 권장하지 않는다.
- 어떤 종류의 체온계든 각 가정에 체온계를 한두 개는 꼭 가지고 있어야 한다.

유리 항문 수은 체온계와 유리 구강 수은 체온계

- 유리 구강 체온계의 모양은 항문 체온계의 모양과 거의 같으나 유리 항문 체온계의 한쪽 끝 부분이 유리 구강 체온계의 같은 끝 부분에 비해서 더 둥글고 더 굵다.
- 유리 체온계에는 섭씨 35~42 도(화씨 96~106 도)의 체온을 잴 수 있다.
- 잰 체온이 몇 도인지 알아볼 수 있게 온도 눈금이 체온계에 있고 정상체온이 얼마인지 가리키는 화살표시가 하나 있다.
- 그 화살표시가 가리키는 체온이 정상체온이다.
- 체온이 화살표시가 가리키는 체온보다 더 높으면 열이 있고, 그 화살표시가 가리키는 온도보다 더 낮으면 열이 나지 않는다.
- 신체 어디에서 체온을 재느냐에 따라 체온의 차이가 다소 난다.

체온을 잰 때 유리 수은 체온계를 입안이나 겨드랑 또는 항문 안에 얼마 동안 넣었다 꺼내야 되는지

- 유리 구강 수은 체온계는 입안에 5 분, 겨드랑에 7 분, 유리 항문 수은 체온계는 항문 안에 4 분 동안 넣고 있다가 꺼냈을 때의 체온이 더 정확히 잰 체온이다.
- 그렇지만 구강체온, 겨드랑 체온, 또는 항문 체온을 잰 때 실제로 3~5 분 동안 체온계를 넣었다가 빼서 체온을 재는 것이 보통이다.
- 유리 체온계가 아닌 다른 종류의 체온계로 체온을 잰 때 체온계의 종류에 따라 체온을 재는 시간과 방법이 물론 다소 다르다.
- 몇 초 동안 체온을 잴 수 있는 전자 체온계가 요즘 더 실용적이 될 것이다.

몇 살 때부터 유리 구강 수는 체온계로 구강 체온을 잴 수 있나

- 4~6 세 이전 영유아들의 대부분의 구강체온을 잴 때 유리 구강 체온계를 3~5 분 동안 입 안에 계속 넣고 있을 수 없고, 또 잘못하면 이로 물어 깨트릴 수 있기 때문에 4~6 세 이전 영유아들의 체온을 잴 때는 유리 구강 수는 체온계로 구강 체온을 재지 않고 유리 항문 수는 체온계로 항문 체온을 재는 것이 보통이다.
- 4~6 세 이후 학령기 아이들의 체온을 잴 때는 유리 구강 수는 체온계로 구강 체온을 재든지 유리 항문 체온계나 유리 구강 체온계로 겨드랑에서 겨드랑 체온을 잴 수 있다.

하루 중 같은 시각에 잰 구강 체온, 항문 체온, 겨드랑 체온에 차이가 있나요

- 차이가 조금씩 날 수 있다.
- 항문에서 잰 체온은 입안에서 잰 체온보다 섭씨 0.6 도 정도 더 높고
- 입안에서 잰 체온은 겨드랑에서 잰 체온보다 섭씨 0.6 도 정도 더 높은 것이 보통이다.

정상 체온이 여러 가지 조건에 따라 정상적으로 다소 차이가 있나

- 정상 체온은 나이, 일기, 주위 온도, 감정의 변화, 육체적 활동, 체중, 하루 중 체온을 잴 때, 운동하기 전, 도중, 또는 후, 밤과 낮, 체온을 잰 신체의 부위에 따라 조금씩 다르다.
- 응급한 경우를 제외하고, 정신적으로 육체적으로 몇 분 동안 안정을 취한 후 잰 체온이 더 정확한 체온이다.
- 때론 몇 분 후 또는 30 분 후에 다시 재본다.

유리 항문 수는 체온계로 항문 체온을 재는 법



사진 154. 항문 체온을 잴 때는 장갑을 낀 손으로 잰다.

사진에서 보는 것 같이 장갑을 끼지 않고 항문체온을 재면 세균에 감염 될 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

① 유리 수은 체온계의 한 쪽 끝부분에는 수은주가 차있고 체온계의 다른 쪽 끝부분에는 수은주가 차있지 않다. 수은주가 차있지 않은 쪽 체온계의 끝 부분을 엄지와 검지로, 또는 엄지, 검지, 중지로 쥘다. 수은주의 한쪽의 끝 부분이 체온계에 있는 여러 개의 눈금들 중 어느 눈금에 있나 확인한다. 수은주의 끝 부분이 화살표시가 있는 위쪽으로 더 올라와 있으면 체온계를 살살 흔들어서 수은주의 끝 부분을 화살표시가 있는 아래쪽으로 내린다.

② 수은주가 차있는 항문 체온계의 끝 부분에 젤리나 콜드크림을 조금 바른다.

③ 침대나 무릎 위에 기저귀나 포대기를 깔고 그 위에 환아를 엎드려 눕힌다.

한쪽 손으로 항문 부위에 있는 양 엉덩이를 양쪽으로 벌려 항문 위치를 확인하고 수은주가 차있는 쪽 항문 체온계 끝 부분의 2~3cm 정도 항문 속에 밀어 넣고 양쪽 엉덩이를 꼭 오므린 채 항문 체온계와 오므린 양쪽 엉덩이를 한 손으로 3~5 분 정도 꼭 붙잡고 있다가 체온계를 뺀다.

④ 항문 속에서 뺀 항문 체온계를 휴지 위에 놓은 다음, 항문을 휴지로 닦고 기저귀를 다시 채운 후 아기를 제자리에 눕힌다.

- ⑤ 항문에서 뺀 항문 수은 체온계를 휴지나 알코올 스폰지로 깨끗이 닦는다. 항문 속에 넣지 않은 쪽의 항문 체온계의 끝 부분을 손가락으로 붙들고 체온계로 천천히 돌리면서 화살 표시로 가리킨 체온계 온도 눈금 이상 더 올라온 수은주 끝 부분에 있는 체온계 눈금을 찾아 읽는다. 수은주의 끝 부분에 있는 체온이 그때 잦 항문 체온이다.
- ⑥ 잦 체온과 시간을 기록한다.
- ⑦ 항문 체온계를 비눗물로 깨끗이 씻은 후 알코올 스폰지로 한 번 더 깨끗이 닦고 보관한다.
- ⑧ 아이를 옆으로 눕히고 항문 체온을 잦 수 있다.
- ⑨ 위장염이나 다른 종류의 감염병을 앓는 아이들의 항문 체온을 잦 때 그 감염병을 일으킨 박테리아나 바이러스 등 병원체에 체온을 잦 사람이 감염될 수 있다. 잘 소독되지 않고 불결한 항문 체온계로 다른 사람의 체온을 또 재면 병원체에 감염될 수 있다. 항문 체온을 잦 때는 장갑을 끼고 항문 체온을 재야한다. 항문 체온을 잦 후 손을 깨끗이 씻어야 한다.

유리 구강 수은 체온계로 구강 체온을 재는 법



사진 155. 구강 체온을 잦다.

- 1) 4~5 세 이전 영유아들은 구강 체온계를 입안에 넣고 3~5 분 동안 기다릴 수 없는 것이 보통이다. 또 영유아들은 유리 구강 수은 체온계를 입안에 넣고 구강 체온을 잴 때 유리 구강 수은체온계를 깨물어 부실 수 있다. 때문에 영유아들의 체온은 항문이나 겨드랑에서 재야한다.
- 2) 나이에 따라, 체온을 재기 전 체온을 재야하는 이유와 재는 방법을 간단히 설명한다.
- 3) 유리 구강 수은 체온계를 살살 흔들어 수은주 끝 부분을 화살 표시로 가리킨 정상체온 눈금 아래로 내린다.
- 4) 입을 벌리게 하고 수은주가 차있는 구강 체온계 끝 부분의 2~3cm 정도를 혀 밑에 넣고 입을 살짝 다물게 한다. 유리 구강 체온계를 깨물어 부시지 않도록 주의 준다. 그리고 입 밖에 나와 있는 구강 체온계의 부분을 엄지, 인지, 중지로 꼭 붙든다.
- 5) 구강 체온계를 입안에 3~5 분 동안 넣었다가 입안에서 뺀다.
- 6) 뺀 구강 체온계를 손가락으로 잡고 천천히 돌리면서 화살표시가 가리키는 체온계 온도의 눈금 이상으로 올라온 수은주의 끝 부분에 있는 온도를 읽는다.
- 7) 잰 시간과 체온을 기록한다.
- 8) 구강 체온계를 비눗물로 깨끗이 씻은 후 알코올 스펀지로 또 한 번 더 닦은 후 보관한다.
- 9) 손을 비눗물로 깨끗이 씻는다.

유리 수은체온계로 겨드랑 체온을 재는 법

- 1) 나이에 따라 체온을 재기 전 체온을 재야하는 이유와 재는 방법을 간단히 설명한다.
- 2) 유리 구강 체온계나 유리 항문 체온계를 이용한다.
- 3) 체온계를 살살 흔들어서 수은주 끝 부분을 화살표시 체온계 눈금 아래로 내린다.

- 4) 수은주가 차있는 체온계 끝 부분을 겨드랑 속 깊숙이 넣고 겨드랑을 꼭 오므리게 한다. 수은주가 차있지 않는 쪽의 체온계의 끝 부분을 엄지, 검지, 중지로 꼭 붙잡는다.
- 5) 겨드랑 속에 유리 체온계를 3~5 분 동안 넣고 기다렸다 체온계를 뺀다.
- 6) 뺀 체온계의 눈금을 읽는다.
- 7) 체온계를 깨끗이 닦아 보관한다.
- 8) 잦 시간과 체온을 기록한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료

- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기

- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과--부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

고열 High fever

Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

- 체온이 정상 체온보다 더 높을 때 열이 난다고 한다.
- 열은 어떤 병의 증상 징후이지 병명은 아니다.
- 편의상 열을 미열과 고열로 나눌 수 있다.
- 체온이 정상 체온보다 어느 정도 더 올라가야 미열이고, 어느 정도 더 더 올라가야 고열이라고 확실히 정의할 수 없다.
- 그러나 일반적으로 체온이 섭씨 38.9 도(화씨 102 도)보다 더 높을 때 고열이라 한다.

고열이 나게 하는 원인 Causes of high fever

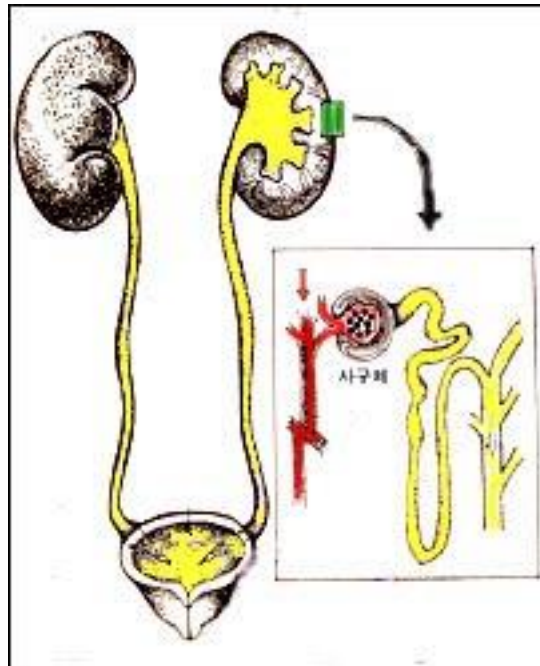


그림 156. 요로 감염으로 고열이 날 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 157. 편도염(편도선염)으로 고열이 날 수 있다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

고열이 나게 하는 원인들은 다음과 같이 많다.

- 인플루엔자, 뇌염 등 바이러스 감염,
- 뇌막염, 편도염, 신장염, 복막염, 폐렴 등 바이러스 감염병,
- 박테리아 감염병,
- 마이코플라스마 감염병,
- 말라리아 등 원충 감염으로 생긴 감염병,
- 파종상 흥반 낭창,
- 류머토이드 관절염(연소성 류머티스양 관절염),
- 류머티스 열, 류머티스 관절염이나 그 밖에 다른 종류의 결합조직 자가면역 질병으로 고열이 날 수 있다.
- 백혈병, 암 등 악성종양으로
- 가와사키 병 등 원인 불명 질병으로

- 열사병이나 신생아 탈수증 등으로
- 더운 날씨에 차문을 꼭 닫은 승용차 내에 오랫동안 있을 때나,
- 밀폐된 뜨거운 실내에 오랫동안 있을 때
- 부적절하게 높은 보육기 내 온도에서 치료받는 신생아에게 고열이 날 수 있다
- 담요 등으로 너무 꼭 싸면 체온이 올라가 고열이 날 수 있다.
- 아트로핀, 아스피린, 붕산, 암페타민 등 약물 중독이나 부작용으로
- 선천성 뇌 손상이나 후천성 뇌 손상으로
- 갑상선 기능 항진증 등으로
- 마취약 부작용 등으로
- 그 외 원인으로 고열이 날 수 있다.

High fever 고열

- It is said that you have a fever when your body temperature is higher than your normal body temperature.
- Fever is a symptom of a disease, not a disease name.
- For convenience, fever can be divided into mild and high fever.
- It cannot be clearly defined as a mild fever only when the body temperature rises a certain degree higher than the normal body temperature, and a high fever when the body temperature rises a certain degree further.
- However, it is generally referred to as high fever when the body temperature is higher than 38.9 degrees Celsius (102 degrees Fahrenheit).

Causes of high fever

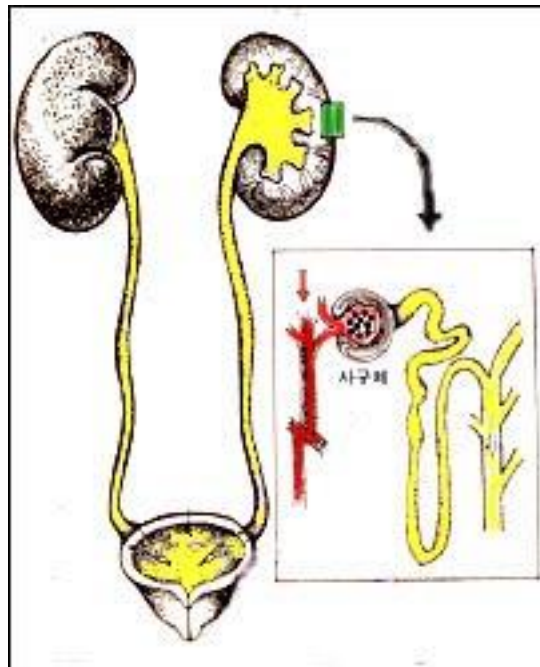


Figure 156. A high fever may occur due to a urinary tract infection.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



Figure 157. A high fever may occur due to tonsillitis (tonsillitis).

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

There are many causes of high fever, including:

- Viral infections such as influenza and encephalitis,
- Viral infections such as meningitis, tonsillitis, nephritis, peritonitis, pneumonia, Bacterial infectious diseases, Mycoplasma infectious disease, Infectious diseases caused by protozoal infections such as malaria, Disseminated lupus erythematosus,
- Rheumatoid arthritis (combustible rheumatoid arthritis),
- High fever can occur due to rheumatic fever, rheumatoid arthritis, or other types of connective tissue autoimmune diseases.
- Malignant tumors such as leukemia and cancer With diseases of unknown cause such as Kawasaki disease
- Due to heat stroke or dehydration of newborns
- When you are in a car with the door tightly closed in hot weather for a long time,

- When in an enclosed hot room for a long time
- Newborns treated at inappropriately high incubator temperatures can develop high fever
- If you wrap it too tightly with a blanket, etc., your body temperature will rise and you may get a high fever.
- Drug addiction or side effects such as atropine, aspirin, boric acid, and amphetamine
- Congenital or acquired brain injury Due to hyperthyroidism, etc.
- Due to side effects of anesthetics, etc.
- Other causes may cause high fever.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS

- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병

- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation Ameican academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.

- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

고열에 관한 몇 가지 정보, More Information about high fever

Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]



사진 30. 수은 유리 온도계로 항문 체온을 잴다
Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 31. 수은 유리 온도계로 항문 체온을 잴다
Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP

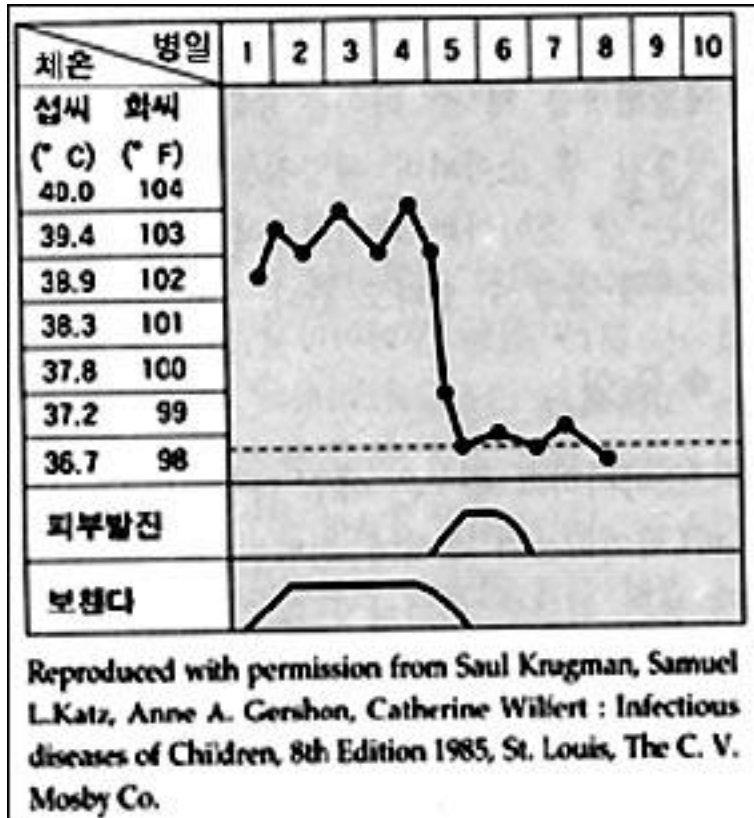


그림 158. 장미진 등 어떤 종류의 급성 바이러스 감염병들을 앓을 때 고열이 날 수 있다.

- 감염병(감염병)을 앓을 때 열이 나는 것이 보통이다.
- 감염병으로 미열도 날 수 있고 고열도 날 수 있고 열이 나지 않을 수 있다.
- 대부분 부모들이 소아청소년 자녀에게 열이 나면 걱정하고 두려워한다.
- 더군다나 고열이 나면 더 걱정한다.
- 미열이 나면서 앓는 감염병이 더 위중한 감염병인지, 그렇지 않으면 고열이 나면서 앓는 감염병이 더 위험할 수 있는지, 더 위험한 감염병인지 금방 쉽게 아는 방법이 없다.
- 미열이 나면서 앓는 감염병 중 생명을 위협할 수 있는 위험한 감염병도 있고 고열이 나면서 앓는 감염병 중 생명에 위험스럽지 않은 감염병도 있다. (열이 난다는 것은 무엇을 의미하나, 참조)
- 열이 나면서 감염병을 앓을 때 고열이 난다고 해서 꼭 생명에 위중한 감염병을 앓고 있다고 단정할 수 없다.

- 미열이 있다고 해서 덜 위험한 감염병을 앓고 있다고 단정할 수 없다. 즉 열이 많이 나느냐(고열이 나느냐) 적게 나느냐(미열이 나느냐)에 따라 열이 나게 하는 감염병이 생명에 더 위험스런 감염병인지 덜 위험한 감염병인지 확실히 가늠할 수 없다.
- 생명에 위험한 감염병을 앓으면서 미열이 날 수도 있고, 생명에 위험치 않은 감염병을 앓으면서 고열이 날 수 있다.
- 장미진 등 어떤 종류의 급성 바이러스 감염병을 앓을 때 고열이 날 수 있지만 장미진은 대개 생명에 위험스럽지는 않은 자기 한정성 바이러스 감염병이다.
- 예를 들면, 장미진은 일종의 바이러스 감염병(감염병)이다.
- 그 감염병을 앓을 때 섭씨 40.6~41.1 도(화씨 105~106 도) 고열이 날 수 있다.
- 박테리아 뇌막염이나 박테리아 패혈증은 생명을 위협할 수 있는 아주 위험한 감염병이다.
- 일반적으로 이병을 앓을 때 고열이 나지만 이병으로 죽을 지경에 이르면 미열도 날 수 있다.
- 특히, 갓 태어난 신생아들, 아주 쇠약한 아이들, 또는 노쇠한 노인들이 패혈증 등 생명에 위험한 감염병을 앓을 때 때로는 미열이 날 수 있다.
- 체온 조절 중추가 시상하부에 있다. 체온 조절 중추는 체온이 정상 이하로 떨어지지 않게, 정상 체온 이상으로 올라가지 않게 조절하는 기능을 한다. 그래서 체온이 정상 체온으로 일률적으로 유지 된다. 체온 조절 중추는 감염병으로 열이 날 때 가능한 한 섭씨 41.1 도(화씨 106 도) 이상 체온이 더 올라가지 않도록 체온을 적절히 조절한다.
- 뇌 손상이 있을 때는 체온 조절 중추의 기능이 제대로 되지 않기 때문에 체온이 섭씨 41.1 도 이상 더 올라갈 수 있고 정상 체온 이하로 떨어질 수 있다.

감염병으로 인한 고열로 뇌 손상이 생길 수 있다.

- 그럴 수 있다.
- 그러나 그런 경우는 극히 드물다.
- 감염병 이외 다른 여러 가지 원인으로 열이 날 수 있다.
- 열이 나게 하는 원인들 중 가장 흔한 원인은 바이러스 감염병이나 박테리아 감염병이다.

- 미열이 날 때는 그 미열로 생긴 증상 징후 이외 다른 증상 징후는 생기지 않는 것이 보통이다.
- 그러나 고열이 날 때 그 고열로 숨을 빨리 쉬고, 땀을 흘리며 불안하고, 탈수, 얼굴 홍조, 열성경련 등의 증상 징후가 생길 수 있다
- 거기다가 열이 나게 하는 감염병으로 생긴 증상 징후가 동시 생길 수 있다.
- 또 열이 날 때 헤르페스바이러스 피부 발진, 열 포진(Fever blister)이 날 수 있다.
- 드물게 섭씨 42.8 도(화씨 110 도)까지 체온이 올라갈 수 있다.
- 이런 고열을 악성고열이라 한다.
- 이런 악성고열로 뇌가 손상될 수 있다.
- 섭씨 42.8 도 이하 고열로 인해 뇌가 손상되지는 않는다.

고열이 나면 건강에 해로운가? Is high fever harmful?

- 고열 그 자체로 뇌가 손상되지 않고 신체의 기관이나 조직 손상도 생기지 않는 것이 보통이다. 고열이 오랫동안 지속되면 고열로 탈수가 될 수 있고 전신 통증이 생길 수 있고 심신이 괴로울 수 있다.
- 그러나 악성 고열이 있을 때는 그로 인해 뇌가 손상될 수 있다.
- 때로는 고열로 열성경련이 생길 수 있다.
- 이때도 그 열 자체로 뇌가 손상되지 않는다.
- 열성경련 지속 상태로 합병증이 생길 수 있다.
- 그때 적절히 치료하지 않으면 뇌 손상이 생길 수 있다.
- 가능한 한 열이 나면 열나게 하는 원인인 감염병을 직접 치료하고 열을 속히 적절히 해열시키는 것이 좋다.
- 미열이 나건 고열이 나건 열을 나게 하는 원인을 속히 찾아 그 원인에 대해서 치료도하고 해열도 시킨다.
- 열이 나게 하는 원인이 무엇인지 확실히 알지도 않고 그 원인을 추정진단도 못하고 해열만 시키는 열 치료법은 대단히 위험하다.

- 이런 이유로 열이 나면 의사의 응급 전화 진료상담치료를 받은 것이 이상적인 열 치료라고 할 수 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병

- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저

- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처

- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

해열제-아세트아미노펜과 아이브프로펜, Antipyretics- Acetaminophen and ibuprofen

Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

- The new lower concentration of 160 mg/5 mL that is appearing in stores will affect the amount of liquid acetaminophen given to an infant, especially if the caregiver has been using the more concentrated 80 mg/0.8 mL or 80 mg/1 mL formulation. The newer product comes with an oral syringe instead of a dropper to measure the precise dose of liquid.
- 새로운 아세트아미노펜 액제 5cc(5mL) 속에 160mg 아세트아미노펜이 들어 있다.
소스 : Jan 5, 2012, Contemporary
- 아스피린은 과거에 많이 쓴 해열 진통제이고 소염제였다.
- 그로 인해 소화장애, 출혈, 라이 증후군 등의 부작용이 생길 수 있다.
- 요즘 아스피린은 해열제로 잘 쓰지 않는다.
- 아세트아미노펜제(Acetaminophen)은 요즘 가장 많이 쓰는 해열제이고 진통제이다.
- 아세트아미노펜은 부작용이 비교적 적고 해열 치료를 할 때 효과도 좋은 해열제이다.
- 그 때문에 요즘 주로 널리 쓰는 해열제이다.
- 아세트아미노펜제의 1 회분 해열 치료 용량은 자녀의 나이와 체중에 따라 정한다.
- 소아들의 1 회분 해열 치료 용량은 대략 다음과 같다.
 - 1 세에 80mg,
 - 2 세에 160mg,
 - 3 세에 240mg,

- 4 세에 320mg,
- 5 세에 320mg 이다.
- 10 세 이상의 아이들과 성인들의 1 회분 해열 치료 용량은 650mg~1000 mg이다.
- 그러나 의사의 처방에 따라 1 회분 해열치료 용량을 가감할 수 있다.
- 2009 년도 미 FDA 는 가능한 한 최대 1 회분 해열 치료용량이 500mg 이상 쓰지 말라고 권장한다.
- 아세트아미노펜 성분이든 해열제는 알약, 엘릭서, 점적약, 좌약 등이 있다.
- 아세트아미노펜제 좌약을 될 수 있는 한 쓰지 않는다.
- 아세트아미노펜제 성분이든 해열제에는 타이레놀과 리나펜 등 여러 가지의 상품명에 있다.
- 아이브프로펜제(Ibuprofen)는 일종의 해열제, 진통제, 소염제이다.
- 많은 경우 아세트아미노펜으로 해열을 시키는 대신 아이브프로펜제로 해열시키기도 한다.
- 아이브프로펜제로 해열시킬 수 있고 아이브프로펜제와 아세트아미노펜제를 함께 써서 해열시킬 수도 있다.
- 아이브프로펜제의 성분이 든 상품에는 애드빌과 모트린 등 여러 가지가 더 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child

- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

타이레놀(아세트아미노펜)로 해열시키는 방법, How to treat fever with Tylenol(Acetaminophen)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

- The new lower concentration of 160 mg/5 mL that is appearing in stores will affect the amount of liquid acetaminophen given to an infant, especially if the caregiver has been using the more concentrated 80 mg/0.8 mL or 80 mg/1 mL formulation. The newer product comes with an oral syringe instead of a dropper to measure the precise dose of liquid.
- 새로운 아세트아미노펜 액제 5cc(5mL) 속에 160mg 아세트아미노펜이 들어 있다.
- 소스 : Jan 5, 2012, Contemporary

- 감염병으로 열이 나면서 앓을 때 상황에 따라 다르겠지만, 가능하면, 우선 무슨 종류의 감염병으로 열이 나는지 또는 그 외 다른 병으로 인해 열이 나는지 알아보기 위해 의사에게 문의하고, 적어도 무슨 감염병에 걸려 있는지 추정 진단(Presumptive diagnosis)을 받거나 확진을 받는다.
- 즉 해열제로 치료를 시작하기 전 어떤 감염병이나 비 감염병으로 열이 나는지 적어도 추정진단을 해야 한다.
- 의사가 타이레놀로 해열시켜도 된다고 하면, 다음과 같이 타이레놀이나 다른 종류의 해열제로 해열시킨다.
- 때로는, 타이레놀로 해열시키기 전, 열이 얼마나 나는지, 진짜로 열이 나는지, 또 열이 계속 나는지 알아보기 위해 체온을 다시 한두 번 더 잴 수 있다.
- 체온이 섭씨 37.7 도(화씨 99.8 도) 이상이면 열이 난다고 할 수 있다.
- 타이레놀 해열제는 엘릭서, 점적약제(방울약 또는 적제), 씹어 먹을 수 있는 추어볼 알약, 소아용 알약, 성인용 알약, 캡슐 약 등 여러 형태가 있다.

- 그 중 한 가지의 형태의 타이레놀 해열제를 선택해서 쓰면 된다.
- 나이와 체중에 따라 1 회분 용량을 정한다. 타이레놀 점적약제의 0.8cc 에 아세트아미노펜제의 성분이 80mg 이 들어 있다.
- 새로운 아세트아미노펜 액제 5cc(5mL) 속에 160mg 아세트아미노펜이 들어 있다.
 - 1 세 유아에게 한 드롭퍼(0.8cc),
 - 2 세 유아에게 2 드롭퍼(1.6cc)를,
 - 3 세 유아에게 3 드롭퍼(2.4cc)를 1 회분 해열치료 용량으로,
 - 매 4 시간마다 경구섭취로 해열시킨다.
- 영유아들에게 열이 날 때 열을 해열시킬 때 타이레놀 드롭퍼를 쓸 수 있고 영유아가 이후 큰 아이들이나 성인들의 열을 해열시킬 때도 쓸 수 있다. (사진 152 참조)
- 1~3 세 유아들의 열을 해열시키기 위해 타이레놀 엘릭서를 주로 쓸 수 있다.
- 타이레놀 엘릭서의 5cc(한 차수저)에 타이레놀(아세트아미노펜제)의 성분이 160mg 이 들어 있다.
- 1 세 유아에게 타이레놀 엘릭서의 2 분의 1 차수저, 2 세 유아에게 한 차수저, 3 세 유아에게 한 차수저 반, 4 세 유아에게 2 차수저를 1 회분 용량을 매 4 시간마다 경구로 먹여 해열시킨다. (주의: 한 차수저의 용량은 5cc 이다)
- 씹어 복용할 수 있는 소아용 타이레놀 추어블의 1 정 속에 타이레놀(아세트아미노펜제)의 성분이 80mg 이 들어 있다.
 - 1 세 유아에게 씹어 복용하는 타이레놀 추어블 1 정,
 - 2 세에 추어블 2 정,
 - 3 세에 추어블 3 정,
 - 4 세에 추어블 4 정을 1 회분 용량으로 매 4 시간마다 경구로 섭취 해열시킨다.
- 알약(정제)을 삼킬 수 있는 4~6 세 이상 유아들이나 학령기 아이들의 열은 경구용 타이레놀 정으로 해열치료를 할 수 있다.
 - 4~6 세 이상 된 유아에게 타이레놀 325mg 의 1 정을 1 회분,

- 8~10 세 이상 된 아이에게는 타이레놀 325mg 의 2 정을 1 회분 용량으로 매 4 시간마다 섭취 해열시킨다.
- 타이레놀을 경구로 섭취하고 구토하면 경구용 타이레놀을 복용해 해열시키는 대신 아세트아미노펜제 좌약을 항문에 넣어서 해열치료를 할 수 있다.
 - 아세트아미노펜 좌약의 1 회분 용량은 경구용 타이레놀의 1 회분 용량과 거의 같다.
 - 아세트아미노펜 좌약의 흡수가 일정치 않기 때문에 될 수 있는 한 아세트아미노펜제 좌약으로 해열 시키는 해열치료법을 쓰지 않는 것이 좋다.
 - 아세트아미노펜 좌약 한 개 속에는 80mg, 120mg, 160mg, 320mg, 650mg 의 세트아미노펜제 성분이 각각 들어 있다.
 - 체중이나 나이에 따라 아세트아미노펜 좌약의 1 회분 용량을 정한다.
- 타이레놀의 부작용은 아주 드물다. 간이나 신장에 어떤 이상이 있거나 타이레놀에 알레르기가 있거나 다른 금기사항이 있지 않는 한 타이레놀을 의사가 권장한 해열치료 용량으로 1~2 회 해열치료해도 별지장이 없다.
- 경우에 따라 타이레놀로 해열시킬 수 있고 타이레놀과 모트린을 동시 써서 해열을 시킬 수 있다.
- 가능한 한 한 가지 해열제로 해열시키는 것이 더 좋다.
- 타이레놀로 해열시키는 치료도 원칙적으로 의사의 지시에 따라 한다.
- 1 회분 타이레놀로 1~2 회 열 치료를 해도 열이 떨어지지 않거나, 열이 계속 나거나, 계속 앓거나 병세가 더 하거나, 어떻게 치료할 지 잘 모를 때는 타이레놀로 계속 열을 해열시키지 말고 의사에게 곧 문의 진단 치료를 받아야 한다.

How to treat fever with Tylenol (Acetaminophen)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care- in written in English and Korean]

- The new lower concentration of 160 mg/5 mL that is appearing in stores will affect the amount of liquid acetaminophen given to an infant, especially if the caregiver has been using the more concentrated 80 mg/0.8 mL or 80 mg/1 mL formulation. The newer product comes with an oral syringe instead of a dropper to measure the precise dose of liquid.
- New acetaminophen solution contains 160 mg acetaminophen in 5 cc (5 mL).
- Source: Jan 5, 2012, Contemporary
- When you get sick with a fever from an infectious disease Depending on your circumstances, if possible, first check with your doctor to find out what kind of infectious disease or other fever is causing the fever, and at least check what infectious disease you have. Get a presumptive diagnosis or be confirmed.
- That is, before starting treatment with antipyretic drugs, at least a presumptive diagnosis should be made as to which infectious disease or non-infectious disease causes the fever.
- If your doctor tells you that Tylenol can help relieve fever, try using Tylenol or another type of fever reducer as follows.
- Occasionally, before giving Tylenol a fever, you may want to take your temperature one or two more times to see how hot you are, if you really have a fever, and if you still have a fever.
- If the body temperature is 37.7 degrees Celsius (99.8 degrees Fahrenheit) or higher, it is said to have a fever.
- Tylenol antipyretics come in several forms, such as elixirs, drops (drops or drops), chewable tablets, pediatric tablets, adult tablets, and capsules.

- You can choose and use one type of Tylenol antipyretic.
- Determine the dose according to age and weight. 0.8cc of Tylenol drop contains 80mg of acetaminophen.
- New acetaminophen solution contains 160 mg acetaminophen in 5 cc (5 mL).
 - One dropper (0.8cc) for 1-year-old infants;
 - 2 droppers (1.6cc) for 2-year-old infants,
 - 3 droppers (2.4cc) for a 3-year-old infant as a single dose of antipyretic treatment,
 - Relieve fever by oral ingestion every 4 hours.
- Tylenol dropper can be used to relieve fever in infants and toddlers, and it can also be used to relieve fever in older children or adults after infancy. (See photo 152)
- Tylenol Elixir can be mainly used to relieve fever in children aged 1 to 3 years.
- 5cc (one scoop) of Tylenol Elixir contains 160mg of Tylenol (acetaminophen).
- One-half spoonful of Tylenol Elixir for 1-year-old infants, one full spoonful for 2-year-old infants, one-and-a-half tablespoons for 3-year-old infants, and 2 tablespoons for 4-year-old infants orally every 4 hours. feed and warm up. (Note: The capacity of one spoon is 5cc)
- One tablet of Chewable Pediatric Tylenol Chewable contains 80mg of Tylenol (acetaminophen).
 - 1 Chewable Tylenol Chewable for 1-year-old infants;
 - 2 chewables at 2 years old,
 - 3 chewable tablets at 3 years old;
 - At 4 years of age, take 4 chewable tablets orally every 4 hours as a single dose to relieve fever.
- Fever in children aged 4-6 years or older who can swallow pills (tablets) or school-age children can be treated with oral Tylenol tablets.
 - For infants aged 4 to 6 years, 1 tablet of Tylenol 325 mg per serving;
 - For children aged 8 to 10 years, take 2 tablets of Tylenol 325mg every 4 hours to relieve fever.

- If you take Tylenol orally and vomit, you can treat fever by inserting an acetaminophen suppository into the anus instead of taking oral Tylenol to relieve fever.
 - The single dose of acetaminophen suppositories is approximately the same as that of oral Tylenol.
 - Since the absorption of acetaminophen suppositories is not constant, it is recommended to avoid using acetaminophen suppositories to relieve fever as much as possible.
 - One acetaminophen suppository contains 80mg, 120mg, 160mg, 320mg, and 650mg of the acetaminophen component, respectively.
 - Determine the serving size of acetaminophen suppositories according to body weight or age.
- Side effects of Tylenol are very rare. Unless there is any problem with the liver or kidneys, allergy to Tylenol, or other contraindications, taking Tylenol at the dose recommended by the doctor for antipyretic treatment 1 to 2 times does not cause much of a problem.
- In some cases, Tylenol can be used to relieve fever, and Tylenol and Motrin can be used to relieve fever.
- If possible, it is better to treat fever with one antipyretic agent.
- Treatment to reduce fever with Tylenol is, in principle, done according to the doctor's instructions.
- If the fever does not go away after 1 or 2 fever treatments with Tylenol per dose, the fever continues, continues to be ill or gets worse, or if you are not sure how to treat it, do not continue to reduce the fever with Tylenol and contact your doctor immediately. should be treated

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환

- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

고열 응급처치, Emergency treatment for high fever

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]



사진 159. 고열이 나면 의사의 지시에 따라 치료한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 미열이든 고열이든 열이 나면 우선 열이 나게 하는 원인되는 병이 무엇인가를 알아보기 위해 의사에게 곧 문의해서 열이 나게 하는 병이 무엇인지 알고 그 원인되는 병도 치료하고 열도 치료한다.

- 이렇게 치료하는 것이 이상적 고열 치료이다.
- 그러나 대부분의 경우, 그런 이상적 치료를 할 수 없다.
- 열이 나면 일반적으로 다음 같이 열 치료를 할 수 있다.
- 될 수 있으면 의사에게 곧 문의해서 열이 나게 하는 병이 무엇인지 알아 그 열이 나게 하는 병도 치료하고 열을 낮추는 치료를 동시 시작한다.
- 때로는 감기와 같은 경미한 바이러스 감염병으로 열이 난다고 추정진단을 하고 그때 나는 열을 해열제로 치료 할 때도 있다.
- 옷을 덥게 많이 입히지 말고, 영유아에게 열이 나면 기저귀만 채우든지 팬티, 또는 얇은 잠옷이나 짧고 간단한 옷을 입힌다.
- 두꺼운 담요나 이불로 많이 덮어주지 말고 얇은 홀이불로 덮어준다.
- 권장한 온도 이상으로 높은 보육기 속에서 치료를 받는 것 태어난 신생아에게 감염병도 없는데 그 신생아의 체온이 보육기 내 높은 온도에 따라 덩달아 올라가서 열이 날 수 있다.
- 이때 보육기 내 온도를 적절히 조절하면 신생아의 체온이 정상 체온으로 떨어진다.
- 보육기 내 온도는 신생아의 나이와 체중 등에 따라 조절한다.
- 신생아 실내 온도는 화씨 70~80 도(섭씨 27.14~31.02 도)가 적당하다.
- 실내 온도가 보통 이상 더 높을 때는 신생아의 체온이 실내의 높은 온도에 따라 비정상적으로 덩달아 올라갈 수 있다.
- 신생아기 이후 영아들이나 유아들에게 적절한 실내 온도는 화씨 65~70 도(섭씨 25~28 도)이다.
- 열이 날 때 바깥 날씨가 좋으면 창문을 열어 실내 공기를 적절히 환기시킬 수 있다.
- 선풍기나 에어컨으로 실내온도를 조절할 수 있다.
- 선풍기 바람이나 에어컨 바람으로 실내온도를 조절할 때는 찬 공기가 영유아에게 직접 가지 않게 한다.
- 나이에 따라 시원한 보리차, 맹물 또는 다른 종류의 청량 음료수 등 반 유동식이나 전 유동식을 자주 조금씩 경구로 섭취해 탈수를 예방 치료한다.
- 수분을 충분히 섭취해서 땀을 내고 소변을 많이 보면 더 쉽게 해열될 수 있다.

- 열이 나고 감염병을 앓을 때 우유나 유당이 든 음식물을 가능한 한 먹지 않는다.
- 섭씨 37 도(화씨 98.6 도) 목욕물로 목욕을 하거나 온수 물수건으로 10~15 분 목욕시키면 열이 떨어질 수 있다.
- 목욕시키는 동안 체온을 자주 재야한다.
- 갑자기 체온이 정상 이하로 너무 많이 떨어지게 열 치료를 해서는 안 된다.
- 찬물 목욕이나 알코올 목욕을 시켜서는 안 된다.
- 목욕물 온도를 잴 수 있는 온도계가 없을 때는 목욕물 온도를 부모의 팔의 체온과 동등한 온도로 조절한다.
- 해열시키기 위해 찬물 관장이나 얼음물 관장을 해서는 안 된다.
- 미열이 나든지, 고열이 나든지, 열이 얼마나 오랫동안 나는지, 하루 중 아침에만 열이 나는지, 저녁에만 열이 나는지 등 열나는 정보를 더 많이 알면 열을 나게 한 병을 진단하는데 많은 도움이 된다.
- 가능하면 열을 나게 한 병을 진단해 그 병을 치료하는 동시 해열치료하는 것이 이상적 열 치료방법이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환

- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors

- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

저체온, Hypothermia(Low body temperature)



사진 160. 전자 체온계

열이 나는 것 같아도 체온을 재고 체온이 낮은 것 같아도 체온을 잰다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 161. 특히 겨울 철 추울 때 옷을 잘 입혀 동상을 입지 않게 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 체내 체온이 섭씨 35 도(화씨 95 도) 이하로 낮으면 저체온이라고 한다.
- 신체에서 생성되는 총 열량보다 잃는 총 열량이 더 많을 때 체온이 감소되고 저체온이 생길 수 있다.
- 산소결핍, 감염병, 신진대사 이상, 내분비 이상 등으로 저체온이 생길 수 있다.
- 특히 미숙 신생아들의 체온이나 신생아들의 체온, 또는 심하게 앓는 영유아들의 체온은 더 쉽게 낮아질 수 있고 저체온이 쉽게 생길 수 있다.
- 건강한 학령기 아이들이나 사춘기 아이들, 성인들이 에어컨 찬 공기나 추운 바깥 날씨에 노출되거나 찬물 속에 빠질 때 체온이 정상 이하로 떨어져 저체온이 생기기 쉽다.
- 어린 영유아들이나 고령자들이 한랭 옥외 일기에 노출되면 저체온 상태에 빠질 수 있다.

- 탈수, 출혈, 외상, 화상, 쇼크, 두부외상, 두개골 내 출혈, 종양, 뇌염, 뇌막염, 패혈증, 갑상선 기능 저하, 알코올 중독, 약물중독 등으로 저체온이 생길 수 있다.
- 저체온을
- 경도 저체온,
- 중등도 저체온,
- 중증 저체온으로 나눌 수 있다(출처; Sport's Med, Connecticut State Medical Society, Winter. 2008, p6).
- 경도 저체온은
- 체온을 잘못 보온해서 생길 수 있다.
- 체온이 화씨 95 도(섭씨 35 도)에서 91(섭씨 32 도)도 내려가면 경도 저체온증이 생길 수 있다.
- 이 때 기억력이 상실되기도 하고
- 심장 박동이 증가되는 것이 보통이다.
- 체온이 화씨 91 도 정도로 내려가면 다리를 절고 잘 걸을 수 없고
- 무기력해진다.
- 중등도 저체온은
- 체온이 화씨 90 도로 내려가면 생기기 시작한다.
- 의식이 멍청해지고
- 몸이 떨리지도 않고 신경반사가 상실된다.
- 자기 스스로 몸을 움직일 수 없다.
- 중증 저체온은
- 체온이 화씨 79 도가 되면 생기기 시작한다.
- 생명을 잃고 있는 전 단계에 이른다.
- 참고로, 생명을 구제할 수 있는 최저 체온은 화씨 61 도 정도이다.
- 저체온 상태에 있으면 젖은 옷은 전부 벗긴다.
- 따뜻한 담요 등으로 폭신 싸준다.

- 의식이 있으면 달콤하고 따뜻한 음료수를 경구로 섭취하게 할 수 있다.
- 필요에 따라 화씨 98.6~106 도 (섭씨 37 도 내지 41 도) 따뜻한 포도당 전해질 수액 혈관주사로 치료할 수 있다.
- 신생아의 몸이 찰 때 참조

다음은 “저체온에 관한 건강 상담의 예”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 저체온에 관한 건강 상담의 예

Q.

- 7개월 10일된 딸아이를 둔 엄마인데요.
- 아이가 이번 토요일 저녁 때 갑자기 열이 38.3도를 넘어서 해열제를 먹이고 또 약효가 떨어져 39도까지 올라 새벽에 한 번 더 먹였거든요 주말이라 병원도 가기 그렇고 해서요.
- 다음날 일요일에도 진료하는 병원이 있어 진료를 받았는데 목이 부어서 그렇다고 처방전에 따라 약을 지었는데 해열제는 시럽으로 따로 주시더라구요. 열이 올라 아침 저녁 두 번 해열제를 먹였고, 38도 이상은 오르지 않았어요.
- 월요일에 다니는 병원에 갔었는데 목에 곱이 껴다고 오늘 내일 열이 많이 나서 고생하겠다고, 해열제는 썬토펴정 0.67(가루약)에 넣어 주셨거든요. 콧물도 약간 있다고 같이 처방해 주셨어요.
- 근데 그 약을 한번 먹고 나더니, 몸이 차서 재어보니 34.5도 더라구요. 넘 놀라서 병원시간도 끝나고 너무 당황이 되어서 인터넷도 찾아보고 했는데 저체온에 관한 내용이 별로 없어서요.
- 저녁부터 새벽까지 34.5~35 사이를 벗어나지 않고...
- 몸은 땀 때문인지 습해서 냉하고 몸을 떨기도 하고, 토하기도 했어요...
- 따뜻하게 한다고 난방이며 드라이도 말려주고 했지만 한계가 있어서,

- 하여튼 아이가 축 처져서 옆드려 가만이 있는 모습을 보니 맘이 아픕니다.
- 그 다음날 아침에 35.5~36.2 사이로 조금씩 회복이 되어 병원에 갔는데 담당의사가 없어서 다른 의사께서 보더니 원인을 모르시는 것 같고 괜찮다고만 하시는데요.
- 그 해열제를 빼고 다시 약을 지어 와서 먹고 있는데요...
- 36.5 도 올랐다가 다시 35.5-7 도로 내려가고 완전히 회복은 되지 않아서 걱정이 되긴 합니다.
- 제가 궁금한 건요.

① 왜 갑자기 34.5 도까지 떨어질 수 있는지? (2 일 동안 열이 올라서 더 이상 오르지 않을 텐데 해열제를 과도하게 먹여서 그런지... 정상체온인 사람이 먹어도 체온은 떨어지지 않고 소염효과가 있다는 걸 책에서 봤는데요)

② 저체온인 경우 아이가 어려서 몸에 안 좋은 건 아닌지? 저체온일 경우 어떻게 위험한지?

③ 다음에 또 고열이 되서 약을 먹일 경우 주의해야 할 점은?

초보엄마라 너무 걱정되고 해서, 바쁘시더라도 답변 부탁드립니다.

A.

- 옥님께
- 안녕하세요. 좋은 질문을 해주셔서 감사합니다.
- 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등 자세한 정보가 더 많이 있을수록 더 좋은 답을 드릴 수 있지만 주신 정보를 토대로 답변을 드리겠습니다.
- 체온은 나이, 체온을 잴 때 시각, 조석, 잤 신체 부위, 운동 중, 운동 전후, 약물복용, 건강상태 등에 따라 다릅니다. 흔히들 정상체온, 정상체온 자주 말들 하지만 사실은 정상체온은 상대적으로 다릅니다.
- 예를 들면 건강한 영유아들의 항문에서 잤 체온과 겨드랑이에서 잤 체온에도 정상적으로 차이가 납니다. 화씨로 거의 1 도 정도 정상적으로 차이가 날 수 있습니다. 또 어떤 체온계로 체온을 재느냐에 따라, 체온계를 얼마 동안 신체에 대고 잤느냐, 신체 어느 부위에서 체온을 잤느냐에 따라서 체온 치에 차이가 많이 납니다.

- 외이도 속에서 잦 귀 전자체온계 체온이 상당히 높아서 다른 체온계로 다시 잦 결과 체온이 정상적인 것을 발견한 실 예도 있고 그와 반대로 체온이 정상인데 아주 낮은 체온계 체온이 나타나는 경우도 있습니다.
- 체온이 정상체온보다 더 낮으면 권장하는 대로 체온을 잦는지 우선 알아보아야 합니다.
- 얼음이나 찬 음식을 먹은 바로 후 입안에서 잦 체온은 정상적으로 상당히 낮을 수 있습니다. 옷을 적절히 입지 않거나 추운 장소에 있던 영유아들의 겨드랑 체온은 또한 훨씬 낮을 수 있습니다.
- 열이 나기 시작한 처음 얼마동안은 사지 등 신체의 말초 부위의 피부층이나 피하조직에서 열을 빼다가 심장, 폐, 위장관 등 인체의 주요기관의 온도를 적절하게 정상적으로 유지하는 것이 정상적인 생리현상입니다.
- 이 때 신체의 말초에 있는 사지, 입술, 귀 등의 체온이 일시적으로 정상 이하로 낮아집니다. 그래서 그 신체부위는 춥습니다.
- 따라서 체 내 주요기관의 온도는 정상 이상으로 올라갈 수 있지만 인체의 체 표면이나 말초 신체 부위의 온도는 낮아질 수 있습니다.
- 이 때 신체의 표면에서 잦 체온은 정상 이하로 아주 낮아질 수 있습니다. 또한 이마나 손발을 손으로 만져보면 아주 차를 수 있습니다.
- 체외 바깥 온도가 낮으면 체내의 열이 체외로 빠져 나가지 않도록 하기 위해서 몸을 움추려 신체 표면적을 최소한도로 주립니다.
- 땀샘에서 땀이 나지 않게 또 열이 방출되지 않게 땀샘 구멍을 꼭 막고 피부에 있는 털이 섭니다. 근육이 떨리게 해서 열이 생성됩니다.
- 숨 쉬는 횟수를 줄여 체온 방출을 막습니다.
- 저체온이 생기면 이런 생리적 방어 반응이 알게 모르게 생깁니다.
- 또한 신체를 많이 덮어 체내 열이 신체에서 더 이상 방출되지 않게 하는 것이 정상적으로 생깁니다.
- 고열이 있을 때 몸에서 열을 방출해야 할 때는 다시 말하면 해열이 될 때는 위에서 설명한 정 반대의 현상이 착착 진행됩니다.

- 즉 숨을 더 자주 쉬게 되고 소변을 더 보게 되고 땀구멍이 열리고 땀이 나게 되고 많이 덮으려고 하지 않고 전신을 가능한 활짝 펴서 몸에서 열이 체외로 방출되게 해서 체온을 정상적으로 유지하게 됩니다.
- 이와 같이 체온조절은 여러 가지 조건에 의해서 됩니다.
- 신생아들이나 미약한 영유아들, 노쇠한 사람들이나 뇌 손상, 사경에 이른 경우, 심한 패혈증, 갑상선 이상 등으로 체온 조절 중추신경 기능이 정상적으로 기능하지 않는 사람들의 체온은 예측하기 어렵게 비정상적으로 많이 올라가든지 낮아질 수 있습니다.
- 자녀의 경우, 왜 그렇게 체온이 낮아졌는지 확실한 답변을 드릴 수가 없습니다.
- 소아들의 체온이 어느 정도 올라갈 때보다 체온이 비정상적으로 아주 낮을 때는 더 걱정이 됩니다.
- 섭취한 약물로 인해서 체온이 낮아질 수는 있지만 아기의 경우는 약물로 인해서 체온이 낮아졌는지 답변을 드릴 수가 없습니다.
- 다음 해열제로 해열시키기 전 꼭 의사의 처방에 따라 해열제를 쓰시는 것이 좋을 것 같습니다.
- 치료하고 있는 약물로 체온이 그 정도로 떨어졌는지, 앓고 있던 병으로 인해 체온이 그 정도로 떨어졌는지, 또는 그 병과 약물 치료로 체온이 떨어졌는지 확실히 답변을 드릴 수가 없습니다.
- 해열제로 해열 치료를 할 때도 의사의 지시에 따르시기 바랍니다.
- 아직도 문제가 계속 되면 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

■ 열에 관한 출처와 참조 문헌

1. 열 (Fever)
2. 나이에 따른 정상체온과 섭씨(C)와 화씨(F) 비교표 (Normal body temperature for ages and Celsius(C) and Fahrenheit (F))
3. 신생아 정상 체온과 미숙아의 체온조절 (Normal temperature of newborn infants and body temperature regulation in premature infants)
4. 열과 그 원인 (Fever and causes of fever)

5. 연령에 따라 열나게 하는 원인 (Causes of fever for different ages)
6. 신생아들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in newborn infants)
7. 영아들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in infants)
8. 유아들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in toddlers)
9. 학령기 아동들과 사춘기 아이들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in school children and adolescents)
10. 열이 나는지 어떻게 알 수 있나(How to know you have fever)
11. 열 치료와 해열제 Fever treatment and antipyretic
12. 열이 나면서 다음과 같은 증상이나 징후가 있으면 의사에게 문의한다 (Call your physician for following symptoms and signs with fever)
13. 타이레놀(아세트아미노펜)로 해열시키는 방법 (How to use Tylenol/Acetaminophen for treatment of fever)
14. 체온계의 종류와 체온 측정 (The kinds of thermometers and to take temperature)
15. 체온계의 종류 (The kinds of thermometers)
16. 유리로 만든 재래식 구강 체온계, 항문 체온계 사용법 (How to take oral temperature or rectal temperature by glass thermometer)
17. 항문 체온 (Rectal temperature)
18. 구강 체온 (Oral temperature)
19. 겨드랑 체온 (Axillary temperature)
20. 전자 체온계의 종류와 체온 재는 법 (Electronic thermometers and how to take temperature)
21. 원인 불명의 열(원인 불명 열, 불명열/Fever of unknown origin/FUO)

Hypothermia (Low body temperature)



Photo 160. Electronic thermometer Take your body temperature even if you think you have a fever, and take your body temperature even if you think your body temperature is low.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



Photo 161. Dress well to avoid frostbite, especially in winter when it is cold.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- When the body temperature is lower than 35 degrees Celsius (95 degrees Fahrenheit), it is said to be hypothermic.
- When the body loses more total calories than it generates, body temperature decreases and hypothermia can occur.
- Hypothermia may occur due to oxygen deficiency, infectious diseases, metabolic abnormalities, and endocrine abnormalities.
- In particular, the body temperature of premature newborns, the body temperature of newborns, or the body temperature of severely ill infants and toddlers can be lowered more easily and hypothermia can easily develop.

- When healthy school-age children, adolescents, and adults are exposed to cold air from an air conditioner, cold outside weather, or immersed in cold water, their body temperature drops below normal and hypothermia is likely to occur.
- Young children and the elderly may become hypothermic if exposed to cold outdoor weather.
- Hypothermia may occur due to dehydration, bleeding, trauma, burns, shock, head trauma, intracranial hemorrhage, tumors, encephalitis, meningitis, sepsis, hypothyroidism, alcoholism, drug addiction, etc.
- hypothermia
- mild hypothermia;
- moderate hypothermia;
- It can be classified as severe hypothermia (source; Sport's Med, Connecticut State Medical Society, Winter. 2008, p6).
- Mild hypothermia
- It can be caused by improperly warming the body temperature.
- Mild hypothermia can occur when the body temperature drops from 95 degrees Fahrenheit (35 degrees Celsius) to 91 degrees Celsius (32 degrees Celsius).
- At this time, memory may be lost.
- It is normal to have an increased heart rate.
- When your body temperature drops to around 91 degrees Fahrenheit, you limp and you can't walk well.
- Become lethargic.
- Moderate hypothermia
- It begins to develop when body temperature drops to 90 degrees Fahrenheit.
- Consciousness becomes dumb
- The body does not tremble and nerve reflexes are lost.
- You cannot move your body on your own.

- Severe hypothermia
- It begins to develop when the body temperature reaches 79 degrees Fahrenheit.
- Reaching the pre-stage of losing life.
- For reference, the lowest body temperature that can save lives is about 61 degrees Fahrenheit.
- If you are hypothermic, remove all wet clothing.
- Wrap them in a warm blanket.
- If you are conscious, you may be given a sweet, warm beverage orally.
- If necessary, treatment with 98.6 to 106 degrees Fahrenheit (37 to 41 degrees Celsius) warm glucose electrolyte solution can be administered.
- See when newborns are full

The following is an example of Q&A for health counseling for children and adolescents on the Internet regarding "Example of health counseling related to hypothermia".

Q&A. Examples of health counseling regarding hypothermia

Q.

- I am a mother of a 7 month and 10 day old daughter.
- The child suddenly had a fever of 38.3 degrees on the evening of this Saturday, and I took antipyretics, and the efficacy of the medicine went up to 39 degrees, so I gave it one more time in the morning.
- The next day, there is a hospital that provides treatment on Sunday, and I received treatment, but my throat was swollen. I had a fever, so I took antipyretics twice in the morning and in the evening, and the temperature did not rise above 38 degrees.

- I went to the hospital on Monday, and he said that he had a lump in his neck and that he would have a lot of fever today and tomorrow. She also prescribed a little runny nose.
- But after taking the medicine once, I was so full that I measured it and it was 34.5 degrees. I was so surprised that the hospital hours were over and I was so bewildered that I searched the Internet, but there was not much information about hypothermia.
- From evening to dawn, without departing between 34.5 and 35...
- Her body was wet from sweat, so she was cold and shivering and vomiting...
- She said that it is warm, it is heating, and I gave it to dry, but there is a limit,
- Anyway, it hurts to see the child droopy and lying on his face.
- The next morning, she recovered little by little between 35.5 and 36.2. She went to the hospital, but there was no doctor in charge, so another doctor saw that she did not know the cause and said she was okay.
- She took the antipyretic and came back to take medicine... •
- worried because she's gone up 36.5 degrees and then down to 35.5-7 degrees and never fully recovered.
- I have a question.

① Why can it suddenly drop to 34.5 degrees? (The fever has risen for two days, so it won't go up anymore, but maybe it's because I've been taking an overdose of antipyretic... I read in a book that even a person with a normal body temperature doesn't drop the body temperature and has anti-inflammatory effects)

② In case of hypothermia, is it bad for the body because the child is young? How dangerous is hypothermia?

③ What should I pay attention to the next time I have a high fever and take medicine? As a new mom, I am very worried, so please reply even if you are busy.

A.

- Dear Ok
- Hello. Thanks for asking a good question.
- The more detailed information such as the child's age, gender, past medical history, family history, examination findings, and clinical examination, the better we can give you a better answer, but we will give you an answer based on the information you have given us.
- Body temperature varies depending on age, time of day, tide, body part measured, during, before and after exercise, medications, and health status. It is often said that normal body temperature, normal body temperature, but in fact, normal body temperature is relatively different.
- For example, the body temperature measured at the anus of healthy infants and young children is normally different from the body temperature measured under the armpit. A normal difference of about 1 degree Fahrenheit can be normal. Also, depending on which thermometer is used to measure body temperature, how long the thermometer is held against the body, and which part of the body the body temperature is taken, there is a big difference in body temperature.
- In some cases, the temperature of the ear electronic thermometer measured in the ear canal was very high, and the body temperature was found to be normal when measured again with another thermometer.
- If your body temperature is lower than normal, you should first check to see if your body temperature is taken as recommended.
- Your body temperature in your mouth right after eating ice or cold food can normally be quite low. Infants who are not properly dressed or who have been in a cold place may also have a much lower axillary body temperature.
- It is a normal physiological phenomenon to remove heat from the skin layer or subcutaneous tissue in the peripheral parts of the body such as the extremities for the first time when the fever starts, and then maintain the temperature of the main organs such as the heart, lungs, and gastrointestinal tract appropriately and normally.

- At this time, the body temperature of the extremities, lips, ears, etc., which is located at the periphery of the body, temporarily drops below normal. So that part of the body is cold.
- Therefore, the temperature of major organs in the body may rise above normal, but the temperature of the body surface or peripheral body parts may decrease.
- At this time, the body temperature measured on the surface of the body may be very low below normal. Also, the forehead or hands and feet can be very cold to the touch.
- When the outside temperature is low, crouch down to keep body surface area to a minimum to prevent body heat from escaping outside the body.
- The pores of the sweat glands are tightly closed to prevent sweating from the sweat glands and heat is not released, and the hairs on the skin stand. Heat is generated by making the muscles tremble.
- Reduce the number of breaths to prevent the release of body heat.
- When hypothermia occurs, this physiological defense response occurs without realizing it.
- It also normally happens to cover the body a lot so that body heat is no longer released from the body.
- When you have a high fever, when your body needs to dissipate heat, in other words, when you have a fever, the exact opposite of the above happens.
- This means that you will breathe more often, urinate more, your pores will open and you will sweat, and without trying to cover too much, you will stretch your body as wide as possible to allow the body to dissipate heat and keep your body temperature normal.
- In this way, thermoregulation is performed by various conditions.
- The body temperature of newborns, frail infants, elderly people, brain damage, torticollis, severe sepsis, thyroid abnormalities, etc., whose central nervous system does not function normally, the body temperature of those whose body temperature is abnormally high or low is difficult to predict. can.

- For your child, we cannot give you a definitive answer as to why your body temperature is so low.
- I'm more concerned when children's body temperature is abnormally very low than when their body temperature rises somewhat.
- Medications you take may lower your body temperature, but we cannot tell you if your baby's body temperature is lowered by drugs.
- It is recommended that you use an antipyretic drug according to your doctor's prescription before using the next antipyretic drug.
- We can't say with certainty whether your body temperature dropped that much with the medication you are being treated for, if your body temperature dropped that much because of an illness you were suffering from, or if your body temperature dropped with that illness and medication.
- Follow your doctor's instructions for fever-reducing treatment with fever-reducing drugs.
- If the problem still persists, please consult a pediatrician and discuss the problem. If you have any more questions, please feel free to contact us again. thank you.
Lee Sang-won

■ Thermal sources and references

1. Fever
2. Normal body temperature for ages and Celsius(C) and Fahrenheit (F)
3. Normal temperature of newborn infants and body temperature regulation in premature infants
4. Fever and causes of fever
5. Causes of fever for different ages
6. Causes of fever in newborn infants
7. Causes of fever in infants
8. Causes of fever in toddlers
9. Causes of fever in school children and adolescents
10. How to know you have fever

11. Fever treatment and antipyretic
12. Call your physician for following symptoms and signs with fever
13. How to use Tylenol/Acetaminophen for treatment of fever
14. The kinds of thermometers and to take temperature
15. The kinds of thermometers
16. How to take oral temperature or rectal temperature by glass thermometer
17. Rectal temperature
18. Oral temperature
19. Axillary temperature
20. Electronic thermometers and how to take temperature
21. Fever of unknown origin (Fever of unknown origin/FUO)

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski

- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육

- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.

- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

열에 관한 출처와 참조 문헌, References and source on fever

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

- 열 (Fever)
- 나이에 따른 정상체온과 섭씨(C)와 화씨(F) 비교표 (Normal body temperature for ages and celsius(C) and fahrenheit (F))
- 신생아 정상 체온과 미숙아의 체온조절 (Normal teperature of newborn infants and body temperature regulation in premature infants)
- 열과 그 원인 (Fever and causes of fever)
- 연령에 따라 열나게 하는 원인 (Causes of fever for different ages)
- 신생아들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in newborn infants)
- 영아들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in infants)
- 유아들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in toddlers)
- 학령기 아동들과 사춘기 아이들에게 열나게 하는 원인 (Causes of fever in school children and adolescents)
- 열이 나는지 어떻게 알 수 있나(How to know you have fever)
- 열 치료와 해열제 Fever treatment and antipyretic
- 열이 나면서 다음과 같은 증상이나 징후가 있으면 의사에게 문의한다 (Call your physician for following symptoms and signs with fever)
- 타이레놀(아세트아미노펜)로 해열시키는 방법 (How to use Tylenol/Acetaminophen for treatment of fever)
- 체온계의 종류와 체온 측정 (The kinds of thermometers and to take temperature)

- 체온계의 종류 (The kinds of thermometers)
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th& 19th edition
- Red book 29th edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- 잠정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 안효섭 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회)
- 항문 체온 (Rectal temperature)

- 구강 체온 (Oral temperature)
- 겨드랑 체온 (Axillary temperature)
- 전자 체온계의 종류와 체온 재는 법 (Electronic thermometers and how to take temperature)
- 원인 불명의 열(원인 불명 열, 불명열/Fever of unknown origin/FUO)

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아

- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

제 3 장 : 소아청소년 수면 신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 정상 수면 패턴, 신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborns, infants, toddlers, preschool children, school children and adolescents

신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborns, infants, toddlers, preschool children, school children and adolescents

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

태아들, 신생아들, 0~6 개월 영아들의 정상 수면 패턴 Normal sleep patterns in the fetus, newborns and 0~6 months



사진 163. 임신 20 주 된 태아가 자궁 속에서 자고 있다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

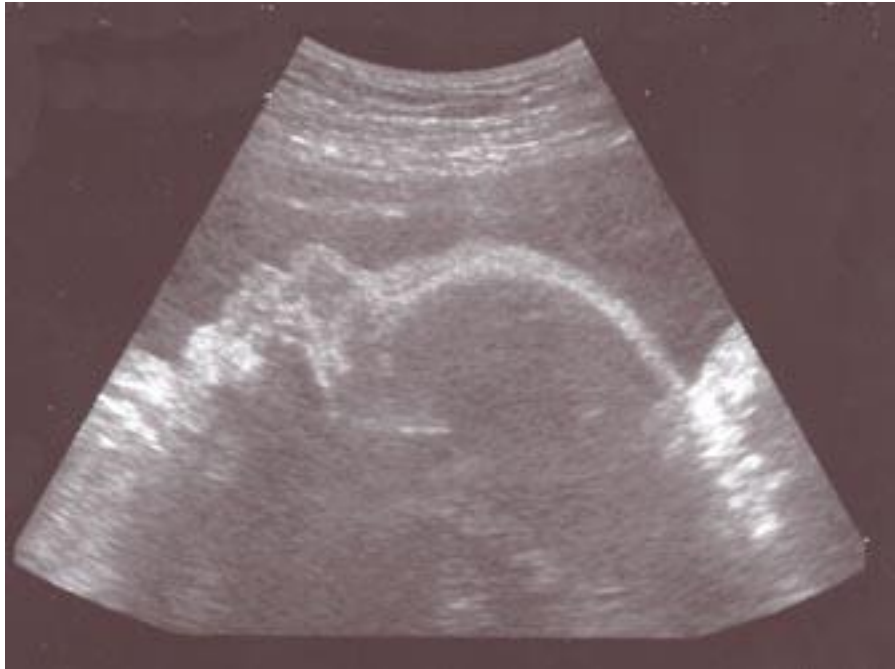


사진 164. 임신 36 주 된 태아가 자궁 속에서 자고 있다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

1. 생물시계와 설카디안 리듬 Biological clock and Circadian rhythm

- 시상하부가 뇌 속에 있다.
- 시상하부 부위에 시각신경교차가 있고 시각신경 교차의 바로 위에 생물시계(Biological clock)가 정상적으로 있다.
- 사람의 잠자는 시간과 깨어 있는 한 주기는(Sleep and wake cycle) 약 24 시간이다.
- 자는 시간과 깨어 있는 24 시간 주기를
 - 설카디안 리듬(Circadian rhythm),
 - 하루 주기 리듬,
 - 24 시간 주기 리듬
 - 또는 24 시간 리듬이라고 한다.
- 각 자의 설카디안 리듬은 유전자 구성(Genetic make-up)에 의해서 이미 결정되어 있고 사는 지역의 밤과 낮 시간에 맞추어 간다.
- 생물시계가 설카디안 리듬을 조절한다. 그 생물시계는 살고 있는 지역의 밤낮주기에 따라 조절된다.
- “생물 시계”는 주위 환경에서 일어나는 여러 가지의 신호에 따라 설카디안 리듬을 조절한다.
- 한국에서 미국으로 온 사람의 생물시계 리듬은 미국지역의 설카디안 리듬에 따라 정해지기 시작한다.
- 한국 설카디안 리듬은 미국 지역 설카디안 리듬으로 갑자기 완전히 바뀌지지 않는다.
- 그런 이유로 미국 여행을 간 사람이 처음 며칠 동안은 미국에서 낮에 자고 밤에는 깨어 있는 현상이 며칠 동안 생길 수 있다.
- 이런 현상을 제트 래그라고 한다. 그 후 더 오래 살고 있는 미 지역의 낮 밤 주기에 따라 설카디안 리듬이 결정된다.
- “생물 시계”는 자궁 속 태아기 때부터 똑딱 똑딱 가고 있다.
- 엄마의 자궁 속 태아들은 엄마의 설카디안 리듬에 따라 밤과 낮 주기를 확실히 구분해서 잠자고 깨어 있지는 않지만 태어나자마자 신생아들은 그들의 사는 곳의

설카디안 리듬에 맞춰 점차로 자고 깨고 활동 하기시작 한다. 생후 4~6 개월 걸쳐 사는 곳의 설카디안 리듬에 거의 확실하게 맞춰간다

- 모체에서 분비되는 멜라토닌(Melatonin)이나, 다른 종류의 모체 호르몬의 혈중 농도에 따라 태아의 뇌 속에 있는 "생물 시계"가 영향을 받아 태아의 "설카디안 리듬"이 변화되고 그로 인해 태아에게도 밤과 낮 주기가 어느 정도 생긴다.
- 태아의 설카디안 리듬은 임신 36~38 주경부터 어느 정도 더 확실하게 정해지기 시작해서 설카디안 리듬에 따라 태아들은 자고 깨고 활동하는 시간이 어느 정도 정해지기 시작한다.
- 임신 36~38 주경부터, 태아 수면 설카디안 리듬에 따라 대부분 태아들에게 다음 4 가지의 수면과 활동 기간이 자궁 내에서 생긴다.
 1. 아주 조용히 잠자는 시간
 2. 적극적으로 잠자는 시간
 3. 깨서 적극적으로 활동하는 시간
 4. 깨서 조용히 있는 시간이 태아에게 생긴다.
- 이렇게 태아가 자궁 속에서 설카디안 리듬에 따라 하루 24 시간을 보낸다고 한다.
- 24 시간 태아 설카디안 리듬 중
 - 40%의 기간 동안은 태아가 활동 하지 않고 아주 조용히 잠자고,
 - 42%의 기간 동안은 아주 적극적으로 잠자는 데 시간을 보내고,
 - 약 10%의 기간 동안은 몸을 움직이면서 깨서 활동하고,
 - 약 7~8%의 기간을 깨서 조용히 쉰다고 한다.
- 설카디안 리듬은 체내 "생물 시계"에 의해서 조절될 뿐만 아니라 신체 내 신진대사, 혈압의 상승하강, 체온의 변화와 호르몬의 혈 중 농도 등에 따라서도 조절된다.
- 이렇게 해서 밤과 낮의 주기 즉 설카디안 리듬이 태아 적부터 성립되고 그 리듬에 따라 낮에는 주로 활동하고 밤에는 주로 자는 현상이 인간에게 생긴다.



사진 165. 갓 태어난 신생아들에게 하루 24 시간 밤낮 주기(설카디안 리듬)가 일정하게 정해지지 않아 아무 때나 자고 깨는 것이 보통이다. 생후 4~6 개월 정도 되면 하루 24 시간 밤낮 주기가 어느 정도 확실해지고 밤과 낮 주기가 어느 정도로 확실히 정해지는 것이 보통이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 이렇게 하루의 밤과 낮이 정해져 있는 패턴을 설카디안 리듬(Circadian rhythms)이라고 이미 언급했다.
- 설카디안 리듬을 "24 시간 리듬" 또는 "24 시간 밤낮 주기"라고도 한다.
- 사는 지역과 나라에 따라 "24 시간 밤낮주기"가 다르다.
- 24 시간 밤낮 주기에 따라 밤에는 자고 낮에는 깨어있는 주기가 다르게 결정된다.
- 예를 들어, 미국에서 살던 사람이 한국을 방문했을 때 처음 며칠 동안 그의 "생물 시계"가 한국의 "24 시간 밤과 낮 주기" 즉 설카디안 리듬에 맞지 않아 제트 랙이 생긴다.
- 그 후 며칠 동안 한국 같은 지역에서 계속 지내면, "생물 시계"는 그 지방 시간에 해당되는 "24 시간 밤과 낮 주기" 즉 설카디안 리듬에 따라 간다.
- 생후 0~6 주까지, 대부분 아기들은 태아 적부터 가지고 있던 "24 시간 밤낮주기"에 따라 주로 잠자고 깨고 먹고 논다.

- 다시 설명하면, 생후 0~6 주 된 아기들 대부분은 "24 시간 밤과 낮 주기"에 따라 먹고 자고 놀지 않는다.
- 생후 6 주 이후부터 "24 시간 밤과 낮 주기"가 조금씩 서서히 형성되기 시작해서 생후 4~6 개월 정도 되면 "24 시간 밤과 낮 주기"가 살고 있는 그 지역과 부모 형제들의 일상 삶의 "24 시간 밤과 낮 주기"와 거의 같아진다.
- 생후 6 개월부터는 "24 시간 밤과 낮 주기"는 점점 더 확실해져서, 생후 6 개월 이후 대부분의 영아들은 부모 형제들의 24 시간 밤과 낮 주기에 따라 밤에는 자고, 부모 형제들이 깨어 먹고 활동하는 낮 주기에 맞춰 깨어서 먹고 노는 "24 시간 밤과 낮 주기"가 확실히 정해진다.
- 여기서, 왜 태아가 얼마 동안은 막 놓고 그 다음은 얼마 동안은 조용히 있는 이유도 이해할 수 있고 신생아들이나 생후 6 주 이전 영아들의 일부는 "하루 24 시간 밤과 낮 기간" 중 아무 때나 깨고 자는 이유를 이해할 수 있고 생후 6 개월 이전 영아들의 일부는 밤낮 가리지 않고 먹고 자고 하는 지 알 수 있다.
- 생후 6 개월 이후 점점 더 성장 발육하면 그들의 수면 패턴이 부모들의 수면 훈련에 따라간다.
- 이런 정상 수면 패턴을 알면 자녀 양육에 도움이 될 것이다.

2. 신생아들, 영아들, 유아들의 정상 수면 패턴 Normal sleep patterns in newborns, infants and toddlers



사진 166. 신생아의 잠

너무 춥지 않게 너무 덥지 않게 재운다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 167. 잠자는 신생아.

아기가 어머니나 아버지의 품에서 잠들어 자기 전에 아기를 아기의 잠자리에 눕어서 자기 잠자리에서 잠들어
지게 잠 훈련을 시켜야한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 먹을 음식물, 편히 쉴 안식처, 입을 옷(의식주)은 인간 삶에서 3대 기본 필수품이다. 거기에다 더 한다면 사랑, 건강, 잠은 빼놓을 수 없는 삶의 기본 필수품이다. 즉 의식주 사랑 건강 수면은 21세기 인간 삶의 기본 필수품이다.
- 사랑의 질과 수면의 질과 건강 질에 따라 삶의 질이 좌우된다.
- 우리들이 사는데 잠을 충분히 자는 것은 아주 중요하다.
- 최상 삶을 누리는데 아이들뿐만 아니라 우리 성인들이 충분히 자는 것은 절대적으로 필요하고 기본적 필수품이다.
- 자녀들을 양육하는 동안 신생아, 영아, 유아, 학령기 아이, 사춘기 아이에게 잠 문제가 생기면 대부분 부모들은 그런 잠 문제는 내 자녀에게만 특별히 생기는 줄로 안다. 때로는 아주 개인적인 문제로 생각한다.

- 소아청소년들을 몇 10 년 동안 진료 하다보면 0~18 세 소아청소년 자녀들에게 생긴 잠 문제로 걱정을 많이 하는 부모들을 자주 본다.
- 때로는 자녀의 잠 문제로 소아청소년과에 상담 받으러 오는 부모들도 있다.
- 자녀들의 잠 문제가 부모들의 일상생활에 영향을 끼치고 부모들이 직장생활을 하는데 지장이 생기기도 한다.
- 신생아 자녀나 영유아 자녀의 잠 문제로 부모도 수면을 충분히 취하지 못한다.
- 그 결과로 부모 자신이 정신적으로 육체적으로 피로하고 전업 직책 수행을 최상으로 할 수 없고, 심지어는 스트레스가 잔뜩 쌓일 수 있고 화를 잘 내기도 한다.
- 많은 부모들이 자녀 아이들의 정상 수면 패턴과 비정상 수면 패턴이 무엇인지 알고 싶어 한다.
- 비정상 수면 패턴이나 수면 문제가 자녀 아이들에게 생기면 왜 그런 수면 문제가 생기고, 그 수면 문제를 어떻게 해결하고 어떻게 대처해야 좋은지 알고 싶어 한다.
- 일반적으로, 신생아기에서부터 영아기, 유아기, 학령기, 사춘기를 거쳐 성인기까지 잠을 충분히 잘 자는 아이들의 정신적 육체적 건강이 더 좋다.
- 저녁에 늦게 잠자러 들어가든지, 1 일 총 수면시간이 불충분하거나 적든지, 잠을 재울 때 쉽게 잠들지 않든지, 자다가 자주 깨든지, 아침에 너무 일찍 일어나든지, 부모의 침대에서 부모와 함께 자려고 하든지 몽유, 악몽, 수면 공포, 잠꼬대 등 잠 문제가 생기면 어떻게 대처할지 모르는 부모들도 많다.
- 여기서 이런 소아청소년(0~18 세) 수면 문제에 관해 독자들 특히 부모님들에게 답변을 해주고 있다.

다음은 “9 개월 된 아기가 자다가 자주 깨서 울어요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 9 개월 된 아기가 자다가 자주 깨서 울어요

Q.

만 9 개월 된 아기입니다.

신생아 때부터 잠이 많지도 않고 잠이 들면 이유 없이 깨서 옵니다.

밤낮이 바뀐 것도 아니고 눈을 감고 크게 울기도 하고 잠시 울다가 잘 때도 있고 잠투정인지 아니면 다른 이유가 있을 수 있는 건지요.

배고픈 건 아닌 것 같고 여러 번 울 때도 있고 어떤 날은 잘 자고 그렇거든요.

무슨 이유일까요

A.

봉님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

잠에 관한 정보를 읽어보셨을 줄 믿습니다.

잠을 잘 자지 않으면

어디가 아픈지

칼로리와 영양분과 수분, 비타민, 미네랄 등을 적절하게 섭취했는지

분리 공포증이 있는지

잠자리와 잠자는 주위환경이 적절한지,

부모가 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 조건 없이 충분히 해주면서 키우고 있는지

부부의 관계가 원만하고 행복한지 등을 체크해보시기 바랍니다.

각 아이는 고유한 9 가지 기질을 가지고 타고난다고 합니다 (출처:Temperament and behavior disorder in children by Stella Chess and Alexander Thomas).

체스와 알렉산더의 연구에 의하면,

얼마나 활동적인가,

얼마나 주기적인가,

사람이나 무엇을 새로 접할 때 얼마나 쉽게 접할 수 있는가,

새로운 주위환경에 얼마나 쉽게 적응할 수 있는가,

무엇에 반응하는 강도는 어느 정도인가,

기분의 질의 정도,

주의력 전장의 정도 등이 각 아이에 따라 다르게 가지고 태어납니다.

태어날 때부터 가진 9 가지 기질은 각 아이에 따라 다릅니다. 그 기질을 가지고 성장 발육합니다. 그런 기질은 확연히 변화되지 않고 일생동안 계속 지니고 산답니다.

잘 아시겠지만 “천성은 난개”라는 말이 있습니다.

잠을 쉽게 들지 않는 아기도 있습니다. 드물게는 알레르기성 비염이 있으면 깊은 잠을 잘 수 없습니다.

왜 자다가 자주 깨는지 왜 깊은 잠을 잘 수 없는지 확실히 알기 위해 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.

그리고 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호 백과]-제 3 권
신생아, 영유아, 학령기 아이 사춘기 아이 성장발육-해당 연령, 생후 1 개월~6 세
아이들의 발육 이정표 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기
바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024

- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병

- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10

- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

렘 수면과 비렘 수면, REM sleep and non-REM sleep

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 수면 주기를
 - 렘 수면기와
 - 비렘 수면기로 분류한다.
- 렘 수면을
 - "활동성 수면"
 - 또는 "선잠"이라고도 한다.
 - 깊은 잠에 들기 전 수면상태를 렘 수면이라고 한다.
 - 렘 수면으로 자는 기간을 렘 수면기간이라 한다.
 - 정상적으로, 렘 수면기 동안 신생아들이나 영아들은 정상적으로 팔이나 다리를 도리깨질 치듯 움직일 수 있다.
 - 렘 수면기 동안 영유아들의 안구를 조심히 살펴보면 눈꺼풀로 덮여 있는 안구가 정상적으로 계속 움직이는 것을 볼 수 있다.
 - 더 잘 살펴보면 숨을 불규칙하게 잠간동안 쉬기도 한다. 이것도 정상적이다.
 - 어떤 영유아들은 렘 수면기 동안 자면서도 슬그머니 미소 짓기도 하고 입으로 무엇을 빨아먹는 시늉 하면서 입을 움직이기도 한다. 또 얼굴에 여러 가지 표정을 나타내기도 한다. **이것도 정상적이다.**
 - 렘 수면 처음 얼마동안 이런 수면 패턴이 계속되다가 비 렘 수면기로 들어간다. 그래서 영유아들이 깊은 잠에 빠진다.
- 비렘 수면은

- 렘 수면 기간 뒤에 오는 수면이고
 - 깊이 잠든 수면상태이다.
 - 비렘 수면으로 자는 기간을 비렘 수면 기간이라고 한다.
 - 비렘 수면을 편의상 4 단계 수면으로 세분한다.
 - 비렘 수면의 각 단계에서 검사한 뇌파의 변화, 근육의 움직임, 안구의 움직임, 심장 박동, 호흡 상태를 살펴보면 특이한 변화가 정상적으로 나타난다. 그런 변화의 정도를 타각적으로 측정, 평가할 수 있다.
- 신생아들이나 영아들의 수면패턴은 렘 수면기와 비렘 수면기가 혼합되어 있는 것이 보통이다. 신생아들이나 영아들의 정상적 수면 상태와 수면 패턴이다. 이런 수면패턴의 주기가 불규칙적으로 온다. 때로는 그 기간이 정상적으로 더 길게, 또는 더 짧게 오면서 잠을 잔다. 신생아들이 잘 때 렘 수면과 비렘 수면을 살펴보면 왜 신생아의 수면 패턴이 성인들의 수면 패턴과 다른지 이해 할 수 있을 것이다. 신생아들과 영아들의 떨림(진전) 참조.
 - 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 과 그 외 참조



사진 1-20. 쌍둥이 아기 수면.

한 아기는 아직 깊이 잠들지 않고 즉 렘 수면기에 있고(좌), 한 아기는 비렘 수면기에 들어가 있다(우).

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 1-21. 이제는 비람 수면기로 접어들어 깊은 잠에 들었다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 1-22. 이제는 비람 수면기로 접어들어 깊은 잠에 들었다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

신생아들, 영아들, 타들러들, 학령기전 유아들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborn infants, infants, toddlers. preschool children

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 부모들은 어린 영유아 자녀가 정한 취침 시간에 저항하지 않고 잠자리 들어가서 잠을 잘 자기를 바란다.
- 자다가 한 번도 깨지 않고 취침한 후부터 아침까지 계속 잘 자기를 바란다.
- 월령과 연령에 따라 신생아들의 정상 수면 패턴과 영유아들의 정상 수면 패턴이 정상적으로 많이 다르다.
- 그래서 어린 영유아들에게 수면훈련을 일률적으로 시킬 수 없다.
- 부모들이 정상 수면 패턴을 잘 알고 영유아 자녀들에게 수면훈련을 시켜야 한다. 그래야 성장하는 영유아 자녀들에게도 좋다. 영유아 자녀들이 취침해야 할 시간에 잠자기 시작해서 잠을 충분히 잘 자면 부모들도 만족하고 영유아 자녀들도 기분이 좋다.
- 여기서 신생아기부터 사춘기까지 즉 소아청소년(0~18 세)의 정상 수면 패턴과 비정상 수면 패턴에 관해 더 알아본다.

신생아들과 초기 영아들의 일반적인 수면 패턴

- 참고로, 각 가정, 개인, 인종, 사는 나라에 따라, 또 부모들의 일상생활 패턴에 따라 수면 훈련 방법이 다를 수 있다.
- 수면 연구에 따라, 정상 수면 패턴이 조금 다르다.

- 신생아들과 영유아들의 정상 수면 패턴은 각 아기에 따라 정상적으로 다를 수 있다.
- 때로는 신생아, 영유아 자녀들의 정상 수면 패턴으로, 또는 신생아와 영유아 자녀들의 수면 문제로 그들의 부모들의 일상생활 패턴에 영향 받을 수 있다.
- 때로는 부모의 정신 육체적 건강에도 부정적으로 영향을 받을 수 있다.
- 특히 신생아들이나 영유아 자녀들에게 생긴 수면 문제로 그들의 부모들이 보통 이상으로 긴장될 수 있고 자녀 양육에 더 많은 부담을 갖게 된다.
- 특히 초보 엄마 아빠들의 대부분은 신생아들과 영유아들의 정상 수면 패턴에 관해 잘 모른다.
- 처음 당하는 자녀들의 수면 문제로 당황 할 때도 있다.
- 신생아 자녀나 영아 자녀가 정상적으로 잠을 자고 있는지, 비정상적으로 잠을 자는지, 생후 언제부터 밤과 낮을 가려 잘 수 있는지 잘 모른다.
- “설카디안 리듬(24 시간 밤 낮 주기)등에 관한 수면 상식이 없는 부모들도 있다.
- 또 밤에 잠든 후 자다가 깨지 않고 아침까지 계속 내쳐 잘 수 있는지,
- 자다 깨어 올 때는 어떻게 대처 할 줄 모르는 부모들도 있다.
- 자다 깨어 올 때 마다 모유를 먹여야 하는지 등 자녀 수면훈련 지식도 잘 모르는 부모들도 있다
- 사실은 대부분 소아청소년과 전문의들도 정상 신생아 영아 수면 패턴에 관해 잘 모른다.
- 자궁 내에 태아에게도 “생물 시계(Biological clock)”가 있다고 설명했다.
- 밤과 낮을 가리는 “24 시간 밤 낮 주기”에 따르지 않고 주로 “생물 시계”에 따라 태아는 자궁 속에서 지냈다.
- 생후 1~2 개월 동안 영아들 대부분은 태아기 때와 같이 밤과 낮을 가리지 않고 자고 깨고 먹고, 또 자고 깨어 먹는 식으로 주로 생물 시계에 따라 하루 24 시간을 보낸다.
- 그들은 1 일 평균 총 15~20 시간 동안 잔다(참고로 1 일 평균 총 수면 시간이 연구에 따라 다소 다르다).
- 밤 12 시 이후 두 번 정도 깨서 젖이나 인공영양을 먹는 것이 보통이다.
- 생후 2~3 개월 영아들의 대부분은 밤 12 시 이후 한번 정도 깨서 수유하는 것이 보통이다.

- 인공영양을 먹는 생후 4개월 영아들 대부분은 밤에 한번 잠든 이후 인공영양을 한번도 먹지 않고 7시간 동안 계속 잘 수 있다.
- 모유를 먹는 생후 5개월 된 영아들 대부분은 밤 10~12시 이후 한번 잠든 이후 한번도 깨지 않고 밤새 내쳐 잘 수 있다.
- 생후 6주 이후부터 영아들의 하루 "24시간 밤 낮 주기"가 어느 정도 많이 일정해지기 시작하다가 생후 4~6개월경 하루 "24시간 밤 낮 주기"가 거의 다 확실히 형성된다.
- 신생아들 대부분은 생후 첫 주 동안 4시간 정도 계속 잔 다음 깨서 모유나 인공영양을 먹고 30분 내지 2시간 동안 깨어 있는 것이 보통이다. 1일 총 수면시간은 약 15~20시간이다.
- 생후 1주 후부터 한번 잠들어 계속 자는 시간이 점차로 길어지기 시작한다.
- 생후 12~16주 이후부터는 한 번 잠든 후 평균 8½시간 동안 계속 잔다.
- 자고 난후 2½~3½시간 동안 깨어 있다. 이때 모유나 인공영양을 먹는다. 이것이 신생아들과 초기 영아들의 일반적인 수면 패턴이다.



사진 171. 비 렘수면기에서 곤히 잠자는 영아. 출처- 소아가정간호백과

후기 영아들, 타들러들(타들러 유아들), 학령기 유아들의 수면 패턴

- 생후 12~16 주 이후부터 영아들의 1 일 총 수면시간은 점차로 감소되기 시작한다. 생후 24 개월 된 유아들의 1 일 총 평균 수면시간은 12~14 시간이다.
- 생후 30 개월 유아들의 1 일 총 수면시간은 8~17 시간 정도이고 1 일 평균 수면시간은 13 시간이다.
- 이와 같이 영유아들의 1 일 총 평균 수면시간은 각 아이와 나이에 따라 다소 차이가 날 수 있다.
- 특별한 이유 없이, 생후 3~4 개월 이후부터 영아들이 잠을 잘 자지 않는 경우가 많다.
- 특히 생후 6~9 개월 이후부터 생후 30 개월까지 영유아들이 혼자서 밤에 자지 않으려고 울고 떼쓰고 저항할 수 있다.
- 자다 자주 깨고 선잠을 자는 영유아들도 있다.
- 생후 30 개월 이후 유아들의 일부는 밤에 자다가 깬 후 다시 잠을 자려고 하지 않고 계속 울기도 한다.
- 이상 설명한 신생아, 영아 유아 수면 패턴의 거의가 다 정상 수면패턴에 속한다.
- 침실 바닥에 등을 대고 자는 영아들에 비해 배를 바닥에 대고 자는 영아들에게 영아 돌연사 증후군이 12 배 더 생길 수 있다.
- 그런 이유로 신생아들과 영아들을 재울 때는 등을 바닥에 대고 재워야 한다.
- 모유를 먹는 신생아들이나 영아들의 1 회 분 수면시간은 인공영양을 먹는 신생아들이나 영아들의 1 회분 수면시간보다 좀 짧은 것이 보통이다.

다음은 “잠을 못자요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 잠을 못자요

Q.

제 딸은 이제 한 달 된 신생아입니다. 한 일주일 전부터 아이가 잠을 깊게 못 자고 보챱니다.

우유는 잘 먹는데 소화가 안 되는지 몹시 불편해하면서 몸에 힘을 주고 트림도 잘 안하고 어제부터는 묵은 변이 나오고요. 어디가 많이 안 좋은 건가요? 답답한 마음에.. 감사합니다.

A.

민님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

왜 그런지 이유를 확실히 모르겠습니다.

그러나 어디가 아파서 그런지, 주위 환경이 잠자기에 부적절한지. 너무 더워서 못 자는지, 추워서 못 자는지, 먹는 우유단백 알레르기가 있는지. 유당 불내증이 있는지, 너무 많이 먹이는지, 인공영양을 잘못 선택해서 잘못 먹이는지, 자녀의 정상 수면 패턴을 가지고 걱정하시는지 확실히 답변드릴 수 없습니다.

태어날 때부터 기르기가 쉬운 아이 들도 있고 잠재우기가 어려운 아이들도 있습니다.

소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이런 문제에 관해서 상담하시기 바랍니다.

그리고 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호 백과-제 2 권 소아청소년 질병 및 안전사고 예방, 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아이 사춘기 아이 성장발육, 제 4 권 모유, 모유수유, 이유, 제 5 권 인공영양, 이유식, 비타민, 미네랄, 지방, 단백질, 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 및 질병-영아산통 등을 참조하시고 p.000 신생아들, 영아들, 유아들의 정상 수면 패턴, 잠 훈련과 그 문제 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

영아들이나 유아들 또는 학령기전 유아들이 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깰 때, When infants, toddlers, preschoolers are unable to fall to sleep or wake up frequently

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 갓 태어나서부터 유치원에 입학하기 전까지 신생아들, 영유아들 또는 학령기 전 유아들의 대부분이 잠 잘 때 쉽게 잠들지도 않고 잠을 충분히 자지 않아 부모들이 영유아 자녀 잠 잠재우데 애 먹는 경우가 많다.
- 이런 경우, 영유아 자녀 수면 패턴을 잘 평가해보면 그런 수면 패턴의 대부분은 정상적이다.
- 특히, 생후 6 개월부터 3 세까지 영유아들에게 영유아 자녀 수면 문제가 자주 생긴다.
- 그러나 사실은 영유아 자녀에게 영유아 자녀 수면 문제가 있는 것이 아니고, 대부분의 경우, 수면 문제는 각 영유아들의 정상적 수면 패턴일 때가 더 많다.
- 그런데도 대부분의 부모들은 정상 수면패턴을 가지고 있는 영유아 자녀들에게 잠 문제가 있다고 걱정을 하는 경우가 더 많다.
- 특히 영유아 자녀를 아기 침대나 아기 침실에 혼자 재울 때 그들이 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깰 수 있다. 충분한 수면(잠) 참조
- 과거 조부모가 어린 영유아 손자 손녀들을 데리고 한 방에서 같이 자면서 손자 손녀들에게 정신적으로 안정감을 주면서 잘 자도록 보살펴 주었다.
- 협소한 주거생활을 할 때는 큰 형이나 언니가 어린 영유아 동생들을 낮에는 보살펴 주고 밤에는 한방에서 같이 잤다.

- 어린 동생들이 어둠 공포증, 부모로부터 떨어져서 생기는 분리공포 등이 없이 편안히 잘 수 있었다. 이렇게 형 누나가 어린 영유아 동생들을 부모와 같이 친구와 같이 돌봤다.
- 또 때로는 엄마 아빠가 어린 영유아 자녀들을 데리고 한 방에서 잤다.
- 그러나 요즘 가정 수면 문화가 전과 아주 다르다.
- 요즘, 젊은 부부들의 일상생활 양식은 과거 3~4 십 년 전에 비해서 너무도 많이 변했다.
- 이런 시대적 변화에 따라 영유아들의 수면 패턴도, 그들이 잠재우는 방법도, 수면 패턴도 많이 변화되고 그에 따라 영유아의 수면 문제가 자주 많이 야기된다.
- 요즘, 영유아들이 부모가 원하는 때에 잠자러 잠자리에 들어가 자려고 하지 않고, 자기 방이나 침대에서 혼자 자다가 자주 깨서 울기도 하고, 혼자 자려고 하지 않고, 한참 동안 혼자 자다가 어린 유아자녀가 부모의 침실이나 침대위에서 같이 자고 있는 것을 발견하는 경우도 생긴다.
- 영유아들에게 생기는 이런 저런 수면문제 때문에 많은 부모들이 잠을 충분히 제대로 잘 수 없다. 특히 전업 직장생활을 효과적으로 수행하는 데 문제가 생길 수 있을 뿐만 아니라 집안에서 하는 일상생활 패턴에도 많이 지장 받는다.
- 이런 이유 때문에 신생아들이나 영유아들을 정한 취침 시간에 맞춰 자도록 하고 한 번 잠들면 계속 내쳐 잘 자도록 하는 육아 및 수면훈련 방법에 관해 부모들이 소아청소년과 의사들에게 자주 질문한다.
- 예를 들면,
 - 생후 언제부터 자기 방에서 혼자 자게 하나
 - 영유아를 혼자 재워도 정신적으로 괜찮은지
 - 영유아가 자기 침실이나 자기 침대에서 혼자 따로 자도록 수면 훈련을 시키는 방법
 - 부모의 침실에 놓은 자기 침대에서 자게 하는 수면 훈련 방법
 - 두 부모와 아기 셋이서 부모의 침대나 침실에서 함께 자는 방법은 아기에게 해로운가
 - 어느 수면 방법이 아기의 성장 발육에 가장 좋은가 등을 질문한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

영아들, 타들러 유아들, 학령기 전 유아들의 수면 문제, Sleeping problems in infants, Toddlers, Preschoolers

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 대부분의 영유아(생후 28 일~ 6 세까지의 영아들, 타들러 유아들, 학령기 전 유아들)들은 자기 방에서 부모 없이 혼자 자는 것을 아주 싫어한다.
- 그 이유는 여러 가지이다.
- 영유아들의 정상 성장 발육을 잘 이해하면 왜 영유아들이 자기 방에서 자기 혼자 잠자기를 싫어하는 지를 쉽게 이해할 수 있다.
- 갓 태어난 신생아도 자기 혼자 있기를 싫어하고 부모와 항상 같이 있는 것을 더 좋아한다.
- 생후 2 개월 된 영아들은 엄마가 자기 앞에 나타나면 방글방글 자발적으로 웃는다. 엄마가 자기의 시야에서 잠시 동안이라도 사라지면 자기 혼자 있기를 싫어하고 심지어는 두려워하고 운다.
- 생후 4~5 개월 영아들은 낯선 사람을 보면 두려워하고 낯가리기를 시작하며 자기 부모를 알아보고 부모의 곁을 떠나기를 싫어하고 심지어는 엄마 아빠가 보이지 않으면 불안해진다.
- 생후 6~9 개월 영아들은 밤낮을 가리지 않고 언제든지 자기 혼자 있기를 아주 싫어하고 부모나 친밀한 사람과 항상 같이 있기를 좋아한다. 부모로부터 조금이라도 떨어질까 두려워한다.
- 그래서 이시기에 부모와 떨어질까 두려워하는 "분리 공포증(Separation phobia)"이 생길 수 있다. 즉 부모로부터 떨어질까 두려워하고 떨어지면 분리 공포증이 생길 수 있다.

- 1~3 세 유아들 즉 타들러 유아들의 대부분은 잠시도 혼자 있는 것을 싫어한다.
- 이런 정상 성장 발육의 특성으로 혼자 있는 것이나 더군다나 어둔 방에 혼자 잠자는 것을 싫어하는 것을 이해할 수 있다.
- 대부분의 영유아들은 생후 6 개월경부터 어두운 곳에, 특히 밤에 혼자 있으면 상당히 두려워한다.
- 이런 이유로 캄캄한 방에서 영유아가 혼자 자면 몹시 무서워하고, 자기 혼자서 자기 싫어하고, 쉽게 잠들지 않고 잠자다 자주 깬다.
- 이상한 말 같지만, 엄마 아빠는 성인인데도 둘이서 한 방, 한 침대에서 자면서 적어도 생후 4~6 개월부터 어린 영유아 자녀는 밤에 딴 방에서 혼자 자게 수면 훈련을 시키라고 권장한다. 무엇이 잘못된 것 같다.
- 이런 현대식 영유아 수면 훈련이 그들의 정상 성장 발육에 가장 좋은지 재고해 보아야 한다.
- 그런 수면 훈련이 이상적이라고 하지만 그런 수면훈련 방법으로 영유아 자녀들을 양육해야 가장 좋은지?
- 인간 기본 필수 조건인 의식주 면에서 풍요로운 요즘, 10 대 아이들이나 젊은 성년들 중 몇 사람이 나는 행복하다고 외칠 수 있는가?
- 부모의 침실에 놓은 자기 침대에 신생아나 영유아를 재우는 방법,
- 아기 혼자 자기 침실에서 재우는 방법,
- 부모 침대에서 부모와 같이 재우는 방법,
- 이 세 가지 방법을 비교할 때 어떤 방법이 더 좋은지 확실히 알 수 없다.
- 영유아 자녀가 어리면 어릴수록 부모 없이 자기 혼자 다른 방에서 잠자기를 좋아하지 않는다.
- 어린 영유아 자녀들은 부모로부터 항상 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느껴야 잠도 제대로 잘 수 있다.
- 특히 어린 영유아 자녀들은 부모로부터 적절한 신체적 접촉 사랑과 사랑스런 눈길 접촉사랑을 끊임없이 받아야 잠도 쉽게 들고 잠을 충분히 잘 잘 수 있다.

- 오늘날 같이 복잡하고 활동적이고 바쁜 세상에서 부모가 밤을 새우면서 자지 않는 어린 신생아나 영유아 자녀를 항상 돌보고 사랑해 준다는 것도 사실상 쉬운 일이 아니다.
- 어린 영유아 자녀가 잘 자지 않는다고 해서 아기 자녀의 불규칙적 수면 패턴에 따라 부모의 일상 생활양식을 전적으로 바꿀 수도 없다.
- 이런 문제를 해결하는 데 쉬운 방법은 없다.
- 그러나 여러 가지 방안이 있다.
- 그 중 일부를 다음 소개한다.
- 아기가 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깨면 다음 항에 있는 방안으로 재워 본다. 부모도 반의사가 되어야한다-소아가정간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아이 사춘기 아이 성장발육 참조.

출처 및 참조문헌

- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아

- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

영아, 유아, 학령기 전 유아가 잠 잘 들게 하는 방안, How to make the good sleeping in infants and toddlers, preschoolers

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 여기서 신생아들이나 영유아들을 그날 아기라고 칭한다.
- 아기가 쉽게 잠들지 않거나 계속 울 때는 아기가
 - 배고픈지,
 - 어디가 아픈지,
 - 추운지 더운지,
 - 기저귀가 젖었는지,
 - 더 사랑해 달라고
 - 더 보아 달라고 잠들지 않거나 계속 우는지,
 - 그 밖에 잠들지 않거나 계속 우는 다른 이유가 있는지 알아본다.
- 어떤 아기는 아기 침실에 등불을 켜 침실을 흰하게 밝히면 어둠에 대한 두려움이 덜해지고 덜 무서워한다.
- 어떤 아기는 그와 반대로 어두워야 잠을 더 잘 잔다.
- 인형이나 장난감 등 일시적 대상물(이행 대상/Transitional objects)을 아기 옆에 놓아 아기가 혼자만 있지 않다는 느낌을 갖도록 한다.
- 아기 혼자서 자도록 아기 침대에 눕힌 후 완전히 잠들 때까지
 - 첫 날은 30~60 분 정도 아기 침대 곁에서 아기가 잠들어 자기까지 기다린다.

- 이 때 완전히 잠 들 때까지 성숙도에 따라 아기에게 자장가를 불러 주든지 재미있는 책을 읽어 주든지 얘기를 해 줄 수 있다.
- 그러나 아기를 아기침대나 아기 잠자리에 눕힌 후 안아주거나 아기의 침대나 잠자리에서 나오지 않게 한다.
- 만일 30~60 분 정도 아기 곁에서 잠들기를 기다려도 아기가 잠에 들지 않고 계속 같이 놀자고 하든지 보챌 때는, 같은 방법으로 계속 재워 볼 것인지, 또는 아기를 데리고 더 놀다가 다시 잠들도록 시도해 볼 것인지를 결정해야 한다.
- 아기를 같은 방법으로 계속 잠을 재우고 싶을 때는 아기를 아기의 침대에 눕힌 채 “나는 너를 사랑한다. 이제 너는 너 혼자 자야 한다.”고 말하고 아기 침대가 있는 아기 침실에서 그냥 나와야 한다. 나이에 관계없이 똑같은 말을 할 수 있다.
- 이 때 아기는 할 수 없이
 - 혼자 잠들어 자든지,
 - 혼자서 더 놀다가 잠들든지,
 - 잠이 들 때까지 계속 울다가 자든지,
 - 잠들지 않고 계속 울 것이다.
- 아기가 계속 울면
 - 아기가 아프지,
 - 배가 고프지,
 - 너무 더운지 찬지 등을 다시 한 번 점검해보고
 - 필요에 따라 머리끝서부터 발끝 까지 살펴볼 수 있다.
- 아기가 잠들 수 없는 특별한 건강상 이유가 없을 때는 계속 울어도 아기 혼자 자도록 침대에 그대로 있게 한다.
- 좀 냉정한 것 같지만, 이런 식으로 영유아 잠 훈련을 시켜야 한다고 권장한다.
- 다음 날 저녁에도 거의 같은 수면 훈련 방법으로 아기를 재우데, 아기가 잠들 때까지 기다리는 시간을 전날보다 5~10 분 정도 매일 점점 더 짧게 줄인다.
- 그 다음 1~ 2 주 동안, 같은 방법으로 아기의 곁에 있는 시간을 점점 더 짧게 조금씩 서서히 줄인다.

- 마지막 날에는 아기 침실이나 침대에 아기를 혼자 눕힌 후 아기에게 "너 혼자 자야 한다. 나는 너를 사랑한다. 잘 자거라"라고 말하고 아기 침실에서 그대로 나와야 한다.
- 이런 식으로 잠자는 버릇을 가르쳐 주면 그 아기 자신도 혼자서 자야 한다는 것을 배워 알게 된다.
- 물론 이 수면 훈련 방법은 부모와 아기의 생활양식 패턴에 따라 다소 변경할 수 있다.
- 부모가 아기와 같이 같은 침실에서 잔다고 해서 아기의 정신 발육에 지장을 주지 않는다.
- 부모가 주의할 것은 아기가 잘 자지 않는다고 해서 수면제를 주어서는 안 된다.
- 모든 아기들은 그의 고유한 수면 패턴을 가지고 있다.
- 재우는 데나 자다가 자주 깨는 수면문제가 영유아들에게 있을 때는 의사에게 문의해서 왜 잠을 자지 않는지 알아보는 것도 좋은 수면 훈련에 필요하다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기의 아이들의 수면 시간과 낮잠 자는 시간 (1), Sleep hours and nap hours in newborns, infants, toddlers, preschoolers, school children, adolescents(1)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 여기서 말하는 소아는 신생아기, 영아기, 유아기, 학령기, 사춘기의 아이들을 말한다.
- 만삭에 태어난 건강한 신생아들의 대부분은 하루 평균 총 15~18 시간(또는 다른 연구에 의하면 16~20 시간 잔다). 한번 자는 총 수면시간은 3~5 시간 정도이고 한번 깨어있는 최장시간은 2 시간이다.
- 1~2 세 유아들의 대부분은 주로 밤에 자고, 하루 1~2 회 낮잠을 잔다. 한 번 낮잠 자는 평균 최장 시간은 1~3 시간이다.
- 4~5 세 된 유아들의 대부분은 1 주에 3~5 회 낮잠을 자는 것이 보통이지만 어떤 유아들은 3~5 세 이후 낮잠을 통 자지 않을 수 있다.
- 12 세 아이들의 대부분은 1 일 평균 총 수면 시간은 9~10 시간이고,
- 17 세 아이들의 대부분은 1 일 평균 총 수면 시간은 8~9 시간이다.
- 신생기기 1 회 최장 깨어있는 시간은 2 시간이다.1 회 최장 수면시간은 4~6 시간이다.
- 생후 6 주경부터 설카디안 리듬 즉 "24 시간 밤과 낮 주기"가 어느 정도로 정해지기 시작한다.
- 생후 4 개월부터 설카디안 리듬이 전보다 더 확실히 정해지고 밤낮 스케줄이 더 확실해진다. 그래서 밤에는 더 자고 낮에는 더 오래 동안 깨어 있는 시간이 더 길어진다.

- 생후 6개월부터 설카디안 리듬이 거의 확실히 정해지고 낮에 2회 정도 낮잠을 자고 낮잠 자는 총 시간은 3~4시간 정도 된다.
- 밤에는 총 11시간 정도 잔다.
- 이때부터 어떤 영아들은 밤에 한 번도 깨지 않고 11시간 동안 계속 자기도 한다.
- 1~3세 유아들은 하루 평균 10~13시간 정도 자고 그들 대부분은 오후에 낮잠을 한번 정도 잔다.
- 유치원에 들어가기 전 4~5세 학령기 전 유아들의 대부분은 주 3~5회 정도 낮잠을 자고 더러는 낮잠을 통 자지 않는다.
- 오후 낮잠을 자지 않는 유아들의 대부분은 저녁에 일찍 잠자러 들어가는 경향이 있다.
- 이때의 유아들의 대부분은 하루 총 10~12시간 동안 밤에 잔다.
- 유치원에 다니는 유아들의 대부분은 하루 평균 총 10~12시간 동안 자는 것이 보통이다.
- 11~12세 초기 사춘기 아이들은 하루 적어도 총 10시간 동안 잠을 자고
- 10대 아이들은 평균 총 9.2시간 동안 밤에 자는 것이 보통이다.

출처 및 참조문헌

- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS

- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병

- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation Ameican academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.

- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD, FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

신생아들, 영아들, 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 수면 시간과 낮잠 자는 시간 (2), Sleep hours and nap hours in Newborns, Infants, Toddlers, Preschoolers, school children, Adolescents (2)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems- 제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 영아들과 유아들은 하루 평균 총 18~20 시간 잔다. 그리고 많은 부모들은 이 연구의 결과를 믿는다.
- 건강하고 정상적인 영아들은 하루 평균 총 16~18 시간 동안 자고 하루 중 나머지 시간에는 먹고, 울고, 보채고, 빨고, 또는 그냥 깨어 논다고 한다. (이 연구에서는 신생아들과 영아들을 통틀어 영아들이라고 했다.)
- 또 이 연구에 의하면 생후 첫 주 동안 하루 평균 총 16 시간 자고, 생후 4 개월에는 하루 평균 총 15 시간,
- 생후 2.5 세 유아들은 하루 평균 총 13 시간 동안 잤다고 한다.
- 하루 중 한번 계속 자는 최장 수면시간은 생후 첫 주 동안에는 평균 4 시간이었고
- 생후 16 주 동안에 평균 8.5 시간이었고
- 생후 16 주까지 한번 깨어 있는 최장 시간은 평균 2.5~3.5 시간 이었다.
- 연구에 따라 수면 패턴과 잠자는 시간에 관한 정보에 차이가 많다.
- 따라서 수면에 관한 최종 정보는 자녀들의 소아 청소년과에서 얻기를 바란다.
- 미 각 주에 있는 수면 센터(Sleeping center)에서 더 많은 정보를 얻을 수 있다.
- 여러 연구결과에서 얻은 정보를 토대로 만든 소아 수면시간에 관한 도표이다.

표 4. 신생아들, 영유아들, 학령기 사춘기 아이들의 평균 수면 시간과 낮잠 자는 시간

나이	1 일 총 수면시간	한번 깨어 있는 최장 시간	한번 자는 최장 수면 시간	1 일 낮잠 자는 횟수	최장 낮잠 자는 시간
신생아	16~20 시간	2 시간	4~6 시간	밤낮 수면시간이 거의 동일함	—
4 개월	15~20 시간	2.5~3.5 시간	8.5 시간		—
6 개월	15~18 시간	—	—	2~3 회	—
12 개월	14~16 시간	—	—	1~2 회	1~3 시간
2 년	12~14 시간	—	—	1~2 회	1~3 시간
2 년 반	13 시간	—	—	—	—
4~5 세	10~12 시간	—	—	주 3~5 회	—
10 세	10 시간	—	—	—	—
12 세	9~10 시간	—	—	—	—
17 세	8~9 시간	—	—	—	—

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024

- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병

- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10

- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

영유아가 같은 침실에서 부모와 같이 자도 되나요? 신생아 방이나 영아 방에 아기 모니터를 설치 해도 되나요?, Is It ok for the infant to sleep in mom and daddy's bedroom? Is It ok for the baby monitor in the baby's room good for newborns and infants?

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 부모는 부모의 침실에서 자고 신생아나 영아는 자기의 침실에서 따로 잘 때 부모가 신생아 자녀나 영아 자녀가 잠자는 상태를 일일이 살펴볼 수 있고 아기 자녀가 우는 소리를 들을 수도 있고, 아플 때 낼 수 있는 신음소리 등을 들을 수 있는 아기 모니터를 신생아 자녀 침실이나 영아 자녀침실에 설치할 수 있다(사진 참조).
- 엄마 아빠가 자기들의 침실에서 신생아나 영아를 데리고 함께 자는 자녀 수면방법도 있고, 신생아나 영아는 그의 침실에서 혼자 따로 자게 하는 아기 수면방법도 있다.
- 그 중 어느 아기 수면방법이 자녀의 정신 정서 건강에 더 좋은지 질문하는 부모들도 있다.
- 신생아 자녀나 영아 자녀를 그의 침실에서 혼자서 따로 자게 수면 훈련을 시키려면 생후 언제부터 시작하는 것이 좋은지 질문하는 부모들도 있다.
- 엄마 아빠의 침실에서 신생아나 영아와 같이 잘 때 엄마 아빠의 침대에서 신생아나 영아를 재워도 되는지, 또는 엄마 아빠의 침실에서 신생아나 영아가 엄마 아빠와 같이 잘 때 아기는 엄마 아빠의 침실의 한쪽에 놓은 아기침대에서 재우고 엄마 아빠는 엄마 아빠의 침대에서 따로 자는 것 중 어떤 수면방법이 더 좋은지 질문하는 부모들도 있다.
- 이런 질문에 대한 답변은 확실히 할 수 있다.

- 사는 나라, 습관, 경제, 환경 등의 문제로 일률적으로 어떤 방법이 더 좋고 더 나쁘다고 할 수 없다.
- 그러나 다음과 같이 자녀들에게 수면훈련을 시키는 것이 그들의 안녕과 건강에 좋다는 것이 일반적인 의학계의 견해이다.
- 갓 태어나서부터 엄마 아빠와 아기가 같은 침실에서 엄마 아빠는 엄마 아빠의 침대에서 자고 아기는 그의 침대에서 잠을 잘 때는 적어도 생후 4개월부터 아기는 아기 침실에서 아기 혼자 자기 침대에서 잠재우는 것이 정신건강에 더 좋다고 한다.
- 그래서 미소아과에서는 부모들에게 적어도 생후 4개월이 될 때까지는 아기는 아기 침실에서 따로 잠자도록 수면 훈련을 시키라고 권장한다.
- 출생 후 첫 날부터 아기는 아기 침실에 놓은 아기 크립에서 따로 재우는 수면훈련을 시키는 방법도 있다.
- 어떤 부모들은 아기 혼자서 아기 침실에서 자도록 재우면 안쓰러워서 엄마 아빠가 자는 침실에다 아기의 크립(Crib)을 갖다 놓고 같은 침실에서 아기를 재우는 수면훈련도 한다.
- 엄마 아빠가 조용한 환경 속에서 조용히 그리고 편안히 폭신 자는 것을 원하는 거와 마찬가지로 엄마 아빠나 집안 다른 식구들이 만든 소음 소리를 들을 수 없게 조용한 아기 침실에서 아기가 자기 크립이나 침대에서 잠자도록 환경을 조절해 주는 것은 아기의 수면 건강에 아주 좋은 것이다.
- 이런저런 이유로, 엄마 아빠와 아기가 제각기 딴 침실에서 잠자는 것을 권장한다.
- 이럴 때 부모는 아기가 자는 상태를 일일이 잘 살펴볼 수 있고 아기의 우는 소리나 아기가 아플 때 내는 신음 소리와 아기의 신체 활동도 관찰할 수 있는 아기수면 모니터를 아기 침실에 설치할 수 있다.



사진 175. 땀 침실에 있는 신생아나 영아의 일거일동을 땀 방에 있는
엄마 아빠가 감시할 수 있는 모니터를 설치할 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 174. 혼자 아기의 침실에서 자기 크립에서 자고 노는 신생아

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 176. 탄 침실에 있는 신생아나 영아의 일거일동을 탄 침실에 있는 엄마 아빠가 감시할 수 있는
신생아나 영유아 수면 모니터 스크린

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

아이의 나이에 따른 수면 훈련, Sleep training according to child's ages

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems- 제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

생후 0~2 개월 신생아들이나 영유아들의 수면 훈련 Sleep training for 0~2 months newborn and infants

- 여러 가지 이유로 신생아들이나 영유아들에게 인공영양이나 모유를 일률적으로 먹일 수 없는 것과 마찬가지로 수면 훈련도 일률적으로 시킬 수 없다.
- 아이들의 수면 패턴, 특히 영유아들의 정상 수면 패턴은 부모들의 수면 훈련과 일상생활 양식에 따라 많이 영향 받는다.
- 영유아들이나 학령기 아이들이 잠을 잘 들어 충분히 잘 자게 하려면 수면 훈련을 신생아기와 영아기 때부터 수면 훈련을 규칙적으로 잘 시켜야 한다.
- 그들에게 수면 훈련을 잘 시키려면 그들의 정상 수면 패턴이 무엇인지 잘 알아야 한다.(태아들, 신생아들, 영아들, 유아들의 정상 수면 패턴 참조)
- '자녀 사랑하는 법', '분노를 표출 하는 법', '수면 훈련을 시키는 법' 등은 자녀 양육에 아주 중요하다. 그런데도 소아과전문의가 되기 전에도 많이 배우지 못하고 있다. 물론 부모들이 참고할 만한 좋은 참고서도 흔치 않다.

신생아들과 생후 2 개월까지의 영아들의 정상 수면 패턴과 수면 훈련을 요약하면

- 각 아기는 여러 면에서 서로 다른 점이 많이 있듯이 정상 수면 패턴도 각각 아기에 따라 많이 다르다.

- 음식물, 의복, 안식처, 충분한 수면, 건강, 사랑 등은 성장 하는 아이들뿐만 아니라 우리 인간모두에게 절대적으로 필요한 삶 기본 필수품이다. 거기다가 충분한 수면은 빼놓을 수 없는 삶의 기본 필수품이다.
- 대부분 신생아들은 1 일 평균 총 15~20 시간 동안 잠자고
- 일부 신생아들은 평균 2 시간동안 깨어있을 수 있고
- 일부 신생아들은 1 회에 3-6 시간 동안 계속 잘 수 있다.
- 생후 6 주정도 되어야 설카디안 리듬(24 시간 밤과 낮 주기)이 일정해 지기 시작한다.
- 생후 6 주 이전 설카디안 리듬(24 시간 밤과 낮 주기)이 일정치 않기 때문에 대부분의 신생아들은 정상적으로 일정한 시간에 잠을 자고 깨고 놀 수 없다.
- 생후 16 주 경, 대부분의 영아들의 설카디안 리듬(24 시간 밤 낮 주기)이 전보다 더 일정해져서 사는 지역의 어둠 밤과 밝은 낮 주기에 따라 잠을 자고 깨어 놓을 수 있다.
- 즉 그들의 설카디안 리듬이 어느 정도 뚜렷해지고 설카디안 리듬에 따라 자고 깨는 시간이 어느 정도 일정해진다.
- 그래서 이 나이의 영아들의 대부분은 전보다 밤에 더 많이 자고 낮에는 더 많이 깨어 있는 것이 정상이다.
- 정상 수면 패턴에 따라 잠 잘 시간이 되면 신생아들이나 영아들에게 졸음이 온다. 이런 졸린 상태에 있는 아기를 잠자리에 재우면 잠이 쉽게 들고 잘 자게 된다.
- 신생아나 영아가 지기 침대나 크립에서 잠들어 잘 때까지 어머니나 아버지가 그의 잠자리의 옆에서 기다리지 말고 아기 스스로 잠들어 자도록 아기를 침대에 눕히고 아기의 침실에서 나오는 식으로 수면 훈련을 시킨다.
- 침실이나 크립에 재운 아기들의 일부는 곧 잠들어 자지 않고 20~30 분 정도 지나야 잠드는 것이 보통이다.
- 아기의 침실이나 아기 크립에 눕힌 후 20~30 분 이내 잠들지 않고 계속 울면서 건강상 문제가 없으면 그대로 잠들게 하든지 잠시 동안 안아주고 흔들어 달래주고 잠재울 수 있다.
- 그러나 어머니의 품에서 잠들어 자기 시작하기 전 아기 크립이나 아기 침대에서 잠들어 자게 훈련시켜야 한다.
- 생후 1~2 개월 된 아기가

- 보통 이상으로 많이 보채거나,
- 잠자리에 누면 어디가 아파서 우는 것 같거나
- 열나면서 잠을 자지 않거나,
- 1 일 8-12 회 이상 수유하지 않거나,
- 1 일 4 회 이상 소변을 보지 않거나,
- 변을 정상적으로 보지 않거나,
- 정상적으로 성장 발육하지 않고 체중이 계속 정상적으로 늘지 않으면서
- 밤에 자다가 자주 깨고 잠을 잘 자지 않으면 의사에게 곧 문의하든지 소아과로 데리고 가는 것이 좋다.
- 체중이 정상적으로 계속 증가하고 건강하게 성장 발육하는 아기가 곤히 잘 자고 있을 때는 일부러 깨워 모유나 인공영양을 꼭 먹일 필요가 없다. 그러나 4-5 시간 이상 계속 자면 깨어 관찰한다.
- 낮에는 아기가 울지 않아도 적어도 하루 2~3 시간 동안 안아주고 같이 놀아주면 밤에 더 잘 수 있다. 그러나 4~5 시간 이상 자면 깨어 관찰한다.
- 밤에 잠을 잘 자지 않으면 1 회에 3~4 시간 이상 낮잠을 자지 않게 하면 밤에 잠을 더 많이 잘 수 있다.
- 생후 1-2 개월 유아가 낮에는 2~3 시간마다 총 6~8 회 모유를 수유하고 가능한 한 밤 10~12 시에 마지막 수유 하고 나이에 따라 마지막 수유한 후 4 시간 됐을 때 수유할 수 있다.
- 생후 1 주 이후 신생아들이나 영아들이 하루 종일 졸린 것 같거나 잠만 자거나 완전히 깨지도 않은 상태에 있다면 의사에게 곧 문의한다.
- 크기와 나이에 따라 차이가 있지만 미숙 신생아들의 정상 수면 패턴은 만삭 신생아들의 정상 수면 패턴과 다른 점이 더 많다.
- 그래서 미숙 신생아들이 자고 깨고 먹는 시간을 확실히 분별하기가 더 곤란할 때가 있다. 미숙 신생아들의 설카디안 리듬은 더 늦게 성립된다.
- 다음과 같은 원인 등으로 신생아들이나 영유아들이 낮에나 밤에 울 수 있고 잠을 잘 자지 않을 수 있다. 잠을 잘 자지 않고 울면 다음과 같은 문제가 있는지 체크해 봐야 한다.

신생아들과 생후 2개월까지의 영아들이 잠을 자지 않고 울 때

- ① 배가 고프든지, 너무 많이 먹었든지
- ② 피로하든지
- ③ 덥든지 춥든지
- ④ 기저귀가 젖든지
- ⑤ 어디가 아프든지
- ⑥ 엄마 아빠와 놀고 싶든지
- ⑦ 자고 싶든지
- ⑧ 더 많이 사랑받고 싶든지
- ⑨ 말하고 싶든지
- ⑩ 시끄럽든지
- ⑪ 환경에 변화가 있든지
- ⑫ 너무 많이 입히거나 덮어주든지
- ⑬ 불안하든지, 분리 공포가 생기든지, 꿈을 꾸든지
- ⑭ 그 외

- 위에 설명한 이상이 없는데도 아기가 깨서 밤에 울고 잠을 자지 않을 때는 조용하고 침착하게 대하고 될 수 있는 한 필요 이상 먹이지도 말고 불을 키지도 말고 오랫동안 말하지도 말고 흔들어 주지 말고 편안하게 잠을 재운다.
- 기저귀가 똥으로 젖었으면 갈아주고 먹일 때가 돼서 배가 고파 울면 조용히 먹인다.
- 이런 식으로 보살펴서 잠에서 활짝 깨지 않게 하고 낮에는 주로 많이 놀아주고 더 많이 수유한다.
- 대변을 싸지 않고 기저귀 피부염도 없고 소변만 썼을 때는 기저귀를 꼭 갈아 줄 필요가 없다.
- 부모의 침대나 침실에서 부모와 같이 영유아가 자지 않도록 주의한다.
- 어떤 이유로 부모의 침대나 침실에서 부모와 같이 잠자는 영아들은 적어도 생후 3~4개월 이후부터 아기는 아기의 침실이나 아기의 침실에 놓은 아기 크립에서 따로 잠자도록 한다.

- 부모가 잠자리 들어가기 전 밤 10~12 시까지 그날 마지막으로 모유나 인공영양을 먹여 재운다.
- 생후 6~8 주 이후부터 잠을 재우기 전에 나이와 일상생활 양식에 적절한 "잠자기 전 일정한 의식"을 통상적으로 해서 재우면 영유아들의 마음이 더 안정되고 편안함을 느끼게 되고 분리공포증이 덜 생겨 잠에 더 쉽게 들 수 있고 더 잘 잘 수 있다.
- 예를 들면, 월령이나 나이에 따라 다르겠지만 잠을 재우기 전, 목욕을 시키고 잠옷으로 갈아입히고 그림책을 보이고 읽어주고 자장가를 불러주고 굿 나이트라고 인사하면서 잘 자라고 말하고 키스하고 아기의 침실에서 나오는 식으로 "잠자기 전 일정한 의식"을 매일 잠자기 바로 전에 통상적으로 거의 같게 해서 잠자기에 좋은 분위기를 조성하면 아기는 잘 때가 왔다는 것을 알고 잠을 자는 것이 나의 의무요 권리라고 생각하고 잠을 잘 들고 잘 잘 수 있을 것이다.

2~3 개월 영아들의 수면 훈련 Sleep training for 2~3 months infants

- 생후 2~3 개월 영아들의 대부분은 설카디안 리듬(24 시간 밤과 낮 주기 리듬)이 전보다 훨씬 더 일정하게 된다.
 - '24 시간 밤과 낮 주기 리듬'이 아직 일정하게 정해지지 않은 영아들의 일부는 밤낮을 가리지 않고 불규칙하게 밤잠과 낮잠을 자고 깨기도 한다.
 - 예를 들면, 일정한 시간에 밤에 잠을 자지 않고 자다가 자주 깨고 아침에 너무 일찍 깨기도 하고 밤에는 잘 자지 않고 낮에는 낮잠을 더 많이 자는 등 수면패턴이 신생아들의 정상 수면 패턴처럼 일정치 않을 수 있다.
 - 생후 16 주 경, 설카디안 리듬(24 시간 밤과 낮 주기 리듬)에 따라 하루의 활동 리듬이 결정된다.
 - 생후 4 개월 경, "설카디안 리듬"이 전보다 더 많이 뚜렷하게 정해진다.
 - 그래서 생후 4 개월 되는 영아들의 자고 깨는 시간이 더 일정해지는 것이 보통이다.
 - 이때부터 영아들 대부분은 밤 동안 더 많이 자고 낮에는 오랫동안 깨어 있는 것이 보통이다.
- ① 생후 4 개월 영아는 그의 침실이나 자기 침실에 놓은 아기 크립에서 자도록 수면 훈련을 시킨다.

- ② 생후 16 주부터 영아는 부모의 침대나 침실에서 부모와 같이 자는 것을 여러 가지 이유로 권장하지 않는다.
- ③ 집에 침실이 하나만 있을 때는 그 침실을 커튼으로 둘로 나눈다. 부모는 나눈 침실의 한쪽에 놓은 부모 침대에서, 아기는 그 침실의 다른 쪽에 놓은 아기 크립이나 침대에서 자든지, 또는 아기가 잘 때 부모가 보이지 않게 아기의 크립의 한 쪽 면을 담요 등으로 가려놓고 자게 한다. 가능한 한 같은 침실에서, 또는 한 침대에서 같이 자서는 안 된다.
- ④ 침실도 있고 응접실도 있으면 낮에는 영아의 크립을 부모의 침실에 옮겨놓고 거기서 재울 수 있고 저녁에는 영아의 크립을 응접실로 옮겨 거기서 영아를 재우는 수면훈련 방법도 있다.
- ⑤ 될 수 있으면 밤 10~12 시 이후부터 아침까지 모유나 인공영양을 먹이지 않는 것이 좋다. 꼭 먹어야 할 때는 가능하면 침실에 있는 불을 키지도 말고 말도 걸지 말고 짧은 시간에 조용히 먹인 후 재운다. 잠재우기 한 시간 전에 먹이는 것이 좋다.
- ⑥ 적어도 생후 6~8 주 이후부터 잠을 재우기 전에 “잠자기 전 일정한 의식”을 통상적으로 해서 수면 훈련을 규칙적으로 하면 아기의 마음이 더 안정되고 더 편안함을 느끼고 쉽게 잠들 수 있고 잘 잘 수 있다.
- 예를 들면, 나이나 월령에 따라 다르지만, 잠자러 들어가기 전에 목욕시키고 잠옷으로 갈아입히고 자장가를 불러주고 굿 나이트 키스를 하고 잘 자거라 말하고 아기의 침실에서 나오는 식으로 “잠자기 전 일정한 의식”을 매일 거의 같게 같은 시간에 해서 잠들어 자기에 좋은 분위기를 조성해 주면 영아들은 잠을 잘 때가 온 줄을 스스로 알고 자는 것이 나의 의무요 권리라고 생각하고 스스로 잠들고 잘 잘 수 있다.



사진 177. 생후 2 개월 영아의 수면

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

4~5 개월 영아들의 수면 훈련 Sleep training for 4~5 months infants

- 생후 16 주 영아들의 대부분은 “어둔 밤과 밝은 낮 주기” 즉 24 시간 밤과 낮 주기 리듬“에 따라 일상생활 활동 리듬이 많이 정해진다.
이때부터 “설카디안 리듬(24 시간 밤과 낮 주기 리듬)”이 이전보다 더 뚜렷해진다. 밤에 자는 시간과 낮에 깨어 있는 시간이 더 일정해진다. 그래서 이 때 영아들의 거의가 밤에 주로 자고 낮에는 주로 깨어 있게 된다.
- 생후 4 개월 영아들의 대부분은 하루 4~5 회 수유한다. 가능하면 밤 10~12 시경에 마지막 수유를 한다. 밤 10~12 시 이후 수유하면 그 버릇이 앞으로 계속 될 수 있다.
- 어떤 병으로 앓고 있지 않고, 또는 특별한 이유 없이, 영아가 밤에 곤히 자다가 갑자기 깨서 울면 아기 침대로 가서 조용히 침착하게 살펴본다.
- 수면훈련을 상황에 따라 달리 시킬 수 있지만. 필요 이상으로 아기 침실 불을 키지도 말고, 길게 말하지도 말고, 흔들어 달래지도 말고, 편안하게 크립에서 바로 누워 자게 한다.
- 대변은 싸지 않고 소변만 싸서 기저귀가 젖었으면 기저귀를 꼭 갈아 줄 필요도 없다.

- 먹일 때가 되었거나, 배가 고파서 울면 짧은 시간 내 모유나 인공영양을 먹인다.
- 낮에 모유나 인공영양을 조용히 먹일 때는 더 오랫동안 먹이고 더 많이 먹인다. 그리고 더 많이 놀아주고 더 사랑해 준다.
- 잠잘 때든 다른 어떤 때든 영아가 스스로 우유병을 손으로 붙들고 그 영아 자신이 먹으면서 잠자기 해서는 안 된다.
- 즉, 아프지도 않고 어떤 이유도 없이 아기가 깨서 울 때는 그 스스로 다시 잠들어 계속 잠을 잘 수 있게 수면훈련을 시킨다.
- 건강한 아기가 자다가 깨어 많이 울 때 필요 이상으로 침실에 있는 불을 키지도 말고, 같이 놀지도 말고, 아기를 크립에서 안아 내놓지도 말아야 한다.
- 그러나 상황에 따라, 아기의 크립 옆에서 몇 분 동안 조용히 기다리고 있으면서 아기가 편안한지 어디가 아픈지 어디에 어떤 이상이 있는지 조심히 살펴본다.
- 10 분 이상 계속 울면 배가 곱는지 아픈지, 격리 불안, 공포 등으로 깨어 우는지 살펴보고 그렇지 않은 것 같으면 위에서 설명한 것같이 수면 훈련을 시킨다.

다음은 “수면 문제, 잠을 새벽 2 시에 자기 시작하는 4 개월 아기”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A 수면 문제, 잠을 새벽 2 시에 자기 시작하는 4 개월 아기

Q.

작은 애가

4 개월 된 여아예요.

아이가 밤에 너무 늦게 자요.

한본 잠이 들면 아침까지 잘 자는데 잠을 2 시 30 이 되야 자요.

제가 시간 때를 바꾸어 볼려고 이것저것 많이 노력해봤는데 잘 안되요.

방법 좀 가르쳐 주세요.

또 아이에 피부에 뭐가 많이 났어요. (저도 건조하면 뭐가 좀 나는데 많이 간지럽거든요)

그래서 어떻게 해야 하는지.

아토피는 아니라고 하는데 전 목욕하고 몸에 로션을 발라주는데 보습제를 더 써야하는지,,

A.

은현님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

4 개월 된 영아들은 자기 엄마 아빠를 어느 정도로 잘 알아볼 수 있고 낯선 사람들을 잘 분별할 수 있습니다.

또 엄마 아빠로 부터 떨어지면 그들에게 분리 불안이 생길 수 있습니다.

그리고 각 영아에 따라 수면 패턴에 차이가 많이 납니다.

부모가 어떻게 수면 훈련을 시키느냐에 따라 수면 문제가 생길 수도 있고 생기지 않을 수도 있습니다.

4 개월 된 영아들의 수면 훈련은 다음과 같이 해볼 수 있습니다.

생후 6 개월까지 대부분 영아들의 “설카디안 리듬(24 시간 밤 낮 주기 리듬)”이 일정하게 정해지는 것이 보통입니다.

“설카디안 리듬(24 시간 밤 낮 주기 리듬)”이 아직 일정하게 정해지지 않은 생후 4 개월 영아들 일부는 부모들이 바라는 만큼 잠을 충분히 잘 자지도 않고 일정한 시간에 잠들어 자지도 않을 수 있고 자다가 신생아기 아기들처럼 아무 때나 깨기도 하고 아침에 너무 일찍 깨기도 합니다.

생후 4 개월 영아들 일부는 24 시간 밤 낮 주기 리듬(어둔 밤과 밝은 낮 시간 주기)에 따라 하루의 활동 리듬이 어느 정도 뚜렷해질 수 있고 자고 깨는 시간도 일정해질 수 있습니다.

이 나이의 영아들 대부분은 밤에는 더 오랫동안 자고 낮에는 잠을 더 짧게 자고 더 오랫동안 깨어 노는 것이 보통이다.

적어도 생후 4 개월부터 영아들을 재울 때 아기 침실에서 재우거나 아기 침실에 놓은 아기 크립에서 재워야 한다.

영아들이 부모의 침실에서 부모와 같이 자는 것을 여러 가지 이유로 권장하지 않습니다.

침실이 하나만 있는 집에서 살 때는 엄마 아빠의 침실 한쪽에 아기 크립을 놓고 그 아기 크립에서 자는 아기가 같은 침실에서 자는 부모를 볼 수 없게 크립의 한쪽 면을 담요나 수건 등으로 가려서 서로 못 보게 할 수 있습니다.

그 침실을 담요 등으로 두 칸 침실로 나누어 부모는 그 침실 한 쪽 칸에서, 영아는 그 침실의 다른 쪽 칸에 놓은 크립에서 자게 하는 방법도 있습니다.

가능한 한 부모의 침실에서, 또는 부모와 같은 침대에서 같이 자서는 안 됩니다.

침실이 하나이고 응접실이 하나만 있는 집에서 살 때는 낮에는 영아의 크립을 부모의 침실에다 옮겨놓고 거기서 재울 수 있고 저녁에는 영아의 크립을 응접실로 다시 옮겨 거기서 재우는 방법도 있습니다.

될 수 있으면 밤 10~12 시 이후부터 아침까지 모유든 인공영양이든 먹이지 않는 것이 좋습니다.

꼭 먹어야 할 때는 가능하면 침실에 있는 불을 키지도 말고 필요 이상 말도 하지 말고 짧은 시간 내에 조용히 먹인 후 재웁니다.

적어도 생후 6~8 주 이후부터 잠을 재우기 전에 “잠자기 전 일정한 의식“을 통상으로 해서 재웁니다.

“잠자기 전 일정한 의식“을 매일 해서 재우면 아기가 안정되고 편안함을 느끼고 쉽게 잠들 수 있고 잘 잘 수 있습니다.

예를 들면,

잠자러 들어가기 전에 목욕을 시키고

잠옷으로 갈아입히고

자장가를 불러주고

굿 나이트 키스를 하고

잘 자거라 말하고

아기 침실에서 나오는 식으로 “잠자기 전 일정한 의식“을 매일 거의 같게 같은 시간에 해서 잠들기에 좋고

자기 좋은 분위기를 조성해 주면 영아들은 잠을 잘 때가 온줄 알고 자는 것이 나의 의무요 권리라고 생각하고 스스로 잘 잠들고 잘 잘 수 있습니다.

될 수 있는 한 낮에 낮잠을 덜 자게하고 저녁에 잠자러 들어가기 전에 흥분되지 않게 아기와 같이 심하게 놀지 말고 전 식구들이 일찍 자면 아기도 일찍 잘 수 있습니다.

하루 이틀 동안 아기가 전보다 더 일찍 자게 할 수는 없지만 2~3 주 기간을 거쳐 15~30 분 정도 매일 일찍 재우고 가능한 한 밤 8~10 시 전에 꼭 재우세요. 그리고 될 수 있는 한 저녁 때 늦게 낮잠을 재우지 마십시오.

생후 4 개월부터 쌀로 만든 시리얼류 이유식을 먹이기 시작할 수 있습니다.

자기 전에 인공영양과 이유식을 먹여 잘 때 배가 고프지 않게 해 보십시오.

때로는 잠자러 들어가기 전 많이 먹으면 잠을 더 잘 자지 못하는 아기들도 있습니다.

영유아들의 정상 수면 패턴, 잠 훈련과 그 문제와 생후 5~29 개월 영유아들의 수면과 그 문제를 참조하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 또 해 주시고 소아청소년과에서 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.

요즘 많은 부모들이 자녀들에게 너무 자주 목욕을 시키는 경향이 있습니다.

그래서 피부 자연 보호 인자와 피지 기능을 해치는 경우가 많습니다.

또 많은 부모들이 피부에 무엇이든 발라 주어야 피부가 더 고와지고 좋아지는 줄로 잘못 알고 있습니다.

그래서 바디 로션, 보습제, 베이비오일, 심지어는 감초물, 약 물수건 등으로 피부 손질을 매일 해주기도 합니다.

피부에 어떤 이상이 있으면 그 이상에 따른 치료해야 합니다.

그 외 피부에 아무 것도 발라주지 마십시오.

영어로 “Leave me alone, leave my skin alone” 이란 말이 있습니다.

보습제는 피부 습기가 많이 있게 해 주는 크림의 일종입니다.

그 것을 너무 많아 사용해 피부 손상도 생길 수 있습니다.

부모도 반의사가 되어야 한다-소아가장간호백과 제 17 권 소아청소년 피부질환을 참고 하세요.

더 자세한 것은 아기의 의사께 문의하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

6~12 개월 영아들의 수면 훈련 Sleep training for 6~12 months infants

- 생후 6~12 개월 영아들에게 분리 불안 공포가 정상적으로 흔히 생기는 것이 보통이다.
- 좋아하는 곰 장난감이나 작은 담요 등의 과도기 대상물체(Transitional objects/전환기 물건/일시적 대상물체)를 옆에 놓고 재우든지, 껴안고 자게하면 정신적 안정감을 가질 수 있다.
- 어떤 영유아들은 자기가 자는 침실 문을 닫고 자면 불안하고 혼자 잠들 수 없어 침실 문을 꼭 열어 놓고 잔다.

- 부모는 될 수 있는 한 낮에 어린 영유아 자녀를 많이 안아주고 신체적 접촉사랑을 많이 해주면서 같이 놀아주고 조건 없는 진정한 사랑을 흠뻑 해주면 밤에 분리 불안 공포증이 덜 생긴다. 그리고 이미 생긴 분리 불안 공포가 감소된다.
- 어둠에 대한 공포로 잘 울고 잠을 잘 들 수 없고 잠을 잘 잘 수 없는 영아들도 있다.
- 영아들이 잘 울고 잠을 자지 않으면 어둠에 대한 공포가 있는지 알아본다.
- 어둠에 대한 공포로 잠을 자지 않으면 흐릿한 등불을 침실에 키어 놓고 재우면 도움이 될 수 있다.
- 어떤 영아는 침실에 불을 키면 잠을 잘 자지 못할 수 있다.
- 엄마 아빠가 영아 자녀를 크립에 눕히고 아기 방에서 나올 때 어떤 영아는 심히 불안해서 울고 토하기도 한다.
- 이런 때는 마음이 안정되고 편안히 잠들 때까지 아기 방에서 잠들 때까지 기다리고 있는 것이 좋다.
- 그러나 될 수 있는 한 영유아를 아기 크립이나 침대 밖으로 안아 내 놓아서 안 된다.
- 이 나이 영아들이 쉽게 잠들어 자게 하려면 “잠자기 전 일정한 의식”으로 수면 훈련을 시키고 수면 훈련규칙을 세우고 그에 따라 재워야 한다.



사진 179. 아기 침대에 토끼, 곰 등 과도기 대상물체(전환기 물건)을 옆에 놓고 자면 안정감을 어느 정도 더 갖는다.

12~36 개월 유아들의 수면 훈련 Sleep training for toddler after 12 ~36 months old



사진 180. 자기 전에 목욕시키고 잠옷으로 갈아입히고 그림 책을 같이 보고 읽는다. 이와 같이 “잠자기 전 일정한 의식”을 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 1 세 이후 3 세까지의 토들러(타들러/Toddlers) 유아들을 잠재우기 전에 “잠자기 전 일정한 의식”을 통상적으로 해서 수면 훈련을 시키면 유아들의 마음이 더 안정되어 더 편안 하고 쉽게 잠들 수 있고 더 굳히 잘 수 있다. 예를 들면,
- 자기 전 목욕시키고
- 잠옷으로 갈아입히고
- 그림책을 보고 읽고
- 자장가를 불러주고

- 굿 나이트 키스하고
- 잘 자라고 웃으면서 말하고
- 아기의 침실에서 나오는 식으로 “잠자기 전 일정한 의식”을 매일 거의 같게 해 잠자기에 좋은 분위기를 만들어 주면
- 유아들은 잠을 잘 때가 됐다고 알고 자는 것이 나의 의무요 권리라고 생각하고 유아 스스로 잠들어 잘 수 있다.
- 아기가 잠들기 전에 엄마 아빠가 재미있는 책을 읽어주고 굿나이트 키스를 해주고 껴안아주고 잘 자라고 사랑스런 말을 하면서 잠자리에 누는 식으로 수면 훈련을 시키는 것이 좋다.
- 예를 들면, 학령기 이전 유아들이나 타들러 유아들은 부모들의 신체적 접촉 사랑을 더 잘 받아들인다. 또 엄마 아빠의 웃는 눈길 접촉 사랑과 꼭 안아주는 등 신체적 접촉 사랑과 “나는 너를 사랑한다(I love you)”라고 말로 사랑한다는 표현을 해주면 그들은 아주 좋아 한다.
- 또 볼에 키스를 해주고 “굿 나이트”하면 아주 더 좋아하면서 잠이 쉽게 들고 밤새 깨지 않고 잘 잘 수 있을 것이다.
- 어떤 유아들은 혼자서 잠자러 들어가지 않으려고 떼를 쓰고 자기 침대에 혼자 누워 자려고 하지 않고 분노발작을 일으키기도 한다.
- 그런 때는 그런 행동을 스스로 자연스럽게 끝낼 때까지 그냥 하도록 놓아두고 관찰하면서 아기 침실에서 나오고 아기혼자 스스로 자게 한다. 그러나 그동안 그 유아를 조건 없이 진정으로 사랑해서 키웠나 다시 평가해 본다.
- 침실에 누워 있던 유아가 나오면 그 유아가 누워 자던 침실로 곧 보내고 대화를 길게 하지 만다.
- 어둠에 대한 두려움, 악몽, 또는 수면 공포증 등 수면문제로 잠을 잘못 자면 그 문제를 적절히 해결해 준다.
- 대부분의 유아들은 수면을 충분히 취하지 않고 조금 자는 것같이 보인다. 그러나 잘 먹고, 잘 놀고, 충분히 사랑 받고 자라는 유아들은 그들이 필요로 하는 하루 총수면 시간을 그들 스스로 채워 자는 것이 보통이다.

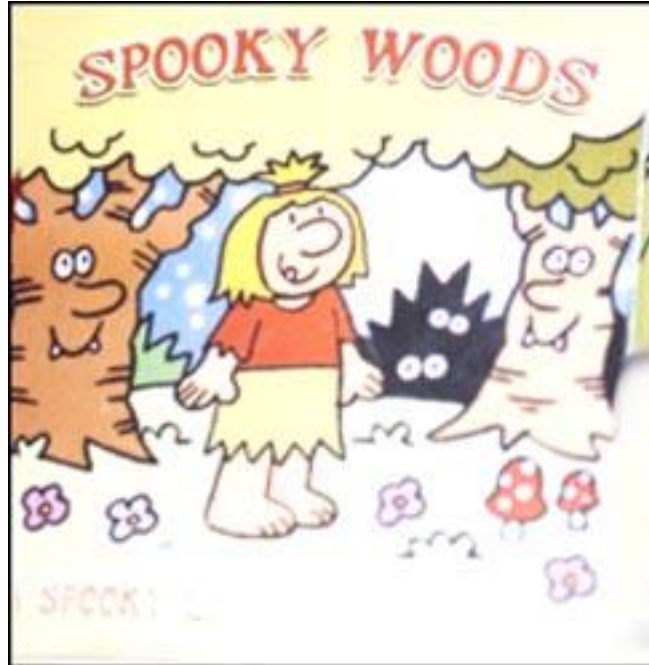


사진 181. 잠들기 전에 아기를 자신이 들고 볼 수 있는 손바닥크기만하고 재미있는 스푸키우드를 읽어주면 잠드는데 많이 도움이 된다.

출처-Spooky woods

다음은 “잠투정, 태어나서부터 할머니와 사는 아기, 조건 없는 사랑”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q& A. 잠투정, 태어나서부터 할머니와 사는 아기, 조건 없는 사랑

Q.

우리아이는요. 14 개월 된 남아입니다. 우리아이는 출생 시부터 할머니 손에서 잘았습니다.

제가 직장관계로요. 유난히 잠투정이 심하구요, 잠을 깊게 자지 못하구요, 체중이나 키등 모든 면에서는 정상이라고 하던데요, 성격이 조금 날카로운 편이구요, 저의 부부는 주말마다 아이를 보러 친정에 가지요, 그러니깐 같이 살지를 않아요, 최근에는 저희 부부가 휴가차 아이를 데리고 시골집에 다녀온 후 아이가 계속해서 병치레를 합니다. 설사를 계속하고 토하기도 해서 병원을 방문했는데요, 장염바이러스에 노출되어서 아이가 병이 생겼다고 하더라구요. 그러기를 2 주일 동안 고생을

하구요, 지금은 감기에 걸려서 콧물나기를 시작해서 잠을 잘 자지 못하고
있어요, 그래도 먹는 거는 잘 먹고 변도 잘 보고 열도 없고 단지 콧물이 나고 약을
먹이면 코가 막혀서 그런 건지 숨 쉬는 소리가 힘들어 보여요. 낮에는 잘 노는 것 같기도
하는데 밤만 되면 잠을 이루지 못하고 밤 12 시에나 잠이 들면 새벽 2 시쯤이면 깨서
마구 울기 시작하면 한두 시간은 그냥 누구도 말릴 수가 없구요. 할머니 아니면
안아주지도 못하게 합니다. 그리고 낮에는 할머니를 조금도 떨어지지 않으려고 해서
화장실도 제대로 가지 못하게 한답니다. 고집도 세서 자기 하는 일을 못하게 하면
물건을 할머니한테 던진다고도 합니다.

이런 증세 이 또래 나타나는 증세인지요? 이런 증상이 단지 감기 증세로 일시적인지요?

그리고 잠들기 전에 많이 힘들어하는데 좋은 방법은? (워낙 하루 이틀 된 일이
아니구요)

이런 모든 증세를 세월이 약이라고 생각하며 아이가 크기만을 기다릴 수는 없지 않나요.

좋은 답변 부탁드립니다. 감사합니다.

A.

소영 엄마께

안녕하세요. 답이 늦어 죄송합니다. 좋은 질문을 해주셔서 감사합니다.

이런 질문을 받을 때마다 저는 솔직히 마음이 몹시 아픕니다.

아기에게는 돈보다 명예보다 옷보다 집보다 장난감보다 할머니 할아버지보다 그리고 그
무엇보다 엄마 아빠의 조건 없는 진정한 사랑이 절대적으로 필요합니다.

아기는 엄마 아빠에게 삶에서 무엇이 가장 우선순위인가 묻고 있습니다.

그리고 "엄마 아빠!

나를 사랑하십니까?" 라고 아기는 묻습니다.

"엄마 아빠! 나를 사랑하느냐고 묻습니다.

그리고 나보다 더 중요한 우선순위가 엄마 아빠 삶에 무엇이냐고 묻습니다" 항상
머리속에 간직하고 있습니다.

오해하지 마시고 읽어 주시기 바랍니다.

저의 가까운 친척 중 한분도 자녀를 나서부터 7년 동안 할머니 할아버지에게 맡겨 키웠습니다.

그 아이는 부모와 같이 7년 동안 같이 살지 않았습니다.

죄송스럽지만 저의 예를 들겠습니다.

저는 중 1학년 때부터 중고교 대학을 다니기 위해 부모를 떠나서 객지에서 공부하면서 자랐습니다.

그 때문에 나도 고아로 자랐다는 기분을 갖고 있습니다.

어린이들이 아무것도 모르고 있는 것 같지만 그들은 얼마나 용한지 우리들은 잘 모릅니다.

그들은 모든 면에서 얼마나 예민한지 때로는 놀랍니다.

아기가 자기의 부모가 누구인지 의심할 때도 있겠고 왜 나는 부모 아닌 어떤 사람과 같이 살아야 하는 이유를 모르고 있습니다.

부모 생각으로 너를 위해서, 너의 장래를 위해서 나는 이렇게 일을 많이 해야 하고 너를 할머니할아버지 댁에 맡겨야 한다는 이유를 다 이해할 수 없습니다.

죄송스럽습니다.

우리들 대부분은 삶의 우선순위가 무엇인지를 잘 모르고 지냅니다.

역만장자도 그렇고 교수도 의사도 변호사도 정치가도 대부분 그렇게 삽니다.

자녀보다 직장을, 자녀보다 돈을, 자녀보다 기업을 그 무엇을 더 중요하다고 생각하는 분들이 너무도 많이 있습니다.

요즘 이곳저곳에 사는 소아청소년(0~18)들에게 정신 정서적 문제가 너무도 많이 생깁니다.

그들의 정신 정서가 정상적으로 발달하는 것 같으면서 그들의 정신 상태가 불안정한 상태에 있습니다. 많은 영아들이

잠투정을 너무 많이 하기도하고 영유아 학령기 아이들이 잠을 잘못 자기도하고, 중학생들이 팬티에 똥을 싸고, 손톱을 물어뜯고, 10 대 소녀들이 우울증에 걸리고 매춘 행위를 하고 자살하고. 그들은 가지고 있는 분노를 여러 가지 행동으로 표출합니다.

자녀는 부모의 삶에서 제일가는 우선순위에 있습니다. 자녀는 부모의 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑과 집중적 관심 사랑이 극히 필요하고 그들이 부모로부터 훈련을 사랑으로 받으면 크기를 원합니다.

부모로부터 조건 없는 진정한 사랑을 받고 어린 자녀가 가지고 있는 사랑 탱크 속이 철철 넘칠 때는 그들은 양같이 순해지고 마음이 편해지고 잠을 잘 자고 자신을 사랑하고 남을 사랑할 줄 알고 최선을 다해서 모든 일을 잘 하게 됩니다.

오해하시지 마십시오.

우리 모두들 자녀양육에 관해서 돌이켜 생각해 봐야 합니다.

“저는 자녀를 이렇게 사랑해서 키워야”하는 주제를 가지고 한국, 브라질, 미국 등에서 세미나를 가끔 가졌습니다. 그러나 환영은 많이 받지 못한 것 같습니다. 질문하신 어머니께 특별히 들이는 말씀이 아닙니다.

공적으로 말씀드리는 것입니다. 이렇게 열심히 사시는 엄마께 감사를 드립니다. 제가 평소에 느꼈던 바를 이런 기회에 말씀드리오니 이해해 주시기 바랍니다.

가능하면 아기자녀를 부모님 슬하에서 키워보세요.

그리고 조건 없이 진정으로 사랑해주시면 그 후 모든 행동이 금방 좋아질 것입니다. 그리고 잠을 잘 잘 것입니다.

소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.

그리고 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호 백과]-제 3 권
신생아, 영유아, 학령기 아이, 사춘기 아이 성장발육-해당 연령, 생후 1 개월~6 세
아이들의 발육 이정표. 잠, 사랑 등을 참조하시기 바랍니다.

질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림.

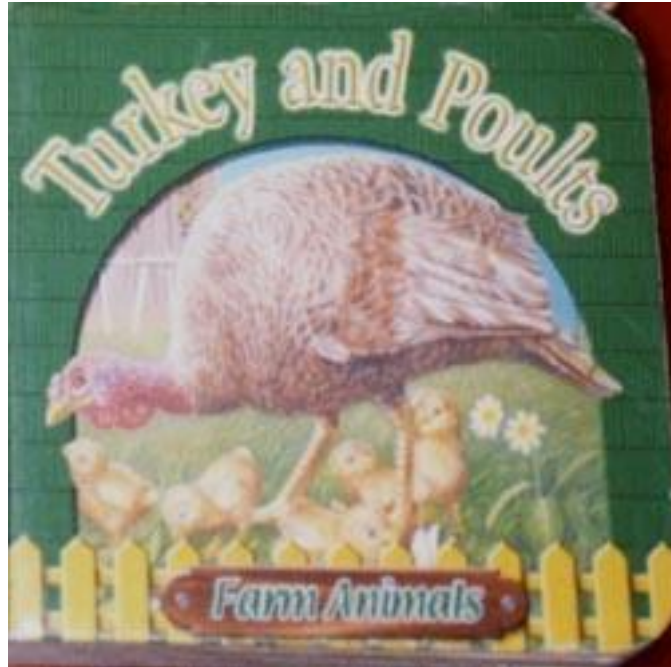


사진 182. 잠들기 전에 아기들 자신이 들고 볼 수 있는 손바닥크기만하고 재미있는 터키와 포울트스를 읽어주면 잠드는데 많이 도움이 된다.

출처-Tueky and poults

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

영아, 타들러 유아의 수면 문제와 수면 훈련, Sleep problems and sleep training in infants and toddlers

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

영아, 타들러 유아의 수면 문제와 해결 방법



사진 183. 2 세 유아가 곤히 낮잠을 잔다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 184. 이런 종류의 곰 장난감 등을 자기 옆에 놓고 자거나 놀 때 가지고 다니는 아이들도 있다. 이런 종류의 장난감 곰 등을 전환기 대상물체(과도기 대상 물체)라고 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 4 개월 이전 영아들이 자다가 적어도 한번 이상 깨고 수유하든지, 밤에 자다가 거의 매일 깨서 수유하든지, 잠들기 전에 수유하지 않으면 잠들지 않든지, 엄마가 피곤해서 수유하기가 어려워도 아기는 피로하지 않게 엄마의 젖을 계속 빨아먹고 밤에 자다가 한 두 차례 꼭 깨서 젖을 먹어야 잠들어 자는 생후 4 개월 전 영아들의 수면 패턴은 거의가 정상 수면 패턴이다.
- 그렇지만 왜 이런 수면패턴이 생기는 이유를 잘 알면 보다 더 이상적인 수면패턴으로 바꿀 수 있다.
- 잠을 재우기 위해 잠들기 전 인공영양을 먹이든지 엄마의 젖을 먹이면서 수면 훈련을 시킨 영유아들의 대부분은 잠들 때 우유병이나 엄마의 젖을 빨리지 않으면 아기가 불안해서 잠들지 않는 버릇이 생기는 것이 보통이다.

- 이런 식 수면 훈련을 받은 영유아들의 대부분은 밤낮으로 우유병 꼭지나 엄마의 젖을 빨지 않으면 잠들지 않는다.
- 우유병 꼭지를 빨면서 잠들게 수면훈련을 시키면 빨을 수 있는 우유병 꼭지가 없으면 잠들기가 어렵고, 자는 중, 잠들기 전에 빨았던 우유병 속 인공영양이 다 비면 빈 우유병을 채워달라고 울다가 단잠에서 활짝 깨서 우는 버릇이 생길 수 있고 선잠을 자거나 잠을 깊이 자지 않을 수 있다.
- 시간제로 엄마 젖을 먹는 신생아들은 2~3 시간마다 수유하고, 3~4 개월 된 영아들은 4 시간마다 수유하는 것이 보통이고,
- 요구수유로 엄마 젖을 먹는 신생아들이나 영아들이 엄마의 젖을 먹고 싶어 할 때마다 젖을 먹인다. 이렇게 젖을 먹이다 보면 대개 2~4 시간마다 수유하게 된다.
- 요구수유하는 어떤 엄마들은 아기가 울 때마다 수유하기도 하고, 1 회분 모유 수유를 하는데 30~40 분간 걸린다.
- 또 밤에 자면서 매 시간마다 아기가 젖을 먹고 싶어(때로는 그냥 젖을 빨고 싶어) 울고 잘 자지 않을 수 있다.
- 물론 때로는 다른 이유로 울 수 있다.
- 이런 경우 시간제 수유를 하면 더 잘 잘 수 있다.
- 밤에 잠들어 자기 전 수분을 보통 이상으로 많이 섭취하면 밤에 소변을 더 자주 보기 때문에 더 자주 깰 수 있다.
- 신생아기 이후부터 "잠자기 전 일정한 의식"으로 수면 훈련을 적절히 시키지 않으면 잠투정을 더 많이 할 수 있고, 잠이 잘 들지 않을 수 있고, 자다가 자주 깰 수 있다.
- 때로는 건강한 아기가 아무런 이유 없이 한두 시간 동안 울고 잠들어 자지 않으려고 저항할 수 있다. 이런 잠버릇을 수면 저항(Sleep resistance)이라고 한다.
- 이런 잠버릇이 어떤 아기에게는 3~4 세까지 계속 될 수 있고 성인이 된 후에도 이런 잠버릇이 계속 될 수 있다. 이것도 일종의 정상 수면 패턴이다.
- 밤에 수유 간격을 점점 더 늘리고 밤 10~12 시 이후 될 수 있는 한 밤 중 수유를 하지 말고 낮에는 수유 시간 간격은 월령이나 나이에 따라 잘 조절한다.
- 울 때마다 왜 우는지 이유를 알아보지 않고 젖을 먹인다든지, 밤낮을 가리지 않고 아무 때나 수유하면, 잠잘 때는 모유나 인공영양을 꼭 먹이지 않으면 자지 않고 울 수 있다.

- 이때도 수면훈련 규칙을 세워 그에 따라 수면훈련을 시킨다.
- 생후 4개월 이후 인공영양은 하루 4~5 번 정도 먹이고, 생후 6개월 이후부터 하루 5 번 정도 모유를 수유하는 것이 보통이다.
- 생후 4~6개월부터 곡물류 시리얼 이유식을 먹일 수 있다.
- 연구에 의하면, 이유식을 먹인다고 해서 영아들이 잠을 더 잘 자지는 않는다.
- 잠자려고 졸 때 아기를 크립에 눕어 재우고, 보채고 울 때는 안아 달래 잠들게 해도 된다.
- 그러나 엄마의 품에서 잠들기 전에 크립으로 옮겨 눕고 크립에서 잠들어 자게 해야 한다.
- 낮이나 밤에 잠자기 전 적어도 한 시간 전에 수유한다.
- 모유를 먹이는 것과 잠을 재우는 것이나 우유병을 빨아 먹이는 것과 잠을 재우는 것은 별개이다.
- 즉 아기가 잠들기 바로 전이나 또는 자는 동안 젖을 먹지 않고 아기 스스로 자게 수면훈련을 시켜야 한다.
- 낮에나 밤에 자다가 울면 왜 우는지 신체적 또는 정신적 이상으로 우는지 알아본다. 처음은 5~10 분 간격으로 두고 살펴보고 그 후 2~3 분 간격을 두고 살펴본다.
- 가능한 한 간단히 살펴보고 1~2 분 이상 아기의 침대의 근방에 머물러 있지 말고 침실 불도 키지 말아야한다.
- 조용하고 부드럽게 간단하고 짤막하게 말해야한다.
- 어려서 아직 엄마 아빠의 말을 알아듣지 못할지라도 "조용히 자거라, 나는 너를 사랑한다."라고 말해서 편하게 잠을 잘 자게 말해준다.
- 가능하면 아기가 크립이나 침대에서 나오게도 하지 말고 내어놓지도 말아야한다.
- 가능한 모유도 이유식도 먹이지 말고 흔들지도 놀지도 말고 아기를 부모 침실이나 침대로 데려다 눕히지도 않는다.
- 이런 식으로 아기가 아기 침대로 가서 아기 스스로 잠들어 자야한다는 것을 아기에게 가르친다.
- 밤에 자다가 깨서 우는 아기는 스스로 잠들 때까지 가능한 안아주지 않는다.

- 자다 깨어 5~10 분 이상 울지 않거나, 어떤 이상으로 울지 않는 것 같으면 그대로 놓고 관찰한다. 5~10 분 이상 울거나 어떤 이상으로 우는 것 같으면 크립이나 침대에서 안아 내려놓고 머리끝서부터 발끝까지 체크해 보고 아무 이상이 없으면 잠들어 잘 때까지 안아 재우거나 스스로 자도록 조치한다.
- 이때도 가능하면 침실 불은 키지도 말고 아기를 침대나 침실 밖으로 데리고 나오지도 말고 말을 해야 할 때는 한두 마디 정도 한다.
- 밤 9~10 시경 마지막 밤중수유를 한 다음 그 후 한 번 더 밤중에 먹여야 할 때는 마지막 수유한 때부터 4 시간 경에 수유한다.
- 밤중에 수유할 때는 한두 마디 정도 짧게 말하고 길게 아기와 같이 놀지도 말고 짧은 시간 내 수유한다.
- 아기가 엄마의 품에서 잠들기 전에 수유를 다 끝내고 엄마 품에서 잠들기 전에 아기 크립에 아기를 누인다.
- 크립에 누인 후 가능하면 어느 종류의 우유병이든 주지 말아야 한다.
- 잠재우지 않는 보통 때는 가능하면 아기의 침실에서 젓먹이지 말고 다른 방에서 수유한다.
- 가능한 한 수유시간과 잠자는 시간을 분리한다.
- 잠들 때 노리개 젓꼭지나 손가락을 빨아도 괜찮다.
- 인형이나 곰 장난감 등 과도기 대상물체(전환기 대상 물체/일시적 대상 물체)를 안고 잠자기를 좋아하는 영유아들도 있다.
- 가능하면 자는 아기의 곁에 그런 전환기 대상 물체를 놓든지 침대 위에 놓는다.
- 낮에 자지 않을 때도 전환기 대상 장난감을 손에 들고 있는 아기를 안아 주어도 된다.
- 잘 때 부모가 자기 옆에 있는 대신 그런 장난감을 안고 자는 여유들도 많다.
- 낮에 3 시간 이상 간격을 두고 수유할 수 있으면 밤 9~10 시 이후 밤중 수유를 중지할 수 있다.
- 한밤 중 인공영양이나 모유를 먹이는 것을 다음과 같은 요령으로 중지한다. 즉 월령에 따라 다르지만, 밤에 먹이는 1 회분 인공영양의 총량을 2~3 일마다 20~30ml 를 1~2 주 동안에 점차로 줄이다가 마지막으로 밤중 인공영양을 먹이는 것을 중지한다.

- 모유수유를 할 때는 2~3 일마다 1 회분 수유 시간을 2~5 분 정도 줄이고 1~2 주 동안 점차로 줄이다가 마지막으로 한밤 중 모유수유를 중지하는 식으로 수유한다.
- 그 동안 아기의 크립을 부모의 침실에 놓고 아기를 재웠으면 적어도 생후 4 개월 이후부터 다른 침실로 크립을 옮겨 재운다.
- 그렇게 할 수 없으면, 부모의 침실을 커튼 등으로 두 칸 침실로 나눈다.
- 부모는 그 침실의 한쪽 칸에 놓은 부모 침대에서 아기는 그 침실의 다른 쪽 칸에 놓은 아기 크립에서 자든지, 또는 아기가 잘 때 부모를 볼 수 없게 아기의 크립의 한쪽 면을 담요 등으로 가려놓는다.
- 낮에는 2 시간 이상 낮잠을 자지 않도록 하고 1 일 3 회 이상 낮잠을 자면 1 일 2 회만 낮잠을 자도록 하는 식으로 낮잠의 횟수와 낮잠 자는 시간을 점차로 나이에 따라 줄인다.
- 대변을 싸거나 기저귀 피부염 등이 있는 경우를 제외하고 소변만 싼 기저귀는 밤중에 꼭 갈아줄 필요는 없다.
- 기저귀를 꼭 갈아주어야 할 때는 아기 침실 불을 키지 말고 기저귀를 갈 때는 빨리 갈아주고 말도 길게 해서 안 된다.
- 아기가 침대나 크립에서 기어 나오려고 하거나 서 있어도 떨어질 안전사고가 날 염려가 없으면 그대로 하게 놓아두고 누어서 잠자라고 확고히 엄하게 말한다.
- 이상 설명한 수면 훈련은 사는 나라, 부모, 아기에 따라 적절히 적용할 수 있다.
- 부모는 일상생활 리듬에 가장 적절한 수면 훈련을 신생아에게나 영유아에게 시키면서 자녀를 양육하는 것이 자녀양육의 미덕이라고 생각한다.
- 밤 수유시간 간격을 점점 늘리고 밤 12 시 이후에는 될 수 있는 한 수유하지 않는다.
- 낮 수유시간 간격은 월령이나 나이에 따라 조절한다.
- 울 때 왜 우는지 이유를 알아보지 않고 밤낮을 가리지 않고 울 때마다 모유나 인공영양을 아무 때나 먹이든지 잠을 재울 때마다 모유나 인공영양을 먹이면서 재우면 잠을 들기 전에 꼭 먹이지 않으면 자지 않고 울 수 있다.
- 생후 4 개월 이후 인공영양은 하루 4~5 회 정도 먹이고, 생후 6 개월 이후부터는 하루 5 회 정도 모유를 수유 하는 것이 보통이다.
- 생후 4~6 개월부터 이유식을 먹일 수 있다. 연구에 의하면, 곡물류 시리얼 이유식을 먹인다고 해서 영아들이 밤에 잠을 더 잘 자지는 않는다.

- 잠들려고 졸 때 아기 크립에 눕어 재우고, 보채고 울 때는 안아 달래서 잠들게 해도 된다. 그러나 엄마의 품에서 잠들기 전에 크립에 옮겨 눕어 거기서 잠들어 자게 한다.
- 낮이나 밤에 잠자기 전 적어도 한 시간 전 수유한다.
- 젖꼭지를 빨아 먹이거나 우유병 꼭지를 빨아 먹이는 수유와 잠재우는 수면훈련은 별개의 양육방법이다.
- 즉 아기가 잠들기 바로 전 또는 자는 동안 젖을 먹이거나 인공영양을 먹이지 말고 아기 스스로 잠들어 자게 수면훈련을 시켜야 한다.
- 낮에나 밤에 아기가 자기 침실에서 또 자기 침대에서 자다가 울면 어떤 신체적 이상 또는 어떤 정신적 이상으로 우는지 알아보기 위해 처음 얼마동안 5~10 분 간격으로 살펴보고 아무 이상이 없으면 그 후 2~3 분 간격으로 살펴본다.
- 가능한 한 간단히 살펴보고 1~2 분 이상 아기의 침실에 머물러 있지 말고 침실에 있는 불도 키지 않는다.
- 말을 할 때는 조용히 부드럽고 간단하고 짧게 말한다. 어려서 알아듣지 못할지라도 “조용히 잘 자라, 나는 너를 사랑한다.”라고 말한다.
- 가능한 아기를 아기 크립이나 침대에서 내어 눕히지도 말고 안아 주어서도 안 된다.
- 가능한 한 젖을 먹이지도 말고 흔들어 안아주지도 말고 놀아주지도 말고 아기를 부모의 침실이나 침대로 데려다 눕히지도 않는다. 이런 식으로 아기 스스로 잠들어 자야한다는 것을 아기에게 가르친다. 밤에 자다가 깨서 우는 아기는 스스로 잠들어 잘 때까지 가능한 안아주지도 않는다.
- 자다 깨어 5~10 분 이상 울지 않거나, 어떤 이상으로 울지 않는 것 같으면 가만히 놓고 관찰한다. 5~10 분 이상 울거나 어떤 이상으로 우는 것 같으면 크립이나 침대에서 안아 내려놓고 체크해 보고 아무 이상이 없으면 잠들어 잘 때까지 안아 재우거나 스스로 자도록 조치한다.
- 이때도 가능한 침실 내 불은 키지 말고 아기를 아기의 침실 밖으로 데리고 나오지 말고 말을 할 때는 한두 마디 정도 한다.
- 밤 9~10 시경 마지막 수유를 한 다음 그 후 한 번 더 밤에 먹여야 할 때는 적어도 마지막 수유한 시간에서 4 시간 정도 될 때 수유한다.

- 밤중에 수유할 때는 될 수 있는 한 한두 마디 정도 짧게 말하고 오랫동안 같이 놀지도 말고 짧은 시간 내 수유한다. 아기가 잠들어 자기 전에 수유를 끝내고 잠들기 전에 크립에 눕는다.
- 침대에 누여 놓은 후 가능한 어느 종류의 우유병이든 주지 말아야 한다.
- 잠재우지 않는 보통 때는 가능한 아기의 침실에서 수유를 하지 말고 다른 방에서 수유한다.
- 가능한 수유시간과 잠자는 시간을 분리한다.
- 잠들 때 노리개 젓꼭지나 손가락을 빠르면 그렇게 빨도록 해도 된다.
- 인형이나 곰 장난감 등을 안고 자기를 좋아하는 영유아들도 있다. 될 수 있으면 자는 아기의 곁에 그런 전환기 대상 물체(과도기 대상 물체)를 놓든지 침대 위에 놓는다.
- 낮에 자지 않을 때도 그런 장난감을 손에 들고 있는 아기를 안아 주어도 된다.
- 잘 때 부모가 자기 옆에 있는 대신 그런 장난감을 안고 자는 아이들도 많다.
- 낮에 3 시간 이상 간격을 두고 수유할 수 있으면 밤 9~10 시 이후 밤중 수유는 더 이상 하지 않아도 된다.
- 한밤 중 인공영양이나 모유를 먹이는 것을 다음과 같은 요령으로 중지한다.
- 밤에 먹이는 1 회분 인공영양의 총량에서 20~30ml(cc)를 2~3 일마다 감량해서 먹인다. 이런식으로 1~2 주 동안에 감량하다가 (일회분을 줄이다가) 마지막으로 한밤 중 수유를 중지한다. 모유수유를 할 때는 2~3 일마다 1 회분 수유 시간을 2~5 분 정도씩 1~2 주 동안에 줄이다가 마지막으로 한밤 중 수유를 중지한다.
- 아기의 크립이 부모의 침실에 있으면 적어도 생후 4 개월까지 다른 방으로 크립을 옮긴다.
- 그렇게 할 수 없으면 부모의 침실을 커튼 등으로 두 개의 침실로 나눈다. 부모는 침실의 한쪽에 놓은 부모 침대에서, 아기는 그 침실의 다른 쪽에 놓은 아기 크립에서 잘 수 있다.
- 또는 아기가 잘 때 부모를 보지 못하게 아기의 크립의 한 쪽 면을 담요 등으로 가릴 수 있다.

복잡한 것 같지만 연구에 의하면 이렇게 수면 훈련을 받고 자란 아이들은 더 행복하다고 한다.

- 낮에는 2 시간 이상 낮잠을 자지 않도록 하고, 하루 3 번 이상 낮잠을 자면 1 일 2 번 낮잠 자도록 하는 식으로 낮잠의 횟수와 자는 시간을 점차로 나이에 따라 줄인다.
- 대변을 싸거나 기저귀 피부염 등이 있지 않고 소변만 싼 기저귀는 한 밤중에 일부러 꼭 갈아줄 필요는 없다.
- 기저귀를 꼭 갈아주어야 할 때는 불을 키지 말고 기저귀를 빨리 갈고 말도 될 수 있는 한 해서는 안 된다.
- 아기가 침대나 크립에서 기어 나오려고 하거나 거기서 서 있어도 안전사고가 날 위험성이 없으면 그대로 있게 하고 누어서 잠자라고 엄하게 말한다. 위험성이 있으면 적절히 도와주어야 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose

- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요

- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation Ameican academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

모유나 인공영양을 먹이지 않으면 잠들지 않거나 밤에 자다가 깨서 울고 자지 않는 영아들의 수면문제와 수면 훈련, Sleep training for infants who wake up and are hard to fall to sleep if breastmilk or formula not fed

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems- 제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]



사진 186. 밤에 자다가 깨서 울고 자지 않는 이유는 많다
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 생후 4개월 이후 영아들 일부는 밤에 자다가 적어도 한두 번 정도 깨고 다시 잠들 때까지 젖이나 인공영양을 먹겠다고 울든지 우유병 꼭지나 엄마 젖을 꼭 빨아야 잠에 든다.
- 또 출생 후부터 밤에 자다가 한 밤중에 깨서 꼭 한 두 번 정도 엄마의 젖이나 우유병 꼭지를 빨아먹어야 자는 영아들도 있다.
- 이런 식으로 엄마가 피로하든 말든 깨서 꼭 먹는 아기들의 수면 패턴도 사실상 거의가 다 정상이다.
- 이런 영아들이 밤에 잠을 오랫동안 자게 수면훈련을 다음과 같이 해볼 수 있다.
- 엄마의 젖꼭지나 인공영양 병(우유병) 꼭지를 빨지 않으면 잠이 들지 않는 영아들도 있다.
- 그래서 잠드는 동안 엄마의 젖꼭지를 꼭 빨거나 우유병 꼭지를 꼭 빨아야 잠들 수 있는 영아들도 있다. 이런 수면패턴도 정상적이다.
- 엄마의 젖꼭지를 빨지 않거나 우유병 꼭지를 빨지 않으면 잠 들 수 없고, 또 자다가 깬을 때 불안해서 또다시 잠들 수 없고 자다가 우는 것도 정상 수면패턴이다.
- 우유병 꼭지를 스스로 빨면서 자는 습관이 있는 영유아들은 우유병이 없이는 잠들 수 없다.
- 또 자다가 깨어 자기 침대에 있는 빈 우유병 꼭지를 빨 때 인공영양이 우유병 속에서 나오지 않으면 울고 잠을 자지 않을 수 있다.
- 이런 이유로 엄마의 젖을 먹이는 모유수유나 인공영양을 먹이면서 잠재우는 것은 서로 관련시켜서는 안 된다.
- 즉 아기를 잠재우기 위해 모유수유를 하지도 말고 아기를 잠재우기 위해 인공영양을 우유병으로 먹이지 말아야한다. 먹일 때는 먹일 때이고 잠재울 때는 잠재울 때이다.
- 요구수유로 양육하는 아기가 울 때마다 젖을 먹여야 한다고 잘못 알고 울 때마다 젖을 먹이고 때로는 매 시간마다 울면 울 때마다 수유하는 엄마도 가끔 있다. 잘 때 운다고 수유하기도 한다.
- 이것은 잘못 된 수유방법이고 잘못된 수면 훈련이다.
- 어떤 아기는 자신의 욕구를 충족시키는 방법으로 밤낮 매 시간마다 깨서 엄마의 젖꼭지나 우유병꼭지를 빨아야만 잔다. 옳게 수유해야 아기도 잘 자고 엄마 아빠도 잘 잘 수 있다.

정해 놓은 시간에 자려고 하지 않는 아이들을 위한 수면 훈련 Sleep training for child's bedtime resistance



사진 187. 타고 난 천성에 따라 쉽게 잠들지 않는 아이들도 있다

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 영유아들, 특히 유아들의 일부가 이미 정해 놓은 가정 수면규칙에 따라 잘 시간이 되었는데도 자기의 침대, 크립, 또는 침실로 자러 들어가지도 않고, 또 부모가 침실에 데려다주고 자라고 침대나 크립에 눕혀도 자지 않고, 자기 침실에서나 침대위에서 울거나 심지어는 자지 않겠다고 반항까지 한다.
- 때로는 잠을 자지도 않고 그의 침대나 크립, 또는 침실에서 혼자 놀기도 하고, 문을 열고 침실 밖으로 나오기도 하고, 부모가 자는 침실에 와서 부모의 침대 위에서 같이 자려고 떼를 쓰기도 한다.
- 더러는 부모와 같이 TV 를 보는 동안만 자거나, 자기의 크립이나 침대, 또는 침실에서 자지 않으려고 엉엉 울고 분노발작을 일으키기도 한다.
- 이런 종류의 영유아들의 잠버릇을 수면 훈련저항(Bedtime resistance)이라 한다.

- “잘 때가 됐으니 가서 자라”고 명령하면 부모에게 저항하면서 부모에게 부적절한 질문도 하고, 밤에 늦게 잠자리 들어가서 아침에 늦게 일어나거나 아침에는 깨워야만 일어나는 유아들도 있다.
- 수면 훈련에 저항하는 경우 다음과 같이 수면 훈련을 시킬 수 있다.
- 잠자는 습관도 각 아이에 따라 차이가 있다. 그리고 일률적으로 일정한 저녁 시간에 잠자리 들어가고 아침 일정한 시간에 깨게 할 수도 없다.
- 아이들과 부모들의 일상생활 리듬, 가정환경, 사회, 사는 나라와 지역, 자녀의 나이에 따른 수면 패턴에 맞게 가장 적절한 방법으로 수면 훈련을 적절히 시켜야 한다.
- 밤에 잠자리 침실에 들어간 후 특별한 이유가 없이 정한 가정 수면 훈련규칙에 따르지 않고 수면 훈련에 저항하면 그 자녀의 나이에 따라 다르게 수면 훈련을 시켜야 한다.
- 예를 들면 “너의 침실에서 나오지도 말고, 크게 소리를 내서도 안 되고, 소변이나 대변을 볼 때를 제외하고, 특별한 일이 없으면 자다가 너의 침실에서 나와서도 안 되고, 잠자고 있는 부모나 집안 식구들을 깨서도 안 된다”고 점잖고 엄숙하게 가정 수면훈련 규칙을 말로 내세운다.
- 부모가 시키는 가정 수면훈련에 따라 저녁 잠자리 들어갈 시간에 제 침실에 잠자리 들어가서 잘 자고 아침에 기상해야 할 때에 일어나면 아끼지 말고 칭찬한다.
- 또 때로는 말로 칭찬할 뿐만 아니라 그 아이가 특별히 좋아하는 TV 프로그램을 볼 수 있게 허락 할 수 있고, 잘 잤다고 칭찬하면서 스티커 등을 주고 그 수에 따라 더 큰 상을 줄 수 있다.
- 모인 스티커 총수에 따라 좋아하는 장난감을 사줄 수 있다. 이와 같이 긍정강화 방법으로 수면훈련을 시킬 수 있다.
- “부모가 시킨 수면훈련에 순응하지 않고 잠을 자러 들어가지 않으면 아침에 TV도 볼 수 없고 스티커를 받을 수 없고 네가 좋아하는 장난감을 가지고 놀 수 없다” 등 벌을 주어 수면훈련을 시킬 수 있다.
- 저녁에 자기침실에 자러 들어가기 전에 칫솔질을 하고, 목욕이나 샤워를 하고, 소변을 보고, 입었던 옷을 잠옷으로 가라 입고, 침실에 누워 있는 아이에게 책을 읽어주거나 재미있는 얘기를 해주거나 그날에 있었던 일 등에 관해 간단히 서로 말도 해보고 기도도 하는 등 “잠자기 전 일정한 의식”을 통상적으로 매일 저녁 잠자기 전에 해서 자녀를 즐겁게 해주면 잠이 더 잘 들고 잘 잘 수 있다.

- 엄마 아빠가 이렇게 “잠자기 전 일정한 의식”을 통상적으로 매일 저녁, 또는 하루걸러 해서 즐겁게 해주면 잠이 잘 들고 마음이 편해 잠을 잘 잘 수 있다.
- 이런 “잠자기 전 일정한 의식”을 매일, 또는 하루걸러 통상적으로 빼놓지 않고 한다는 것은 사실 그리 쉬운 일은 아니지만 특히 수면훈련에 저항하는 아이에게 그런 식으로 수면훈련을 시키면 그에 대한 보상은 아주 크다.
- 아이가 자기의 침실 문 밖으로 나올 때 포근히 안아주고 키스해주고 “더 필요한 것이 있느냐고 질문을 한 다음 잘 자라”고 하면서 그 아이의 침실로 데리고 들어가 혼자 잠들어 자게 한다.
- 방문을 닫고 아이의 침실에서 조용히 나와야 한다. 물론 이런 수면 훈련 방법을 그 자녀의 성숙도에 따라 그때그때 적절히 변경할 수 있다.
- 부모는 아이의 침실에서 나온 후 특별한 이유가 없이는 그 침실에 다시 들어가지 말아야 한다.
- 아이가 잠든 후 침실의 문 밖으로 나와서는 안 된다는 가정 수면 훈련규칙을 평소에 만들고 그 규칙을 지키도록 훈련시킨다.
- 아이가 자기 침실에 잠자리 들어가기 전 침실 밖에서 “잠자기 전 일정한 의식”이 끝나면 침실에 곧 들어가 침대에 눈 이후 침실 문 밖으로 나와서는 안 된다는 수면 훈련규칙을 세우고 그 규칙을 꼭 지켜야 한다고 교육시킨다.
- 아이가 자기 침대에 들어가 잠들 때까지 부모는 아이의 침실에서 기다려서는 안 된다.
- 밤에 잠자리 들어가는 시간을 수면 훈련규칙에 따라 정해놓고 그 시간에는 꼭 잠자리 들어가 자도록 훈련시킨다. 그때그때 상황과 자녀의 나이에 따라 상식이 통하게 훈련시켜야 한다.
- 잠자리 침실로 들어간 후 밖으로 나오고 싶어 아이가 심히 울더라도 자기 침대로 자리 들어간 이후부터 아침에 자고 일어날 때까지 침실에서 나와서는 안 된다는 수면 훈련규칙을 세운다.
- 가령 저녁 8 시에서 잠자리 침실로 들어가서 아침 7 시까지 그의 침실에서 나올 수 없다고 규칙을 세우고 그 규칙을 꼭 지키라고 교육시킨다.
- 어떤 사정으로 지금까지 부모의 침실이나 침대에서 아이와 같이 자다가 아이가 제 방이나 제 침대에서 아이 혼자 자게 할 때는 “이제 너는 많이 커서 우리 엄마 아빠와

같이 잘 수 없으니 오늘부터 너는 네 침실 또는 네 침대에서 너 혼자 자고 우리는 우리의 침실에 있는 우리 침대에서 자는 것이 옳다”고 분명히 말한다.

- 자기 침실에 가서 쓸데없는 질문을 하고 투정을 해도 대꾸하지 말고 질문이 있거나 어떤 요구할 것이 있으면 잠자리 침실로 들어가기 전에 질문을 하든지 자고 일어나서 아침에 질문해야 한다고 교육시킨다. 자러 침실에 들어간 후 대소변을 본다고 하면 네 자신이 가서 보라고 교육시킨다.
- 이불이나 장난감이 그의 침대에서 떨어졌다고 소리치면서 도와 달라고 하면 “네가 잠든 후 내가 가서 덮어주고 챙겨 줄 테니 그냥 자라”고 교육시킨다.
- 어디가 아프지도 않고 특별한 이유가 없이 불평하거나 질문하고 요구하면 대꾸하지 말고 아이의 침실에 들어가지 말고 “침실에서 크게 소리를 치고 조용하게 자지 않으면 미안하지만 침실 문을 닫아야 한다.”고 엄하게 말한 후 침실 문을 꼭 닫는다.
- 아이가 자기의 침실 문을 침실의 안에서 두드리면 두드리기 시작한 1~2 분 정도 기다렸다가 열고 “네 침대로 들어가 누워 자라”고 명령한다.
- 아이가 침대에 들어가 누면 문을 열어놓고 나오고 침대에 들어가 눕지 않으면 문을 닫고 나온다.
- 아이가 침실 문을 두드리거나 큰소리를 치면 약 2~3 분 후에 다시 문을 열고 “조용히 하면 문을 열어 놓겠다.”고 말한다. 이 때 아이의 침실에 들어가 수분 이상 아이와 같이 있으면 안된다.
- 그래도 소리치면서 울면 다시 문을 닫는다.
- 분리 공포나 불안 공포가 있거나 어디가 아픈 것 같으면 그에 따라 치료해 준다.
- 자기의 침실 문 밖으로 나오면 그 방에 즉시 들어가게 하고 문을 닫는다.
- 이런 식으로 자녀 잠자는 수면 훈련을 시킬 때 그와 한두 마디로 짧게 대화를 하고 안아 주지도 키스도 해주지 말고 수면훈련 규칙에 임한다.
- 좋은 눈길 접촉으로 사랑하면서 “자다가 너의 침실에서 나와서는 안 된다”고 말한다.
- 침실에서 또다시 나오면 “미안하지만 문을 닫겠다” 말하고 “침실에 들어가 누면 곧 방문을 닫지 않겠다.”고 말한다.
- 그 아이가 침대에 누면 곧 문을 열어 놓는다. 만일 계속 소리치고 울면 매 15 분마다 문을 열고 “침대에 누워 자라고 엄숙히 말한”다.

- 침실 문을 심히 흔들고 치고 야단법석을 치면 그렇게 하지 못하게 침실 방문에 바리게이트를 치든지 다른 조치를 적절히 강구한다.
- “집안 식구들이 모두 자고 있으니 조용히 하고 잠자라고 말한다. 내일 아침에 보자”고 말을 하면서 나온다.
- 어디가 아프거나 수면 공포 등 어떤 이상이 없는 아이가 한 밤중에 부모 침실로 오거나 침대 위로 올라오면 “네 침실에 가서 자라”고 엄하게 명령한다.
- 명령해도 제 침실로 가지 않으면 그 아이와 신체적 접촉도 하지 말고 아이를 즐겁게 해주지도 말고 제 침실로 데리고 간다. 그래도 제 방에서 나오려고 하면 나오지 못하게 침실 문을 잠근다.
- 자다가 소리치고 무엇을 요구하면 잠깐 가보고 “모든 것이 괜찮고 안전하다”고 말하고 필요에 따라 담요를 잘 덮어 주고 그 방에서 나온다.
- 그 다음 날 “네가 전날 밤에 요구했던 것 중 네 자신이 해결할 수 있는 것은 네 스스로 해결하여야 한다.”고 가르친다. 그리고 “한밤 중 다른 사람들을 깨우는 것은 예도 아니고 좋지 않은 행동이라”고 교육시킨다.
- 한밤중 자다가 깨어 다시 잠들 수 없을 때는 “책을 보든지 조용히 노는 것이 좋다”고 말하고 나온다.
- “네가 떠들고 자지 않으면 같은 침실에서 자는 형이나 동생이 잘 잘 수 없으니 형이나 동생을 딴 방에 가서 3 일 정도 자게 할 것이고 네가 더 이상 떠들지 않으면 다시 같이 잘 수 있게 조치하겠다.”고 말한다.
- 만일 딴 방이 없으면 “형은 부모의 침실에서 1~2 일 정도 재운다.”고 한다.
- 아이가 저녁에 늦게 자기 시작해서 피로해도 늦잠을 자지 못하게 아침 일정한 시간에 깨운다.
- 대부분의 영유아들은 저녁 늦게 잠자리 들어가도 쉽게 잠들고 오랫동안 자는 것이 보통이다.
- 아이가 일찍 자러 들어가지 않겠다고 고집부리면 저녁 10 시쯤 밤늦게 재울 수 있고 그 다음 날부터 전날 밤보다 15 분쯤 일찍 재우는 식으로 수면 훈련을 시키면 8 주정도 지나서 밤 8 시 쯤 부터 자게 할 수 있다.
- 좀 매정한 것 같지만 이런 식으로 수면훈련을 하면 성공할 수 있다. 여기서도 훈련은 사랑으로 해야 한다. 수면 훈련도 사랑으로 해야 한다.

- 이상 수면훈련은 하나의 이상적인 수면훈련 방법이다.
- 좀 드라마틱한 수면훈련 방법이다.
- 모든 나라, 모든 가정, 모든 부모, 모든 아이들에게 일률적으로 이런 수면훈련 방법을 적용할 수 없다.
- 부모들은 자녀들을 사랑으로, 가장 적절한 환경에서 가장 적절한 방법으로 수면훈련을 시켜야 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아

- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

부모의 침실이나 침대에서 같이 자려고 하는 영유아들을 위한 수면 훈련, Sleep training for infants and toddlers who want to sleep with parents

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems- 제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]



사진 188. 적어도 생후 4 개월 이전까지 아기는 자기침실에서 자기 잠자리에서 자도록 수면훈련을 시킨다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 미 소아과학 학회는 부모가 부모의 침실이나 부모의 침대에서 영유아를 데리고 같이 자는 자녀 양육방법은 여러 모로 좋지 않기 때문에 권장하지 않는다.
- 그러나 부모가 영유아 자녀를 데리고 부모의 침실에서 같이 자는 자녀수면 훈련 방법이 자녀에게 언제든지 해롭지 않다는 주장도 있다.

- 그동안 영유아가 부모의 침실에서 부모와 같이 자면서 자란 영유아들의 대부분은 부모의 침실에서 더 이상 같이 자지 않고 딴 침실에서 영유아가 혼자 자도록 훈련시키면 혼자 자려고 하지 않는 것이 보통이다.
- 그래서 혼자 자기 침실에서 잠자도록 수면 훈련을 시키기가 매우 어렵게 된다.
- 신생아기부터 부모의 침실에서 아기를 재우지 않고 아기의 침실에서 아기 혼자만 자게 하여 키운 미국 소아들의 대부분은 육체적, 정서적, 정신적 건강 면에 어떤 이상이 특별히 발견되지 않았다고 한다.
- 경제, 사회, 문화, 생활양식, 또는 개인 사정에 따라 영유아기 자녀가 부모와 같이 같은 침실이나 같은 침대에서 자는 경우가 많다.
- 영유아 자녀가 부모와 같은 침실이나 같은 침대에서 같이 잘 때 부모와 영유아 자녀 간에 정서적으로 좋은 점도 많이 있고 여러 가지 면에서 나쁜 점도 많다.
- 영유아 자녀가 부모와 같은 침실이나 같은 침대에서 같이 잘 때 같이 자다가 영유아 자녀가 울거나 보채거나 때 없이 같이 놀자고 하면 부모가 잠을 제대로 자지 못해서 부모에게도 좋지 않다.
- 부모와 같이 자는 영유아 자녀들의 50%가 잠들기가 더 어렵고 자다가 더 자주 깬다고 한다.
- 같은 침실이나 같은 침대에서 부모와 같이 잘 때 영유아들의 대부분은 30~60 분 이내 잠들지 않는 것이 보통이고,
- 또 부모가 같은 침실이나 같은 침대에서 영유아 자녀와 같이 잘 때는 같은 침대에서 영유아와 같이 자지 않을 때보다 부모 역시 쉽게 잠들 수 없고,
- 자다가 더 자주 깰 수 있다.
- 따라서 자녀에게도 부모에게도 수면 부족이 더 잘 생길 수 있다.
- 특히 잠을 깊이 자지 못하는 부모들도 많고 잠을 깊이 잘 자지 못하기 때문에 전업 직장생활을 제대로 하기 어렵다.



사진 189. 아기 크립의 한쪽 면을 큰 수건 등으로 가려 크립에 있는 아기가 부모의 잠자는 장면을 보지 못하게 하고 이때부터 혼자서 잠자는 수면훈련을 시킨다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 이런 이유로, 부모들은 영유아와 같이 같은 침실에서 자서는 안 된다.
- 자기의 침대나 침실에서 자지 않으려는 영유아를 데려다 부모의 침대에 눕혀 재우면 그들의 수면 문제가 쉽게 해결되지 않는 것이 보통이다.
- 날이 더 갈수록 영유아 자녀는 부모의 침대에서 부모와 같이 자기를 더 원하는 것이 보통이다.
- 영유아가 졸려서 잠들려고 할 때 그 아기를 침대에 눕혀 잠들게 하면 더 쉽게 잠들 수 있다.
- 될 수 있는 한 눈을 멀뚱멀뚱 뜨고 깨어 있을 때 그를 침대에 눕혀 자라고 강요하면 잠들기가 더 어렵다.
- 밤중에 깨서 수유할 때는 될 수 있는 한 짧게 수유한다. 활짝 깨어 있는 아기에게 수유할 때처럼 즐겁게 놀면서 수유해서는 안 된다.
- 적어도 생후 3~4 개월 이후부터 영아를 아기의 침대에 재운다.

- 생후 2 세 이후부터는 침실에서 나오지 않게 하는 등 여러 가지 가정수면 훈련 규칙을 세운다.
- 그 집안에 침실이 하나만 있으면, 영유아 자녀가 부모의 침실에서 부모와 같이 자야 할 때는 그 침실을 커튼 등으로 두 칸 침실로 만들고 부모의 침대를 그 침실 한쪽 칸에 놓고 아기의 침대를 다른 쪽 칸에 놓는다.
- 침실을 커튼이나 담요로 막아 두 칸 침실로 나누든지, 담요로 아기의 크립이나 침대의 한쪽 면을 막아 아이가 부모를 보지 못하게 해야 한다고 이미 언급했다.
- 생후 6 개월부터는 곰 장난감 등 전환기 대상 물체를 아기 옆에 놓고 그런 것으로부터 안정감을 얻고 편안히 자도록 한다.
- 때로는, “이것은 새 수면 훈련 규칙이다. 너는 너무 커서 네 침실에 놓은 네 침대에서 자고 우리는 우리의 침실에 놓은 우리의 침대에서 자야 한다.”고 수면 교육을 시킨다.
- “너는 밤에 네 침실에 있는 네 침대에서 잘 자고 아침에 일어나 아침 밥 먹을 때 다시 보자고 한다.”
- 성숙도에 따라 “잘 자면 TV 를 볼 수 있고 스티커를 상으로 주겠다.”고 약속하는 등 타협해서 수면 훈련을 시킬 수 있다.
- 자기 침실에서 자다가 부모의 침실로 들어오면 그 아이를 자기 침실로 바로 보내고 그 아이가 자기 침대로 가서 침대에 누우면 문을 닫는다.
- 자다가 부모의 침대로 올라오면 엄숙히 “네 침실에 가서 네 침대에서 자라”고 명령한다. 가지 않으면 두말할 것 없이 그 자녀를 그의 침실에 있는 침대로 데리고 가서 “누어 자라”고 명령한다.
- 너에게도 프라이버시가 있듯이 나와 너의 엄마에게도 프라이버시가 있다고 이때부터 개인 것, 내 것, 네 것이 무엇인지 더 확실히 가르치기 시작한다.
- 이런 식으로 수면 훈련을 시킬 때 울고 저항하는 여유들도 있지만 확고하고 엄숙하고 일률적으로 수면 훈련을 지속적으로 시키면 성공적으로 수면 훈련을 긍정적으로 마칠 수 있는 때가 많다.
- 수면 훈련도 사랑으로 한다.

아침에 일찍 일어나는 영유아들의 수면 훈련 Sleep training for infants and toddlers who wake up in the early morning

- 어떤 유아들은 아침 5~6 시에 일어나기도 한다.
- 부모들이 일어나기 전 훨씬 일찍 일어난다.
- 특히 1~3 세 된 유아들은 아침 일찍 일어나자마자 큰 소리를 치면서 이 침실 저 침실을 제멋대로 들어가서 아침잠을 곤히 자는 식구들을 다 깨운다.
- 어린 영유들은 아침에 일어나서 새로 일어난 대소 매사에 관심을 갖고 아침에 뜨는 해도 보고 새가 우는 소리를 듣고 좋아하고 흥분한다.
- 그들의 대부분은 밤새 충분히 자고 일어나서 피로하지도 않고 정상적으로 건강하게 자라고, 특별한 이유도 목적도 없이 그냥 아침 일찍 일어나는 “아침잠 없는 정상 영유아들”이다.
- 그러나 일부는 밤잠을 다른 영유아들보다 훨씬 더 적게 자고 아침에 더 일찍 일어나기 때문에 신경이 더 과민하고 가족의 일상생활 리듬을 깨트리기도 한다.
- 아침에 너무 일찍 학교에 다니기 시작하는 5 세 이상 어떤 아이는 잠이 모자라서 학교에서 수업시간에 즐기도 한다.
- “아침잠 없는 정상 아이들” 때문에 대부분의 부모들도 자연적으로 잠을 충분히 제대로 잘 수 없다. 그 때문에 온 집안 식구들이 다 같이 아침에 일찍 일어나든지 좀 더 자려면 그런 아이들에게 아침 일찍 일어나지 않도록 수면 훈련을 시켜야 한다.
- 저녁에 너무 일찍 자거나 낮잠을 하루에 여러 번 자거나 또 낮잠 자는 시간이 길면 저녁잠이 적고 아침에 일찍 일어날 수 있다.
- 일반적으로 밤잠을 적게 자는 영유아들의 대부분은 아침에도 잠을 적게 자고 아침에 일찍 일어난다.
- 그 원인은 확실히 모르나 유전적일 것이다.
- 대부분의 부모들은 적어도 1 일 6~7 시간 정도 밤에 자는 것이 보통이다.
- 봄철과 같이 해가 긴 계절에는 대부분의 영유아들은 아침 일찍 일어나는 것이 보통이다.

- 잘 때 스스로 우유병을 빨고 자는 영유아들, 아침에 자고 일어난 후 부모의 침실로 와도 괜찮다는 허락을 받은 영유아들, 아침에 일찍 식사하는 가정의 영유아들은 유난히 아침에 일찍 일어날 수 있다.

아침에 일찍 일어나는 영유아들의 수면 훈련

- ① 낮에 낮잠을 여러 번 많이 자지 않게 하고 긴 낮잠을 자지 않게 한다.
- ② 생후 12~18 개월 유아들은 1 일 1 회 정도 낮잠을 자게 한다.
- ③ 낮에 육체적 운동을 많이 하는 영유아들은 밤잠을 더 오랫동안 자고 아침에 더 늦게 일어나는 것이 보통이다.
- ④ 보통 때보다 저녁 8~9 시 경 좀 늦게 재운다.
- ⑤ 영유아가 저녁에 잠들기 전이나 아침에 깬 후 장난감이나 전환 대상물체 등을 가지고 놀 수 있게 크립이나 침대에 넣어준다. 아침에 깬 후에는 영유아 스스로 크립이나 침대에서 그 장난감을 가지고 혼자 놀게 수면 훈련을 시킨다.
- ⑥ 영유아가 자지 않고 울면 가서 살펴보고 “장난감을 가지고 놀다가 자라”고 말한다. 그러나 이 때 새 장난감을 주어서는 안 된다.
- ⑦ 크립이나 침대에서 소리가 많이 나는 장난감을 가지고 놀도록 해서는 안 된다.
- ⑧ 건강한 영유아가 잠들지 않고 울면 잠시 동안 그냥 울게 놓아둔다. 그러나 계속 더 울거나 우는소리가 보통 때보다 이상하면 신체 어디에 이상이 있는지 체크해보고 그 후 매 15 분마다 한두 번 가서 1 분 정도 살펴본다.
- ⑨ 아무 이상 없고 다만 잠들지 않고 울면 한두 마디 말만하고 우유병을 주지도 말고 볼도 키지 말고 크립에서 내놓지도 말고 그냥 크립 잠자리에서 자라고 조용히 명령한다.
- ⑩ 침실 방바닥에서 자는 영유아의 경우 그 침실에서 아침 6~7 시까지 나오지 않게 주의를 준다.
- ⑪ 예를 들면, 알람시계를 부모의 일상생활의 패턴에 맞게 7~8 시에 맞추어 놓고 “알람이 울릴 때까지 자라고 조용히 명령한다. 깨어도 네 잠자리에서 일어나서도 안 되고

네 침실에서 침실 밖으로 나와서도 안 되고, 침실에 있는 불도 키지 말라는 가정 수면 규칙을 세우고 그 규칙에 따르라"고 수면 훈련을 시킨다.

⑫ 영유아의 침실에 TV가 있으면 아침에 더 이상 일찍 일어나지 않을 때까지 그 영유아의 침실밖에 내놓고 보지 못하게 한다. 왜 그렇게 하느냐고 물으면 "이것이 우리 집 수면 규칙"이라고 대답한다.

⑬ 만일 아침 6~7시 이전에 일어나면 "알람시계가 울릴 때까지 침실에서 장난감을 가지고 조용히 놀던지 책을 보면서 시간을 보내라"고 나이에 적절하게 수면 훈련을 시킨다. 그러나 "대소변이 마려울 때는 변소에 갈 수 있다"고 허락한다. 그러나 식구들이 깨지 않게 조용히 변소에 가야 한다고 당부한다.

⑭ 아침에 일찍 일어났을 때 침실에서 혼자 놀 수 있게 장난감을 저녁에 내놓고 잔다.

⑮ 아침에 일어나 침실에서 나오면 더 이상 나오지 못하게 보호 문(Protective door)을 달든지 보통 문을 단다.

⑯ 침실에서 밖으로 나왔을 때 침실로 다시 들어가면 잠근 문을 열어놓겠다고 교육시킨다.

⑰ 아침 일찍 일어나 침실에서 계속 나오곤 하면 저녁에 보호 문을 닫아 놓는다.

⑱ 부모가 시키는 가정 수면훈련 규칙에 순응하지 않고 반항하고 잘 듣지 않으면 매일 15분 정도 늦게 알람시계가 울리도록 맞추어 놓고 그 다음 매일 15분 늦게 알람이 울리도록 맞추어 놓는다. 이렇게 알람시계가 매일 15분 정도 늦게 울리게 맞춰 놓는다. 처음 시작한 날로부터 약 1~2주부터 내 한 시간 정도 늦게 일어나도록 훈련시킬 수 있다.

⑲ 계획한 대로 전날 아침보다 늦게 일어나면 칭찬을 해 주고 달력에 별표를 달아주고 별표 수에 따라 긍정강화로 특별히 대우한다.

⑳ 부모가 주말이나 특별한 날에는 아침에 좀 늦게 일어나고 싶으면 그 전날 밤 1~2시간 늦게 자게하고 보통 때보다 알람시계가 1~2시간 더 늦게 울리도록 맞춰 놓는다.

㉑ 부모가 아침에 침실에서 일어나기 전에 네 침실에서 나와서는 안 되고 부모보다 더 일찍 일어나도 아침식사를 먹으라고 할 때까지 네 침실에서 조용히 놀아야 한다고 가르친다.

㉒ “너의 엄마도 아빠도 충분히 자야한다. 그리고 아침에 곤히 자는 식구들을 깨는 것은 바른 예의범절이 아니다”라고 가르친다.

㉓ 유전으로 잠을 적게 자는 아이도 있다. 아침잠이 없는 아이들의 대부분을 이런 식으로 수면 훈련을 시키면 아침에 일찍 일어나지 않는 것이 보통이다. 그러나 어떤 아이는 별 방법을 다 써서 수면훈련을 시켜도 아침잠이 없다. 더 자세한 정보는 www.FAAP.org 참조.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski

- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육

- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.

- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

소아청소년 수면 문제, Sleep problems in children and adolescents

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

영유아가 잘 자지 않는 이유 The causes of sleeping problem in infants and toddlers

- 영아들(생후 1~12 개월까지)이나 유아들(1 세부터 6 세까지)이 잠을 잘 자지 못하는 원인은 많다. 그 중 흔한 원인들을 살펴본다.
- 영유아들의 정상 수면 패턴을 무시하면서 잠을 재울 때
- 배가 고플 때,
- 너무 피로할 때,
- 다음과 같은 증상 징후나 병이 있을 때
 - 성장통,
 - 하지 불안 증후군,
 - 각종 감염병,
 - 근육통,
 - 위식도 역류,
 - 흥분성 위장 증후군,
 - 천식,
 - 납중독,
 - 유당 불내증

- 음식물 불내증,
 - 비만증,
 - 두통,
 - 편두통,
 - 알레르기,
 - 아토피성 피부염,
 - 차단성 무호흡증,
 - 정신적 고통 육체적 고통이 있으면 그로 인해 자다가 자주 깰 수 있고 또 잠을 꼭신 잘 수 없고 잠들 수 없다.
- 부모 간 불화,
 - 가정 문제,
 - 부모가 스트레스를 많이 받을 때,
 - 부모에게 우울증이 있을 때,
 - 가족 중 누군가가 사망했을 때
 - 생후 3~4 개월 이후 부모의 침실이나, 침대에서 부모와 함께 자거나, 또는 딴 침실에 아기 혼자 따로 재울 때
 - 어떤 영유아들은 너무 조용하면 잠들기 더 어렵다
 - 분리 불안 공포, 어둠 공포, 낯선 사람에 대한 공포
 - 환경 변화가 있을 때,
 - 이사했을 때,
 - 친척 방문,
 - 낯선 손님이 방문했을 때,
 - 친구가 와 있을 때,
 - 여행을 가거나 병원에 입원하든지,
 - 수술치료를 받을 예정을 정해 놓았을 때나 수술치료를 받은 후
 - 놀 가지고 놓고 자던 장난감이나 전화기 대상 물체 등을 빼앗거나 주지 않았을 때

- 기저귀가 젖었을 때
- 어떤 종류의 약물을 먹을 때
- 악몽 등 수면문제가 있을 때
- 부모자녀의 사이에 생긴 스트레스나 불안 등 정신적 문제가 생길 때
- 강제로, 또는 부적절하게 대소변을 가리는 훈련으로 스트레스를 받을 때
- 수면 훈련을 일정하게 시키지 않거나 엄마와 아빠사이에 수면 훈련 방법에 이견이 있을 때
- 새 동생을 보았을 때
- 잠자리 들어가기 바로 전에 벌을 받고 잠자리에 들어가 잘 때
- 그 외 다른 이유

영유아가 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깰 때 When infant or toddler is unable to fall to sleep or wake up frequently

- 영유아가 잠 잘 때 쉽게 잠들지도 않고 잠을 충분히 자지 않아 부모들이 애 먹는 경우가 많다.
- 그런 수면 패턴의 거의가 정상적이다.
- 특히, 생후 6개월부터 3세 영유아들에게 수면 문제가 자주 생긴다.
- 잠자는 문제가 영유아 자녀에게 있다고 걱정하는 대부분의 경우, 잠자는 문제가 그들에게 있는 것이 아니고 대부분의 영유아 자녀 잠 문제는 정상적 잠 패턴에 속한다.
- 그러나 부모들이 영유아 자녀의 정상적 잠 패턴 변이로 인해 많이 걱정할 수 있다.
- 특히 영유아를 자기 침대나 자기 침실에 혼자 재울 때 그들이 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깨는 수면 문제가 생기는 것이 보통이다. 충분한 수면
- 어린 영유아 손자 손자가 조부모와 같이 한집에서 살 때는 조부모가 어린 손자 손자와 한 침실에서 같이 자면서 손자 손녀가 잘 자도록 그들을 보살펴 주었다.

- 협소 주거생활을 할 때는 형이나 언니가 어린 동생들을 밤낮을 가리지 않고 보살피 주고 한방에서 같이 잤다. 어린 동생이 두려워하면 마음을 편안히 해주고 부모같이 친구같이 동생들을 보호했다.
- 또 대부분의 경우, 부모가 어린 자녀들을 데리고 한 방에서 같이 자는 것이 보통이었다.
- 그러나 요즘 전 가족 수면 문화가 전과 아주 달라졌다.
- 요즘 젊은 부부들의 일상생활부터 과거 몇 십 년 전과 비교할 때 너무도 많이 차이난다.
- 몇 년이 지나면 3 가정 중 한 가정은 혼자 사는 가정이 된다.
- 영유아 수면 패턴이 시대적 가정 구성 요원 변화에 따라, 그들의 부모의 일상생활 패턴에 따라 많이 변화되고 그에 따라 영유아 수면 문제가 많이 생긴다.
- 영유아들이 부모가 정해 놓은 취침시간에 잠자려고 하지 않고, 자기 침실이나 침대에서 혼자 자다가 자주 깨서 울기도 하고, 자기 혼자서 자려고 하지도 않는다. 대개 이런 영유아 수면 패턴 변이는 정상이다.
- 또 한참 자다가 보면 어린 영유 자녀가 부모의 침대에서 함께 자고 있는 것도 흔히 발견한다. 이런 저런 영유아들의 정상 수면패턴 변이 때문에 많은 부모들이 밤잠을 충분히 잘 수 없고
- 맞벌이를 하는 부모들은 전업 직장생활을 효과적으로 수행하는 데도 문제가 생길 수 있다.
- 그 뿐만 아니라 집안에서 하는 일상생활 패턴에도 많은 지장을 받을 수 있다.
- 이런 이유 때문에 많은 부모들이 신생아들이나 영유아들을 어떻게 하면 잘 재울 수 있는냐고 소아청소년과에 진료 받으러 와서 질문을 많이 한다.
- 예를 들면, “언제부터 영유아를 자기 침실에서 혼자 재워도 괜찮은가요?” 질문하는 부모들도 있다.
- “영유아 자녀가 자기 침실이나 자기 침대에서 혼자 따로 자도록 수면훈련을 시키는 방법,
- 부모의 침실에 놓은 자기 침대에서 영유아 자녀가 자게 하는 방법,
- 두 부모와 영유아 자녀 셋이서 부모의 침대나 침실에서 함께 자는 방법 중 어느 수면 방법이 영유아 자녀의 성장 발육에 가장 좋으냐”고 질문하기도 한다.

영유아들에게 흔히 생길 수 있는 수면 문제

- 대부분의 영유아들은 자기의 침실에서 부모 없이 혼자 자기를 아주 싫어한다. 그 이유는 여러 가지이다.
- 영유아들의 정상 성장 발육을 잘 이해하면 왜 영유아들이 자기 침실에서 자기 혼자 잠자기를 싫어하는 지 쉽게 이해할 수 있다.
- 갓 태어난 아기도 자기 혼자 있기를 싫어하고 부모와 항상 같이 있어 부모의 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 계속 받기를 바란다.
- 생후 2~3 개월 영아 자녀가 자기 앞에 나타난 엄마를 보자마자 방글방글 웃을 수 있고 엄마가 자기의 시야에서 잠시 동안이라도 없으면 두려워한다. 이렇게 자기 혼자 있기를 아주 싫어한다.
- 생후 4~5 개월 영아들은 낯선 사람을 보면 두려워하고 낯가리기를 시작하며 자기 부모와 낯선 사람을 분별할 수 있고 부모의 곁을 떠나기 싫어한다. 부모가 자기 주위에 없으면 불안해한다. 심하면 분리 불안 공포증도 생길 수 있다.
- 생후 6~9 개월 영아들은 밤이나 낮에도 언제든지 자기 혼자 있기를 아주 더 싫어하고 부모나 친밀한 사람과 항상 같이 있기를 좋아한다. 그리고 부모로부터 조금도 떨어질까 두려워한다. 그래서 이시기 "분리 공포증(Separation phobia)"이 생기기 쉽다.
- 1~3 세 유아들의 대부분은 잠시도 혼자 있기를 싫어한다. 이런 정상 성장 발육의 특성으로 영유아가 혼자 있는 것이나, 더군다나 어둔 방에서 혼자 잠자는 것을 싫어한다.
- 대부분의 영아들은 생후 6 개월경부터 어두운 곳에, 특히 밤에 혼자 있으면 상당히 더 두려워한다. 이런 이유로도 캄캄한 방에서 영아 혼자 잠자면 몹시 무서워하고, 자기 혼자서 자기 싫어하고, 쉽게 잠들지도 않고 잠자다 자주 깬다.
- 엄마 아빠는 둘이서 한 침실 한 침대에서 잔다. 그러면서 생후 4~6 개월부터 캄캄한 딴 침실에서 영아 혼자 자게 수면 훈련을 시키라고 권장하는 것은 어떤 면에서 현실적이 아니다.
- 영아에게 그런 수면 훈련을 시켜 그들은 키우는 것이 그들의 성장발육에 가장 좋은지 재고해 보아야 한다.

- 부모의 침실에 놓은 자기 침대에 영유아를 재우는 방법, 영유아 자녀 혼자 자기 침실에 재우는 방법, 부모 침대에 재우는 방법, 이 세 가지의 수면 훈련방법을 비교할 때 어떤 방법이 더 좋은지 확실히 알 수 없다.
- 영유아 자녀가 어리면 어릴수록 부모 없이 자기 혼자 다른 침실에서 잠자기를 좋아하지 않는다.
- 어린 영유아 자녀는 부모로부터 신체적 접촉 사랑, 눈길접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 받고 있다고 항상 느껴야 잠도 제대로 들고 잘 잘 수 있다.
- 즉, 그들은 부모로부터 적절한 신체적 접촉 사랑과 사랑스런 눈길 접촉사랑을 끊임없이 받아야 잠도 잘 들고 또 충분히 잘 수 있다.
- 오늘날 같이 복잡하고 매우 활동적이고 바쁜 세상에서 부모가, 더군다나 전업 부부가 밤을 새우면서 자지 않는 어린 영유아 자녀를 항상 잘 돌보고 사랑해 준다는 것은 사실상 그렇게 쉬운 일도 아니다.
- 어린 영유아 자녀가 잘 자지 않는다고 해서 아기의 수면 패턴에 따라 부모의 일상 생활양식을 전적으로 바꿀 수 없고 직업도 쉽게 바꿀 수 없다.
- 여러 가지 이유로 영유아 자녀의 수면 문제를 부모들의 일상생활패턴에 알맞게 해결하는 데 쉬운 방법이 없다. 그러나 여러 가지 방안은 있다. 그 중 일부를 다음에 소개한다.
- 아기가 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깨면 다음과 같이 해서 재워 본다.
- 성장 발육 양육에서 정상 성장발육을 잘 알아 영유아의 수면에 관해 더 잘 알 수 있다.

영유아들을 잘 자게 하는 방안

- 여기서 신생아나 영유를 편의상 아기라고 칭한다. 아기가 쉽게 잠들지 않거나 계속 울 때는 아기가 배고픈지, 어디가 아픈지, 추운지 더운지, 기저귀가 젖었는지, 보아 달라고 그러는지, 그 밖에 잠들지 못하는 어떤 이유가 있는지 알아본다.
- 어떤 아기는 아기 침실에 등불을 켜 침실을 밝혀 주면 어둠에 대해 덜 두려워한다. 그리고 덜 무서워한다. 어떤 아기는 그와 반대로 어두워야 잠을 더 잘 잔다. 아기의 바로 옆에 인형이나 장난감 등 전환기 대상물체 (Transitional objects)를 놓아주면 아기가 혼자만 있지 않다고 느낄 수 있어 더 편안 할 수 있다.

- 아기 혼자서 자도록 아기 침대에 눕힌 후 첫 날은 30~60 분 정도 아기 침대 곁에서 아기가 완전히 잠들어 자기까지를 기다린다. 이 때 완전히 잠 들 때까지 아기에게 자장가를 불러 주든지 그림책을 읽어 주든지 얘기를 해 줄 수도 있다. 그러나 아기 침대에 일단 눕힌 이후에는 안아주거나 아기의 침대나 잠자리에서 나오지 않게 한다.
- 만일 30~60 분 정도 아기 침대 곁에서 아기가 잠들기를 기다려도 아기가 잠들지 않고 계속 같이 놀자고 하든지 보챌 때는, 같은 방법으로 계속 재워 볼 것인지, 또는 아기를 데리고 더 놀다가 다시 잠들도록 시도해 볼 것인가를 결정해야 한다.
- 아기를 그런 방법으로 계속 재우고 싶을 때는 아기를 아기의 침대에 눕힌 채 “나는 너를 사랑한다.” “이제 너 혼자 자야 한다.”라고 말하고 아기 침대에 있는 아기침실에서 그냥 나와야 한다.
- 이 때 아기는 할 수 없이 혼자 잠들어 자든지, 혼자서 더 놀다가 자든지, 잠이 들 때까지 계속 울다가 자든지, 잠들지 않고 계속 울 수 있을 것이다.
- 아기가 계속 울면 아기가 아픈지, 배가 고픈지, 너무 더운지 등 아기가 우는 이유를 다시 한 번 더 생각해보고 필요에 따라 머리끝에서부터 발끝 까지 의사가 진찰 하는 것처럼 살펴볼 수 있다. 아기가 잠들 수 없는 특별한 이유가 없을 때는 계속 울어도 아기 혼자 자기 침대에서 자도록 한다.
- 좀 냉정한 것 같지만, 이런 식으로 잠자는 훈련을 시켜야 한다고 권장한다.
- 다음 날 저녁에도 같은 방법으로 아기를 재우데, 아기가 잠들 때까지 기다리는 시간을 전날보다 5~10 분 정도 더 짧게 줄인다.
- 그 다음 1~ 2 주 동안, 같은 방법으로 아기의 침대 곁에 있는 시간을 점점 더 짧게 조금씩 매일 매일 더 줄인다.
- 마지막 날에는 아기의 침실이나 침대에 아기를 혼자 눕힌 후 아기에게 “너 혼자 자야 한다. 나는 너를 사랑한다.” “굳 나이트” 라고 나이에 관계없이 말하고 아기침실에서 그대로 나와야 한다.
- 이런 식으로 잠자는 버릇을 가르쳐 주면 그 아기 자신도 혼자서 자야 한다는 것을 배워 잘 알고 잘 자게 된다.
- 물론 이런 수면 훈련 방법은 부모와 아기의 생활양식 패턴에 따라 다소 변경할 수 있다.

- 부모가 아기와 같이 같은 침실에서 잔다고 해서 아기의 정신 발육에 지장을 주지 않는다고 주장하는 의사들도 많이 있다.
- 주의할 것은 아기가 잘 자지 않는다고 해서 수면제를 먹여 재워서는 안 된다.
- 모든 아기들은 그들의 고유한 정상 수면 패턴을 가지고 있다.
- 재우는 데나 자다가 자주 깨는 수면문제가 영유아에게 있을 때는 의사에게 문의해서 왜 잠을 잘 자지 않는지 알아보는 것도 좋은 수면 훈련 방법에 필요하다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아

- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

생후 5~29 개월 영유아들의 수면 문제와 토우테트 박사의 수면연구, Sleep problems in 5~29 months old infants and toddlers and Dr.Touchette`s study on sleeping problems

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems- 제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]



사진 190. 메기도 잘 때는 전환기 대상 물체(과도기 대상 물체)를 껴안고 잔다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

캐나다 토우체트 박사(Dr.Touchette)의 생후 5~29 개월 영유아 1,751 명의 수면 패턴 연구를 다음에 소개한다.

생후 5~29 개월 영유아들에게 수면 훈련을 시킬 때는

- ① 영아나 유아는 자기의 크립, 침대 또는 침실 바닥 잠자리에서 스스로 잠들게 하고,
- ② 자다가 깨었을 때도 그가 스스로 다시 잠들게 해야 잠이 잘 들 수 있고, 잠을 더 잘 잔다.
- ③ 아기가 자고 있던 잠자리로 부터 아기를 데리고 나와 안고 놀고 달래는 식의 수면 훈련을 받은 생후 5 개월 된 영아들에게 생긴 수면문제와 그가 자고 있던 잠자리에서 아기 스스로 다시 잠들어 자도록 하는 식의 수면 훈련을 받았던 영아들의 수면 문제를 비교했을 때 전자의 경우 잠자는 문제가 5.24 배 더 생겼다.
- ④ 자기의 잠자리 밖에서 잠든 후 그의 잠자리에 다시 눕어 재우거나 그의 잠자리에서 스스로 잠들 때까지 옆에서 기다리면서 수면 훈련을 받은 생후 17 개월 된 유아들은 잠자리에서 스스로 잠들도록 수면 훈련을 받은 또래 유아들보다 잠자는 문제가 4.18 배 더 생겼다고 한다.
- ⑤ 자기의 잠자리 밖에서 잠들게 한 후 그의 잠자리에 눕어 재거나 부모가 잠들 때까지 그의 옆에서 기다리고 있다가 잠든 후 그 곁을 떠나거나 또는 안고 달래면서 수면 훈련을 받은 생후 29 개월 된 유아들은 그 스스로가 잠자리에서 잠들도록 수면 훈련을 받은 또래 유아들보다 잠자는 문제가 2.9 배 더 생겼다고.
- ⑥ 어떤 건강 문제가 있는 영유아들에게 수면문제가 1.64 배,
부모의 자녀 양육 능력에 따라 수면문제가 1.12 배,
타고난 기질이 기르기 어려운 아이들에게는 수면문제가 1.17 배,
같은 침실에서 부모나 다른 누구와 같이 자는 영유아들에게 그렇지 않은 영유아들보다 수면문제가 1.78 배 더 생겼다.
- ⑦ 성별에 따라 영아들의 잠자는 문제가 다소 달랐다는 연구 결과가 나왔다 .
- ⑧ 생후 5 개월까지 잠자는 문제가 없이 잘 잤던 영아들의 91%는 생후 17 개월 까지도 수면문제가 없이 잘 자고,
- ⑨ 생후 17 개월까지 수면 문제가 없이 잘 잤던 유아들의 95%는 생후 29 개월까지 수면 문제가 없이 잘 자고,

⑩ 생후 5 개월 경 수면 문제가 있었던 영아들의 75%가 생후 17 개월까지 수면문제가 계속되었고 잠을 잘 자지 못하고,

⑪ 생후 5~17 개월까지 수면 문제가 있었던 영유아들의 44%는 생후 29 개월까지 수면 문제가 있었다고 했다.

⑫ 영유아들의 잠자는 패턴은 부모로부터 받은 수면 훈련, 그들이 타고난 천성과 나이, 성별, 침실 환경, 질병의 유무 등에 의해서 영향 받을 수 있다고 이 연구는 결론지었다.

4~6 세 유아가 수면 중 코 골기, 호흡 곤란, 자다 깨고, 깨기 어렵고, 아침 피로 등 수면문제와 그에 따른 결과 Sleeping problems such as sleep snoring, breathing problems, Sleeping waking up etc and outcomes in 4-6 years children

- 자다가 코를 골거나, 호흡 곤란이 생기거나, 밤에 자다 깨고, 잘 때 깨기가 어렵고, 또는 아침에 일어난 후 피로를 많이 느끼는 등의 수면문제가 4~6 세 유아들의 14~27%에서 생긴다고 한다.
- 그런 수면문제가 지속되거나 심하면 공격적 행동, 집중력 결핍증, 과다 활동 장애, 인지 능력저하, 또는 우발사고 발생률이 더 높다고 한다.
- 정기 건강검진을 받을 때마다 자녀에게 수면문제가 있으면 그 수면 문제에 관해 의사와 상담해 수면문제를 해결해주는 것을 권장한다.

신생아가 잠을 지나치게 많이 잘 때 When a newborn infant is sleeping too much



사진 191. 이렇게 평화스럽고 예쁘고 건강하게 보이는 아기가 보통 때보다 한두 시간 더 자는 것은 별문제가 되지 않을 수 있다. 그러나 어딘가 아픈 아기가 보통 때보다 더 많이 오래 동안 자면 잘 살펴보고 의사에게 곧 문의해야 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 분만 전, 분만 중, 또는 분만 후 바로 산소 결핍증으로 질식된 신생아,
- 전신 마취나 진통제로 치료 받은 분만부에게 태어난 신생아,
- 분만 중 산소 결핍증이 있었던 분만부에게 태어난 신생아.
- 신생아가 선천성 또는 후천성의 바이러스 감염병이나 박테리아 감염병, 또는 어떤 종류의 뇌 질환이 있을 때도 잠을 정상 이상으로 많이 잘 수 있다.
- 그 외 다른 이유로 신생아들이 태어나자마자 비정상적으로 잠을 많이 잘 수 있다.
- 비정상적으로 잠을 많이 자면 의사에게 즉시 문의해야 한다.

신생아나 영유아가 수면 중 팔다리를 경련하는 것같이 움직일 때 Leg arm twitching in sleeping in newborns, infants and toddlers

다음은 “잘 때 근육 경련이 계속 나요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 잘 때 근육 경련이 계속 나요

Q.

현재 딱 2 돌 한 달인 여자아이입니다. 평소 깨어서 움직일 때는 잘 모르겠구요. 가만히 있질 않아서요. 요즘에 잘 때마다 팔과 다리가 1,2 분 사이에 한 번씩 툭툭하고 약간씩 경련처럼 한 번씩 조금 움직이네요. 좀 이상해서 문의 드립니다. 성인들도 운동을 좀 많이 하고나면 자기도 모르게 팔이나 다리가 툭하고 경련처럼 움직이는 것 같은 모습입니다.

A.

황희님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거와 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 결과 등 많은 정보가 있으면 더 좋은 답변을 드릴 수 있습니다. 주신 정보를 참작해 답변을 드립니다.

여러 가지 이유로 그와 비슷한 증상이 생길 수 있습니다.

그와 비슷한 증상 징후는 의학에서 떨림(진전/Trembling/tremor)이라고도 합니다.

또 왜 아기에게 진전이 생기는지 모릅니다. 다른 이유로 그렇게 팔다리 움직임이 생길 수 있습니다.

떨림(진전/Tremor/Trembling)

- ① 활동 진전,
- ② 지속 진전,
- ③ 간질양 진전,
- ④ 본태성 진전(Essential tremor),
- ⑤ 히스테리성 진전,
- ⑥ 기도 진전,
- ⑦ 수동 진전,

⑧ 노인성 진전 등으로 떨림을 분류 할 수 있다.

여기에서 아기에게 진전이 있는지 없는지 확실히 모르는 것도 문제이고 진전이 있다면 그 중 어떤 종류의 진전인지 또 그 진전이 생기는 원인이 무엇인지도 문제입니다.

그 중에서 양성으로 진전이 생기나 의심해 볼 수 있고 정상적 수면에서 생기는 정상적인 수면 현상인지 의심해볼 수 있습니다.

다음에 좀 더 잠에 대해서 설명을 드리면서 답변을 드리기로 하겠습니다.

수면은 렘(Rem)수면과 비 렘 (Non-Rem) 수면으로 나누어집니다.

렘 수면을 활동성 수면이라고도 하고 선잠이라고도 합니다.

비 렘수면 상태 즉 깊은 잠에 들기 전에 생기는 수면상태입니다.

비 렘수면은 렘수면 뒤에 따라오는 수면이고 깊이 든 수면상태입니다.

이 비 렘수면을 4 단계로 다시 나눕니다.

각 단계에서 뇌파의 변화, 근육의 움직임, 안구의 움직임, 심장 박동, 호흡상태 등에 변화가 생기고 그런 변화의 정도를

측정할 수 있습니다.

신생아들이나 영아들이 잠잘 때 렘수면기와 비 렘수면기가 혼합해 잠을 자게 됩니다.

신생아들이나 영아들이 렘 수면기 동안에는 "팔이나 다리를 마치 도리깨질 치듯 움직이는 것"이 정상적 수면패턴으로 나타날

수 있습니다.

렘 수면기에 아기의 안구를 가만히 살펴보면 눈꺼풀로 덮여 있는 안구가 계속 움직이는 것을 볼 수 있습니다.

그리고 어떤 아기는 팔다리를 도리깨질 하듯 일시적으로 움직이기도 하고 불규칙하게 숨을 쉬기도 합니다.

어떤 아기는 이 렘수면기간 동안 슬그머니 미소를 짓기도 하고 무엇을 빨아먹는 시늉을 하면서 입을 움직이기도 합니다.

이런 렘수면이 계속되다가 비렘 수면기로 들어가면서 아기는 조용히 깊이 자게 됩니다.

이상은 흔히 볼 수 있는 신생아들이나 영아들의 정상 수면패턴입니다.

이런 수면패턴이 불규칙한 주기로 오고 때로는 그 기간이 길게 짧게 오면서 잠자는 것이 정상수면 패턴입니다.

제가 왜 이렇게 말씀드리는 이유를 이미 아실 줄 믿습니다.

아기가 렘 수면기에서 정상적으로 팔다리를 움직이는 것 같습니다.

말씀 드린 바와 같이 그 외에도 본태성 진전 또는 다른 여러 가지 이유로 그런 진전 증상징후가 생길 수도 있습니다.

더 자세한 것은 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다. 이상원 드림

자주 깨는 영유아들의 수면문제 Sleep problems with frequent wake-ups in infants and toddlers

다음은 “자주 깨는 영유아들의 수면문제와 모유수유”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A 자주 깨는 영유아들의 수면문제와 모유수유

Q.

안녕하세요. 김 선생님이라고 대구에 있는 분의 소개로 선생님 사이트를 알게 되었습니다.

다름이 아니라 올 아기 12 월 1 일이면 만 16 개월이 됩니다. 신생아 때부터 지금까지 거의 밤마다 1 시간에 한 번씩 잠을 깨서 옵니다. 어떨 때는 30 분마다 깨서 울구요. 낮잠도 하루에 2 시간정도 자다 깨다 반복하면서 잡니다. 잘 안 클까봐 걱정했는데 지금 키는 84cm. 몸무게는 11.3kg 정도 됩니다. 너무 예민해서 그런지 어쩔 방도 없습니다. 소아과 선생님께 여쭙보면 그냥 예민해서 그렇다고만 하시구요. 제가 아직 모유를 먹이는데 그것 때문에 그럴까요? 참 그리고 우리아이가 말이 좀 느리다고 주위에서 말들이 많네요. 저는 그다지 걱정 안 하지만 암튼 엄마, 아빠, 밥, 공, 없다, 뭐 그 정도구요. 알아듣기는 다 알아 듣는 거 같거든요. 선생님의 빠른 답변 부탁드립니다.

A.

원님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이,성별,과거와 가족의 병력,진찰소견,임상검사 결과 등 많은 정보가 있으면 더 좋은 답변을 드릴 수 있습니다.

주신 정보를 참작해 답변을 드립니다.

답변을 드리기 전에 영유아들이 정상수면 패턴의 일부를 말씀드리겠습니다.

1 일 평균 수면시간은 각 아기와 나이,주위환경, 생활양식 등에 따라 조금씩 차이가 납니다.

태어나서부터 첫 4 주까지 대부분의 신생아들은 1 일 평균 총 15~18 시간(다른 연구에 의하면 15~20 시간)자는 것이 보통입니다.

생후 2~3 개월 영아들의 대부분은 한 번에 3~5 시간 정도 내쳐 자고, 1~2 시간 동안 깨어 있는 것이 보통입니다.

생후 3~15 개월 영유아들의 대부분은 1 일 평균 총 15 시간 동안 자는 것이 보통이고 1 일 평균 총 수면 시간이 첫 돌 전후 몇

개월에서부터 점점 더 짧아지는 것이 보통입니다.

생후 12 개월 이전 영아들은 1 회 1~3 시간 정도 낮잠을 자고 생후 12~18 개월 유아들은 1 일 1 회 1½~2½시간 정도 낮잠을 자는

것이 보통이고

생후 18 개월이 될 때까지 낮잠을 자는 시간도 점점 더 짧아지는 것이 보통이다.

부모들의 일상생활의 패턴, 특히 엄마의 일상생활 패턴에 따라, 또 음식을 먹는 시간, 목욕하는 시간, 밤낮 자는 시간

등에 따라 영유아들의 낮잠 자는 시간과 횟수가 다릅니다.

생후 6 개월에 1 일 2~3 회, 생후 9~24 개월에 1 일 1 회 낮잠을 자는 것이 보통입니다.

이상 평균 잠자는 시간과 낮잠 자는 시간을 참고하시고 과거에 하루 평균 몇 시간 정도 잠을 잤는지,또 하루 평균 총 몇 시간

정도 잠자는지 총 잠자는 시간을 계산해보십시오.

그러면 자녀의 1 일 총 수면시간이 정상인지 알 수 있을 것입니다.

자녀가 잠잘 때마다 자주 깨기는 하지만 하루 평균 잠자는 시간과 낮잠 자는 총 시간은 잠자는 하루 총 시간과 거의 비슷할

것입니다.

이상 말씀드린 수면 패턴은 흔히 볼 수 있는 소아청소년 수면 패턴입니다.

그러나 각 소아에 따라 또한 잠자는 패턴이 정상적으로 많이 다를 수가 있습니다.

또 중이염, 빈혈, 요로 감염, 복통, 소화불량, 기관지 천식 등의 육체적 질병으로 인해 어떤 아기들은 잠을 잘 자지 못하기도

하고 자주 깨기도 합니다.

부모로부터 떨어질까 걱정 하는 격리 불안 공포증이 있으면 잠을 잘 자지 못하고 또 정신 정서문제가 있어도 잠을 잘 자지

못합니다.

잠자는 환경이 아기에게 적절치 않으면 잠을 제대로 잘 수 없고 부모와 같은 침실에서 자거나 아기에게 수면 훈련을 제대로

시키지 않으면 잠을 잘 잘 수 없습니다.

침실이 너무 춥다든지 덥다든지 잠자는 데 불편하면 자주 깰 수 있습니다.

음식을 충분히 먹지 않거나 모유를 충분히 먹지 않아도 자주 깰 수 있습니다.

성장 발육이 정상이고 병이 없는데도 그렇게 자면 왜 그런지 알아보는 것이 중요할 것 같습니다.

잠 훈련에 관해서 여러 번 읽어보시고 “잠자기 전 일정한 의식” 등 수면 훈련 방법을 이용해서 잠을 재워야 합니다.

아기가 우는 이유를 설명드리면.

말을 하고 싶을 때 울기도 하고

배가 고프거나

어디가 불편하거나 아파도 울 수 있고

불결한 기저귀를 바꿔 채워달라고 울기도 합니다.

아기를 너무 자극하거나 흥분시켜도

과잉보호해서 양육 할 때도 울 수 있습니다.

단순히, 부모의 사랑을 더 받고 싶을 때 울기도 합니다.

그 외 이유로 울기도 합니다.

어떤 이상이 없이 밤에 자다가 조금 우는 경우는 울 때마다 모유수유를 하거나 아기를 깨어 꼭 보살필 필요는 없습니다.

16 개월 된 유아들에게 모유수유를 하는 것은 문제가 없지만 모유 수유하는 아기에게 적절한 보충 영양을 공급하는 것은

아주 중요합니다.

즉 그 나이에는 하루 4 번 정도 과일류나 채소류 음식을 주고 밥이나 빵 등을 4 번 정도 탄수화물 류 음식을 주고 고단백질

음식물을 2 번 정도, 그리고 전 우유를 2~3 컵을 주라고 미국 소아과 학회에서는 권장합니다.

이런 말씀을 드리는 이유는 이 나이의 아기들은 모유만 먹으면 충분한 영양분을 섭취할 수 없습니다.

혹시 배가 고파서 잘 자지 않고 깰 수도 있습니다.

이 나이의 유아들은 모유를 먹는 동안 엄마로부터 감정적 정서적 자원을 얻는 수단으로 모유를 먹기도 하고 부모로부터

평안과 사랑을 받기 위한 수단으로 모유를 먹는 아기들도 있습니다. 때로는 모유로 간식을 하는 아기도 있습니다.

어떤 유아들은 장소와 때를 가리지 않고 모유를 먹고 밤낮 엄마의 젖을 먹어 영양분을 섭취하는 것보다 엄마로부터 신체적

접촉 사랑과 눈길 접촉사랑을 받기 위해서 젖을 자주 먹기도 합니다.

이런저런 이유로 미국 라 레체 리그(La Leche League)는 첫돌 이후에도 유아에게 모유수유를 하라고 장려하고 있습니다.

그러나 각 수유모의 취향과 일상생활 패턴에 따라 모유수유를 얼마동안 더 할 것인가를 결정해야 합니다.

언어, 사회성의 발육과 신체의 성장 발육은 정상인 것 같습니다.

사회성 발육이 정상이고 신체적 이상이 없고 그 정도의 언어발육은 정상으로 보는 것이 좋습니다.

아기 단골 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 언어 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아이, 사춘기 아이 성장발육 -해당 연령

성장발육, 제 4 권 모유, 모유수유, 이유, 잠, 영아들과 유아들의 정상 낮잠의 패턴과 1 회 낮잠을 자는 시간, 1 일 낮잠의

횃수를 참조하시기 바랍니다.질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병

- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저

- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처

- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

육체적 질병으로 인한 통증과 수면장애, Sleeping problem and pain due to physical disability

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 소아들(영유아, 학령기아, 사춘기 아이들)이나 성인들이 잠을 잘못자면, 육체적 질병을 앓고 있거나 또는 육체적 문제가 있는지, 근심 걱정거리가 있는지, 정신, 정서적 문제가 있나 알아보는 것이 중요하다.
- 아이들에게 육체적 질병이 있을 때 그 질병으로 생기는 통증으로 수면을 제대로 취하지 못할 수 있다.
- 성장통, 하지 불안 증후군, 각종 감염병, 근육통, 위식도 역류, 흥분성 위장 증후군, 천식, 납중독, 음식물 불 내증, 비만증, 두통, 편두통, 알레르기, 아토피성 피부염. 차단성 무호흡증 등의 질병으로 오는 불편, 통증, 불안으로 자다가 자주 깰 수 있고 잠을 푹신히 잘 수 없고 잠들기도 어려울 때가 생긴다.
- 그 외 더 많은 종류의 육체적 질병으로 몸이 아프면 소아들이 잠을 제대로 잘 수 없다.
- 소아들이 자다가 자주 깨거나 잠을 제대로 자지 못하면 육체적 질병으로 어디가 아파서 잠을 잘 자지 못하는 지 잘 살펴 볼 필요가 있다.
- 옷을 전부 벗기고 신체 어디에 이상이 있는지 의사가 진찰 하는 것처럼 알아본다.
- 열이 나는지 체온을 재보는 것도 현명하다.
- 다음 ①~⑥ 항의 육체적 질병으로 잠을 자는 동안 통증이 생길 수 있고 그로 인해 자다가 깰 수 있고 잠을 제대로 자지 못한다. (%는 통증이 생길 수 있고 수면 장애를 일으킬 수 있는 백분위수다).

① 근육 이영양증이나 근 위축증이 있는 아이들의 50%

- ② 뇌성마비가 있는 아이들의 48%
- ③ 성장지연이 있는 아이들의 15%
- ④ 이분 척추파열이 있는 아이들의 15%
- ⑤ 각종 감염병을 앓는 아이들의 거의 100%에서
- ⑥ 그 외
 - 위에서 설명한 육체적 질병으로 다음 ①~⑤과 같은 통증이 생길 수 있다.
- ① 근육통 18%
- ② 관절통 10%
- ③ 근육 경련 9%
- ④ 성장통 7%
- ⑤ 그 외
 - 육체적 질병에서 오는 통증으로 밤에 자다가 깨기도 하고 수면 중 수면 체위를 바꿔야 할 때도 있고 학교생활에 지장이 있을 수 있고 사회생활에도 지장이 생기기도 한다.
 - 밤에 잠을 제대로 자지 못하기 때문에 정상 이상으로 신경이 예민해질 수 있다.
 - 육체적 질병으로 잠을 잘 자지 못하기도 하고 또 육체적 고통이 아닌 정신적 고통으로 잠을 자지 못할 수 있다.
 - 스트레스 불안이 있나 정신적 문제가 있나 알아봐야 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환

- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

사춘기 아이들과 청년들의 과도 수면, Excessive sleep in adolescents and young adults

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 9~10 세 아이들은 학교에 갔다 온 날 밤에는 1 일 평균 총 10 시간 자는 것이 보통이다.
- 학교에 가지 않는 토 일요일이나 공휴일에는 그보다 좀 더 긴 밤잠을 잔다.
- 사춘기 아이들의 대부분은 저녁에 총 9~10 시간 동안 자는 것이 보통이다.
- 다른 연구에 의하면, 사춘기 전기 소아들은 1 일 10~11 시간 수면을 취하는 것이 보통이고
- 사춘기가 되면 9~9.5 시간 동안 자는 것이 보통이다.
- 사춘기 아이들이나 젊은 청년들이 수면을 충분히 취하지 못하면 인지 능력 장애가 생길 수 있고 그날그날 활동에 필요한 에너지를 지지하는데 지장이 생긴다.
- 그리고 신경질적일 수 있고, 예민하고, 불안 등 정신적 문제와 두통, 복통 등 육체적 증상이 생길 수 있다.
- 그와 반대로, 사춘기 아이들이나 젊은 청년들이 정상 이상으로 과도하게 잠을 많이 잘 수 있다. 이런 경우, 학교에서 제대로 공부할 수 없고, 인지능력 장애가 생기고, 기분 침체 등의 증상 징후가 생길 수 있고 차 운전 중 교통사고를 내기 쉽다.
- 사춘기 아이들이 저녁에 잠자러 들어가는 시간과 하루 총 잠자는 시간은 부모들의 일상생활 양식, 부모들이 양육하는 방법, 등교시간, 과외활동, 각 사춘기 아이의 개인 수면 패턴 등에 따라 다를 수 있다.
- 연구에 의하면, 10~11 세 이하 학령기 아이들은 12~13 세 이후 사춘기 아이들에 비교해 부모들이 정해진 취침시간에 자고 기상하는 것이 보통이다.

- 일반적으로 사춘기 아이들이 밤에 필요로 하는 만큼 잠을 충분히 자지 못하면 낮에 많이 졸릴 수 있다.
- 우울증, 차단성 수면 무호흡증, 불면증, 약물섭취, 카페인 성분 음식물 섭취로 인한 중추신경 자극, 수면 발작, 정신적 문제 등으로 취침시간과 기상시간의 주기에 변화가 생길 수 있다.
- 취침시간과 기상시간의 주기가 변화되면 과도히 잠 잘 수 있고 수면장애가 생길 수 있다.

사춘기 아이들과 청년들의 과도 수면의 증상 징후

- ① 인지 능력이 저하되고
- ② 일상생활 리듬에 과오가 잘 생기고
- ③ 안전사고가 더 잘 생길 수 있다.
- ④ 주의 집중력이 감소되고,
- ⑤ 과다 활동 장애가 생길 수 있고,
- ⑥ 육체적 운동의 기능과 능력이 감소될 수 있다
- ⑦ 기억력 감소
- ⑧ 학교 공부능력이 저하된다.
- ⑨ 평소 기분이 전반적으로 좋지 않다.
- ⑩ 그런 사춘기 아이들이나 젊은 성인들에게는 운전 중 교통사고가 더 잘 생길 수 있다.

사춘기 아이들과 청년들의 과도 수면의 진단과 치료

- 수면 습관과 수면 패턴을 조사해서 진단한다.
- 필요에 따라, 수면다원검사(Polysomnography)와 수면잠복기 반복검사(Multiple sleep latency test)로 진단하는 데 도움을 얻는다.
- 과도 수면은 그 원인에 따라 치료한다.
- 과도 수면이 육체적 질병으로 생기는 지 알아보기 위해서 철저한 검진을 받고 필요에 따라 카운슬링으로 치료한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

학령기 아이들과 사춘기 아이들의 잠 문제, Sleeping problems in school age children and adolescents

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 사춘기 전 학령기 아이들은 하루 적어도 9-12 시간 정도 자면 건강상 좋고,
- 사춘기 아이들은 하루 평균 9-10 시간 정도 자면 건강에 좋다.
- 그러나 요즘 사춘기 아이들의 대부분은 학교 숙제를 하는 시간, 스포츠 하는 시간, पार्ट타임 일하기, 데이트하기, 컴퓨터하는 시간, TV 보는 시간, 친구들과 어울려 노는 시간 등으로 하루의 대부분의 시간을 빼앗기고 하루 평균 7 시간정도 밖에 잘 자는 시간이 없다.
- 그러나 학령기 아이들과 사춘기 아이들의 잠자는 습관과 1 일 총 잠자는 시간이 각 아이에 따라 정상적으로 조금씩 다를 수 있다.
- 중이염, 천식, 알레르기성 비염, 복통, 두통, 긴장 피로증후군 등 육체적 질병으로 잠을 쉽게 들 수 없고 잠자자는 시간이 충분치 않고 자다가 자주 깨기도 하고 깊은 잠에 들지 못할 수 있다.
- 또 자다가 꿈을 꾸다든지 몽유한다든지, 수면공포 등의 수면문제가 그들에게 생길 수 있다.
- 드물게는 나르콜렙시(수면 발작)도 생길 수 있다.
- 알레르기성 비염, 아데노이드 비대, 또는 편도 비대와 아데노이드 비대 등으로 인해 코가 막히고 상기도가 막혀 호흡곤란도 생기고 코 골면서 수면장애도 생길 수 있다.
- 때로는 반응 소실증(Parasomnia), 피로, 소리 내면서 자는 수면, 불면증, 욕지거나 구토 등 증상을 동반하는 수면장애도 생길 수 있다.

- 영유아들에게 생기는 수면문제와는 달리, 사춘기 이전 학령기 아이들과 사춘기 아이들의 수면문제는 육체적 문제로 인해 생길 수 있고, 불안, 우울증, 공포, 주의력 결핍장애, 과다 활동 장애 등 심리적 정신적 문제로 수면문제가 생길 수 있다.
- 학령기 아이들과 사춘기 아이들에게 수면문제가 생기면 소아청소년과 전문의의 세심한 진찰을 받고 무엇 때문에 수면문제가 생기는지 알아보고 원인에 따라 적절히 치료해 주는 것이 아주 중요하다. 더군다나 주의력 결핍 장애 및, 또는 과다 활동 장애가 있는 아이들의 대부분에게 수면 문제가 더 잘 생긴다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

몽유병(몽유증), Somnambulism(Sleepwalking)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

몽유병(몽유증)의 원인

- 잠자다가 갑자기 벌떡 일어나서 무의식적으로 아무 목적이 없이 걸어 다니다가 다시 곧 잠자는 수면행동을 몽유병 또는 몽유증이라고 한다.
- 몽유병의 원인은 확실히 모른다.
- 부모로부터 오랫동안 떨어져 사는 아이들,
- 새 동생을 본 아이들,
- 부모가 사망했거나 이혼한 가정의 아이들,
- 학교 문제가 있는 아이들에게 몽유병이 더 잘 생길 수 있다.
- 이런 이유로 정서 정신적 문제 등으로 몽유병이 생길 수 있다.
- 걱정, 불안, 소음, 어떤 종류의 음식물 섭취 등으로 인해 몽유병이 유발될 수 있다.
- 몽유와 꿈과는 별 관련이 없다.

몽유병(몽유증)의 증상 징후 진단 치료

- 6~16 세 아이들의 15%에게 몽유증이 생길 수 있다.
- 유아들과 학령기 아이들의 6%에게 몽유증이 있다.
- 15 세 이후 몽유를 처음으로 하지 않는 것이 보통이다.
- 몽유병의 50%는 유치원에 입학하기 전부터 시작한다.

- 즉 유아기 때부터 시작하는 것이 보통이다.
- 잠든 후 3~4 시간에 몽유를 하는 것이 보통이다.
- 비 렘수면기의 3~4 단계에서 하는 것이 보통이다.
- 몽유증이 생기면 아이가 자다가 갑자기 일어나 침실 등을 목적 없이 걸어 다닐 수 있다.
- 때로는 딴 방에서 자던 아이가 갑자기 일어나 부모의 침실에 들어가서 부모의 곁에 누워 자기도 하고, 화장실에 가서 소변을 보기도 하고 옷을 입고 벗기도 한다.
- 길게는 30 분 정도 몽유 할 수 있다.
- 몽유병으로 인해 아이가 일어나서 걸어 다닐 때는 그 주위에 있는 것들을 알고 몽유하고 있는 것 같다. 그러나 몽유 중 주위에 있는 것들을 정확히 분별하지 못한다.
- 몽유병으로 인해 걸어 다닐 때 두 눈을 크게 뜨고 몸통을 뻗뻗이 펴고 부자연스럽게 걷는 것이 보통이다.
- 감정도 없고 얼굴 표정도 자연스럽지 않다. 완전히 깬 후에는 몽유병으로 인하여 걸어 다녔다는 사실조차 기억하지 못한다.
- 연간 한두 번 정도 몽유 할 수도 있고 1 주 여러 번 몽유할 수 있다.
- 어려서 몽유를 하는 아이들이 사춘기에 가까워지면 점점 덜 몽유하는 것이 보통이다. 그러나 소아 때 몽유를 했던 아이들의 2%는 성인이 된 후에도 몽유한다고 한다.
- 한 집안 여러 형제자매들 중 누군가가 몽유했던 가족력이 있을 때 다른 형제자매들도 몽유할 가능성이 더 있다.
- 병력·증상 징후·진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
- 몽유는 사춘기 이후 자연히 더 이상 하지 않는 경향이 있다. 특별한 치료를 받지 않아도 된다.
- 몽유는 정서 문제로 생기는 증상 징후가 아니지만 스트레스 등 정신 정서 문제가 더 많이 있는 아이들에게 더 잘 생긴다.
- 필요에 따라 소아 청소년과 의사와 상담치료를 받는 것이 좋다.
- 몽유를 하는 아이들의 뇌파검사는 정상으로 나타나는 것이 보통이다.

출처 및 참조문헌

- 렘 수면과 비렘 수면 (REM sleep and non-REM sleep)
- 영아들이나 유아들이 쉽게 잠들지 않거나 자다가 자주 깰 때 (When infants are unable to fall to sleep or wake up frequently)
- 몽유병 (Somnambulism/Sleepwalking)
- 악몽(악몽증, 꿈 불안장애/Nightmares)
- 수면 공포증(야경증, 수면공포/ Night terrors /Night terrors/Sleep nerror disorder)
- 잠꼬대 (Sleep talking)
- 하지 불안 증후군 (Restless leg syndrome/Nocturnal myoclonus/Periodic limb movement Disorder/PLMD)
- 학령기 아이들과 사춘기 아이들의 잠 문제 (Sleeping problems in school age children and adolescents)

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환

- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics

- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't

- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

악몽(악몽증/꿈 불안장애), Nightmares

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 악몽은 소아 수면 장애의 일종이다.
- 소아 자녀에게 악몽이나 수면 공포증(Night terrors)이 생기면 부모들도 놀래고 걱정한다.
- 원인은 확실히 모른다.
- 다음과 같은 경우, 악몽이 더 잘 생긴다.
 - 부모로부터 격리 될까 걱정하는 학령기 전 유아들에게,
 - 부모가 자기를 어린이 집 등에 혼자 놓고 갈까 걱정을 하는 유아들,
 - 새 동생이 생길까 두려워하는 유아들,
 - 부모가 자기를 집에 혼자 놓고 사업차 먼 여행을 갈 까 두려워하는 유아들에게 악몽이 더 잘 생길 수 있다.
 - 대소변 훈련을 혹독하게 받는 유아들에게도 악몽이 생기기 쉽다.
 - 성적 불안감이 생기는 유아들에게 악몽이 생기기도 한다.
 - 또래들 사이에 충돌과 갈등이 생기거나,
 - 왕따(불링) 당한다든지,
 - 교사와 대화를 원활하게 할 수 없거나,
 - 운동에 소질이 없거나,
 - 또래들로 하여금 조롱당하거나,
 - 불안증, 우울증 등이 있는 학령기 아이들에게도 악몽이 생길 수 있다.

- 수면 중 사는 동안 경험했던 무서운 장면이 상기되어 악몽이 생길 수 있다.
- 엄마 아빠로부터 떨어질까 걱정하고 두려워하는 아이들이나
- 만성 불안 공포증이 있는 아이들에게 악몽이 심하게 생길 수 있다.
- 악몽은 정신병이 아니다.
- 5% 정도 아이들에게 악몽이 생길 수 있다.
- 6 세 이전에는 드물게 생긴다.
- 11 세 이전에 시작하는 것이 보통이다.
- 그 후 나이가 더 들면서 자연스럽게 없어지는 것이 보통이다.
- 남아들보다 여아들에게 더 잘 생긴다.
- 악몽의 증상 징후는 다양하다.
- 악몽은 렘 수면(역설수면/빠른 눈운동 수면/REM sleep)기에 생긴다.
- 즉 잠든 후 1~2 시간 이내 더 잘 생긴다.
- 야경증(Sleep terror)은 비 렘수면(Non-REM Sleep)기에 생긴다.
- 동물, 무서운 사람, 또는 어떤 사건에 관련된 꿈을 무섭게 꾸는 중 그 장면에서 도망치다가 붙잡혀 생명을 위협 받는 순간이나 숨통이 막히어 질식되는 순간이나 그 무서운 장면에서 도저히 피할 수 없는 처지에 처할 때 악몽이나 수면 공포증이 나타날 수 있다.
- 무서운 꿈을 꾸는 중 꿈에서 숨이 막혀 질식 상태에 빠지거나 도저히 피할 수 없을 때 그 악몽에서 깬 후 부모에게 꿈꾼 이야기를 할 수 있다.
- 악몽을 꾸 후 쉽게 잘들 수 없을 때도 있다.
- 악몽을 꾸다가 몽유하기도 하고 몽유하다 다칠 수 있다.
- 악몽에서 깬 아이들에게는 시간, 사람, 장소에 관한 소재식이 있다.
- 그 아이는 쉽게 안정될 수 있다.
- 그러나 수면 공포증(Night terrors)에서 깨어난 아이들에게는 시간, 사람, 장소에 관한 소재식이 없다.
- 다음 날 악몽을 생생하게 기억할 수 있다.

악몽의 치료

- 부드럽게 말하면서 잠자리에 다시 누고 안정시킨다.
- 아빠나 엄마가 포근히 안아주고
- 조건 없이 진심으로 사랑하고
- 심하면 소아청소년과 전문의나 소아 정신과 의사와 상담 치료를 받아야할 때도 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료

- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기

- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과--부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

수면공포증 (야경증/수면공포), Night terrors(Sleep terror disorder)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 수면 공포증은 수면 장애의 일종이다.
- 자녀들에게 수면 공포증이 생기면 대부분의 부모들도 놀래고 많이 걱정한다.
- 수면 공포의 원인은 확실히 모른다.
- 과도히 흥분하거나 쉽게 긴장하고 불안한 감정을 가진 아이들에게 더 잘 생긴다.
- 정서적으로 메마른 가정의 아이들에게 더 잘 생긴다.
- 비 렘수면(Non-REM sleep/Non-rapid eye movements sleep/비 역설수면)의 제 4 단계에서 일어난다.
- 잠든 후 1~4 시간에 생기는 것이 보통이다.
- 학령기 전 유아들 중 2~4 세 아이들이나 학령기의 초기 아이들에게 더 잘 생길 수 있고 돌 이전 영아들에게는 잘 생기지 않는다.
- 수면 공포증은 잠자다가 완전히 깨지 않은 상태에서 울고, 소리를 지르기도 하고, 도리깨질 치는 것 같이 팔다리를 움직일 수 있다.
- 두 눈을 크게 뜨고, 이상한 얼굴 표정을 하고, 때로는 자다가 일어나, 앉아 있거나 동시 몽유하기도 한다.
- 수면 공포증이 있을 때 생겼던 이상 행동을 기억할 수 없다.
- 몹시 흥분하고 낯선 사람이나 무서운 동물에 대한 환상, 환각, 환시, 환청도 생길 수 있다.

- 수면 공포증에서 깨어난 바로 후 그 아이는 장소, 사람, 시간에 대한 소재식도 없고, 수면 공포증이 생긴 것을 기억하지 못하고, 혼동되어 있고, 때로는 호흡 곤란이 생기고, 동공이 확대되고, 땀이 나고, 빈호흡증이 생기고, 심장박동이 빠르고, 얼듯 보기에 현저히 놀란 아이와 같이 보일 수 있다. 그리고 난 다음 완전히 잠에서 깨지 않고 곧 잠드는 것이 보통이다.
- 유치원에 입학하기 전 유아들에게 주로 생긴다.
- 그 후 나이 먹으면서 점차로 발생 빈도가 덜 하는 것이 보통이다.
- 어떤 아이는 한 달에 3~4 회, 어떤 아이는 한 달에 한번 정도 하기도 한다.

수면공포증 (야경증/수면공포) 치료

- ① 부드러운 말로 보살펴 주면서 잠자리에 다시 누고 안정시킨다.
 - ② 아빠 엄마가 포근히 안아 주고
 - ③ 조건 없이 진정한 사랑을 해주고
 - ④ 꿈꾸면서 걸어 다니면 다칠 수 있으므로 침실과 주위를 정리하고
 - ⑤ 계속 심해지면 소아청소년과 전문의나 소아 정신과의 치료를 받고
 - ⑥ 심한 정서 정신 문제가 있을 때, 또는 약물치료를 받아야 할 때도 있다.
- 더 자세한 치료에 관한 정보는 다음 질의응답에 더 있다.

다음은 “경기는 아닌 것 같은데, 수면 공포증?”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A 경기는 아닌 것 같은데, 수면 공포증?

Q.

안녕하세요!

늦은 시간에 깨어 울던 아이를 재우고 글을 올립니다.

6 세 된 딸아이 입니다. 몇 개월 전부터 일주일에 2.3 회 자다가 깨서 울며 헛소리를 합니다.

열도 없고 식은땀이 많이 나고 물도 먹여보고 우황청심원도 먹여보곤 합니다.

그러면 진정이 되어 다시 잠이 들곤 합니다.

요즘 들어 자주 그러니까 걱정이 되는군요..

선생님 괜찮은 건지요 답변 부탁드립니다..

A.

혜정님

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

다음 질의응답을 참고하시기 바랍니다.

Q.

꿈을 자주 꾸고 울어요. 선생님 안녕하세요. 1995 년 7 월의 남자아이입니다. 아주 어렸을 때에는 자다가 별로 울지 않았는데 5-6 살 때부터 낮에 유난히 많이 놀아 피곤하거나 무서운 꿈을 꾸고 난 뒤에는 곧잘 일어나 심하게 울다가 자곤 했습니다.

6 살 경 여름에는 열성 경련을 세 번 했는데 검사 결과 별 이상이 없다고 했습니다.

그 후 괜찮다가 올해 3 월 7 일에 열이 오르면서 아주 가볍게 열성경련을 하고는 지금까지 아무 일이 없습니다. 요즘에도 종종 무서운 꿈을 꾸고 울기도 하는데(예: 무서운 아저씨, 로봇, 괴물 등이 나타난다고 함) 몸에 이상이 있어서 그런지 아니면 성장해 가는 한 과정인지 선생님의 말씀을 듣고 싶습니다.

A.

자녀에게 악몽 또는 수면 공포증이 생긴 것 같습니다.

악몽(Night mares)과 수면 공포증(Night terrors)은 무해성 수면 장애이고 나이 먹고 크면서 자연스럽게 없어지는 것이

보통입니다.

무서운 꿈을 꾸는 중 동물,사람 또는 어떤 무서운 사건으로부터 쫓길 때 붙잡혀 생명에 위협을 받는 순간 생길 수 있고 질식이

될 수 있을 정도로 숨이 막히거나 생명을 위협받을 정도로 무서운 장면에서 도저히 피할 수 없는 상태에 이를 때 악몽이

나타날 수 있습니다.

아이들에게 생긴 악몽이나 수면 공포증은 부모들을 놀래게 만드는 소아 수면 장애들입니다.

무서운 꿈을 꾸는 중 숨이 막히어 질식 상태에 이를 때나 도저히 피할 도리가 없을 때 그 꿈에서 깨어나서 부모에게 꿈꾼

이야기를 말 할 수 있습니다.

악몽에서 깬 아이는 시간, 사람, 장소 등 소재식이 있고 또 쉽게 안정될 수 있습니다.

그리고 그 다음날에도 생생하게 꿈 악몽을 기억합니다. 잠든 후 1~2 시간 내에 잘 생깁니다. 원인은 확실히 모르나 사는 동안

경험했던 무서운 장면 등을 상기해서 악몽이 생깁니다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제

- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

잠꼬대, Sleep talking

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 수면 중 무의식적으로 울던지 웃던지 말하는 수면장애를 잠꼬대라고 한다.
- 몽유병이나 악몽, 수면공포는 수면장애에 속하지만 잠꼬대는 정상적 수면 패턴의 일종으로 간주한다.
- 비 렘수면 기와 렘수면 기에서 잠꼬대를 한다.
- 때로는 잠을 자는 중 질문을 하면 그 질문에 답변을 할 수는 있지만 잠꼬대를 하는 아이의 답변은 별 의미가 없다.
- 자고 일어나서 자기가 한 잠꼬대를 기억하지 못한다.
- 치료를 할 필요가 없다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager

- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환

- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

나르콜렙시(수면 발작/기면증), Narcolepsy

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 아주 참을 수 없을 정도로, 낮에 갑자기 발작적으로 졸음이 와서 잠을 자지 않으려고 아무리 애써도 잠이 계속 오는 병을 기면증, 나르콜렙시, 또는 수면 발작이라고 한다.

나르콜렙시(수면 발작/기면증)의 원인

- 기면증은 뇌염이나 다른 병으로 생긴 뇌 손상의 후유증으로도 생길 수 있다.
- 뇌 손상 이외 정신병, 뇌종양, 내분비선 이상 등으로도 생길 수 있다.

나르콜렙시(수면 발작/기면증)의 증상 징후

- 사춘기에 최초로 발작하는 것이 보통이나 사춘기 이전 아이들에게도 드물게 발작할 수 있다.
- 기면증은 깨어 있는 상태에서 생길 수 있다.
- 기면증이 일어나면 하고 있던 운동이나 말을 갑자기 멈추고, 쓰러져 잠들 수 있다. 이런 현상을 탄력발작(Cataplexy)이라고 한다.
- 기면증은 주간 과다수면, 수면 발적, 카타플렉시, 입면환각, 놀람, 재발성 시각 환상, 수면마비 등의 증상 징후를 동반할 수 있다(출처; Consultant for pediatricians, February 2009. p57).
- 기면증으로 갑자기 잠들어도 깊은 잠을 자지 않고 쉽게 깰 수 있다.
- 기면증은 만성으로 진행될 수 있고 평생 동안 계속될 수도 있다.

- 드물게 자연적으로 회복될 수 있다.
- 참고로, 사춘기가 오기 전 학령기 아이들은 1 일 10~11 시간동안 잠을 자는 것이 보통이다.
- 사춘기 아이들은 1 일 9~9.5 시간 동안 자는 것이 보통이다.

나르콜렙시(수면 발작/기면증)의 진단, 치료

- 병력 증상 징후와 진찰소견 등을 종합해서 수면다원검사(Polysomnogrphy), 수면 잠복기 검사(Sleep latency test) 등으로 진단한다.
- 간질과 이 병을 감별 진단해야 한다.
- 원인에 따라 치료한다.
- 암페타민 등으로 대증 치료할 수 있다.
- Pitolisant(Wakix)으로도 치료 할 수 있다.(소스: JAMA 9/21/2021). It can also be treated with Pitoisant (Wakix). (Source: JAMA 9/21/2021)

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환

- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics

- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't

- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

하지 불안 증후군, Restless leg syndrome(Nocturnal myoclonus/Periodic limb movement disorder/PLMD)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 하지 불안 증후군은 일종의 수면장애이다.

하지불안 증후군의 원인

- 확실히 모른다.
- 임신, 비만, 흡연, 철분 결핍성 빈혈, 중금속 중독, 호르몬, 부갑상선 기능 저하증, 약물 치료, 또는 음식물 알레르기 등으로 하지 불안 증후군이 생길 수 있다.

하지불안 증후군의 증상 징후

- 무엇이 다리에서 기어 다니는 것 같은 느낌이 생기고
- 하지(아래 다리)로 차는 운동을 하든지,
- 다리를 꾸부리든지,
- 일어서서 걸으면 그런 증상징후가 잠시 동안 없어진다.
- 주로 성인들에게 생기지만 소아들에게도 생길 수 있다.
- 하지 불안 증후군으로 아래 다리에 통증이 생길 때 두 다리를 움직이면 통증이 덜하거나 없어지고 두 다리를 가만히 놓아두면 통증이 더 하는 것이 보통이다.
- 점점 더 심해질 수 있고 양쪽 팔에도 통증이 생길 수 있다.

- 하지 불안 증후군은 초저녁에 더 잘 생길 수 있고 밤늦게 더 심해질 수 있다.
- 하지 불안 증후군이 있으면 불면증이 더 잘 생길 수 있고 수면 중 불수의적으로 다리를 움직이기도 한다.
- 이런 증상 징후가 불과 몇 초, 몇 분 또는 30 분 동안 지속 될 수도 있고 여러 날 동안 생길 수 있다.

하지불안 증후군의 진단

- 병력, 증상 징후, 검진을 종합해 하지 불안 증후군이 의심되면 다원수면검사(Polysomnogram)와 방추파 검사로 진단할 수 있다.

하지불안 증후군의 치료

- 원인에 따라 치료하고 평소 육체적 운동을 적절히 한다.
- 균형잡힌 음식물을 섭취한다.
- 때로는 Clonazepam, Pergolide pramipexole, 또는 Ropinirole 등 약물로 치료한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환

- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

생물시계와 설카디안 리듬, Biological clock and circadian rhythm

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 시상하부가 뇌 속에 있다.
- 시상하부 부위에 시각신경교차가 있고 시각신경 교차의 바로 위에 생물시계(Biological clock)가 정상적으로 있다.
- 사람의 잠자는 시간과 깨어 있는 한 주기는(Sleep and wake cycle) 약 24 시간이다.
- 자는 시간과 깨어 있는 24 시간 주기를
 - 설카디안 리듬(Circadian rhythm),
 - 하루 주기 리듬,
 - 24 시간 주기 리듬
 - 또는 24 시간 리듬이라고 한다.
- 각 자의 설카디안 리듬은 유전자 구성(Genetic make-up)에 의해서 이미 결정되어 있고 사는 지역의 밤과 낮 시간에 맞추어 간다.
- 생물시계가 설카디안 리듬을 조절한다. 그 생물시계는 살고 있는 지역의 밤낮주기에 따라 조절된다.
- "생물 시계"는 주위 환경에서 일어나는 여러 가지의 신호에 따라 설카디안 리듬을 조절한다.
- 한국에서 미국으로 온 사람의 생물시계 리듬은 미국지역의 설카디안 리듬에 따라 정해지기 시작한다.

- 한국 설카디안 리듬은 미국 지역 설카디안 리듬으로 갑자기 완전히 바뀌지지 않는다.
- 그런 이유로 미국 여행을 간 사람이 처음 며칠 동안은 미국에서 낮에 자고 밤에는 깨어 있는 현상이 며칠 동안 생길 수 있다.
- 이런 현상을 제트 래그라고 한다. 그 후 더 오래 살고 있는 미 지역의 낮 밤 주기에 따라 설카디안 리듬이 결정된다.
- "생물 시계"는 자궁 속 태아기 때부터 똑딱 똑딱 가고 있다.
- 엄마의 자궁 속 태아들은 엄마의 설카디안 리듬에 따라 밤과 낮 주기를 확실히 구분해서 잠자고 깨어 있지는 않지만 태어나자마자 신생아들은 그들의 사는 곳의 설카디안 리듬에 맞춰 점차로 자고 깨고 활동 하기시작 한다. 생후 4~6 개월 걸쳐 사는 곳의 설카디안 리듬에 거의 확실하게 맞춰간다
- 모체에서 분비되는 멜라토닌(Melatonin)이나, 다른 종류의 모체 호르몬의 혈중 농도에 따라 태아의 뇌 속에 있는 "생물 시계"가 영향을 받아 태아의 "설카디안 리듬"이 변화되고 그로 인해 태아에게도 밤과 낮 주기가 어느 정도 생긴다.
- 태아의 설카디안 리듬은 임신 36~38 주경부터 어느 정도 더 확실하게 정해지기 시작해서 설카디안 리듬에 따라 태아들은 자고 깨고 활동하는 시간이 어느 정도 정해지기 시작한다.
- 임신 36~38 주경부터, 태아 수면 설카디안 리듬에 따라 대부분 태아들에게 다음 4 가지의 수면과 활동 기간이 자궁 내에서 생긴다.
 1. 아주 조용히 잠자는 시간
 2. 적극적으로 잠자는 시간
 3. 깨서 적극적으로 활동하는 시간
 4. 깨서 조용히 있는 시간이 태아에게 생긴다.
- 이렇게 태아가 자궁 속에서 설카디안 리듬에 따라 하루 24 시간을 보낸다고 한다.
- 24 시간 태아 설카디안 리듬 중
 - 40%의 기간 동안은 태아가 활동 하지 않고 아주 조용히 잠자고,
 - 42%의 기간 동안은 아주 적극적으로 잠자는 데 시간을 보내고,
 - 약 10%의 기간 동안은 몸을 움직이면서 깨서 활동하고,

- 약 7~8%의 기간을 깨서 조용히 쉬다고 한다.
- 설카디안 리듬은 체내 “생물 시계”에 의해서 조절될 뿐만 아니라 신체 내 신진대사, 혈압의 상승하강, 체온의 변화와 호르몬의 혈 중 농도 등에 따라서도 조절된다.
- 이렇게 해서 밤과 낮의 주기 즉 설카디안 리듬이 태아 적부터 성립되고 그 리듬에 따라 낮에는 주로 활동하고 밤에는 주로 자는 현상이 인간에게 생긴다.



사진 165. 갓 태어난 신생아들에게 하루 24 시간 밤낮 주기(설카디안 리듬)가 일정하게 정해지지 않아 아무 때나 자고 깨는 것이 보통이다. 생후 4~ 6 개월 정도 되면 하루 24 시간 밤낮 주기가 어느 정도 확실해지고 밤과 낮 주기가 어느 정도로 확실히 정해지는 것이 보통이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 이렇게 하루의 밤과 낮이 정해져 있는 패턴을 설카디안 리듬(Circadian rhythms)이라고 이미 언급했다.
- 설카디안 리듬을 “24 시간 리듬” 또는 “24 시간 밤낮 주기”라고도 한다.
- 사는 지역과 나라에 따라 “24 시간 밤낮주기”가 다르다.
- 24 시간 밤낮 주기에 따라 밤에는 자고 낮에는 깨어있는 주기가 다르게 결정된다.
- 예를 들어, 미국에서 살던 사람이 한국을 방문했을 때 처음 며칠 동안 그의 “생물 시계”가 한국의 “24 시간 밤과 낮 주기” 즉 설카디안 리듬에 맞지 않아 제트 랙이 생긴다.

- 그 후 며칠 동안 한국 같은 지역에서 계속 지내면, "생물 시계"는 그 지방 시간에 해당되는 "24 시간 밤과 낮 주기" 즉 설카디안 리듬에 따라 간다.
- 생후 0~6 주까지, 대부분 아기들은 태아 적부터 가지고 있던 "24 시간 밤낮주기"에 따라 주로 잠자고 깨고 먹고 논다.
- 다시 설명하면, 생후 0~6 주 된 아기들 대부분은 "24 시간 밤과 낮 주기"에 따라 먹고 자고 놀지 않는다.
- 생후 6 주 이후부터 "24 시간 밤과 낮 주기"가 조금씩 서서히 형성되기 시작해서 생후 4~6 개월 정도 되면 "24 시간 밤과 낮 주기"가 살고 있는 그 지역과 부모 형제들의 일상 삶의 "24 시간 밤과 낮 주기"와 거의 같아진다.
- 생후 6 개월부터는 "24 시간 밤과 낮 주기"는 점점 더 확실해져서, 생후 6 개월 이후 대부분의 영아들은 부모 형제들의 24 시간 밤과 낮 주기에 따라 밤에는 자고, 부모 형제들이 깨어 먹고 활동하는 낮 주기에 맞춰 깨어서 먹고 노는 " 24 시간 밤과 낮 주기"가 확실히 정해진다.
- 여기서, 왜 태아가 얼마 동안은 막 놀고 그 다음은 얼마 동안은 조용히 있는 이유도 이해할 수 있고 신생아들이나 생후 6 주 이전 영아들의 일부는 "하루 24 시간 밤과 낮 기간" 중 아무 때나 깨고 자는 이유를 이해할 수 있고 생후 6 개월 이전 영아들의 일부는 밤낮 가리지 않고 먹고 자고 하는 지 알 수 있다.
- 생후 6 개월 이후 점점 더 성장 발육하면 그들의 수면 패턴이 부모들의 수면 훈련에 따라간다.
- 이런 정상 수면 패턴을 알면 자녀 양육에 도움이 될 것이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE

- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아들, 영아들, 유아들의 정상 수면 패턴, Normal sleep patterns in newborns, infants and toddlers

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]



사진 166. 신생아의 잠

너무 춥지 않게 너무 덥지 않게 재운다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 167. 잠자는 신생아.

아기가 엄마 아빠의 품에서 잠들어 자기 전에 아기를 아기의 잠자리에 눕어서 자기 잠자리에서 잠들어 자게 잠 훈련을 시켜야한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 먹을 음식물, 편히 쉴 안식처, 입을 옷(의식주)은 인간 삶에서 3대 기본 필수품이다.
- 거기에다 더 한다면 사랑, 건강, 잠은 빼놓을 수 없는 삶의 기본 필수품이다. 즉 의식주 사랑 건강 수면은 21세기 인간 삶의 기본 필수품이다.
- 사랑의 질과 수면의 질과 건강 질에 따라 삶의 질이 좌우된다.
- 우리들이 사는데 잠을 충분히 자는 것은 아주 중요하다.
- 최상 삶을 누리는데 아이들뿐만 아니라 우리 성인들이 충분히 자는 것은 절대적으로 필요하고 기본적 필수품이다.
- 자녀들을 양육하는 동안 신생아, 영아, 유아, 학령기 아이, 사춘기 아이에게 잠 문제가 생기면 대부분 부모들은 그런 잠 문제는 내 자녀에게만 특별히 생기는 줄로 안다. 때로는 아주 개인적인 문제로 생각한다.
- 소아청소년들을 몇 10년 동안 진료 하다보면 0~18세 소아청소년 자녀들에게 생긴 잠 문제로 걱정을 많이 하는 부모들을 자주 본다.
- 때로는 자녀의 잠 문제로 소아청소년과에 상담 받으러 오는 부모들도 있다.

- 자녀들의 잠 문제가 부모들의 일상생활에 영향을 끼치고 부모들이 직장생활을 하는데 지장이 생기기도 한다.
- 신생아 자녀나 영유아 자녀의 잠 문제로 부모도 수면을 충분히 취하지 못한다.
- 그 결과로 부모 자신이 정신적으로 육체적으로 피로하고 전업 직책 수행을 최상으로 할 수 없고, 심지어는 스트레스가 잔뜩 쌓일 수 있고 화를 잘 내기도 한다.
- 많은 부모들이 자녀 아이들의 정상 수면 패턴과 비정상 수면 패턴이 무엇인지 알고 싶어 한다.
- 비정상 수면 패턴이나 수면 문제가 자녀 아이들에게 생기면 왜 그런 수면 문제가 생기고, 그 수면 문제를 어떻게 해결하고 어떻게 대처해야 좋은지 알고 싶어 한다.
- 일반적으로, 신생아기에서부터 영아기, 유아기, 학령기, 사춘기를 거쳐 성인기까지 잠을 충분히 잘 자는 아이들의 정신적 육체적 건강이 더 좋다.
- 저녁에 늦게 잠자러 들어가든지, 1 일 총 수면시간이 불충분하거나 적든지, 잠을 재울 때 쉽게 잠들지 않든지, 자다가 자주 깨든지, 아침에 너무 일찍 일어나든지, 부모의 침대에서 부모와 함께 자려고 하든지 몽유, 악몽, 수면 공포, 잠꼬대 등 잠 문제가 생기면 어떻게 대처할지 모르는 부모들도 많다.
- 여기서 이런 소아청소년(0~18 세) 수면 문제에 관해 독자들 특히 부모님들에게 답변을 해주고 있다.

다음은 “9 개월 된 아기가 자다가 자주 깨서 울어요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 9 개월 된 아기가 자다가 자주 깨서 울어요

Q.

만 9 개월 된 아기입니다.

신생아 때부터 잠이 많지도 않고 잠이 들면 이유 없이 깨서 읍니다.

밤낮이 바뀐 것도 아니고 눈을 감고 크게 울기도 하고 잠시 울다가 잘 때도 있고 잠투정인지 아니면 다른 이유가 있을 수 있는 건지요.

배고픈 건 아닌 것 같고 여러 번 울 때도 있고 어떤 날은 잘 자고 그렇거든요.

무슨 이유일까요

A.

봉님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

잠에 관한 정보를 읽어보셨을 줄 믿습니다.

잠을 잘 자지 않으면

어디가 아픈지

칼로리와 영양분과 수분, 비타민, 미네랄 등을 적절하게 섭취했는지

분리 공포증이 있는지

잠자리와 잠자는 주위환경이 적절한지,

부모가 눈길 접촉사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 조건 없이 충분히 해주면서 키우고 있는지

부부의 관계가 원만하고 행복한지 등을 체크해보시기 바랍니다.

각 아이는 고유한 9 가지 기질을 가지고 타고난다고 합니다 (출처:Temperament and behavior disorder in children by Stella Chess and Alexander Thomas).

체스와 알렉산더의 연구에 의하면,

얼마나 활동적인가,

얼마나 주기적인가,

사람이나 무엇을 새로 접할 때 얼마나 쉽게 접할 수 있는가,

새로운 주위환경에 얼마나 쉽게 적응할 수 있는가,

무엇에 반응하는 강도는 어느 정도인가,

기분의 질의 정도,

주의력 전장의 정도 등이 각 아이에 따라 다르게 가지고 태어납니다.

태어날 때부터 가진 9 가지 기질은 각 아이에 따라 다릅니다. 그 기질을 가지고 성장 발육합니다. 그런 기질은 확연히 변화되지 않고 일생동안 계속 지니고 산답니다.

잘 아시겠지만 “천성은 난개”라는 말이 있습니다.

잠을 쉽게 들지 않는 아기도 있습니다. 드물게는 알레르기성 비염이 있으면 깊은 잠을 잘 수 없습니다.

왜 자다가 자주 깨는지 왜 깊은 잠을 잘 수 없는지 확실히 알기 위해 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.

그리고 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호 백과]-제 3 권
신생아, 영유아, 학령기 아이 사춘기 아이 성장발육-해당 연령, 생후 1 개월~6 세
아이들의 발육 이정표 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기
바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환

- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처

- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

제 4 장 : 인공영양(포물라), 이유식, 음식물, 음식문화 인공영양(포물라), 이유식, 음식물, 음식 문화, Infant formula, Weaning foods(Solid foods), Table foods and Diet cultures

위식도 역류와 위식도 역류 병, Gastroesophageal reflux(GER) and gastroesophageal reflux disease (GERD)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 5-Formula, Milk, Weaning, Vitamins,
Minerals, Fat, Protein and Carbohydrates-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄,
단백질, 탄수화물, 지방-in written in English and Korean]

위식도 역류와 위식도 역류 병의 원인

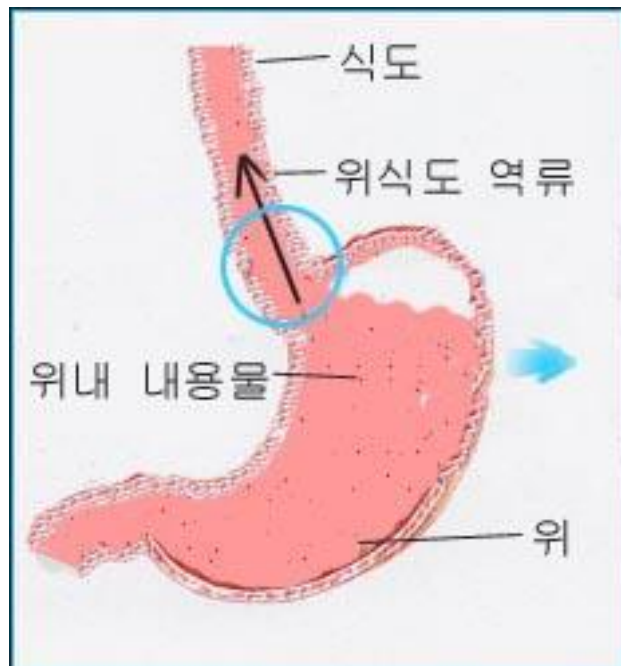


그림 259. 위식도 역류가 있을 때
 ○원내에 분문이 있다. 그 분문이 활짝 열려 있다.
 출처-소아가정간호백과와 Galaxo Wellcome

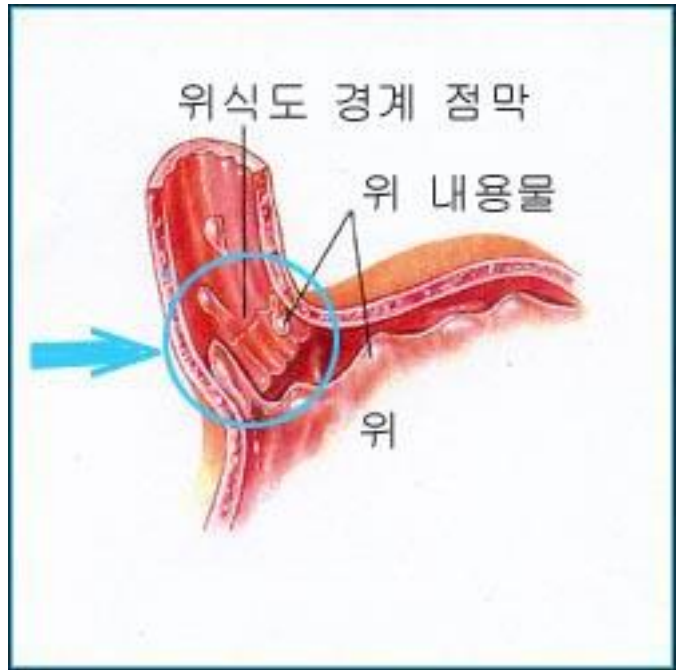


그림 260. 위식도 역류가 거의 없을 때
 위식도 점막 경계선, ○원내에 분문이 있다. 그 분문이 거의 열려 있지 안 해 위 속 내용물이 아주 조금 식도
 내로 역류되고 있다.

출처-소아가정간호백과와 Galaxo Wellcome

- 위 식도 역류와 위식도 역류 병은 식도 운동성 기능 부전으로 생기는 것이 보통이다. 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 9 권 소아청소년 소화기질환- 모유나 인공영양을 넘길 때 참조.
- 위식도 역류는 영유아들에게 흔히 생기는 생리적 위식도 역류와 병적으로 생기는 병적 위식도 역류 두 종류가 있다.
- 위와 식도 사이에 있는 분문의 괄약근이 미약하고 긴장성이 낮을 때, 어떤 이유로 위 내 압이나 복강 내 압이 정상 이상으로 상승될 때, 위 내 음식물이나 위액이 비정상적으로 천천히 십이지장 속으로 내려갈 때, 그 외 다른 원인으로 분문이 열리고 위 내 내용물이 위 속에서 식도(관) 속으로 역류할 수 있다.

- 이런 현상이 경미하고 생리적으로 생기는 경우를 생리적 위식도 역류라 하고 그 정도가 심해 증상 징후가 생기고 합병증이 생기는 경우를 병적 위식도 역류 병 또는 위식도 역류 병 이라고 한다.

표 22- 261. 위식도 역류와 위식도 역류 병.

위 식도 역류	위식도 역류 병
위 내용물이 식도관 속으로 역류하는 현상	위 내용물이 식도 관 속→인두 속 또는 비강 속으로 역류되고 그로 인해 증상 징후가 생기고 합병증까지 생기는 병

출처-Mission possible:taking control GERD

위식도 역류와 위식도 역류 병 의 증상



그림 262. 위식도 역류

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 생리적 위식도 역류로 신생아들의 85%는 생후 1 주까지 먹은 젖이나 인공영양을 가끔 넘길 수 있다.
- 신생아들의 10% 정도가 젖을 넘길 수 있다.

- 아무 치료를 받지 않아도 생후 2 세까지 그런 생리적 위 식도 역류의 증상징후의 60%는 자연히 없어지고 나머지는 4 세까지 계속 될 수 있다.
- 경미한 생리적 위식도 역류가 있으면 먹은 젖이나 인공영양을 넘기거나 경미하게 구토할 수 있다.
- 위식도 역류가 심할 때는 병적 위식도 역류라고 한다.
- 병적 위식도 역류로 인해 위 속에 있는 위 내 내용물이 위 속에서 식도관 속으로 역류돼서 식도염, 기관지 천식, 무호흡증, 서맥(심박이 비정상적으로 서서히 뛰고), 또는 재발성 폐렴이 생길 수 있다.
- 지속성 천식이 있는 비 아토피성 소아들의 3 분의 2 에서 위식도 역류 병(GERD)이 있고 위식도 역류 병이 잘 치료되어야 천식도 잘 치료된다(출처;Pediatrics News December 2008).
- 구기, 구토, 빈혈, 토혈, 위장출혈, 야간성 기침, 복통, 짜증, 식욕 감퇴, 구취, 고약한 입맛, 입안에서 신 냄새, 사경 등의 증상 징후가 생길 수 있고 드물게는 앞가슴이 빠근하게 아플 수 있다. 소아 성장 중지증도 생길 수 있다.
- 자다가 깨기도 한다(출처:American Academy of Pediatrics, Guid to Your Child's Sleeps).
- 등을 활같이 꾸부리고 목을 이상한 위치를 취하기도 하고 사경이 생길 수 있다.

위식도 역류와 위식도 역류 병 의 진단

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이 병을 진단할 수 있다.
- 필요에 따라, 바륨을 삼키면서 검사하는 위식도 콘트라스트 X-선 사진검사와 상부 위장관과 하부 위장관 콘트라스트 X-선 사진검사, 위식도 섬유광조형술 검사, 위식도 초음파검사, 식도 운동성 검사, 식도 내 24 시간 산도(pH)검사, 식도위 내시경 검사, 식도 생체조직검사 등으로 진단하기도 한다.

위식도 역류와 위식도 역류 병 의 감별진단

- 전염성 식도염, 호산성 식도염, 영아산통, 심장질환, 만성 중이염, 중추신경 질환, 신진대사 이상, 단백질 알레르기, 신장질환, 사랑 결핍증 등과 감별 진단한다.

위식도 역류와 위식도 역류 병의 치료

- 경미한 위식도 역류는 반 고형 음식을 적절히 소량 자주 먹고, 먹고 난 후 트림을 잘 시키고 30도 정도 머리와 상체를 하체보다 더 높게 높이고 배를 바닥에 대고 눕혀 치료하기도 한다.
- Cimetidine, Ranitidine, Famotidine, Nizatadine(상품명-Axid 액) 등 H2RAs 항 위산제로 치료하기도 하고, Metoclopramide 와 Domperidone 등의 Cisapride, Esomeprazole, 또는 Omeprazole 과 Lanzoprazole(Prevacid) 등 PPIs 제로 치료할 수 있다.
- 심한 위식도 역류 병은 약 6 주간 적극적으로 내과적 치료에 효과가 없으면 외과적 수술 치료도 할 수 있다.
- 지속성 천식이 있는 비 아토피성 소아들의 3분의 2에서 위식도 역류 병(GERD)이 있고 위식도 역류 병을 양성자 펌프 억제제(Proton pump inhibitors/PPIs)와 위장운동촉진제(Prokinetic agents)로 치료하고 또 필요에 따라 수술로 치료하고 천식 치료약으로 치료 한 결과 지속성 천식이 잘 치료됐다고 한다. 출처;Pediatrics News. December 2008. P8.

다음은 “위식도 역류 병 백문 백답”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q &A. 위식도 역류 병 백문 백답

A.

신생아들이나 영유아들이 모유나 인공영양 또는 음식을 먹은 후 넘기고 간혹 토하기는 하지만 정상으로 성장 발육하고

기관지 천식 등 합병증이 생기지 않는 생리적 위식도 역류를 그냥 위식도 역류(GER) 또는 생리적 위식도 역류라고 한다.

그러나 영양실조, 호흡기 이상과 호흡기 이상으로 생기는 증상 징후, 식도염, 성장 발육 이상 등의 합병증을 동반하는

위식도 역류를 위식도 역류 병(GERD)이라 한다. 이런 위식도 역류 병 은 병적이다.

Q.

위식도 역류는 얼마나 흔한가?

A.

생후 2 개월 된 영아들의 50%는 위식도 역류로 적어도 하루 두 번 모유나 인공영양을 넘기고 생후 7 개월 된 영아들의 15%는

위식도 역류로 모유나 인공영양을 넘기고 생후 15 개월 된 유아들의 1%는 위식도 역류로 먹은 음식물을 넘긴다.

Q.

위식도 역류는 어떻게 생기나

A.

식도의 맨 아래 부분이 위로 연결 되는 부위를 유문이라고 한다. 만삭 신생아들이든 미숙 신생아들이든 식도 하부에 있는

유문의 괄약근이 모유나 인공영양을 먹은 후 정상적으로 긴장되어 유문이 닫혀 위 내 내용물이 식도 속으로 역류되지 않는

것이 보통이다.

그러나 때로는 분문의 괄약근이 잠시 동안 이완될 수 있다. 이때는 위내 내용물이 식도 속으로 역류될 수 있다.

영유아의 등을 바닥에 대고 눕히거나 6개월 이전 신생아나 영아를 아기의 의자에 앉힐 때 위 내 내용물이 식도 하부 쪽으로

밀려갈 때 식도 하부에 있는 분문의 괄약근의 긴장성이 이완될 수 있고 이럴 때 위식도 역류가 생길 수 있다.

또 복강 내 압이 기침이나 다른 이유로 일시적으로 상승되면 식도 하부의 있는 유문의 괄약근이 제대로 닫히지 않을 때는

식도 하부의 유문 괄약근이 열려 위식도 역류가 생길 수 있다.

Q.

위식도 역류 병과 감별 진단해야 할 다른 병은?

A.

신진대사 이상으로 생기는 병, 음식물 과민증, 선천성 식도위장 폐쇄 등이다.

Q.

위식도 역류 병의 주 증상은 무엇인가?

A.

차단성 무호흡증, 과민, 야간성 기침, 천명, 기관지 천식, 재발성 폐렴, 성장지연 등이다.

Q.

식도 산성도 측정 검사는 위식도 역류 진단에 상당한 가치가 있는가

A.

위식도 역류가 있는 영아들에게서는 별로 가치가 없다.

Q.

위식도 역류의 일반적인 진행 경과는?

A.

위식도 역류의 증상 징후는 생후 1-4 개월에서 가장 심하게 생기고
생후 10 개월에서는 55%가 자연적으로 치료되고 생후

18 개월에서는 80%가 자연 치료된다.

그 후부터 소아들이나 성인들은 때로는 그 현상이 생겼다가 없어지고 또 생겼다 또
없어질 수 있다.

Q.

위식도 역류의 가장 흔한 증상 징후는?

A.

먹은 모유나 음식물을 먹은 후에 넘기는 증상이다.

분수같이 힘세게 구토할 때는 위식도 폐쇄, 소장 폐쇄나 우유 단백질 알레르기 등을
의심해야 한다.

Q.

위식도 역류로 식도염이 생길 수 있나?

A.

위식도 역류로 식도염이 생길 수 있고 그로 인해 영유아가 울고 짜증내고 과민해질 수 있다.

Q.

위식도 역류로 상기도에 어떤 증상 징후가 생길 수 있나?

A.

영유아의 인두나 후두 등이 막혀 차단성 무호흡증이 생길 수 있고 천명 또는 협착음이 생길 수 있다.

영아기 이후 아이들에게는 위식도 역류로 목이 쉬고 경련성 크루프의 증상이 생길 수도 있다.

Q.

위식도 역류로 인해서 하기도에 어떤 증상 징후가 생길 수 있나?

A.

위식도 역류로 인해서 기관지 천식 발작이 유발될 수 있다.

위식도 역류가 있는 아이들의 50%에 천식이 생길 수 있다.

특히 위식도 역류 병 으로 밤에 기침을 하면서 천식이 생길 수 있다.

Q.

위식도 역류로 인해서 신경 증상도 생길 수 있나?

A.

위식도 역류로 인해서 발작성 사경과 강직성 후궁반장을 동반하는 신경 증상이 생길 수도 있다. 이런 병을 샌디퍼(Sandifer) 증후군이라고 한다.

Q.

위식도 역류 병 와 음식물 알레르기와는 어떤 관계가 있는가?

A.

위식도 역류 병 을 가진 아이들 중 위식도 역류 병 의 증상징후와 음식물 단백질 알레르기의 증상 징후가 같이 생길 수도 있다.

Q.

장기간 위식도 역류 병으로 인한 합병증?

A.

위식도 역류 병을 가진 아이들의 약 10%는 식도염이 생길 수 있고 식도 협착증, 바레트(Barrett)식도 등이 생길 수 있다.

Q.

영아들이 위식도 역류를 가지고 있지만 잘 크고 아무 증상이 없을 때는 어떻게 치료하나?

A.

반고형 음식을 더 자주 조금씩 적절히 먹이고 트림을 잘 시키고 시간이 지나면 자연적으로 치료된다.

Q.

증상이 있는 위식도 역류를 가진 영아들은 어떻게 치료하나?

A.

반고형 음식물을 좀 더 자주 먹이고 위장운동 촉진(Prokinetics)제로 치료하고 제산제로 치료한다.

Q.

증상이 심한 위식도 역류 병은 어떻게 치료하나?

A.

내과적 치료를 적극적으로 해보고 그 치료에 효과 없으면 수술치료를 한다.

Metaclopramide 나 Cisapride 등으로 치료하기도 한다.

Q.

증상이 있는 영아들의 위식도 역류는 어떤 약으로 치료하나?

A.

단기간 제산제와 Ranitidine 등 약으로 치료한다.

다음은 “아이 입에 거품이 나옵니다.식도 역류”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담
질의응답의 예입니다.

Q &A. 아이 입에 거품이 나옵니다.

Q.

40 일된 아가입니다.

입가에 침이 자주 보이는 거 같은데 자세히 보니 침에 거품이 섞여 있어서 문의 드립니다.

입에 거품이 항상 보글보글 합니다.

자주 모유를 올리는데 올리고 나서 보면 거품이 더 많구요

먹은 후 한참 있다가 올리는 편이라 우유 건더기가 나올 때가 많구요

소화 되다가 위 속에서부터 올라오는 거 같아요

올리고 나면 힘들어 하구요

A.

로미님

안녕하세요. 좋은 질문을 해주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등 자세한 정보가 더 많이 있을수록 더 좋은 답변을 드릴

수 있지만 주신 정보를 토대로 답변을 드리겠습니다.

코로 숨 쉬는 대신에 입으로 숨을 쉴 때(구강호흡을 할 때)는 입에서 거품이 더 날 수 있습니다.

어떤 이상이 비강 기도 부분이나 후비공 부위에 있나 알아보십시오.

그리고 위식도 역류로 구토하는지 알아보시고

아직도 문제가 계속 되거나 걱정이 되시면 소아 청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호 백과] 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아이 사춘기 아이 성장발육,

위식도 역류 등을 참조하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 방문해 주셔서 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

아침식사는 하루 중 가장 중요한 식사이다, The breakfast is the most important meal in a day

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 5-Formula, Milk, Weaning, Vitamins, Minerals, Fat, Protein and Carbohydrates-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방-in written in English and Korean]



사진 202. 아침식사는 하루 모든 식사 중 가장 중요한 식사이다. 불충분하게 영양분을 섭취하거나 불충분한 칼로리를 섭취하고 등교하면 학교에서 인지능력 (Cognitive performance)이, 특히 오전에, 감소되고 효과적으로 공부를 잘 할 수 없다. 육체적 에너지도 감소되어 체육도 최상으로 잘 할 수 없다. 전 식구들이 아침식사를 함께 먹고 서로 사랑하고 대화를 하는 좋은 기회가 된다. 균형 잡히지 않은 시리얼류 음식물만 먹는 것도 문제가 된다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 203. 식사할 때는 즐겁게 한다. 그러나 균형잡힌 영양가가 많은 음식을 준다. 섬유질이 많은 채소류나 곡물류음식물도 충분히 섭취해야 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 아침식사는 하루 3 시 중 가장 중요한 식사이다.
- 그 전날 저녁 식사를 오후 5~7 시 경 먹은 후 그 다음날 오전 6~7 시 경 아침식사를 먹을 때까지 즉 약 12 시간 동안 하루 24 시간 중 가장 긴 공복 상태이다.
- 거기다가 아침식사를 거르거나 아침식사를 늦게 먹거나 또는 아침식사에서 영양분과 에너지를 충분히 섭취하지 못하고 등교하면 학교에서 인지 능력(Cognitive performance)과 육체적 활동 능력이 감소될 수 있다. 특히 인지 능력이 오전 수업시간에 감소되고 효과적으로 공부 할 수 없다. (Pediatrics, August, 2008)
- 아침 식사를 거르면, 오전 학습 받는 중 혈중 포도당 농도가 정상치 이하로 더 낮아지고 신경전달물질(Neurotransmitters)을 조성하는 영양분이 부족해서 점심 식사를 먹기 전 오전에서 인지 능력이 더 떨어진다.
- 다른 연구에 의하면, 적절한 아침식사를 먹은 학생들의 시력과, 청력이 더 증진되고 주의력도 더 증진되고, 기억력도 더 증진된다고 한다. 특히 오전 학교생활에서 더 그렇다.

- 사춘기 전 아이들이나 사춘기기 아이들 중 아침에 조반을 아예 먹지 않거나, 연구에 의하면, 아침식사를 거르는 사춘기 전 아이들과 사춘기 아이들은 10~30%이다.
- 특히 여학생들, 경제적 빈곤층, 사회적 저소득층 자녀들, 그리고 사춘기 아이들은 아침 식사를 거르는 수가 더 많다.
- 미국과 유럽에서는 조반을 달콤한 과자나 빵, 시리얼류 음식물로 때우는 아이들의 수가 요즘 상당히 증가하고 있다.
- 이런 식의 식생활을 하는 소아 청소년들에게는 소아 비만증과 소아 과체중의 현상이 더 잘 생길 수 있다. 또 이미 있었던 비만증이 악화될 수 있다.
- 요즘 여러 가지 이유로, 과체중과 비만증이 영유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들에게 놀랄 정도로 증가 추세이다.
- 비만과 비만증이 미국에서는 국가적 차원에서 국민 건강을 위협할 정도로 심각한 문제가 되고 있다.
- 과체중이나 비만증이 있는 소아청소년들에게 2형 당뇨병, 수면 무호흡증, 또는 고혈압 등 여러 가지 질병이 더 잘 생길 수 있다.
- 균형 잡힌 영양분과 칼로리를 아침, 점심과 저녁의 식사에서 적절히 섭취해 비만증을 예방해야 한다.



사진 204. 아침에 충분한 영양가가 골고루 든 음식을 먹는다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 무력무력 성장발육하는 자녀들의 아침 점심 저녁 식사를 규칙적으로 먹도록 훈련시키고 균형 잡히고 영양가가 골고루 들어있는 음식을 섭취하게 식사훈련을 시키고 그들에게 비만증이나 과체중이 생기지 않게 예방해야 한다.
- 그날그날 필요로 하는 영양분과 에너지의 양의 25~33%는 아침식사에서 섭취하고 칼슘과 철분 등 미네랄과 비타민 등도 적절히 섭취해야 한다.
- 아침식사에서 당분이 많이 든 곡물류 시리얼 음식물이나 패스트리 음식물을 주로 섭취하면 그런 아침 음식물에서 칼로리 양은 많이 섭취 할 수 있고 그 칼로리 양은 그날그날 필요로 하는 총 에너지의 총 양의 일부로 쓸 수 있지만 성장 발육에 필요로 하는 단백질, 지방, 비타민, 섬유질 등 필수 영양분을 충분히 섭취하지 못해 소아 성장 발육과 건강에 해로울 수 있다. 부모와 전식구들이 한자리에서 아침 식사를 함께 하지 않을 때는 부모자녀 간 사랑의 전달이 부족해질 수 있다.
- 또한 주로 달콤한 패스트리 음식물로 아침식사로 때우거나 아침식사를 거르면 섬유질, 비타민, 미네랄 등 최상 건강 유지를 하는데 꼭 필요로 하는 영양분을 충분히 섭취하지 못한다.
- 아침식사를 거르고 학교에 가면 첫 몇 수업시간 동안 주의력 결핍이 생길 수 있고 학습능률이 올라가지 않고 민첩하게 학교생활을 할 수 없다.
- 아침식사에서 그날그날 필요로 하는 영양분과 칼로리 양을 충분히 섭취하지 못하는 것도 문제이지만 아침식사를 전 가족이 규칙적으로 먹는 아이들의 체중은 정상적으로 잘 증가되고, 일생동안 1 일 3 시 주 식사를 하는 음식물 섭취 습관이 규칙적으로 정해질 수 있고, 나아가서는 소아청소년기나 성인기에 체중조절을 더 쉽게 잘 할 수 있다.
- 하루 중 한두 끼니만 식사하는 아이들이 한 번 식사하는 음식물의 양은 자연히 더 많게 되고, 체내 혈당 치 레벨에 굴곡이 심하게 생길 수 있다. 반대로 아침 점심 저녁 식사를 규칙적으로 먹는 아이들의 체내 혈당 치 레벨에 굴곡이 적게 생기고 그날 필요로 하는 칼로리 양을 균등하게 나누어 섭취할 수 있다.
- 부모와 집안 식구들이 아침에 함께 한 식탁 앞에 앉아 아침식사를 먹을 때 상호 밤새 안녕했는지도 알아보고 서로 눈길 접촉으로 사랑을 나누어 갖는 기회가 된다.
- 아침 일찍 일어나 부모가 요리해 먹는 아침식사는 그 자녀에게 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 인정된다. 부모의 자녀 양육방법에 진심으로 감사하게 생각하고 건전한 자부심을 갖는다.

- 또 아침식사를 하면서 자녀들은 그날 하루의 자기들의 스케줄이나 어떤 문제는 가족서로 대화를 통해 토론하고 풀어나갈 수 있다.
- “아침에 일어나 시리얼 한 봉지를 밀크 한 컵에 타 먹고 학교에 가거라.” 하는 식의 아침식사는 자녀사랑 양육에 권장할 수 없다.
- 저녁식사 역시 아침식사와 같이 온 집안 식구가 같이 모여 한 식탁에서 먹는 가족식사 시간은 가족 사랑모임이 될 수 있기 때문에 또한 상당히 중요하다.
- 이런 저런 이유로 많은 부모들이 자녀들과 아침식사를 함께 하려고 노력한다.
- 불행하게도 그렇게 할 수 없는 요즘 우리들의 전형적인 일생 생활이 되고 있다.
- 칼슘, 철 등 미네랄, 섬유질, 비타민, 단백질, 지방, 탄수화물 등 균형 잡힌 영양가가 골 고루 든 음식물을 아침식사로 온 가족이 함께 먹는 것이 대단히 중요하다. 참조문헌; www.eatright.com

다음은 “아침식사와 작은 키”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 아침식사와 작은 키

Q.

안녕하세요. 저는 L.A 에 사는 만 3 살된(36 개월) 남자아이 peter 엄입니다.

아이가 키가 작아서 정말 고민입니다. 남편이랑 병원에 가봐야 되는 건지 고민도 해봅니다. 혹시 성장에 장애가 있는 건 아닌지... 사실 저는 몸무게는 자주 체크를 해봤지만 키는 자주 체크해보지 않았습니다. 2 돌이 넘어가면서 아이의 키가 다른아이들 보다 눈에 띄게 작고 더디 크는걸 알았습니다. 지금 키가 92.5cm 입니다. 지난 6 월에 비해 0.7cm 밖에 안 자란 것 같구요. 태어날 때 50cm, 3.4kg 였습니다. 1 년 전에 키가 같던 친구보다 머리반이 차이가 납니다.

정말 속상해요. 밥은 잘 먹는 편이고 야채를 싫어해요. 잠도 잘자고 튼튼한 편입니다. 혹시 아침을 시리얼과 우유를 줘서 그런지..

아침을 밥을 먹이지 않아서 그런지.. 아이들이 아침을 거르면 성장에 지장에 있다고 들었거든요. 한국식으로 식사를 해야 하는건가요?

아이가 잘 먹고 잘 크는 것만큼 좋은 건 없는 것 같습니다.

답변 부탁드립니다. 감사합니다.

A.

Peter 어머니께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

Peter 의 출생 시 체중은 한국 소아 성장차트에 의하면 40 퍼센타일(percentile)이었고, 신장은 25 퍼센타일이었고 현재 신장은 50 퍼센타일이고 체중 치는 주지 안 해 말씀드릴 수 없습니다. 피터의 신장이 50 퍼센타일이라는 말은 한국 3 세 남아들 100 명

중 50 째로

키가 크다는 말입니다. 피터의 신장은 보통 사람들이 말하기를 표준 신장치라고 합니다.

태어날 때부터 모든 아이들의 체중과 신장의 성장은 육체적으로 정신적으로 어떤 질병이 없고 균형 잡힌 음식을 충분히 먹고

수면과 휴식을 충분히 취하고 적절히 운동을 하면서 자라면 엄마 아빠로부터 유전 받은 성장 유전 인자에 따라 일정한 성장 속도로

계속 자라게 됩니다.

부모도 의사도 아무도 Peter 가 타고난 성장속도와 체질을 확 바꿀 수 없습니다.

별 일이 생기지 않으면, 작은 아이들은 작은 아이들 대로 큰 아이들은 큰 아이들 대로 체질에 자랍니다.

조건 없는 진정 사랑을 자녀들에게 충분히 해 주면 그의 사랑 탱크를 채워주면 즐겁게 신나게 자라게 됩니다.

다시 말씀드리면 나의 피터는 나의 피터이고 다른 사람의 피터는 다른 사람의 피터입니다.

나의 피터는 타고난 체질에 따라 나의 피터대로 자라게 하는 것이 부모가 하실 일입니다.

각 나라 각 민족의 고유한 음식물은 3대를 거쳐서 변화돼서 각 나라 사람들의 고유한 음식물의 종류로 정해진다고 합니다.

요즘 미국이나 한국에서 주로 먹는 음식물의 종류와 요리 방법과 음식물 재료가 많이 변화됐습니다.

그러나 알게 모르게 미국에서 사는 한인 교포들이나 한국에서 사는 한인들의 대부분은 우리 부모들과 조상들이 즐겨이 자셨던

음식물을 즐겨 먹고 있습니다.

우유 음식물은 모든 음식물들 중 알레르기를 가장 잘 일으킬 수 있는 음식물이고 또 우유 속에 든 탄수화물 성분인 유당으로

한인들을 비롯한 동양인, 흑인들 그리고 20%의 백인들에게 유당 불내증이 생깁니다. 그래서 복통, 설사 등의 증상으로

고생을 많이 합니다.

아침 식사는 하루 세끼 중 가장 중요하고 꼭 먹어야 할 식사이고 주식입니다.

또 엄마 아빠 자녀 전 식구들이 같이 먹으면서 즐겨야 할 식사입니다.

불행히도 두 부모 다 전업 직장 일을 해야 하고 맞벌이 부모들의 문제로 자녀들의 아침식사를 시리얼 류와 소젖으로 대체하는

경우가 요즘 많습니다.

육류, 조류, 달걀, 우유 등 고 단백질 류, 밥, 빵, 시리얼, 감자 등 탄수화물 류, 비타민과 미네랄, 섬유질 류 등이 충분히 든 채소류,

과일류, 주스류 등의 영양가 좋은 음식물로 균형 잡히게 아침식사를 먹어야 한다고 생각합니다.

소아 청소년과에서 3 세 정기 건강검진을 받을 때 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다. [부모도 반의사가 되어야 한다-

소아가정간호 백과]-제 3 권제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아이, 사춘기 아이 성장발육- 해당 연령, 제 14 권 소아청소년 내분비,

유전, 대사, 회귀병 -체질, 성장차트, 음식을 잘 먹지 않는 아이.아침식사는 하루 중 가장 중요한 식사이다 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

최근 미 한인 교포 음식 문화, Recent foods and diets cultures in Korean Americans

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 5-Formula, Milk, Weaning, Vitamins, Minerals, Fat, Protein and Carbohydrates-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방-in written in English and Korean]



사진 205. 우유가 체질에 맞고 적당량의 우유를 섭취하면 우유는 좋은 음식물에 속 할 수 있다. 충분한 영양분을 아침식사에 우유와 시리얼류 음식물만 먹으면 충분한 영양분을 섭취 할 수 없다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 206. 충분한 휴식과 잠이 누구에게나 필요하다. 아무리 바쁜 생활이지만 아침에 부모 자녀 전식구가 함께 한 식탁에 아침식사를 같이 하는 것도 또한 중요하다. "식사는 사랑이다"

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 우유의 종류에는 생우유, 저온 살균 우유(전 우유), 분유, 탈지유, 조제분유 등이 있다. 흔히 조제분유를 우유라고 부르는 경우도 많다. 조제분유와 우유는 아주 다른 종류의 우유이다.
- 두유 성분에는 우유의 성분이 조금도 들어 있지 않다. 콩으로 만든 인공영양분의 일종인데 그 인공영양을 두유라고 불러서 혼동될 수 있다.
- 혼합 수유라는 말이 있다. 이 말은 신생아들이나, 영아들에게 엄마의 젖도 먹이고 인공영양도 먹여 신생아나 영아를 양육하는 영유아 식이 방법을 혼합 수유라고 한다.
- 때로는 일시적 치료 목적으로 모유를 먹이기도 하고 인공영양을 먹일 때도 있다.
- 모유를 먹이기도 하고 인공영양을 먹여야할 때도 가끔 있다.
- 이때 먹이는 인공영양은 보충영양 또는 구조 영양이란 말이 더 적절한 것 같다.
- 신생아 영유아 식이 방법으로 몇 주 또는 몇 달 동안 신생아나 영아를 양육하고 있는 부모들도 있다. 그 단점에 대해서는 여기서 언급한다.

- 모유도 먹이고 인공영양도 먹이는 혼합수유로 신생아나 영유아를 양육하면 신생아나 영유아도 언제 모유나 인공영양을 먹어야 하는 지 얼마나 먹어야 하는지 몰라 혼동하고 수유모도 언제 모유나 인공영양을 먹여야 하는지 혼동 할 수 있다.
- 수유모의 프로락틴, 피토신 등 호르몬 분비 내분비선도 혼동한다
- 혼합수유라는 말 대신에 혼동수유라는 말이 더 적절한 단어인 것 같다.
- 생후 1 세 이후 두유나 조제분유 등 인공영양을 이유식으로 먹이는 경우가 있다.
- 1 세 이후 먹이는 두유, 조제분유를 이유식이라 부르는 말 대신 음식물이라고 부르는 것이 더 적절한 것 같다.



사진 207. 신선하고 각종 비타민과 광물질(미네랄), 섬유질이 많이 든 과일류 음식물과 채소류 음식물을 집에서 요리해 먹는 것도 중요하고 좋은 식사문화이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 그 이유는 인공영양과 우유, 모유 등의 성분을 참고하면 쉽게 알 수 있을 것이다.
- 사서 먹는 영유아용 이유식에는 인공색소, 소금 첨가, 설탕 가미, 각종 조미료, 부패방지 화학물질 등이 첨가되어 있을 수 있다.
- 그런 종류의 음식물을 분별없이 먹을 때 그 이유식의 성분으로 인한 음식물 알레르기, 음식물 부작용, 과다 활동 장애와 주의력 결핍 장애 등의 건강문제가 생길 수 있다.

- 아침식사가 성인들에게도 자라는 소아청소년들에게도 하루 3 주식 중 가장 중요한데 아침식사를 거르는 소아청소년들이 많이 있다.
- 주식을 부모 자녀 식구들이 다 같이 먹을 때 음식을 먹고 그 음식물에서 영양분과 에너지를 섭취하는 것도 중요하다. 또 전 가족들이 함께 식사를 할 때 대화를 나눌 수 있고 사랑도 나눌 수 있다. 그런데도 부모 자녀 식구들이 다 같이 한 식탁에 앉아 식사를 하지 못하는 경우가 너무도 많다.
- 우리 조상들이 즐겨 섭취했던 담백하고 짜고 맵고 시고 달콤한 맛을 지닌 한국 고유 음식물이나 김치 등 발효성 음식물 등은 음식점에서 사 먹을 수 없다.
- 한정식도 아니고 서양정식도 아니고 그 중간 정식도 아닌 음식물을 요즘 교포 한인들이 많이 먹는 경우도 있다.
- 영양가가 풍부한 생선 해초 해산물, 육류고기, 각종 채소류, 각종 곡물류, 과일류, 우유 등 음식물 재료로 요리한 현대식 음식물에도 우리 조상들이 즐겨 자시던 쌀밥, 김치 된장 고추장 등 음식물을 접목해 “제 이 세대 한인 음식물”을 먹을 수 있으면 좋겠다.

다음은 “두드러기, 중국 음식점 증후군, 우유”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q& A. 두드러기, 중국 음식점 증후군, 우유

Q.

답변 고맙습니다. 그리고 몇 가지 더 여쭙어 보겠습니다.

많은 종류의 음식을 줄이고(유제품 포함)야채와 과일 쇠고기만 섭취해도 될런지요. 두 달 동안 3kg 가 빠졌는데 앞으로도 계속 몸무게가 빠지지 않는지 걱정이 됩니다. 그렇게만 먹여도 아이건강에 괜찮은지요. 그리고 언제까지 그렇게 해야 되는지... 지금 아이가 19kg 입니다.

A.

은희님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록
답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신

정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

저는 다시 질문을 하실 줄 믿고 질문을 기다리고 있는 중 이었습니다.

또 질문해 주셔서 대단히 고맙습니다.

지금은 어떤지요.

제가 한국에 6 주 동안 다녀오면서 또 이곳에서 소아과 진료를 40 여 년 동안 하면서
많이 생각해 본 음식문화에 대해서 좀 말씀

드리면 거기에 답변이 있을 것입니다.

몇 년 전에 연세대학교 가정대학 교수님 한 분을 저희 집에 모시게 되었습니다.

그때 한국 음식 문화에 대해서 잠시 동안 이야기를 나눌 기회가 있었습니다.

제가 한국 방문을 했을 때마다 경제적으로 풍부하고 여러 모로 잘 사시는 분 댁에 갔을
때 우유와 우유로 만든 음식물을 저에게

일체 주지 않더라고 말씀 드리면서 왜 한국 주식에서 우유나 우유 성분이 든 음식물을
안 먹느냐고 물었더니 그 분 말씀이 한

나라나 한 민족의 음식물은 3 대를 거쳐서 변화되고 그 나라나 그 민족의 고유
음식물이 선정된다고 말씀 하셨습니다.

아이들이나 성인들이 하등의 이유 없이 배가 아프거나 변비가 생기거나 방귀를 많이
끼거나 기운이 없거나 두드러기, 알레르기

성 비염 등 알레르기 질환이 많이 생기면 "우유를 얼마나 먹고 있습니까?" 질문하면
거의가 우유나 우유가 든 음식물을 많이 먹는 것을 발견할 수 있습니다.

체질에 맞으면, 우유는 좋은 음식물이지만 우유로 인하여 설사, 복통, 두드러기, 기관지 천식, 알레르기성 비염, 혈뇨, 혈변, 긴장성 피로증후군, 우울증, 과다 활동 장애, 주의력 결핍 장애 등 여러 가지 증상 징후와 병이 생길 수 있습니다.

집에서 요리한 음식물 이 외 사서 먹을 수 있는 많은 종류의 음식점 음식물과 인스턴트 음식물 에 모노소디움 구루타메이트(Monosodium glutamate/MSG) 및, 또는 우유, 또는 인공색소, 음식물 방부제 성분 등이 들어 있을 수 있습니다.

잘 아시겠지만 MSG 가 든 음식물을 음식점에서 사서 먹고 구토, 설사, 복통, 두통, 두드러기 등의 증상 징후가 생기는 병을 중국 음식점 증후군(Chinese restaurant syndrome)이라고 합니다. 그 외 인공 색소나 MSG, 또는 설탕이 든 음식물을 먹고 과다 활동 장애와 주의력 결핍 장애가 생길 수도 있습니다.

밀가루나 보리 음식물 성분 글루텐으로 글루텐 유발성 장염(셀리악 병)이 생길 수 있고 그로 인한 설사를 할 수 있고 호두 등 견과류 음식물, 새우, 고등어 등 음식물로 알레르기가 생길 수 있고 두드러기가 날 수 있습니다. 말씀을 다 드리려면 끝이 없습니다.

다행히도 쌀밥으로 알레르기성 질환이 잘 유발되지 않습니다.

육류 고기 음식물 중 쇠고기나 양고기는 알레르기 질환을 가장 적게 일으키는 음식물입니다.

즉 탄수화물 음식물류로서 쌀로 만든 음식물을, 단백질 음식물류로서 쇠고기 등을 섭취하면 됩니다.

좋아하면 얼마든지 오랫동안 섭취해도 됩니다.

물론 감자, 호박 등도 알레르기 질환을 잘 일으키지 않는 음식물입니다.

참깨 기름과 쇠고기에서 섭취 할 수 있는 지방은 또한 우리 몸이 필요한 지방질의 자원이 될 것입니다. 참고로 이스라엘에서

참깨 알레르기가 흔히 생긴답니다.

풍성한 각종 채소류 음식물과 과일 주스류 음식물 등에서 비타민, 광물질 등을 섭취할 수 있습니다.

거기다가 맹물이나 보리차 등을 마시면 균형 잡힌 음식물이 될 것입니다.

음식물을 요리하고 먹는 것도 하나의 음식물 문화 예술이라고 할 수 있습니다.

이런 음식물을 2~4 주 동안 주시다가 한 가지씩 새 음식물을 첨가하기 시작하면서 어떤 음식물이 아기 자녀에게 좋은가 또 어떤

문제가 생기나 찾아보십시오.

그 다음부터 많은 종류의 음식물을 먹일 수 있습니다. 그러나 조심히 새 종류의 음식물을 첨가해 주십시오. 상당히 어려운

일이지요. 그렇습니다.

이런 음식을 먹을 때 아기에게만 따로 먹일 수 없고 전 식구가 거의 같은 종류의 음식물을 먹는 것이 좋습니다.

그렇다면 우리 조상들이 즐겨 먹던 종류의 한국 고유 음식물을 주로 먹게 될 것입니다. 그래도 걱정이 되면 영양사와 상담하십시오.

시오. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호 백과]-제 9 권 소아청소년 소화기 질환-글루텐 유발성 장증(셀리악 병)으로

인한 설사, 복통, 우유 단백질 알레르기로 인한 위장염 등을 참조하시기 바랍니다. 그리고 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE

- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

권장 1 일 우유 섭취량, Recommended daily amount of cow's milk

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 5-Formula, Milk, Weaning, Vitamins, Minerals, Fat, Protein and Carbohydrates-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방-in written in English and Korean]



사진 237. 소아는 하루 2 컵의 우유를 마시면 건강에 좋다고 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 238. 우유로 만든 치즈 섭취도 건강에 좋다고 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 가능한 한 매일 우유를 섭취하면 건강에 좋다고 우유를 매일 마시라고 권장하지만 사실은 우유를 한 모금도 마시지 않는 미국사람들도 많고 이 세상 많은 사람들이 우유를 구경도 못하고 산다.
- 여러 가지 이유로 우유를 마시지 않는다.
- 우유는 모든 사람들에게 생리적으로 맞는 음식물이 아니다.
- 유치원에 입학하기 전 유아는 하루에 전 우유(Whole milk)를 2~3 컵 정도 마시라고 권장하고 있다.
- 그렇지만 매일 먹는 다른 음식물의 양과 성분과 질에 따라, 또는 각 아이의 음식물 섭취 패턴과 생리에 따라 권장하는 양대로 우유를 매일 마시지 않는 아이들이 상당히 많다.
- 미국 사람들은 1인당 하루 평균 500cc의 우유를 섭취하고 미국 성인이나 소아는 그날 필요로 하는 칼슘과 인을 우유나 우유로 만든 음식물에서 섭취하는 것으로 연구 문헌상 나타나 있다.
- 우유 알레르기나 유당 불내 증으로 인해 우유를 거의 먹을 수 없는 동양인들이나 미국 인디안 들이 많다.

- 또 일부 백인들도 여러 가지 이유로 우유를 먹을 수 없다.
- 많은 흑인들도 우유를 먹을 수 없다.
- 그 때문에 그들은 우유를 먹는 대신 유당이 들어 있지 않는 우유 대체 식품을 먹기도 한다.
- 또 가수분해 단백질로 만든 특수 인공영양이나 인공으로 유당을 단당으로 만든 우유를 먹기도 한다.
- 건강하고 우유단백에 알레르기가 없고 우유 속에 있는 유당을 잘 소화시킬 수 있고 그 외 다른 문제가 없으면 소아는 하루에 500cc(약 2 컵) 정도 우유를 먹으면 된다고 권장한다.
- 건강하고 정상적인 사람이 필요 이상으로 칼슘을 섭취했을 때는 필요 이상의 칼슘이 대변과 소변 등으로 빠져 나오는 것이 정상이다.
- 우유는 꼭 먹어야 할 식품은 아니다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

인공영양(포물라), 이유식, 음식물, 음식 문화, Infant formula, Weaning foods(Solid foods), Table foods and Diet cultures

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 5-Formula, Milk, Weaning, Vitamins, Minerals, Fat, Protein and Carbohydrates-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방-in written in English and Korean]

다음은 “우유, 분유, 생우유, 전우유, 인공영양은 어떻게 다른가”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A 우유, 분유, 생우유, 전우유, 인공영양은 어떻게 다른가 Cow's milk, Powdered cow's milk, raw cow's milk, Whole milk, Infant formula?

A.

다음은 정보는 인터넷을 통해 들어온 우유에 관한 질문에 대한 저의 답변입니다.

- 젖소에서 짠 후 아무 처리를 하지 않은 우유를 생우유(Raw cow's milk)라고 합니다,
- 생우유를 저온살균처리를 하고 비타민 D 등 여러 종류의 비타민, 그 외 영양분을 첨가한 우유를 전우유(Whole cow's milk)라 하고,
- 생우유 성분 중 수분을 증발시켜 만든 가루우유를 전지분유(Evaporated cow's milk),
- 생우유 성분 중 지방을 뺀 우유를 탈지우유(Skim cow's milk)라고 합니다.
- 생우유, 전우유, 전지분유, 탈지우유는 첫 돌 이전 신생아들이나 영아들에게 먹여서는 절대로 안 됩니다.
- 신생들이나 1 세 이전 영아들에게 모유를 먹이는 대신 먹일 수 있고, 모유의 성분과 거의 비슷하게 조제된 음식물을 통틀어 인공영양, 영아 포물라(infant formula), 또는 포물라(Formula)라고 합니다. 어떤 분들은 포물라를 분유라고 부릅니다. 사실은 포물라와 분유는 아주 다른 거입니다.

- 분유라고 말하면 조제분유를 말하는지, 가루 포물라를 말하는지, 전지분유를 말하는지, 또는 탈지분유를 말하는지 확실히 알 수 없습니다.
- 일부 부모들이 말하는 “분유”는 인공영양, 포물라, 전지분유, 또는 조제분유들 중 한 가지
- 또는 그 중 어떤 종류의 분유를 말하는지 분별하기가 어렵다는 것을 말씀드리고 싶습니다.
- 인공영양에는 분유 상태로 된 분유 인공영양과 액체 상태로 된 액체 인공영양이 있다.
- 또 액체 상태로 된 인공영양은 인공영양 병이나 인공영양 용기 속에 들어 있는 인공영양을 우유병 속에 따라 바로 먹일 수 있는 레디 투 유즈 연유 인공영양(Ready to use formula or Ready to feed formula)이 있고,
- 일정한 용량의 연유 인공영양에다 일정한 용량의 물을 가한 후 섞어 먹일 수 있는 농축 연유 인공영양(Concentrated liquid formula)등이 있습니다.
- 가루 형태 인공영양에 일정한 양의 물을 첨가한 후 섞어 먹일 수 있는 분말 형태 인공영양 등이 있습니다.
- 액체 형태로 만든 연유 인공영양 대신 가루(분말) 형태로 만든 가루 인공영양을 흔히 분유라고 부르기도 합니다.
- 신생아나 영유아에게 모유 대신 먹일 수 있는 분유 포물라를 그냥 분유라고 부르는 대신 “조제분유” 또는 “인공영양”, 영아 포물라, 또는 “포물라”라고 불러야 합니다.
- 이상 말씀드린 것은 인공영양을 가루 형태로 만들어졌느냐, 또는 연유 형태로 만들어졌느냐에 따라 인공영양을 분류해 본 것입니다.
- 인공영양의 성분 중 단백질(단백)의 성분의 종류에 따라 인공영양을 분류할 수 있습니다.
- 우유 단백을 이용해서 만든 인공영양, 콩 단백을 이용해서 만든 인공영양, 그리고 우유 단백질이나 콩단백에 알레르기가 있는 아기들에게 주로 먹일 수 있는 가수분화 단백질로 만든 저 알레르기성 인공영양과 그 외 특수한 질병을 앓는 아기들에게 먹일 수 있게 특별히 조제된 특수 인공영양 등으로 분류할 수 있습니다.
- 생후 4~6 개월 이전 영아들은 모유의 성분과 거의 비슷하게 조제해서 만든 인공영양을 먹고 거기에서 얻은 에너지와 영양분에 전적으로 의존해 성장 발육해야

하기 때문에 생후 4~6 개월 이전 영아들에게는 먹이는 인공영양은 국법으로 인정되어야 합니다.

- 생후 4~6 개월부터 곡물류 이유식을 먹이기 시작할 수 있습니다.
- 아침에 자고 일어나서 분유를 주신다고 했는데 일반적으로 생후 1 세 이후부터는 인공영양을 먹이지 않는 것이 일반적입니다.
- 부모도 반의사가 되어야 한가-소아가정간호백과 제 5 권
인공영양, 이유식, 비타민, 미네랄
- 인공영양(영아 포물러/Infant formula),우유(Cow's milk), 조제분유(Infant formula powder), 분유(Powder cow's milk), 포물러 (Formula), 인공영양 분류(Kinds of infant formula), 인공영양의 성분(Composition of infant formula) 모유, 우유, 양유, 인공영양의 성분 비교표 (Composition of breast milk, cow's milk, goat's milk, infant formula)참조

모유, 우유, 산양유, 인공영양의 성분 비교표 Composition of breast milk, cow's milk, goat's milk, infant formula

성분 종류	칼로리 / 30cc	단백질 g/100cc 종류	탄수화물 g/100cc 종류	지방 g/100cc 종류	미네랄 (무기질) (meq/L)			미네랄 (무기질) (mg/L)			수분 %	삼투압 MOSM/kg	비타민								특이사항
					나트륨 Na	클로라이드 Cl	포타시움 K	칼슘 Ca	인 P	철 Fe			AIU/L	DIU/L	EIU/L	C아스코르브산 mg/L	B1 지아민 μg/L	B3 니아신 μg/L	B6 피리독신 mg/L	B2 리보플라빈 μg/L	
모유 Breast	20	1.1 모유	7.0 유당	3.8 모유	7	12	14	340	150	1.5	87.6	300	1,898	21	6.6	43	160	1,470	100	360	각종 병원 체나 항원 에 의해 서

Milk		단백		지방																			몸이 침입 당했을 때 병원 체나 항원과 싸워 전염병 등이 생기지 않게 하는 역할을 하는 백혈구, 거대세포, 항체 등이 모유 속에 들어 있다.
우유 Cow's Milk	20	3.3 우유단백	4.8 유당	3.7 버터	25	29	35	1,170	920	100	87.3	288	1,025	13	1	11	440	940	640	1,750	영아들에게 생우유나 전우유를 먹여서는 안 된다.		
시밀락	21	1.5 우유	7.3 유	3.6 두유	13	14	28	510	390	85	85.0	290	1,586	423	-	53	423	4,200	317	1,000	시밀락은 일종의		

Si mil ac Ro ss		단 백	당	코 코 넛 유 옥 수 수 유																인공 영양 이고 형태 에 따라 여러 종류 가 있고 그 종류 에 따라 성분 이 다르 다.	
엔 파 밀 En fa mil M ea d Jo hn so n	2 0	1.5 우 유 단 백	6.9 우 유 당	3.7 우 유 코 코 넛 유 옥 수 수 유	10	14	17	5 4 2	4 6 2	1 2	8 5. 0	2 9 0	1 . 5 8 6	4 2 3	-	53	4 2 3	1 4, 2 0 0	3 1 7	1, 0 0 0	엔파 밀은 일종 의 인공 영양 이고 여러 종류 가 있고 그 종류 에 따라 성분 이

성분종류	칼로리 /300cc	단백질 g/100cc	탄수화물 g/100cc	지방 g/100cc	미네랄(무기질) (meq/L)			미네랄(무기질)(mg/L)			수분 %	삼투압 MOSM/kg	비타민								특이사항				
					나트륨 Na	클로라이드 Cl	포타시움 K	칼슘 Ca	인 P	철 Fe			A	D	E	C	B1	B3	B6	B2					
																						리보플라빈 µg/L	니아신 µg/L	피리독신 mg/L	리보플라빈 µg/L
아이소밀 Isomil Ross	21	2.0 콩 단백질	6.8 옥수수 전말수크로스 포도당 말토오스,	3.6 두유 코넛유 옥수수유	13	15	16	700	500	12	85.0	2	1,450	4	5	50	6	6,000	4	6	0	0	0	0	아이소밀 속에 콩 단백질이 들어있고 우유 단백질이 들어있지 않고 유당은 들어있지 않다. 그래서 아이소밀은 모유수유를 할 수 없거나 우유 단백질 알레르기가 있거나, 또는 유당

																					불내증이 있는 아기에 게 먹일 수 있는 인공영양의 일종이다.
프로소비 Prosobee Mead Johnson	20	2.0 콩 단백	6.0 옥수수 전말수크로오스포도당말토오스,	3.5 두유 코코넛유 옥수수유	13	15	21	630	495	120	850	250	1,586	423	653	530	7,400	427	1,077	프로소비 속에 콩 단백질이 들어 있고 우유 단백질이 있지 않고 유당은 들어 있지 않다. 그래서 아이소밀은 모유수유를 할 수 없거나 우유 단백질 알레르기가 있거나, 또는 유당 불내증이 있는 아기에 게 먹일 수 있는 인공영양의	

																					일종이다.
뉴 트 라 미 젠 N ut ra mi g en M ea d Jo hn so n	20	2.2 카 세 인 가 수 분 해 된 단 백	8.7 타 피 오 카 수 크 로 오 스 포 도' 당 말 토 오 스	2.6 옥 수 수 유	14	13	17	630	468	10	850	450	1,586	423	533	32	486	4,200	529	1,903	모유수 유를 할 수 없거나 우유나 우유 단백질로 만든 인공영양이나, 또는 콩 단백질로 만든 인공영양을 먹일 수 없는 아기에 게 먹일 수 있는 특수 인공영양이다. 프로제스티밀은 일종의 특수 인공영양이다.
산 양 유 G oa t's Mi lk Da le' Cu tt	20	3.3 산 양 유 단 백	4.7 양 유 유 당	4.1 양 유 지 방	18	45	46	61	55	극 소 량	83.0	-	-	-	-	14	480	2,700	70	1,400	모유나 인공영양 대신 산양유를 먹여서는 안 된다.

탈지우유 Skim milk	10	3.5 우유 단백	4.8 유당	극소량의 버터	26	32	34	62	56	0.5	-	-	-	0	4.8	-	3600	1,060	450	1,800	영아에게 먹여서는 안 된다.
시밀락 피엠 Si milac PM 60/40 Ross	21	1.6 우유 단백	7.5 유당	3.5 코코넛 유 옥수수 유	7	13	15	400	200	260	850	315	-	70	0.9	5.6	0.4	0.7	0.42	0.7	미숙아에게 먹일 수 있는 특수 인공영양의 일종이다.

참고: 인공영양의 성분과 성분의 용량은 수시로 변경될 수 있다.

최근 거의 모든 인공영양에 DHA 와 ARA 의 성분이 포함되어 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환

- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

신생아들이나 영아들의 과식에 관한 건강 상담 질의응답, Qs & As on overfeeding for newborns and infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 5-Formula, Milk, Weaning, Vitamins, Minerals, Fat, Protein and Carbohydrates-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방-in written in English and Korean]

다음은 “아기가 너무 많이 먹으려고 해요, 영아산통, 과식?”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q.&A 아기가 너무 많이 먹으려고 해요, 영아산통, 과식?

Q.

안녕하세요. 저는 저번 달 31 일 날 건강한 사내아이를 출산한 산모입니다.

이곳은 미국이라서 병원가기도 쉽지 않고 너무 답답해서 이렇게 여쭙니다.

저의 아기는 혼합수유를 하고 있는데요. 한 번에 정상 수유량의 2 배를 먹고 한 5 분도 되지 않아서 계속 더 먹고 싶어서 고개를 양쪽으로 돌려가면서 입을 벌리고 찡찡 땁니다. 그러다가 자지러지게 읍니다. 정말 어떻게 해야할지 모르겠습니다. 기저귀도 봐주고 수유도 충분히 했는데도 울음을 그치지 않습니다. 그냥 침대에다가 울음 그칠 때까지 눕혀 놓았는데요. 1 시간 30 분 동안이나 그칠 생각을 하질 않아서 제가 안아주니 그때야 그쳤습니다. 수유를 하자마자 1 분도 누워있질 않으려하고 보채기만 하는데 어찌지요? 그리고 한 가지 더 아기가 자면서 끄끙 거리면서 온몸에 있는 대로 힘을 주고 온몸을 폈다 오그렸다 자주 그러합니다. 얼굴이 새빨개지도록 말입니다. 선생님 좀 도와주세요. 자세한 답변 부탁드립니다. 감사합니다.

A.

- 선엄마님
- 안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

- 좋은 질문입니다. 보다 많은 병력과 진찰소견이 있으면 답변을 드리는 데 도움이 많이 되겠지만 주신 정보를 토대로 답변을 드리겠습니다.
- 배가 고프든지, 배가 아프든지, 정신 정서면에서 문제가 있든지, 또는 말을 하고 싶든지, 부모로부터 사랑을 더 받고 싶든지, 그 외 다른 여러 가지 원인으로 신생아들이나 영유아들은 울음 말로, 몸짓 말로 자기들의 의사를 표현하는 것입니다.
- 아기들이 울음소리에 음색, 음량, 톤이 있기 때문에 울음소리를 유심히 잘 들어보면 배가 고파서 우는지, 어디가 아파서 우는지, 또는 다른 원인으로 우는지 그때그때 울음소리가 다른 것을 알 수 있습니다.
- 그 나이의 아기가 먹고 소화 시킬 수 있는 있는 모유와 인공영양의 양보다 더 많은 인공영양고 모유로 혼합 수유를 하면 위장관이 더 많은 양을 정상적으로 다 다룰 수 없습니다. 그리고 정상적으로 다룰 수 있는 양보다 더 많은 양의 모유와 인공양을 위장관이 다루는 데 불편을 느낄 수 있습니다.
- 그럴 때 구토, 설사를 할 수 있고 복통이 생길 수 있고, 배가불편 할 수 있고 그로 인해 아기가 심히 울 수 있습니다.
- 생후 1~2 개월 된 영아들은 먹을 수 있는 1 회분 인공영양의 양은 4~5 온스(120-150cc) 정도입니다. 그 1 회분 양을 약 3~4 시간 간격으로 먹으면 잘 성장 발육합니다.
- 그런데 먹은 모유나 인공영양이 위 속에 들어간 후 약 한 시간 정도 지나면 위 속에 있던 인공영양이나 모유가 위속에서 소장관 속으로 거의 다 내려가고 그 후 소장관 내에서 점차로 완전히 소화됩니다.
- 위장관 속에서 모유나 인공영양이 소화된 후 포도당 등이 형성됩니다.
- 그 포도당이 소장관 벽 점막층을 통과해서 핏속으로 흡수되어 혈당의 농도가 증가됩니다.
- 그래서 정상 혈당 농도가 약 2~4 시간 동안 계속 유지되는 것이 보통입니다.
- 정상 혈당 농도가 2~4 시간 계속 유지되는 동안 시장기가 생기지 않습니다.
- 즉 배가 고프지 않습니다.
- 그 혈당 농도가 정상 보다 낮거나 정상 보다 더 높거나 또는 정상치에 따라
- 배부름감과 배고픔감 등의 생리현상이 생깁니다.

- 즉 이 나이 아기들에게 매 2~4 시간 간격으로 시장기가 생기고 배고픔 감이 생기게 됩니다.
- 아기들은 배가 고프면 울음 말로 몸짓 말로 젖이나 인공영양을 먹고 싶다고 합니다.
- 먹고 싶을 때 주면 잘 먹게 됩니다.
- 아시겠지만, 매 시간마다 배고픈 증상이 생기지 않는 것이 보통입니다.
- 또 만일 매 시간마다 젖이나 인공영양을 줄 때 마다 다 먹이면 위장관이 먹은 모유나 인공영양을 적절히 다 소화시킬 수도 몸도 다 다룰 수 없습니다.
- 필요 이상 많이 먹은 모유나 먹은 인공영양의 일부분은 소화되지 않고 장관 내 상존 세균 무리에 의해서 부패되고 거기서 가스 등이 생깁니다. 장관 운동이 증가될 수 있고 그 가스 등으로 인해 배가 아파서 울게 되는 것입니다.
- 건강한 신생아들이나 생후 3~4 개월 된 영아들의 입이나 입 주위에 손가락이나 엄마 젖꼭지, 또는 우유병 꼭지 등을 갖다 대면 루팅 반사(포유 반사/설근 반사)와 흡철 반사 등으로 입이나 입 주위에 닫는 것들은 무엇이든지 입안에 넣고 자연적으로 빨고 삼키게 됩니다. 이런 반사 등을 원시반사라고 합니다.
- 프로이드 심리 성욕 발달 학설에 의하면 신생아들이나 영유아들은 거의 어느 때든지 정상적으로 손가락이나 젖꼭지를 빠는 것이 정상입니다.
- 이와 같이 신생아들이나 영아들의 일부는 배가 불러도 배가 고프지 않아도 정상적으로 손가락 등을 빠는 것입니다.
- 많은 부모들이 아기가 울 때마다, 또는 손가락 등을 빨 때마다 모유를 수유 하거나 인공영양을 먹이기도 합니다.
- 그래서 보통 이상 더 많이 먹은 인공영양 등을 정상적으로 소화될 수 없기 때문에 배가 아프고 위장관 속에 가스가 차고 결국 울게 되는 것입니다.
- 때로는 인공영양에 든 우유 성분으로 우유 알레르기가 생겨 배가 아플 수 있고, 또 영아산통 등이 생겨 그로 인해서 배가 더 아플 수 있습니다.
- 가능한 모유만 먹이시고 다시 모유수유 방법을 재검토 해보세요.
- 그리고 [부모도 반의사가 되어야 한다-제 3 권 신생아, 영유아, 학령기아, 사춘기아 성장발육 육아-해당 연령, 생후 1 개월~6 세 아이들의 발육 이정표, 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 4 권 모유, 모유수유, 이유, 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 5 권 인공영양,

우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방 참조. 제 6 권 제 6 권 신생아 성장 발육 양호 질환-영아산통 등을 참조하시기 바랍니다. 그리고 소아과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

제 5 장 : 소아 학대와 소아 무관심 Child abuse and child neglect

소아 학대와 소아 무관심(아동 학대와 아동 무관심/어린이 학대와 어린이 무시 방치/아동 학대와 아동 무시), Child abuse and child neglect

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

소아 학대와 소아 무관심(아동 학대와 아동 무관심/어린이 학대와 어린이 무시 방치/아동 학대와 아동 무시)의 개요

- 오늘 날 전 세계 각처에서 소아청소년들(0~18 세)이 그들의 엄마아빠, 보호자, 또는 그 외 위정자들로부터 신체 학대, 성 학대, 정서 학대, 약물 학대, 방임 학대, 무관심 학대(무시 학대/방치 학대), 또는 부적절한 체벌 학대를 받는다.
- 소아청소년들(0~18 세)이 이런 종류의 학대를 받는 것을 통틀어 소아 학대 또는 아동 학대라고 한다.
- 소아 학대를 받은 일부 소아들은 신체적, 정서적, 사회적 성장발육 면에 위중한 손상을 받을 수 있다. 심지어 소아 학대로 생명도 잃는다.
- 엄마아빠가 자녀의 잘 못된 행동을 바로 잡기위해 자녀 양육 방법으로 주는 체벌로 소아 신체 학대 죄로 취급받는 실례도 있다.
- 어떤 성인은 이웃집 아이가 귀여워서 안아준 후 소아 성 학대를 했다고 법정에 섰던 실례도 있다.

- 엄마아빠들이 “소아 학대”가 무엇인지 확실히 몰라 소아청소년 자녀를 사랑으로 양육하다가 신체 학대, 성 학대, 또는 무관심적 학대를 하지 않도록 예방하는 것은 엄마아빠들의 중요한 책임이고 의무이다.
- 여기서 다룬 소아 학대의 내용의 거리가 미국 소아 학대 연구 자료와 저자가 40 여년 동안 소아진료 임상경험을 통해서 얻은 정보이다.
- 미국 사회에서 일어나는 소아 학대와 소아 무관심은 미국 이외 다른 나라에서 일어나는 소아 학대와 소아 무관심의 실체가 다를 수 있다.
- 세계 어디서 살든, 소아청소년 자녀를 둔 엄마아빠건 아니건 소아 학대에 관한 정보를 많이 알아둘 필요가 있다.
- 여기서 다룬 소아 신체 학대, 소아 성 학대, 소아 무관심적 학대로 생기는 비기질적 성장 발육 지연 등을 잘 이해하고 소아 학대를 예방하고 적절히 처리하는데 도움이 되기 바란다.

“아동은 심신이 완전히 청년기에 달하지 않은 사람, 대개 3~12 세의 어린 아이”를 말한다

(출처-국어 대사전 이희승 박사 저).

- 여기서 다루는 소아 학대는 소아청소년들, 즉 0~18 세 연령층 소아들에게 생기는 학대에 관해 설명한다.
- 아동의 연령층은 나이로 3~12 세 연령층 아이들을 정의 하기 때문에 아동 학대란 말을 쓰는 대신 0~18 세에 속하는 소아청소년 학대 또는 소아(1~18 세) 학대란 말을 쓰는 것이 더 적합하다.

소아 학대의 정의

- 이미 위에서 설명했지만 여기서 다시 설명한다.
- 소아 학대를 어린이 학대, 소아청소년 학대, 또는 아동 학대라고도 한다.
- 나라, 종교, 인종, 또는 각 개인에 따라 소아 학대를 다르게 정의한다.
- 미 소아청소년과는 소아 학대를 다음과 같이 정의한다.

- 소아(0~18 세 연령층에 속해 있는 아이들) 또는 소아청소년 (0~18 세)이 그들의 엄마아빠, 보호자, 돌보는 사람, 그 외 사람에 의해 신체적으로나 감정적으로 손상을 받거나, 성장 발육이 지연되거나, 성희롱을 당하거나, 성교를 하거나 강간을 당하는 것을 통털어 소아 학대라 한다.
- 소아의 신체에 부상을 입혀 소아의 건강과 안녕에 위험성을 조성하는 행위를 소아 신체학대라고 한다.
- 인간 기본 생명 유지에 필요로 하는 필수 조건-옷, 집, 음식물, 사랑, 수면, 보살핌 등을 적절히 제공하지 않거나, 교육을 적절히 시키지 않거나, 건강관리 및 건강 증진을 적절히 해 주지 않거나 방치해서 소아의 건강과 안녕에 위험을 주는 행위를 소아 무관심 학대(소아 무시 학대 또는 어린이 방치 학대)라고 한다.
- 미 오하이오주 주법에 의하면,
- 보살핌, 부양과 보호할 의무를 다하지 않아 소아의 신체적, 정신적, 정서적 건강과 안녕에 위험성을 충분히 조장하는 행위를 소아 학대라고 정의했다.
- 소아를 잔인하게 취급하거나
- 과도하게 벌주거나
- 소아의 행동을 보통 이상으로 제한하기 위해 육체적으로 감금하거나,
- 정신적 육체적 성장 발육에 손상을 끼치거나,
- 교육을 적절히 시키지 않거나,
- 불공평하게 대하거나,
- 부적절하게 훈련시키거나
- 질병을 적절히 치료해 주지 않거나,
- 질병의 예방을 소홀히 하는 것도 소아 학대에 속한다.

소아 학대(아동 학대/어린이 학대)의 분류

- 소아 학대를
- 소아 신체 학대,
- 소아 성 학대,

- 소아 무관심적 학대로 생긴 “비기질적인 성장발육 지연”등으로 분류하기도 한다.
- 영유아의 신체를 고의적으로 심하게 흔들어 신체 손상을 입히는 셰이큰 영아 증후군(흔들린 아이 증후군),
- 소아청소년들에게 불필요한 약물을 먹이는 소아 약물 학대,
- 소아가 사회적으로 정서적으로 정상 발육되지 않게 소아의 정신, 감정, 정서를 손상시키는 소아 감정적 학대,
- 대리인에 의한 뮌하우젠 증후군 등의 소아 학대로 분류할 수 있다.

다시 설명하면, 소아 학대를 다음과 같이 분류할 수 있다.

- 소아 신체 학대
- 소아 성 학대
 - ① 소아 성희롱 성 학대
 - ② 소아 성교 성 학대
 - ③ 소아 강간 성 학대
- 소아 감정적 학대
- 무관심으로 생긴 비기질적 성장 발육지연 학대(소아 무관심적 학대/소아 방치 학대/소아 무시학대)
- 몸을 심하게 흔들어 신체에 손상을 입히는 흔들린 아이 증후군 학대(셰이큰 영아 증후군)
- 소아 약물 학대
- 대리인에 의한 뮌하우젠 증후군
- 그외

출처 및 참조문헌;

제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처-14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 그외

소아 신체 학대의 역학

- 소아 신체학대를 아동 신체학대, 어린이 학대, 또는 소아청소년 학대라고 한다.
여기서 소아란 말은 0~18 세 연령층 속하는 아이들 또는 소아청소년들을 의미한다.
- 연구에 의하면, 미국 소아청소년들 (0~18 세 연령층에 속하는 소아들)의 2~3%(1.4 백만 명)가 연간 소아 신체 학대와 소아 무관심 학대를 받고,
- 연간 16 만 명의 소아들의 생명이 위협받을 수 있을 정도로 소아 신체 학대로 부상 입고,
- 1000~2000 명의 소아청소년들이 소아 신체 학대로 사망하고,
- 그 중 80%는 5 세 이하 영유아들이고, 40%는 1 세 이전 영아들이었다.
- 1994 년에 미 48 주에서 약 1 백만 명의 소아들이 소아 신체 학대와 소아 무관심 학대를 받았고,
 - 그 중 52%는 소아 무관심 학대,
 - 26%는 소아 신체 학대,
 - 14%는 소아 성 학대,
 - 5%는 소아 감정적 학대,
 - 3%는 건강관리를 적절히 받지 않은 소아 무시 학대이었고,
 - 같은 해에 미 43 주에서 소아 학대로 1111 명의 소아들이 사망했다고 한다.
- 소아 신체 학대는 미국 인구 백만 명 중 1,200 명의 소아들에게 발생됐다.
- 연간 3 백만 명의 미국 소아들에게 신체, 감정, 성, 무관심 학대가 있었다.
- 그 중 25%는 소아 신체 학대였다 (출처- 미 소아 보호국이 보고).
- 소아 신체 학대로 응급 치료를 받았던 미국 소아들의 10%가 5 세 이하 영유아들이었고,
- 소아 신체 학대를 받은 소아들의 1/3은 1 세 미만, 1/3은 1~6 세, 1/3은 6 세 이상이었다.
- 소아 신체 학대를 받은 소아들 중 95%는 소아의 친 엄마아빠, 소아들을 돌보는 친척, 할 엄마의 친구로부터 받았고, 4%는 그 외 사람에 의해 받았고, 1%는 형제자매들에 의해 받았다고 한다.

- 알코올 중독 엄마아빠, 약물 중독 엄마아빠, 우울증 등 정신병을 앓는 엄마아빠로부터 소아 신체 학대를 받는율이 그렇지 않은 엄마아빠들로부터 소아 신체 학대를 받는율 보다 2~3 배 더 높다.
- 엄마아빠들의 인종, 나라, 종교, 민족, 직업, 교육, 문화, 경제, 사회의 각계층에 관계없이 소아 신체 학대 발생률은 거의 같다.
- 소아 신체 학대를 한 엄마아빠들의 90%는 범법행위의 경험도 없었고 정신병도 앓지 않았다고 한다.

표 22-. 엄마가 폭력적 파트너나 비폭력적 파트너와 살 때 그 엄마의 소아청소년 자녀가 소아 학대를 당한 %

	심리적 학대 받는 %	무관심적 학대 받는 %	신체적 학대 받는 %	성적 학대 받는 %
폭력적 파트너	44.0 %	20.5	19.0	0.3
비폭력적 파트너	8.0 %	8.0%	8.0	-

1,232 명의 엄마와 엄마 같이 사는 엄마의 파트너들을 대상으로 조사한 결과

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환

- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

다음과 같은 처지에 있는 엄마 아빠는 소아 신체적 학대를 할 가능성이 더 높다.

- 외롭게 사는 부모
- 스트레스를 조금 받아도 쉽게 화내는 부모
- 자녀의 경미한 비행에도 쉽게 화내는 부모
- 실직한 부모
- 많은 식구들과 사는 부모
- 경제적으로나 사회적으로 문제를 안고 있는 부모
- 빈곤한 부모
- 직업 군인
- 배우자를 학대하는 부모
- 알코올이나 약물에 중독 된 부모
- 소아기 때 신체학대를 받고 자란 부모
- 파탄된 결혼생활을 하는 부모
- 극도로 피로한 부모
- 심한 스트레스를 받는 부모
- 정신 질환이 있는 부모
- 분노를 부적절하게 표출하는 부모

- 자녀를 조건 없이 진심으로 사랑하고 보살필 줄을 모르는 부모들, 특히 미혼모, 초보 부모, 10대 부모,
- 자녀를 학대했던 부모,
- 자녀의 안녕과 행복에 관심이 없는 부모,
- 신생아를 부정적으로 대하는 부모
- 눈길 접촉 사랑이나 신체적 접촉 사랑을 하지 않는 부모,
- 미숙아나 지체 장애아의 부모,
- 영아를 스펙킹하는 부모,
- 자녀의 위생관념에 무관심한 부모
- 가정폭력, 형제간 폭력, 부부간 학대하는 가정의 부모
- 그외

다음 같은 경우에 있는 소아들은 소아 신체 학대를 받을 가능성이 더 높다

- 미숙아
- 지체 장애아
- 타고난 기질에 따라 키우기 어려운 소아
- 잘 우는 소아
- 오줌똥을 싸는 소아
- 부정적인 소아
- 빈곤층 소아
- 그외

소아 신체 학대로 부상이 가장 많이 발견된 신체 부위

그룹 1은 가장 많이 생기는 부위 그룹 4는 가장 적게 생기는 부위

- 그룹 1- 엉덩이, 얼굴, 팔, 아래 다리, 등
- 그룹 2- 머리, 눈, 가슴, 복부, 손과 손목, 목

- 그룹 3-어깨, 귀, 발, 외음부, 코, 입, 두개골
- 그룹 4-두개골과 뇌, 항문, 이, 방광 등의 순위이다.

소아 학대(아동 학대)를 당했다고 의심하거나 당한 것이 확실할 때 소아 보호 관계당국에 보고해야 할 법적 의무를 가지고 있는 사람들은 다음과 같다(미국의 경우).

- 임상 심리사,
- 사회복지사,
- 의사,
- 의사 조수,
- 간호사,
- 치과 의사,
- 변호사,
- 족병의,
- 언어교정 전문가,
- 어린이 집이나 탁아소에서 일하는 고용인과 관리인,
- 검시관,
- 정골 요법사,
- 검안사,
- 지압 치료사,
- 목사,
- 성직자,
- 치과 위생사,
- 약사,
- 경찰관,

- 교장,
- 가급 학교 교사,
- 학교 카운슬러 등이다.

■ 출처 및 참조문헌

- Red Book 29th Edition, American Academy of Pediatrics
- Harriet Lane Handbook 19th ed
- Nelson Pediatric Textbook 19th ed.
- MMWR
- CDC
- 그 외

안전사고로 인한 정신적 신체적 손상과 소아 학대, Mental and physical damage due to safety accidents and child abuse

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- “예방을 잘 하면 모든 사고는 생기지 않을 수 있다”고 생각하는 사람들은 안전사고 예방을 소홀히 해서 신체적 손상이 소아에게 생기거나 감정적 손상이 소아에게 생겨도 소아 학대를 한 것으로 따진다.
- 안전사고로 생긴 정신적 신체적 손상은 엄마아빠의 무관심으로 생긴 것이라고 인정되기 때문이다. 그러나 안전사고로 입은 정신적 신체적 손상은 소아 학대가 아니라고 주장하는 사람들도 있다.

스팽킹 체벌과 소아 학대

- 연구에 의하면, 75%의 소아청소년과 전문의들은 외상을 입힐 정도로 가한 스팅킹 체벌은 부적절한 스팅킹 체벌로 인정하지만 소아 신체 학대로 간주하지 않는다고 주장한다.
- 나머지 25%의 소아청소년과 전문의들은 엄마아빠가 자녀 양육상 스팅킹을 했지만 타박상을 입힐 정도로 스팅킹을 했으면 그런 유형의 스팅킹도 소아 신체 학대에 해당되고 아동 보호관계당국에 보고해야 한다고 주장했다.

체벌과 소아 학대

- 미 초중교와 가정에서 소아들에게 교육, 지도, 훈련, 양육을 목적으로 소아들에게 체벌을 주기도 한다.

- 체벌은 동서고금 자녀훈련을 시키는 통상적인 방법의 하나로 알려졌다. 연구에 의하면, 미국 초중교사들의 60%가 연간 적어도 한번 정도 학생에게 체벌을 주고,
- 미국 1,146 쌍의 엄마아빠들의
 - 73%가 3~17 세 연령층에 있는 유아들, 학령기 아이들과 사춘기 아이들을 양육, 훈련 목적으로 육체적 정신적 폭력을 가했고,
 - 58%는 스팅킹 체벌을 주고,
 - 13%는 물건으로 때렸고,
 - 5%는 물건을 던졌고,
 - 3%는 발로 차고 물고 주먹으로 때렸고,
 - 1%는 과거 1 년 동안 자녀를 적어도 한번 정도 매로 때린 적이 있다고 설문조사에 응답했다.
 - 많은 미국 사람들은 자녀 양육, 훈련을 할 때 적절한 체벌을 가해도 괜찮다고 믿고 있다.
 - 미 소아청소년과 학회는 자녀 양육, 훈련을 하기 위해 1 세 이후 유아나 학령기 아이의 손이나 엉덩이를 엄마아빠가 활짝 핀 손바닥으로 한 두 번 정도 찰싹 치는 체벌은 자녀 양육 훈련에 필요한 스팅킹 체벌이고 소아 신체 학대에 속하지 않는다고 믿고 있다.
 - 소아 자녀의 비행을 바로 잡기 위해 엄마 아빠가 활짝 핀 손바닥 이외 어떤 종류의 기구를 이용해 소아 자녀의 신체의 어느 부위를 때리는 것은 소아 신체 학대에 속한다고 정의한다.
 - 소아 자녀에게 체벌을 줄 때 자녀의 얼굴이나 머리를 때리는 것은 자녀 양육, 훈련을 위한 체벌로 간주하지 않고 소아 신체 학대에 해당된다고 정의한다.
 - 소아 자녀를 돌보는 베이비시터나 보호자가 어떤 이유로든 소아의 잘 못한 행동을 바로 잡기 위해 소아에게 체벌을 주어 신체적 손상을 입혔을 때,
- 소아의 손이나 엉덩이 이외 신체 다른 부위를 손바닥이나 다른 것으로 때렸을 때,
- 활짝 핀 손바닥으로 체벌을 받은 엉덩이나 손에 홍색 피부 반점이나 적색 피부 반점이 나타나는 이외 어떤 신체적 손상이 생기면 소아 신체 학대로 취급된다.

- 생후 12개월 이전 영아들에게 어떤 방법으로든 체벌을 가하면 소아 신체 학대에 해당된다.
- 손바닥이 아닌 어떤 종류의 기구로 신체의 어느 부위든지 체벌을 주는 것도 소아 신체 학대에 해당된다.
- 밀거나, 접촉시키거나, 충돌시키거나,
- 자상을 입히거나,
- 열이나 부식성 화학물질에 접촉시키거나,
- 불필요한 약물을 먹이는 행동도 소아 신체 학대에 해당된다.

소아 신체 학대의 증상 징후

- 소아 신체 학대를 한 엄마아빠나 보호자가 자발적으로 소아 신체 학대를 했던 사실을 인정하면서 병원 응급실이나 소아청소년과로 소아 자녀를 데리고 오는 경우도 가끔 있다.
- 대부분의 경우, 소아 신체 학대로 생긴 부상 때문에 소아들을 병원에 데리고 왔을 때, 그 부상의 원인, 정도, 입은 때, 상처 받은 경로, 방법과 장소 등에 관한 병력에 모순성이 많이 있고 사실성과 거리가 멀고 병력에 일률성이 없는 때가 많다.
- 소아들에게 상처가 있을 때, 상처가 생기게 된 이유를 확실히 설명할 수 없는 때는 그 상처가 소아 신체 학대로 인해 생겼나 의심해 보는 것이 보통이다.
- 소아 신체 학대로 생긴 상처의 대부분은 소아청소년의 나이와 성장 발육에 일치되지 않을 때가 많다.
- 소아 신체 학대로 상처가 생겼을 때는 상처를 입은 후 치료를 곧 받지 않고 늦게 치료받는 경향이 있다.
- 소아 신체 학대를 받고 자란 소아들에게 공격적 성격, 대인관계 문제, 우울증, 애정문제, 약물남용, 알코올 중독 등 행동 정서 감정 대인 관계에 문제가 잘 생긴다. 체중 및, 또는 신장이 5 퍼센타일이거나 그 이하일 때가 더 많다.



사진 433. 소아 학대로 생긴 외상
Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 434. 소아 학대
담배불로 지저 생긴 화상
Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

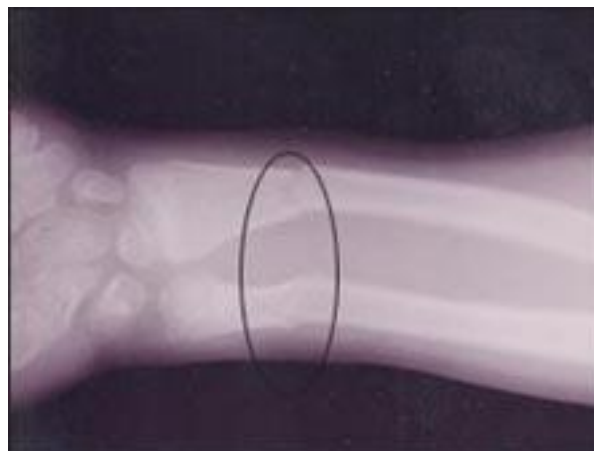


사진 435. 소아 학대로 생긴 척골 골절과 요골의 골절



사진 436. 소아 학대로 생긴 외상



사진 437. 소아 학대를 진단하기 위해 하지와 상지 등 전신의 뼈(골) X-선 사진 검사를 할 때도 있다

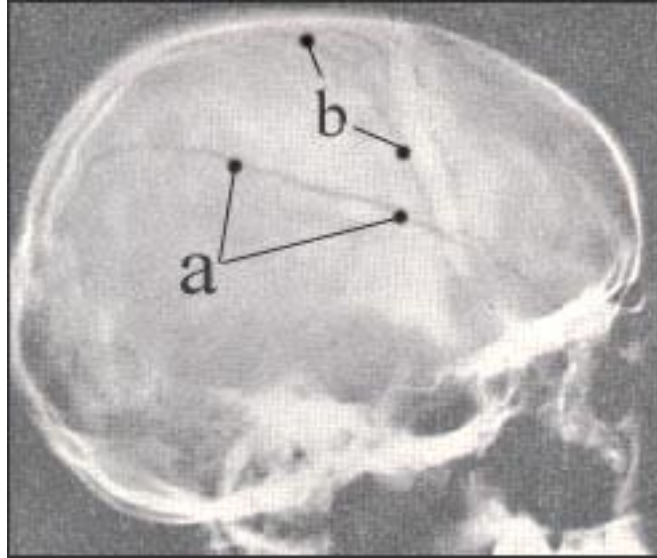


사진 438. 소아 학대로 생긴 심한 두골 골절

a-두골 골절, b-두골 봉합선

참고문헌: textbook of surgery, Christopher, 3rd ed.

다음과 같은 증상 징후가 있을 때 소아 신체 학대나 소아 무관심 학대를 의심할 수 있다.

- 위아래 입술의 소대의 외상,
- 확실히 이유를 밝힐 수 없는 치아 외상이나 입안의 외상,
- 양쪽 눈언저리에 생긴 멍, 눈의 망막 출혈 등
- 피부 멍, 특히 멍든 피부색이 여러 종류일 때, 대퇴부나 복부,
- 위팔의 연조직에 생긴 부상이나 화상,
- 사람에게 물린 이빨자국,
- 타박상, 매질 자국, 열상, 상흔, 혈종, 출혈 반점, 외상성 두피 탈모증, 손톱자국이나 손자국, 질식 시도로 목에 생긴 자국 등
- 담즙이 섞인 구토 물, 재발성 구토, 재발성 설사, 만성 복통, 복강 내 장기파열, 구토나 설사 등을 한다고 엄마가 호소하지만 엄마 이외 사람은 그 아이가 구토나 설사를 하는 것을 목격할 수 없을 때
- 두개골 골절, 경막하 출혈, 두개 강 내 뇌압 상승, 혼수, 경련, 무호흡 등

- 골막 하 출혈, 각종 골절 등
- 만성 회음부 통증, 외음부 통증, 항문 통증, 외음부 부상, 항문 부상 등

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

소아 신체 학대로 생긴 부상이 신체의 어느 부위에 있는지 부상의 종류, The kind of body part injuries caused by child abuse

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

(1) 소아 신체 학대로 생긴 화상

- 소아 신체 학대로 생긴 부상의 10%는 담뱃불, 전기 곤로, 끓는 물, 뜨건 목욕탕 물 등으로 손발, 얼굴, 발목, 손목, 엉덩이 등에 입은 열화상이나 열탕화상.
- 소아 신체 학대로 입은 화상의 신체 부위나 모양, 정도, 깊이 등이 안전사고로 입은 화상의 것에 비해 차이가 많이 나고 이상하다.

표 22. 1 도 화상이나 2 도 화상을 입을 수 있는 물의 온도와 화상을 입을 때까지의 노출 시간

물의 온도		1~2 도 화상을 입을 때까지의 노출시간
섭씨	화씨	
52 도	125.6 도	70 초
54 도	129.2 도	30 초
56 도	132.8 도	14 초
58 도	136.4 도	6 초
60 도	140 도	3 초

62 도	143.6 도	1.6 초
64 도	147.2 도	1 초

출처 및 참조문헌

Moritz AR. Henriques FC: Studies of thermal injury: Pathology and pathogenesis of cutaneous burns experimental study. Am J Pathol 23:915-941, 1947

(2) 소아 신체 학대로 두개골과 뇌에 생긴 상처

- 소아의 두개골과 뇌에 생긴 외상의 70~75%는 소아 신체 학대로 생기고
 - 2 세 이전 영유아에게 생긴 두개골과 뇌의 외상의 95%는 소아 신체 학대로 생긴다고 한다.
 - 소아 신체 학대로 생긴 두개골 골절은 소아 신체 학대로 생긴 영유아들의 모든 골절 중 두 번째로 흔한 것이다.
1. 3 세 이전 영유아들에게 생긴 두개 강 내 부상의 95%는 소아 신체 학대로 인한 것이다.
 2. 경막하 출혈, 무호흡증, 두개 강 내 뇌압 상승, 혼수, 경련 등이 소아 신체 학대로 인해 생긴 두부 외상으로 생길 수 있고 그로 인해 사망 할 수 있다.
 3. 소아 신체 학대로 두개 강 내 심한 뇌 손상이 생길 수 있고 두피 좌상, 두개골 골절 등이 동시 생길 수 있다.
 4. 소아를 심하게 흔들어서 생기는 흔들린 아이 증후군이 있을 수 있고, 소아의 머리를 매트리스 등에 강제로 부딪칠 때, 또는 소아를 던질 때 두개 강 내 뇌 손상이 심하게 생길 수 있으나 두피 좌상, 두개골 골절 등은 생기지 않을 수 있다.
 5. 두개 강 내 뇌 손상이 있을 때 눈 망막 출혈이 동시 생길 수 있다.
 6. 소아의 허리 부위를 손으로 잡고 소아의 몸 전체를 심하게 흔들거나 소아를 던져 소아 학대를 할 때 학대하기 위해 손으로 잡았던 흔적이 몸통에 생길 수 있다.

(3) 소아 신체 학대로 가슴에 생긴 부상

- 소아 신체 학대를 받은 소아들의 5~27%에게 녹골 골절이 발견되었고 소아 신체 학대로 녹골 골절을 입었던 소아들의 90%는 2 세 이하의 영유아들이었다.

(4) 소아 신체 학대로 척추에 생긴 부상

- 소아 신체 학대로 척추 골절은 잘 생기지 않지만 일단 생기면 흉부 척추 골절과 요부 척추 골절이 더 잘 생긴다.

(5) 소아 신체 학대로 복강에 생긴 부상

- 혈종이 십이지장관 벽이나 그 외 소장관 벽, 또는 대장관 벽에 생길 수 있고 췌장 외상으로 췌장염이 생길 수 있고 간장 파열 비장 파열, 신장 파열 등 여러 종류의 복강 내 장기에 부상이 생길 수 있고, 위 천공도 생길 수 있다.

(6) 소아 신체 학대로 피부나 연조직에 생긴 부상

- 피부 층, 피하 조직, 근육 등 연조직에 좌상, 혈종, 열창, 자상이 신체의 학대로 생길 수 있고 최근에 생긴 신체 손상도 있고 오래 전에 생겼던 손상도 있고, 특히 각종의 좌상이 피부에 생길 수 있다.

표 54. 피부 좌상이 생긴 날부터 다 나아갈 때까지 좌상 피부색

좌상 입은 후 일 수	좌상을 입은 피부색
1~2 일	적색이나 청색
3~5 일	청자색
6~7 일	록색
8~10	황갈색
13~21 일 원래	원래 피부색으로 회복되는 기간

출처; Wilson EF: Estimation of the age of cutaneous contusions in child abuse.
 Pediatrics 60:750-752, 1977

그외

(7) 소아 신체 학대로 골격에 생긴 부상

- 소아 신체 학대를 받은 소아들의 36%에게 골절이 발견되고 골절의 83%는 뼈 X 선 검사에 나타난다.
- 금방 생긴 골절, 오래 전에 생겼던 골절, 한 개의 뼈 골절, 여러 종류의 뼈 골절, 나아가는 골절, 골막 하에 새 뼈가 형성되고 있는 골절, 골간 골절, 골단 골절, 손발 뼈의 골절, 사지 뼈의 골절, 늑골 골절, 등뼈 골절, 골반 골절, 두개골 골절, 쇄골 골절 등이 있을 수 있다.

표 55. 소아 뼈 X 선 검사에 나타난 골절이 나아가는 상태와 기간

뼈 X-선 검사에 나타난 소아골절이 나아가는 상태	뼈 X-선 검사에 나타난 소아골절이 나아가는 기간
골절 부위 연조직의 부종이 없어지는 기간	4~10 일
골막하에 새 뼈가 형성되는 기간	10~14 일
골절선이 없어지는 기간	14~20 일
연가골 형성이 시작하는 기간	14~20 일
경가골 형성이 시작하는 기간	20~40 일
골절 흔적이 완전히 없어지고 새뼈가 형성되는 기간	평균 1 년

출처;Alter O'Connor. JF and Cohen, J.: Dating Fractures in Kleinman. P K. Ed D.
 Agnostic Imaging of Child Abuse. Baltimore, Williams & Wilkens, 1987

그외

(8) 소아 신체 학대의 진단

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합하고 소아 신체 학대가 의심되면 두개골, 등뼈, 사지 뼈, 가슴 늑골 외 신체의 거의 모든 뼈 X 선 검사를 하고 필요에 따라 1 차 뼈 X 선 검사를 한 후 2 주에 2 차 뼈 X 선 검사를 해야 한다.
- 필요에 따라 뼈 스캔 검사, 뼈 MRI 검사, 초음파 검사와 임상검사 등으로 진단한다.
- 사회 복지사, 간호사, 소아 신체 학대 관계당국으로 받은 보고를 종합해 진단할 때도 많다.

(9) 소아 신체 학대의 감별진단

- 비타민 C 결핍증,
- 매독,
- 안전사고로 인한 부상,
- 출혈성 질환 등으로 인한 상처 등과 감별 진단하기 위해 적절한 임상검사를 필요에 따라 한다.

(10) 소아 신체 학대의 치료와 대처

- 미국에서는, 소아청소년(0~18 세)이 소아 신체 학대를 받았다고 의심되거나 확실한 진단이 나오면 법에 따라 소아 학대 관계당국에 바로 전화로 구두 보고하고 난 후 따라잡기 서류 보고를 해야 한다.
- 소아 학대 관계 당국에 밤낮 24 시간 어느 때든지 보고할 수 있다.
- 응급실이나 클리닉 또는 그 외 진료소에서 소아 환아를 보는 의사, 간호사, 또는 사회복지사 등은 소아가 신체 학대를 받은 것 같으면 소아 학대 관계당국에 즉시 보고해야 하고 소아 학대 관계당국의 허락 없이 소아 학대를 받은 소아를 그의 가정으로 보낼 수 없는 때가 많다.
- 소아 신체 학대를 받은 소아들의 20% 정도는 살고 있던 자기 가정으로 되돌려 보내지 않고 양부모의 집이나 다른 적절한 가정에서 임시 안전하게 보호받으면서 살도록 조치할 때도 있고 필요에 따라 병원에 입원 치료하면서 퇴원 후 장기간 추적 치료를 하는 경우도 있다

- 소아 신체 학대를 하게 된 동기가 무엇이었던 엄마아빠는 죄책감에 사로잡히는 것이 보통이다.
- 엄마아빠를 동정적으로 대해주고 그들이 필요로 하는 감정 정서적 지지, 경제 원조, 직업 소개 등 삶의 모든 국면과 의식주를 국가적인 차원에서 보살피고 도와주어야 한다.
- 간호사, 임상 심리사, 정신과 전문의, 소아청소년과 전문의, 사회 복지사, 소아 학대 관계당국 요원으로 구성된 소아학대 해결 팀이 소아 신체 학대 응급 문제를 우선 해결해 주면서 아이의 안녕 문제를 장기적으로 해결해 주고 엄마아빠와 소아 학대를 받은 소아 자녀가 가능한 빠른 시일 내에 재결합 하도록 도와준다.
- 소아청소년들은 나라의 희망이요 국가의 자산이라는 것을 명심하고 소아(0~18 세) 학대를 해결해주고 예방하기 위한 소아 청소년 보호기관을 두면 좋을 것이다.

(11) 소아 신체 학대의 예방

- 소아청소년(0~18 세) 자녀를 조건 없이 진심으로 사랑하고 보살필 줄을 모르는 엄마아빠,
- 특히 미혼모,
- 초보 엄마아빠,
- 사춘기 엄마아빠,
- 원하지 않은 임신으로 태어난 자녀를 가진 엄마아빠,
- 자녀를 학대한 적이 있었던 엄마아빠,
- 자녀의 안녕과 행복에 관심이 없는 엄마아빠,
- 알코올에 중독된 엄마아빠,
- 약물 남용을 하는 엄마아빠,
- 정신병이 있는 엄마아빠,
- 신생아나 영유아를 부정적으로 대하는 엄마아빠,
- 눈길 접촉 사랑이나 신체적 접촉 사랑을 하지 않는 엄마아빠,
- 미숙 신생아나

- 지체 장애아의 엄마아빠,
- 영아를 과도 스펡킹하는 엄마아빠,
- 아기의 청결과 건강관리에 무관심한 엄마아빠들은
- 소아청소년 자녀를 학대할 가능성이 더 많다.
- 의사, 간호사, 사회 복지사, 소아 학대 관계당국 요원으로 구성된 소아 학대 해결 팀은 소아 신체 학대를 할 가능성이 더 있는 처지에 있는 엄마아빠가 소아 학대를 하지 않게 예방하는데 힘쓴다. 소아 학대 예방은 범국가적 차원에서 이루어져야한다

(12) 소아 신체 학대의 예후

- 소아 신체 학대를 받은 소아이나 소아 무관심 학대를 받은 소아들의 80~90%는 이상 열거한 의사, 간호사, 사회 복지사 등 전문가의 도움을 적절히 받으면 정상적으로 성장 발육할 수 있는 것이 보통이다.
- 도움을 적절히 받지 않고 학대를 했던 부모나 보호자와 함께 같은 가정에서 계속 살면 그들의 25%는 소아 신체 학대를 계속
- 조건 없는 자녀 사랑, 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉 사랑, 집중적 관심적 사랑, 나를 사랑하시나요, 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child

- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

소아 성 학대(아동 성 학대)(1), Child sexual abuse(1)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

소아 성 학대 (아동 성 학대/어린이 성폭력)

- 여기서 말하는 소아는 소아청소년(0~18 세)을 의미한다.
 - 소아를 성적으로 희롱하거나,
 - 소아와 성교를 하거나
 - 소아를 강간해서 일방적으로 성적자극을 받게 하는 행위를 소아 성 학대라고 할 수 있다.
- 성인이나 18 세 이하의 사춘기 아이가 저보다 나이가 어린 소아의 신체를 고의적으로 자기의 신체에 접촉해 소아와 상호작용해 소아로부터 성적 자극을 받는 행위를 소아 성 학대라고 미 질병관리 센터는 정의한다.
- 성인이나 다른 사람이
 - 성적 자극을 받기 위해 소아의 신체를 추잡하게 접촉하거나,
 - 소아의 신체를 강습하거나
 - 음탕한 말이나 행위를 하거나,
 - 성교를 하거나 강간을 하거나
 - 항문 섹스를 하거나,
 - 구강 섹스를 하거나
 - 근친상간을 하는 행위도 소아 성 학대에 해당된다.
- 소아 성 학대의 대부분은 성인에 의해 이루어지지만 일부는 소아 성 학대를 당한 소아의 나이보다 더 많이 먹은 18 세 이하의 사춘기 아이에 의해서도 이루어진다.

- 미국에서는, 소아가 강간을 당하거나 소아 신체를 강습하는 소아 성 학대를 당했다고 의심하거나 확인되면 미 각주 법에 따라 경찰 당국에 의무적으로 즉시 보고해야 한다.
- 소아가 단순 성희롱 성 학대를 당했다고 의심하면 소아 보호 관계당국에 보고해야한다. 그러나 사는 곳의 법에 따라 보고 하는 방법이 다르다.
- 소아의 안녕과 건강 증진이나 교육에 관련된 직장에서 일을 하는 사람들이나 소아를 보호하고 보살피는 직장에서 종사하는 사람들 즉, 어린이집, 어린이 데이케어, 유치원 등에서 일하는 사람들, 교사들, 의사들, 간호사들은 소아가 성 학대를 당했다고 의심하면 소아 보호국에 보고할 의무가 있다.
- 소아가 낯모르는 사람에 의해 신체 접촉을 당해서 소아 성 학대를 받았을 때는 경찰당국에 보고해야 하는 것이 일반적이다.
- 각 나라나 각 지역 법에 따라 소아 성학대 관련법이 다르고 소아가 성 학대를 당한 사실을 당국에 보고해야 하는 의무와 방법도 다르다.
- 이와 같이 소아 성 학대는 사회적, 법적, 의학적 문제가 되고 그의 원인과 해결, 치료, 처치, 예방 방법이 복잡하다.
- 어린이 성 폭력은 소아 성 학대의 일종이었다.
- 미국에서 소아 성 학대를 당한 남녀 소아 자신뿐만 아니라 학대를 한 사람, 소아 성 학대를 당한 소아의 가족에게도 정신적 정서적 문제가 생긴다.
- 소아 성 학대는 나라와 사회의 문제이고 나아가서는 현재뿐만 아니라 장래에도 소아 성 학대를 당한 본인에게 비극을 가져올 수 있다.
- 그 뿐만 아니라 소아 성 학대를 당한 소아의 정신 정서 육체적 문제로 이어질 수 있다.
- 소아학대를 받았던 경험이 있는 소아가 자라서 성인이 된 후 결혼생활과 부부 생활뿐만 아니라 일생 생활에까지 소아 성 학대로 입었던 정신적 상처로 인해서 인생 장애자가 될 수도 있다.
- 소아 성 학대는 결국 가정 국가 사회의 문제로 이어진다.

소아 성 학대의 종류

- 소아 성 학대는 소아 성희롱 성 학대, 소아 성교 성 학대, 소아 강간 성 학대로 3 분할 수 있다.

① 소아 성희롱 성 학대 (소아를 성적으로 희롱해서 성적 자극을 받는 행위)

- 가해자가 소아의 외음부를 만지거나,
- 가해자의 외음부를 소아에게 보이거나 만지게 하거나,
- 소아의 외음부를 보거나,
- 성교 행위를 하는 짓을 보이거나
- 성교 행위를 하는 짓을 하게 하거나,
- 성적 자극을 시킬 수 있고 성적 수치감을 야기시킬 수 있는 사진 등 음란물을 가지고 같이 보거나, 놀거나, 보이거나
- 소아의 신체를 접촉해서 성적 자극을 받아 쾌감을 갖는 행위를 소아 성희롱 성 학대라고 한다.

② 소아 성교 성 학대 (소아와 성교를 해서 성적 자극을 받는 행위)

- 소아의 입, 질 또는 항문에 가해자의 외음부를 강제성을 띠지 않고 접촉시켜 성적 자극을 받는 행위를 소아 성교 성 학대라고 한다.

③ 소아 강간 성 학대 (강제로 성교해서 성적 자극을 받는 행위)

- 소아의 입, 질에 또는 항문에 가해자의 외음부를 강제로 접촉시켜 성적 자극 받는 행위를 강간이라 한다.

소아 성 학대의 역학

- 소아 성 학대를
 - 가족 중 한 사람으로부터 받는 경우가 가장 많고,

- 그 다음으로 소아 성 학대를 받은 소아가 평소 잘 알고 지내는 이웃 사람이나 가족,
 - 가족의 친구나 친지로부터 더 많이 받고,
 - 마지막으로 낯모르는 사람에 의해 소아 성 학대를 받기도 한다. 그 중 낯모르는 사람에 의해 소아 성 학대를 받는 경우는 아주 드물다.
- 2004. 10. 07 한국 성폭력 피해자에 관한 기사"에 의하면 한국 성폭력 피해자의 78%가 "아버지·삼촌·친오빠" 등 친족으로 부터 성학대를 당했다고 한다. 이 기사의 통계는 한국성폭력상담소 열림터에서 얻은 자료이다.
 - 미국 소아청소년과 학회는 생후 4 개월 이후부터 자녀는 엄마아빠의 침실에서 함께 자는 습관을 버리고 각 자녀들은 각 자녀의 침실에서 자라고 권장한다.
 - 여아들의 20%, 남아들의 9%가 소아 성 학대를 받았다고 추정되고
 - 소아 강간 성 학대는 전 소아 성 학대의 10%이하이고
 - 소아들의 0.2~0.3%는 근친상간 소아 성 학대를 받고 근친상간 소아 성 학대가 5 년 동안 계속 되기도 한다.
 - 근친상간 소아 성 학대를 받은 소아들의 90%는 여아들이고 10%는 남아들이다. 최근 연구에 의하면 근친상간 소아 성 학대를 받는 소아들의 성별 차이가 점점 줄어들고 있다.
 - 근친상간 소아 성 학대를 받은 소아들의 1/3은 6 세 이하, 1/3은 6~12 세이고, 1/3은 12~18 세이다.
 - 한 아버지가 한 친 딸과 근친상간 성 학대를 한 다음, 다른 친 딸과 근친상간 성 학대를 하는 경우도 있다.
 - 소아와 성교해서 소아 성 학대를 가한 사람들의 99%가 남성이고, 아이를 돌보는 사람으로부터 소아 성교 성 학대를 받을 때는 소아 성 학대를 한 사람이 여성인 경우가 많다.
 - 친아버지에 의해 소아 성교 성 학대를 받는 수 보다 의붓아버지에 의해 소아 성교 성 학대를 받는 수가 5 배나 된다.
 - 1998 년에 103,845 명의 미 소아들이 소아 성 학대를 받았고,
 - 1999 년에 93,338 명의 소아들이 소아 성 학대를 받았다. 그중 여아들 1,000 명 중 1.6 명, 남아들 0.4 명꼴로 받은 셈이다.

- 2004 년에 84,000 명 이상 미 소아들이 소아 성 학대를 받았다 한다(출처-Pediatric News, July 2007).

소아 성 학대의 원인

- 근친상간은 친 아버지와 친 딸 사이에 가장 많이 생겼고 한 번 근친상간이 이루어진 후에는 성폭행이 없이 상후 합의하에서 점차적으로 계속 이루어지는 것이 보통이다.
- 때로는 친 아버지도 친 딸도 다 같이 성적욕구에 따라 근친상간이 계속 이루어질 수 있다.
- 가정에서 성 폭력적 행위를 자행하는 아버지의 경우,
 - 부인이 장기간 정신적으로나 육체적으로 앓거나,
 - 옥외 일을 많이 하거나,
 - 우울증에 장기간 빠지거나,
 - 아버지가 정서적으로 미숙하거나
 - 소아기 때 소아 성 학대를 받은 경우 친 딸과 근친상간을 하기가 더 쉽고 소아 성 학대도 할 수 있다.
 - 근친상간을 정신병을 앓는 아버지가 더 하기 쉽다.
 - 경제적으로 빈곤하거나 엄마가 교육을 많이 받지 않았거나
 - 아빠가 알코올 중독에 걸려있거나 약물 중독에 걸려있거나,
 - 정신병이 있을 때 근친상간을 하기가 더 쉽다.

소아 성교 성 학대의 증상 징후

- 아버지나 가족의 일원에 의해 소아 성교 성 학대를 받았던 여아는 자기 엄마에게 성 학대를 받았던 사실을 직접 실토했 때가 많다. 엄마가 딸을 데리고 병원에 가서 의사의 도움을 청하는 경우도 있다.

- 딸이 친 아빠로부터 성교 성 학대를 받았다는 사실을 엄마한테 보고해도 엄마가 그 사실을 받아드리지 않으면 성학대를 받은 어떤 딸은 자기의 여자 친구의 어머니나 학교 카운슬러 등에게 그 사실을 실토하는 경우도 있다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 사춘기 여아는 자신의 의사에게 그 사실을 실토하고 의사로부터 도움을 구하는 경우도 있다.
- 소아 성교 성 학대나 강간 성 학대를 당하지 않고 입에 외음부를 접촉하는 정도로 성 학대를 받거나 추잡한 신체적 접촉 성희롱 성 학대를 받았을 때는 성 학대를 받았던 소아의 신체에 확연한 부상이 나타나지 않는 것이 보통이다.
- 때로는 가해자가 소아에게 뇌물을 주어 소아로부터 호감을 사거나 소아 성교 성 학대를 받아서 생긴 어떤 증상 징후를 아무에게도 실토하지 않도록 위협 하는 경우도 있다.
- 외음부 열창, 외음부 혈종, 외음부 부종, 처녀막 열상, 질 강 열창, 질 강 상흔, 이빨로 물린 자국, 발적, 찰과상, 자반 등이 소아 성교 성 학대로 인해 소아 성 학대를 받은 여아의 외부부 등에 나타날 수 있다.
- 피부나 입 안 점막에서 발적, 찰과상, 자반 등이 발견될 수 있다.
- 그 외 항문 외상, 성병, 질 출혈, 질 분비, 재발성 요도염, 요로 감염, 야뇨증, 요분증, 매춘, 가출, 약물 중독, 자살기도, 수면장애, 복통, 학습 장애, 학교 성적 저하, 우울증, 변비증, 설사 등의 증상 징후가 생길 수 있다.
- 사춘기 여아는 성교 성 학대를 받은 후 임신 될 수 있다.
- 소아 성교 성 학대를 받은
 - 3~8 세 된 유아들이나 학령기 아이들의 28~38%는 악몽을 꾸고,
 - 5~11 세 된 유아들이나 학령기 아이들의 26%는 어둠 공포증을 갖고,
 - 14%는 침실 공포증을 갖고,
 - 4 세 유아들의 30%와 6 세 유아들의 10%에게 야뇨증이 생길 수 있고,
 - 신체적 증상 징후와 행동 장애 등이 생길 수 있다.
- 사춘기가 되기 이전 소아청소년들에 생긴 성병은 거의가 소아 성교 성 학대로 인해 생긴다.

- 소아 성교 성 학대를 가한 사람이 그 사실을 비밀로 지켜달라고 강요했기 때문에 소아 성교 성 학대를 받은 사실이 뒤늦게 알게 될 때도 많다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 소아청소년들의 신체검사의 결과는
 - 15~85%에서 정상이고,
 - 14~34%에서 외음부가 발적되어 있고,
 - 15~85%에서 처녀막의 질구가 비정상적으로 크게 확장되고,
 - 6~16%에서 외음부에 부상이 발견되고,
 - 3~6%에서 성병이 진단되고,
 - 2~18%에서 정자나 산성 인산효소 검사의 결과가 양성으로 나타난다.

다음과 같은 증상 징후나 행동 장애가 소아에게 있으면 소아 성교 성학대를 받았는지 의심해 봐야 한다.

- 엄마아빠로부터 떨어지지 않고 매달릴 때
- 분노 발작
- 공격적 행동,
- 수면장애,
- 악몽,
- 식욕상실,
- 너무 많이 먹거나 아주 안 먹거나,
- 신경질환,
- 공포증,
- 행동장애,
- 위축,
- 우울증,
- 자기비하,

- 자해,
- 또래들 간 사고문제,
- 습관성 약물남용,
- 학교문제,
- 난잡한 성행위,
- 매매춘,
- 성학대 등 증상 징후가 있을 때

참조문헌:Pediatrics in review vol. 17, No, 7, July 1996

소아의 외음부와 항문, 신체에 다음과 같은 증상 징후가 있으면 소아 성교 성 학대를 받았나 의심한다.

- 외음부, 항문 또는 요도의 외상, 외음부나 항문의 출혈
- 외음부나 항문의 소양감,
- 외음부 감염이나 분비물
- 외음부염이나 외음부 질염
- 항문염
- 성병
- 임신
- 배뇨곤란
- 재발성 요로감염
- 복통
- 두통
- 만성 외음부 통증
- 질강 내 이물,

- 항문 내 이물
- 야뇨증
- 만성 변비증
- 배변 통증
- 유분증 등
- 참조문헌:Pediatrics in review vol. 17, No, 7, July 1996

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

소아 성 학대 (아동 성 학대)(2), Child sexual abuse(2)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

소아 성교 성 학대와 임상검사

- 소아 성희롱 성 학대를 받은 소아의 외음부에서 채취한 피검물로 정액유무 검사를 한다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 경우에는 정자의 유무를 검사한다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 후 6 시간 이내 질 강 속 피, 점액, 정액, 이물질 등 피검 물을 검사할 때 움직이는 정자가 발견될 수 있고,
- 6 시간 이후부터 72 시간 이내 움직이지 않는 정자가 발견될 수 있다.
- 소아 성교 성 학대를 가한 사람들 중 일부는 성교할 때 정액과 정자를 사정할 수 없는 경우도 있다.
- 소아 성교 성 학대를 당한 후 바로 좌욕하거나 외음부를 씻거나 속옷을 갈아입으면 치모, 정액, 정자 등이 발견되지 않을 수 있다.
- 정액에 든 산성 인산효소의 유무를 검사한다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 후 22~24 시간 이내 산성 인산효소가 발견될 수 있고 때로는 정자는 발견되지만 산성 인산효소는 발견되지 않을 수 있다.
- 당단백질, 단클론성 항체, DNA 검사를 할 수 있다.
- 구강과 항문에서 얻은 피검 물로 정액과 정자 검사를 할 수 있다.
- 입, 질 강, 요도, 항문에서 채취한 피검 물로 임질균, 클라미디아균 등 세균배양검사를 할 수 있다.
- 필요에 따라 매독, 에이즈, B 형 간염 등의 감염병이 있나 세균 검사를 할 수 있다.
- 치모, 두발, 체모, 손톱, 피 등 피검 물로 임상검사를 할 수 있다.

소아 성 학대 진단

- 병력, 진찰, 증상 징후 등을 종합하고 소아 성 학대를 받은 소아에서 채취한 두발, 치모, 체모, 정액, 피, 정자 등 피검물로 임상검사를 하고
- 뼈 X 선 사진, 신체와 외음부의 사진 등으로 소아 성 학대를 진단할 수 있다.
- 미국에서는 강간을 특별히 취급하는 강간 조사팀에 의해 소아 성교 성 학대를 특별히 진단 처리하기도 하고
- 법에 의해 응급실에서 응급진단을 받는 것이 보통이다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 여아의 처녀막의 질구의 크기가 비정상적으로 더 크거나 외음부에 상흔이 있거나 항문 상흔이 있으면 소아 성교 성 학대를 받은 것을 의심할 수 있다.
- 그러나 처녀막의 질구의 횡경의 크기가 비정상적으로 더 큰 것이 소아 성교 성 학대로 인해 더 커졌다고 진단 할 수 있으나
- 여아의 질구의 크기가 정상적으로 차이가 많기 때문에 질구의 크기를 기준으로 여아가 성교 성 학대를 받고 안 받았다고 확실히 단정할 수 없다.
- 소아 강간 성교 성 학대를 받은 후 72 시간 내 소아 강간 성교 성 학대를 받은 여아의 외음부에서 얻은 피검 물로 산성 인산효소와 정자 등을 검사해서 진단할 수 있다.
- 소아 강간 성교 성 학대를 당했을 때는 외음부 외상과 법적 임상검사 등으로 진단할 수 있다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 여아들의 외음부 진찰결과는 50%에서 정상적일 수 있고, 임상검사 결과도 50%에서 정상적일 수 있기 때문에 진찰결과와 각종 법적 임상결과가 정상으로 나타났다고 해서 여아가 소아 강간 성교 성 학대를 받지 않았다고 단정할 수 없다.
- 임질균, 헤파스바이러스(헤르페스바이러스), 사람 유두종 바이러스, 트리코모나스 원충, 클라미디아균 등으로 인한 감염성 성병이 소아 강간 성교 성 학대로 생길 수 있고,
- 출생 전, 출생 중, 출생 후 모체로부터 감염될 수 있기 때문에 여아에게 감염성 성병이 있을 때 성교 성 학대를 당했을 가능성을 의심할 수는 있지만 감염성 성병이

여아에게 있다고 해서 그 여아가 소아 강간 성교 성 학대를 받았다고 절대적으로 진단 내릴 수 없다.

소아 성교 성 학대의 감별 진단

- 질강 내 이물,
- 요도 탈출증,
- 연구균성 외음부염,
- 시겔라 외음부염,
- 외음부에 생긴 각종 피부질환으로 인한 외음부염과 질염,
- 안전사고로 인한 외음부 외상이나 질염
- 또는 외음부 출혈 등과 감별 진단해야 한다.

소아 강간 성 학대의 치료와 대처 방안

- 소아 강간 성 학대를 받은 후 가능하면 즉시 병원 응급실이나 강간 처치센터 등에서 학대 받은 소아로부터 얻은 정액, 정자, 치모, 두발 등의 피검 물로 법적 강간 임상검사를 한다.
- 소아 신체 학대를 받은 대부분의 경우는 민사사건으로 취급되지만 소아 성 학대를 받은 대부분의 경우는 형사사건으로 취급되고 경찰당국의 조사가 법적으로 필요하다.
- 소아 성교 성 학대를 강제로 한두 번 받은 여아는 정신과 전문의의 치료를 받아야 하고 단순 성희롱 소아 성 학대를 받은 소아는 카운슬링을 받고 소아 성희롱 성 학대를 또 다시 받지 않게 예방 치료를 적절히 받아야 한다.
- 소아 성교 성 학대를 강제로 여러 번 받은 소아는 정신과 전문의 치료를 장기간 받아야 한다.
- 같이 사는 엄마아빠나 식구로부터 소아 성교 성 학대를 받으면 가해자와 학대받은 소아를 우선 격리 거주시킨다.

- 소아 성교 성 학대를 받은 여아가 초경을 한 사춘기 여아이면 임신 예방을 하기 위해 소아 성교 성 학대를 받은 72 시간 이내 응급피임 호르몬제 복용을 하고 성병을 예방하기 위해 72 시간 이내 항생제로 성병을 예방할 수 있다.
- 소아 성교 성 학대를 받은 후 가능한 한 즉시 의사의 초진을 받고 초진 치료를 받은 후 적어도 2 주일 후 의사의 추적 재검진과 필요에 따라 치료도 받는다.
- 소아 성교 성 학대를 가한 아버지나 어머니, 또는 그 외 사람은 물론 소아도 정신 치료를 받아야 한다.
- 의사, 사회 복지사, 소아 정신과 간호사, 임상심리 전문가, 정신과 의사, 관계당국 요원으로 구성된 소아 성교 성 학대 응급 치료 팀의 치료를 받고 소아 성 학대를 받은 소아와 엄마아빠의 안녕을 위해 장기간 치료한다.

소아 성 학대의 예방

- 어떤 소아도 소아 성 학대를 받을 수 있기 때문에 소아청소년 자녀들이 소아 성 학대를 받지 않게 평소에 잘 예방해야 한다.
- 어린 자녀가 성 학대를 받으면 그 사실을 비밀로 지켜서는 안 된다고 교육시킨다.
- 어떤 사람이든 성 학대를 시도할 때는 “안 된다”라고 말로 확실히 크게 말하라”고 교육시킨다.
- 소아 성 학대를 하려고 하면 명확하고 크게 “안 된다고 말하라”고 교육시킨다.
- 피할 수 없어서 소아 성 학대를 당하면 엄마아빠나 보호자, 그 외 적절한 사람에게 그 사실을 즉시 알리도록 소아 성교육을 교육시킨다.
- 소아 강간 성 학대, 소아 성교 성 학대나 소아 성희롱 성 학대의 예방에 관한 소아 성 교육용 책자를 통해 소아 자녀가 성 학대를 받지 않게 평소에 성교육을 시키고 성 학대를 받지 않게 자녀를 항상 보호한다.
- 사춘기 아이들의 가정환경, 교육 및 고용, 사회 활동, 약물사용, 성생활, 자살 시도, 우울증, 안정도 (HEADSSS)등에 관해 잘 알아보면 사춘기 아이들의 성문란의 원인에 관해서도 더 잘 알아볼 수 있다. 또 소아 성 학대를 예방하는데도 도움이 된다(Pediatric News, July 2007).

소아 강간 성 학대를 받은 후 임신 예방

- 초경을 한 이후 사춘기 여아가 배란 6 일 전, 배란 4 일 이후 소아 강간 성 학대를 받았을 때의 임신 가능성은 0.05% 이하이다.
- 배란하기 3 일 전부터 배란 된 날 사이에 강간을 당했을 때의 임신 될 가능성은 14~17%이다.
- 강간을 당한 후 72 시간 이내에 오브랄(Ovral) 2 정을 즉시 복용하고 첫 복용한 후 12 시간이 될 때 2 정을 또 복용해서 임신을 예방한다.

소아 성교 성 학대와 성병의 예방

소아 성교 성 학대를 받은 소아는

- 임질,
- 클라미디아 감염병,
- 트리코모나스 감염병
- 질염,
- 매독,
- 사람 유두종 바이러스 감염병,
- 헤파스바이러스 음부염,
- 에이즈,
- 캔디다 외음부 질염,
- 물 사마귀 등의 성병에 걸릴 수 있으나 소아가 성교 성 학대를 받은 후 성병이 흔히 생기지는 않는다.
- 의사의 판단으로 항생제로 성병을 예방할 수 있고
- 엄마아빠가 성병을 예방하기를 원할 때는 강간당한 소아가 성병에 걸리지 않게 항생제로 성병 예방 치료를 받을 수 있다.
- 소아 성교 성 학대를 당한 후 성병을 예방하기 위해 통상적으로 항생제를 권장하지는 않는다.

- 그러나 여러 상대자로부터 소아 성교 성 학대를 받은 소아의 경우에는 성병을 예방하기 위해 항생제 예방 치료를 받을 것을 권장한다.
- 항생제 성병 예방을 할 때는 임질, 클라미디아 감염, 매독 등의 성병을 주로 예방한다.

소아 성 학대의 예후

- 소아 성희롱 성 학대나 소아 성교 성 학대를 한두 번 받았던 대부분의 아이들은 정상적으로 성장 발육할 수 있다.
- 장기간 소아 성교 성 학대를 받은 소아를 적절하게 보호해 주지 않고 소아 성교 성 학대를 더 이상 받지 않게 예방해주지 않거나 건전한 감정 정서 인간 안녕을 유지하기 위해 필요한 것을 적절히 충족해 주지 않으면 그들은 가출, 사춘기 매춘, 알코올중독, 약물 중독, 우울증, 자살 기도 내지 자살, 히스테리 등의 문제가 생기기 쉽고 결혼을 한 후 부부생활도 원만치 않을 수 있고 정신적 문제가 생기기 쉽다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처-9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 그외
- Pediatric News, July 2007 [
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑

- 집중적 관심적 사랑
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할전도적 사랑
- 소아 학대와 소아 무관심 Child abuse, Child neglect
- 소아 신체학대(아동 신체학대) Child physical abuse
- 감정적 학대 Emotional abuse(Mental abuse)
- 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육지연 Non-organic failure to thrive by neglect
- 영아를 심하게 흔들어 생기는 증후군(흔들린 아기 증후군, 흔들어댄 아기 증후군, 또는 흔들린 아이 증후군) Shaken baby syndrome
- 약물 학대 Drug abuse
- 대리인에 의한 뮌하우젠 증후군 Munchausen syndrome by proxy
- 스팅킹 체벌
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th- 22nd edition
- Red book 31st edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

소아 감정적 정신적 학대(아동 감정적 학대), Child emotional abuse and Child mental abuse

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

- 자녀에게 눈길 접촉사랑을 해주지 않거나
- 누워있는 채 젖병을 들고 먹이거나,
- 아이에게 신체적 접촉사랑을 해주지 않고
- 감정적으로 자녀를 학대하는 행위를 감정적 학대라고 한다.
- 원치 않는 자녀를 낳은 엄마아빠의 경우 감정적 학대를 할 수 있고,
- 정신병이나 육체적 질병을 앓고 있는 엄마아빠들이나
- 영적으로 경제적으로 빈곤한 엄마아빠들이 소아 감정적 정신적 학대를 자행하는 경우가 더 많다.
- 대리적 사랑을 하거나,
- 소유적 사랑을 하거나
- 역할 전도적 사랑을 하는 것도 일종의 감정적 학대라고 할 수 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024

- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처-9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 그외
- Pediatric News, July 2007
- 조건 없는 자녀 사랑,
- 눈길 접촉 사랑,
- 신체적 접촉 사랑,
- 집중적 관심적 사랑,
- 나를 사랑하시나요,
- 그릇된 사랑- 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th-22nd edition
- Red book 31st edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible

- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

무관심 학대(소아 무시 학대/아동 무관심 학대)로 생긴 비기질적 성장 발육지연 학대, Non-organic failure to thrive caused by child neglect

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]

소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육지연의 개요

- 엄마아빠나 아이를 돌보는 보호자나 베이비시터가 인간 삶의 근본 필수 요건-집, 먹을 것, 입을 것, 보호, 건강관리, 사랑, 보살핌, 수면 등을 그 아이에게 적절히 제공하지도 않고 해주는데 관심을 갖지도 않고 소홀히 해서 아이의 건강과 안녕에 손상을 입히는 행위를 “무관심 학대(소아 무시학대)라고 하고 그로 인해 생기는 학대를 비기질적 성장 발육지연 학대”라고 한다.
- 이때 육체적 손상을 입히는 학대는 하지 않는다.
- 영양분을 적절히 공급 하지 않거나,
- 정서적으로 손상을 입히거나 관심 없이 소홀히 양육하거나 다루거나
- 사랑하지 않아서 성장 발육이 지연될 때 소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육지연이라고 한다.
- 엄마아빠에게 정신 정서적 문제가 있어 자녀양육에 관심 없이 소홀히 양육해 자녀가 언어적으로 사회적으로 발육되지 않을 수 있다. 이것도 일종의 무관심적 비기질적 성장 발육지연 학대라고 할 수 있다.

소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육지연의 원인

- 영유아들의 성장 발육지연의 원인의 70%는 소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육지연이고 30%는 어떤 신체상 질병으로 생긴 기질적인 성장 발육지연이다.

- 비기질적 성장 발육지연의 50%는 자녀 양육에 관심을 갖지 않고 자녀를 소홀히 양육하고 취급해서 생기거나
- 인공영양이나 모유, 또는 이유식을 먹일 때 소아청소년과학의 권장에 따르지 않고 잘 못 먹이거나, 인공영양을 먹일 때 엄마아빠의 마음대로 부적절한 양의 물로 인공영양을 잘 못 희석해서 먹이거나 먹이는 횟수나 인공영양의 양을 보통 권장한 횟수보다 훨씬 적은 횟수로 먹이거나, 또는 훨씬 더 많은 양이나 적은 양을 먹이는 등 관심을 갖지 않고 양육해서 정상적으로 성장되지 않을 수 있다.
- 엄마아빠의 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육지연의 대부분은 2 세 이전 영유아들에게 생길 수 있으나 드물게는 2 세 이후 유아들에게도 생길 수 있다.
- 일반적으로 엄마 자신이 경제적으로 극히 빈곤하고 감정적으로 결핍되어 있고 엄마 자신이 가지고 있는 정신적, 심적, 경제적, 신체적 어떤 문제가 해결되지 않거나
- 급성 우울증이나 만성 우울증에 걸려 있거나
- 여러 가지 이유로 남편과 별거생활을 하거나
- 남편이 자녀를 적절히 돌보지 않거나
- 부부관계의 문제가 자주 심각하게 생기거나
- 원하지 않는 자녀를 임신해서 낳아 기르거나
- 직장일이나 집안일을 과도히 하거나 그로 인해 과도하게 피로할 때 더 쉽게 생기기 쉽다.

무관심 비기질적 성장 발육지연의 증상 징후

- 영유아가 잘 먹지도 않고 구토나 설사를 한다고 엄마가 병원에 데리고 와서 영유아를 소아청소년과에 입원시키고 조심히 관찰 치료하는 동안 엄마가 주서한대로 구토 설사를 조금도 하지 않고, 배가 곱든 듯이 아주 잘 먹는 것이 보통이다.
- 정기 건강검진과 예방접종을 적기에 해주지 않았던 것이 보통이다.
- 심한 경우, 성장 지연으로 피골이 상접되고 엉덩이 살이 적고 엉덩이가 작고 피부에 기름기가 적고 주름이 잡히고
- 기저귀 피부염이나 농가진 등이 있으나 적절히 치료받지도 않고 해주지도 않고,

- 손톱을 깎아주지 않아 길고,
- 목욕을 시키지 않아 냄새가 나고,
- 계절이나 나이에 맞지 않게 옷을 입고 있을 수 있다.
- 후두를 바닥에 대고 오랫동안 누워있었기 때문에 후두가 납작하고 후두에 두발이 없어 와성 탈모증이 생기고
- 사회적 발육이나 언어 발육이 지연되고
- 안아 주고 뽀뽀 이외 신체적 접촉 사랑을 해주면 어색하게 받고 눈길 접촉이 없고 얼굴에 감정이 나타나지 않고 안아주어도 별 반응이 없이 안기는 것이 보통이다.
- 특히 엄마와 영유아 자녀 간에 보통 있는 신체적 접촉 사랑, 눈길 접촉 사랑이 결여되어 있고 엄마가 아기를 데리고 노는 시간, 안아주는 시간, 말로 대화하는 시간이 보통 보다 태부족하고 부적절하거나 비정상적이다.
- 때로는 엄마가 아기에게 눈길 접촉과 신체적 접촉 사랑을 해 주지도 않고 아기에게 음식물을 먹일 때 적대시하고 강제로 먹이는 경향이 있다.

소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육지연의 진단

- 병력, 진찰 소견, 증상 징후 등을 종합해서 엄마아빠가 소아 무관심 학대를 해서 생긴 비기질적 성장 발육지연이 있다고 의심되면 병원에 입원시켜 관찰하고 소아 학대 관계당국에 보고해야 한다.
- 1 일 체중 kg 당 150 칼로리의 균형 잡힌 고칼로리 음식물을 먹이면 체중이 급격히 증가되는 것이 보통이다.
- 기질적으로 성장 발육지연이 생기지 않고 엄마아빠의 소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육 지연을 진단할 때는 특별한 임상검사를 할 필요가 없으나 소아 신체 학대를 받았다고 의심되면 전신 뼈 X 선 사진을 검사한다.
- 엄마아빠가 소아 무관심 학대를 해서 생긴 비기질적인 성장 발육 지연이 있는 소아에게 눈길 접촉 사랑과 신체적 접촉 사랑을 잘 해주고 균형 잡힌 고칼로리 음식물을 충분히 제공하면 아주 잘 먹고 체중이 짧은 시간에 놀라울 정도로 증가되는 것이 보통이다.

- 비기질적 성장 발육 지연이 있는 소아들은 치료받기 전 체중과 신장의 성장은 5 퍼센타일 이하인 것이 보통이다.
- 이런 정보를 총 종합해서 “소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육 지연”을 진단할 수 있다.

소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육 지연의 치료

- 소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육 지연이 됐다고 의심하든지 진단이 나면 소아 학대 보호 관계당국에 보고해야 한다.
- 소아 무관심 학대를 해서 양육한 엄마아빠와 환아를 별거시켜야 할 때도 있다.
- 엄마아빠의 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육 지연이 있는 영유아들의 75%를 그들의 엄마아빠와 함께 집으로 퇴원시키면서 공중 보건 간호사, 소아청소년과 의사, 사회 복지사, 소아학대 보호국 관련자, 정신과 전문의 등으로 구성된 소아 학대 해결 팀이 학대를 한 엄마아빠와 학대 받은 자녀를 응급으로 치료해 주고,
- 장기적으로 따라잡기 치료를 해 주고
- 인간 기본 생명 유지의 필수 조건 의식주 건강 사랑 등을 적절히 충족해 주면 정상적으로 성장 발육할 수 있다.
- 소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육 지연이 있는 영유아들의 일부는 엄마아빠가 계속 무관심 학대로 양육해 사망할 수 있다.
- 소아 무관심 학대를 받은 영유아들의 5~10%는 소아 신체 학대를 동시 받을 수 있다.
- 적절히 조기에 치료하면 정상적으로 성장 발육할 수 있지만 성장 발육 지연이 생후 6 개월 이후까지 계속되면 뇌 발육이 영구적으로 지연될 수 있고 감정 손상도 생길 수 있다.

무관심 학대 생긴 비기질적 성장 발육 지연과 법적 문제

- 나라와 지방에 따라 소아 학대와 소아 무관심 학대로 생긴 비기질적 성장 발육 지연을 국가적 차원에서 치료하는 법이 다를 수 있다.

- 영유아가 이런 종류의 학대를 받았다고 의심하면 소아 보호국 당국에 보고 해야 하는 것이 일반적이다.
- 미국에서는 소아 신체 학대, 소아 성 학대, 소아 정서적 학대, 소아 무관심 학대로 정상적으로 성장 발육되지 않는 소아를 발견하면 의사, 치과 의사, 교사, 소아청소년들을 돌보는 성인들은 소아 학대 보호국에 즉시 보고해야 할 법적 의무가 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호 백과]-제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할전도적 사랑
- 소아 학대와 소아 무관심 Child abuse, Child neglect
- 소아 신체학대(아동 신체학대) Child physical abuse
- 소아 성 학대(아동 성 학대) Child sexual abuse
- 감정적 학대 Emotional abuse(Mental abuse)

- 영아를 심하게 흔들어 생기는 증후군(흔들린 아기 증후군, 흔들어댄 아기 증후군, 또는 흔들린 아이 증후군) Shaken baby syndrome
- 약물 학대 Drug abuse
- 대리인에 의한 뮌하우젠 증후군 Munchausen syndrome by proxy
- 스팅킹 체벌 Spanking 등을 참조
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처-9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 그 외
- Pediatric News, July 2007
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2012
- Nelson Text Book of Pediatrics 121st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

영아를 심하게 흔들어서 생기는 증후군(흔들린 아이 증후군/셰이큰 영아 증후군), Shaken baby syndrome

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 23-Adolescent children growth development diseases-제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병-in written in English and Korean]



그림 439. 영유아를 심히 흔들어서 학대를 할 수 있다.

- 생후 6~12 개월 된 영아의 허리나 몸통 부위를 양손으로 붙들고 고의적으로 영아를 심하게 흔들어서 영아의 육체적 정신적 면에 손상을 입히는 학대 행위를 "영아를 심하게 흔들어서 생기는 증후군", 셰이큰 영아 증후군 또는 "흔들린 아이 증후군" 이라 한다.
- 심하게 흔들어서 학대를 받은 영아에게 뚜렷한 외상이 발견되지 않는 것이 일반적이나 뇌의 국소나 뇌 전체에 좌상이 생길 수 있고, 경막 하 출혈, 뇌 지주막하 출혈 등 두개 강 내 출혈, 망막 출혈, 혼수, 경련, 호흡 정지, 기민상태, 근육의 강직,

또는 이완, 엄마의 젖꼭지를 빨아 젖 먹는 데도 이상이 생기고, 뇌부종 등이 생길 수 있다.

- 영아를 심하게 흔들어 생기는 증후군으로 소아 학대를 받은 영아들의 대부분은 직접 두부 강타를 받은 증상 징후는 없고 두부에 외상도 없는 것이 보통이다.
- 심하게 흔들일 때 영아의 뼈의 몸통, 골간 골절, 골단 골절, 머리, 목과 팔다리 부상이 생길 수 있다.
- 영아를 심하게 흔들어 생기는 증후군(흔들린 아이 증후군)이 있는 영유아들의 대부분은 소아 신체 학대도 동시 받는 것이 보통이다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 영유아가 흔들린 아이 증후군으로 소아 학대를 받았다고 의심되면 두부 X 선 사진, 두부 CT 스캔 검사, 두부 MRI 검사, 전신 골 X 선 사 등으로 진단할 수 있다.

다음은 “쉐이큰 영아 증후군에 우리 아이가 걱정이 돼요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 쉐이큰 영아 증후군에 우리 아이가 걱정이 돼요

Q.

안녕하세요. 2 달여 된 남자아이를 키우고 있는 주부입니다. 인터넷을 통해 알게 된 사실인데요. 아이들은 뇌 발육이 덜 된 상태라서 아이를 달랠 때 너무 흔들어 주면 뇌에 지장을 준다는 글을 읽었습니다. 저희 아이는 신생아 때부터 장염 등으로 아파서 심하게 울고 그랬습니다. 그래서 항상 달래는데 애를 먹었고, 나은 후로도 잠을 잘 안자서 항상 눕히지 않고 흔들어 안아주었습니다. 지능발달에 영향을 준다는 글을 읽고 너무나 충격적이었는데요..아이한테 정말 괜찮은 것인가요? 오늘은 또 갑자기 설사를 해서 병원에 갔는데 어른들이 하는 뽀뽀로 인해 균이 감염되기도 한다고 하네요..또.. 충치 균이나 헬리코박터 균이라든지..이런 균도 감염되나요? 주의를 해야 하는 것이 너무 많네요.. 답변해 주시면 정말 고맙겠습니다.

A.

영아님께

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

일반적으로 자녀를 양육할 때 달래기 위해서 살살 흔드는 정도로 뇌나 신체 어느 부위에 이상이 생기지 않을 것입니다.

걱정하실 필요가 없습니다.

가끔 부모 자신이나 아이를 돌보는 사람이 영아를 보통 이상으로 심히 흔들면 뇌손상이 생길 수 있습니다. 이렇게 해서 생긴 병을 "쉐이큰 영아 증후군(Shaken baby syndrome/흔들린 아이 증후군)"이라고 합니다. 이 증후군은 아동학대의 일종에 속합니다.

다음 글을 참고하시기 바랍니다.

[영아를 심하게 흔들어서 생기는 증후군 (Shaken baby syndrome, 쉐이큰 영아 증후군, 흔들린 아이 증후군)

보통 6~12 개월의 영아의 허리 부위를 양손으로 붙들고 보통 이상으로 심하게 흔들 때 뇌 좌상, 경막 하 출혈, 지주막하 출혈 등의 두개골 내 출혈이 생길 수 있다. 이 증후군은 일종의 아동 (소아)학대로 간주한다. 외관상으로 나타나는 외상은 거의 없는 것이 보통이다.

머리에 직접적 강타를 가해진 증거도 없고 머리에 외상도 없는 것이 보통이나 장골의 몸통이나 골단의 끝 부분에 골절이 생길 수 있고 머리, 목과 팔다리에 현탁증이 있을 수 있다.

셰이큰 영아 증후군과 소아 신체 학대가 함께 있는 것이 보통이고 앞서 설명한 증상 징후가 신체 학대로 생긴다고 믿는 의사들도 있다.

망막출혈, 혼수, 경련, 호흡정지, 기민상태, 근육의 강직 또는 이완, 젖 먹을 때 젖꼭지를 빠는 데 이상, 뇌부종 등의 문제가 생길 수 있다.

증상 징후, 병력 진찰소견 등을 종합해서 아동 학대(소아 학대)를 의심하면 두부 X 선 사진, 뇌 CT 스캔 검사, 뇌 MRI 검사, 신체의 골격 X 선 사진 검사 등으로 진단한다.]

사람들이나 원숭이들만 헬리코 박테리아를 보균한다. 어떤 경로로 사람들에게 감염되는지 잘 모릅니다. 그러나 대변⇒ 경구 경로를 통해서 감염된다고 추정합니다. 구강 속에서 헬리코 박테리아가 상존 할 수 있고 입을 맞추므로 감염될 가능성은 있지만 크게 염려하실 필요는 없습니다.

충치가 생기는 원인도 확실히 모르나 키스를 할 때 세균이 감염되어 충치가 생기는 것은 아닙니다.

더 자세한 것은 정기 건강진단을 받을 때 소아청소년과 의사와 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition

- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

제 6 장 : 아토피 피부염 Atopic dermatitis and eczema

아토피 피부염(Atopic dermatitis)과 습진(Eczema)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

- 습진과 아토피 피부염은 원래 다른 병명이다.
- 염증성 피부염이 있는 피부병들을 통틀어 습진이라고 한다.
- 아토피 피부염은 일종의 염증성 피부염이다.
- 습진 중 가장 흔한 피부병이 바로 아토피 피부염이다.
- 의사들이나 환자들이 습진과 아토피 피부염을 때로는 혼동해서 동의어로 쓰고 있다.
- 심지어는 소아과 피부과학에서도 이 두 병명을 동의어로 쓰기도 하고 서로 교체어로 쓰기도 하며 비의료인들 중 일부는 아토피 피부염 대신 습진이란 말을 더 많이 쓰고 있다.
- 다시 설명하면, 소아과학에서 흔히 말하는 습진은 아토피성인 체질이 있는 사람들에게 생기는 만성 피부염, 변형성 피부염이고 피부과 전문의들이 말하는 습진의 뜻은 소양감, 발적, 구진, 수포, 부종, 진물, 딱지 등 증후 징후를 동반하는 급성 복합적 증후군이다.
- 사실은 이렇게 습진이란 병명의 뜻과 아토피 피부염의 뜻에 많은 사람들이 혼동하고 있어 독자들에게 이런 혼동을 주지 않기 위해 습진과 아토피 피부염 이란 병명에 관해 설명한다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-습진 Eczema 참조

아토피 피부염 종류

- ① 아토피 피부염은 영유아들에게 생기는 영유아 아토피 피부염
- ② 학령기 아이들에게 생기는 소아 아토피 피부염
- ③ 사춘기 아이들과 성인들에게 생기는 성인 아토피 피부염 등으로 분류할 수 있고
- ④ 급성으로 생기는 급성 아토피 피부염과 만성으로 생기는 만성 아토피 피부염으로 분류할 수 있고
- ⑤ 아토피 피부염에 화농성 염증이 있는 화농성 아토피 피부염과 화농성 염증이 없는 아토피 피부염으로 분류할 수 있다.
- ⑥ 아토피 피부염이 생기는 신체 부위에 따라
 - 얼굴에 나는 아토피 피부염,
 - 다리에 나는 아토피 피부염,
 - 팔에 나는 아토피 피부염,
 - 귀 뒤 부위에 나는 아토피 피부염,
 - 턱밑에 나는 아토피 피부염,
 - 목에 나는 아토피 피부염,
 - 손발에 나는 아토피 피부염 등으로 분류할 수 있다.
- ⑦ 아토피 피부염의 환부가 화폐모양으로 둥글둥글하게 생길 수도 있다. 이런 아토피 피부염을 화폐상 아토피 피부염(화폐성 습진/Nummular eczema)이라고 한다.

아토피 피부염 원인

- 총 인구의 10~20%에게 아토피 피부염이 있다.
- 소아청소년들의 15~25%에게 아토피 피부염이 있다.

- 생후 6 개월과 8~9 세에 발병률이 가장 높다. 출처;The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th edition, p.230
- 5 세 이하의 미국 소아들의 천 5 백만 명에게 아토피 피부염이 있다고 한다.
- 그 원인은 아직도 확실히 모르지만 아토피 피부염이 있는 아이들에게서 다음과 같은 공통 증상 징후가 발견되었다.



사진 269. 아토피 피부염이나 알레르기 질환을 유발시키기 쉬운 식품과 음식물-우유, 우유 음식물, 조개류, 생선 등 어패류, 땅콩, 견과류, 달걀 등

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D, FAAP

1. 아토피 피부염은 유전병이다.

- 기관지 천식, 접촉성 피부염, 알레르기 비염, 두드러기, 식품 알레르기 등 알레르기 질환의 병력이 있는 소아청소년들이나 아토피 체질인 소아청소년들에게 아토피 피부염이 더 잘 생길 수 있다.
- 친 부모 형제자매들 중 누군가가 아토피 피부염, 기관지 천식, 접촉성 피부염, 알레르기 비염, 두드러기 등 알레르기 질환의 가족 병력이 있거나 아토피 체질을 갖고 있으면 그 집안의 다른 소아청소년들에게도 아토피 피부염이 더 잘 생길 수 있다. 그래서 아토피 피부염은 유전성 알레르기 피부병이라고 믿는다.
- 아토피 피부염이 있는 소아들의 95% 정도에게 기관지 천식이나 알레르기 비염이 생길 수 있다. 출처;The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 18th edition, p.230.

2. 아토피 피부염이 있는 소아들은 거의가 아토피 체질이다.

- 아토피란 말의 뜻은 “다르다”. 아토피 피부염이 있는 대부분의 아이들 피부는 태어날 때부터 비정상이며 건강한 아이들과 “다르다”, 즉 아토피 체질이라 부른다.

3. 정신 불안과 스트레스로 아토피 피부염이 발생(유발)하기 쉽다.

- 아토피 체질을 갖고 있는 아이들이 정신적으로 불안하거나 스트레스를 많이 받거나 걱정(Worry)을 많이 하면 피부에 아토피 피부염이 유발될 수 있고 잘 치료되지 않을 수 있다.
- 그러므로 소아청소년 아토피 피부염을 치료할 때 잘 치료되지 않으면 부모와 환아가 함께 정신과 전문의의 치료를 받아야할 때도 있다.

4. 피부가 물리적 자극을 받으면 아토피 피부염이 유발될 수 있고 아토피 피부염의 증상이 심해진다.

- 껄껄한 옷이나 털옷(Wool clothes), 또는 카펫 등으로 피부가 물리적으로 자극 받으면 그로 인해 아토피 피부염이 유발될 수 있고, 이미 있던 아토피 피부염의 증상 징후가 더 심해질 수 있다.
- 자극성 있는 화장품이나 비누 등을 사용하거나 피부를 너무 문질러 닦아도 아토피 피부염 이 유발될 수 있고 이미 있던 아토피 피부염은 심해진다.

5. 특정 음식물로 인해 아토피 피부염이 유발될 수 있고 더 심해질 수 있다.



사진 270. 얼굴, 귀 뒤, 목, 가슴, 겨드랑이 등에 난 아토피 피부염. 지루성 피부염과 감별진단을 해야 한다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 271. 머리, 귀 뒤 부위, 목 등에 난 아토피 피부염
박테리아 감염이 아토피 피부염에 생겼다. 지루성 피부염과 감별진단을 해야 한다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 우유(Whole milk), 달걀, 콩, 땅콩, 생선, 초콜릿 등 알레르기 질환을 잘 유발시킬 수 있는 음식물에 의해서 아토피 피부염이 유발될 수 있고 이미 있던 아토피 피부염의 증상 징후가 더 심해질 수 있다.
- 고형 음식물이나 이유식을 조기에 영아들에게 먹이기 시작하면 아토피 피부염의 발병률이 더 높다고 한다. 그러나 이 연구에서 그 외 알레르기 질환은 더 잘 생기지 않는다고 한다 24.

6. 피부가 건성이면 아토피 피부염이 유발될 수 있고 그 증상이 더 심해 질 수 있다.

- 겨울철(Winter)에는 땀이 덜 나서 피부가 더 건조해지고 아토피 피부염이 더 심해질 수 있고 때로는 아토피 피부염이 더 심하게 유발될 수 있다.

7. 너무 자주 씻으면(Wash) 아토피 피부염이 유발될 수 있고 증상징후가 더 심해질 수 있다.

- 비눗물로 너무 씻거나 목욕을 너무 자주하면(Wash) 피부에 있는 기름기가 없어지고 피부가 건조해지고, 피부가 자극을 받아 아토피 피부염이 더 잘 유발될 수 있고 그 증상징후가 더 심해 질 수 있다.
- 이상 설명한 Worry, Wool, Whole milk, Winter 와 Wash 의 영어 단어의 첫 글자를 따서 5Ws 라고 하며 이 5Ws 는 아토피 피부염 유발인자 중 가장 흔 한 유발 인자이다.
- 5Ws 유발 인자에 노출 되면 이미 있던 아토피 피부염의 증상 징후가 더 심해질 수 있다.
- 이 5Ws 유발 인자에 더 많이, 더 오래 동안 노출될수록 아토피 피부염이 더 잘 유발되든지 증상 징후가 더 심해진다.
- 아토피 피부염을 치료하는 데 가능한 한 이 5Ws 유발 인자에 노출되지 않게 5Ws 를 피하든지 제거해서 아토피 피부염이 유발되지 않게 예방하고 이미 있는 아토피 피부염이 더 악화되지 않게 치료한다.

- 적절한 약물로 치료하는 것도 중요하지만 5Ws 유발 인자에 노출을 피하지 않으면 아토피성 치료는 잘 되지 않기 때문에 5Ws 유발 인지 제거를 아토피 피부염치료에 꼭 포함시켜 부모가 1 차적으로 실천해야 할 근본 치료이다.

8. 그 외 다른 유발 인자에 노출되면 가려워서 긁게 되고 아토피 피부염이 유발될 수 있다.

- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염, 제 18 권 소아청소년 이비인후 질환-외이도 아토피 피부염 참조.

아토피 피부염과 국소성 면역조절 물질 치료

- T-세포를 활성화시키는 작용이 있고
- 랑게르한 세포와 비만 세포에 작용해서 염증을 감소시키는 약리작용이 있고
- 코르티코스테로이드제로 치료 할 때는 피부가 얇아지고 피부 위축증이 생길 수 있다. 그러나 국소성 면역조절물질로 치료할 때는 피부가 얇아지고 피부 위축증이 생기는 부작용이 생기지 않는다.
- 이 약은 일반적으로 국소성 면역 매개체의 일종이다
- 이 두 종류의 국소성 면역조절물질은 항염증 작용도 있다.
- 코르티코스테로이드제로 아토피 피부염을 치료 할 때 생길 수 있는 부작용에 비해 국소성 면역조절물질로 치료할 때의 부작용은 적게 생기고 장기 치료해도 효과가 탁월하다고 한다.
- 최근 타크로리무스나 피메크로리무스(Pimecrolimus/Elidel 1% cream)로 치료받은 소아와 성인에서 림프 종양과 피부암이 발생했다는 보고가 있다.
- 림프 종양과 피부암이 이 두 치료약으로 인해서 생겼는지 아직 확실히 규명되지 않았지만 이 두 종류의 약으로 아토피 피부염을 치료할 때 이런 점을 염두에 두고 치료받는 것을 결정해야 한다.
- 위에서 설명했지만 다시 설명하면, 아토피 피부염을 코르티코스테로이드제 성분 크림이나 연고로 치료할 때는 피부색의 변화, 피부가 얇아지고 또 피부

섬유화작용이 생길 수 있으나 국소성 면역조절물질 연고나 크림으로 아토피 피부염을 치료할 때는 그런 부작용이 생기지 않는다.

- 타크로리무스 연고를 발라 치료 받은 부위가 화끈거리고 가려움 등 부작용이 15~18%에서 생길 수 있다(Pediatric News, July 2007).
- 2 세 이상 성인들의 중등도 아토피 피부염이나 중증 아토피 피부염 치료에 주로 쓴다.
- 중등도나 중증의 아토피 피부염 의 90%가 치료 12 주 내에 치료됐다고 보고됐다.
- 코르티코스테로이드제 연고나 크림으로 아토피 피부염을 치료받은 환자의 70%가 코르티코스테로이드 치료로 부작용이 생길까 걱정한다.
- 국소성 면역조절물질로 치료할 때 그 물질이 전신으로 거의 흡수되지 않으나 수년 동안 치료받은 후에 어떤 부작용이 생길 수 있는지 아직 모르기 때문에 모든 아토피 피부염은 우선 코르티코스테로이드 연고나 크림으로 치료하는 것을 권장한다.
- 아토피 피부염은 코르티코스테로이드제 연고나 크림으로 우선 치료하고
- 밤에는 항히스타민제로 진정시키고
- 아토피 피부염에 세균이 감염됐으면 적절한 전신 항생제로 치료하고
- 아토피 피부염유발 인자에 노출되지 않게 치료한다. 2005 Pediditric News 에 의하면, 피메크로리무스(Pimecrolimus) 1% 크림으로 생후 3 개월~11 세 된 소아들(275 명)의 경도 내지 중등도의 아토피 피부염을 치료한 결과 52%에서 아토피 피부염이 재발되지 않았고 아토피 피부염으로 생긴 가려움증이 치료시작 2 일 내에 감소됐다고 한다.
- Anti-igE Medication Lessens Pediatric Atopic Dermatitis Severity. JAMA 2/25/2020

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

- Anti-IgE Medication Lessens Pediatric Atopic Dermatitis Severity. JAMA 2/25/2020
- Sept. 2005 Pediatric News
- Infectious Diseases In Children, Oct 2005
- Clinical Pediatric Dermatology, Sidney Hurwitz
- Infectious Diseases In Children, 2002
- Manual of Skin Diseases, Gordon G. Sauer
- Nelson Textbook of Pediatrics
- Neonatology, BEHRMAN
- Pediatrics, AAP, 2002
- Pediatric news, August 2007
- www.eczemacenter.org
- .www.nationaleczema.org
- etc

표. 초강도 그룹, 다음 강도 그룹, 중등 강도 그룹, 경도 강도 그룹으로 코르티코스테로이드제의 연고, 크림, 젤, 로션 등을 나눈다.

초강도 그룹	강도 그룹 (1)	강도 그룹 (2)
0.05% Cormax 연고 0.05% Diprolene 연고 0.05% Diprolene 젤 0.05% Psorcon 연고 0.05% Temovate 젤 0.05% Temovate 크림 0.05% Temovate 연고 0.05% Ultravate 크림 0.05% Ultravate 연고	0.05% Cyclocort 연고 0.05% Diprolene AF 크림 0.05% Diprolene 로션 0.05% Diprosone 연고 0.1% Elocon 연고 0.05% Florone 연고 0.1% Halog 크림 0.5% Kenalog 크림 0.05% Psorcon 크림 0.25% Topicort 크림	0.1% Aristocort A 연고 0.005% Cutivate 연고 0.1% Cyclocort 크림 0.1% Cyclocort 로션 0.05% Diprosone 크림 0.05% Florone 크림 0.1% Halog 연고 0.05% Lidex-E 크림 0.05% Maxiflor 크림 0.1% Valisone 연고

	0.25% Topicort 연고 0.05% Topicort 젤	
중등도 그룹 (1)	중등도 그룹 (2)	경도 그룹 (1)
Dermatop 0.1% prednicarbate 연고 0.05% Cordran 연고 0.1% Elocon 크림 0.1% Kenalog 크림 0.025% Synalar 연고 0.2% Weatcort 연고	Dermatop 0.1% prednicarbate emollient 크림 0.05% Cordran 크림 0.05% Cutivate 크림 0.05% Diprosone 로션 0.1% Kenalog 로션 0.1% Locoid 크림 0.1% Pandel 크림 0.025% Synalar 크림 0.1% Valisone 크림 0.2% Westcort 크림	0.05% Aclivate 크림 0.05% Aclovate 연고 0.1% Aristocort 크림 0.05% DesOwen 크림 0.03% Locorten 크림 0.01% Synalar 크림 0.01% Synalar 로션 0.05% Trideslon 크림 0.1% Valisone 로션
경도 그룹 (2)	Topical with hydrocortisone, dexamethasone, flumethasone, prednisolone and methylprednisolone	

위 표에 있는 모든 종류의 국소성 코르티코스테로이드제는 모든 연령층 아이들의 아토피 피부염을 치료하는 데 일률적으로 쓸 수 없다. 예를 들어 0.1% Prednicarbate 연고나 0.05% Fluticasone(Cutivate) 로션은 1 세 전 영아들의 아토피 피부염을 치료하는 데 쓸 수 있지만 꼭 의사의 처방에 따라야 한다. Clobetasol 연고로도 치료할 수 있다.

- 스테로이드가 들어 있지 않은 eucrisa(crisaborole 연고) 로 2 세 이상에 생긴 중증도내지 중증도 습진을 치료 한다. 소스: AAP news 6/2018
- Dupixent(Dupilumab) 피하 주사 약은 6 세 이상 소아의 극심한 중증도 습진을 치료 하는데 쓴다. 23/2021

출처 및 참조문헌

- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.

- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

아토피 피부염의 증상 징후, Symptomes and signs of atopic dermatitis

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

아토피 피부염 증상 징후

- 아토피 피부염의 중증도, 환자의 나이와 합병증의 유무 등에 따라 증상 징후가 다르다.
- 아토피 피부염이 있는 아이들의 피부는 태어 날 때부터 아토피 피부염이 없는 아이들의 피부와 다른 점이 있다.
- 아토피 피부염이 있는 아이들의 약 50%에서 그들의 피부는 건성이다.
- 그들의 피부를 육안으로 볼 때는 그렇게 다른 점이 없는 것 같으나 그들의 피부는 거의 모든 자극에 과민하게 반응하는 소질이 있다.
- 정신적으로 불안하거나 스트레스를 받거나 물리적으로 자극을 받거나 어떤 종류의 음식물을 섭취할 때 아토피 피부염이 유발될 수 있다.
- 유발 인자에 접하면 지금까지 겉으로 보기에 아무렇지도 않던 피부층에서 히스타민(Histamine), 프로스타글란딘(Prostaglandin), 사토카인(Cytokine) 등이 분비되어 피부에 염증이 생길 수 있고 그 염증으로 피부가 가렵고, 가려우면 긁고 다음에 열거한 여러 가지의 증상 징후가 나타나는 것이 보통이다.
 - 가려워지고
 - 긁게 되고
 - 긁을수록 더 가렵고
 - 결국에는 피부가 붉어지고 피부에
 - 구진,
 - 수포,

- 진물,
 - 딱지 등의 증상 징후가 생길 수 있다.
 - 그 피부에 2차 세균 감염이 생기기도 한다.
- 아토피 피부염을 적절히 치료해주지 않으면 박테리아가 아토피 피부염에 감염되어 아토피 피부염이 깊고 그 증상 징후가 더 심해지는 것이 보통이다.
 - 부스럼, 종기, 림프절염 등이 생길 수 있다.
 - 그 아토피 피부염이 있는 아이들에게 헤르페스바이러스(Herpessvirus) 감염이 생기면 때로는 위중한 바이러스 피부 감염병 등이 생길 수 있다.
 - 이 때 아토피 피부염을 적절히 치료하면 더 이상 악화되지 않고 잘 나을 수 있지만, 적절히 치료되지 않거나 아토피 피부염을 유발시키는 유발 인자에 계속 노출되면 잘 낫지도 않고 재발되어 만성 아토피 피부염으로 변화되는 것이 보통이다.
 - 이런 아토피 피부염은 여러 종류의 유발 인자에 의해 평생 동안 다시 유발됐다가 나았다가 또 다시 유발됐다가 다시 낫는 식으로 반복되기도 한다.
 - 발목, 팔목, 오금 다리, 팔꿈치 앞 부위 등에 생긴 급성 아토피 피부염이 만성 아토피 피부염으로 진행되면 아토피 피부염이 난 피부가 가죽같이 두꺼워지고 색소 침착이 되어 거무스레한 갈색 피부색을 띤 태선화 현상이 생긴다. 그 대신 피부가 탈색될 수도 있다.
 - 아토피 피부염이 있는 아이들의 대부분은 아래 눈꺼풀 아래 부위에 아토피성 주름살이 생길 수 있다. 아토피성 주름살은 태어날 때부터 양쪽 눈꺼풀에 생기고 일생동안 계속 있는 것이 보통이다. 이러한 아토피성 주름살을 데니 주름살, 물간 주름살, 또는 몽고인 선이라고도 한다.
 - 아토피 피부염을 가진 아이들의 대부분의 성격은 특이한 점이 있다. 즉 더 예민한 편이고 공격적이고 똑똑하고 강력한 추진력을 소유한 성격을 가진 아이들도 많다.
 - 아토피 피부염이 생기는 신체 부위는 각 아이에 따라, 또는 그 아이의 나이에 따라 다르다. 영유아들에게 생기는 영유아 아토피 피부염, 영유아기 이후부터 학령기 아이들에게 생기는 소아들의 아토피 피부염, 사춘기 아이들과 성인들에게 생기는 성인 아토피 피부염의 증상 징후가 조금씩 다르다.
 - 아토피 피부염이 급성 또는 만성이냐에 따라 증상과 징후가 다르다.

- 그러나 거의 모든 종류의 아토피 피부염은 거의 비슷하게 시작해서 거의 같은 경과를 거쳐 낫고 또 재발되는 것이 보통이다.
- 2~3 세 이전 영유아들의 아토피 피부염은 얼굴, 턱 밑, 귓바퀴 뒤 부위, 겨드랑이, 기저귀 차는 부위, 팔, 다리 등에 더 잘 생긴다.
- 소아들의 아토피 피부염은 팔꿈치 안쪽, 오금 다리 부위의 피부 등에 더 잘 생긴다.
- 사춘기 아이들이나 성인들에게 생기는 성인 아토피 피부염은 팔꿈치, 무릎, 무릎 안쪽, 팔꿈치 안쪽, 발바닥, 손바닥 등 비부 부위에 더 잘 생기는 것이 보통이다.
- 유발 인자에 노출되어 아토피 피부염이 처음으로 발작될 때 영유아들은 가려운 얼굴 부분 등을 침대나 담요 등에 문지르기도 한다.
- 영유아기 이후 소아들에게 아토피 피부염이 처음으로 유발될 때 진물이 나고 피가 날 때까지 심하게 긁을 수 있다.
- 때로는 가려워서 잠을 제대로 자지 못할 수 있다.
- 아토피 피부염이 있는 아이들의 얼굴, 목, 위팔, 상체, 다리 등 부위의 피부에 희뾰희뾰한 색을 띠고 둥글거나 타원형 등 여러 가지 모양의 피부 반점이 군데군데 생길 수 있다.
- 때로는 좁쌀만 한 회백색 구진들이 양 위팔의 피부에 까칠까칠하게 많이 날 수 있다. 이것도 일종의 아토피 피부염이고 이 피부염을 모공성 각화증이라고 한다.



사진 272. 가슴, 겨드랑이 등에 난 아토피 피부염.
박테리아 감염으로 아토피 피부염에 감염증이 생겼다. 지루성 피부염과 감별진단을 해야 한다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 273. 뒷목에 난 아토피 피부염.
지루성 피부염과 감별진단을 해야 한다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 276. 오금 다리에 난 만성 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 277. 팔꿈치 안쪽 부분에 난 만성 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 278. 오금 다리 부분에 난 만성 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 279. 팔꿈치 안쪽 부분에 난 만성 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 281. 아래팔에 난 백색 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 280. 위팔에 난 백색 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 282. 감염증이 생긴 다리 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 283. 발바닥 아토피 피부염
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

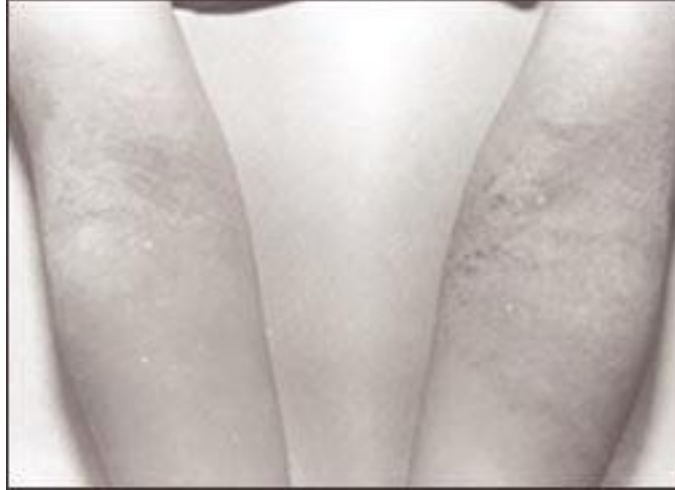


사진 285. 팔꿈치 안쪽 부분에 난 만성 아토피 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 284. 발에 생긴 만성 아토피 피부염과 건성 피부.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 286. 아토피 피부염과 기저귀 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 287. 아토피 피부염과 기저귀 피부염.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 288. 모공성 각화증.

모공성 각화증은 아토피 피부염의 일종.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 291. 아토피 피부염이 있는 아이들의 손바닥 손금 수가 더 많고 손금이 더 깊고 짙게 나 있는 경우가 많다.



사진 290. 아토피 피부염이 있는 아이들의 피부에 황색 포도상구균 감염이 더 잘 생긴다.
a는 황색 포도상구균 감염으로 생긴 모낭염.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.

- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

아토피 피부염이 있으면 화농성 세균 감염이 더 잘 생기는이유, 아토피 피부염 치료, The reason for prone to pyogenic infections on atopic dermatitis, atopic dermatitis treatments

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

아토피 피부염이 있으면 화농성 세균 감염이 더 잘 생기는 이유, 아토피 피부염 치료 The reason for prone to pyogenic infections on atopic dermatitis, atopic dermatitis treatments

- 펩타이드(Peptide)는 피부에 정상적으로 있는 생화학적 물질이다. 펩타이드는 황색 포도상구균 감염 등 화농성 세균성 피부염이 생기지 않게 예방하는 역할을 한다.
- 아토피성 피부를 가진 아이들의 피부 펩타이드의 농도는 비정상적으로 더 낮기 때문에 그로 인해 화농성 세균 감염성 피부염이 더 잘 생긴다고 한다.
- 피부 건조와 가려움증은 아토피성 피부염의 주 증상들에 속한다. 아토피성 피부가 유발 인자로 자극을 받으면 가려워서 긁고, 긁으면 상처가 나고 그 상처를 통해 황색 포도상구균 등 화농성 세균 감염이 생겨 농가진, 종기, 뾰루지 등이 생길 수 있다.
- 이런 이유로 아토피성 피부를 갖지 않은 아이들보다 아토피성 피부를 가진 아이들의 피부에는 황색 포도상구균성 화농성 피부염이 더 잘 생긴다.

아토피 피부염의 진단

- 병력, 증상과 진찰소견 등을 종합해 아토피 피부염을 진단한다.

- 아토피 피부염이 있는 아이의 친 부모 형제자매들 중 누군가가 아토피 피부염, 기관지 천식, 알레르기 비염 등 알레르기 질환을 가지고 있는지, 또 환아 자신이 다른 알레르기 질환과 아토피 체질을 가지고 있는 병력 등이 있는지 알아보고 종합해서 진단한다.

표 35. 아토피 피부염이 있으면 다음과 같은 증상 징후가 나타 날 수 있다.

적어도 다음 항목 중 4 가지 이상이 있으면 진단하는 데 도움이 많이 된다.

증상 징후	Check
건피증	
비늘 버듬	
과다 손금, 과다 발금	
백색 비강진	
모공성 각화증	
안면 창백	
아래 눈꺼풀 색이 검으스런 한 알레르기 쇼이너	
데니 주름살, 물간 주름살 (Dennie-Morgan fold)	
면역 글로불린(IgE) 증가	
비 특이성 손 피부염	
피부 감염 발생률이 증가	

아토피 피부염 치료

- 아토피 피부염의 정도와 아토피 피부염으로 생긴 합병증의 유무에 따라 치료가 다르다.
- 5Ws 유발 인자에 노출되지 않도록 유발 인자를 제거하는 것을 우선 하며 아토피 피부염이 있는 자녀를 양육하는 부모들은 아토피 피부염에 관한 의학지식을 피부과 전문의가 가진 아토피 피부염에 관한 의학지식을 가진 것 보다 더 많아 자처야 효과적으로 치료할 수 있다.
- 피부가 건성이 되지 않도록 강한 비누 사용과 빈번한 목욕을 피하고 목욕할 때 가능한 5 분 이내에 하되 몸을 지나치게 문질러 닦지 않는다.
- 피부가 심하게 건성이면 바디 오일이나 베이비 오일 등을 전신에 발라 피부가 건성되지 않게 예방 한다.
- 글리세린 로즈워터, 보습제 로션, 이우세린(Eucerin), Aquaphor, Bland lubricants, Petroleum jelly 등 보습 로션과 크림을 이용한다.
- 의사의 권장에 따라 선택해 피부 건조를 방지하여 아토피 피부염을 예방하고 치료한다.
- Vanicream 이나 Skin care cream 으로 보습 할 수 있으며 Vanicream 의 더 자세한 정보는 www.psico.com 를 참조.
- 아토피 피부염이 있는 아이들은 도브 비누나 세타필 등 자극성 없는 순한 비누를 쓰거나 될 수 있는 한 비누를 조금 사용한다.
- 알레르기 질환을 잘 유발시킬 수 있는 달걀, 우유, 초콜릿 등의 음식물은 될 수 있는 한 먹지 말아야 한다.
- 수유하는 엄마 자신도 알레르기 질환을 유발시키는 음식물 섭취를 피한다.
- 털옷이나 깔깔한 내복을 입지 말고 부드러운 면으로 만든 의복을 입고 어떤 옷이든지 느슨하게 입어야 한다.
- 가려울 때 아타락스(Atarax), 베나드릴(Benadryl), 그 외 다른 종류의 항히스타민제로 치료하고 타이레놀이나 모트린 등으로 치료할 수 있다.
- 피부가 갑자기 가렵고 치료할 수 있는 약이 없을 때는 신체 부위를 찬물 속에 담그거나 찬 물수건 습포치료를 하면 가려움증이 일시적으로 경감될 수 있다.

- 아토피 피부염으로 긁는 영유아들에게 긁지 말라고 말로 타이르거나 긁지 못하게 강제로 장갑을 끼워주면 화가 나서 아토피 피부염이 더 심해질 수 있기 때문에 이런 방법은 바람직하지 않다.
- 코르티코스테로이드제 성분 연고, 크림, 로션 중 한 종류를 선택해 1 일 1~4 회, 5~6 일 동안 바르면 거의 모든 급성 아토피 피부염은 잘 낫는다.
- 환자의 나이에 따라 쓸 수 있는 국소용 코르티코스테로이드제 성분의 연고, 크림, 로션이 다르다 .
- 코르티코스테로이드제 성분의 연고나 크림은 아주 초 강력제와 아주 약한 것도 있다.
- 코르티코스테로이드제 연고나 크림으로 오랫동안 치료하거나 잘못 치료하면 피부층이 위축될 수 있고
- 코르티코스테로이드제가 전신으로 흡수돼서 부신 기능 부전신증이 생길 수 있다. 꼭 의사의 처방에 따라 써야 하고 5~6 일 이상 사용해서는 안 된다.
- 급성 아토피 피부염이 오랫동안 계속되면 만성 아토피 피부염이 된다. 만성 아토피 피부염을 치료할 때도 유발 인자를 피하고 그때그때 생긴 증상 징후에 따라 치료해 준다.
- 아토피 피부염이 있는 아이들이나 성인들은 페니실린을 비롯한 어떤 종류의 약물에도 약물 알레르기가 생길 가능성이 많기 때문에 어떤 종류의 약물로 치료하든 조심해야 한다.
- 아토피 피부염은 정신적으로 불안한 아이들에게 더 잘 재발될 수 있고 아토피 피부염이 일단 유발되면 오랫동안 지속 될 수 있기 때문에 아토피 피부염이 있는 아이들을 조건 없는 진정한 사랑을 더 많이 해 주어야 한다.
- 긁어서 상처가 덜 생기게 손톱을 짧게 깎아야 한다.
- 아토피 피부염에 박테리아 감염이 생겨 끓으면 적절한 항생제로 치료해야 한다.
- 피부연화제(Emollient)로 치료해도 약 22%의 아토피 피부염이 잘 치료될 수 있다는 연구도 있다.
- 아토피 피부염이 있는 아이들의 40~50%에게 5~7 세가 될 때까지 천식 발작이 유발될 수 있다고 한다.

- 사춘기 아이들의 중등도 내지 중증 아토피 피부염은 Methotrexate 로 치료하기도 한다.
- EpiCream, Mimyx 등 장벽 치료제로 치료한 결과 치료 효과가 좋았다고 발표되었다(Pediatrics News. Sep 2008 p.32).
- 프로바오틱스(생균제 Probiotics)에는 유산균(Lactobacillus)과 비피도박테륨(Bifidobacterium)이 들어 있다.
- 면역 글로불린 E 감작으로 생긴 아토피 피부염이 있는 소아들을 프로바오틱스로 치료했더니 그 아토피 피부염이 상당히 잘 치료됐다는 연구도 있다(Pediatrics News. November 2003, p.44).
- Mycophenlate mofetil, Interferon-gamma, Phototherapy, Cyclosporin, Azathioprine, 또는 Immunoglobulin 등으로 치료하기도 한다(출처: Pediatric annals volume 38. #7 July 2009, p.380~387).
- clobetasol propionate cream 으로도 치료한다.



사진 292. 도브 등 자극성이 적고 순한 저 알레르기성 비누를 쓰는 것이 좋다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 아토피 피부염을 Topical calcineurin inhibitors 등 국소성 면역조절 물질로 치료한다.

- 이제까지는 아토피 피부염을 코르티코스테로이드제 성분이 있는 크림이나 연고 등으로 주로 치료했는데 근래 국소성 면역조절물질 성분으로 만든 아토피 피부염치료에 쓸 수 있는 신약이 나왔다.
- 타크로리무스 0.03% 연고(Tacrolimus/Protopic)나 피메크로리무스 1% 크림(Pimecrolimus, /Elidel)등으로 아토피 피부염을 치료하면 치료효과가 탁월하다. www.protopic.com 을 참조하라.
- 1,772 명의 소아청소년들과 성인들의 경도 내지 중등도 아토피 피부염을 1% Elidel 크림으로 단기 기간과 중기 기간 동안 치료한 결과 가려움증, 빨간 피부변화, 비병원체성 염증, 피부박탈 등 증상에 관한 치료 효과가 많이 좋아졌고 부작용도 아주 적었다.
- 1% Elidel 크림으로 아토피 피부염을 치료한 결과를 그 효과를 보면, 아토피 피부염을 1% Elidel 크림으로 치료시작 24 시간 내 소양감(가려움)이 상당히 감소되고, 코르티코스테로이드제 연고 치료에 생길 수 있는 피부 위축증이 생기지 않고, 1% Elidel 크림으로 치료한 후 거의 50%가 1 년 동안 유발되지 않았다.
- 타크로리무스 0.03% 연고(Tacrolimus, Protopic)와 피메크로리무스 1% 크림(Pimecrolimus, Elidel)은 국소성 면역조절물질 이외 다른 종류의 아토피 피부염치료약으로 치료한 후 그런 치료에 아토피 피부염이 잘 치료되지 않을 때 이차 선택해서 쓰는 아토피 피부염치료약이다.
- 피메크로리무스는 경도 내지 중등도 아토피 피부염치료에 주로 쓰고 타크로리무스는 중등도 내지 중증 아토피 피부염치료에 주로 쓴다.
- 1 세 이전 영아들의 아토피 피부염을 이런 약으로 치료한 결과 57%에서 좋은 치료 효과를 얻었다.
- 보통 1 일 2 회 발라 치료한다.
- 얼굴, 눈 주위, 목, 손 등 신체 부위 중 민감한 부위의 피부에 난 아토피 피부염을 치료하는 데도 쓸 수 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

아토피성 피부염을 국소성 면역 물질로, 스테로이드 연고 크림 로션으로, 5ws 유발 인자로 치료한다, Atopic dermatitis can be treated by topical immunomodulators, Steroid ointment, cream or lotion, 5ws induced factors removal

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

아토피 피부염과 국소성 면역조절 물질 치료

- T-세포를 활성화시키는 작용이 있고
- 랑게르한 세포와 비만 세포에 작용해서 염증을 감소시키는 약리작용이 있고
- 코르티코스테로이드제로 치료 할 때는 피부가 얇아지고 피부 위축증이 생길 수 있다. 그러나 국소성 면역조절물질로 치료할 때는 피부가 얇아지고 피부 위축증이 생기는 부작용이 생기지 않는다.
- 이 약은 일반적으로 국소성 면역 매개체의 일종이다
- 이 두 종류의 국소성 면역조절물질은 항염증 작용도 있다.
- 코르티코스테로이드제로 아토피 피부염을 치료 할 때 생길 수 있는 부작용에 비해 국소성 면역조절물질로 치료할 때의 부작용은 적게 생기고 장기 치료해도 효과가 탁월하다고 한다.
- 최근 타크로리무스나 피메크로리무스(Pimecrolimus/Elidel 1% cream)로 치료받은 소아와 성인에서 림프 종양과 피부암이 발생했다는 보고가 있다.
- 림프 종양과 피부암이 이 두 치료약으로 인해서 생겼는지 아직 확실히 규명되지 않았지만 이 두 종류의 약으로 아토피 피부염을 치료할 때 이런 점을 염두에 두고 치료받는 것을 결정해야 한다.

- 위에서 설명했지만 다시 설명하면, 아토피 피부염을 코르티코스테로이드제 성분 크림이나 연고로 치료할 때는 피부색의 변화, 피부가 얇아지고 또 피부 섬유화작용이 생길 수 있으나 국소성 면역조절물질 연고나 크림으로 아토피 피부염을 치료할 때는 그런 부작용이 생기지 않는다.
- 타크로리무스 연고를 발라 치료 받은 부위가 화끈거리고 가려움 등 부작용이 15~18%에서 생길 수 있다(Pediatric News, July 2007).
- 2 세 이상 성인들의 중등도 아토피 피부염이나 중증 아토피 피부염 치료에 주로 쓴다.
- 중등도나 중증의 아토피 피부염 의 90%가 치료 12 주 내에 치료됐다고 보고됐다.
- 코르티코스테로이드제 연고나 크림으로 아토피 피부염을 치료받은 환자의 70%가 코르티코스테로이드 치료로 부작용이 생길까 걱정한다.
- 국소성 면역조절물질로 치료할 때 그 물질이 전신으로 거의 흡수되지 않으나 수년 동안 치료받은 후에 어떤 부작용이 생길 수 있는지 아직 모르기 때문에 모든 아토피 피부염은 우선 코르티코스테로이드 연고나 크림으로 치료하는 것을 권장한다.
- 아토피 피부염은 코르티코스테로이드제 연고나 크림으로 우선 치료하고
- 밤에는 항히스타민제로 진정시키고
- 아토피 피부염에 세균이 감염됐으면 적절한 전신 항생제로 치료하고
- 아토피 피부염유발 인자에 노출되지 않게 치료한다. 2005 Pediatric News 에 의하면, 피메크로리무스(Pimecrolimus) 1% 크림으로 생후 3 개월~11 세 된 소아들(275 명)의 경도 내지 중등도의 아토피 피부염을 치료한 결과 52%에서 아토피 피부염이 재발되지 않았고 아토피 피부염으로 생긴 가려움증이 치료시작 2 일 내에 감소됐다고 한다.

참조문헌 및 출처

1. Sept. 2005 Pediatric News
2. Infectious Diseases In Children, Oct 2005
3. Clinical Pediatric Dermatology, Sidney Hurwitz
4. Infectious Diseases In Children, 2002
5. Manual of Skin Diseases, Gordon G. Sauer

6. Nelson Textbook of Pediatrics
7. Neonatology, BEHRMAN
8. Pediatrics, AAP, 2002
9. Pediatric news, August 2007
10. www.eczemacenter.org
11. www.nationaleczema.org
12. etc

표. 초강도 그룹, 다음 강도 그룹, 중등 강도 그룹, 경도 강도 그룹으로 코르티코스테로이드제의 연고, 크림, 젤, 로션 등을 나눈다.

초강도 그룹	강도 그룹 (1)	강도 그룹 (2)
0.05% Cormax 연고 0.05% Diprolene 연고 0.05% Diprolene 젤 0.05% Psorcon 연고 0.05% Temovate 젤 0.05% Temovate 크림 0.05% Temovate 연고 0.05% Ultravate 크림 0.05% Ultravate 연고	0.05% Cyclocort 연고 0.05% Diprolene AF 크림 0.05% Diprolene 로션 0.05% Diprosone 연고 0.1% Elocon 연고 0.05% Florone 연고 0.1% Halog 크림 0.5% Kenalog 크림 0.05% Psorcon 크림 0.25% Topicort 크림 0.25% Topicort 연고 0.05% Topicort 젤	0.1% Aristocort A 연고 0.005% Cutivate 연고 0.1% Cyclocort 크림 0.1% Cyclocort 로션 0.05% Diprosone 크림 0.05% Florone 크림 0.1% Halog 연고 0.05% Lidex-E 크림 0.05% Maxiflor 크림 0.1% Valisone 연고
중등도 그룹 (1)	중등도 그룹 (2)	경도 그룹 (1)
Dermatop 0.1% prednicarbate 연고 0.05% Cordran 연고 0.1% Elocon 크림 0.1% Kenalog 크림 0.025% Synalar 연고 0.2% Weatcort 연고	Dermatop 0.1% prednicarbate emollient 크림 0.05% Cordran 크림 0.05% Cutivate 크림 0.05% Diprosone 로션 0.1% Kenalog 로션 0.1% Locoid 크림 0.1% Pandel 크림	0.05% Aclivate 크림 0.05% Aclovate 연고 0.1% Aristocort 크림 0.05% DesOwen 크림 0.03% Locorten 크림 0.01% Synalar 크림 0.01% Synalar 로션

	0.025% Synalar 크림 0.1% Valisone 크림 0.2% Westcort 크림	0.05% Trideslon 크림 0.1% Valisone 로션
경도 그룹 (2)	Topical with hydrocortisone, dexamethasone, flumethasone, prednisolone and methylprednisolone	

위 표에 있는 모든 종류의 국소성 코르티코스테로이드제는 모든 연령층 아이들의 아토피 피부염을 치료하는 데 일률적으로 쓸 수 없다. 예를 들어 0.1% Prednicarbate 연고나 0.05% Fluticasone(Cutivate) 로션은 1 세 전 영아들의 아토피 피부염을 치료하는 데 쓸 수 있지만 꼭 의사의 처방에 따라야 한다. Clobetasol 연고로도 치료할 수 있다.

- 스테로이드가 들어 있지 않은 eucrisa(crisaborole 연고) 로 2 세 이상에 생긴 중증도내지 중증도 습진을 치료 한다. 소스: AAP news 6/2018

아토피 피부염은 5Ws 유발 인자를 제거하여 치료한다.

- 아토피 피부염은 5Ws 유발 인자를 제거하여 치료한다. 5Ws are essential for atopic dermatitis treatment



사진 307. 팔꿈치 안쪽 부위에 난 아토피 피부염
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 소아청소년 자녀의 아토피 피부염을 효과적으로 치료하기 위해서는 엄마 아빠가 적극적으로 동참해야 한다.
- 아토피 피부염은 알레르기성 유전성 피부질환이며 재발성이 있고 만성으로 이어질 수 있는 피부병이며 원인도 불분명한 것이 특징이다.
- 미국 총 인구의 10~20%, 미국 소아청소년 (0~18 세) 1 천 5 백만에게 아토피 피부염이 발생된다.
- 이 병이 있는 아이들에게는 알레르기 비염, 기관지 천식 및, 또는 알레르기성 결막염 등이 함께 있는 경우가 보통이고 그들의 친 부모 형제자매들에게도 아토피성 질환이 있는 경우가 흔하다.
- 음식물이나 주위환경에 있는 항원에 접촉되거나 노출되면 아토피 피부염이 유발되고 피부가 비정상적으로 반응되고 거기에 소양감, 발적, 구진, 수포, 부종, 진물, 딱지 등의 증상 징후가 생길 수 있다.
- 아토피 피부염이 있는 환부에 바이러스 감염이나 박테리아 감염으로 2 차 세균 감염병이 생길 수 있다.
- 요즘 많이 문제가 되고 있는 메치실린 내성 황색 포도상구균(MRSA) 감염병이 아토피 피부염 환부에 더 잘 생길 수 있다.
- 아토피 피부염의 증상과 징후는 아토피 피부염이 급성이냐, 아급성이냐, 또는 만성이냐에 따라, 환자의 나이, 치료의 유무, 또는 합병증의 유무 등에 따라 다양하다.
- 일반적으로 아토피 피부염이 있는 소아청소년들(0~18 세)에게 알레르기 비염, 기관지 천식 및, 또는 알레르기성 결막염 등 아토피성 질환이 동시에 있기 때문에 병원을 자주 방문하는 것이 보통이다.
- 의사의 진단 치료에 따라 적절히 치료받는 것도 중요하지만 가정에서 부모가 자녀에게 생긴 아토피 피부염 및 다른 종류의 알레르기 질환을 적절히 치료받아야 아토피 피부염의 치료효과가 빠르다.
- 아토피 피부염을 피부 연화제, 피부 보습제(Moisturizer for skin),배스 오일(Bath oil), 코르티코스테로이드제 크림이나 연고, 항히스타민제, 국소용 면역조절물질, 또는 자외선 치료 등으로 적절히 치료받는 것도 중요하며 엄마 아빠는 5Ws 유발 인자를 피하거나 제거 해주어야 아토피 피부염을 효과적으로 치료 할 수 있다.

- 5Ws 유발 인자에 더 많이 노출될수록 아토피 피부염이 더 많이 심하게 유발될 수 있고 이미 있는 아토피 피부염의 증상 징후가 더 심해질 수 있다.

첫째 W 는 Worry 이다.

- 엄마 아빠나 환아에게 걱정 근심, 분노, 수면부족, 스트레스 등 정신적 문제가 있거나 엄마 아빠의 결혼생활이 불안정할 때 자녀들에게서 아토피 피부염이 더 잘 유발될 수 있고 또 그 증상 징후가 더 심해질 수 있다.

둘째 W 는 Wool clothes 이다

- 피부가 털옷(Wool clothes)이나 다른 종류의 곁곁한 내복, 카펫 등에 접촉되면 피부가 자극을 받게 된다.
- 개나 고양이의 털, 침, 또는 비늘 등으로 물리적 자극을 받거나 이러한 것이 흡입될 때나 화장품과 비누, 심지어는 자신이 흘린 침으로 피부가 자극을 받아도 아토피 피부염이 유발될 수 있고 그 증상 징후가 더 심해질 수 있다.



사진 308. 아토피 피부염은 고양이 등 짐승의 털이나 곁곁한 옷으로 유발될 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 309. 아토피 피부염은 우유, 달걀, 보리나 밀가루 음식물, 호두나 나무 견과류, 땅콩 등의 음식물은 아토피성 질환을 유발시키기 쉬운 음식물이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

셋째 W 는 Whole milk 이다.

- 전 우유나 탈지우유, 또는 우유 단백질 성분이 들어 있는 인공영양, 치즈, 견과류, 토마토, 밀가루 식품이나 옥수수 음식물, 달걀, 초콜릿 등 알레르기 질환을 더 잘 유발시킬 수 있는 음식물을 섭취할 때 아토피 피부염, 알레르기 비염 등 아토피 질환이 더 잘 유발될 수 있고 그 증상 징후가 더 심해질 수 있다.

넷째 W 는 Weather and Winter 이다.

- 실내의 온도와 습도가 너무 높거나 낮을 때,
- 주위 온도의 변화가 너무 심할 때,
- 너무 춥거나 너무 더울 때.
- 땀이 적게 나는 겨울철에 피부가 건성이 되어 아토피 피부염이 더 유발될 수 있고 아토피 피부염의 증상 징후가 더 심해질 수 있다.

다섯째 W 는 Wash 이다.



사진 310. 피부를 물리적으로 자극하거나 강한 비눗물 등 화장품으로 자극하면 아토피 피부염이 쉽게 유발될 수 있다

- 너무 자주 목욕하거나 심하게 씻으면 피부가 건성이 되고 자극을 받아 아토피 피부염이 더 쉽게 유발될 수 있고 증상 징후가 심해질 수 있다.
- 비눗물로 심하게 닦거나 맹물로도 자주 목욕을 하면 피부 피지가 적어지고 피부가 자극 받아 아토피 피부염이 더 유발될 수 있고 그 증상 징후가 더 심해질 수 있다.
- 이상 5Ws(Worry, Wool, Whole milk, Winter 와 Wash) 유발 인자로 아토피 피부염이 더 쉽게 유발될 수 있다.
- 이 5Ws 유발 인자를 제거하고 피하고 의사가 처방한 아토피 피부염치료 약물로 아토피 피부염 을 치료할 수 있다.
- 5Ws 유발 인자 외 간접흡연, 집 먼지 진드기(집먼지좀진드기) 등에 노출되지 않도록 주의 한다.
- 아토피 피부염의 유발인자들을 피하지도 않고 제거 하지도 않고 약으로만 아토피 피부염을 치료면 아토피 피부염은 치료되지 않는다. 출처; 저자 이상원, 미주 한국일보 건강칼럼에 기재 되었던 내용.

다음은 “아토피 진단은 어떻게 하나요?”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담
질의응답의 예입니다.

Q&A. 아토피 진단은 어떻게 하나요?

Q.

46 개월, 남자아이, 키:100 센티미터, 몸무게:16kg, 과거병력:감기 외에는 없음.
12 개월까지 모유수유. 안녕하세요? 저는 사업관계로 중국에 살고 있습니다. 예전에
한국에 갔을 때 마침 TV 에 출연하셔서 말씀하시는 것을 보았는데 오늘 인터넷에서
선생님 홈페이지를 발견해서 정말 놀랐습니다. 제 질문은 아이가 24 개월 때
넙적다리(안쪽) 양쪽 부분에 똑같이 동전만한 붉은 것이 오돌도돌 있었습니다. 바로
중국 대학병원에 갔는데 곰팡이균 진단을 받고 연고를 발랐습니다. 진단은 그저
선생님이 한 번 쓱 보고 내려진 것입니다. 그런데 더 심해져서 다시 갔는데 그 때는
아토피 피부염이라는 진단과 다른 연고를 받아왔습니다. 아이가 가려워하지는 않아서
연고는 바르지 않았습니다. 지난 5 월에 한국에 가서 피부과 진료를 받았습니다. 여기
선생님은 연세대를 나오시고 미국에 계셨답니다. 그런데 이 선생님도 한 번 쓱 보시고
아무 설명 없이 처방전만 쓰셔서 제가 무슨 병이냐고 여쭙니까 아토피 피부염이라고
하셨습니다. 그래서 아토피냐고 또 물어보니까 그렇다고 말씀하셨습니다. 제가
중국에서는 곰팡이균 진단도 받았었다고 하니깐 중국 같은 후진국 의료진과 비교하지
말라고 화내셨습니다. 정말 무서운 선생님이었습니다. 한국 선생님은 두 가지 연고를
처방하셨는데 하나는 유모베이트 연고 한국그락소웰컴 제조, 성분 1 그램 중
부티르산클로베타손, 다른 하나는 웨스트코트크림 보령제약, 성분 하이드로코티손 -17-
발레레이트 0.2%

이런 연고들을 발라도 되는지 궁금합니다. 그리고 어떤 연고를 발라야 더 좋은지요?

제가 인터넷검색 결과 저의 아이처럼 고환 옆 넙적다리에 아토피가 있는 자료 사진을 못
봐서 정말 이게 무슨 병인지 궁금합니다. 그리고 참고로 아기 아빠가 17 살에 아이와
똑같은 부분, 같은 증상을 몇 년 앓다가 나았다고 합니다. 이렇게 멀리 타국에서 정말
상의할 사람도 또 믿고 다닐 소아과가 없어서 정말 애가 탑니다.

부디 자세한 답변 부탁드립니다 선생님도 항상 건강하세요.

A.

이서방님께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

병력을 잘 말씀해 주셔서 또 한 번 감사드립니다.

저는 평범한 일반 소아청소년과 전문의입니다.

한국에서는 TV 에 나간 적은 없습니다.

그러나 전 세계 8 천만 한인들을 위해 5 천여 건 무료 건강 상담을 인터넷을 통해 해주었습니다.

세계 각국 우리 한인들이 제 홈페이지를 방문해서 도움을 얻고 있다는 것을 알고 있습니다. 이 서방님은 중국에서는 처음 방문해 주신 분이십니다.

중국에 사시는 우리 한국 동포뿐만이 아니라 이북 우리 한국분 여러분들께서도 제 홈페이지를 이용하시면 더 큰 보람을 느낄 것입니다.

습진은 아토피 피부염이라고도 합니다.

소아청소년과 의사로서 진료 생활을 하는 중 가장 흔히 보는 피부 질환 중 하나가 바로 아토피 피부염이고 때로는 그 아토피 피부염을 진단하는 데 애를 먹습니다.

아토피 피부염의 증상 징후가 너무도 다양하기 때문입니다.

아시겠지만 영아 아토피성 피부염, 소아 아토피 피부염, 성인 아토피 피부염, 급성 아토피 피부염, 만성 아토피 피부염, 원형 아토피 피부염, 백색 아토피 피부염, 세균 감염성 아토피 피부염 등 여러 종류의 아토피 피부염이 있습니다.

제 생각으로도 원형성 아토피 피부염 (화폐상 습진, p.276 참조)을 가지고 있는 것 같습니다.

이 홈페이지 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염을 참조하시기 바랍니다. 감사합니다.

이상원 드림

다음은 “아토피 피부염 얼굴트러블 ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A .아토피 피부염 얼굴트러블

Q.

5 개월 10 일된 남자아기예요. 요즘 뒤집기를 하면서 바닥에 얼굴을 부비고 침도 많이 묻혀서 그런지 볼이 빨갛해 지면서 거칠어지면서 피부가 부분적으로 오돌오돌 올라옵니다.

생후 2 개월쯤부터 바르던 아토피연고를 가끔씩 발라주고 있습니다.

바르면 좀 가라앉는 것 같아서요. 근데 한시도 얼굴을 가만두지 않기에 항상 연고를 바르자니 좀 걱정이 돼서요. 약을 처방받았을 때 아토피에다 지루성습진이라고 진단받았거든요.

어떻게 해야 할지 고민이에요

A.

언니맘께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변 드리겠습니다.

말씀하신 대로 아토피 피부염이 있는 것 같습니다.

이 홈페이지 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염을 참조하시기 바랍니다.

아토피 피부염을 코르티코스테로이드제 연고 등으로 적절히 치료하면 치료 효과가 좋습니다. 그러나 코르티코스테로이드제 연고치료에 부작용이 생길 수 있습니다.

의사의 지시에 따라 치료를 꼭 해야 합니다.

이런 치료 이외에 5Ws 유발 인자에 관해서 잘 알고 5Ws 유발 인자를 될 수 있으면 피하든지 제거해야 치료가 잘 됩니다.

5Ws 유발 인자는 worry, wool, whole milk(milk), winter, wash 의 영어 첫 자에서 나온 말입니다.

예를 들어 피부를 너무 씻어 주면(Wash) 아토피 피부염이 더 심해지거나 더 잘 유발됩니다.

무엇이든지 피부에 바르거나 접촉되면 피부가 자극되면 아토피 피부염이 더 심해지거나 더 유발됩니다.

털(Wool)옷과 같이 껄껄하고 자극시킬 수 있는 옷이나 카펫 등으로 아토피 피부염이 더 심해지거나 더 잘 유발됩니다.

그래서 피부에 매일 바르는 무엇이든지 아토피 피부염에는 좋지 않을 수 있습니다.

비누도 물도 때로는 아토피 피부염을 더 잘 유발 시킬 수 있습니다.

자주 목욕(Wash)시키면 그로 인해서 아토피 피부염의 증상 징후가 더 해질 수 있고 아토피 피부염이 더 잘 유발될 수 있습니다.

아토피 질환을 잘 유발시킬 수 있는 우유(Whole milk), 달걀, 생선 등 음식물로 인해서 아토피 걱정(Worry), 근심, 스트레스 등으로 인해서 아토피 피부염의 증상 징후가 더 심해질 수 있고 아토피 피부염이 더 잘 유발될 수 있습니다.

겨울철(Winter)과 같이 피부가 건조하면 아토피 피부염의 증상이 더 해질 수 있고 아토피 피부염이 더 잘 유발될 수 있습니다.

이상 말씀드린 5Ws 유발 인자를 될 수 있는 대로 피하고 제거해야 아토피 피부염이 잘 낫습니다.

적 먹는 아기에게 아토피 피부염이 생기면 수유모도 5Ws 유발 인자를 피하는 것이 좋은 치료입니다.

그리고 홈페이지[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염, 지루성 피부염. 인터넷으로 물어보세요-해당 질의응답 등을 참조하시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “아토피 신약 어디서 구할 수 있나요?”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 아토피 신약 어디서 구할 수 있나요?

Q.

아토피 피부염의 신약이 개발되었다는 선생님의 글을 보고 이 글을 올립니다.

6 살 된 저의 딸은 아토피가 아주 심합니다.

아기 때부터 그랬는데 5 개월 전부터 아주 심해져서 밤에는 잠도 자지 못하고 피부가 딱딱하게 두꺼운 각질이 생겨 있거나 짓물러 있습니다.

간혹 피가 나도록 긁기도 합니다.

하지만 집사람은 코르티코스테로이드 연고에 대한 강한 거부감을 갖고 있고, 의사에 대한 강한 불신 때문에 병원에 가지 않습니다.

냉온욕이나 풍욕 식이요법으로 치료를 하고 있는데 옆에서 지켜보는 저는 가슴이 너무 아픕니다.

아이가 저 지경이 되어도 의사에 대한 불신 때문에 병원을 찾아서 상담을 받지 못하는 이 현실이 답답하고 특별히 치료제가 없는 난치병이 제 딸에게 걸렸다는 것이 답답합니다. 그래서 아내와 다투기도 많이 합니다만 아내는 끝까지 자연요법으로 고치겠다고 합니다. 물론 저도 그렇게만 된다면 더 바랄 것이 없지만 만약 효과가 없다면 아이가 당할 고통을 생각하면 정말 끔찍합니다.

이런 고민으로 이곳저곳을 뒤지고 있는데 선생님의 글 가운데 아토피 피부염의 새 종류의 치료약이 최근에 나왔다는 내용을 보고 질문 드립니다. (Tacrolimus, Protopic-상품명) (Pimecrolimus, Elidel-상품명) 이라는 연고를 어디서 구할 수 있는지요?

병원에 가서 의사 선생님의 처방을 받아야 구할 수 있는 것인지? 기존의 코르티코스테로이드 연고와는 완전히 다른 것인지도 궁금합니다.

A.

연 아빠께

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

다음 글을 참조하시기 바랍니다.

<[Pimecrolimus(Elidel) 1% 크림으로 1772 명의 소아들과 성인들의 경도 내지 중등도 아토피 피부염을 단기간 또는 중기 간 치료한 결과, 그 치료효과가 상당히 좋고 부작용도 적은 것으로 나타났다.

가려움증, 빨간 피부색 변화, 비 병원체성 염증, 피부박탈 등의 아토피 피부염의 증상 징후도 좋아졌다.

2 세 이후 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들과 성인들이 아토피 피부염을 치료받았는데 그 약의 부작용은 아주 적었다.

1 세 이전 영아 환아의 아토피 피부염을 이 약으로 치료한 결과 57%에서 좋은 치료효과를 얻었다. 하루에 2 회 발라 치료한다. 얼굴, 눈 주위, 목, 손 그리고 다른 민감한 피부의 아토피 피부염도 이 약으로 치료할 수 있다.

Elidel 은 새로운 항염증제의 일종이다.

새로운 국소용 면역 매개체제의 일종이다.

이 종류의 약은 T-세포를 활성화 작용이 있고 랑게르한 세포와 비만 세포에 작용해서 염증을 감소시키는 약리작용도 있다.

코르티코스테로이드제 치료를 받을 때 생길 수 있는 피부 얇아짐 등의 부작용이 생기지 않는다고 보고됐다.

이 약을 일반적으로 국소용 면역 매개체(Topical immunomodulators)의 일종으로 분류하고 있다.

Tacrolimus(Protopic-상품명)도 거의 같은 효과가 있는 국소용 면역 매개체 치료제로 등장했다.

이 약은 의사의 처방이 있어야 살 수 있으며 현재 한국과 미국에서 구입할 수 있으리라고 믿습니다.

박테리아 감염이 있는 아토피 피부염은 전신 항생제로 치료하고 정신을 안정시키고 5Ws 유발 인자를 제거해야 아토피 피부염이 치료됩니다.

소아청소년과의 진찰 진단을 받아서 치료하시기 바랍니다.

홈페이지[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염을 참조하시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “봉와염”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 봉와염

Q.

안녕하세요... 승연이는 지금 23 개월 된 여아입니다... 키는 83cm, 몸무게는 15kg 입니다. 신생아 때는 태열이 있었고,,, 돌 지나면서 아토피가 있었으나 그리 심한 편은 아닙니다...

여름에 팔과 다리 그리고 눈 주변에 모기에게 물렸는데, 빨갱게 부풀어 오르더니 물집이 생겼습니다.. 그래서 약국에서 항생제가 섞인 연고를 발라주었는데...

이번에 또 허벅지에 물렸는데 허벅지 반 이상이 벌개지고 만지면 아파하고, 열이 났습니다...

병원에 갔더니 봉소염이라 하더군요...

사전을 찾아보니 청결하지 못한 군인에게서 많이 생긴다고 했는데,

승연이는 매일 목욕도 하고, 밖의 놀이터에 잘 나가지도 않고, 시간만 나면 손발을 비누로 깨끗이 닦는데, 어떻게 봉소염이 벌레에만 물리면 걸리는지...

혹 체질적으로 무슨 문제가 있는지, 정밀검진을 받아보아야 하는 건 아닌지 몹시 걱정스럽습니다... 소아에게 이렇게 봉소염이 잘 걸릴 수 있는 건가요?

A.

파랑새님께

안녕하세요. 사정상 답변이 늦어 죄송합니다. 이미 답변을 얻으셨으리라 믿습니다. 늦게라도 답변을 드립니다.

아토피 체질이 있는 아이들에게 아토피 피부염이 더 잘 유발될 수 있고 조그마한 자극으로 인해서도 피부가 예민하게 반응해서 피부에 발진이 생기고 또 그 피부 발진에 황색 포도상구균 감염이 생기기 쉽고 화농성 피부염이 생길 수 있으며 가려워서 긁기 쉽습니다.

피부를 긁을 때 눈에 보이지 않을 정도 상처가 생길 수 있고 그 피부 상처를 통해서 특히 황색 포도상구균이 감염되면 그로 인해서 심부 피하조직에 박테리아 감염이 생길 수 있다. 이 심부 피하조직 감염병을 봉소염이라고 합니다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 7 권 소아청소년 감염병에 봉와염이라고 되어 있습니다.

펩타이드(Peptide)는 피부층에 정상적으로 있습니다.

펩타이드는 화농성 세균성 피부염이 생기지 않게 예방 역할을 합니다.

아토피 피부염을 가진 아이들의 피부층의 펩타이드 농도가 비정상적으로 낮기 때문에 그로 인해 화농성 세균성 피부염이 더 잘 생깁니다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-곤충 물림에 관해 읽어보시기 바랍니다.

곤충자상, 곤충 물림 예방을 해주세요.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 7 권 소아청소년 감염병-
봉와염. 제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염, 곤충 자상. 제 4 권
모유, 모유수유, 이유 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기
바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “모유수유와 수유모의 약물 치료, 아토피 피부염”에 관한 인터넷 소아청소년
건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 모유수유와 수유모의 약물 치료, 아토피 피부염

Q.

안녕하세요?

저는 생후 15 일째 되는 남자아이의 엄마입니다. 저는 중학교부터 시작된 아토피로
고생을 많이 하고 있습니다. 아기 낳고 조리한답시고 씻지도 못하고 더운 곳에 있어서
그런지 아토피가 팔과 목에 심하게 나타났습니다.

아기만은 아토피를 방지하고 싶어서 모유수유를 계속하고 있는데 이런 몸 상태로
수유해도 좋은지 모르겠습니다.

먹는 약은 안 먹고 있고 연고는 바르고 싶은데 수유할 때 괜찮은지 모르겠습니다.

연고도 모유로 나올 수 있는지요?

세레스톤을 바르고 싶은데 괜찮을지 알려주세요.

그리고 아이가 생후 7~8 일부터 황달이 심해졌는데 집에서 형광등을 쬐어 주고
있거든요 그런데 불을 쬐어주니 얼굴이 붉게 변하던데 이게 황달이 없어지는 과정인지
궁금합니다.

A.

경아님

안녕하세요.

사정상 답변이 늦어 죄송합니다. 이미 답변을 얻으셨으리라 믿습니다. 늦게라도 답변을 드립니다. 진작 답변을 드렸어야 했는데 늦어 정말 죄송합니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염을 읽어보신 줄로 압니다.

거기에 5Ws 유발 인자란 말이 있습니다. 5Ws 유발 인자란 말을 다시 설명하겠습니다.

1. Worry

근심 걱정을 적게 하고 스트레스를 적게 받는 생활을 하십시오.

어떻게 하느냐고요.

좋은 질문입니다.

가능한 한 그렇게 사시도록 노력하십시오.

2. Wash

아토피 피부염으로 피부색이 변화됩니다.

때가 긴 것으로 잘못 알고 또 피부가 더 깨끗하면 아토피 피부염에 더 좋은 것으로 잘못 생각해 너무 자주 너무 많이 씻는 아토피 피부염환자가 많습니다.

이것은 No No 입니다.

적절히 몸 관리를 하시고 도브 등 순하고 자극성이 적은 비누를 쓰십시오.

3. Winter.

겨울뿐만 아니라 여름이나 가을철에 피부가 건조하고 피부에 기름기가 없거나 적으면 아토피 피부염 치료에 좋지 않습니다.

보습제나 베이비 오일을 이용해서서 피부를 덜 건조하게 피부 보습 치료를 해 주십시오.

4. Whole milk.

우유나 알레르기성 음식물은 모유를 먹는 아기에게도 좋지 않고 아토피 체질을 가진 엄마에게도 좋지 않습니다.

특히 달걀, 우유, 땅콩 등의 알레르기를 잘 일으키는 음식물은 피하십시오.

5. Wools.

털옷이나 무엇이든지 거칠고 껄껄한 것이 피부에 닿지 않게 조심해야 합니다.

그런 것으로 자극 받으면 아토피 피부염이 유발될 수 있습니다.

필요에 따라 코르티코스테로이드제 연고를 발라 치료하십시오.

요즘에는 비코르티코스테로이드제 아토피 피부염 치료약이 나왔으니 그 약을 구해 쓰십시오[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염 참조).

세레스톤지는 어떤 약인지 약 성분을 알 수가 없습니다.

수유모가 쓴 약이 모유로 분비된다고 생각되지만 모유 먹는 아기에게 어떤 지장을 줄지는 모릅니다. 그 약의 설명서를 읽어보시고 약을 쓰시기 바랍니다.

황달은 원인이 무엇인지요.

얼굴이 붉어지는 것은 황달기가 없어졌다고 생각할 수 있지만 무엇으로 붉어지는지 확실히 모르겠습니다. 이 문제에 대해서 의사와 상담하시기 바랍니다. 홈페이지[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 6 권 신생아 질환-황달, 형광등 치료, 모유와 수유모의 약물 치료. 제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염을 참조하시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “습진, 아토피 피부염, 얼굴에 Allergy 가 심해요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 습진, 아토피 피부염, 얼굴에 Allergy 가 심해요

Q.

생후 2 개월이 된 남자아기입니다. 생후 3 주경부터 얼굴에 울긋불긋 발진이 생기더니 점점 더 심해지더군요. 결국 병원까지 갔는데 민감성 피부라고 하면서 Allergy 래요.

얼굴이 갈라질 정도로 너무 심해지고 아기가 보채고 간지러워 해서 0.5% hydrocortisone 을 처방받아 하루 1 차례 3 일간 바르고 좋아지는 듯 했는데 며칠 지나서 다시 생기기 시작하여 1 주일 간격으로 한차례씩 3 번째 발랐습니다.

약 설명서에 보면 2 세 이하인 경우 사용하지 말고 의사와 상의하라고 하더군요.

이 약을 계속 사용하면 피부가 얇아진다고들 하는데 피부에 어떤 영향을 미치는지 알려주세요. 얼마나 자주, 얼마까지 사용하는 것이 안전한지 자세히 알고 싶습니다.

감사합니다.

A.

은실님

안녕하십니까. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이와 성별, 과거 현재 가족의 병력, 증상 징후와 진찰소견, 적절한 임상검사 등의 결과를 종합해서 진단 치료하는 것이 이상적이지만 주신 정보를 참작해서 답변을 드립니다.

이메일을 아주 잘 쓰셨습니다.

아토피 피부염이나 지루성 피부염을 앓고 있는 것 같습니다.

아토피 피부염이나 지루성 피부염을 치료할 때는 엄마 아빠와 의사가 한 치료팀이 되어 치료해야 더 잘 치료됩니다.

Hydrocortisone 제 연고나 크림을 발라서 치료가 안 되면 그 피부염에 박테리아 감염이 있나 알아서 그 감염병도 동시 치료하고 아토피 피부염을 유발시키는 유발 인자를 제거하든지 피해야 아토피 피부염이 잘 치료됩니다.

코르티코스테로이드제 연고나 크림을 3~7 일 동안 1g 정도를 환아의 한 손바닥 크기의 아토피 피부염이 있는 피부에 바르는 것이 일반적입니다(즉, 연고나 크림의 1g=환아 손바닥 넓이).

치료가 안 되면 더 이상 바르지 말고 의사 선생님께 다시 진단을 받아서 치료해야 합니다.

코르티코스테로이드제 연고나 크림의 강도는 여러 종류가 있습니다.

될 수 있는 한 가장 약한 강도의 코르티코스테로이드제 연고나 크림으로 치료를 시작하는 것이 원칙이며 의사 처방 없이 함부로 써서는 안 됩니다.

피부손상이 생길 수도 있고 흡수되어 전신 코르티코스테로이드제 부작용이 생길 수 있기 때문입니다. 소아청소년과 의사의 진찰 진단 치료를 받고 부작용에 관해 상담하시기 바랍니다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-아토피 피부염, 지루성 피부염 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “아토피 체질이 있는 아이들의 일상생활 음식물, 음식물 갈망증, 음식물 기피증”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

**Q&A. 아토피 체질이 있는 아이들의 일상생활 음식물, 음식물 갈망증, 음식물 기피증
The daily life, diets, Food craving, Food evading in atopic children**

Q.

안녕하세요

지난번 질문에 상세히 그리고 저의 괴로운 마음을 동감 해주신 선생님과 옆에서 타이프해주시는 사모님께 대단히 감사합니다. 선생님 말씀처럼 그나마 큰 병이 아니라서 다행이라고 생각하면서 삽니다.

그러나 둘이 동시에 아프고 한번 아프기 시작하면 약 효과를 못 보는지 7~10 일 정도 약을 먹고 작은 아이는 항히스타민제를 다른 아이보다 1.5~2 배로 늘려 먹여도 안돼 더 강한 약을 써야 할 때는 아직 어린 나이에 저렇게 약발이 안 받아서 어쩌나 하는 생각이 들어 우울해 진답니다.

제가 여기저기서 들은 내용과 선생님 답변에 차이가 있어 이렇게 또 글을 올립니다.

만 1 세까지는 우유를 만 2 세까지는 계란을 만 3 세까지는 견과류와 생선을 되도록 먹이지 말라고 하던데 선생님의 최신의학정보에서 읽어보면 과일과 생선을 적절히 먹으면 아토피가 예방된다고 적혀 있더군요. 그리고 선생님께서 지난번 답변에 우유와 계란을 피하라고 하셨는데 만 3 세가 지난 저의 딸아이에게 해당되는지 작은 아이에게 해당되는지 궁금합니다. 참고로 저의 딸아이는 생우유를 너무 좋아해서 하루에 500 ml 이상을 먹는답니다. 주지 않으면 울고 때를 쓴답니다.

그리고 알레르기에 관한 논문에서 봤는데 구리성분이 많이 든 조개 새우등 해조류가 좋지 않다고 하던데 언제 부터 먹을 수 있는지도 궁금합니다.

선생님 책뿐만 아니라 여러 곳에서 보면 알레르기 질환을 예방하기 위해서는 찬바람, 먼지 등을 조심해야 한다고 하여 찬바람이 조금만 불어도 마스크를 한다든지 공기청정기를 달고 수시로 이불을 털고 했는데 선생님의 글을 읽으면서 혼돈이 왔습니다. 요즘 같이 오염된 환경 속에서 살아가기 위해서는 면역력을 키워야 하는지 예방을 해야 하는지 말입니다.

선생님께서 적절한 온도에서 이불을 덮어 주지 말고 재워라 하셨는데 보통 책에서는 18 도에서 22 도가 가장 적절한 온도라고 하던데 저희 집은 항상 24-25 도 되는데 새벽녘에는 추워서 두꺼운 이불을 덮고 잡니다. 담당 의사선생님께서 알레르기 아이들은 땀은 많이 흘려도 추위를 많이 느낀다고 하시면서 땀을 흘리고 자도록 하라고 하시던데 젖은 옷이 새벽녘에 마르면서 추위를 느끼지 않을까 걱정스럽습니다. 알레르기 아이들은 약간 추위를 잘 느끼는 저와 같이 생각하고 저와 비슷하게 옷을 입히고 재우면 될는지요.

제가 약을 많이 먹는 아이들 때문에 신경을 곤두세워 하루하루 건강이 나빠지니 담당 의사선생님께서 아이들 약은 부작용이 거의 없고 만 4 살이 되면 많이 좋아지니 걱정하지 말라고 하시는데 정말인지요. 선생님 연세에 힘드실 텐데 선생님 생각은 하지 않고 제 욕심만 부려 가득 실었습니다.

선생님이 극찬해주신 현모는 아니지만 최고의 방법이 있다면 최선을 다하고 싶은 마음에 실례를 합니다. 수고하시고 건강하시길 빌겠습니다.

수연엄마 드림

A.

수연 엄마께

안녕하세요.

또 질문해 주셔서 감사합니다.

수연 엄마께서 하신 질문은 다른 분들로부터 아주 많이 받았던 질문이었기 때문에 다른 분들께도 도움 되는 답변을 드리니 이해해 주시기 바랍니다.

아토피 피부염, 알레르기 비염, 기관지 천식, 음식물(식품) 알레르기 등으로 고생하는 아이들이 너무 많습니다.

다행히도 요즘에는 적절한 약물 치료로, 환경정리 치료, 알레르기 질환을 유발 시킬 수 있는 음식물을 피하거나 제거 등으로 알레르기 질병이 유발되지 않게 잘 예방할 수 있고 유발되면 잘 치료할 수 있습니다.

부모 형제자매나 본인에게 아토피 체질이 있거나 알레르기 질환을 앓았던 과거 병력이나 현재 앓고 있는 알레르기 질환의 병력이 있으면 알레르기 질환이 유발되지 않도록 미리부터 예방하는 것이 상당히 중요합니다.

알레르기 질환을 진단하기 위해 피부 시험, 혈액 검사 등을 했을 때 새우 알레르기가 없다고 진단을 받고 새우가 알레르기를 일으키지 않는다고 판단이 난 1~2 년 후에 새우 한 마리를 먹고 아나필락시스 반응이 생겨 죽을 뻔했던 아이도 봤습니다.

땅콩 한 알을 먹고 아나필락시스 반응이 생겨 거의 죽을 뻔했던 아이도 봤습니다.

땅콩을 먹은 여자 친구와 키스한 남성이 땅콩 알레르기로 죽은 예도 있습니다. (나중에 사실이 아니었다고 규명한 뉴스도 있었습니다.)

우유를 섭취한 수유모의 젖을 먹은 신생아가 우유 단백질 장염 알레르기로 피똥을 누는 사례도 봤습니다.

우유 섭취로 인해 대장염이 생겨 피와 곱똥을 누는 아이들도 봤습니다.

일 년 내내 두드러기로 고생하다가 우유를 더 이상 섭취하고 나서 두드러기가 더 이상 생기지 않는 아이들도 봤습니다.

아토피 피부염, 알레르기 비염, 기관지 천식, 알레르기성 위장염, 주의력 결핍장애 및, 또는 활동과다 장애, 긴장성 두통, 긴장성 피로 증후군, 편두통, 근육통 등도 우유 알레르기로 생길 수 있다는 연구도 있습니다.

우유 단백질로 유발된 알레르기로 신장염이 생겨 혈뇨도 생길 수 있습니다.

우유와 우유로 만든 음식물이 몸에 잘 맞는 사람들에게는 우유는 참 좋은 음식물 중 하나입니다. 그러나 우유가 몸에 맞지 않을 경우는 우유나 우유 음식물 섭취에 의해서 많은 병이 생길 수 있습니다.

우유 속에 든 유당으로 유당 불내증이 생길 수 있고 그로 인해서 복통, 방귀, 복부 팽만 등의 증상징후가 생기고 설사도 할 수 있습니다.

그 외로 우유로 유발되는 건강문제에 대해서 우유 알레르기(p.125)를 참조하시기 바랍니다.

히포크라테스는 “Let foods to be medicine” “음식물은 보약이다”이라고 했습니다.

내 체질에 맞는 음식물, 영양가가 있는 음식물을 적절히 먹을 때만 해당되는 말입니다.

때로는 몸과 체질에 맞지도 않고 건강에 많은 지장을 주는 음식물을 특별히 더 즐겨 먹기도 하고 그 음식물에 중독된 것 같이 먹지 안 하면 안절부절 못하고, 어떤 아이들은 그런 음식물을 너무 먹고 싶어 부모 돈을 훔쳐 부모 몰래 혼자 몰래 사서 먹는 경우도 있습니다. 이런 현상을 음식물 갈망증(Food craving)이라고 합니다.

음식물 갈망 증으로 달걀을 하루에도 여러 개 먹는 아이들도 있고 우유를 여러 컵 매일 마시는 아이들, 초콜릿을 하루도 빼놓지 않고 먹는 아이들도 있습니다.

그런 음식을 먹고 여러 가지 건강문제가 그들에게 생기지만 그런 음식을 먹지 않으면 못 견디고 먹고 싶은 갈망증이 있기 때문에 그렇게 먹습니다. 그런 아이들에게 갈망하는 음식을 주지 말라고 조언하는 것이 보통입니다. 특히 소아 알레르기 전문의 파인골드는 이런 음식물 알레르기와 음식물 갈망증에 관해 많은 연구로, 한 때 소아 알레르기에 센세이션을 미국에서 일으킨 의사입니다.

일반적으로 생선에 있는 Omega-3 도 건강에 좋다고 하고 붉은 색 육류보다 건강에 더 좋다고 하지만 어떤 아이는 고등어를 먹고 그로 인해서 그 아이에게 아나필락시스 반응이 생겼던 사례도 있습니다. 인제는 Omega-3 성분이 있는 음식을 많이 먹으면 심한 섭호선암이 생긴다는 연구도 있습니다.

아토피 체질을 가진 자녀가 우유, 땅콩, 달걀 등 음식을 먹고 싶은 대로 먹어도 아무 이상이 없는데 먹고 싶은 대로 먹어도 되지 않느냐고 반문하는 부모들도 있습니다.

대소변 검사, 혈액 검사를 해도 알레르기 피부 시험을 해도 모든 검사의 결과가 정상으로 나타났으니 먹고 싶은 것은 어떤 음식물이던 실컷 먹어도 되지 않느냐고 묻는 부모들도 있습니다.

음식을 가려먹지 않고도 첫 몇 개월 동안 또는 1~2 년간 지나면서도 알레르기 반응이 생기지 않았으니 먹고 싶은 대로 먹어도 괜찮다고 말하는 의사들도 있을 수 있습니다. 틀린 말은 아니지만 조심해서 음식을 섭취해야 합니다. "Let foods to be medicine"이란 말은 체질에 맞는 음식을 먹으라는 말로 번역할 수 있습니다.

최근 세계에서 보기 드물게 높은 자살률, 이혼율, 해외 입양율, 낮은 저출산율, 국민의 행복지수가 낮고 신경쇠약 직전에 있다고 한다.

그 원인 중 하나가 먹는 음식물의 변화와 관계있지 않은가 생각도 해봤습니다. 알레르기 질환을 잘 유발 시킬 수 있는 음식을 아토피 체질이 있는 자녀들에게 꼭 먹도록 제공할 필요가 있는가?

일반적으로 알레르기 질환을 가진 엄마 아빠들이나 아이들의 성격이 특이한 편입니다. 그래서 그런 성격을 아토피 성격이란 말도 씁니다.

일반적으로 알레르기 질환을 가진 아이들의 부모들은 단골 소아청소년과 의사를 자주 바꿉니다.

알레르기 질환을 치료할 수 있는 특효약이 없기 때문에, 또 알레르기 질환은 또 다시 유발되는 경향이 있기 때문에 의사들도 엄마 아빠들이나 환아들이 바라는 만큼 잘 치료해줄 수 없는 때도 많이 있습니다.

또한 알레르기 질환이 잘 치료되지 않기 때문에 부모들이나 환자들이 여러모로 고생을 많이 하게 됩니다.

또 알레르기 질환에 관해 아직도 모르고 있는 점들이 많이 있어 연구의 결과에 따라서만 알레르기 질환을 치료할 수도 없습니다.

많은 연구결과를 참작하고 임상경험 등을 참작해서 잘 치료해도 바라는 만큼 항상 100% 치료효과가 나타나지 않는 것이 의술입니다.

아토피 체질이 있는 아이들이나 과거에 알레르기 질환을 앓았던 경험이 있는 아이들에게 우유, 밀 음식물, 견과류, 달걀 등의 음식물을 주기 전에 단골 소아청소년과 의사와 상담한 후 주는 것이 좋다고 생각합니다. 아마도 의사에 따라 답변이 다를 수 있습니다. 이때도 “Parents education is the best medicine”이란 말이 또한 중요하다고 생각하게 됩니다.

미국 소아과 학회 영양학회에서 출간된 책은 알레르기 음식물을 1~3 그룹으로 나누어 다루었습니다. 그 예에서 우유, 땅콩, 견과류 등이 포함되어 있지 않습니다. 더 많은 정보는 의과대학 도서관에서 참조하시기 바랍니다.

모든 인간에게 적절한 실내온도와 습기는 어느 정도로 정해져 있기 때문에 그에 관해서는 별로 논쟁이 되지 않는 줄 압니다.

찬 공기를 쐬거나 오염된 공해에 노출되면 기관지 천식 발작이 유발될 수 있습니다. 그리고 호흡기에 지장이 생기는 사람들도 많이 있습니다.

더군다나 기관지 천식을 앓았던 병력이 있는 아이들에게는 기관지 천식 발작이 찬 공기로 인해 유발된다는 것은 잘 알려진 사실입니다.

일본이나 한국에서는 겨울철에 마스크를 쓰고 다니는 사람들이 많이 있지만 미국에서는 그렇게 마스크를 쓰고 다니는 사람들을 거리에서 보기가 힘듭니다.

마스크를 써 기관지 천식의 발작을 유발하는 것을 예방하는 것 보다 찬 공기를 들이마셔 한랭 유발 천식을 예방하라는 문헌도 있습니다.

천식을 심하게 앓았던 병력이 있는 아이들도 찬 공기를 마시고 학교에 다니고 옥외 활동을 하도록 권장합니다.

기관지 천식의 병력이 있다고 해서 3~4 개월 긴 겨울철 동안 찬바람을 조금도 못 쐬게 야외 활동을 제한하거나 또 마스크를 항상 쓰게 하는 것보다도 찬바람으로 천식이 유발되지 않게 정신적 육체적 운동을 적절히 시키고 기관지 천식 치료약으로 예방하고 천식 발작이 유발되면 적시에 치료하는 것이 더 좋습니다.

다른 아이들은 마스크를 쓰지 않는데 왜 나는 항상 마스크를 써야 하느냐고 고민 할 수 있고 정신적 문제도 생길 수 있다.

마스크를 쓰는 문제에 관해 단골 소아 소아청소년과 의사에게 문의 하는 것도 좋은 생각입니다.

드물게는 알레르기 질환이 잘 유발되지 않고 살기에 적절한 타지방으로 이사를 가서 사는 경우도 있습니다.

때로는 고습도로 때로는 고온으로 천식 발작이 더 잘 유발될 수도 있습니다.

정신적으로 안정시키고 육체적으로 건강하게 단련시키고 주위 환경을 정리하고 좋은 음식을 먹고 예방을 잘 하면 기관지 천식 발작이 있다고 해도 옥외활동을 제한할 필요가 없다고 생각됩니다.

육체적 운동으로 천식 발작이 유발될 수 있으나 이 경우도 역시 같은 방법으로 대처하면 됩니다.

너무 더우면 실내 온도를 적절히 낮추고 너무 추우면 실내 온도를 조절하거나 옷을 더 입히거나 덮어주면서 키웁니다. 각자에게 맞는 적절한 실내온도에 맞춰 온도를 적절히 조절하고 다른 또래들과 같이 양육하십시오.

오늘날 옳다고 권장하던 치료 방법이 내일에는 옳지 않는 치료방법이 될 수도 있던 예는 아주 많습니다. 한 연구 결과에만 의존해서 또 한 의사의 치료 방법에만 전적으로 의존해서 모든 병을 치료할 수 없는 것이 상식입니다.

의사들은 자기 몸과 가족의 병을 치료하는 것과 똑 같이 환자들에게 가장 좋은 치료방법으로 치료하려고 노력합니다. 단골 소아청소년과에서 상담하시기 바랍니다.

단골 소아청소년과 소개를 받아 소아 알레르기 전문의의 자문과 의견도 2 차적으로
들어보십시오. 의과 대학 도서관에서 참고서를 보십시오.[부모도 반의사가 되어야 한다-
소아가정간호백과]-제 2 권 소아청소년 질병 안전사고 예방. 제 3 권
신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기아 성장발육 육아. 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-
기침. 제 17 권 소아청소년 피부질환-땀. 기관지 천식 등을 참조하시기 바랍니다. 이상원
드림

Dupixent 피하 주사로 극심한 아토피성 피부염을 치료도 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

제 7 장 : 피부 발진과 열이 나는 질병들 Diseases with skin rash and fever

피부 발진과 열이 나는 질병들(1), Diseases with skin rash and fever(1)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

- 열나고 피부 발진이 생기는 소아청소년들(0~18 세)의 병들이 많다.
- 여기서는 열나고 피부 발진이 나는 많은 병들 중 일부를 소개한다.
- 피부에 발진은 나 있으나 열나지 않는 질환과
- 열은 나지만 피부에 발진이 나지 않는 질환,
- 또는 피부에 발진이 나고 열이 나는 질환에 관해 다음 설명한다.

피부 발진의 여러 형태

- 홍반- 모세혈관 울혈로 생긴 붉은 반점
- 구진- 한정성이 있고 표재성이 있으며 표피층 위로 솟아 올라온 단단한 피부 발진
- 소포- 체액을 함유한 소낭이나 피부가 좁쌀이나 파리만큼 부풀어 올라온 발진, 그 속에 장액이 잡힌 피부 발진
- 농포- 표피 내 또는 표피 하에 고름이 잡혀 생긴 피부 반점

- 자반- 조직 내 혈관 벽에 염증이나 감염이나 출혈이 생겨 자색 또는 적갈색의 피부 반점이 피부 표면에서 두드러지게 만져질 수도 있고 만져지지 않을 수도 있다. 그러나 육안으로 쉽게 볼 수 있다.
- 점상출혈- 피부층 내 또는 점막층하 출혈로 생긴 약간 돋아 오른 적자색 원형 점상출혈(제 7 권 소아청소년 피부 질환 참조)

다음 감염병이나 질병이 있을 때 피부에 발진만 나거나 열과 피부 발진이 동시 날 수 있다.

1. 성홍열 (Scarlet fever)
2. 수막구균 패혈증 (Meningococemia 및, 또는 수막구균 뇌막염 (Meningococcal meningitis))
3. 라임 병 (Lyme disease 및, 또는 라임 병성 관절염(Lyme arthritis))
4. 전염성 농가진 (Impetigo contagiosa)
5. 독성 표피 괴사 붕괴증(Toxic epidermal necrolysis) 또는 화상피부 증후군(Scalded skin syndrome)
6. 홍역 (Rubeola/Measles)
7. 풍진 (Rubella/3 days measles)
8. 돌발성 발진(장미진/Exanthem subitum/Roseola)
9. 수두 (Chickenpox/Varicella)
10. 전염성 홍반 (Erythema infectious/Fifth disease)
11. 대상포진(Herpes zoster/Shingles)
12. 헤파스성 피부 발진(단순포진 바이러스 감염/헤르페스 바이러스 피부 감염/Herpes simplex skin infection)
13. 전염성 단핵구증 피부 발진 (Infectious mononucleosis skin eruption)
14. 수족구병 (Hand, foot, mouth disease)
15. 아데노바이러스 감염병으로 인한 피부 발진 (Adenoviral exanthem)

16. 엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진 (Enteroviral exanthem)
17. 로타바이러스 감염병에 의한 피부 발진 (Rotaviral exanthem)
18. 장미색 피강진 (Pityriasis rosea)
19. 다형 홍반 (Erythema multiforme/스티븐-존슨 증후군/Steven-Johnson's syndrome)
20. 록키 마운틴 스파티드 열 (Rocky mountain spotted fever)
21. 아펙 (Asymmetric periflexural exanthem of childhood/Apec)
22. 구진양 자반성 장갑 양말 증후군 (Papular-purpuric gloves and socks syndrome)
23. 류마티스 열 및 또는 류마티스 관절염 (Rheumatic fever and, or Rheumatic arthritis)
24. 연소성 류마티스양 관절염 (Juvenile rheumatoid arthritis)
25. 가와사키 병 (Kawasaki disease/Mucocutaneous lymph node syndrome)
26. 전신성 홍반성 낭창 (Systemic lupus erythematosus)
27. 지아노티-크러스티 증후군 (Gianotti-Crosti syndrome)
28. 그 외

열은 나지 않는 병을 약물로 치료할 때 그 약물 부작용으로 피부 발진도 나고 열이 날 수 있으며, 또 감염성 질환을 약물로 치료할 때 약물 부작용으로 피부 발진이 생기고 그 감염병으로 인해서 열이 날 수 있다.

1. 성홍열 Scarlet Fever

- A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염으로 생긴 인두염이나 인두편도염이 있을 때 성홍열이 생길 수 있다.
- 드물게는 피부 상처에 생긴 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염병으로 성홍열이 생길 수 있다.
- 인두염이나 인두편도염을 일으킨 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균의 균종 균독으로 성홍열 피부발진이 생긴다.

- 열이 나고 인두통, 팔다리와 전신이 아프고 구토와 두통 등의 증상 징후가 생길 수 있다.
- 홍반 구진 발진이 얼굴, 목, 가슴, 배, 손 등에 생길 수 있다.
- 그 피부 발진은 사포와 같이 도돌도돌할 수 있다.
- 혀바닥의 색이 빨간 딸기 색이나 붉은 소고기 색과 비슷하게 변할 수 있고,
- 인두와 편도가 붉고 편도가 커진다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이병을 쉽게 진단할 수 있다.
- A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집반응 검사(Quick strep test)나 인두 편도에서 점액을 면봉으로 채취해서 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 배양검사로 확진한다.
- 항생제로 치료한다. 성홍열 참조.



사진 75. 성홍열로 인한 붉은 딸기 모양 혀.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M. D., FAAP



사진 77. 성홍열로 인해 손바닥의 표피가 얇게 벗겨졌다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

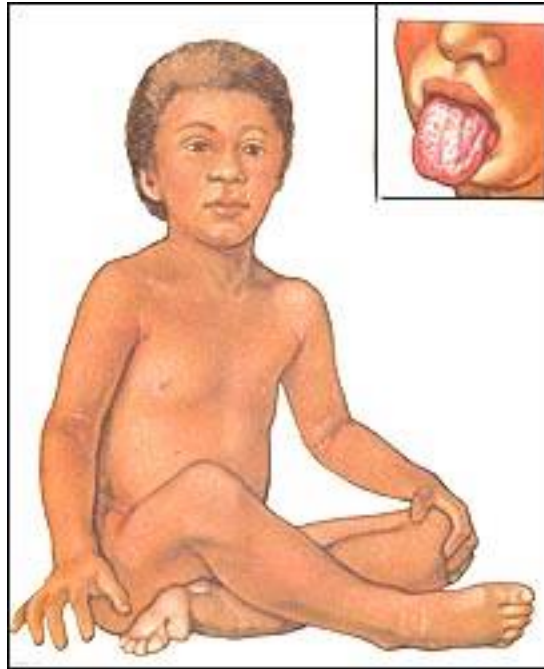


그림 78. 성홍열을 앓을 때 사포와 같이 도돌도돌하고 붉은 피부 발진이 난다.
Health information service, Merk Sharp & Dome, West Point, PA



사진 76. A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 편도선염과 성홍열로 붉은 딸기 모양의 혀가 생길 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

2. 라임병 및 라임병 관절염 Lyme disease and Lyme arthritis

- 볼레리아 불그돌페리(*Borrelia burgdorferi*) 박테리아 감염으로 생기는 감염병이다.
- 관절염, 심장염 또는 뇌막염 등도 생길 수 있고
- 만성 유주성 홍반(*Erythema chronicum migrans*)이 생길 수 있다.
- 만성 유주성 홍반의 모양은 원형, 타원형 등이다.
- 얼굴, 목, 몸통, 다리 등에 한 개 내지 여러 개가 동시 날 수 있다.
- 그 중앙 부위는 정상 피부색과 같을 수 있다.
- 만성 유주성 홍반 전체가 붉을 수 있다.
- 라임병이 있을 때 만성 유주성 홍반도 생기고 라임병을 일으키는 세균이 피부에 직접 감염되어 1 차 라임 병 피부염이 생길 수 있다. 출처-18
- 병력, 증상 징후, 진찰소견, 라임 병 검사 등으로 진단한다.
- 12 세 이전 소아청소년들의 라임병은 Amoxicillin 등 항생제로 치료하고,
- 12 세 이후 소아들의 라임병은 Doxycyclin 등 항생제로 치료한다.
- 라임 병 참조



사진 79. 라임병으로 왼쪽 앞 가슴에 난 만성 유주성 홍반.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 80. 라임병으로 왼쪽 앞 가슴에 난 만성 유주성 홍반.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

3. 수막구균 패혈증 및, 또는 수막구균 뇌막염 Meningococemia and, or Meningococcal meningitis

- 수막구균 패혈증은 수막구균 감염으로 생기는 감염병이다.
- 초기는 감기의 증상과 비슷하다가 곧 바로 고열, 두통, 저혈압, 혼수, 경련 등의 전신 증상이 심하게 생길 수 있다.
- 이 균이 피부에 직접 감염되어 수막구균 피부염이 생길 수 있고
- 홍역 발진과 비슷한 홍반성 구진, 점상 출혈반점이 나타날 수 있고,
- 혈소판 감소증과 혈액응고 장애로 전신 자반증과 점상 출혈반점이 생길 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견, 세균 배양검사 등으로 진단하고 적절한 항생제 혈관주사로 치료한다. 수막구균 패혈증 뇌막염 참조



사진 82. 수막구균 패혈증으로 생긴 자반증과 수포.
출처:제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 출처 및 참조문헌 -10



사진 81. 수막구균 패혈증으로 생긴 피부출혈 반점
Used with permission from Ross lab.Columbia Ohio. USA

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

피부 발진과 열이 나는 질병들(2), Diseases with skin rashes and fever(2)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

4. 전염성 농가진 Impetigo contagiosa



사진 83. 농가진.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- A 군 베타 용혈성 연쇄상구균이나 황색 포도상구균 감염으로 생기는 박테리아 피부염이다.
- 얼굴, 목, 사지, 몸통 등 피부에 주로 난다.
- 한 개 또는 여러 개의 농가진이 동시 날 수 있다.
- 홍반, 수포, 농포, 가피(딱지) 등이 생길 수 있다.
- 박트로반(Bactroban) 크림이나 Retapamulin 연고, 또는 Centany(Mupirocin ointment) 2% 연고(출처: Contemporary Pediatrics June 2007) 등으로 농가진 병소가 있는 국부에 발라 치료할 수 있고

- 경구용 Oxacillin 등 항생제로 치료 할 수 있다. 농가진 참조.

5. 화상피부 증후군(독성 표피 괴사 붕괴증) Scalded skin syndrome(Toxic epidermal necrolysis)

- 황색 포도상구균 외 균독 반응으로 화상피부 증후군이 급성으로 생기는 피부 질환이다.
- 심한 2 도 화상을 입은 피부 상흔과 같이 피부염이 생긴다.
- 유아들이나 10 세 이전 학령기 아이들에게 더 잘 생긴다.
- 홍반성 반점, 표피박리, 탈피, 낙설 등의 병변이 피부에 생기고 권태감, 열, 신경과민 등의 전신 증상 징후가 동시 생길 수 있다.
- 사포 같은 홍반성 발진도 날 수 있다.
- 이런 발진들이 머리카락이 나지 않는 부위에서부터 전신으로 퍼져 나고 입술 주위와 손가락 사이 등에도 생긴다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이 병이 의심되면 포도상구균 세균 배양검사 등을 해서 진단한다.
- Vancomycin, Clindamycin, Oxacillin 등 항 포도상구균 항생제로 치료하고 대증치료 한다.

7. 홍역 Rubeola(Measles)



사진 84. 자연 홍역으로 생긴 홍역꽃 피부와 입안 점막에 생긴 코플릭 반점.
Used with permission from Ross lab.Columbia Ohio. USA

- 홍역바이러스 감염으로 생기는 전신 바이러스 감염병이다.
- 전형적인 홍역의 증상 징후는, 발병 후 첫 24~48 시간 동안 열과 권태감이 계속되다가, 기침(Cough), 콧물(Coryza), 결막염(Conjunctivitis) 세 가지 증상(3CS)이 나타난다.
- 홍역 꽃이 나기 1~2 전에 입안 점막에 코플릭 반점이 난다.
- 그 반점이 나타난 1~2 일 후에 홍반성 구진상 발진(홍역 꽃)이 귓바퀴 뒤 부위에 있는 피부에서부터 나기 시작해서 2~4 일 동안에 얼굴, 몸통, 팔 다리 손 등으로 퍼져 난다.
- 홍역 꽃은 5~8 일 동안 났던 순서대로 없어지는 것이 보통이다.
- 홍역 백신을 접종 받은 후 홍역 면역체가 생성된 후 항체가 체내에서 거의 다 없어진 아이들에게 생긴 경한 홍역, 또는 홍역 백신을 접종 받지 않은 아이들에게 자연 홍역 바이러스 감염으로 생기는 자연홍역과 있을 때 홍역 꽃이 서로 다르다.
- 병력, 증상 징상, 진찰소견을 종합해서 진단한다.
- 대증치료 한다. 항 바이러스 약으로도 치료 한다.

8. 풍진 Rubella(3 days measles)

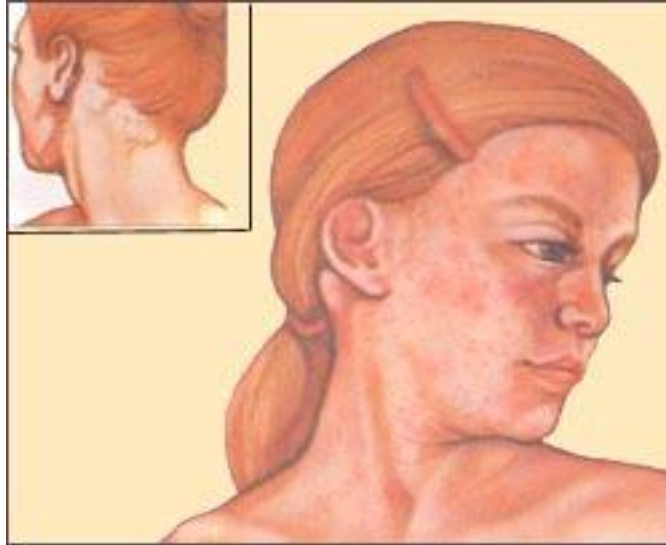


그림 85. 풍진으로 생긴 피부 발진과 귓바퀴 뒤와 두발의 가장자리 부위에 생긴 림프절 비대.
출처; Health information service, Merk Sharp & Dome, West Point, PA



사진 86. 풍진으로 귓바퀴 뒤와 두발 가장자리 부위에 생긴 림프절 비대.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 풍진 바이러스 감염으로 인한 전신 급성바이러스 감염병을 풍진이라 한다.
- 풍진에 걸리면 다음과 같은 증상 징후가 생길 수 있다.
 1. 두통,
 2. 안구가 아프고
 3. 인두통,

4. 미열,
 5. 한전 등 증상이 3~4 일 동안 계속된다.
 6. 후두골 아래 목 부위, 귓바퀴 뒤 부위와 그 아래 목 부위에 있는 림프절이 비대 되고 아플 수 있다.
 7. 이 병이 발병한 후 4~5 일이면 연분홍색 발진, 홍반성 발진과 구진이 이마와 귀 뒤 바퀴 머리카락이 나지 않는 부위에서 부터 나기 시작해서 얼굴, 목, 몸통, 배, 팔다리 등의 피부로 퍼져 난다.
 8. 이런 반점이 2~3 일 경과하면 자연히 없어진다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
 - 임신 첫 3 개월 중 이 병에 걸리면 태아가 선천성 풍진 증후군에 걸릴 수 있다. 태어난 후 백내장, 선천성 심장기형, 농아, 폐렴, 간 비대와 비장의 비대, 혈소판 감소증 등이 생길 수 있다.
 - [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 6 권 신생아 성장 발육 향호 질병-선천성 풍진 증후군.

9. 돌발성 발진(장미진) Exanthem subitum(Roseola)

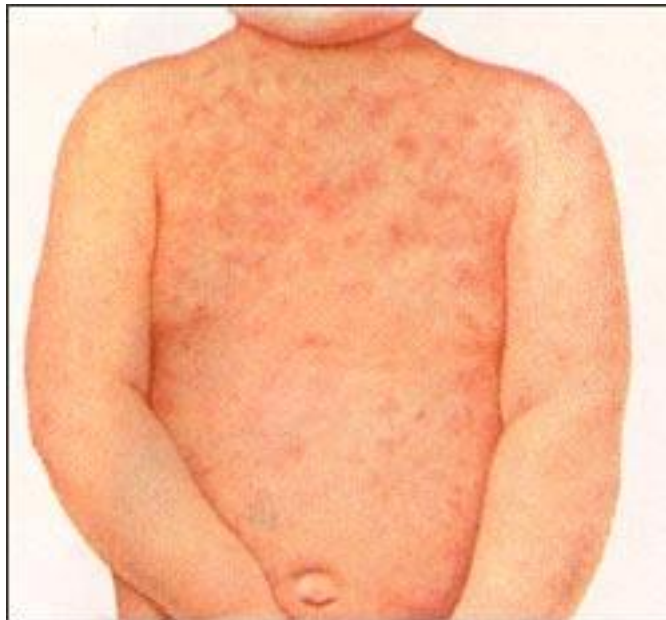


그림 87. 장미진의 피부 발진.

출처-Used with permission from Ross Lab. Columbus Ohio, USA 와 부모도 반의사가 되어야 한다-
소아가정간호백과

- 인간 헤르페스 바이러스 6 감염 또는 인간 헤르페스바이러스 7 감염으로 생기는 급성 바이러스 감염병이다.
- 생후 3 개월~3 세 영유아들에게 주로 생기는 감염병이다.
- 섭씨 39~40 도 정도 고열이 1~4 일 동안 계속 나다가 그 열이 떨어지자마자 홍역 꽃 또는 풍진 꽃과 비슷한 붉은 홍반 반점, 홍반 구진 발진이 날 수 있다.
- 이 발진이 몸통에서 처음 나기 시작해서 얼굴, 목, 팔다리가 있는 방향으로 퍼져 나가는 것이 보통이다.
- 그 발진은 1~2 일 동안 진행되다 자연히 없어진다.
- 발진이 나기 전에 고열로 열성경련을 할 수 있다.
- 초기에는 진찰 상 특이한 증상 징후가 없기 때문에 확진하기 곤란할 때가 많다.
- 발병한 때부터 열이 떨어질 때까지 상당히 보챌 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단하고 타이레놀로 해열시킨다.

10. 전염성 홍반 Erythema infectiousum (Fifth disease)

- 인간 파보바이러스 B19 감염으로 생기는 바이러스 감염병이다.
- 이병을 제 5 병이라 한다.
- 열, 두통, 한전, 근육통, 권태감 등의 증상 징후가 경미하게 생길 수 있다.
- 처음 양 볼이 붉어지고 그 다음에는 양 어깨와 위팔 등에 홍반성 반점, 구진양 반점이 그물 모양 반점, 또는 레이스 모양 반점이 날 수 있다.
- 발진이 2~3 주 동안 갈 수 있다.
- 관절통이 10% 정도에서 생긴다.
- 임신부가 이 바이러스에 감염되면 태아에게 심한 빈혈이나 태아 수종증이 생길 수 있다.
- 병력 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.

- 대증 치료를 한다.

11. 수두 Chickenpox(Varicella)



그림 91. 수두 피부 발진.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 90. 수두 피부 발진.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 수두바이러스 감염으로 생기는 바이러스 감염병이다.
- 10~20 일 간 잠복기를 거쳐 이 병이 발병된다.
- 미열 내지 고열, 두통 등 전신 증상이 생길 수 있다.
- 초기에는 몸통에 홍반성 발진이 생기고 그 발진이 구진상 반진으로 변하고 그 다음 수포, 농포, 가피 등의 순서로 수두 발진이 진행된다.

- 이런 여러 형태의 수두 발진을 동시 볼 수도 있고 몸통에서 처음으로 나기 시작해서 팔다리, 얼굴 쪽으로 퍼져나가는 현상이 수두 발진의 특이한 점이다.
- 5~10 일 간 발진이 나고, 그 발진은 가피가 되면서 낫는다.
- 피부 발진이 생길 때 소양감, 권태감 등 증상 징후를 동반하는 것이 보통이다.
- 수두 발진이 다 나은 후 얽은 상흔이 피부에 생길 수 있다.
- 자연 수두 바이러스 감염으로 인한 자연 수두,
- 수두 백신 성분에 있는 생 수두 바이러스 감염으로 인한 예방접종 수두,
- 수두 백신을 접종 받은 후 수두 면역체 농도가 체내에 야생 수두를 예방 할 수 있을 정도로 얼마동안 충분이 있다가 그 항체 농도가 자연적으로 감소될 때 자연 수두 바이러스에 감염되어 생기는 수두 예방 접종 후 생긴 자연 수두와 감별 진단해야 한다.
- 이런 종류의 수두의 증상 징후와 수두 발진에 서로 차이가 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
- 타이레놀로 해열, 진통, 소염시킨다.
- 필요에 따라 Acyclovir (Zovirax)로 치료한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조

- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서

- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

피부 발진과 열이 나는 질병들(3), Diseases with skin rashes and fever(3)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

12. 대상포진 Herpes Zoster(Shingles)



사진 93. 대상포진 피부 발진.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M. D., FAAP



사진 92. 대상포진 피부 발진.

- 신체 내 잠재성 수두 바이러스가 피부절과 뇌신경이나 말초신경에 감염되어 생기는 수두 바이러스 신경 피부발진이다.
- 이렇게 생긴 수두 바이러스 신경 피부발진을 수두라고 부르지 않고 대상 포진이라고 한다.
- 신경이 분포된 피부절에 따라 대상포진이 나기 때문에 대상포진은 일정한 피부 부위에 한정돼서 난다.
- 대상포진이 나타나기 전 포진이 날 부위가 몹시 아플 수 있고 발진이 난 후에도 그 부위가 아플 수 있다.
- 흥반, 구진, 수포 등의 발진이 신체 한쪽의 말초 신경의 분포 주행에 따라 일정한 피부절에 나는 것이 보통이다.
- 8~12 일 정도 지나면 자연히 낫는다.
- 타이레놀 등 진통제로 진통 시킨다.
- 경구용 Acyclovir 로 치료할 수 있다. 이 약은 위장관에서 잘 흡수되지 않기 때문에 소아들에게 치료 문제가 생길 수 있다.
- 성인들의 대상포진을 Famciclovir 이나 Valacyclovir 로 치료할 수 있다.
- 소아들의 대상포진은 선별적으로 항바이러스제로 치료한다.
- 만일 대상포진에 걸린 아이들에게 면역 타협이 있으면 혈관 Acyclovir 주사로 치료한다. www.dermatlas.org and APP news 참조.

13. 단순 헤르페스 감염병 (단순포진 감염병) Herpes simplex infection



사진 96. 단순포진 감염에 의한 피부염.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 95. 단순포진 감염에 의한 치은구강염과 피부염

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 1형 헤르페스 바이러스 감염으로 인해 홍반, 구진, 수포 등의 발진이 입술, 얼굴, 팔, 다리 몸통, 손가락, 또는 눈 주위 피부에 생길 수 있다.
- 열이 나지 않거나 미열이 날 수 있다.
- 1형 헤르페스 바이러스 치은구내염을 앓을 때는 고열이 나는 것이 보통이다.

- 1형 단순 헤르페스 치은구내염은 7~10일 정도 지나면 자연히 낫는다.
- 이 병이 다 낫을 때쯤에 헤르페스바이러스 피부 발진이 아래 입술 주위에 나타날 수 있다.
- 치은구내염은 생기지 않고 헤르페스 단순 피부염만 생길 수 있다
- 2형 헤르페스 감염이 외부 생식 피부에 날 수 있고 질염도 생길 수 있고, 남성 외부 생식기 헤르페스 피부염 등이 생길 수 있다
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등으로 진단하는 것이 보통이다.
- 대증치료하고 경구용 Acyclovir 로 치료할 수 있다.
- 단순포진 감염(단순 헤르페스 감염)

14. 단핵구증 피부 발진 Mononucleosis skin eruption

- 이비(EB) 바이러스나 사이토메갈로바이러스 감염으로 생긴 단핵구증을 앓을 때 피부 발진이 날 수 있다.

1) 전염성 단핵구증(감염성 단핵구증 전염성/단핵 세포증/모노) infectious mononucleosis



사진 98. 전염성 단핵구증으로 생긴 피부 발진.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 97. 전염성 단핵구증으로 생긴 편도선염.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee ,M.D., FAAP

- 이비바이러스 감염으로 생기는 바이러스 감염병을 전염성단핵구증 또는 모노라고 한다.
- 이 병을 앓을 때 열, 인두염, 림프절 비대, 권태감, 상기도 염, 간 비대와 비장 비대 등의 증상증후가 생기고 구진성 피부 발진이나 다른 형태의 피부 발진이 이병을 앓는 환자들의 1/3에서 생길 수 있다.
- 자주색, 붉은 색, 구리 색 등의 홍반성 구진, 점상 출혈 반점, 두드러기, 다양성 홍반 등이 몸통이나 사지 등에 날 수 있다.
- 이런 발진은 5% 정도 날 수 있고
- 소양감이 있다.
- 이 병을 앓을 때 Ampicillin 이나 Amoxicillin 등 항생제로 치료받으면 80%에서 피부 발진이 날 수 있다 16.
- 병력, 증상 증후, 진찰소견, CBC 피 검사, 모노검사(전염성 단핵구증 검사) 등으로 진단한다.
- 대증치료를 한다. 최근 항 바이러스제로 치료한다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-전염성 단핵구증 참조.

2). 사이토메갈로바이러스 단핵구증 피부 발진 CMV(Mononucleosis exanthem)

- 사이토메갈로바이러스 감염으로 단핵구증이 생길 수 있다.
- 그 증상은 이비 바이러스 감염으로 생긴 감염성 단핵구증의 증상과 비슷하고 피부 발진도 비슷하다.
- 열이 1~5 주간 계속 날 수 있고 Ampicillin 이나 Amoxicillin 으로 치료하면 80~100%에서 피부 발진이 생길 수 있다.
- 이 병이 있을 때 모노 검사를 하면 음성으로 나타난다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견을 종합해서 진단하고 대증치료 한다.

15. 수족구병 Hand-foot-and-mouth disease



사진 99. 수족구병으로 생긴 손바닥 피부염과 입천장 발진

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 콕사키바이러스 감염이나 에코바이러스 감염으로 생기는 바이러스 감염병이다.
- 미열, 식욕 감퇴, 인두통, 권태감, 복통 등의 전신성 증상을 동반할 수 있다.
- 이런 증상 징후가 2~3 일간 계속 되다가 1~3mm 정도 되는 홍반성 구진양 발진이 손바닥, 발바닥, 손이나 발의 옆 부분, 엉덩이, 배 등에 날 수 있다.
- 그 발진이 물집 잡혀 수포가 되고 그 수포는 3~7mm 정도 된다.
- 그 물집이 궤양으로 변할 수 있다.

- 발진은 2~7 일 지나면 자연히 없어진다.
- 비슷한 발진이 연구개나 경구개, 잇몸, 혀 바닥, 구강 점막 등에 날 수 있고, 환아 1/3의 손과 발에 이런 발진이 날 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단하고 타이레놀로 해열시킨다.

16. 아데노바이러스 감염병으로 인한 피부 발진 Adenoviral exanthem

- 아데노바이러스 감염으로 생긴 비염, 인두염, 상기도염, 각막 결막염 또는 폐렴 등이 생길 수 있고 홍역 꽃과 비슷한 피부 발진이나 점성 출혈반점이 생길 수 있다.
- 목 림프절 비대, 열, 콧물, 권태감 등의 증상 징후가 생길 수 있고 때로는 감기의 증상과 비슷한 증상이 생길 수 있다.
- 봄철과 여름철에 더 잘 생긴다.
- 병력 증상 진찰소견 등을 종합해서 진단하는 것이 보통이다.
- 결막이나 인두 점막층 등에서 점액을 면봉으로 채취하여 바이러스 배양해서 확진할 수 있다.
- 대증치료 한다.

17. 엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진 Enteroviral exanthem



- 엔테로바이러스는 콕삭키 A1~24 바이러스, 콕삭키 B1~6 바이러스, 에코 1~34 바이러스, Entero 68~72 바이러스 종류로 나누어진다.
- 그 중 한 종류의 바이러스 종의 감염으로 생기는 엔테로바이러스 감염병을 앓을 때 소아들에게 피부 발진이 흔히 생길 수 있다.
- 엔테로바이러스 감염병은 주로 여름철과 가을철에 더 잘 생긴다.
- 엔테로바이러스 감염이 있을 때 열, 권태감, 상기도 염의 증상, 구토, 설사, 복통 등의 증상이 생길 수 있다.
- 드물게는 비박테리아 뇌막염이 생길 수 있다.
- 풍진이나 성홍열을 앓을 때 생기는 피부 발진과 비슷한 홍반성 반점이나 구진성 발진이 날 수 있다.
- 때로는 수포, 두드러기, 점상 출혈반점이 날 수 있다.
- 처음에는 홍반 반점과 구진 발진이 얼굴에 나기 시작하다가 전신으로 퍼져나기도 한다.
- 병력, 증상 증후, 진찰소견 등을 종합해서 진단하고 대증치료를 한다. 수족구병 참조.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑

- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

피부 발진과 열이 나는 질병들(4), Diseases with skin rashes and fever(4)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

18. 로타바이러스 감염병에 의한 피부 발진 Rotaviral exanthem

- 로타바이러스 감염으로 인한 위장염을 앓을 때 설사, 열, 구토, 탈수 등의 증상이 생길 수 있다. 때로는 풍진 발진과 비슷한 직경 2~3mm 정도 홍반발진이나 구진성홍반이 몸통에서 나기 시작해서 얼굴과 사지 쪽으로 퍼져난다.
- 이 발진은 2~3 일 정도 지나면 자연히 낫는다.
- 증상 증후, 병력, 진찰소견 등을 종합해서 진단하고 대증치료 한다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 9 권 소아 청소년 소화기 질환-로타바이러스로 인한 감염병 참조.

19. 장미색 비강진 Pityriasis rosea



사진 101. 장미색 비강진의 피부 발진.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 장미색 비강진은 바이러스 감염으로 생기는 급성 양성 피부질환이다.
- 사춘기 아이들이나 청년들에게 더 잘 생길 수 있지만 생후 8개월 이후 영유아들에게도 생길 수 있다.
- 두통, 권태, 인두통, 림프절 비대, 미열 또는 소양감 등의 증상 징후가 경미하게 생길 수 있다.
- 처음에는 한두 개의 홍반발진 구진이 가슴, 사지, 목 등에 나타난 후 직경 2~5cm 되는 타원형 홍반발진이나 구진성홍반이 가슴, 사지, 목 등으로 퍼져 많이 난다.
- 그러나 두피나 얼굴에는 나지 않는다.
- 홍반의 중앙 부위는 납작하고 붉든지 갈색이고 인설이 붙어 있을 수 있다.
- 6~10 주 후에 자연히 낫는다.
- 등 전체에 난 장미색 비강진의 분포 상태가 크리스마스트리를 거꾸로 세워놓은 모양과 비슷할 수 있다. 이런 피부 발진의 분포상태를 육안으로 보고 진단하기도 한다.
- 병력, 증상 증후, 진찰소견을 종합해서 진단한다.
- 열과 가려움증은 타이레놀로 치료하고 스테로이드제 연고로 치료할 수 있다.
- 장미색 비강진 참조.

20. 다형성 홍반과 스티븐-존슨 증후군 Erythema multiforme and Steven-Johnson's syndrome



사진 103. 무릎과 다리에 난 다형성 홍반.
Copyright© 2012 John Sangwon Lee, MD.. FAAP



사진 102. 배에 난 다형성 홍반.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 원인을 확실히 모를 때가 많다.
- 바이러스, 박테리아, 프로토조아, 곰팡이 또는 마이코플라스마 등의 병원체 감염,
- 약물부작용,
- 음식물 알레르기,
- 예방접종 알레르기,
- 또는 결합 조직 질환 등으로 인해서 생길 수 있다.
- 다형성 홍반이 있을 때 미열, 권태감, 근육통 등 전신성 증상이 생기고
- 연한 적색이고 평평한 홍반, 구진 반점, 소수포 등의 피부 발진이 생긴다.
- 그 발진의 모양은 다양하고 얼굴, 몸통, 팔다리에 날 수 있다.
- 그 반점의 중앙부는 정상 피부 면과 같다.
- 심한 다형성 홍반을 스티븐-존슨 증후군이라 한다.
- 고열이 나고 근육통, 권태감, 기침, 콧물의 인두통, 구토, 설사, 관절통, 흉통 등의 전신 증상이 나타날 수 있다.
- 결막염이 생기고 전신 피부 및 구강의 점막, 입술, 질, 요도 점막 등에 소 수포가 생길 수 있다.

- 그 중증도는 다양하다.
- 생체 조직 검사로 확진할 수 있다.
- 그러나 병력, 증상, 진찰소견 등을 종합해서 진단하는 것이 보통이다.
- 이 병을 일으킨 원인에 따라 치료한다.
- 이 병을 유발시킨 인자를 제거하고 항히스타민제, 스테로이드제 등으로 치료할 수 있다.

21. 로키산 홍반열(록키 마운틴 스파티드 열) Rocky mountain spotted fever



사진 104. 록키 마운틴 스파티드 열로 생긴 손 피부 발진
출처:- Dr. William J. Barson Pediatric News, September, 2002

- 리케치아균(*Rickettsia rickettsii*) 감염으로 생기는 전신성 감염병이다.
- 이 병은 록키산맥 지역뿐만 아니라 미전역, 멕시코 그리고 캐나다 등에서 거주해 사는 소아청소년들과 성인들에게 발생할 수 있다.
- 리케치아 균을 보균한 진드기에 물리면 이 병에 걸릴 수 있다. 개나 야생 동물이 리케치아균을 보균한 진드기에 물리면 이에 걸릴 수 있다.

- 잠복기는 2~14 일
- 작은 혈관에 염증이 생기고 그로 인해 피부 발진이 생길 수 있다.
- 피부 발진은 발병 6 일 전후해서 나타나는 것이 보통이다.
- 열, 근육통, 두통, 구기, 구토, 식욕감퇴 등이 주증이고 복통, 설사도 나타날 수 있다.
- 이 병을 앓는 사람들의 80%에서 홍반성 구진 반점이 팔목, 발목, 몸통, 손바닥, 발바닥 등에 나타날 수 있다.
- 병력, 증상 증후 진찰소견을 종합해서 이 병을 의심하면 리케치아균 항체검사를 해서 진단한다.
- Doxycycline 이나 Retracycline 또는 Chloramphenicol 등 항생제로 치료한다.

22. 아펙 Apec(Asymmetric periflexural exanthem of childhood)

- 원인은 확실히 모른다.
- 파라인플루엔자 바이러스감염이나 아데노바이러스 감염으로 생긴다고 추정한다.
- 이 병은 생후 6 개월~5 세 영유아들에게 주로 생긴다.
- 겨울철과 봄철에 더 잘 생긴다.
- 직경 1~3mm 붉은 구진성 반점이 띄엄띄엄 떨어져서 나다가 그 반점들이 성홍열 발진과 비슷한 사포형 발진이나 아토피성피부염과 비슷한 발진으로 변한다.
- 이러한 발진이 2~6 주 동안 계속된다.
- 열, 상기도 염, 구토, 설사, 림프절 비대증 등의 증상 징후가 생길 수 있다.
- 이런 피부 발진이 처음에는 몸통의 한쪽에만 나다가 나중에는 겨드랑, 팔꿈치의 앞쪽, 무릎의 뒤쪽, 몸통으로 퍼진다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
- 대증치료를 한다.

23. 구진양 자반성 장갑 양말 증후군 Papular-purpuric gloves and socks syndrome

- B 형 간염바이러스, 사이토메갈로바이러스, 홍역바이러스, 콕삭키바이러스, 또는 파보바이러스 B19 등의 감염으로 생길 수 있다.
- 사춘기 아이들이나 청년들에게도 생길 수 있다.
- 장갑을 끼는 부위와 양말을 신는 부위에 제한해서 홍반 구진성, 점상 출혈반점, 피부 부종 등이 생기는 증후군이다.
- 두통, 열, 권태감 등의 증상이 동반될 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
- 대증치료를 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition

- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

피부 발진과 열이 나는 질병들(5), Diseases with skin rashes and fever(5)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean]

24. 류마티스 열과 류마티스성 관절염 Rheumatic fever and rheumatic arthritis

- A 군 β 용혈성 연쇄상구균의 항원 항체 이상반응으로 인해 생기는 결합조직 질병이다.
- 관절염, 심장염, 감정 변화, 피부 발진, 무도병 또는 피하결절 등의 주 증상이 생길 수 있다.
- 발진의 가장자리가 뚜렷하고 다양한 크기의 유주성 홍반(Erythema marginatum)이 몸통, 배, 위 팔다리 등에 생길 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견, 임상검사 등을 종합해서 진단한다.
- 항생제, 아스피린, 또는 스테로이드제 등으로 치료한다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 11 권 소아 청소년 심장 혈관계 질환-류마티스성 관절염 참조.

25. 연소성 류마티스양 관절염 Juvenile rheumatoid arthritis

- 원인은 확실히 모른다.
- 항원 항체 이상반응으로 인하여 생기는 자가 면역 결합조직 질환이다.
- 직경이 2~6mm 정도 되고 모양이 다양한 피부 반점이 몸통, 팔다리 등에 날 수 있고 그 반점의 색은 붉은 연어고기 색이나 빨간색이다.

- 가장자리 모양은 여러 가지이고 발진의 중앙은 창백하거나 피부 표면보다도 좀 더 올라와 있고 부어 있을 수 있다.
- 이 병을 앓을 때 이런 피부 발진이 25~50%에서 나타난다.
- 고열, 피부 발진, 림프절 비대, 신장 비대, 간 비대 또는 빈혈 등의 증상 징후가 있을 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견, 임상검사 등을 종합해서 진단한다.
- 중증도와 증상에 따라 아스피린 또는 스테로이드제로 치료한다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 15 권 소아 청소년 알레르기 및 면역질환-연소성 류마티스양 관절염 참조.

26. 가와사키 병 Kawasaki disease(Mucocutaneous lymphnode syndrome)

- 원인을 확실히 모른다.
- 결막, 입안 점막 등이 붓고 입술이 붓고 갈라진다.
- 홍역 꽃이나 성홍열 꽃과 비슷한 다양한 홍반 구진이 피부에 날 수 있고 사포같이 도돌도돌한 피부 발진이 얼굴, 목, 가슴, 배 등에 날 수 있다.
- 심근 경색증, 심근염, 심낭염, 심내막염, 심부전증, 부정맥 등 심장병이 생길 수 있다.
- 콧물, 기침, 설사, 구토, 복통의 증상이 생길 수 있다.
- 근육염, 폐렴, 홍채모양체염(홍채성모양체염), 무균성 뇌막염, 전신경련, 또는 뇌신경마비 등이 동반될 수 있다.
- 혀바닥의 색이 붉은 딸기 모양으로 변할 수 있고 인두가 빨강게 된다.
- 전신의 림프절이 부을 수 있고 특히 목의 림프절이 부을 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견, 임상검사 등으로 진단하다.
- 감마글로불린과 아스피린 등으로 치료한다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 11 권 소아청소년 심장 혈관계 질환-가와사키병 참조.

27. 전신성 홍반성 낭창 Systemic Lupus erythematosus

- 항원 항체 이상반응으로 전신의 혈관과 결합조직에 생기는 자가 면역성 질병이다.
- 피부염, 관절염, 심막염, 심장염 등 여러 종류의 병이 동반될 수 있다.
- 양 볼에 나비 모양의 구진양 홍반 발진, 탈모증, 붉은색 인설이나 자색 인설이 발진에 붙어 있을 수 있다.
- 모세혈관 확장증, 원판상 홍반성 반점이 얼굴, 머리, 팔다리, 손가락, 가슴, 배 등에 비대칭적으로 날 수 있다.
- 두드러기가 날 수 있고 광선에 감수성이 많고, 치은염이 생길 수 있다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
- 병의 중증도와 증상에 따라 치료한다.
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 1 권 소아 청소년 응급의료-전신성 홍반성 낭창에 의한 사구체신염 참조.

28. 지아노티-크러스티 증후군 Gianotti-Crosti syndrome

- 원인은 확실히 모른다.
- 직경 2~5mm 크기의 홍반성 구진이 나고 홍반성 구진의 끝 부위는 납작하고 이런 발진이 주로 얼굴, 사지, 엉덩이 등에 나고 그 분포는 대칭적이다.
- 미열이 나고 보통 3~4 주 동안 발진이 계속된다.
- 이 피부 발진은 B 형 간염환자에게서도 나타날 수 있다.
- 특별한 치료 방법은 없다.

29. 열이 나지 않는 어떤 병을 약물로 치료할 때 그 약물의 부작용으로 인하여 피부 발진과 열이 날 수 있고 또 전염성 질환을

약물로 치료할 때 약물의 부작용으로 피부 발진이 생기고 그 감염병으로 인해서 열이 날 수 있다.

- 【부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 15 권 소아 청소년 알레르기 및 면역질환-약물 알레르기성 질환과 약물 부작용 참조

다음은 “열나면서 피부발진, 열꽃이 날 때, 장미진”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 열나면서 피부발진, 열꽃이 날 때, 장미진

Q.

열이 4 일 동안 계속 나는데 병원에서는 아무 이상이 없다고 합니다. 왜 자꾸 열이 나는 것일까요... 몸에 붉은 반점도 생기는데...혹시 큰 병원에서 종합진찰을 받아보아야 하는 걸까요.

13 개월 지난 아이입니다..

A.

경숙님께

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

열이 나는 원인은 아주 많습니다.

장미진을 앓는지 의심합니다.

아직도 진단이 나지 않고 아프면 소아청소년과에서 다시 진단받으시고 그에 따라 치료하시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 7 권 소아청소년 감염병-
장미진, 피부 발진(열꽃)과 열이 나는 질병들. 제 22 권 소아청소년 육아 및 가정간호-열
등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기
바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “피부발진”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 피부발진

Q.

5 세 남아이구요, 4 일 전에 얼굴 코 주위 턱 주위에 오돌토돌한 발진(피부색은
빨갱구요)이 생겼는데 간지럽지는 않는다 하구요. 그 다음에는 겨드랑이 부터해서 배쪽
발 순서로 발진이 났습니다. (홍역환자 발진처럼) 팔이나 다리에는 발진은 안 났구요.
2 일 전 밤에는 약간의 미열(37.3)이 있었구요. 그 다음부터는 열도 없구요. 다른 증상은
없습니다. 평상시와 똑같은데 혹시 바이러스 감염이 아닌지 지금 지켜만 보고 있는데
제가 직장관계로 병원 갈 시간이 없어서 문의 드립니다. 바쁘시겠지만 답변
부탁드립니다. 수고하십시오.

A.

옥자님께

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

나이와 성별, 과거 현재 가족의 병력, 증상과 징후, 진찰소견, 적절한 임상검사 등의
결과를 종합해서 병을 진단 치료하는 것이 이상적입니다. 그러나 제한된 정보를 가지고
답변을 드리겠습니다.

홍역,

성홍열,

풍진,

돌발성 발진(장미진),

전염성 홍반,

모노(전염성 단핵구증),

콕삭키바이러스 감염병,

에코바이러스 감염병,

아데노바이러스 감염병 등으로 인해 피부에 발진이 생길 수 있고 약진, 가와사키 병 등으로 피부 발진이 생길 수 있습니다.

병에 따라 증상 징후가 조금씩 다르면서 그에 따라 여러 종류의 피부 발진이 생길 수 있습니다.

무슨 원인으로 피부 발진이 생겼는지 확실히 말씀드릴 수가 없습니다.

체온 37.3°C는 정상으로 봅니다.

가능한 한 빠른 시일 내에 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 7 권 소아청소년 감염병-성홍열, 홍역, 풍진 등을 참조하세요. 그리고 피부 발진과 열이 나면서 피부에 발진이 생기 때 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다. 이상원 드림

30. 그 외 더 많은 질병으로 열이 나면서 피부에 발진이 생길 수 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine".

가와사키 병과 가와사키에 관한 백문 백답, Kawasaki disease (Mucocutaneous lymph node syndrome/Kawasaki syndrome) and one hundred Qs&As on Kawasaki disease

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

가와사키 병의 개요

- 가와사키 병의 원인은 확실히 모른다.
- 비교적 흔한 급성 전신 열병 발진성 질환이다.
- 가와사키 병을 피부 점막 림프절 증후군(Mucocutaneous lymphnode syndrome) 또는 가와사키 증후군이라고도 한다.
- 2 차 세계대전이 끝난 바로 후 일본사람 가와사키가 가와사키 병이란 병명을 처음으로 붙였다.
- 그 후 이 병은 일본·한국·미국 등 세계 각처에서 발생됐다.
- 이 병은 주로 5 세 이하 영유아들에게 생긴다.
- 동맥염, 맥관염, 피부염, 점막염, 림프절염 등이 전신에 생길 수 있다.

가와사키 병의 원인

- 바이러스, 박테리아, 또는 카펫 마이트 등 병원체 감염으로 가와사키 병이 생기는지 않는다.
- 원인을 확실히 모른다.

- 항원 항체 이상반응으로 생긴다고 믿는다. 그러나 감염병의 일종이라고 추정하기도 한다.
- 아시아 소아청소년들에게 이 병이 더 잘 생길 수 있으나 서양 소아청소년들이나 흑인 영유아 청소년들을 가릴 것 없이 각 인종 소아청소년들에게 이 병이 생길 수 있다.
- 남아들이 여아들보다 이 병에 더 잘 걸리고 신생아들도 사춘기 아이들도 이 병에 걸릴 수 있다.
- 생후 18~24 개월 유아들에게 더 잘 발생된다.
- 사시사철 어느 철에도 발생할 수 있으나 겨울철 봄철에 더 잘 발생된다.
- 가습기를 사용하면 가와사키 병에 더 잘 걸릴 수 있다는 최근 연구도 있다.

가와사키 병의 증상 징후



사진 8-1. 가와사키 병으로 생긴 피부 발진.

출처; Dermatlas.org



사진 8-2. 가와사키 병으로 인한 혀의 변화. 성홍열이 있을 때 생긴 혀의 변화와 비슷하다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 8-3. 가와사키 병이 있을 때 목에 있는 림프절이 붓는 것이 보통이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 나이·중증도·병일·합병증의 유무 등에 따라 증상 징후가 다르다.
- 생후 6 개월 이전 영아가 이 병에 걸리면 인두통, 림프절 비대, 열 등이 나타날 수 있다. 드물게는 아무 증상 징후가 나타나지 않다가 갑자기 사망할 수 있다.
- 가와사키 병의 전형적인 증상 징후는 다음과 같다.
 - 고열이 갑자기 나고
 - 결막염으로 눈이 빨강게 충혈이 되고

- 인두가 붓고 빨강고
- 혀바닥이 붉은 딸기 모양으로 도돌도돌해질 수 있다.
- 입술이 붓고 갈라질 수 있고,
- 홍역 꽃이나 성홍열 꽃과 비슷한 피부 발진이 나 있을 수 있고
- 다형 홍반과 비슷한 다양한 피부 발진이 전신의 피부에 날 수 있다.
- 피부 표면에 납작하게 깔린 피부 발진, 사포 모래알 같이 도돌도돌한 피부 발진도 날 수 있다.
- 손발의 피부가 붓고 붉고 팽팽해질 수 있고
- 손가락의 피부의 표피가 얇게 벗겨질 수 있다.
- 한쪽 턱 밑 부위나 양쪽의 턱 밑 부위, 그 외 신체 다른 부위 림프절이 크게 붓을 수 있다.
- 그 림프절을 만지면 아프고 부드러운 촉감이 있다.
- 팔꿈치·팔목·무릎·발목 등의 관절이 붓고 만지면 따뜻하고 아프고 붉을 수 있다.
- 이 병을 앓는 아이들 중 10~40%는 심근경색증, 5%에서 심근염, 20%에서 심낭염과 심내막염, 20%에서 부정맥 등의 심장병이 생길 수 있다. 그로 인해 사망할 수 있다.
- 적절한 치료를 받지 않은 가와사키 병의 20~25%에서 관상동맥 확장 또는 관상 동맥 동맥류가 생길 수 있다.
- 입맛이 없고
- 전신이 아파서 보채고
- 콧물이 나면서 기침도 하며
- 설사·구토·복통·근육염·폐렴, 관절염 및, 또는 관절통(35%)· 무균성 뇌염(25%)· 홍채모양염· 전 포도막염(80%)· 전신 경련· 뇌신경 마비 등이 있을 수 있다.
- 이 병으로 인하여 신체의 여러 계통의 여러 기관들에 염증이 생길 수 있고
- 그 염증에 따른 증상 징후가 나타날 수 있다.

- 이 병은 전신 모든 계통의 여러 기관들에 생길 수 있는 전신 질환이라고 할 수 있다.
- 경과에 따라 이 병을 4기로 나눈다.
 - 발병한 지 1~11 일 기간을 급성기,
 - 발병한 지 11~21 일의 기간을 아 급성기,
 - 발병한 지 21~60 일의 기간을 회복기,
 - 발병 후 1 년까지 기간을 만성기라고 한다.
- 앞서 설명한 여러 증상, 징후와 합병증이 저마다 다르게 나타나고 때로는 불과 몇 가지의 증상만 나타날 수 있고, 또 많은 종류의 증상, 징후와 합병증이 함께 나타날 수 있다.
- 가와사키 병의 여러 증상 징후들 중 몇 가지만 나타날 때는 이 병을 진단하는 데 어려움이 있을 수 있다.
- 드물지만 이 병이 발병된 지 수개월 내지 2~3 년 후에 심장 관상동맥 맥관염이 생겨 그로 인해 사망할 수 있다.

가와사키 병의 진단

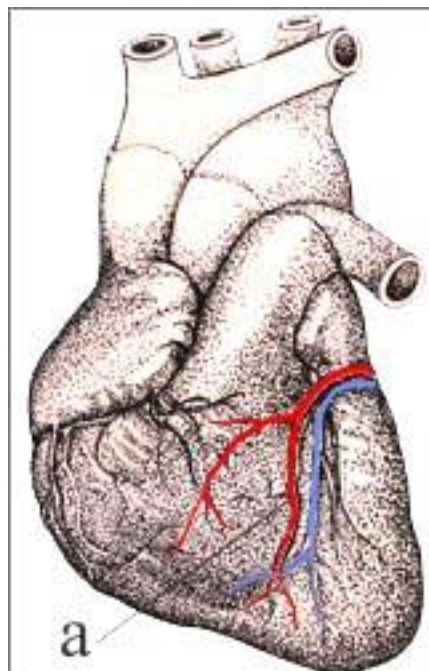


사진 8-4. 가와사키 병으로 심장병이 생길 수 있다.

a - 관상 동맥

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 병력·증상·징후·진찰소견 등을 종합해서 이 병을 진단할 수 있다.
- 미 CDC 는 다음과 같은 증상, 징후, 조건이 있으면 가와사키 병을 진단할 수 있다고 했다.
- 섭씨 39 도 이상 열이 5 일 또는 그 이상 동안 나면서 적어도 다음 4 가지 증상이나 징후가 있으면 가와사키 병을 진단할 수 있다고 한다.
 - ① 양쪽 눈이 붉고 결막염이 있고
 - ② 점막이 붉고 갈라지고, 인두가 발적되고, 붉은 딸기 모양의 혀가 있고
 - ③ 국소적으로 또는 전신적으로 피부발진이 나고
 - ④ 한쪽 또는 양쪽의 경부 림프절의 직경이 1.5cm 이거나 그 이상 더 크게 붓고
 - ⑤ 손바닥이나 발바닥에 홍반이 생기고 손이나 발이 붓고 전신적으로나 손톱 주위에 탈피가 생기는 증상 징후 중 적어도 한 가지 증상 징후가 있으면 가와사키 병을 진단할 수 있다.
- 다시 설명하면, 이상 증상 징후들 중 적어도 4 가지 이상의 증상 징후와 열이 있으면 가와사키 병을 진단할 수 있다(출처: Pediatric News, July 2007).
- 대개 이 병이 발병된 후 처음 며칠 동안 이 병을 앓고 있는지 다른 병을 앓고 있는지 의사들도 엄마 아빠들도 확실히 몰라 확실한 진단 없이 지낼 수 있다.
- 확실한 진단이 나기까지 여러 의사들의 검진을 받고 여러 병원을 방문할 수 있다. 그러나 병이 점점 더 진행됨에 따라 진단이 확실히 나오게 된다.
- 급성기의 전형적인 가와사키 병은 앞서 설명한 여러 가지 증상 징후를 종합해서 비교적 쉽게 진단할 수 있다.
- CBC 피 검사, CRP, ESR, 대소변 세균검사, 가슴 X-선 검사, 심전도, 심장 에코검사 등의 결과를 참조해 이 병을 진단하는데 도움 얻는다.
 - 알부민 혈중 농도가 3g/dl 이거나 그 이하이고,

- 헤모글로빈(혈색소) 농도가 낮고,
- 발병 7 일 후에 혈소판 수가 450,000/mdL 이거나 그 이상,
- 백혈구수가 15,000/mcL 거나 그 이상,
- 소변 백혈구수가 10/HPF 이거나 그 이상이면
- 진단하는데 많은 도움이 된다.
- 가와사키 병이 있는 아이들의 79%에서 농뇨(Pyuria)가 생긴다.(출처;Infectious Disease in Children July 2009 p.19).

표 8-1. 가와사키 병 감별 진단

감별 진단	<ul style="list-style-type: none"> • 홍역, • 수막구균 균혈증 및 패혈증, • 성홍열, • 포도상구균성 열상 피부 증후군, • 로키산 홍반 열, • 아나필락토드 자반, • 열정병 등
-------	---

출처와 참조문헌; Manual of emergency pediatrics 4th edition, Robert M. Reece, M.D., p.450

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 11 권 소아 심장 혈관 질환-가와사키 심장염

가와사키 병의 치료

- 特效약은 아직 없다.
- 이 병으로 인한 여러 증상 징후에 따라 대증 치료를 한다.
- 1 일 아스피린 총 치료 용량은 체중 매 kg 당 100mg 이다. 그 1 일 총 치료 용량을 4 등분해서 통증, 열, 전신성 권태감 등의 증상 징후가 다 없어질 때 까지 약 8 주~3 개월 간 치료한다.

- 그 다음은 동맥류, 혈전, 혈소판 과다증을 예방하기 위해 1 일 아스피린 체중 매 kg 당 3~5mg 을 매일 2 개월간 복용하든지 심장 이상이 없을 때까지 복용한다.
- 이 병이 의심되거나 진단이 나면 감마 글로불린(IVIG) 체중 매 kg 당 2g 정맥주사로 치료 한다. 특히 이 병으로 인해 열이 생기기 시작한 날로부터 10 일 내에 감마 글로불린 정맥 주사로 치료하면 관상동맥류 발생률을 5%까지 경감시킬 수 있다.
- 감마 글로불린 정맥주사(IVIG)와 프레드니솔론(Prednisolone)의 치료 효과가 더 좋다고 한다(출처: Infectious Disease in Children July 2009 p.19).
- 심장 관상동맥염은 아스피린으로 오랫동안 치료한다.
- 앓고 있는 동안은 물론이고 회복이 다 된 이후에도 소아 심장전문의의 치료를 계속 받아야 한다.

가와사키 병에 관한 백문 백답

Q.

가와사키 증후군(가와사키 병)의 원인은 무엇인가?

A.

감염병의 일종이라고 추정하지만 확실한 원인은 아직 모른다.

Q.

소아청소년들 중 특수 연령층에게 가와사키 증후군은 더 잘 발생되나?

A.

생후 6 개월에서부터 사춘기까지 나이를 가리지 않고 생길 수 있다. 그러나 가와사키 병에 걸린 소아청소년들의 80%는 5 세 이전 영유아들이다.

Q.

가와사키 병의 증상 징후는 일률적으로 나타나는가?

A.

증상 징후와 정도에 따라 전형적인 가와사키 병과 비전형적 가와사키 병으로 나눌 수 있다.

증상 징후와 정도가 일률적이 아니다.

Q.

비전형적 가와사키 병은 어떤 연령층의 아이들에게 더 잘 발생되나?

A.

비전형적인 가와사키 병은 1 세 이전 영아들에게 더 잘 나타날 수 있다.

Q.

전형적 가와사키 병의 증상 징후는 어떤 것이 있나?

A.

양쪽 눈 결막염

구강 점막과 인두점막이 붉고 붉은 딸기양의 혀, 붉고 갈라진 입술

다양성 피부 발진

손바닥과 발바닥에 홍반성 발진과 손과 발이 붓고 손발 손톱 주위의 탈피

목의 림프절이 적어도 직경 1.5cm 이상 커지고 그 림프절 속에 고름은 잡히지 않고

열이 적어도 5 일 이상 나고(드물게는 열이 나지 않는다)

보채고 예민하고 복통, 설사, 구토, 요도염, 관절염, 뇌막염, 심막염, 심근염, 담낭염 등 증상 징후 합병증 중 일부나 전부를 동반할 수 있다.

Q.

비전형적인 가와사키 병의 증상 징후는 어떤 것이 있나?

A.

전형적인 가와사키 병의 증상 징후의 일부만 나타날 수 있다. 그 증상 징후의 정도에 차이가 있다.

Q.

가와사키 병의 발생이 계절에 따라 차이가 있는가?

A.

미국에서는 겨울과 가을철에 더 많이 발생된다.

Q.

가와사키 병을 특별히 진단하는 방법이 있는가?

A.

없다. 그러나 병력, 가족병력, 증상, 징후, 진찰소견, 임상검사, 병의 경과 등을 총 종합해 진단한다.

Q.

가와사키 병 치료에 특효약이 있나?

A.

특효약은 없지만 가와사키 병으로 인한 증상 징후 및 염증을 경감시키는 약이 있다.

Q.

가와사키 병 치료에 주로 쓰는 항 염증제는 무엇이 있는가?

A.

아스피린, 감마 글로불린, 코르티코스테로이드제 등이 있다.

Q.

이 병의 치료에 아스피린을 쓰는 이유

A.

아스피린은 해열 진통 소염 작용이 있고 혈액 응고 기능을 감소시키는 약리작용이 있다.

Q.

아스피린으로 치료할 때 아스피린의 용량은

A.

급성기 가와사키 병을 치료 하는 데는 아스피린 체중 매 kg 당 80~100mg 을 1 일 총 용량으로 계산해서 그 1 일 총 용량을 4 등분해서 4 회 경구 복용한다. 그리고 열이 떨어지고 증상 징후가 아주 호전 된 4~5 일 이후부터 아스피린 체중 매 kg 당 3~5mg 을 1 일 1 회 복용한다.

Q.

아스피린 치료는 언제부터 시작하나?

A.

이 병을 의심하거나 진단을 받으면 바로 아스피린 치료를 시작한다.

이 병이 발병된 6~8 주 이후까지 심장 관상동맥에 아무 이상이 없으면 아스피린 치료를 중지하는 것이 보통이다.

관상동맥에 이상이 있을 때는 아스피린 치료를 계속 받아야 한다.

Q.

아스피린으로 치료 받을 때 어떤 부작용이 생길 수 있나?

A.

아스피린 약물 알레르기, 출혈, 소화 장애, 라이 증후군 등이 드물게 생길 수 있다.

Q.

감마 글로불린 치료는 언제부터 시작하나요?

A.

가와사키 병을 앓는다고 의심하거나 진단을 받은 후 가능하면 곧 치료를 시작하는 것을 권장한다.

가와사키 병을 의심하면 감마 글로불린 치료를 바로 시작한다. 이렇게 조기치료를 했다고 해서 과다 치료를 했다고 걱정할 것 없다고 한다(Pediatric News, July 2007).

일반적으로 아스피린으로 치료 받을 때보다 감마 글로불린과 아스피린으로 동시 치료받으면 심장 관상동맥 이상이 덜 생기고 열이 쉽게 떨어지고 염증이 더 빨리 회복된다고 한다. 그런 이유로 진단을 받은 후 곧 시작한다. 적어도 발병 후 10 일 이전부터 시작하는 것이 좋다.

Q.

감마 글로불린으로 치료하면 심장 관상동맥 이상이 생기지 않는가?

A.

생기는 확률이 아주 줄어든다.

Q.

감마 글로불린의 치료용량은 얼마인가?

A.

가장 적절한 감마 글로불린의 치료 용량에 관해 확실히 모르나 체중 매 kg 당 2g 을 1 회 용량을 정맥주사로 치료한다.

Q.

감마 글로불린과 아스피린으로 치료하면 모든 환자가 완치되나?

A.

드물게는 열과 다른 증상 징후가 계속되거나 재발할 수 있다.

Q.

이 병으로 인해 심장에 어떤 이상이 생겨 있는지 어떻게 알아보나?

A.

가와사키 병이 있다고 의심하거나 진단을 받았을 때 심장 에코검사를 받고 이 병이 시작한 날로부터 6~8 주에 또다시 검사받는 것이 일반적이다. 그러나 이 병의 경과에 따라 이런 검사를 더 자주 받을 수 있다.

Q.

이 병을 앓으면 소아 심장내과 전문의의 치료를 받아야 하는 이유

A.

위에서 설명한바와 같이 이 병을 앓는 아이들의 일부에게 심장 관상동맥염, 심근염, 심막염이 생길 수 있다. 소아 심장내과 전문의의 도움으로 진단 치료를 받는 것이 중요하다.

또 이 병으로 심장에 어떤 이상이 있나 적절한 간격을 두고 추적 검진 진단을 받고 적절히 치료 받는 것이 중요하고 심장 이상이 있을 때는 필요에 따라 아스피린으로 치료받습니다.

다음은 “가와사키 병”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 가와사키 병

Q.

안녕하십니까?

본 홈페이지를 운영하면서 불특정다수에게 많은 관심과 사랑으로 의료에 대해 쉽고 명쾌하게 답변해 주신다는 점을 듣고....송구스럽게도 찾아뵈어야 하지만 지면으로나마

몇 글자 올립니다.. 다름이 아니라 제목에서 언급한 것처럼 올
큰아이가(만 4 세) 병원진단결과 가와사키병에 걸렸다는군요... 순간 너무 당혹한 나머지
정신마저 몽롱해질 뻔 했습니다...

무지에서 오는 당혹감도 있었지만 질병과 관계되는 사이트를 찾으면 찾을수록 더욱더
신경이 예민해지는군요

엄청난 기술(의료기술도 포함하여)의 발달로 웬만한 질병이외엔 모두 치료가능하고
완쾌될 수 있다는 의료인에 대한 믿음으로 지금도 살고 있지만 정보검색결과 원인이
무엇인지 아직도 명확한 규정이 없더군요...ㅠ.ㅠ 원인이 무엇인지왜 그러한 질병이
닥치는지를 알아야 그에 대한 대책과 모색을 할 것인데.....

선생님....감히 부탁드립니다.... 치료과정 및 치료 후에 저희 엄마 아빠가 어떠한 사항에
대하여 어떻게 대처해 나가야 하는지또한 생활과정에서 아이에게 부적절한
행동양식이나 부적절한 식사법 등참으로 알고 싶은 것이 많습니다....

한 아이의 엄마 아빠로서 치료전반에 걸쳐 기간별로 명쾌한 설명을 부탁드립니다....또한
엄마 아빠의 대처방법을 가르쳐 주었으면 합니다.....

RE-의 답변 고옥 기다리겠습니다.... <참고> 현재 급생식기에 면역글로블린의 약제를
투여 후 여러 증상들이 호전되고 있는 중입니다....정보 사이트를 기준으로 하면 현재는
아급 생식기에 해당되는 것으로 사료됩니다....

A.

안녕하세요. 좋은 질문을 해주시고 저를 칭찬을 많이 해 주셔서 대단히
감사합니다. 저의 홈페이지에서 많은 소아청소년 건강과 양육에 도움이 된다는 말씀을
들을 때 저는 즐겁습니다. 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거의 병력, 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 등 정보를 많이
알수록 더 좋은 답변을 들일 수 있습니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드립니다.

가와사키 병의 원인은 아직도 확실히 모릅니다. 바이러스 감염으로 생기나 의심해
보았지만 증명해내지 못했습니다.

제 자신도 가와사키 병을 앓는 환아들을 여러 명 진료했지만 합병증과 후유증 없이
완치됐습니다. 너무 걱정 마시고 잘 낫도록 많이 기도하시기 바랍니다.

물론 엄마 아빠가 걱정하시는 것을 다 이해할 수는 없을 겁니다.

이 병이 있으면 일반적으로 종합병원 소아청소년과 전문의, 소아 심장 전문의, 류마티스 병 전문의 등으로 이루어진 치료 팀 멤버가 서로 자문하면서 함께 치료하는 것이 일반적입니다. 아시겠지만 저는 소아청소년과 전문의입니다.

감마글로불린 혈관주사로 발병 후 첫 10 일 내 치료하면 열나는 기간이 단축될 수 있고 관상동맥 확장증과 관상동맥류의 발생률이 3% 이하로 감소될 수 있다고 합니다.

감마글로불린 혈관주사 치료 이외 아스피린으로 염증과 혈소판 장애를 치료하는 것이 보통입니다.

아스피린으로 열이 떨어질 때까지 치료하고 적혈구침강속도(ESR) 검사의 결과와 혈소판 수치가 정상으로 돌아갈 때까지 또는 발병 후 6~8 주 동안 적극적으로 치료하는 것이 보통입니다.

어떤 의사들은 관상동맥 이상이 있을 때는 더 오랫동안 아스피린으로 치료하라고 합니다.

심장 X-선 사진, 심전도 검사와 심장 초음파 검사로 심장 이상이 있는지 알아보고 그 후 6~8 주에, 또 6~12 개월에 그런 검사를 반복하는 것이 보통입니다. 물론 증상 징후에 따라서 더 자주 더 오랫동안 그런 검사를 하고 진찰, 진단 치료를 받아야 합니다. 보통 소아 심장 전문의로부터 추적치료를 받는 것이 좋습니다.

관상동맥에 아무 이상이 없는 환아는 진단받은 후 6~8 주부터는 육체적 활동을 제한하지 않습니다.

일시적으로 관상동맥 이상이 있을 때는 진단 받은 6~8 주 이후부터는 육체적 활동을 제한하지 않습니다.

관상동맥류가 작은 관상동맥에 생겼거나 중등도 관상동맥에 생겼거나 그 수가 하나만 있을 때는 관상동맥류를 진단한 후 6~8 주 이후부터 육체적 활동을 제한하지 않습니다.

10 세 이전 환아의 관상동맥에 생긴 동맥류가 작든지 크든지 동맥이 막히지 않았을 때도 6~8 주 이후부터 육체적 활동을 제한하지 않습니다.

관상동맥이 막혔을 때는 접촉성 육체 운동 및 다른 몇 가지 육체적 운동을 제한합니다.

이상 설명한 치료 등을 존 홉킨스 의과대학에서 발간한 참고서에서 얻은 정보의 일부입니다.

이러한 복잡한 육체적 활동의 제한이나 제한할 육체적 운동의 종류나 기간이나 치료 등은 어디까지나 각 환자의 병세의 중증도와 주치의의 판단에 따라 그때그때 적절히 조절하면서 치료하는 것이 원칙입니다.

일반적으로 섭취하는 음식물의 종류와 양에는 제한하지 않으나 여기에도 그때그때의 증상 징후와 합병증의 유무에 따라 적절히 조절해야 합니다.

가와사키 병에 대해서 더 자세히 말씀을 드리려면 더 많은 시간이 필요합니다.

가와사키 병은 일본이나 한국 등에서 더 잘 발생되고 그에 대한 치료에 관해서 그곳 의료진이 더 잘 아시는 줄로 알고 있습니다.

가와사키 병의 아급성기는 보통 발병 후 11~25 일 기간을 의미합니다.

이 때 열, 발진, 림프절 비대 등이 없어지고 손가락이나 발가락의 피부에 표피탈락이 생기고 혈소판 수치가 증가됩니다.

치료를 받지 않은 전형적인 가와사키 병을 앓는 환아들의 15~25%에게 심장의 관상동맥염과 관상동맥류가 생길 수 있습니다. 일반적으로 발병 후 2~4 주에 가장 많이 생기고 드물게는 6 주 후에도 생깁니다.

그 외에 심장염, 대동맥판 역류, 승모판 역류, 삼첨판 역류 등이 생길 수 있습니다.

심막염, 심우혈증, 좌심실 부전증 등이 생길 수 있습니다.

궁금증이 있으시면 단골 소아청소년에 문의하시기를 바랍니다. p.00 가와사키 병을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “가와사키 병인지?”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 가와사키 병인지?

Q.

현재 만 30 개월 남아입니다.

6 월경에 수족구인 줄 알고 지나갔는데, 지금에 와서야 생각해보니 가와사카였을 가능성도 있었던 것 같아서 문의 드립니다. 손발바닥발진이 거의 4 주간 있었구요, 며칠간은 손이 퉁퉁 부었었습니다. 고열은 오래 가지 않았고(2~3 일정도) 입안의 발진도 며칠 있었구요.

가와사키 병도 그냥 가볍게 지나갈 수 있는지요? 지금이라도 심장검사를 해볼 필요성이 있는 건지요? 혹시 나중에라도 후유증으로 남을 수가 있는 건지요?

A.

문호님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

아이의 나이, 성별, 과거와 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 결과 등 많은 정보가 있으면 더 좋은 답변을 드릴 수 있습니다. 주신 정보를 참작해 답변을 드립니다.

가와사키 병을 앓을 때 생기는 증상 징후가 전형적으로 나타날 수도 있고 때로는 비전형적으로 나타날 수 있습니다.

따라서 아기가 가와사키 병을 앓았을 가능성을 배제할 수 없습니다.

그래서 심장에 어떤 이상이 있는지 적어도 한번정도 알아보는 것도 좋을 것 같습니다.

소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

성홍열, 수족구병, 가와사키 병. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]- 제 15 권 소아청소년 알레르기 및 면역 질환-연소성 류마티드 관절염 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics

- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

전염성 단핵구증(엡스타인- 바 바이러스 감염병), Infectious mononucleosis(Epstein-barr virus infection/EBV infection)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

전염성 단핵구증의 원인

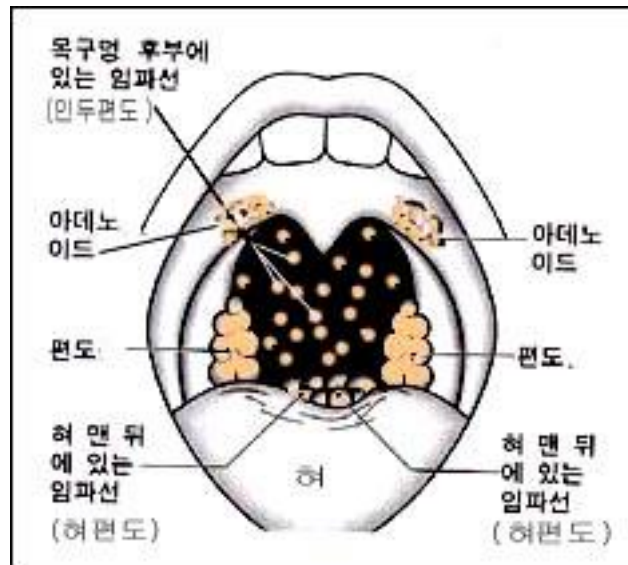


그림 4-18. 인두 주위에 있는 림프조직

입을 크게 벌렸을 때 아데노이드는 보이지 않지만 의료기구를 이용해 볼 수 있다. X-선 사진이나 스캔 등으로 아데노이드의 크기를 알아 볼 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 엡스타인-바 바이러스(Epstein-Barr virus) 감염으로 생기는 바이러스 감염병을 감염성 단핵구증(엡스타인-바 바이러스 감염병/전염성 모노, 모노 인두 편도염/전염성 단핵구증/키스 병/ 또는 모노)이라 한다.

- EB 바이러스가 비강, 인두, 편도, 간, 비장, 림프선 등에 동시 감염될 수 있다.
- 그래서 EB 바이러스 비염, 인두염, 편도염, 간염 등이 동시 생길 수 있다.
- 신체 여러 계통에 있는 여러 부위 림프절에도 감염되어 림프절염과 림프증이 생길 수 있다.
- 또 이 병이 있을 때 간장, 비장 등이 부을 수 있다.
- 2~10 세 유아들, 학령기 아이들이 EB 바이러스에 감염되면 감기와 비슷한 증상 징후로 앓을 수 있고 아무 증상 징후도 없이 지낼 수 있고 전염성 단핵구증을 앓을 수 있다. 앓은 후 EB 바이러스 항체가 생기는 경우가 많다.
- 일반적으로 5 세 이전 대부분 영유아들에게 EB 바이러스 항체가 이미 생겨 있다.
- EB 바이러스 감염으로 생긴 전염성 단핵구증 인두 편도염의 초기의 증상 징후는 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염으로 생긴 인두 편도염의 초기 증상 징후와 비슷하다.
- 그 때문에 전염성 단핵구증으로 생긴 인두 편도염인지 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염으로 생긴 인두 편도염인지 세균 검사나 피 검사를 하지 않고 확실히 감별 진단하기 어려운 때가 많다.
- 키스를 할 때 EB 바이러스에 더 잘 감염되고 이 병에 잘 걸릴 수 있다고 해서 전염성 단핵구증을 “키스 병”이란 별명도 있다.
- 대학 기숙사 생활을 하는 학생들에 이병이 더 잘 발생될 수 있다.
- 키스를 할 때 EB 바이러스가 감염되어 이병에 걸릴 수 있지만 대화나 숨 쉴 때, 또는 기침할 때 나온 비말 속 EB 바이러스에 감염되어 전염성 단핵구증이 생길 수 있다.
- 이 병을 앓는 사람의 피에 접촉되어도 EB 바이러스에 전염될 수 있고 이 병을 앓는 사람과 같이 사는 집안 식구들에게도 EB 바이러스가 감염될 수 있다. 전염성 단핵구증의 증상은 없지만 잠복 감염에 걸린 아이들로부터 EB 바이러스에 감염될 수 있다.
- 잠복기는 10~50 일 정도이다.

전염성 단핵구증의 증상 징후



그림 4-19. 전염성 단핵구증(모노)은 일종의 바이러스 인두 편도염이다. A 군 베타 용혈성 연쇄상 구균성 인두 편도염으로 생긴 증상 징후와 전염성 단핵구증으로 생긴 인두 편도염을 증상 징후와 진찰 소견으로만 이 두 병을 감별 진단하기가 어렵다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 전염성 단핵구증의 증상 징후는 다양하다.
- 전염성 단핵구증을 모노라고도 한다.
- EB 바이러스에 감염되어도 불혈성 감염(잠복 감염)이 생길 수 있고 아무 증상 징후가 없이 EB 바이러스 면역체(항체)만 남기고 자연적으로 나올 때도 있고 감기와 비슷한 증상 징후로 경미하게 앓을 때도 있다.
- 아주 심하게 앓을 수 있다. 특히 영유아들이 전염성 단핵구증을 앓을 때 증상 징후가 없을 때가 많다.
- EB 바이러스에 감염된 후 10~50 일간의 잠복기를 거쳐
- 4~6 일간 전구증이 나타나고
- 4 일 내지 2~ 3 주 동안 급성 전염성 단핵구증(모노)의 증상 징후가 나타나고
- 2 주 내지 1~2 개월 간 피로하고 서서히 회복될 때도 있다.
- 심한 전염성 단핵구증을 앓을 때 생길 수 있는 증상 징후를 살펴보면.
- 미열 내지 고열(76%),
- 인두 통(82%),
- 턱 바로 밑에 있는 목 림프절이나 신체 다른 부위에 있는 림프절이 붓고(84%),

- 구토(5%), 구기(12%),
- 두통(31%),
- 전신 권태감과 피로(57%),
- 구미상실(21%),
- 근육통(21%),
- 복통(9%),
- 기침(5%),
- 관절통(2%),
- 인두염과 편도염(84%),
- 림프증(94%),
- 비장 비대(52%),
- 간 비대(12%),
- 황달(5%),
- 홍반(10%) 등이 급성기(모노)에 나타날 수 있다. (가로에 있는 %는 각 증상 징후의 발생%이다).
- 겨드랑이와 겨드랑이 등에 있는 림프절도 부을 수 있고 편도가 크게 붓고 붉고 거기에 하얀 곱이 낄 수 있다.
- 이 때 전염성 단핵구증(모노)을 페니실린이나 아목시실린으로 치료하면 홍반성 피부 발진이 전신에 거의 100% 나타날 수 있다.
- 식욕이 감퇴되고 인두가 아프기 때문에 여러 날 동안 잘 먹지 못해 탈수 될 수 있고 기운이 없어 축 늘어지고 비정상적으로 잠을 많이 자기도 한다.
- 전염성 단핵구증으로 아데노이드염이 생길 수 있고 그로 인해 아데노이드가 상당히 붓고 커져 후비강 기도 부분이 상당히 좁아져서 입을 벌리고 입으로 숨을 쉬기도 한다.
- EB 바이러스가 뇌 및, 또는 뇌막에 감염되어 무균성 뇌막염과 뇌염 등이 생길 수 있다.

- 쉐랑-바레 증후군(Guillain-Barre syndrome), 폐렴, 심근염, 백혈구 감소증, 혈소판 감소증, 재생불량성 빈혈, 용혈성 빈혈, 상기도 폐쇄, 비장파열, 간염, 안검부종 등의 합병증도 생길 수 있다.



그림 4-21. 전염성 단핵구증 인두 편도염으로 목에 있는 림프절이 부었다. A 군 베타 용혈성 연구균성 편도염, 묘소병 또는 결핵 등으로 목의 림프절이 부을 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 4-20. 전염성 단핵구증으로 편도가 붓고 거기에 염증이 생겼다.

A 군 베타 용혈성 연구균성 세균검사와 모노검사를 하지 않고서 A 군 베타 용혈성 연구균성 인두 편도염과 전염성 단핵구증을 확실히 감별 진단할 수 없는 때가 많다.

a:분 편도

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

표 4-5. 전염성 단핵구증의 징후 증상

림프절 비대	83%
목에 있는 림프절 비대	46%
전신에 있는 림프절 비대	34%
열	86%
인두염	57%
하얀 곱이 낀 인두염	29%
비장 비대	47%
간 비대	28%
눈꺼풀 부종	10%
피부 발진	8%
황달	5%
신경에 생기는 비정상	1%

전염성 단핵구증의 진단

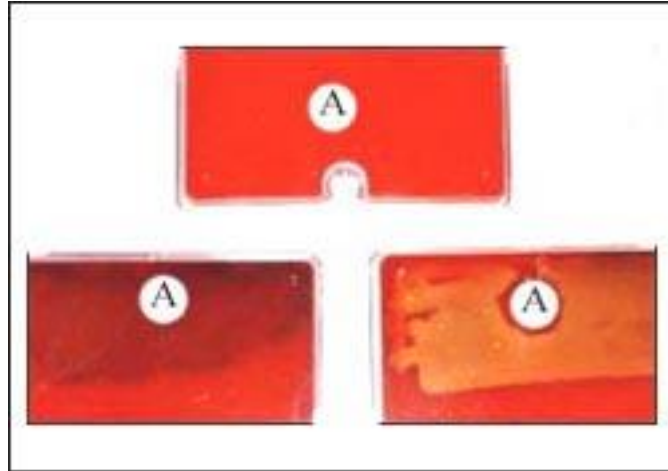


사진 4-22.

세균배양 검사를 하기 위해 세균배양 인큐베이터 속에 넣기 전 혈액 우무 배양지
인두 점막층이나 편도 점막층에서 면봉으로 채취한 점액을 묻힌 혈액 우무 배양지(상)

A 군 베타 용혈성 연쇄상구균이 아닌 잡균이 자란 혈액 우무 배양지(하좌)

비 A 군 용혈성 연쇄상구균이 자란 혈액 우무 배양지(하우)

전염성 단핵구증으로 생긴 인두염을 앓을 때 인두 세균 배양검사를 하면 인두의 상존 잡균이 자라고 A 군
베타 용혈성 연쇄상구균이 자라지 않는다.

따라서 검사의 결과가 음성으로 나타난다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

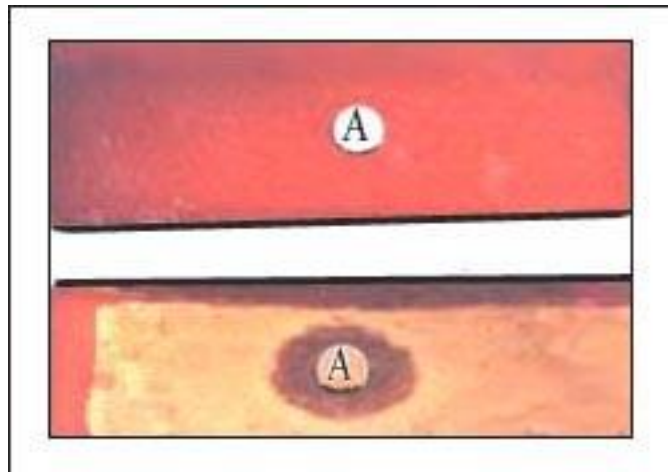


사진 4-23.

세균배양 인큐베이터에서 세균 우무 배양지에 자란 인두 상존 잡균(상),

A 군 베타 용혈성 연쇄상구균이 자란 세균 우무 배양지(하)

전염성 단핵구증 인두염을 앓을 때 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 배양검사의 결과가 음성으로 나타난다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 4-24. 전염성 단핵구증을 앓을 때는 모노 항원 항체 응집 반응검사가 양성으로 나타나는 것이 보통이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 4-25.

A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 편도염을 앓을 때는 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균 배양검사의 결과가 양성으로 나타난다.

A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사도 양성으로 나타나는 것이 보통이다.

요즘 새로 나온 BioStar Strep A Ola Max rapid strep test 로 항원 항체 응집 반응검사를 하면 검사결과가 96% 진단특이성이 있다.

그래서 A 군 연구균 세균배양 검사를 꼭 할 필요가 없다고 한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 4-26. 전염성 단핵구증으로 생긴 피부 발진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이 병을 의심하면 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균으로 생긴 인두 편도염과 다른 종류의 박테리아 감염성 인두 편도염이나 다른 종류의 바이러스 감염으로 생긴 인두 편도염과 감별 진단해야 한다.
- 인두 편도염을 항생제로 치료를 시작하기 전에 가능한 한 면봉으로 채취한 인두 점액 피검 물로 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균 배양 검사("스트렙토검사" "스트렙토테스트/ Strepto test"라고도 부른다)나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사를 해서 감별 진단하는 것이 보통이다.
- 이런 검사를 하기 바로 며칠 전에 어떤 종류의 항생제로 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두 편도염을 치료받았을 때는 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균 배양 검사의 결과나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 항원 항체 응집 반응검사의 결과가 허위성 음성으로 나타날 수 있기 때문에 A 군 용혈성 연쇄상구균성 인두 편도염을 확진하기가 어려울 수 있다.
- A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두 편도염은 페니실린이나 그 외 다른 적절한 항생제로 치료 시작한 후 24~48 시간 정도 지나면 증상 징후가 아주 좋아지는 것이 보통이나 EB 바이러스 감염으로 생긴 전염성 단핵구증(모노)은 항생제로 치료 받아도 증상 징후가 좋아지지 않는다.
- CBC 피 검사에 나타난 비정형 림프구, 이종항체 반응, 모노 테스트, 간 기능검사 등으로 이 병은 비교적 쉽게 진단할 수 있다.

- EB 바이러스 감염으로 외부 생식기에 궤양이 생길 수도 있다(출처: Pediatrics News October 2008).

전염성 단핵구증의 치료

- EB 바이러스로 생긴 전염성 단핵구증(모노)은 항생제로 치료되지 않기 때문에 대개 대증 치료를 한다.
- 급성으로 증상 징후가 나타날 때는 육체적으로 정신적으로 7~21 일 동안 휴식을 취한다.
- 환아가 활동할 수 있을 정도에 따라 육체적 활동을 서서히 한다.
- 음식물은 조금씩 자주 충분히 서서히 섭취하고 수분을 충분히 섭취해서 탈수를 예방한다.
- 병세가 좋아지고 환아가 잘 먹으면 전 유동음식물에서 반 유동음식물로 반 유동음식물에서 보통 먹는 음식으로 점차로 바꾸어 섭취한다.
- 두통, 근육통, 인두통, 열은 타이레놀이나 모트린 등 해열 진통제로 대증 치료를 한다.
- 탈수가 심하면 입원하여 포도당 전해질용액 정맥주사로 재수화 치료한다.
- 아데노이드 비대나 편도 비대 등으로 상기도가 좁아져서 호흡곤란이 있고 그 증상 징후가 심하면 경구용 프레드니손(Prednisone)으로 4-7 일 간 치료할 수 있다.
- Valacyclovir 항 바이러스제로 치료한 결과 치료효과가 좋고 다른 사람들에게 감염시킬 수 있는 감염률도 적어진다고 한다.
- 환자를 격리할 필요는 없다.

예방접종 백신은 아직 없다.

- 전염성 단핵구증 환아들은 언제부터 육체적 운동을 시작할 수 있나
- 진찰, 임상검사, 비장 CT 스캔 검사 등 여러 가지 검사로 언제부터 육체 접촉성 운동을 검사를 할 수 있나 결정하기 어렵다.

- 연구에 의하면, 전염성 단핵구증(모노)의 증상 징후가 생기기 시작한 날 부터 1~14 일 사이에 복부 외상을 받으면 비장 파열이 가장 쉽게 생길 수 있다.
- 언제부터 육체 접촉성 운동을 해도 좋은지는 임상적으로 판단해야 가장 좋고
- 비장이 진찰 상 만져지면 육체 접촉성 운동을 삼가는 것이 좋다.

다음은 “ 모노(전염성 단핵구증)? 연구균성 편도염? ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q.&A. 모노(전염성 단핵구증)? 연구균성 편도염?

Q.

안녕하세요... 여기서 궁금한 많은 정보를 읽다가 궁금해서 문의 합니다..

제가 11 월 24 일부터 아프더니 25 일날은 열도 나고 기운도 편두통도 심하고 그래서 집에서 하루 쉬면 괜찮아지겠지 생각해서 26 일 쉬었는데도 괜찮아지지 않아서 27 일 토요일날 우연히 편도를 보게 되었습니다..

굉장히 많이 부어있고 염증도 있는 거 같아 동네 병원에 갔습니다..

가서 약을 먹고 주사도 맞고 약을 먹어서 괜찮아 지는 듯싶더니..

새벽에 다시 편두통이 심하게 와서 잠을 이룰 수가 없었습니다..

여전히 목은 부어있고 염증도 있고요..

다음날인 일요일날은 더욱 심해져서 한쪽 편도에만 있던 염증이 다른 한쪽까지 심하게 번져서 침도 삼키기가 힘듭니다..

11 월 29 일 월요일까지 조제한 약을 먹고 무슨약을 조제해줬는지 병원에 물어보니 6 가지였는데 목에 관한 건 오그멘틴이라는 약이었다고 합니다.

그래서 월요일날 다른 병원을 갔습니다..

거기서 약을 하루 조제해 줬는데 오늘다시 와서 검사를 해보고 이약도 듣지 않을 경우 다른 약을 쓸 거라고. 균 검사도 2 주 걸리기 때문에 2 주 정도 지나면 거의 완치되기 때문에 구지 할 필요 없다고 말씀하시는데..

좀 더 심해지면 입원해서 치료 받으라고 하는데..

계속 여길 다녀야 할지 아님 다른 병원에 가야할지 문의합니다..

그리고 여기서 조제해 준 약은 포비돈
요오드액가글, 세파트리진, 마로나제정, 타스펜이알정, 미렌탈정 이렇게 조제해 주셨습니다..

여기 글을 읽어보면 이 병이 위험할 수도 있는데..

A.

속희님께

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거와 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 결과 등 많은 정보가 있으면 더 좋은 답변을 드릴 수 있습니다.

주신 정보를 참작해 답변을 드립니다.

자세한 정보를 주셔서 감사합니다.

그러나 주신 약 이름 "오그멘틴"에 관해서는 무슨 약인지 잘 몰라 답변을 드리는 데 많은 도움을 드릴 수가 없습니다. 그리고

나이에 따라 생기는 병이 다르기 때문에 연령이 없어 답변을 드리는 데 문제가 생길 수 있습니다.

질문하신 분의 나이가 15~25 세 정도로 추정하고 그런 병으로 저희 외래로 오신다면 병력을 자세히 듣고 진찰을 해서 편도가

붓고 열이 나고 아프면 바이러스 편도염이 있는지 박테리아 편도염이 있는지 알아보기 위해서 "스트렙토 테스트" 즉 인두

점액으로 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 배양검사를 외래에서 한 후 바로 항생제로 치료를 시작하겠습니다.

그렇지 않으면 A 군 베타용혈성 연쇄상구균성 항원 항체 응집 반응검사를 해서 양성이면 항생제로 10 일간 치료를 시작 하겠습니다.

아시겠지만 바이러스 편도염은 항생제로 치료가 되지 않습니다.

그러나 A 군 연쇄상구균성 편도염은 항생제로 잘 치료됩니다.

A 군 연쇄상구균성 박테리아 편도염을 항생제로 2~3 일 치료하면 증세가 많이 호전되는 것이 보통입니다.

그러나 박테리아 편도 농양이나 편도 주위염은 항생제로만 치료가 잘 되지 않는 경우가 간혹 생깁니다.

A 군 연구균 편도염은 페니실린으로 잘 치료됐었지만 요즘 페니실린으로 잘 치료되지 않는 경우도 있습니다.

일반적으로 페니실린으로 치료를 시작한 후 2~3 일 내에 치료의 효과가 아주 좋게 나타나는 것이 일반적입니다.

박테리아 편도염의 원인균의 거의가 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균입니다.

항생제로 치료가 되지 않고 스트렙토 테스트가 음성으로 나타나고 귀하가 가진 증상 징후가 있을 때는 전염성 단핵구증(모노)란

병을 의심해 봐야 합니다.

전염성 단핵구증의 원인은 EB 바이러스 감염이고 그 전염병은 자연히 나을 때까지 기다리든지 대증 치료를 하는 것이

일반적입니다. 요즘 Valacyclovir 항 바이러스제로 치료 합니다. 이 약으로 치료하면 다른 사람들에게 감염시키는 가능성이

적습니다.

좀 복잡하고 전문적이고 의학적인 말씀을 드리지만 저의 경험으로 미국에서 많은 사람들은 "모노"란 병이 무엇인지 상식으로

잘 알고 있습니다.

아프면 타이레놀로 진통시키고 열이 나면 타이레놀로 해열시키면서 치료하는 것도 또한 중요합니다.

계속 진찰 진단 치료를 받으시고 문제에 관해 상담하시기 바랍니다. p.00 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염. [부모도 반의사가

되어야 한다-소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기 질환- 편도염 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다. 이상원 드림.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

수두(작은 마마/소두)와 대상포진, Chickenpox and herpes zoster(Varicella-zoster infections)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

수두(작은 마마/소두)의 원인

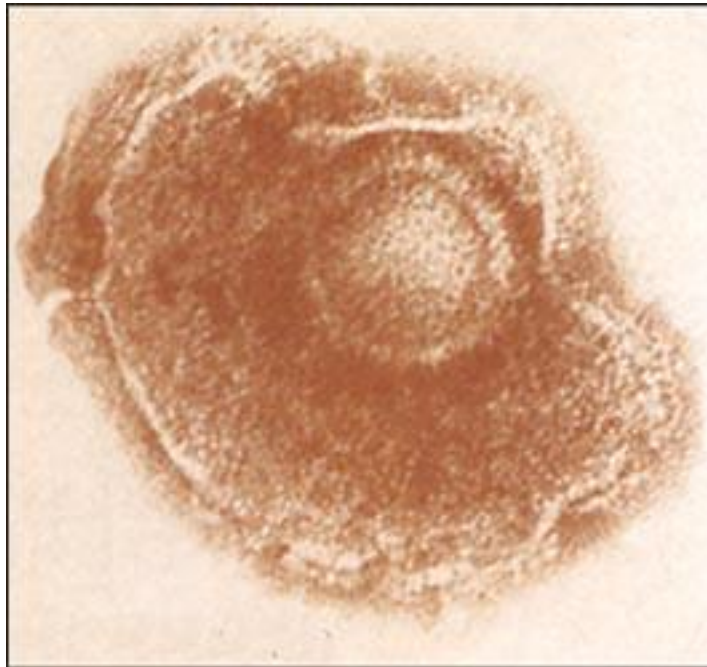


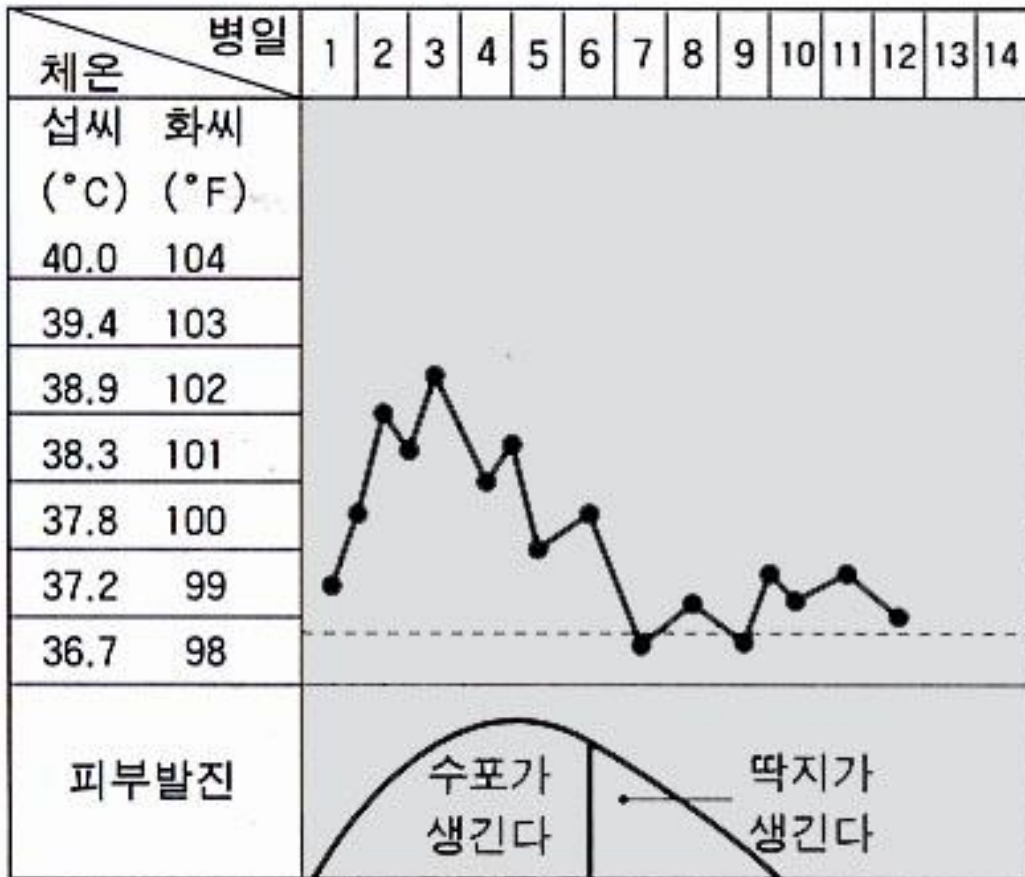
그림 3-25. 대상 포진 바이러스

출처: CDC/Dr. Erskin Palmer/B.C Partin

- 수두-대상포진바이러스(Varicella-zoster infections/VZV) 감염으로 생기는 전신 급성 바이러스 감염병을 수두라고 한다. 수두-대상포진바이러스는 Human herpes virus 3 이라고도 한다.

- 수두를 왜 마마, 작은 마마, 소두라고도 한다. 대상 포진 참조.
- 수두-대상 포진 바이러스는 대상 포진이란 감염병도 일으킨다.
- 여기서는 수두-대상 포진 바이러스를 편의상 수두바이러스라고 한다.
 - 수두는 야생 수두바이러스 감염으로 생긴 '자연 수두'와 생 수두 예방접종 백신 성분에 든 백신 수두바이러스 감염으로 생긴 '예방 접종 백신 수두'
 - 예방접종을 받았으나 수두바이러스 면역체가 체내에 충분히 생성되지 않아 체내 면역체가 야생 수두 바이러스 감염에 저항할 수 없어 생긴 수두,
 - 예방접종을 받아 수두바이러스 면역체가 체내에 한 동안은 충분히 있었으나 그 면역체의 농도가 점점 감소되어 야생 수두 바이러스 감염을 예방하기에는 충분치 않은 상태에 있을 때 야생 수두 바이러스에 감염되어 생긴 '예방접종 후 수두' 등으로 나눌 수 있다.
- 여기서는 자연 수두에 관해 주로 설명 한다.
- 자연 수두를 한 번 앓은 후 또다시 수두를 앓지 않는 것으로 알고 있지만 자연 수두를 과거에 한 번 앓았던 체내 무 활동 상태 야생 수두바이러스가 있을 수 있다. 무 활동 상태 수두 바이러스에 감염되면 대상 포진이 생길 수 있다.
- 무활동 상태 수두바이러스가 신체의 말초신경에 감염될 수 있고 말초신경 분포 피부절(피부판)에 감염될 수 있다.
- 그래서 수두 바이러스 피부 발진이 피부절에 생기고 말초신경 주행에 따라 수두 말초신경염이 생길 수 있다.
- 이렇게 생긴 자연 수두 바이러스 피부 절과 말초 신경 감염병을 대상 포진이라고 한다. (부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-제 17 권 소아청소년 피부질환을 참조한다.)

수두를 앓았을 때 수두의 병일에 따라 생기는 증상



Reproduced with permission from Saul Krugman, Samuel L.Katz, Anne A. Gershon, Catherine Wilfert : Infectious diseases of Children, 8th Edition 1985, St. Louis, The C. V. Mosby Co.

그림 3-24. 수두의 전형적 증상. Reproduced with permission from Saul Krugman, Samuel L.Katz, Anne A. Gershon, Catherine Wilfert : Infectious diseases of Children, 8th Edition 1985, St. Louis, The C. V. Mosby Co. 및 부모도 반의사가 되어야 한다 소아가정간호백과

- 수두 바이러스는 감염력이 상당히 강해 과거에 자연 수두를 한 번도 앓은 병력이 없는 아이들이나 성인들은 일생동안 자연 수두에 적어도 한 번 꼭 걸릴 수 있다.

- 자연 수두를 앓는 환자가 기침이나 재채기를 할 때나 말 할 때 근접해 있는 아이들이나 성인들이 환자로 부터 나온 수두바이러스에 감염되어 자연 수두에 걸릴 수 있다.
- 임신되기 전 자연 수두를 앓았거나 수두백신으로 접종받았던 임신부에게 태어난 신생아들은 출생 전 모체로부터 수두 면역체를 얻어가지고 태어난다. 그런 이유로, 생후 첫 6 개월 동안은 자연 수두에 잘 걸리지 않는 것이 보통이다. 그러나 수두를 한번도 앓지 않은 병력이 있는 임신부로부터 태어난 아기는 생후 언제든지 수두에 걸릴 수 있다.
- 임신 첫 3 개월 동안에 임신부가 풍진에 걸리면 태아에게 선천성 풍진 증후군이 생길 수 있고 임신부가 수두에 걸리면 태아에게 선천성 수두 증후군이 생길 수 있다.
- 선천성 수두 증후군에 걸리면 반흔성 피부 변형, 근 위축, 눈에 선천성 기형, 뇌 피질 위축 등 여러 종류의 선천성 수두 기형이 생길 수 있다.

수두(작은 마마/소두)의 증상 징후



사진 3-28. 아래다리에 난 자연 수두 발진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-29. 발 등에 난 자연 수두 발진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD.,FAAP



사진 3-30. 손등에 난 자연 수두 발진



사진 3-36. 심한 자연 수두 발진과 물 사마귀
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-32. 발에 난 자연 수두 발진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

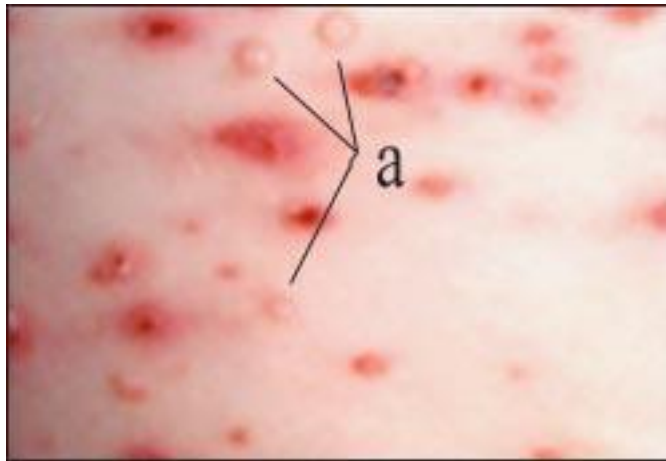


사진 3-37. 자연 수두 발진과 감염성 연속종(물사마귀)(a)
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-34. 손에 난 심한 자연 수두 발진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-38. 수두 발진이 나온 후 생긴 하얀 상흔 반점
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-27. 등에 난 자연 수두 발진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-35. 손등에 난 자연 수두 발진이 굵았다.



사진 3-39. 수두 발진이 나온 후 생긴 하얀 상흔 반점(a)

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-31. 배에 난 자연 수두 발진

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



- 전술한 바와 같이 수두는 야생 수두 바이러스로 생긴 자연 수두와 수두 예방접종 백신 속에 든 생 수두바이러스로 인한 “예방접종 백신 수두”와 예방접종을 받은 후 수두 면역체가 감소되거나 없어질 때 생기는 “예방 접종 후 수두” 등 비정형 수두가 있다.
- 여기서는 자연 수두에 관해 주로 설명하기로 한다.
- 환자의 나이, 수두 예방접종을 받았는지 안 받았는지, 에이사이클로비어 등 항 바이러스제로 치료를 받고 있는지, 2 차 박테리아 감염으로 생긴 합병증의 유무 등에 따라 자연 수두의 증상 징후가 다르다.
- 수두 예방접종을 받지 않은 아이에게 생긴 자연 수두의 전형적인 증상 징후는 다음과 같다.
 - 자연 수두의 초기의 증상 징후는 감기의 증상 징후와 거의 비슷하다.
 - 콧물이 나고, 인두가 아프며, 미열이나 고열이 난다.
 - 이런 증상 징후가 시작된 지 1, 2 일이 지나면 가슴, 등, 배 부위 피부에 붉은 수두 피부 발진이 나기 시작한다.
 - 처음 나기 시작할 때의 피부 발진은 피부 표면과 거의 같은 레벨로 납작하게 드문드문 난다.
 - 그 후 납작하게 났던 피부 발진이 피부 표면 위로 점점 더 솟아나서 그 발진이 구진이 된다. 각 구진의 크기는 쌀알만큼 큰 것도 있고 콩알만큼 큰 것도 있다.
 - 그 후 구진 속에 체액이 잡혀 구진이 수포가 되고, 수포 속에 있는 체액이 탁한 고름으로 변해서 그 수포가 농포로 변한다(그림 3-40 참조).
 - 그 후 농포가 3, 4 일 지나면 말라서 부스럼 딱지 즉 가피가 된다.
 - 이 부스럼 딱지가 말라 떨어지면서 수두는 낫는다.
 - 이런 수두의 피부 발진이 나기 시작해서 다 없어질 때까지 7~10 일 정도 걸린다.

- 마마를 앓을 때 생기는 피부 발진과 달리, 수두 피부 발진은 나은 후 흉터가 현저히 생기지 않는 것이 보통이다.
- 수두의 초기에는 수두 피부 발진이 주로 가슴과 배 측, 몸통 부분에서 나기 시작하다가 수두가 점점 더 진행되면서 총 250~300 여개 수두 발진이 팔, 다리, 얼굴 등으로 점점 더 퍼져 난다.



그림 3-40. 자연 수두의 피부 발진

- 수두 발진이 결막, 비강, 인두, 기도, 외부 생식기 등 점막에도 날 수 있다.
- 자연 수두의 발진으로 가려워서 많이 긁을 수 있다.
- 이 때 긁어서 생긴 상처를 통해 2차 박테리아 감염이 생겨 농가진, 종기, 림프절염, 패혈증, 골수염 등 여러 종류의 2차 박테리아 감염병이 생길 수 있다.
- 앞서 설명한 증상 징후 이외도 두통, 복통, 전신권태, 식욕감퇴, 근육통 등이 생길 수 있다.
- 미열 내지 섭씨 39도 정도 고열이 날 수 있고 때로는 열성경련을 할 수 있다.
- 자연 수두를 앓는 중 수두 바이러스 감염으로 인해 뇌염, 간염, 폐렴, 출혈성 수두, 만성 수두, 관절염, 뇌막염, 사구체신염 등 수두 바이러스 감염병이 생길 수 있다.
- 라이 증후군 등이 생길 수 있다.

- 잠복기는 약 10~21 일이고 자연 수두를 앓는 임신부에게 태어난 신생아의 수두는 출생 후 1~16 일 경에 발생할 수 있다.

수두(작은 마마/소두)의 진단

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 수두를 비교적 쉽게 진단할 수 있다.
- 이 병의 초기에는 미열, 전신권태, 식욕감퇴, 인두 통 등 감기의 증상 징후와 거의 비슷한 증상 징후가 생길 수 있다.
- 때로는 수두를 앓는지 감기를 앓고 있는지, 벼룩에 물린 피부염, 옴 피부염 등 다른 종류의 피부병을 앓는지 확실히 감별 진단하기가 곤란할 수 있다.
- 수두의 피부 발진이 몸통에 드문드문 나기 시작할 때부터는 진단하기가 비교적 더 쉽다.
- 앞서 설명한 것과 같이 수두 발진의 대부분은 흥반→구진→수포→농포→가피 순으로 진행되는 과정을 거쳐 결국에는 낫는다.
- 수두를 앓을 때 이런 여러 종류의 피부 발진이 동시 날 수 있는 것이 수두발진의 특징이다(부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-제 17 권 소아청소년 피부질환-곤충 물림, 옴 참조).
- 이런 수두의 피부 발진이 낫다가 없어질 때까지의 과정을 잘 관찰해 수두를 쉽게 진단할 수 있다.
- 수두 바이러스는 감염성이 강하기 때문에 수두가 어떤 지역에 한 번 유행되면 그 지역 한 아이만 수두에 걸리는 것이 아니라 거의 모든 아이들이 수두에 걸려 앓을 수 있다.
- 이와 같이 이웃집 아이들이 수두에 걸려 앓으면 수두를 진단하는 데 큰 도움이 된다.
- 상기도 부분의 비강, 인두 등에서 나오는 점액, 기침할 때 뱉는 가래, 피부 발진에서 채취한 점액 피고름 등 피검 물로 수두 바이러스를 배양 검사하여 진단할 수 있다.
- 수두의 피부 발진에서 채취한 생체조직 검사 짱크(Tzanck) 검사와 현미경 검사로 진단할 수 있고, 자연 수두 바이러스를 배양하거나 수두바이러스 IgG 항체검사,

효소연결면역 흡착측정법(ELISA), 보체 결합시험(CFT), LA, IFA, FAMA 등 여러 종류의 피 검사로 진단할 수 있다.

- 이런 복잡한 여러 종류의 검사를 하는 데는 시간이 많이 들고 특수한 시설이 필요로 하기 때문에 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합하여 수두를 진단하는 것이 보통이다.

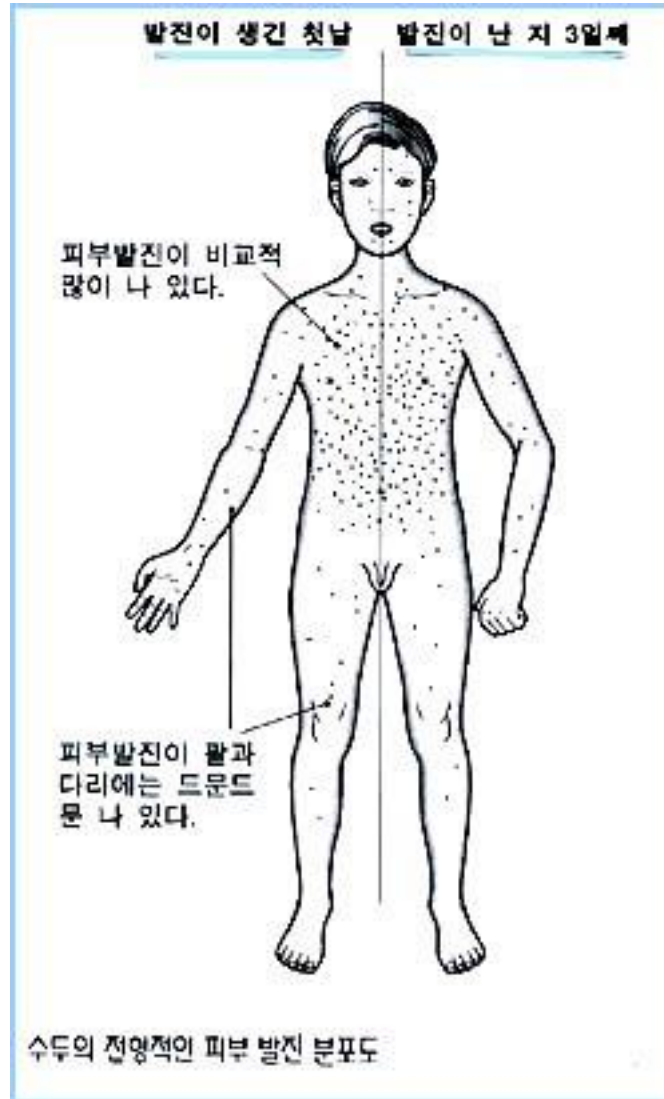


그림 3-41.전형적 수두의 전형적 피부 발진의 분포도

Used with permission from Infectious diseases of children, 8th edition.The C.V Mosby Co.

Saul Krugman, Samul L Katz and others

수두(작은 마마/소두)의 치료

- 자연 수두를 앓을 때 농가진, 화농성 관절염, 화농성 골수염 등 2차 박테리아 감염에 의한 합병증의 유무, 수두바이러스 감염으로 인한 국소성 괴저, 수두바이러스 뇌염, 수두바이러스 신경염, 수두 바이러스 사구체신염, 수두바이러스 심근염 등 수두바이러스 합병증이 생기지 않으면 대개 10 일 정도 앓다가 자연적으로 낫는 것이 보통이다.
- 가렵고 열이 나고 전신이 아프고 인두 통 등의 증상 징후는 타이레놀 등으로 해열과 진통 치료한다.
- 수두를 앓을 때 아스피린으로 치료하면 라이 증후군이 생길 수 있으므로 아스피린으로 치료하지 않는다.
- 다른 종류의 급성 바이러스 감염병을 앓을 때와 마찬가지로 수두를 앓을 때도 며칠 동안은 잘 먹지 않는 것이 보통이다. 식욕이 없을 때는 고기국물, 과일주스 등 전 유동음식물 또는 반 유동음식물을 조금씩 자주 섭취해 탈수를 예방 하고 영양분을 충분히 보충해 주고 잘 먹고 마실 수 있으면 보통 음식을 먹기 시작한다.
- 이 병이 다 나을 때까지 우유나 우유가 든 음식을 될 수 있는 한 주지 않는 것이 좋다.
- 모유나 인공영양을 먹는 영아에게 수두가 생길 때는 모유나 인공영양을 계속 먹여도 된다.
- 그러나 유당이나 우유 단백질이 든 인공영양을 먹고 설사를 할 수 있으므로 그런 음식물 섭취를 삼가 한다.
- 수두 피부 발진으로 인해 가려우면 타이레놀 및. 또는 베나드릴 등 항히스타민제로 대증 치료할 수 있다. 그 밖에 어떤 종류의 로션이나 크림을 발라줄 필요가 거의 없다.
- 수두 피부 발진이나 긁어서 생긴 피부 상처를 통해서 2차 박테리아 감염이 생겨 농가진, 종기, 림프절염 등의 합병증이 생길 수 있다.
- 수두를 앓을 때와 2차 박테리아 감염병 등의 합병증이 있을 때의 증상 징후, 진단, 치료가 수두만 앓을 때의 증상, 진단, 치료와 다른 점이 많다.
- 모든 수두 피부 발진에 딱지 질 때까지 집에서 안정을 취하고 쉬는 것이 좋다.
- 경구용 에이사이클로비아(Acyclovir) 항 바이러스제로 초기 수두를 치료하면 치료 효과가 있으나 아직 이 약으로 모든 자연 수두를 통상적으로 치료하라고 권장하지는 않는다. 이에 대해 의사에게 문의한다.

- 자연 수두를 심하게 앓을 때나 다른 병으로 인해서 자연 수두를 더 심하게 앓을 가능성이 있는 아이의 초기 수두는 에이사이클로비아제로 치료한다.
에이사이클로비아 이외 Valtrex(Valacyclovir hydrochloride)로 2~18 세 소아청소년들의 수두를 치료할 수 있다. 12 세와 그 상 소아청소년들의 입술 헤르페스(콜드 소아)도 이 항바이러스제로 치료할 수 있다.

수두(작은 마마/소두)환자의 격리

- 자연 수두 피부 발진이 나기 시작한 날부터 7 일 동안 격리시킨다.
- 모든 피부 발진이 마른 딱지로 변할 때까지 수두 바이러스가 다른 사람에게 감염될 수 있다.
- 따라서 수두 피부 발진이 딱지가 지기까지는 수두를 앓는 아이들을 수두 바이러스에 면역력이 없는 다른 아이들이나 성인들과 접촉시키지 말고 학교에 보내지 말아야 한다.

수두(작은 마마/소두)환자와 접촉한 경우

- 수두 배열 예방 접종을 받았던 건강한 아이들은 수두 환자와 직접 접촉했어도 예방접종을 특별히 받을 필요는 없다. 과거에 수두를 한 번 앓은 아이들은 수두에 또다시 걸리지 않는 것이 보통이다.
 - 코르티코스테로이드제제로 어떤 병을 장기간 치료받는 아이,
 - 암이나 백혈병 등을 치료하기 위해 항암 치료제 치료 받는 아이,
 - 방사선 치료를 받는 아이,
 - 면역체 감소증이나 면역체 결핍증이 있는 아이가 과거에 자연 수두를 앓은 병력이 있어도 또다시 수두에 걸릴 수 있고,
 - 수두에 걸리면 심하게 앓거나 사망할 수 있을 정도로 위험성이 많다.
 - 따라서 이런 병을 앓는 아이가 수두 환자와 접촉했을 때는 대상 포진 면역 글로불린 등으로 수동적 예방 치료를 해 주어야 한다.

수두(작은 마마/소두) 백신 예방접종

- 미 소아청소년 권장 기본 예방접종 스케줄 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

대상포진, Herpes zoster(Shingles)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

대상포진의 원인과 개요

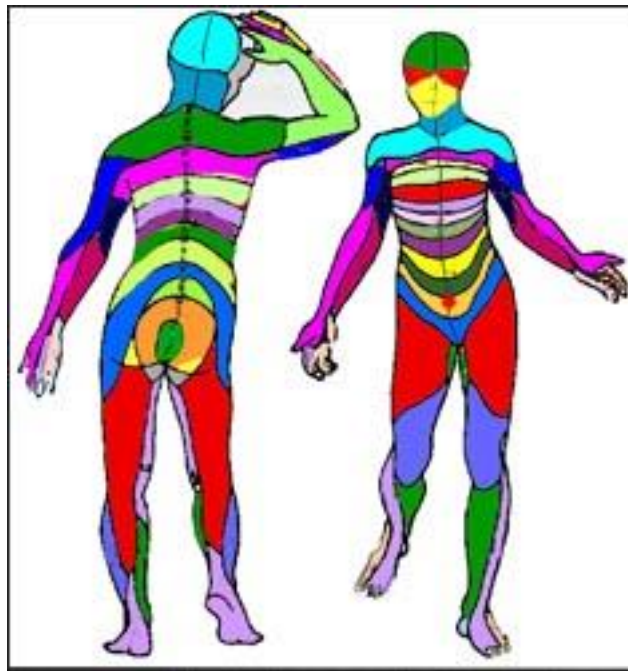


그림 3-42. 국소 피부 지각 신경절 그림

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 대상 포진은 원래 중년층이나 노령층 성인들에게 주로 생기는 자연 수두바이러스 감염병이다. 그러나 가끔 아이들에게도 생길 수 있다.
- 수두를 일으키는 자연 수두바이러스 감염으로 수두를 앓은 후 그 수두바이러스가 무활동성 상태로 배근 신경절(후근 신경절), 뇌신경절 등에 잠복 감염되어 있다가

활동성 수두바이러스로 변할 수 있다. 그 활동성 수두 바이러스가 지각 신경절과 피부판에 감염되어 생기는 감염병을 대상 포진이라고 한다.

- 0~14 세의 1,000 명 아이들 중 0.45 명이 이 병에 걸릴 수 있다.
- 약 30%의 사람들이 일생 동안 이 병에 걸린다(출처; NEJM. March, 2007).
- 수두 백신으로 예방 접종을 받은 아이들에게는 대상 포진은 덜 발생한다.
- 면역 타협이 있는 아이들에게는 대상 포진이 더 잘 생길 수 있다.
- 대상포진의 50%는 몸통의 한쪽 지각 신경절과 그 신경절이 분포된 피부판에 생기는 것이 보통이다.
- 7 뇌신경의 국소 지각 신경절이 분포한 피부판에 대상 포진이 생길 수 있다.
- 발진은 붉은 색이고 여러 개의 구진이 집단으로 난다(사진 3-43~3-50 참조). 발진이 난 피부 절이 아플 수 있다.
- 그런 종류의 피부 발진이 국소 피부 지각 신경절 주행을 따라 해당 피부판에 나는 것이 특징이다.
- 두피, 얼굴, 목, 몸통, 팔다리에도 날 수 있고 허리와 앞가슴에 있는 지각 신경절과 피부판에 더 흔히 난다.
- 발진은 몇일 내지 2~3 주까지 나 있을 수 있다.
- 흉터가 생길 수 있으나 드물게 생기는 것이 보통이다.
- 열, 두통, 한전, 소화 장애, 림프절 비대 등의 증상 징후가 같이 있을 수 있다.
- 드물게 폐렴,, 청력 상실, 시력 상실, 뇌염 등도 생길 수 있고 사망도 한다.
- 성인에게 생긴 급성 대상 포진이 낫은후 대상포진이 났던 피부 부위에 대상포진 후 신경통이 생길 수 있다. 대상포진 후 신경통은 때로는 몇달 내지 몇년 간 지속할 수 있고 그로 인해 많이 고생도 한다.



사진 3-43. 몸통의 옆구리에 난 대상포진
약을 발라서 발진이 희뚝희뚝하게 보인다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-44. 왼쪽 흉부에 난 대상포진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-45 대상포진

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-46. 왼쪽 앞가슴에 난 대상포진

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-47. 액와 부위에 난 대상포진

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-48. 몸통에 난 대상포진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-49. 몸통에 난 대상포진
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



대상포진의 진단과 치료

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
- 짱크(Tzanck) 검사, 형광 항체검사 등으로 진단할 수 있다. PCR 검사, DFA, EIA, IgM, IgG 검사로 진단한다.
- 통증은 일반적으로 관찰하면서 타이레놀이나 그 보다 더 강력한 진통제로 진통 시킨다.
- Acyclovir 나 Famciclovir, 또는 Valacyclovir 등 항 바이러스제로 급성 대상 포진을 진단받은 후 바로 치료를 시작한다.
- 경구용이나 혈관용 Acyclovir 투약으로 치료할 수 있으나 소아들의 위장관에서 잘 흡수되지 않기 때문에 치료 상 문제가 생길 수 있다.
- 면역 타협 문제가 있는 아이가 대상 포진에 걸리면 혈관 Acyclovir 주사로 치료한다.
- 성인에게 대상 포진이 생기면 심한 통증이 생길 수 있다. 여러 가지 치료에도 대상 포진성 신경통이 50%에서 쉽게 없어지지 않는다. 참조문헌: Continuing Medical Education, Jan. 2007.
- 코티코스테로이드제로 치료하면 병일이 단축될 수 있고 아픈 증상이 경감될 수 있으나 부작용을 고려하면서 이 약으로 치료한다. 대상 포진에 관한 더 많은 정보는 제 17 권 소아청소년 피부질환-대상 포진 참조.

대상포진 백신 예방접종의 효과

- 미 소아청소년 권장 기본 예방접종 스케줄 참조
- 소아들에게 접종할 수 있는 대상포진 백신은 없으나 50 세 이상 성인들에게 Shingrix 백신을 접종할 수 있는 대상포진 백신은 있다. JAMA. 2/8/2022

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Shingrix. J AMA. 2/8/2022
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gershon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders

- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

포도상구균 화상피부 증후군(포도알균 열상 피부 증후군)과 피부 발진, Staphylococcal scalded skin syndrome (SSSS) and skin rash

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

- 포도상구균 화상피부 증후군은 황색 포도상구균 항원 항체 이상반응으로 생기는 급성 피부 질환이다.
- 심한 2 도 화상을 입은 것과 같은 피부 발진이 생긴다.
- 유아들이나 10 세 이하 학령기 아이들에게 더 잘 생긴다.
- 홍반성 반진, 표피박리, 탈피, 낙설 등이 피부에 생기고 권태감, 열, 신경과민 등의 증상이 생길 수 있다.
- 사포와 비슷한 홍반성 발진도 날 수 있다.
- 이런 발진이 머리카락이 나있지 않은 머리 부위에서부터 몸통 전체로 퍼져 나고 입술 주위와 손가락 사이에도 생긴다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이 병이 의심하면 포도상구균 세균 배양검사 등을 해서 진단한다.
- 항 포도상구균 항생제로 치료하고 대증 치료한다.
- 약물 부작용으로 생길 때는 치료에 쓰던 약물을 즉시 중단한다.
- 17 권 소아청소년 피부질환-스티븐-존슨 증후군, 다형 홍반, 독성 표피괴사 붕괴증, 포도상구균성 화상 피부 증후군 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics

- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

돌발성 발진(장미진), Exanthem subitum(Roseola infantum/Human herpes virus 6 and 7 infections/6th disease

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

돌발성 발진(장미진)의 원인

- 사람 헤르페스바이러스 6 형(Human herpesvirus 6), 또는 사람 헤르페스바이러스 7 형(Human herpesvirus 7) 감염으로 생기는 급성 바이러스 감염병을 돌발성 발진, 장미진, 또는 제 6 병(The 6th disease)이라 한다.
- 이 바이러스는 동물에서는 발견되지 않고 오로지 사람에게서만 발견된다. 그래서 사람 헤르페스바이러스라고도 한다.
- 이 병은 생후 3 개월 이전 영아들과 4 세 이후 아이들에게는 잘 생기지 않으나 생후 6~24 개월 영유아들에게 더 잘 생긴다.
- 약 20%의 소아들이 이병에 걸린다.

돌발성 발진(장미진)의 증상 징후

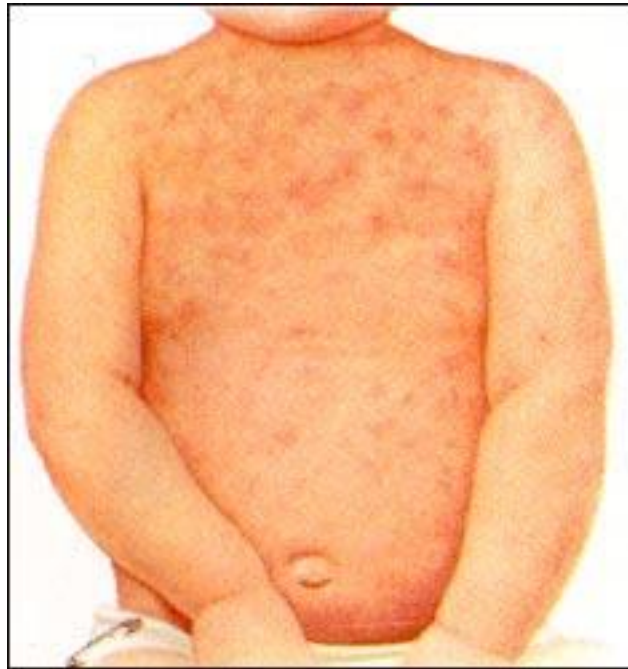


그림 3-60. 장미진

출처: Used with permission from Ross Lab. Columbus Ohio, USA 와 부모도 반의사가 되어야 한다 - 소아가정간호백과

- 장미진의 증상 징후는 다양하다.
- 이 바이러스에 감염되면 피부발진을 동반하는 급성 열병이 생길 수 있고,
- 별다른 증상 징후가 없이 급성으로 고열만 나는 경우도 있고,
- 바이러스 소화기 감염병, 바이러스 호흡기 감염병, 열성 경련, 뇌염, 감염성 모노 바이러스 감염병 등이 생길 수 있다.
- 목, 특히 앞 목 림프절과 후두부의 바로 아래 부위에 있는 목 림프절과 신체 여러 부위에 있는 림프절들이 붓는다.
- 때로 이런 증상 징후 없이 피부에 발진이 나지 않고 고열만 날 수 있다.
- 인간 헤르페스바이러스 6 형 감염으로 장미진이 생기면 다음과 같은 전형적인 증상들이 나타날 수 있다.
 - 섭씨 39~40 도 고열이 갑자기 나기 시작한다.
 - 고열이 3~4 일 동안 지속되는 것이 보통이다.

- 드물지만 5 일 정도 고열이 계속 날 수 있다.
 - 열이 지속되지 않는 경우도 있다.
 - 때로는 체온이 정상이거나 미열이 나기도 한다.
 - 특히 저녁에는 고열이 나는 등 증상 징후가 주로 있을 수 있다.
 - 고열이 나는 동안 몹시 보채기도 하고 식욕이 떨어지는 것이 보통이다.
 - 그 동안 났던 고열이 더 이상 계속되지 않고 갑자기 정상 체온으로 떨어지면서 덜 보챌 수 있다.
- 3~4 일 동안 나던 고열이 떨어지고 체온이 정상으로 되면서 홍역 피부 발진과 거의 비슷한 붉은 피부 발진이 얼굴, 목, 팔다리, 몸통에 날 수 있다.
 - 이런 피부 발진이 나기 시작한 후 2~3 일경 피부 발진이 다 없어진다.
 - 장미진 초기 3~4 일 동안 고열이 날 때 열성경련을 하는 아이들도 더러 있다.
 - 사람 헤르페스바이러스 6 형 감염의 잠복기는 9-10 일 정도로 추정한다.
 - 그러나 사람 헤르페스바이러스 7 형 감염의 잠복기는 잘 모른다.

돌발성 발진(장미진)의 진단

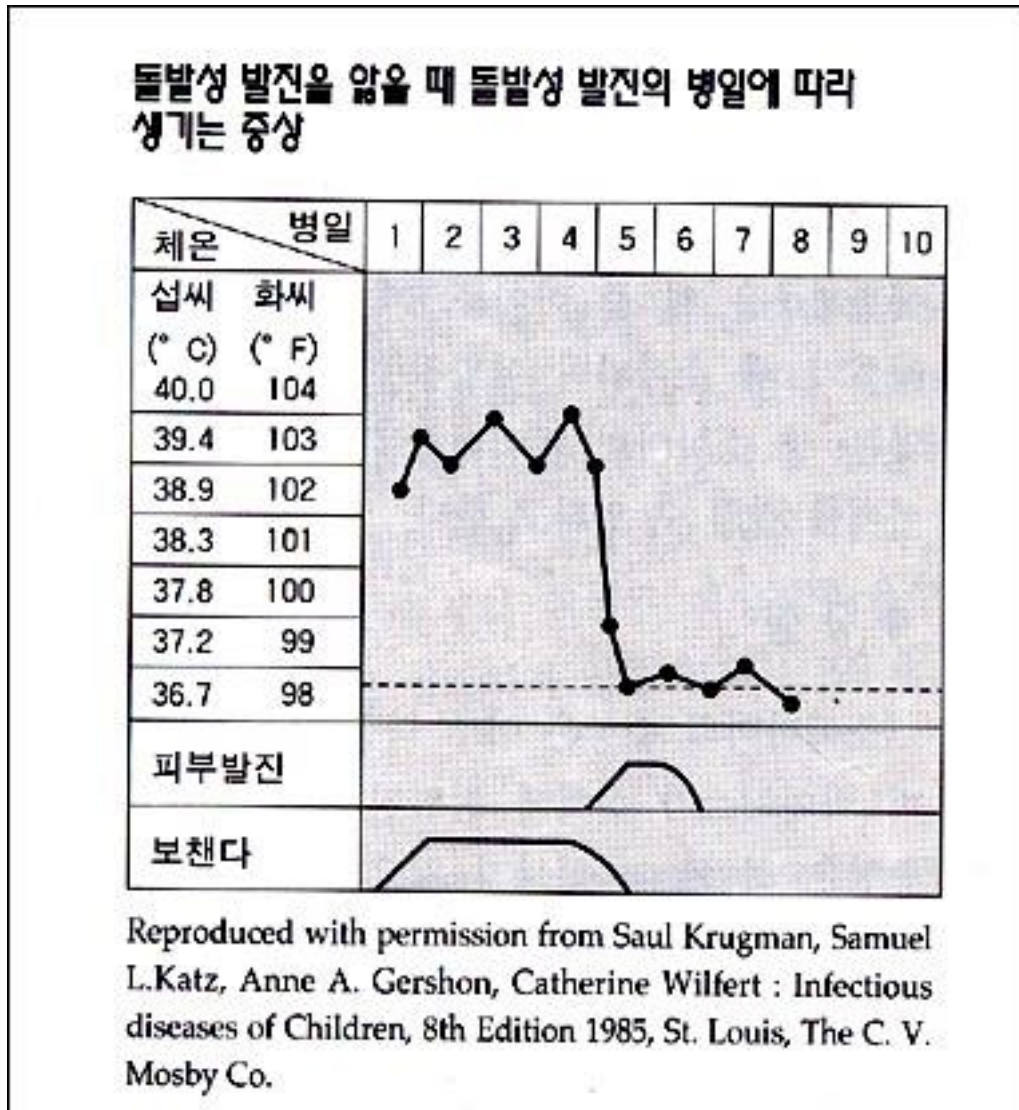


그림 3-61. 장미진의 전형적 증상

Reproduced with permission from Saul Krugman, Samuel L.Katz, Anne A. Gershon, Catherine Wilfert : Infectious diseases of Children 8th Edition 1985, St. Louis, The C.V.Mosby Co. 및 부모도 반의사가 되어야 한다 -소아가정간호백과

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이 병을 진단하는 것이 보통이다.
- 이 병 초기에 별다른 증상 징후가 없이 고열이 갑자기 나면서 이 병이 발병될 때가 많다.

- 때문에 이 병을 앓는 아이들에게 원인 불명의 고열이 계속 나기 때문에 부모들이 당황할 때가 많다.
- 영유아들에게 고열이 나면 열나는 원인이 무엇이든지 알아보기 위해 의사에게 곧 문의하여 진단치료를 받아야 한다.
- 돌발성 발진으로 고열이 날 때도 마찬가지로 의사의 진단 치료를 곧 받고 고열이 어떤 감염병으로 나는지 알아보기 위해 감별 진단을 받아야 한다.
- 아직도 이 병 초기에 혈액에서 사람 헤르페스바이러스 6 형이나 7 형을 검출하는 검사를 해서 진단할 수 있으나 실용성이 적다. 항체 검사로 진단할 수 있다.
- 그 외 돌발성 발진을 쉽게 확실히 진단할 수 있는 특별한 진단 방법이 없다.
- 이병을 앓는 아이의 부모도 의사도 고열이 나는 특별한 이유를 확실히 찾지 못 할 때는 그 아이를 소아청소년과에 몇 번 데리고 왔다 갔다 하면서 재검진 진단 치료를 받는다.
- 또 때로는 병원에 입원한 후 관찰적 치료를 하면서 진단 치료를 할 때도 있다.
- 그 동안 낫던 고열이 정상 체온으로 떨어지면서 피부 발진이 온몸에 날 때 그 피부 발진의 형태와 그 동안에 있던 증상 징후와 병의 진행경과를 총 종합해 진단할 때도 많다.
- immunofluorescent antibody, neutralization, immunoblot, and enzyme immunoassays (EIAs), viral DNA in blood and cerebrospinal fluid (CSF) specimens 등 검사로 진단할 수 있다..

돌발성 발진(장미진)의 치료

- 전술한바와 같이 영유아들이나 소아들에게 고열이 나면 우선 의사에게 문의해 무엇 때문에 열이 나는지 검진 진단 치료를 받아야 한다.
- 돌발성 발진을 앓을 때 처음 며칠 동안은 엄마 아빠들도 의사들도 고열이 나는 원인을 확실히 아는 쉬운 방법이 없다.
- 때문에 박테리아 감염으로 생길 수 있는 뇌막염이나 패혈증, 생명에 위험한 다른 박테리아 감염병과 감별진단하기 위해 때로는 여러 번 반복 진찰을 받아야 하는 경우도 있고, 때로는 병원에 입원 진단 치료를 받을 때도 있다.

- 고열이 나고 보채면 의사의 지시에 따라 타이레놀 등 해열진통제로 해열 진통시키고 온수로 목욕시켜 해열시키기도 한다.
- 영유아가 식욕이 없어 잘 먹지 않을 때는 모유나 인공영양은 계속 먹일 수 있다.
- 월령이나 나이에 따라 과일주스, 맹물, 고기국물 등의 전 유동음식물, 반 유동음식물을 조금씩 자주 섭취해 탈수를 예방한다.
- 이미 탈수되었으면 경구용 포도당 전해질 용액으로 재수화 치료와 현상 유지 수화 치료를 하든지
- 포도당 전해질 용액 혈관 주사로 수화 치료를 할 수 있다.
- 이 병이 6~7 일 정도 지나면 자연히 낫는 것이 보통이다.
- 이 병을 앓는 아이들을 격리시킬 필요 없다.
- 예방접종 백신은 아직 없다.
- 면역 절충형성 환자는 Ganciclovir, Valganciclovir 또는 Foscarnet 등 항 바이러스 약으로 치료도 한다. 소스: Red Book 31st Ed

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처

- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

진드기 물림과 감염병, Tick bites and Infectious diseases

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

- 진드기는 한국 및 미국을 비롯해 세계 각국 각처에서 사는 벌레의 일종이다.
- 진드기는 풀밭, 산 나무, 잔디, 짐승 등에서 발견되며 그 종류와 크기도 여러 가지이다.
- 진드기에 물리면 물린 국소가 가렵고 붓고 진물이 나면서 붉은 발진이 국소적으로 생길 수 있고, 다음과 같은 감염병에 걸릴 수 있다.
- 진드기에 물린 상처에 박테리아 감염병.
- 진드기에 물린 후 보렐리아 부르그도르페리(*Borrelia burgdorferi*)균에 감염되면 라임병,
- 리켓치아 리켓치(*Rickettsia rickettsii*)세균에 감염되면 로키산 흥반열,
- 에를리히 리켓치(*Ehrlichia chaffeensis*)이란 세균에 감염되면 사람 백혈구성 에를리히아증,
- 진드기에 물린 후 신체 마비,
- 출혈성 질환,
- 야토병,
- 뇌염,
- 재귀열(Relapsing Fever),
- 바베시아증,
- 쯤쯤가무시병 등에 걸릴 수 있다.



사진 395. 라임병으로 생긴 유주성 홍반
Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 389. 진드기
사슴 진드기의 크기는 교과서페리오드 크기만 하다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 사슴 진드기(Deer tick)에 물리면 라임병이나사람 백혈구성 에를리히아증, 바베시아증에 걸릴 수 있다.
- 벼룩, 진드기, 빈대 등에 물렸을 때 참조.
- 파리나 각다귀에 물렸을 때,

- 썩기벌레, 나방, 모충에 의한 피부병,
- 개미에 물렸을 때,
- 모기에 물렸을 때와 불개미에 쏘일 때 참조,
- 벌에 쏘였을 때,
- 벌 알레르기 참조.
- 진드기는 발이 여덟 개 달려있는 절족 곤충이다.
- 보통 진드기는 주둥이를 사람 피부층에 박고 배가 터질 정도로 한자리에서 피를 빨아먹는 습성이 있다.
- 피를 조금 빨아 먹은 보통 진드기의 배는 약간 부르지만, 피를 오랫동안 빨 진드기의 배는 탱탱하고 적갈색이다.
- 드물게는 진드기에 물린 후 전신에 두드러기도 날 수 있다.

진드기에 물렸을 때의 치료

- 피부층에 꼭 박힌 진드기의 주둥이를 족집게로 잡아 빼야 한다.
- 이 때 피부층에 박힌 진드기의 머리와 주둥이가 피부층에서 전부 빠져 나올 수도 있고, 피부층에 박았던 주둥이의 일부 또는 전부가 빠져 나올 수도 있고 피부층 일부와 주둥이가 같이 떨어져 나올 수도 있다.
- 때로는 피부층에 박힌 진드기의 주둥이가 피부층 속에 그대로 남아 있을 수도 있고 진드기의 체부만 떨어져 나올 수도 있다.
- 진드기의 주둥이가 피부층 속에 박혀 남아 있을 때는 주둥이를 족집게로 빼낼 수 있는 대로 빼내고 베타다인 살균액([부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 21 권 소아청소년 가정 간호 참조) 등으로 그 부위를 살균 치료한다.
- 그 후 며칠 지나면 피부층 속에 남았던 주둥이는 자연히 빠져 나온다.
- 때로는 주둥이가 남아 있는 피부에 세균 감염이 생겨 곪을 수 있다.
- 사슴 진드기에 물렸을 때에는 라임병 등이 발생되는지 관찰한다.라임병 참조.
- 라임병은 Amoxicillin 이나 Doxycycline 등 항생제로 치료하고

- 바베시아증(Babesia)은 Clindamycin + Quinine 또는 Atovaquone 과 Azithromycin 등의 항생제로 치료할 수 있다.



사진 391. 라임병으로 등에 난 유주성 홍반.

Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 79. 라임병으로 왼쪽 앞 가슴에 난 만성 유주성 홍반.

Copyright© 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP

진드기에 물리지 않게 예방하고 라임병 예방



사진 392. 라임병으로 유주성 홍반이 바른 쪽 다리에 나 있다.

Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 393. 라임병으로 생긴 유주성 홍반.

Copyright © 2001 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 소아청소년들이 개와 같이 놀거나 들이나 산에 갔다 집으로 돌아왔을 때, 피부에 진드기가 붙어있는지 조사해야 한다.
- 들이나 산에 갈 때는 곤충 등이 덤벼들지 않도록 방충할 수 있는 DEET 등 퇴치제를 옷에 뿌리는 방법도 있다.
- 진드기 주둥이가 피부층에 박혀 있을 때는 클로로폼, 에텔, 알코올, 질소액, 또는 방열 등으로 빨 수 있다.
- 피부층에 깊이 박힌 진드기의 주둥이를 이런 처치로 빼려 해도 깊이 박힌 주둥이가 쉽게 빠져 나오지 않는 것이 보통이다.
- 피부층에 박혀 있는 진드기의 주둥이로 진드기 알레르기가 생길 수 있고 두드러기가 날 수 있다. 이런 때는 진드기 주둥이를 수술로 빼야 한다.
- 보통 진드기에 물려 마비 증상 징후가 생길 때는 피부층 속에 박혀 있는 진드기의 주둥이를 수술로 제거 한다.
- 사슴 진드기에 물려 라임병이 발병하기 이전, 라임병 예방 목적으로 항생제 사용에 관해 논쟁거리이다.
- 단순히 라임병을 예방하기 위해 항생제를 사용하지 않는다. 그러나 단골 청소년과 의사에게 문의 결정한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑

- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

로키산 흥반열(록키 마운틴 스파티드 열), Rocky mountain spotted fever

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

로키산 흥반열 Rocky mountain spotted fever (록키 마운틴 스파티드 열)의 원인



사진 2-146. 록키 마운틴 스파티드 열로 생긴 피부 발진.
출처:- Dr. William J. Barson, Pediatric News, September, 2002

- 리켓치아 리켓치(*Rickettsia rickettsii*)균 감염으로 생기는 급성 전신성 감염병을 록키산 흥반열, 록키산 흥반열 리케치아, 또는 록키 마운틴 스파티드 열이라 한다.
- 리켓치아 리켓치균(*R. rickettsii*)은 리켓치아균 종의 하나로서 "로키산 흥반열"을 일으키는 세균이다.

- 리켓치아균 균종에는
 - 발진티푸스를 일으키는 R. prowazekii 균,
 - 찻찻가무시 열을 일으키는 R. tsutsugamushi 균,
 - Q 열을 일으키는 Coxiella burnetii 균 등이 있다.
- 이 중, 로키산 홍반열에 관해 여기서 주로 설명한다.
- 로키산 홍반열은 급성 전신성 감염병의 일종이다.
- 이 감염병은 미 로키산맥 지역뿐만 아니라 미국 전지역, 멕시코 그리고 캐나다 등에서 거주하는 소아청소년들과 성인들에게도 발생될 수 있다.
- 최근에는 미 애리조나 주에서도 이 병이 많이 발생됐다고 한다. 애리조나 주에서 이병에 걸린 환자들의 대부분은 진드기에 물렸었고 개를 키우고 있었다.
- 로키산 홍반열을 일으키는 리켓치아 리켓치균을 보균한 진드기에 물리면 이 병에 감염될 수 있다.
- 개나 쥐 등 설치동물도 리켓치아 리켓치균을 보균한다.
- 잠복기는 2~14 일이다.

로키산 홍반열(로키 마운틴 스파티드 열)의 증상 징후

- 모세혈관염 등 작은 혈관염이 생기고 그로 인해 피부 발진이 날 수 있다.
- 피부 발진은 발병 6 일 전후에 나타나는 것이 보통이다.
- 열, 근육통, 두통, 구기, 구토, 식욕감퇴 등이 주 증상 징후이다. 복통, 설사가 드물게 나타날 수 있다.
- 심할 때는 혈소판 감소증, 빈혈, 저 나트륨증, 저 백혈구증, 심한 중추신경 이상, 심장, 폐, 위장, 신장 이상도 생길 수 있고 마비, 청력상실, 신경 병증, 소뇌 이상, 균형중추 이상 등이 생길 수 있다.
- 이 병을 앓는 사람들의 80%에서 홍반성 구진 반점이 팔목, 발목, 몸통, 손바닥, 발바닥 등에 나타날 수 있다.

로키산 홍반열(록키 마운틴 스파티드 열)의 진단

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이 병을 의심하면 간접 면역 형광 항체검사(IFM assay test), RMSF, PCR 검사, 항체 항원 검사, DNA , IHC 등으로 진단한다.

로키산 홍반열(록키 마운틴 스파티드 열)의 치료

- Chloramphenicol, Fluoroquinolone, Doxycycline, Tetracycline 등 항생제로 치료한다.
- 예방 접종백신은 없다

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

성홍열, Scarlet fever

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

성홍열의 원인

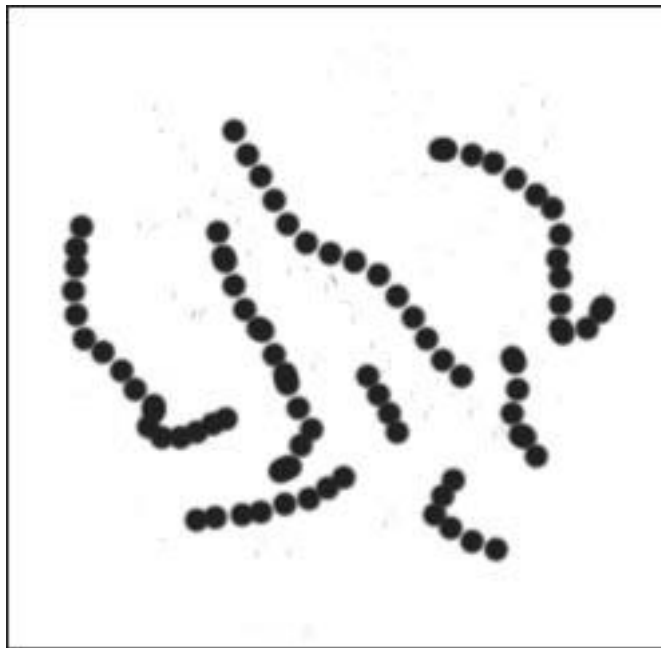


그림 2-22. 보통 현미경으로 본 A 군 연구균 그림
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 성홍열은 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균(A 군 연구균) 감염으로 생기는 박테리아 발진성 감염병이다.
- A 군 연구균 감염으로 성홍열이 생긴다는 사실을 확실히 알기 전에는 홍역을 일으키는 병원체와 거의 같은 종류의 병원체 감염으로 인해 성홍열도 생긴다고 잘못 알고 있었다.

- 홍역은 홍역 바이러스 감염에 의해서 생기는 바이러스 감염병이다.
- 홍역을 앓는 동안 박테리아 감염에 의해 2차 세균감염 등으로 합병증이 생기지 않는 한, 또는 홍역 바이러스 뇌염 등의 합병증이 생기지 않는 한 일정한 기간 동안 앓다가 자연히 회복되는 바이러스 감염병이다(홍역 참조).
- 그러나 성홍열은 A 군 연구균이란 박테리아 감염으로 생기는 박테리아 감염병의 일종이고 성홍열을 항생제로 적절히 치료하지 않으면 중증도가 점점 더 악화되고 생명에 위험한 합병증도 생길 수 있고 그로 인해 결국 죽을 수 있는 무서운 박테리아 감염병이다.
- 항생제가 발명되기 이전에는 A 군 연구균 감염으로 생긴 성홍열이나 편도염 등이 적절히 잘 치료되지 않았을 때는 류마티스 열, 류마티스 관절염, 류마티스 심장염, 급성 사구체신염, 폐렴, 패혈증 등의 합병증이 흔히 생겼다.
- 그 때문에 성홍열은 무서운 감염병으로 취급됐고 국가 건강관리 당국에 보고해야 하는 법정 감염병 중 하나였다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 6 권 신생아 성장 발육 양호 및 신생아 질환-신생아 농가진, 제 10 권 소아청소년 신장 비뇨생식기 질환-A 군 베타 용혈성 연쇄상구균에 의한 급성 사구체신염 참조.
- 요즘, 초기 성홍열은 페니실린이나 에리스로마이신, 그 외 항생제로 쉽게 치료될 수 있다. 합병증이 없는 성홍열은 적절히 잘 치료하면 감기보다 훨씬 더 쉽게 치료될 수 있다.
- 성홍열을 일으킨 A 군 연구균 감염으로 급성 편도염, 급성 인두염, 또는 급성 인두편도염이 생길 때 그 A 군 연구균 균 독소에 의해 다음과 같은 여러 가지 증상 징후가 생길 수 있다.
 - 붉은 피부 발진이 얼굴, 팔다리, 몸통 등에 날 수 있고
 - 초기에는 혀바닥에 하얀 곱이 끼었다가 그 후 며칠 뒤 혀바닥이 빨갱게 변할 수 있다(사진 23~26 참조).
 - 미열 내지 고열이 나고
 - 인두가 아프고
 - 구토 복통 등의 증상 징후가 생길 수 있다.



사진 2-23. A 군 연구균성 인두 편도염으로 편도가 붓고 붉고 곪음이 끼어 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 2-24. A 군 연구균성 인두 편도염
하얀 백태가 낀 혀바닥, 연구개가 붉고 부어 있다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 2-25. 성홍열로 백태가 낀 하얀 혀바닥이 빨간 딸기 색 같은 혀바닥으로 변했다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 2-26. 성홍열로 백태가 낀 하얀 혀바닥이 빨간 딸기 색 같은 혀바닥으로 변했다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 2-27. 성홍열로 손바닥 피부가 얇게 벗겨졌다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

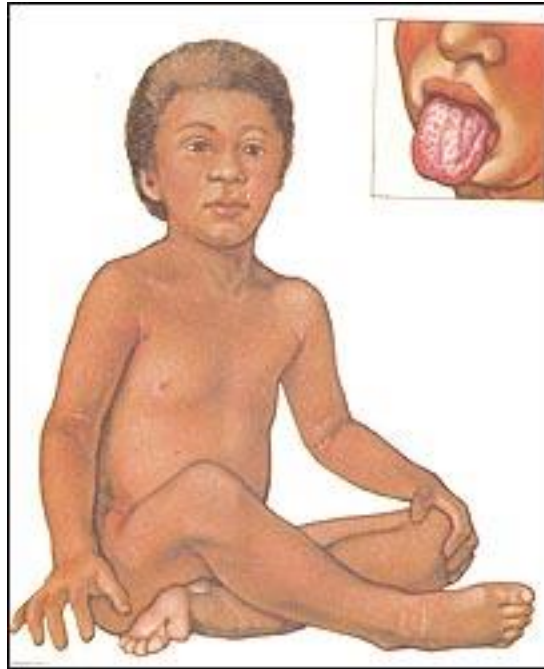


그림 2-28. 성홍열로 사포 모래알 같이 도돌도돌하고 붉은 피부 발진이 난다.
출처; Used with permission from Health information service
Merk Sharp & Dome, West Point, PA

성홍열의 증상 징후

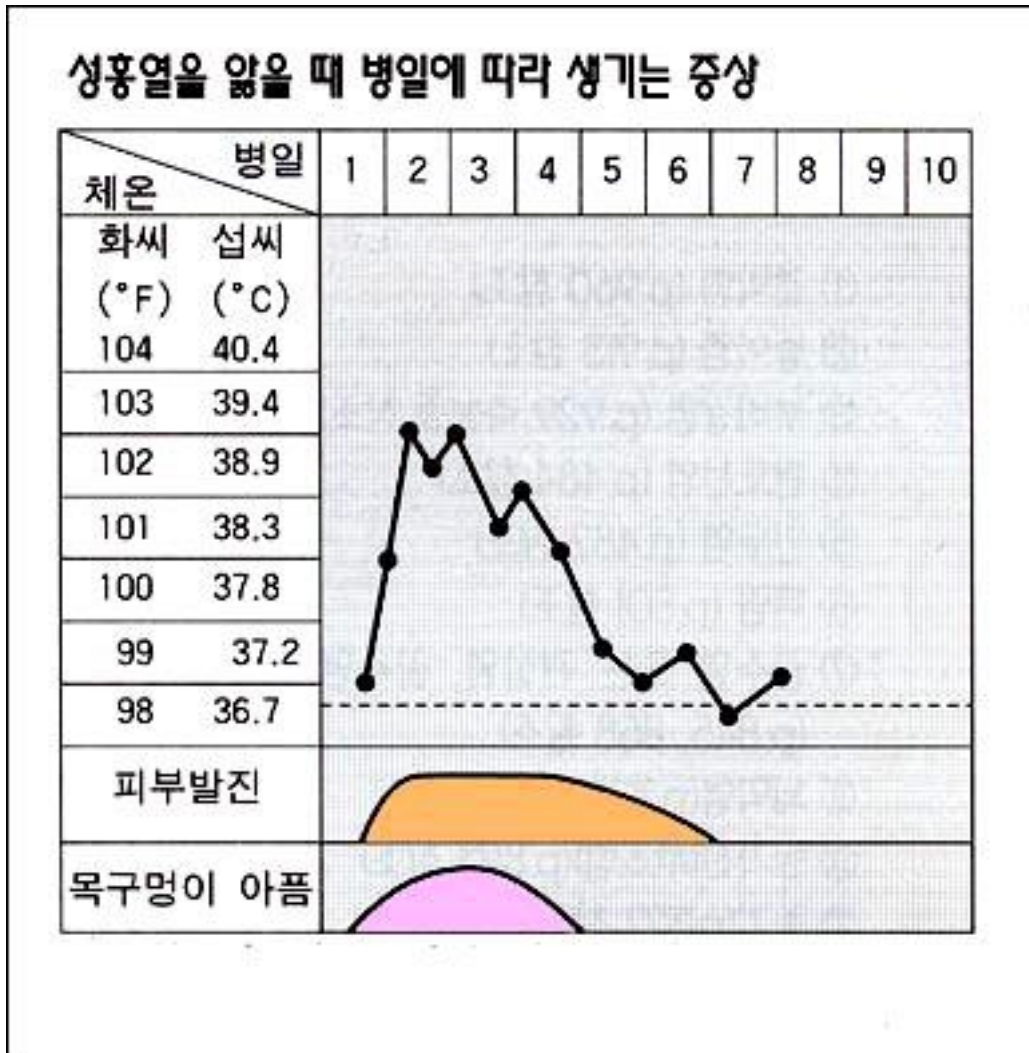


그림 2-29. 전형적 성홍열의 증상 징후.

출처;부모도 반의사가 되어야 한다와 Used with permission from Infectious diseases of children, 8th edition. The C.V Mosby Co. Saul Krugman, Samul L Katz and others

- A 군 연구균이 신체 어느 부위에 감염되었는지 그 감염병의 진행 경과, 합병증의 여부 등에 따라 증상 징후가 다르다.
- 성홍열을 앓을 때는 A 군 연구균 감염으로 생긴 급성 편도염, 급성 인두염, 또는 급성 인두 편도염 등의 전형적인 증상 징후와 성홍열로 생긴 특이한 여러 가지의 증상 징후가 동시 생기는 것이 보통이다.

- 성홍열을 적절히 치료받지 않으면 얼굴, 팔다리, 몸통, 배 등 신체 여러 부위의 피부에 사포 비슷한 빨간 발진이 나고, 초기에는 혀바닥 색이 하얗게 변했다가 몇 일 지나면 붉은 혀로 변한다.
- 그 외, 특이한 여러 가지 증상 징후가 점차로 생길 수 있다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-A 군 연구균성 인두 편도염, 급성 편도염 참조.
- 발병 후 첫 며칠 동안은 피부 발진의 색이 빨강지만 그 후 며칠이 지나면 손바닥과 그 외 신체 다른 부위의 피부층 표피가 얇게 벗겨지면서 하얗게 변할 수 있다.
- 이런 성홍열의 초기의 피부 발진은 배꼽 아래 복부에 있는 피부에 가장 많이 나는 것이 보통이다.
- 성홍열 초기는 혀바닥에 하얀 굵이 끼고 그 후 2~3 일 정도 지난 후는 혀바닥이 빨간 딸기의 겉과 비슷하게 빨강고 오돌토돌하게 변한다.
- 성홍열을 앓을 때 앞서 설명한 여러 가지의 증상 징후가 나타나는 것 이외 인두가 빨강게 붓고, 아프고, 입천장의 연구개의 점막 층이 빨강게 변할 수 있다(사진 2-25 참조).
- 미열 내지 고열이 나며, 머리, 배, 팔다리가 아프고
- 때로는 구토와 복통을 호소하며
- 열성경련도 한다.
- 잠복기는 2~5 일 정도이다.

성홍열의 진단



그림 2-30. A 군 연구균 감염을 세균 배양 검사로 진단하기 위해 인두에서 세균 검사용 피검물 점액을 면봉으로 채취한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



그림 2-31. A 군 연구균 항원 항체 응집 세균검사를 하기 위해 인두에서 피검물 점액을 면봉으로 채취한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



그림 2-32. 인두 점액 피검물을 혈액 우무 배지에 바른 후 자란 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균
집락이다(노란색).

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

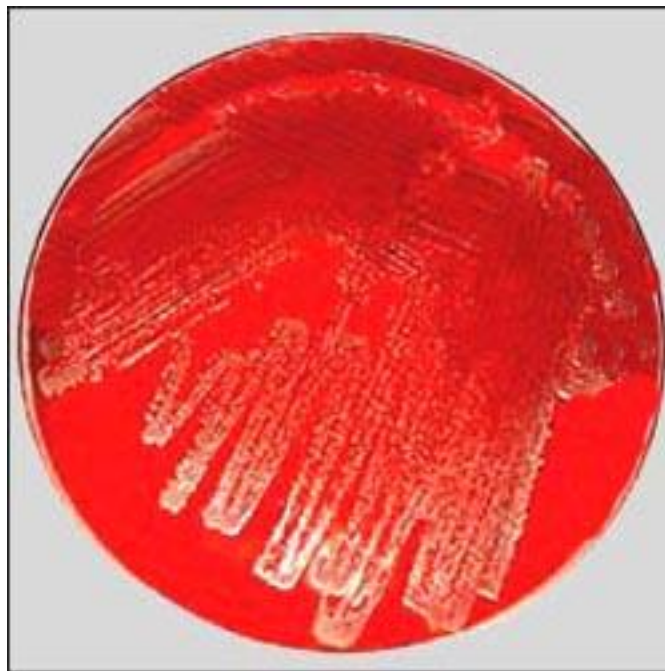


그림 2-33. A 군 연구균이 아닌 세균이 세균배양지에 자랐다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

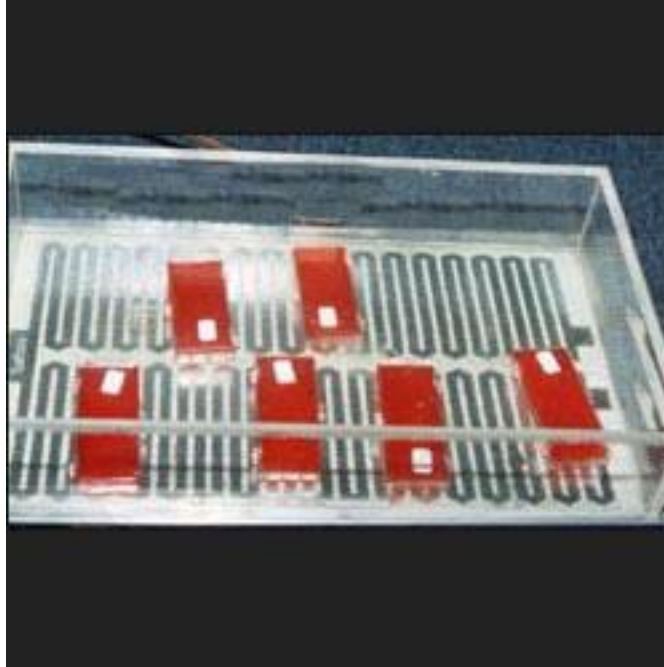


사진 2-34. 동네 소아청소년과에서도 A 군 연구균 세균 배양검사를 할 수 있다.

A 군 연구균 세균 배양검사를 할때 쓰는 세균 배양 검사 인큐베이터.
이 세균 배양 검사는 비교적 쉽게 할 수 있다. 그러나 검사비가 상당하다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

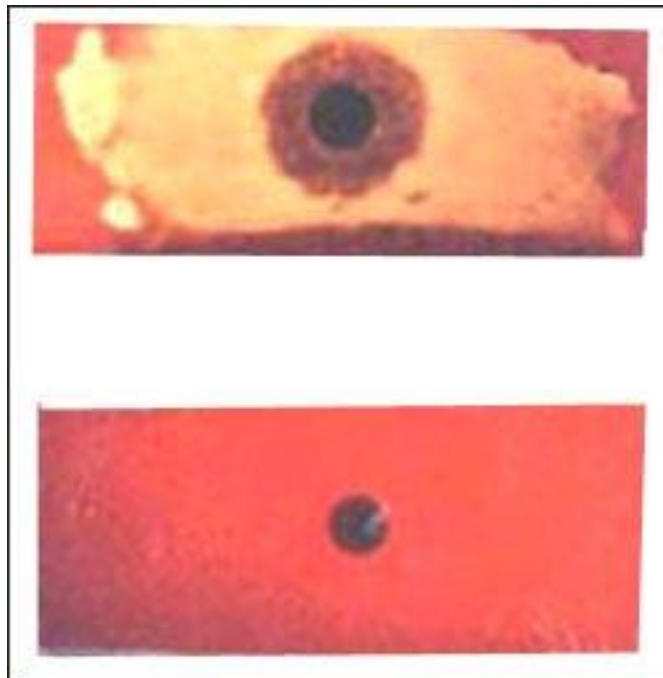


사진 2-35. A 군 연구균이 세균배양지에 자라지 않은 우무 배양지(하).

세균배양지에 자란 A 군 연구균 집락(상)

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 2-36. A 군 연구균 항원 항체 응집 반응검사로 A 군 연구균성 인두염이나 A 군 연구균성 편도염을 진단할 수 있다. 이 사진에서는 검사결과가 음성으로 나왔다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 2-37. A 군 연구균 항원 항체 응집 반응검사로 A 군 연구균성 인두염이나 A 군 연구균성 편도염을 진단할 수 있다.

이 사진에서는 A 군 연구균 항원 항체 응집 반응검사 결과가 양성으로 나왔다 (붉은 색).

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합하여 성홍열을 비교적 쉽게 진단할 수 있다.
- 초기에는 성홍열과 여러 종류의 바이러스 인두염이나 바이러스 편도염, 또는 바이러스 인두편도염 등을 감별 진단하기 어렵다.

- 그렇지만 성홍열의 증상 징후가 있고 인두 점막에서 점액을 면봉으로 조금 채취해서 A 군 연구균 세균 배양 검사(스로트 컬처/Throat culture)했을 때 A 군 연구균이 혈액 우무 배지에 자라면 성홍열을 쉽게 확진할 수 있다.
- 또 인두 점막에서 면봉으로 채취한 점액으로 A 군 연구균 항원 항체 응집 반응검사를 하면 불과 5~10 분 이내에 쉽게 성홍열을 진단할 수 있다.
- 바이오스타 스트렙 A 올라 맥스 속성 스트렙 검사(BioStar Strep A Ola Max rapid strep test)로 A 군 연구균 항원 항체 응집 반응검사를 동네 병원에서 할 수 있다. 그 검사의 결과를 금방 알 수 있다. 그 검사결과는 96% 진단 신빙성이 있다.
- 그래서 A 군 연구균 세균 배양 검사를 꼭 할 필요가 없다.

성홍열의 치료

- 페니실린, 에리스로마이신, 그 외 여러 종류의 항생제들 중 적절한 항생제 한가지를 선택해 그 항생제로 치료한다.
- 의사의 처방에 따라 경구용 페니실린을 1 일 2~4 회, 10 일간 치료하든지
- 페니실린 알레르기가 있으면 페니실린 대신 에리스로마이신이나 그 외 다른 적절한 항생제로 치료한다.
- Cefixime(Suprax), Ceftibuten(Cedax), Cefadroxil(Duricef), Cefdinir(Omnicef), Cefpodoxime(Vantin)이나 Cefdinir(Omnicef) 등 경구용 세팔로스포린 항생제 중 한 가지 항생제를 선택해 그로 치료할 수 있다.
- 참고로 Tetracycline 제로 A 군 연구균성 편도염이나 인두염을 치료해서는 안 된다.
- 팔다리가 아프고 열이 나고 인두통이 있으면 타이레놀이나 모트린(Ibuprofen) 등 해열 진통제로 대증 치료를 한다. 해열시키기 위해 아스피린으로 치료하지 않는다.
- 적절한 항생제로 치료를 시작한지 24 시간이 지나면 많이 회복되는 것이 보통이다.
- 그렇지만 의사가 처방한 항생제로 적어도 10 일 동안 치료해야 완치된다.

성홍열 환아의 격리

- 적절한 항생제로 치료 받기 시작 24 시간 후부터는 성홍열의 증상 징후가 거의 없어지고
- 아픈 데가 없으면 더 이상 격리시킬 필요가 없고
- 집안이나 집 바깥에서 평소 같이 놀 수 있고 학교에 가도 된다.
- A 군 연구균이 다른 사람들에게 전염될 수 있다.
- 때문에 성홍열을 앓는 환아가 항생제 치료를 받지 않은 상태에서 학교에 가거나 다른 사람들과 접촉해서는 안 된다.

성홍열의 예방

- 성홍열을 앓는 소아청소년이 항생제 치료를 받지 않을 때는 다른 사람과 근접하거나 접촉해서는 안 된다.
- 집안 식구들 중 누군가가 성홍열을 앓을 때는 다른 식구들에게 감염되지 않도록 성홍열을 빨리 진단 치료해야 한다.
- 또한 식구들 중 누구든지 목안이 아프거나 열이 나면 의사의 진단 치료를 곧 받아야 한다.
- 아무 증상 징후가 없이 A 군 연구균을 인두나 신체 다른 부위에 보균하고 있는 경우도 있다.
- 성홍열 예방접종 백신은 아직 없다.

성홍열의 합병증

- 성홍열을 앓을 때 가능한 한 속히 적절히 치료받지 않을 때는 목에 있는 림프절에도 감염되어 림프절염이 생길 수 있다.
- 중이염, 패혈증, 관절염, 골수염, 류마티스 열, 급성 사구체신염 등 여러 가지 합병증이 생길 수 있다.

다음은 “성홍열”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 성홍열에 대하여

Q.

안녕하세요.

저는 7 살 5 살 두 아이의 엄마입니다. 저희 아이가 성홍열이라는 진단을 받았는데요.

아이들 상태를 말씀드리면 저의 첫째 아이는 8 월 3 일 둘째 아이는 8 월 2 일에 열이 나기 시작하여 약 2 일 동안 열이 있었구요. 그 다음날 두 아이 모두 팔, 손등, 배, 얼굴 약간에 발진이 났었습니다. 그리고 나서 열흘 후쯤 또 두 아이 모두 양손가락이 전부 허물이 벗겨졌었습니다.

사실 허물이 벗겨지기 전까지는 단순감기로 알고 있었거든요.

그런데, 두 아이의 손을 보고 나서 병원을 늦게 찾아갔었습니다.

처음에 보신 선생님들은 혹시 성홍열이었어도 거의 나아가고 있는 상태니까 금방 좋아질 거라면서 항생제도 필요 없다고 말씀하셨습니다.

하지만 일주일이 지나도 계속되는 허물(팔꿈치, 무릎)이 이상해서 오늘 다른 소아청소년과를 방문했었는데, 인후배양검사를 해보시고선 성홍열이라면서 10 일 항생제를 먹으라고 처방해 주셨습니다.

제가 궁금한 건 이렇게 열이 나고 3 주후에나 항생제를 먹게 되었는데, 혹시 치료시기가 너무 늦지 않았는지 해서요.

그리고 제가 지난 금요일(8 월 20 일)에 임신부(만 8 개월) 가족과 저녁 식사를 했는데, 혹시 그 임신부에게 해가 되지 않았나 하는 걱정이 되어요.

괜찮을까요?

참고로 저희 아이를 안거나 스킨십 같은 건 없었습니다.

선생님 의견을 듣고 싶습니다.

A.

이모님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거와 가족의 병력, 진찰소견, 임상검사 결과 등 많은 정보가 있으면 더 좋은 답변을 드릴 수 있습니다.

주신 정보를 참작해 답변을 드립니다.

성홍열은 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염에 의한 박테리아 감염병입니다.

제가 알기로는 보건소 등 당국에 보고해야 하는 법정 감염병인줄 압니다.

치료를 지연하거나 적절히 치료하지 않으면 중이염, 부비동염, 편도 주위 농양, 인두후부 농양, 화농성 경부 림프절염, 그 외

다른 종류의 합병증이 생수 있습니다.

A 군 베타 용혈성 연쇄상구균이 감염되어 있는 편도. 인두 등 기도 점막층에서 분비되는 점액을 통해서도 감염될 수 있습니다.

엄마 아빠가 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균을 보균하고 있거나 그 균에 감염되어 증상 징후가 나타나지 않아도 다른 사람에게

감염시킬 수 있습니다.

식구들 중 한 사람이 성홍열에 걸리면 온 식구가 성홍열에 걸릴 가능성이 많습니다.

따라서 온 식구가 인두 점액으로 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균 배양 검사나 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 항원 항체

응집 반응 검사를 하고 그 결과에 따라 치료를 받는 것이 보통입니다.

소아청소년과에서 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

A 군 β 용혈성 연쇄상구균에 의한 감염병, 성홍열, 가와사키 병. 제 17 권 소아청소년 피부 질환 -손바닥 껍질이

벗겨질 때-등을 참조하시기 바랍니다.

질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다.

이상원 드림

다음은 “성홍열, 피부 발진, 열이 나고 발진이 있어요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q.&A. 성홍열, 피부 발진, 열이 나고 발진이 있어요

Q.

안녕하세요? 저는 4 살과 1 살 된 아이를 둔 주부입니다.

다름이 아니라 4 살짜리 여자아이가 배도 좀 아프다고 하고 허리, 배, 겨드랑이, 무릎 뒤, 발목, 목 등에 전체적으로 붉게

발진이 난 상태입니다. 혀도 하얗게 되었구요.

아이가 워낙 잘 먹는데 이것 때문인지 잘 먹지도 않고 열이 나는 상태입니다.

열 때문에 타이레놀을 먹었는데 괜찮을는지요?

아침까지 기다려 병원에 갈 생각이지만 너무 걱정이 되어 이렇게 글을 올립니다.

방금 박사님의 글을 조회하고 왔는데 우리아이 증상 징후가 성홍열하고 똑같은 것 같습니다.

저와 애기 아빠가 목이 아프고 감기 기운이 있는데 혹시 감염된 것은 아닌지요?

저와 애기 아빠도 병원에 가서 치료를 받아야 하는지 궁금하고 4 개월 10 일 된 아기에게 감염이 되지 않을까 걱정이 됩니다. 잠복기가 1 일에서 7 일이라고 하던데 어제 백일잔치에 가서 음식을 잘못 먹었을까요?

어떤 경로로 감염이 되는지도 궁금합니다.

A.

은주님

안녕하십니까. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이와 성별, 과거 현재 가족의 병력, 증상 징후와 진찰소견, 적절한 임상검사 등의 결과를 종합해서 진단 치료하는

것이 이상적이지만 주신 정보를 참작해서 답변을 드립니다.

관찰을 아주 잘 하시고 진찰도 잘 하셨습니다.

은주님은 반의사가 아니라 의사가 되셨습니다.

저도 주신 증상 징후와 관찰하신 징후를 읽고 우선 성홍열을 앓고 있는지 의심했습니다.

성홍열의 초기에는 혀바닥에 백태가 껴서 혀바닥이 하얗게 보이고 하루 이틀 지나면 혀바닥이 빨간 쇠고기 색깔이(때로는

빨간 딸기 표면같이) 빨강게 됩니다.

성홍열이 조금 더 진행됐을 때 손전등 빛으로 입 안과 인두를 비치면서 잘 인두 강을 들여다보면 목젖 주위가 빨강고 양쪽

편도가 붓고 빨강고 인두도 빨강게 됩니다.

대부분의 경우 턱 밑에 있는 목 림프절도 반응적으로 붓고 만져보면 아픕니다.

피부에 난 발진은 사포같이 도돌도돌하고 색은 불그스름합니다.

특히 배꼽에서 치골 사이에 있는 복부 피부에 이런 피부발진이 더 많이 납니다.

감기의 증상 징후와 달리 콧물이 나지 않고 코도 막히지 않는 것이 보통입니다.

인두가 아프고 열이 나면 항시 이런 감염병 즉, A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두염을 의심해야 하고 꼭 감별 진단해야 합니다.

이 병을 치료하지 않으면 류마티스 열이나 급성 사구체신염, 그외 다른 합병증이 생길 수도 있습니다.

이런 이유로 아이들이 열이 나고 목안이 아프면 심중팔구는 엄마 아빠들이 자녀들을
소아청소년과로 데리고 와서 인두에서

면봉으로 채취한 피검 물 점액으로 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 세균 배양 검사를 하든지
또는 항원항체 응집검사를 받습니다.

이런 검사의 결과가 양성으로 나타나면 항생제치료를 받습니다. 참고적으로
말씀드립니다.

일반적으로 3 세 이전 영유아들은 A 군 연구균성 인두염에 잘 걸리지 않습니다.

아기의 아빠 엄마와 4 세 된 여아는 꼭 병원에서 A 군 연구균성 인두염이 있는지 알아보기
위해 진찰 진단을 받으시기 바랍니다.

일반적으로 영아들에게 성홍열은 잘 생기지 않습니다.

그렇지만 의사와 상의해서 아기도 진찰을 받고 필요에 따른 항생제치료를 받기 바랍니다.

백일잔치와는 관계가 없을 것 같습니다.

A 군 연구균을 보균하거나 그 균 감염으로 인한 병을 앓는 사람의 기도에서 나온 분비물을
통해 감염 될 수 있습니다.

성홍열, A 군 β 용혈성 연쇄상구균에 의한 감염병. [부모도 반의사가 되어야 한다-
소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기

질환-편도염, 인두염.

제 10 권 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환-급성 사구체신염.

제 16 권 소아청소년 정형외과 질환-류마티스 열 등을 참조하시기 바랍니다.

소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다.

이상원 드림

성홍열로 생긴 피부발진과 비슷한 피부발진이 나는 병 Diseases with similar rashes to scarlet fever rashes

- 홍역,
- 풍진,
- 수두,
- 돌발성 발진,
- 모노(전염성 단핵구증),
- 약물 부작용
- 약물 알레르기,
- 가와사키병 등으로 생긴 피부 발진은 성홍열을 앓을 때 생기는 성홍열 피부 발진과 비슷할 수 있다.
- 그렇기 때문에 성홍열로 생긴 피부 발진과 그외 다른 병으로 생긴 피부 발진을 감별 진단해야 한다.
- 홍역 그림 참조.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조

- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서

- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

수막구균 뇌막염(수막구균 수막염)과 수막구균 패혈증, Meningococcal meningitis and meningococcal septicemia

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

수막구균 뇌막염의 원인

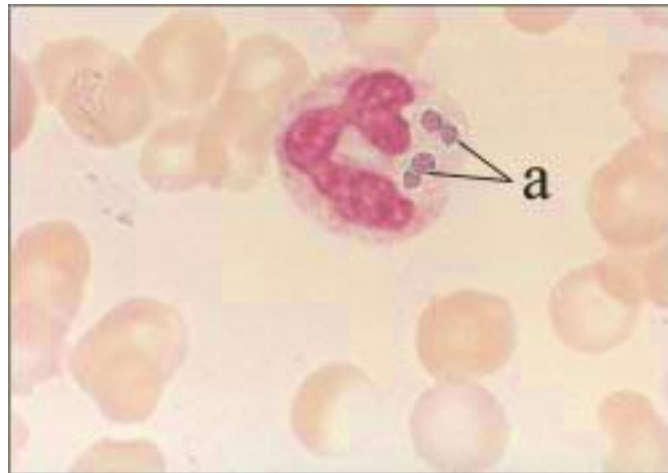


그림 2-64. 백혈구 내에 수막구균(a)이 있는 것을 보고 진단할 수 있다.

a-백혈구 속에 있는 수막구균

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 수막구균(*Neisseria meningitidis*/ meningococcus)은 박테리아의 일종이고 수막염(구)균 또는 수막알구균이라고도 한다.
- 수막구균(수막염구균) 감염으로 뇌막(수막)에 생긴 감염병을 수막구균 뇌막염, 또는 수막구균 수막염이라 한다.
- 수막구균 뇌막염은 일종의 세균성 뇌막염(박테리아 뇌막염)이다.

- 여기서 편의상 수막구균 뇌막염을 "뇌막염"이라고 한다.
- 수막구균이 피트 속으로 감염되면서 삽시간에 전신으로 퍼져 전신성 수막구균 염증을 일으키는 감염병을 수막구균 패혈증이라고 한다.

표 2-4. 수막구균에 수막(뇌막)이 감염되면 다음과 같은 수막구균 감염병이 발생할 수 있다.

전염병의 종류	발생%
뇌수막염	47%
뇌막 구균성 패혈증	43%
폐렴	6%
그 외	3.4%

출처; Rosenstein NE, et al. J Infect Dis. 1999; 180:1894-1901

- 급성 전격성 수막구균 패혈증· 후두개염· 중이염· 결막염· 화농성 관절염· 화농성 심낭염· 만성수막구균 패혈증 등 수막구균 감염병이 발생할 수 있다.
- 건강한 아이들이나 성인들의 인두 점막층, 비강 점막 층에 수막구균을 평소에 보균하고 있을 수 있지만, 수막구균 뇌막염이나 수막구균 패혈증이 잘 생기지 않는 것이 보통이다.
- 그러나 어떤 사람에게는 수막구균 뇌막염이나 수막구균 패혈증이 생길 수 있고, 또 다른 사람에게는 수막구균 뇌막염이나 수막구균 패혈증이 생기지 않는 이유는 확실히 모른다.
- 이 병을 앓는 사람이 호흡할 때, 또는 말 할 때 수막구균이 침이나 가래, 비말(飛沫) 등을 통해 다른 사람들에게 감염될 수 있다.
- 연령에 관계없이 모든 사람들에게 이 병이 생길 수 있다. 그러나 생후 6~12 개월 영아들에게 이 병이 더 잘 발생할 수 있다.
- 아무 병을 앓지 않는 건강한 아이들에게도 이 병만 발생할 수 있지만 감기나 다른 종류의 바이러스 상기도 감염병을 앓는 아이들에게 이 병이 더 잘 발생할 수 있다.

- 상기도 감염병을 2~4 일 동안 앓다가 수막구균 감염이 발생해 수막구균 뇌막염 및, 또는 수막구균 패혈증이 생길 수 있다.
- 이 병은 군 장병들이나 학교, 또는 탁아소 등에서 집단생활 하는 성인들이나 소아청소년들에게 더 잘 발생할 수 있다.
- 잠복기는 1~10 일이다.

수막구균 뇌막염의 증상 징후

- 수막구균 뇌막염의 증상 징후는 다양하다.
- 때에 따라 증상 징후가 많이 다르다.
- 전형적인 증상 징후는 다음과 같다.
- 수막구균이 감염된 후 감기와 비슷하게 1~2 일 동안 앓다가 갑자기 고열과 두통 등 생명에 위중한 독성 상태의 증상 징후가 생기면서 몹시 아픈 아이같이 보인다.
- 독성 상태에 빠진다.
- 아주 드물게는 며칠 동안 신음하면서 경미하게 앓을 수 있다.
- 그러나 대부분의 수막구균 뇌막염이 발생되면 갑자기 고열이 나면서 생명을 위협할 정도로 위중하게 앓는다.
- 수막구균이 감염된 후 불과 몇 시간 내 급속도로 전신의 각계통의 거의 모든 기관과 조직으로 퍼져 수막구균 패혈증 및, 또는 뇌막염이 생길 수 있다.
- 수막구균 패혈증 및, 또는 뇌막염이 생기면 몹시 탈진되고 온몸 힘이 쭉 빠지고, 몸이 축 늘어지고, 비정상적으로 잠만 자고, 전신경련을 할 수 있다.
- 심한 두통·오한·구토·전신 권태·관절통 등의 증상 징후가 계속 될 수 있다.
- 여러 가지 크기의 출혈반점이 피부와 점막에 나타날 수 있다(그림 2-65 참조).
[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년 피부질환-머리, 얼굴 등에 생긴 점상출혈, 피부 발진(열꽃)과 열이 나는 질병 중 수막구균 패혈증 참조.
- 때로는 전신 출혈로 신체의 전 피부와 점막에 출혈반점이 생길 수 있다.
- 이 병은 조기에 진단해서 적극적으로 치료하지 않으면 짧은 시간 내 사망한다.



그림 2-65. 수막구균 뇌막염으로 전신 출혈 반점이 생길 수 있다.
출처; Used with permission from Ross Lavatories, Columbus, Ohio, USA

수막구균 뇌막염의 진단

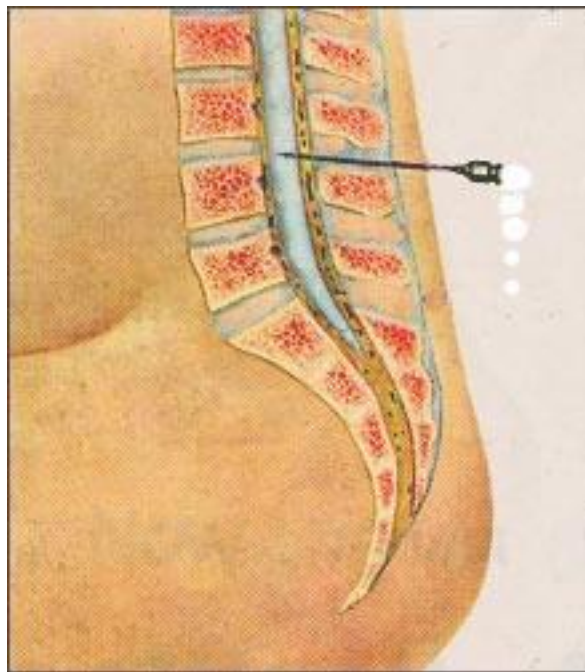


그림 2-66. 뇌염이나 수막염(뇌막염)이 의심되면 요추 천자로 뇌척수액을 뽑아 검사한다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 병력·증상·진찰소견 등을 종합하여 이 병이 의심되면 피, 뇌척수액, 소변, 피부 발진에서 채취한 피검 물 로 그람 염색 현미경 수막구균 세균검사 및 세균 배양 검사를 한다.
- 소변, 피, 뇌척수액으로 수막구균 항원 항체 응집 반응검사를 해서 진단한다.
- 일반적으로, 증상 징후와 진찰소견을 종합해서 이 병을 확진할 때는 생명이 위험할 정도로 이미 병이 많이 진행된 후이다. PCR 검사로도 진단한다.

수막구균 뇌막염의 치료

- 정말로 응급 중 응급으로 이 병을 치료해야 한다.
- 이 병에 걸렸다고 의심되면 속히 치료하기 위해 병원 입원수속을 맞추기 전에도 확실히 진단하는데 도움이 될 수 있는 피, 뇌척수액, 그외 다른 적절한 피검 물을 가능하면 최상 응급으로 속히 채취해야 한다.
- 그와 동시, 페니실린이나 다른 항생제 혈관주사치료를 시작한다.
- 포도당 전해질용액 혈관주사 치료를 시작한다.
- 그때그때 생긴 증상 징후에 따라 대증 치료 한다.
- 환자가 페니실린에 알레르기가 있으면 클로람페니콜(Chloramphenicol), 세포택심(Cefotaxime), 그 외 다른 적절한 항생제 혈관주사로 치료한다.
- 경우에 따라 세균검사를 할 수 있는 피검 물을 채취하기도 전에 항생제 정맥혈관주사로 치료를 시작 할 때도 있다.
- 무균성 뇌막염(무균성 수막염/Aseptic meningitis)과 박테리아 뇌막염(Bacterial meningitis)를 감별진단 하는데 프로칼시토닌(Procalcitonin) 검사를 이용한다

환자와 접촉한 경우

- 수막구균 뇌막염 및, 또는 수막구균 패혈증을 앓는 환자와 근접하거나 접촉한 성인들이나 소아청소년들, 또는 그의 가족들, 의사나 간호사가 이 병에 걸리지 않도록 경구용 리팜핀(Rifampin) 등 항생제로 예방적 항생제 치료를 받아야 한다.
- 이 병을 적절한 항생제로 적절히 치료 시작한 24 시간 이후 환자를 더 이상 격리할 필요가 없다.

수막구균 감염으로 인한 감염병의 예방접종 Meningococcal infection immunization

- 미 소아청소년 권장 기본 예방접종 스케줄 참조

다음은 “뇌막염”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q.&A. 뇌막염 관해서

Q.

안녕하세요. 저희 아이가 뇌막염에 걸려 2 주 동안 치료를 받다가 9 월 14 일 날 퇴원했습니다.

그런데 9 월 19 일부터 열이 나서 병원에 갔더니 또 뇌막염이라고 하더군요.

일주일도 안 되어 그럴 수 있나요? 병원 말로는 퇴원당시 척수검사 할 때 염증세포가 3 개뿐이었다고 하던데요. 모든 아이들이 그 정도는 가지고 있다고 말하더군요.

예방법이나 예방 주사는 어떤 것이 있나요.

A.

수미님께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답을 드리는데 도움이 됩니다. 주신

정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

뇌막염(수막염)은 뇌막에 생긴, 박테리아 감염, 바이러스 감염 그 외 병원체 감염 등으로 생길 수 있습니다. 드물게는 뇌막에 생긴 화학물질 독성이나 백혈병 악성 세포 침범으로 뇌막염이 생길 수 있습니다.

뇌막염의 원인이 무엇인가에 따라서 증상 징후, 진단, 치료 등이 다르고 예후도 많이 다릅니다.

어떤 세균이나 바이러스 등에 의해서 뇌막염이 생겼나 알려주시면 더 확실한 답변을 드릴 수 있습니다.

퇴원하기 전 불완전하게 치료되었던 뇌막염이 재발될 수도 있고

또 다른 세균 감염에 의해서 새 뇌막염에 걸릴 수 있습니다.

드물게는 비강과 수막 사이에 비정상적으로 생겨 있는 선천성 누관을 통해 세균이 수막(뇌막)에 감염되어 뇌막염이 재발 될 수 있습니다.

백혈구 감소증이나

면역체 결핍증 등으로 세균감염에 저항력이 약하거나 없을 때 뇌막염 등이 재발 될 수 있습니다.

때로는 뇌막염이 완전히 치료되지 않은 상태에서 치료를 중지한 후 얼마 있다가 그 뇌막염이 재발 될 수 있습니다. 이런 것을

일부 치료 뇌막염(Partial treated meningitis)이라고 합니다.

뇌척수액 검사를 하고 뇌 CT 스캔 검사 등을 해서 뇌 농양 등이 있나 알아보는 것도 중요합니다.

아기의 단골 소아청소년 의사로부터 계속 치료를 받으시고 의사와 상담하시기 바랍니다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아

가정간호백과]-제 2 권 소아청소년 질병 및 안전사고 예방-수막구균 예방접종, 뇌막염 등을 참조하시기 바랍니다. 소아청소년과

에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요.

감사합니다.

이상원 드림

다음은 “뇌막염 추가질문이요...”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 뇌막염 추가질문이요...

Q.

바쁘신 중에도 자상한 답변을 해주시니 감사드립니다.

좀 더 구체적으로 궁금한 사항이 있어 몇 자 적습니다.

뇌막염에 걸렸던 제 아들은 이제 4 개월 입니다. 처음 병원에 입원당시 염증 세포 수치가 95 개라고 하더군요. 약 12 일 정도 치료

후 3 개로 떨어졌고 2 주째 퇴원을 했습니다.

그때 소견으로는 바이러스에 의한 뇌막염으로서 뇌 MRI 촬영 및 피, 소변검사도 했으나 별 이상이 없다고 했습니다. 그런데 제가 궁금한 것은 퇴원한지 1 주일도 되지 않아 염증세포가 12 개로 늘어났다는 것입니다(약 5 일). 아무리 면역력이 약한 소아청소년라고 하더라도 뇌막염이 감기처럼 쉽게 걸리고 또 쉽게 재발하는 병인가요? 병원 측에서 치료를 소홀히 하거나 아직 완치가 안 된 아이를 퇴원 시키지는 않았는지 의심스러운 생각이 듭니다. 병원의 과실을 따지자는 것이 아니라 똑같은 일로 제 아이가 두 번 고통 받는 일이 없도록 하자는 생각에 글을 적었습니다.

그럼 수고하십시오.

A.

수미님께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

이제 무슨 병을 앓았었는지 조금 더 알 수 있습니다. 정보를 더 주셔서 감사합니다.

첫 번째 질문하셨을 때는 바이러스 뇌막염 및, 또는 바이러스 뇌염(Meningoencephalitis), 박테리아 뇌막염 또는 다른 원인으로

인한 뇌막염에 걸렸었는지 모르는 상태에서 답변을 드렸습니다.

지금 아기가

다른 종류의 박테리아 뇌막염에 걸렸는지

바이러스 뇌막염 및, 또는 뇌염에 걸렸는지,

또는 전에 있던 뇌병이 재발됐는지

전에 있던 뇌병의 자연 진행 상태를 가지고 걱정하고 있는지 확실히 알 수 없습니다.

뇌척수액이나 뇌막이나 뇌에서 얻은 피검 물로 바이러스 배양이나 또는 박테리아 배양을 해서 뇌막염 및, 또는 뇌염의 원인이 되는 병원체가 무엇인지를 확실히 아는 방법도 있습니다.

뇌척수액으로 바이러스 배양 검사를 할 수 있지만 일반적으로 바이러스 배양 검사를 통상적으로 많이 하지 않습니다.

뇌척수액 세균 배양검사서 박테리아가 배양되지 않으면 바이러스 감염으로 뇌막염이 생겼다고 역으로 추정 진단하는 것이 통례입니다.

과거 한때 감염병을 앓는 환자들 자신이 자기들 마음대로 항생제를 약국에서 사서 자기 맘대로 치료했던 시절도 있었습니다.

예를 들면, 박테리아 뇌막염을 앓고 있는 자녀가 감기를 앓고 있다고 부모 스스로 진단 한후 항생제를 약국에서 사서 가정 치료를 해서 그 항생제 치료로 박테리아 뇌막염이 일부 치료 된 뇌막염으로 이어 지기도 했습니다. 때로는 완치 되지 않은 박테리아 뇌막염이 만성 박테리아 뇌막염으로 이어지기도 했습니다. 그 만성 박테리아 뇌막염이 다시 급성 뇌막염으로 재발되기도 했습니다.

소아들에게 원인을 확실히 찾을 수 없이 원인 불명 열이 날 때 뇌척수액 검사를 할 때가 흔합니다.

뇌척수액을 검사하기 전에 뇌막염 이외 다른 종류의 감염병이 있다고 진단하고 그 감염병을 항생제로 불완전하게 치료 받고 있는 중 박테리아 뇌막염을 앓는다고 의심되어 뇌척수액 천자로 얻은 뇌척수액으로 세균검사를 할 수 있습니다. 이때 세균 배양 검사에 세균이 잘 자라지 않을 수 있습니다. 그래서 박테리아 뇌막염을 앓고 있는지 바이러스 뇌막염을 앓고 있는지 또는 다른 원인으로 생긴 뇌막염을 앓는지 확실히 감별 진단할 수 없는 때도 있습니다.

항생제는 바이러스 뇌막염 치료에 효과가 없습니다. 그러나 헤르페스바이러스 뇌막염 및, 또는 뇌염이나 그 외 몇 가지 바이러스

뇌막염 등을 치료할 수 있는 항 바이러스제가 있지만 대부분의 바이러스 뇌막염을 대증 치료 하는 것이 보통 입니다.

바이러스 뇌막염으로 전신 경련을 한다든지 탈수가 심하게 되지 않을 때는 박테리아 뇌막염에 걸리지 않았다고 진단을 한 후 병원에서 대증 치료받는 것보다 집에서 엄마 아빠들이 직접 가정 치료를 하는 것이 일반적입니다.

홍역 바이러스,

에코코삭키바이러스,

아데노바이러스,

멤프스바이러스,

일본뇌염바이러스 등 여러 종류의 바이러스가 바이러스 뇌염 및, 또는 바이러스 뇌막염을 일으킬 수 있습니다.

뇌염 및, 또는 뇌막염을 일으킨 바이러스의 종류에 따라 그 병의 진행과정이 다르고 그때그때 증상 징후와 중증도가 다릅니다.

따라서 어떤 바이러스 감염에 의해서 생긴 뇌막염을 앓고 있는지 저도 모릅니다.

뇌척수액 검사에는 단백질, 포도당, 백혈구 수, 백혈구 감별계산, 적혈구 수, 백혈구의 종류, 바이러스, 박테리아, 곰팡이, 기생충,

결핵균 등 세균검사와 혈청검사 등이 있습니다.

이런 검사 결과를 알아야 어떤 종류의 뇌막염 및, 또는 뇌염을 앓고 있는지 답변을 더 정확히 해드릴 수 있습니다.

결론을 내리면 하신 질문에 확답을 드릴 수 없습니다.

아기의 소아청소년과 의사에게 이런 질문을 확실히 하시는 것이 바람직스럽습니다.

뇌염, 뇌막염(수막염) 등을 참조하시기 바랍니다.

소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑

- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

수족구 병과 피부 발진, Hand-foot-and-mouth disease with skin rash

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

수족구병과 피부 발진의 원인

- 수족구 증후군은 수족 구병이라고도 한다.
- 콕삭키바이러스 A-2, A-4, A-9, A-16, B-3, B-4, B-5 형 등과 엔테로바이러스 71 형 등의 감염으로 생기는 급성 바이러스 전염성 질환이다. 그 중 콕삭키바이러스 A 16 형 감염이나 엔테로바이러스 71 형 감염으로 더 많이 생긴다.
- 이 병은 여름철이나 가을철에 더 많이 유행하고 소아들과 성인들에게 생길 수 있다.14, 23
- 이 병으로 입안 점막층에 붉은 반점이 생길 수 있고 손, 발, 몸통 등에 반점이 생길 수 있다.
- 대변 속에 있는 콕삭키바이러스 A 군 16 형이나 엔테로바이러스 71 형이 경구를 통해 신체내로 감염되거나 호흡기에서 나오는 비말을 통해 사람에게 감염되든지 분만 중 모체로부터 아기에게 전염될 수도 있고 때로는 가구 등을 통해서도 전염될 수 있다.
- 이 병에 걸리면 붉은 발진이 인두 점막, 입 안 점막, 손바닥과 발바닥 등에 날 수 있기 때문에 이 병을 수족구병 또는 수족구 증후군이라 한다.



그림 24.수족구병으로 발바닥에 난 발진
Copyright© 2001 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 100. 엔테로바이러스 감염병에 의한 손바닥 피부 발진과 몸통과 다리에 난 피부 발진.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 23.수족구병으로 손 바닥에 난 피부 발진



사진 99. 수족구병으로 생긴 손바닥 피부 발진과 입천장 점막 발진.

Copyright© 2001 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

수족구병과 피부발진의 증상 징후

- 다음과 같이 다양한 증상 징후가 나타날 수 있다.
- 이 병을 일으키는 콕삭키바이러스나 엔테로바이러스는 전염성이 아주 강한 장 바이러스에 속한다.
- 그 바이러스가 집안 식구들 중 한두 사람에게만 감염되기도 하지만 일반적으로 그 집안 전 식구들에게 동시 감염되는 것이 보통이다.
- 그러나 똑같은 증상 징후가 똑같이 나타나지 않을 수도 있다.
- 그 바이러스에 감염되면
 - 수족구 증후군만,
 - 수족구 증후군과 바이러스 위장염,
 - 수족구 증후군과 바이러스 호흡기 감염병 등이 동시 생길 수 있고 피부 발진은 하나도 나타나지도 않고 목안이 아프거나 피곤하거나 근육통 열 등 비특이 증상 징후가 나타날 수도 있다.
- 그 콕삭키바이러스나 엔테로바이러스가 같은 동네 다른 사람들에게 전염되어 그 동네에서 사는 여러 사람들이 같은 때 같은 증상 징후로 앓을 수 있다.

- 그 바이러스에 감염된 후 4~6 일간 잠복기를 거쳐 수족구 증후군의 증상이 발생할 수도 있다. 즉 초기에는 미열, 식욕감퇴, 피곤, 복통 등의 증상이 있을 수 있고 그 다음 1~2 일 후 손바닥과 발바닥, 입 안 점막, 잇몸, 입천장, 혀 등에 직경 3~5mm 되는 붉은 반점이나 궤양, 수포 등이 생길 수 있다.
- 이런 발진은 입안에는 나지 않고 몸통, 엉덩이, 팔, 다리, 얼굴, 배 등에만 날 수 있다.
- 때로는 이런 반점이 입안에만 나거나 몸통에만, 또는 팔 다리의 피부에만 날 수 있다.
- 또는 손발에만 날 수 있다.
- 발진의 중앙부에 작은 물집이 잡혀 있을 수 있다.
- 드물게 이 증후군을 일으킨 바이러스가 뇌수막에 침입해서 무균성 뇌수막염, 뇌에 침입해 바이러스 뇌염을 일으키기도 한다.
- 이런 합병증이 없는 한 며칠 동안 조금 앓다가 회복 되는 것이 보통이다.

수족구병과 피부발진의 증상 징후의 진단

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합하여 이 병을 진단한다.
- 목구멍 점막층에서 점액이나 대변 등을 면봉으로 채취해서 바이러스 배양을 해서 확진할 수 있으나 그러나 그런 비싸고 복잡한 진단 방법은 보통 쓰지 않고 임상적으로 진단하는 경우가 많다.
- Reverse-transcriptase polymerase chain reaction (PCR) 분석, 급성기 중 대변, 직장 면봉 채취, 인두 점막 면봉 채취, 결막 면봉 채취, 기도 분비물, 소변, 피, 생체 조직 피 검물, 뇌척수액 (CSF) 등 피 검물에서 바이러스 배양 검출로 진단 할 수 있다. 소스: Red book 2012.

수족구병과 피부 발진의 증상 징후의 치료

- 이 병 치료에特效약이 없다.
- 따라서 대증치료를 한다.
- 열이 나면 타이레놀 등으로 해열시키고, 몸이 아프면 타이레놀 등으로 진통시킨다.

- 식욕이 없고 배가 아프고 설사 등의 증상이 있으면 페디아라이트 등의 경구용 포도당 전해질용액이나 고기 국물이나 소다수, 과일 주스, 죽 같은 전 유동식이나 반 유동식을 1~2 일간 조금씩 자주 증상에 따라 먹다가 병세가 좋아지면 1~2 일 동안에 보통 음식으로 바꾼다.
- 합병증이 생기지 않으면 잘 낫는 것이 보통이다.
- pleconaril 으로 치료 할 수도 있다, 소스: 2012 Red Book.

수족구병과 피부 발진의 증상 징후의 환자의 격리

- 환자의 소화기와 호흡기 등에서 나온 분비물 등에 있는 콕삭키바이러스 A 군 16 형이나 엔테로바이러스 71 형에 감염되면 이 병에 전염될 수 있다.
- 식구들 중 이 병을 앓는 식구를 격리하는 것이나 음식물을 같이 안 먹는 것은 실제로 별 효과가 없을 때가 많다.
- 잠복기는 4~6 일이다.
- 최근 예방접종약을 개발 했다. 그러나 아직 권장하지 않는다.
- 손을 깨끗이 씻고 위생관리를 잘 하는 것이 주 예방 방법이다.

다음은 “수족구에 대해 알고 싶습니다...”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 수족구에 대해 알고 싶습니다...

Q.

안녕하세요? 저는 어린이집 교사입니다.

저희 어린이집 4 세 여아가 입안이 험고 밥도 잘 먹을 수 없고 손에 반점이 생겨 병원에 갔더니 수족구라고 합니다. 그런데 의사 선생님도 아시겠지만 교사들의 의학적 지식은 그다지 많지 않습니다. 저희들의 전공 분야가 아닐뿐더러 인터넷 상에서 찾을 수 있는

정보도 전문 용어가 많아 사실 병에 대한 지식이 없는 편입니다. 그래서 저희들이 할 수 있는 최선의 일은 부모님께 빨리 연락을 취해 증상에 대해 있는 그대로 설명해 드리는 게 고작입니다.

몇 일전 그 여아의 어머니께서 아이를 어린이집에 보내시는 겁니다.

완치 되지도 않은 아이를요~

물론 아이를 딱히 맡길 곳이 없는 어머니의 입장은 이해하지만 대부분의 어머니께서 직장에 나가시는데 이 아이로 인해 다른 아이들이 수족구에 걸리게 되면 모든 어머니들과 아이들이 힘들어 할 것 같아 집에서 봐 주시길 부탁드립니다.

그랬더니 어머니께 선생님은 의사 아니면서 의사 선생님이 보내도 된다고 했는데 왜 그러냐고 아이를 그냥 두고 가셨거든요. 일주일이 지난 오늘 어린이집에 또 다른 아이들 2 명이 수족구로 결석을 하게 되었습니다.

저희 어린이집에서 가장 가까운 곳에 많은 이들이 찾는 소아과에서 의사 선생님이 그러시더군요. 감기도 바이러스의 일종인데 감기 걸렸다고 학교 안 가나요? 그것도 똑같은 거니까 괜찮다고 보내라고 하셨다는군요.

병원에선 저희들이 전문적인 지식이 없어 잘 모른다면서 아주 무시하는 처사를 보이시는데요.

모르는 건 사실입니다. 무시 하시는 게 중요한 게 아니라 아이들이 아프진 않아야 하지 않겠습니까? 정말 수족구나 감기나 별반 다를 게 없는 건가요? 이런 경우엔 어떻게 하는 게 맞는지 모르겠습니다. 수족구에 대해 알아보려고 자료 검색을 하던 중에 이렇게 궁금해 글 올립니다.

답변 부탁드립니다.

A.

순희님

안녕하십니까. 아주 좋은 질문입니다.

수족구란 말은 수족구병(Hand, foot and mouth disease)을 의미하시는 것이지요.

요즘 수족구병이란 병명 대신 수족구 증후군(Hand, foot and mouth syndrome)이란 말도 씁니다.

이 병은 엔테로바이러스(Enterovirus) 중 주로 콕사키바이러스(Coxsackievirus) A16 이나 엔테로바이러스(Enterovirus) 71 감염에 의해 생기는 급성 바이러스 감염병의 일종입니다.

엔테로바이러스를 장 바이러스라고도 합니다.

엔테로바이러스에는 콕사키바이러스, 에코바이러스, 엔테로바이러스 등의 종류가 있습니다.

이상 열거한 종류의 엔테로바이러스 중 한 종류의 바이러스로 인한 감염병을 앓는 사람들의 호흡기에서 나오는 점액이나 소화기 등에서 나오는 대변을 통해서 다른 사람들이 이런 종류의 바이러스에 주로 감염됩니다.

인체에서 나온 장 바이러스(엔테로바이러스)는 상당한 기간 동안 가구 등에 묻어 살아남아 있다가 다른 사람들에게 감염될 수 있습니다.

어린 아이들은 장 바이러스 감염병에 특히 잘 걸립니다.

경제적으로 빈곤하고 위생적으로 불결하고 협소한 거주 환경 속에서 사는 아이들에게 더 잘 생깁니다.

가을철과 여름철에 이 병은 더 잘 유행합니다.

이 병을 앓은 후에도 수 주 동안 호흡기와 소화기 등에서 분비되는 점액이나 대변 등을 통해서 다른 사람들에게 그 바이러스가 감염됩니다.

또 아무 증상이 없이 이 바이러스를 보균한 사람들이 다른 사람들에게 전염시킬 수 있습니다.

잠복기는 3~6 일입니다.

이 병에特效약은 없고 대증치료를 합니다.

이론적으로 이 병을 앓는 학령기 아이들은 학교에 갈 수도 있고 어린이집 영유아들도 어린이집에 갈 수 있습니다.

그러나 이 병을 앓고 있는 소아청소년들이 학교나 어린이집에 가 있을 때 거기에 있는 다른 아이들에게 그 장염 바이러스를 전염시킬 수 있는 가능성은 아주 더 많습니다.

한 아이에게는 수족구병을 일으켰던 장 바이러스가 다른 아이에게는 수족구병을 일으키지 않고, 똑같은 장 바이러스가 장 바이러스 위장염만 일으킬 수도 있으며 그로 인해 설사, 구토, 탈수, 복통, 근육통 등의 증상 징후가 생길 수도 있습니다.

때로는 호흡기 감염병을 일으킬 수도 있고 그로 인해 감기와 비슷한 증상 징후가 생길 수도 있습니다.

드물게는 장 바이러스 감염으로 인해 바이러스 뇌막염, 뇌염 등도 생길 수 있습니다.

앞서 말씀드린바와 같이 이 병을 앓는 영유아들을 어린이집에 보낼 수는 있지만 다른 영유아들에게 전염시킬 가능성이 가장 적을 때까지 부모가 집에서 간호하다가 그 병이 다 나은 후에 보내는 것이 이상적입니다.

그러나 이 병을 앓는 영유아들을 어린이집에 보내지 않아도 그 어린이집에 다니는 다른 영유아들이 장 바이러스에 이미 감염되어 앓고 있을 수 있습니다.

이런저런 문제로 미국 탁아소(어린이집과 거의 같은 시설)에서도 이런 건강문제로 논쟁이 생기고 있습니다.

때에 따라서 이런 문제로 민사 소송 문제도 생길 수 있습니다.

어린이집 운영 방침을 국법과 그 지방자치법에 준하여 제정해서 학부모들과 어린이집 운영 당국이 계약 체결을 하고 운영해야 할 문제인 것 같습니다.

소아들이 캠핑을 갈 때, 공중 수영장에서 수영을 할 때, 학교의 육체적 운동에 참여하기 전에 서문으로 어떤 병을 앓는 아이들을 어떻게 조치할 것인가에 관한 운영방침을 서문으로 만들고 그에 따라야 합니다.

그리고 이런 문제가 생기면 항상 문의할 수 있는 어린이집 운영 자문 의사도 정해 놓아야 합니다.

이런 문제가 생길 때 상응하는 법적 해결 방법이 있어서는 안 됩니다.

한 가지 예를 들겠습니다.

어린이집에 다니는 건강한 영유아가 같은 어린이집에 다니고 있는 다른 영유아로부터 어린이집에서 바이러스 감염에 의해서 뇌염에 걸려 죽었을 때 그 “어린이집”에서 장 바이러스 감염으로 수족구병을 앓고 있었고 아이를 그 어린이집에 계속 와서 다른 영유아들과 같이 놀게 해서 내 자식이 죽었다고 소송사건이 생기면 누가 책임을 져야 한다는 것 등을 성문화하는 것이 상당히 중요합니다.

따라서 법적 문제가 생기기 전에 쉽게 해결할 수 있고 자문할 수 있는 어린이집 법적 자문을 할 수 있는 변호사도 필요합니다.

복잡한 문제이고 중한 문제입니다. 왜 이렇게 세상이 복잡해지는지 모르겠습니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 7 권 소아청소년 감염병-
에코바이러스 감염병, 수족구 증후군,

제 9 권 소아청소년 소화계 질환-엔테로바이러스 감염병과 위장염 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 또 방문하세요. 감사합니다.이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 - 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처

- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

아데노바이러스 감염병, Adenovirus infections

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

아데노바이러스 감염병의 개요와 원인

- 인플루엔자바이러스, 폴리오바이러스, B 형 간염바이러스 등은 의료계에서 종사하지 않는 비 의료인들에게도 어느 정도 잘 알려진 바이러스들이다.
- 그렇지만 아데노바이러스는 바이러스 상기도 염(감염병)을 흔히 일으키는 바이러스지만 비 의료인들에게는 잘 알려지지 않은 바이러스이다.
- 아데노바이러스는 49 형으로 세분되고
 - 그중 1/3은 불현성(잠복형) 아데노바이러스 감염병을 일으키고
 - 2/3는 여러 가지의 아데노바이러스 감염병을 일으킨다.
- 아데노바이러스 감염병은 사시사철에 유행될 수 있으나 봄 여름철에 주로 유행된다.
 - 아데노바이러스는 사람에게 사람에게로,
 - 바이러스가 오염된 비말을 호흡할 때,
 - 오염된 가구 등에 접촉될 때,
 - 바이러스에 오염된 수영장 물 또는 수영장에서
 - 공동으로 쓰는 수건과 가구, 변→경구 경로를 통해서 감염될 수 있다.
 - 병원에서도 감염될 수 있다.
- 아데노바이러스에 감염되면 다음과 같이 여러 종류의 아데노바이러스 감염병이 생길 수 있다.



그림 3-87. 기침을 할 때 나온 침이나 호흡기의 점막층에서 나온 바이러스로 인해 감염될 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3-88. 아데노바이러스가 오염된 가구 등을 통해 감염될 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 아데노바이러스에 감염되면
 - 감기,
 - 비염,
 - 인두염,
 - 편도염,
 - 중이염,
 - 인두결막염,
 - 폐렴,

- 출혈성 방광염,
- 심근염 등 여러 종류의 아데노바이러스 감염병이 생길 수 있다.
- 소아들에게 생기는 인두염의 원인 중 15~20%는 아데노바이러스 감염로 인한 것이다.
- 이 바이러스 감염으로 드물게는 인두염과 결막염과 아데노바이러스 폐렴이 동시에 생길 수 있다.
- 아데노바이러스 폐렴에 걸렸을 때의 사망률은 10%이다.
- 드물게는 아데노바이러스 세기관지염도 생길 수 있다(바이러스 감염 참조).
- 아데노바이러스에 감염되어도 많은 경우에 불현성(잠복형) 감염이 생긴다.
- 그래서 아데노바이러스 감염이 있는지 모르고 지나는 경우도 많다.
- 병력 증상 징후 진찰소견 등을 종합해서 진단하는 것이 보통이다.
- 결막염이나 인두염에서 피검물을 채취해서 속성 직접 형광검사나 바이러스 배양을 해서 확진할 수 있다.
- 치료는 대증 치료로 한다.

신체의 여러 계통에 생긴 아데노바이러스 감염병

1. 아데노바이러스 감염병으로 인한 상기도염

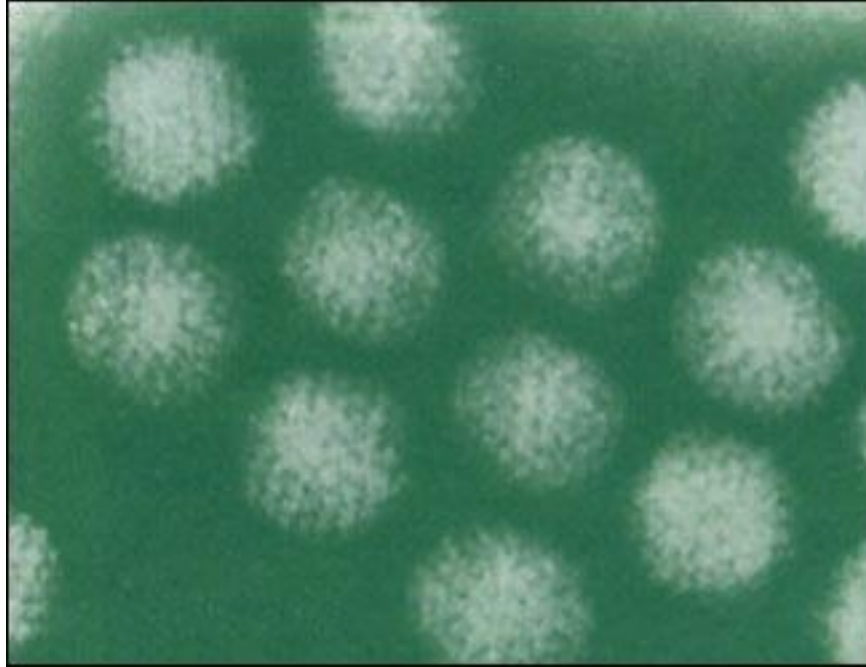


사진 3-89. 전자 현미경으로 본 아데노바이러스
출처 - 미 CDC

- 아데노바이러스에 감염되면 비염, 인두염, 상기도염, 각막 결막염, 인두 결막염, 폐렴 등 여러 종류의 감염병이 생길 수 있다.
- 목 림프절 비대, 열, 콧물, 권태감 등 감기의 증상 징후와 비슷한 증상 징후가 생길 수 있다.
- 아데노바이러스 감염병은 사시사철 생길 수 있으나 봄과 여름에 더 잘 생긴다.

2. 아데노바이러스 감염병으로 인한 피부발진

- 홍역 꽃과 비슷한 피부 발진이나 점상 출혈 반점이 열, 콧물, 권태감, 목 림프절 비대 등의 증상 징후와 동시 생길 수 있다. [부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 17 권 소아청소년피부질환-열나면서 앓는 병과 피부 발진

3. 아데노바이러스 감염병으로 인한 위장염

- 아데노바이러스 감염으로 위장염이 생길 수 있다.

- 특히 40 형 아데노바이러스와 41 형 아데노바이러스는 아데노바이러스 위장염의 원인이 될 수 있고 위장염을 잘 일으킬 수 있다. 그 때문에 40 형과 41 형 아데노바이러스를 장바이러스라고도 한다.

4. 아데노바이러스 감염병으로 인한 출혈성 방광염

- 11 형 아데노바이러스와 12 형아데노바이러스는 출혈성 방광염을 일으킬 수 있다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 10 권 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환-방광염 참조

5. 아데노바이러스 감염병으로 인한 안염

- 아데노 바이러스가 눈에 감염되면 결막염이나 각막염 또는 각막 결막염을 일으킬 수 있다.
- 아데노바이러스 결막염의 치료에는特效약이 없고 특별히 치료하지 않아도 자연스럽게 낫지만 각막염이나 각막과 결막염으로 인해 시력이 저하될 수 있다.
- 다른 종류의 결막염과 감별 진단을 하기 위해 의사의 진단 치료가 필요하다.
- 아데노바이러스 각막염으로 시력장애가 생긴 후 수개월 내지 1~2 년 내에 시력이 정상으로 회복될 수도 있다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 19 권 소아청소년 안과 질환-각막염 참조

6. 아데노바이러스 감염으로 생길 수 있는 그 외 감염병

- 아데노바이러스에 감염되면 심근염, 뇌막염, 뇌염, 아데노바이러스 장중적증, 유사 라이 증후군, 크루프, 유사 백일해 증후군 등이 생길 수 있다.
- 세기관지염의 24%, 바이러스 폐렴의 14%가 아데노바이러스 감염으로 생긴다. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-아데노바이러스 상기도염 참조 .

진단

- 병력, 증상 징후, 진찰 소견 등을 종합해 진단 할 수 있고 바이러스 세포 배양, 항원 검출, DNA 검사, 면역체 분석, 직접 형광체 분석, Polymerase chain reaction 분석 검사 등으로 진단한다.

치료

- 대증 치료를 한다. cidofovir 로 시험 치료 면역 손상된 환자를 치료한 결과 효과가 났다는 연구결과도 있다.

예방 접종:

경구용 생 아데노 바이러스 백신 4 형과 12 형이 미국 식약청의 허가를 받고 17 세-50 세 연령층에 접종할수 있고 건인들에게 접종한다.1/2021

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 - 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원

- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

아펙과 피부질환, Apec (Asymmetric periflexural exanthem of childhood) and skin rash

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

- 원인은 확실히 모른다.
- 파라인플루엔자바이러스 감염이나 아데노바이러스 감염 등으로 생긴다고 추정한다.
- 이 병은 생후 6개월~5세 영유아들에게 주로 생기고
- 겨울철과 봄철에 더 잘 생긴다.
- 직경 1~3mm 되는 붉은 구진성 피부 발진이 서로 멀리 떨어져 나다가 그 피부 발진들이 성홍열 발진과 비슷한 사포형 발진이나 아토피성 피부염의 피부 발진과 비슷한 발진으로 변한다.
- 이러한 피부 발진은 2~6주 동안 계속된다.
- 열, 상기도 염, 구토, 설사, 림프절 비대 등의 전신성 증상 징후가 함께 있을 수 있다.
- 이런 피부 발진이 처음에는 몸통의 한쪽에만 나다가 나중에는 겨드랑, 팔꿈치의 앞쪽, 무릎의 뒤쪽(슬부), 몸통 쪽으로 퍼진다.
- 병력, 증상, 진찰소견 등을 종합해서 진단한다.
- 관찰적 치료를 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible

- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진, Enterovirus infections exanthem

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

- 폴리오바이러스(Polioviruses), 에코바이러스(Echoviruses), 콕사키바이러스(Coxsackieviruses), 엔테로바이러스(Enteroviruses) 네 가지 바이러스를 통틀어 엔테로바이러스 또는 장 바이러스(Enteroviruses)라고 한다.
- 에코바이러스, 콕사키바이러스 A 와 콕사키바이러스 B, 그리고 엔테로바이러스의 감염으로 생긴 바이러스 감염병을 통틀어 엔테로바이러스 감염병(Enterovirus infections), 또는 비 폴리오바이러스 감염병(Nonpoliovirus infections)이라 한다.
- 에코바이러스에는 28 종이 있고, 콕사키바이러스는 콕사키바이러스 A 와 콕사키바이러스 B 로 나누어진다.
- 또, 콕사키바이러스 A 는 23 종으로 더 세분되어 있고 콕사키바이러스 B 는 6 종으로 더 세분되어 있고 엔테로바이러스에는 61 종으로 세분된다. 수족구병 참조

엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진이 생기는 경로



사진 3-84. 엔테로바이러스가 오염된 가구 등에 접촉될 때 감염될 수 있다. 항문-대변-입 경로로도 감염될 수 있다.

Copyright© 2001 John Sangwon Lee, M.D., FAAP



사진 3-83. 기침을 할 때 나온 침이나 호흡기의 점액에 접촉될 때 감염될 수 있다.

Copyright© 2001 John Sangwon Lee, M.D., FAAP

- 항문→대변→경구의 경로나 기침을 할 때 나온 침이나 호흡기의 점액에 접촉될 때, 또는 아기가 태어날 때 모체로부터 수직 감염될 수 있다.
- 인체에 있던 바이러스가 가구에 오염된 후 그 가구에 접촉될 때 엔테로바이러스에 감염될 수 있다.
- 연령을 가리지 않고 어느 연령층에게나 감염될 수 있으나 소아청소년들은 에코바이러스에 가장 잘 감염된다.
- 위생시설이 불결하고 밀집 거주 환경에서 사는 아이들, 열대 지방 빈곤층 소아들에게 더 잘 생긴다.

- 여름철과 가을철에 더 잘 생긴다.
- 엔테로바이러스 감염에 의한 장염을 앓다가 회복된 후 수 주 동안 엔테로바이러스가 대변으로 배출되고 그 엔테로바이러스는 습한 장소에서 1 주 동안 감염성이 있다.
- 잠복기는 3~6 일이다.

엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진의 증상 징후

- 엔테로바이러스에 감염되면 호흡, 소화, 신경, 피부, 비뇨, 생식 등 거의 모든 신체계통에 감염병이 생길 수 있다. 즉 무균성 뇌막염, 뇌염, 원인불명 열, 감기, 인두염, 혈판자이나(헤르팡지나), 설염, 폐렴, 홍막통, 피부 발진, 신경마비, 구토, 설사, 복통, 위장염, 간염, 결막염, 출혈성 결막염, 근염, 심낭염, 심근염, 췌장염, 신장염, 고환염, 부고환염, 급성 사구체 신염, 용혈성 요독 증후군, 농뇨, 혈뇨, 단백뇨, 방광염, 수족구병, 피부 발진, 신경, 두통, 길랭바레 증후군, 운동실조, 말초 신경염 등이 생길 수 있다.
- 이런 여러 종류의 엔테로바이러스 감염병이 생길 수 있지만 불현성 감염이 더 흔히 생길 수 있다.
- 신생아들에게 생긴 각 종 엔테로바이러스 감염병의 중증도는 더 심한 것이 보통이다.
- 과거 여름철에 흔히 있었던 “토사 광란”이나 “체했다”고 하던 소화기계 병들의 원인이 아마도 엔테로바이러스 감염병이었을 것이다.

엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진의 진단

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 이 병을 진단하는 것이 보통이다.
- 인두, 소변, 대변, 항문, 피부발진 분비물 등에서 얻은 피검 물로 바이러스 배양 검사를 해서 확진할 수 있다.
- 항원 검출, DNA 검사, 면역체 분석, 직접 형광체 분석, Polymerase chain reaction(RPC) 분석 검사 등으로 진단한다.

엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진의 치료

- 대증 치료한다.
- Pleconaril 등 항 바이러스제로 치료할 수 있다.
- 만성 뇌수막염 경우, 면역 글로불린 혈관주사로 치료할 수 있다.

엔테로바이러스 감염병에 의한 피부 발진의 예방

- 예방접종 백신은 없고 평소에 손을 깨끗이 씻고 위생관리를 철저히 잘 해 이 병을 예방한다.
- 특히 이 병을 앓는 영유아의 기저귀를 취급할 때는 특별히 손을 깨끗이 씻어 예방한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition

- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

연소성 류마티스양 관절염(연소성 류마토이드 관절염/연소성 특발성 관절염), Juvenile rheumatoid arthritis (JRA/Juvenile idiopathic arthritis)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

Juvenile rheumatoid arthritis 는 다음과 같이 여러 가지 병명이 있다

- ① 연소성 류마티스양 관절염(Juvenile rheumatoid arthritis)을
- ② 유년성 류마티스관절염,
- ③ 유년형 류마티스성 관절염,
- ④ 유년기 류마토이드 관절염,
- ⑤ 유년성 류마토이드 관절염,
- ⑥ 청소년성 류마티스관절염,
- ⑦ 소아형 류마티스양 관절염,
- ⑧ 소아기 류마티스관절염,
- ⑨ 청소년 류마티스관절염,
- ⑩ 연소자성 류마티스[류마토이드]관절염,
- ⑪ 청소년성 류마티스[류마토이드]관절염,

⑫ 연소기 류마토이드 관절염

⑬ JRA

⑭ 소아 류마티스 관절염(대한 의사 협회 의학 용어집)

⑮ 연소성 류마티스성 관절염(Mosby's medical dictionary. 정담미디어)

- 최근에는 Juvenile idiopathic arthritis 라고도 부른다. Juvenile idiopathic arthritis 를 한글 말로 번역한다면 "연소성 특발성 관절염" 이라고 하면 좋겠다.
- 여기서 "연소성 류마토이드 관절염"이라는 병명을 주로 쓴다.

연소성 류마토이드 관절염의 원인

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 16 권 소아청소년 정형외과 질환-연소성 류마토이드 관절염 참조.

- 인체의 모든 기관들과 기관들 사이와 각 조직들과 조직들 사이의 공간을 메우고, 기관, 조직들을 지지(支持)하는 조직을 통틀어 결합조직이라 한다.
- 이 결합조직에 생긴 염증을 결합조직염이라고 한다.
- 결합조직염의 원인은 박테리아 감염, 바이러스 감염, 또는 자가 면역 질환 등이 있다.
- 결합조직염을 동반하는 병에는 연소성 류마토이드 관절염(Juvenile rheumatoid arthritis, 소아 류마토이드 관절염), 류마티스 열(류마티스성 열, Rheumatic fever), 전신성 홍반성 낭창, 헤노흐-쇤라인 자반증, 피부 근염, 가와사키 병, 경피증 등 여러 가지가 있다.
- 연소성 류마토이드 관절염은 일종의 결합조직병으로 그 원인은 아직도 확실히 모른다.
- 바이러스 감염이나, 박테리아 감염, 또는 다른 어떤 인자에 의해서 생긴 결합조직병도 아니다.
- 그러나 자가 면역 반응이나 특이반응에 의해 생긴다고 추정된다.

- 몸에 있는 어떤 종류의 관절에도 연소성 류마토이드 관절염이 생길 수 있지만, 무릎관절·발목관절·손목관절·팔꿈치관절·손가락관절·고관절·측두하악골관절·등뼈관절 등에 생기기 더 쉽다.
- 연소성 류마토이드 관절염이 일단 발생되면 그 후 여러 가지의 증상 징후를 동반하면서 중증도가 좋아졌다 더 심해졌다 하면서 만성 연소성 류마토이드 관절염으로 진행되는 것이 보통이다.



사진 268. 소아 류마티스양 관절염으로 분 발목 관절

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD.FAAP

연소성 류마토이드 관절염의 종류

- ① 다관절형(多關節型) 연소성 류마토이드 관절염,
- ② 소수관절형(小數關節型) 연소성 류마토이드 관절염,
- ③ 전신형(全身型) 연소성 류마토이드 관절염으로 분류되고
소수 관절형 연소성 류마토이드 관절염은 1 형과 2 형으로 세분되기도 하고

다관절형 연소성 류마토이드 관절염은 류마토이드 인자(Rheumatoid factor)가 양성으로 나타나는 다관절형 연소성 류마토이드 관절염과 류마토이드 인자가 음성으로 나타나는 다관절형 연소성 류마토이드 관절염으로 세분되기도 한다.

연소성 류마토이드 관절염의 증상 징후

- 연소성 류마토이드 관절염의 형에 따라, 급성 연소성 류마토이드 관절염 또는 만성 연소성 류마토이드 관절염, 합병증의 유무, 또는 치료 효과 등에 따라 증상 징후가 다르다.
- 일반적으로 전신이 노곤하고, 열이 나고, 입맛이 없고, 신경질적이고, 빈혈 등을 동반할 수 있다. 전신 피부 발진도 생길 수 있다.
- 눈·심막·늑막·복막·혈관 등에 이상이 생길 수 있다. 이 병이 생긴 관절은 붓고, 아프고, 정상적으로 움직일 수 없고, 변형될 수 있다.
- 더 자세한 증상 징후에 관해 다음 세분된 항목을 참조.
 - ① 전신형(Systemic type) 연소성 류마토이드 관절염
 - ② 다관절형(Polyarticular type) 연소성 류마토이드 관절염
 - ③ 소수관절형(Pauciarticular type) 연소성 류마토이드 관절염

연소성 류마토이드 관절염의 진단

- 과거 현재 병력, 증상 징후·병력·진찰소견 등을 총 종합해서 이 병이 의심되면 혈액검사·X 선 검사·초음파 사진 검사·MRI 사진 검사 등으로 진단할 수 있다.
- 관절염 속에 생긴 체액을 주사바늘로 뽑아 체액 검사를 해서 진단하기도 한다([부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 16 권 소아청소년 정형외과 질환 참조).
- 이 병의 증상 징후는 급성 류마티스 열·박테리아 관절염이나 바이러스 관절염이나 골수염·라임 병성 관절염·백혈병성 관절염 등과 감별 진단해야 한다.

연소성 류마토이드 관절염의 치료

- 연소성 류마토이드 관절염은 소아청소년들(0~18 세)에게 생기는 가장 흔한 만성 관절염 중 하나이다.
- 적절히 치료되지 않으면 진단을 받은 후 6 년 이내 관절 조직이 파괴되고 평생 장애자가 될 수 있다.
- 이런 관절 파괴는 병의 초기에 가장 흔히 생길 수 있다.

- 연구에 의하면 발병 후 10 년 내 완화(Remission, 경감)되지 않으면 일생동안 그 병으로 고생하게 된다.
- 이병의 초기에 정확한 진단을 받고 약물로 적절히 치료하고 물리 치료 등으로 꾸준히 치료를 받는 것은 대단히 중요하다(출처: Arch pediatric adolesc med June 2008. p.538).
- 연소성 류마토이드 관절염의 형, 증상 징후와 합병증 등에 따라 치료한다.
- 아스피린, 아이부프로펜, 톨멜틴, 나프록센(Naproxen), Diclofenac, Sulindac, Piroxican, Rofecoxib 등 비 코르티코스테로이드제 항 염증약이나 Prednisone 등 코르티코스테로이드제 로 치료하기도 하고, 금염(金鹽), Cyclosporine A, Tumor necrosis factor blocker, Interleukin-1 recptor antagonist, Stem-cell transplantation, Methotrexate(메소트렉세이트) 등 여러 가지 약물 중 한 가지 약물로, 또는 몇 가지 약물로 치료한다.
- 이 병을 몇 주 내지 몇 달 동안 경구용 아스피린으로 치료하기도 한다.
- 연소성 류마토이드 관절염을 아스피린제로 치료할 때 아스피린 용량은 해열제로나 진통제로서 아스피린 치료 용량보다 훨씬 더 많은 치료 용량으로 연소성 류마토이드 관절염을 치료한다.
- 많은 양의 아스피린 치료 용량으로 치료할 때 이명증·소화 장애·출혈 등의 부작용이 생길 수 있으므로 아스피린의 혈중 농도를 주기적으로 측정해야 한다.
- 약물로 치료와 물리치료와 수동 운동 요법, 능동 운동 요법 등을 병행하여 치료하기도 한다.
- 또한 안과 전문의로부터 홍채 맥락막 염이 생기나 눈 검진을 주기적으로 받아야 한다.
- 18~65 세 되는 사람들의 연소성 류마토이드 관절염이나 성인 류마토이드 관절염을 치료하는 CTLA 41g 라는 신약이 최근에 나왔는데 치료효과가 아주 좋았다고 한다.
- 그 외 Tumor necrosis factor inhibitor etanercept, Infliximab, Leflunomide, Celecoxib, Rofecoxib 등은 소아 류마티스 관절염을 치료하는데 쓰는 신약들이다.

연소성 류마토이드 관절염의 형 Type of Juvenile rheumatoid arthritis

1. 전신형 연소성 류마토이드 관절염(전신성 유년성 류마티성 관절염/전신성 유년형 류마티스성 관절염) Systemic type of Juvenile rheumatoid arthritis

- 연소성 류마토이드 관절염(Juvenile rheumatoid arthritis)을 유년성 류마티성 관절염, 또는 유년형 류마티스성 관절염이라고도 한다.
- 연소성 류마토이드 관절염에는 여러형이 있다.
- 여기서는 전신성 연소성 류마토이드 관절염에 관해 간단히 설명한다.
- 전형적인 증상 징후는 관절염·관절통·한전·고열·피부발진·간비대·비장비대·빈혈 등이다.
- 이 중 한두 가지 증상 징후가 나타날 수도 있고, 또 그 외 더 많은 증상 징후가 나타날 수도 있다.
- 전신에 있는 림프절들이 비대 될 수 있다.
- 이 병을 조기에 적절히 치료해 주지 않거나 진단 후 적절히 치료해 주지 않으면 성장 발육이 상당히 지연될 수 있다.
- 이 병이 일생동안 지속될 수도 있고, 그 병으로 생긴 관절염이 있는 관절이 뻣뻣하게 굳어지고 변형되고 결국에는 일생 동안 심한 장애자가 될 수 있다. 연소성 류마토이드 관절염 Juvenile rheumatoid arthritis(JRA)

2. 다 관절형 연소성 류마토이드 관절염 Polyarticular type of juvenile rheumatoid arthritis

- 고열 내지 미열과 피하결절·관절염 등 증상 징후가 생기고,
- 관절염이 생긴 관절이 뻣뻣해지고, 아프고, 붓고, 변형될 수 있다.
- 5 개 이상의 여러 관절에 관절염이 동시 생길 수 있다.
- 다 관절형 연소성 류마토이드 관절염은 어느 관절에도 생길 수 있으나 무릎·발목·팔꿈치·척추·고관절 등 비교적 큰 관절에 더 잘 생길 수 있다.

3. 소수 관절형 연소성 류마토이드 관절염 Pauciarticular type of juvenile rheumatoid arthritis

- 4 개 또는 그보다 적은 수의 관절에 관절염이 생기며 증상 징후가 다양하고 흔히 무릎·발목·손목 등의 관절에 생긴다.
- 눈의 홍채와 모양체에 염증이 생길 수도 있고, 그 홍채염과 모양체염을 적절히 치료해 주지 않으면 실명할 수도 있다.

연소성 류마티드 관절염의 진단과 치료

- 증상 징후·병력·진찰소견을 종합해서 이 병이 의심되면 혈액검사·아픈 관절 X 선·초음파 사진·MRI 검사 등으로 진단할 수 있다.
- 관절염이 있는 관절 속에서 체액을 주사 바늘로 뽑아 검사해서 진단하기도 한다([부모도 반의사가 되어야한다-소아가정간호백과]-제 16 권 소아청소년 정형외과 질환 참조).
- 이 병의 증상징후는 급성 류마티스 열·박테리아 관절염이나 바이러스 관절염이나 골수염·라임병성 관절염·백혈병성 관절염 등과 감별 진단해야 한다.

다음은 “류마티스 관절염을 앓았는데요. 연소성 류마티스 관절염?”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 류마티스 관절염을 앓았는데요. 연소성 류마티스 관절염?

Q.

안녕하세요. 저는 창원에 사는 주부입니다.

제 만 5 세 된 딸아이가 올해 1 월초 이병을 앓아 2 주간 입원치료 받았어요.

개인병원을 다닐 땐 감기로 목이 심하게 붓고 고열이 1 주 넘도록 계속되어 해열제를 써도 소용없자 종합병원에 의뢰를

해주었습니다.

의뢰 시엔 가와사키라고 했고 검사결과는 류마티스 관절염으로 나왔습니다.

입원 중에도 고열은 며칠 계속되었고 아이가 힘을 쓰지 못하더군요.

그 후 퇴원하여 잘 지냈습니다만 평소 아토피성 피부로 여름철이면 고생하던 아이가 올해는 농가진에 걸렸습니다.

공교롭게도 선생님의 의학정보를 찾던 중 이두 병이 모두 A 군 연구균에 의한 것이라는 점을 발견하고 우리아이가 특별히 이

균에 노출되는 이유가 있는지 궁금해 이렇게 글을 올립니다.

또, 류마티스성 열을 한 번 앓은 아이는 반드시 예방을 해주어야하는지 알고 싶습니다.

꼭 알려주세요.

A.

은실님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

저도 대한 의사 협회 의학 용어집에서 배운 것 인데, 류마티스 열(Rheumatic fever)이란 병은 있는데, 그 사전에 류마티스성

열이란 병명은 없습니다.

또는 류마티스 관절염이란 단어는 있지만 류마티스성 관절염이란 병명은 없습니다.

은실님께서 말씀하시는 류마티스성 관절염은 연소성 류마토이드 관절염인지 류마티스 열이 있을 때 생기는 류마티스

관절염을 의미하는지 혼동됩니다.

류마티스 열(Rheumatic fever)과 연소성 류마토이드 관절염(Rheumatoid Arthritis)은 아주 다른 종류의 병입니다.

류마티스 열(p.250 참조)은 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염으로 인한 인두염이나 인두 편도선염을 앓는 중, 또는 앓은 후

항원 항체 이상반응으로 생기는 일종의 면역기능 이상 질병이고

연소성 류마토이드 관절염(p.225 참조)의 원인은 확실히 모르나 역시 일종의 면역기능 이상으로 생기는 결합조직질병입니다.

다시 말씀드리면 연소성 류마토이드 관절염은 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균에 관련된 질병이 아닙니다.

농가진은 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염이나 황색 포도상구균, 또는 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균과 황색 포도상구균의

혼합 감염에 의해서 생기는 피부 감염병입니다.

A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 농가진을 앓을 때 항원 항체 이상으로 급성사구체염이 생길 수 있고 아주 드물게 류마티스

열을 앓을 수도 있습니다.

자녀는 류마티스 열을 앓았던 것 같고, 그 병으로 생길 수 있는 류마티스 관절염에 걸렸던 것 같습니다.

류마티스 열을 앓았던 아이에게 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 인두염 및, 또는 편도염이 또 생기면 류마티스 열이 또

재발될 수 있고, 또 류마티스 심장염도 재발될 수 있습니다.

그래서 류마티스 열이 또 재발되지 않게 항생제로 예방하는 것을 권장합니다.([부모도 반의사가 되어야한다-소아가정간호백과])

-제 2 권 소아청소년 아이들의 질병과 안전사고 예방,

제 11 권 소아청소년 심장 혈관계 질환-류마티스 열 참조).

그러나 연소성 류마티드 관절염을 앓은 후에는 항생제로 예방하지 않습니다.

A 군 베타 용혈성 연쇄상구균에 감염되어도 그 세균 감염으로 인해서 아무런 감염병을 앓지 않고 그 세균을 인두 점막층에

보균하는 사람들도 있습니다. 또 그 세균 감염으로 어떤 감염병을 앓을 수도 있습니다.

보균하고 있는 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균 감염에 의해서, 또 그 세균 감염병에서 나온 세균에 다른 사람이 감염되면 여러 종류의 A 군 베타 용혈성 연쇄상구균성 감염병이 발생할 수 있습니다.

이런 저런 이유로 류마티스 열을 한 번 앓았던 병력이 있는 아이들은 류마티스 열에 또 걸리지 않게 항생제로 일정한 기간

동안 예방치료를 받아야 합니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 7 권 소아청소년 감염병-성홍열.

제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-인두 편도염.

제 11 권 소아청소년 심장 혈관계 질환-류마티스성 심장염.

제 16 권 소아청소년 정형외과 질환-연소성 류마티드 관절염, 류마티스 관절염.

제 17 권 소아청소년 피부질환-농가진.

제 10 권 신장 비뇨 생식기 질환-급성 사구체염 등을 참조하시기 바랍니다.

질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다.

출처 및 참조문헌

- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조

- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서

- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

**열이 나지 않는 어떤 병을 약물로 치료할 때 그 약물의 부작용으로 인하여 피부 발진과 열이 날 수 있고 또 전염성 질환을 약물로 치료할 때 약물의 부작용으로 피부 발진이 생기고 그 감염병으로 인해서 열과 피부 발진이 날 수 있다.,
When a certain disease that does not have fever is treated with a drug, a skin rash and fever may occur due to the side effect of the drug can**

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]

- 열나지 않는 어떤 병을 약물로 치료할 때 그 약물의 부작용으로 인하여 피부 발진과 열이 날 수 있고 또 전염성 질환을 약물로 치료할 때 약물의 부작용으로 피부 발진이 생기고 그 감염병으로 인해서 열과 피부 발진이 날 수 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑

- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

소아 비만과 소아 비만증, Obese and obesity in children

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 14-pediatric and adolescent Endocrine, Metabolic, Chromosom, Genetic and Rare diseases-제 14 권 소아 청소년 내분비, 대사, 염색체, 유전, 희귀병-in written in English and Korean]

소아 비만증의 역학

- 소아 비만과 소아 비만증은 어느 나라나 어느 지역에 국한되어 발생하는 것이 아니라 전 세계적으로 발생되고 발생률이 증가 추세에 있다.
- 미 사춘기 전 아이들과 사춘기 아이들 중 16.3%가(2003~2006 년) 비만증에 걸려있다고 한다(출처; Contemporary pediatrics, December 2008. p.505). 다행히도 최근 비만증 발생률이 감소 추세에 있다(미국 CDC 2012 년도 보고)
- 또 소아 비만증은 비만증이 있는 아이 본인은 물론이고 그의 가정과 국가 전반에 걸쳐 경제, 건강, 교육, 사회, 정신, 육체적 면에서 부정적으로 영향을 미친다.
- 참조: AAP News 6/12019, <https://ihcw.aap.org>

비만과 비만증의 정의

- 신체 질량 지수(체격지수/BMI/Body-mass Index)의 수치에 따라 소아 비만을 정의한다.
 - 어떤 아이의 신체 질량지수가 그 아이의 나이, 성별, 인종과 같은 또래들의 신체 질량지수의 95 백분율과 동등하거나 그 이상 더 높으면 그 아이는 비만하다고 정의할 수 있고, 그 비만으로 생긴 증상을 비만증이라 한다.
 - 신체 질량 지수의 백분율이 85~94 백분율에 속하는 아이들을 과 체중아들이라고 하고, 과 체중아들의 대부분은 앞으로 계속 비만해 질 수 있는 가능성이 아주 높다.

- 아이의 체중(단위는 kg)과 신장(단위는 meter)을 재고 그 신장 치를 자승해서 나온 수치로 체중 치를 나누어 나온 수치를 신체 질량 지수(BMI)라고 한다.
 - 즉, 체중(kg)/(신장 (m))X(신장 m)=신체 질량 지수(BMI)이다.
 - 아이들의 체중 치를 X 선으로 정하고 신장 치를 Y 선으로 정한 후 각 체중 치와 신장 치가 만나는 XY 점을 연결해서 만든 차트를 신체 질량 지수 차트(BMI chart)라고 한다.
 - 어떤 아이의 체중 치와 신장 치가 얼마인지 알면 그 아이의 신체 질량 지수를 계산할 수 있고 그 지수를 신체 질량 지수 차트에서 어디에 있나 찾아 볼 수 있다.
- 신체의 수분의 총량과 신체의 지방의 총량의 비율을 계산해서 소아 비만을 진단 할 수 있다.
 - 신체의 총 칼륨(K) 양으로 비만을 진단할 수 있고 TOBEC 으로 비만을 진단할 수 있다. 이 방법으로 소아 비만을 정의하는 것은 임상적 실용 가치가 없어서 이 방법으로 소아 비만을 진단하는 경우는 드물다.
 - 지방이 피하 조직을 비롯해 신체의 다른 부위에 많이 축적되어 전신이 비정상적으로 뚱뚱하게 보이면 비만하다고 정의한다.
 - 어떤 아이의 체중이 그 아이의 나이, 성별, 인종, 신장과 같은 또래들의 체중보다 20% 이상 더 무거우면 비만하다고 정의 한다.
 - 비만 진단용 의료기구로 잰 피하 지방층의 두께가 정상보다 더 두꺼울 때 비만하다고 진단할 수 있다.
 - 체중과 신장을 재고 몸집을 육안으로 보고 비만한 것 같이 보이면 비만하다고 진단하는 것이 일반적이다.
 - 어떤 아이의 피하 지방층의 두께가 동년배들의 피하 지방층 두께보다 더 두껍지는 않지만 골격과 근육이 더 잘 발달돼서 동년배들보다 체중이 더 나갈 수 있다. 이 경우 그 아이가 비만하다고 진단지 않는다..
 - 다시 설명하면, 어떤 아이의 체중이 동년배들의 체중보다 좀 더 무겁거나, 동년배들보다 골격과 근육이 더 발달돼서 비만한 것 같이 보이지만 피하 지방층이 현저하게 두껍지 않으면 비만하다고 진단할 수 없다.

- 어떤 아이의 근육과 골격이 동년배들의 것보다 정상적으로 훨씬 더 크고 잘 발달되어 체중과 신장이 동년배들의 것보다 훨씬 더 나갈 때 그 아이는 동년배들보다 더 크다고는 할 수 있지만 비만하다고 진단할 수 없다.
- 이런 저런 이유로 비만을 정의하는 것이 때로는 상당히 복잡하다.



그림 1-78. 비만한 3 세 남아. 체중이 35kg 이다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



그림 1-79. 체중이 40Kg 인 큰 4 세 남 유아. 골격과 근육이 잘 발육됐지만 신체 질량 지수에 의하면 비만하지 않다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

비만의 기전

- 비만해지는 기전(비만 기전)은 복잡하다.
- 그러나 비만해지는 기전을 잘 이해하면 비만과 비만증을 진단 치료 예방하는데 많은 도움이 된다.
- 비만해지는 기전을 구체적으로 살펴보면,
- 섭취한 음식물의 대부분은 위장관 속에서 포도당, 지방산, 아미노산 등으로 소화된 후 위장관 점막층을 통과 한 후 핏속으로 흡수된다.
- 그날그날 섭취한 음식물에서 얻은 영양분과 에너지(칼로리) 중 일부는 그날그날 평소 활동 하고 인간 기본 생명 유지를 하는데 에너지 자원으로 사용되고 일부는 그날그날 계속 성장 발육하는 자원으로 쓰인다.
- 나머지 영양분과 칼로리는 앞으로 그때그때 평소 활동 하고 인간 기본 생명 유지를 하는데 필요할 때마다 쓸 수 있게 간과 근육 등에 당원(글리코겐)으로, 또는 피하 지방 조직층 등에 지방질로 저장된다. 그렇게 저장된 당원과 지방은 일상생활을 할 때 필요에 따라 쓸 수 있는 에너지 자원이 된다.
- 나이에 따른 성장 발육에 필요로 하는 영양분과 평소 활동하는데 필요로 하는 영양분과 에너지의 양보다 더 많은 영양분의 양과 에너지의 양을 그 날 섭취할 때 그 날 성장 발육하고 평소 활동을 하는데 쓰고 남은 영양분의 양과 에너지의 양은 근육과 간 등에 당원으로 저장되고 지방질로 저장된다.
- 이 때 성장 발육하고 평소 활동하는데 필요로 하는 이상 더 많이 섭취했던 영양분의 양과 에너지 양을 지방질로 축적된다.
- 피하 지방 조직이 더 두꺼워지고 지방 조직에 소위, 살이 찌게 되고 그로 인해서 비만해질 수 있다.
- 그와 반대로, 그날그날 성장 발육하고 평소 활동하는데 필요로 하는 영양분과 에너지의 양보다 더 적은 영양분과 에너지를 섭취할 때는 근육과 간 등에 당원으로 저축되지 않고 지방질이 더 이상 저축되지 않는다.

- 이 경우, 근육과 간 등에 저축되었던 당원과 피하 지방 조직에 저축됐던 지방질을 그때그때 필요에 따라 에너지 자원으로 쓰게 된다.
- 그래서 지방질이 축적되기보다 지방질이 빠지고 몸이 뺄뺄해진다.
- 나이, 성별, 인종, 체중이 같은 두 아이가 같은 종류, 같은 양의 음식물을 섭취한 후 그 중 한 아이는 다른 아이보다 육체적 운동을 더 많이 해서 그 날 섭취한 음식물에서 나온 에너지와 영양분의 양보다 더 많은 에너지와 영양분의 양을 소모하면 지방질이 축적되지 않고 이미 축적되었던 지방질이 빠질 것이다.
- 그와 반대로 다른 아이는 먼저 아이보다 육체적 운동을 덜 하고 평소에 주로 앉아있거나 TV 를 많이 보고 앉아서 컴퓨터 게임 등으로 대부분의 시간을 소일하면 그 날 섭취한 음식물로 얻은 에너지의 양보다 더 적은 에너지의 양을 소비하게 된다.
- 그 아이가 그날그날 성장 발육하는 데 쓰고, 활동하는데 쓰고 남은 에너지와 영양분의 양은 간이나 근육 등에 당원으로 저축되고 피하 지방 조직이나 다른 신체부위에 지방질로 저장되어 살이 찌게 될 것이고 비만해질 수 있다.
- 이상 설명한 바와 같이 어떤 아이가 자기 동년배들보다 음식물을 더 많이 먹는다고 해서 꼭 더 비만해지는 것이 아니다.
- 자기 동년배들보다 음식물을 더 적게 먹은 후 평소 육체적 운동을 적게 하면 그날 얻은 칼로리 양이 덜 소비되고 비만해질 수 있다.

소아 비만과 비만증의 추정 체중 퍼센타일(Percentile)

- 8~15 세의 남아들이나 여아들의 체중 백분위선이 50 퍼센타일(Percentile)이면 그 아이들이 성인이 될 때의 체중이 과체중 성인들이 될 가능성이 많다.
- 8-15 세의 여아들이나 남아들의 체중 백분위선이 50-75 퍼센타일이면 체중 백분위선이 50 퍼센타일 이하에 속하는 아이들에 비해 5 배 정도 과체중아가 될 가능성이 있고,
- 8-15 세의 남아들이나 여아들의 체중 백분위선이 75-84 퍼센타일이면, 체중 백분위선이 50 퍼센타일 이하에 속하는 아이들에 비해 20 배 정도 과체중아가 될 가능성이 있다고 한다. 참조문헌-7

- 1~3 세의 유아들의 체중은 그 아의가 장차 비만아가 될 수 있느냐, 또는 될 수 없느냐를 결정할 수 있는 중요한 체중이라고 한다.
- 연구에 의하면, 4%의 1 세 유아들의 체중이 초과 중량이었고
- 8%의 유아들이 비만했고
- 16%의 3 세 유아들의 체중이 초과 중량이었고,
- 30%의 유아들이 비만 했다고 한다(출처-Pediatric News, July 2007).

소아 비만과 비만증의 합병증

- 과체중, 비만, 비만증이 성인들에게도 많이 생기고 소아청소년들에게 많이 생기는 추세에 있다. 또 그로 인해 각 개인은 물론이고 국가적 차원에서 볼 때 나라의 범국민 건강 문제로 등장하고 있다.
- 미 2~5 세 유아들의 26%가 비만하거나, 비만에 가깝다고 한다.
- 사춘기가 되기 전에 생긴 소아 비만은 사춘기가 된 후 사춘기 비만으로 이어지고, 사춘기의 비만은 성인기 비만으로 이어진다.
- 과체중이나 비만 또는 비만증이 있는 아이들이나 성인들에게 과유지질증, 고혈압, 천식, 2 형 당뇨병 등의 발생률이 높다.
- 그 합병으로 사망률이 비만하지 않은 성인들에게 훨씬 더 높다(출처; Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. April 2008.

소아 비만과 비만증의 원인

- 친 부모 형제자매들 중 누군가가 타고날 때부터 뚱뚱한 체질이고 비만하면 친 부모 형제자매들도 뚱뚱한 체질을 가질 수 있고 비만할 수 있다. 대부분의 비만은 유전성이 있다.
- 빈곤한 가정에서 사는 아이들 중 일부에게 더 비만할 수 있다.
- 모유나 인공영양만 먹어야 할 영아들에게 너무 이른 나이에 이유식을 많이 먹인다든지 너무 많이 먹이면 쉽게 비만해진다.
- 중추신경계 질환, 내분비선계 질환, 또는 정신 이상 등으로 비만해 질 수 있다.

- 배가 고프지도 않는데 부모의 조건 없는 진정한 사랑이 필요해서 울고 보챌 때 조건 없는 진정한 사랑을 해 주는 대신 인공영양 및, 또는 이유식 등을 부모의 사랑대신 자주 많이 먹이면 비만해 질 수 있다.
- 평소에 먹은 음식물에서 얻는 칼로리의 양보다 육체적 활동으로 소모된 칼로리의 양이 적으면 비만해 질 수 있다.
- 근육이 발달되고 체격이 크거나 뚱뚱하고 큰 체격이 건강상 더 좋다고 믿는 부모들은 자녀들에게 음식물을 필요 이상으로 더 많이 주어 비만해 질 수 있다.
- 삶의 질이 낮게 사는 가족들에게 비만이 더 쉽게 생길 수 있고 심지어는 수면부족도 생길 수 있다(출처; Pediatric News, September 2008).
- 렘(REM) 수면 기간이 짧으면 비만해 질 수 있다(출처; Pediatric News, September 2008, p.45).
- 갑상선 기능 저하증이 있으면 비만해 질 수 있다.(출처; Pediatric News, June 2008, p.34).
- 우울증이 있으면 비만해 질 수 있다.
- 1 일 총 수면 시간이 12 시간 이하로 자는 영아들은 비만 되기 쉽다(출처; Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. April 2008).
- 그 외

소아 비만과 비만증의 증상 징후

- 비만으로 생기는 증상을 비만증이라 한다.
- 비만의 정도에 따라 증상 징후가 다르다.
- 비만증이 있는 아이들을 관찰해 보면 비만증의 증상 징후를 쉽게 알 수 있다.
- 비만증의 전형적인 증상 징후를 구체적으로 설명한다.
- 비만증이 있는 아이들의 키는 동년배들의 키보다 좀 더 크고,
- 체중이 더 무겁고,
- 코와 입이 더 작게 보인다.
- 턱 주름살이 횡으로 잡혀 있는 것이 보통이다.

- 비만증이 있는 남아들의 유방은 성인 여성 유방 형과 같게 클 수 있지만
- 비만한 아이들의 젖꼭지는 성인 여성 형 젖꼭지 같이 크지 않고 발육되지 않고 유륜도 발육되지 않는다.
- 앉아 있을 때 주름살이 뱃가죽에 가로로 크게 잡혀 있고,
- 자지의 대부분이 음부 살갓 속으로 묻혀 있기 때문에 자지가 비정상적으로 작아 보이는 것이 보통이다.
- 비만증이 있는 사춘기 아이들의 2차 성징 발육은 비만증이 없는 동년배 사춘기 아이들보다 좀 더 일찍 오는 것이 보통이다.
- 상지는 비교적 더 짧은 편이고 하지는 비교적 더 길고,
- 육체적 운동을 활발하게 하기 어렵고 일상생활을 할 때 동작이 좀 느린 편이다.
- 비만증이 있는 아이들의 골격의 크기는 비만증이 없는 또래들의 골격의 크기와 거의 비슷하지만 체중은 동년배들의 것보다 더 무거운 것이 보통이다.
- 넓이 뛰기, 달리기, 또는 다른 종류의 육체적 운동을 할 때 체중이 더 무겁기 때문에 동년배들보다 더 잘 할 수 없다.
- 비만으로 신체 상이 이상하기 때문에 학교에서나, 집에서 또는 남들 앞에서 걸웃이나 속웃을 벗어야 할 때도 웃을 벗는 것을 싫어하고
- 단체 운동에 참가하기를 싫어하는 것이 보통이다.
- 서 있을 수 있고 앉아 있을 수 있는 상황에서 서 있기보다 앉아 있는 것을 선택하는 것이 일반적이다.
- 비만증이 있는 아이들에게 비만으로 불리한 점이 더 많이 있고 고민도 많고 걱정을 많이 하는 것이 보통이다.
- 비만한 아이들이나 성인들은 어디서든지 언제든지 음식물을 먹기를 좋아한다.
- 아주 심한 비만증을 가지고 있는 아이들에게 호흡곤란, 고혈압, 2형 당뇨병, 고관절 탈구 등의 건강 문제가 더 쉽게 생길 수 있고
- 비만 수술치료를 받을 때는 회복할 때도 불리한 점이 많다.
- 일반적으로 비만증을 가진 성인들의 평균 수명은 비만증이 없는 성인들에 비해 더 짧은 편이다.



그림 1-80. 비만증이 있는 3 세 남아의 유방
Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD, FAAP



그림 1-81. 배에 생긴 신장반(스트레치 마크)
Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD, FAAP

비만과 공존 이환

그림 1-85. 비만과 공존 이환

비만으로 체중이 증가될 때 생길 수 있는 공존이환

이런 공존이환이 있는지 모르고 지날 수도 있다

과잉 인슐린증과 비정상 혈중 포도당 90%

흑색 표피 비후증 82%

고혈압 78%

고혈압의 증상은 없지만 높은 혈압 62%

고지방혈증 59%

다른 공존이환 33%

기관지 천식, 수면 장애, 우울증
월경불순, 비정상 간기능 검사 결과

출처-Dr. Auron-Gomez and Elsevier Global Meidal News

Pediatric News, July 2007

소아 비만, 소아 비만증, 과체중의 진단

- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해 소아 비만, 소아 비만증, 소아과 체중을 진단할 수 있다.
- 소아 정기 건강검진을 받을 때 마다 체중, 신장을 재고 신체 질량 지수 차트(BMI chart)에서 각 아이의 신체 질량 지수 수치를 찾아 비만한지 비만증이 있는지 과체중인지 진단받을 수 있다.
- 모든 소아청소년들이 소아 건강검진을 받을 때마다 신체 질량 지수가 얼마인지 반드시 알아야한다.
- 건강검진을 받을 때 혈압, 호흡 수, 맥박 수, 체온 등 바이탈 사인(생명 징후)을 알아보는 것 같이 신체 질량 지수 수치를 통상적으로 알아보는 것이 중요하다.
- 소아청소년의 신체 질량 지수 수치가 95 퍼센타일 이거나 그 보다 더 높은 퍼센타일이면 비만하고, 또는 30kg/m² 이상 되면 비만하다고 할 수 있다.
- 만일 소아 신체 질량 지수 수치가 85 퍼센타일 이거나 그 보다 더 높거나 신체 질량 지수의 수치가 95 퍼센타일 이하면 그 소아는 과체중 아에 속한다.
- 피하 지방 조직 두께를 특수 의료 기구로 측정해 비만을 진단할 수 있으나 요즘 진단 방법으로 진단하지 않는다(p.00 비만의 정의 참조).

표 1-16. 소아기 비만증에 관련된 병원 입원 환아들의 병명

진단 병명	병원 입원 수
당뇨병	9,503
임신과 그에 관련된 병	18,086
감정 질환	29,074
천식	16,251
골격 질환	4,319
충수염	7,801

페렴	5,679
담도질환	5,663
전신질환	7,455
피부와 피하조직 감염	5,914
정신 분열증	4,808

출처와 참조문헌:Trasande L Health Aff.2009: 28: 751-760

소아 비만과 비만증의 치료

- 비만의 원인은 단순하지 않고 복잡하기 때문에 치료가 쉽지 않고 복잡하다.
- 계속 성장 발육하는 있는 소아청소년들이 인간 기본 생명 유지에 그날그날 필요로 하는 칼로리 양과 영양분의 양과 그날그날 하는 육체적, 정신적 운동량이 얼마인지 정확하게 알기 어렵다.
- 때문에 그날그날 섭취한 음식물에서 얻는 영양분과 칼로리의 양과 평소 생활을 할 때의 소모되는 총 에너지(칼로리)와 영양분의 양을 조절해서 비만증을 치료하기가 어렵다.
- 또한 아이들은 계속 성장 발육하기 위해 나이에 따라 균형 잡힌 음식물을 충분히 먹어야 하고 그와 동시에 체중과 신장도 매일 계속 성장해야 한다.
- 또 아이에 따라 매일매일 체중의 증가 속도가 다르다. 이런 여러 가지 복잡한 이유로 소아 비만은 음식물 섭취 양과 육체적 운동 양 등을 일률적으로 정해 놓고 그 근거에 토대를 두고 소아 비만을 치료하기가 어렵다.
- 그 때문에 소아가 비만해지기 전에 미리부터 비만을 예방하는 것이 이상적인 소아 비만 치료라고 할 수 있다.
- 소아 정기 건강검진을 하기 위해 소아청소년과로 자녀를 데리고 가서 체중과 신장을 재고 체중 질량 지수가 얼마 인가 알아보고 비만한지 알아보고 비만하면 치료를 시작하고 비만하지 않게 예방해야 한다.

- 비만한 아이들도 비만하지 않은 아이들과 똑같이 하루 주식을 세 번 꼭 먹어야 하고 필요에 따라 간식과 비타민도 먹어야 한다.
- 그렇지만 칼로리의 양이 더 많이 나가는 케이크 등 고 칼로리 음식물은 가능한 덜 먹어야 한다.
- 비만한 아이들이 그날그날 필요로 하는 칼로리 양을 나이와 체중에 따라 계산하고 그에 해당하는 음식을 먹어서 비만을 치료하는 방법이 있지만 이 방법으로 치료가 잘 되지 않는 것이 보통이다.
- 심한 비만증은 소아청소년과 전문의, 소아 정신과 전문의, 소아 영양사, 부모와 그 아이 모두가 비만 치료 팀의 멤버가 되어 서로 합심해서 적극적으로 치료해야 한다.
- 아이의 체중, 나이, 그날그날 육체적 활동량의 정도에 따라 하루 동안 필요로 하는 칼로리 양을 계산해서 그에 해당되는 균형 잡힌 음식을 먹고 심리요법, 적당한 육체적 운동으로 치료할 때도 있다.
- 일반적으로 소아 비만증은 약물로 치료하지 않는다.
- 그 외 비만증을 수술로도 치료 한다.
- 연구에 의하면, 저 탄수화물 물질류 음식물 섭취가 저 지방질류 음식물류 섭취하는 것이 체중 조절 효과가 더 낫다고 한다.소스;AMA Morning Rounds Wednesday, June 27, 2012
- 성인 비만 치료용 Lorcaserin 이 미 FDA 의 허가를 최근 받았다. Lorcaserin 으로 BMI 이 30 이상되는 성인 비만증 또는 2 형 당뇨병, 이상 지질혈증 또는 고혈압이 있고 BMI 이 27 이상 되는 성인 비만증을 적절한 육체적 운동, 음식물 섭취 조절과 더불어 치료 할 수 있다.
- 아직 18 세 이하 소아 비만증 치료에 쓸 수 있게 인가되지 않았다. Physician's First Watch for June 28, 2012

표 5-2.나이, 신장, 체중에 따른 비타민, 단백질, 미네랄(무기질), 칼로리의 1 일 필요량

Daily requirement of vitamins, proteins, minerals by ages

	나이 (년)	체중 (kg)	신장 (cm)	칼로리 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (g)	철 (mg)	비타민 A I.U.	지아민 B1 (mg)	리보플라빈 B2 (mg)	니아신 B3 (mg)	비타민 C (mg)	비타민 D (I.U.)
영아	0~1/2	7	63	kgx 115	kgx 2.0	0.5	kgx 1.0	1,500	0.4	0.4	6	35	400
	1/2~1	9	72	kgx 100	1.8	0.6	15	1,500	0.5	0.6	8	35	400
남녀 1~9 세 아이	1~3	13	87	1,200	25	0.8	15	2,000	0.6	0.8	8	40	400
	3~6		107	1,500		0.8		10					
	6~9	1826	126	2,100	40	1.0	10	3,500	1.1	1.3	15	40	400
	9~12	35	140	2,400	45	1.1	10	4,500	1.3	1.4	16	40	400
12~14	151		2,700	1.1		18		5,000					
9~18 세 남아	14~18	59	170	3,000	60	1.4	18	5,000	1.5	1.5	20	55	400
	18~		200	3,000		1.4		18					
9~18 세 여아	9~12	35	140	2,200	50	1.1	18	4,500	1.1	1.3	15	40	400
	12~14		154	2,300		1.1		18					
	14~18	4453	158	2,300	55	1.3	18	5,000	1.2	1.5	15	50	400
	18~	53	158	2,300	55	1.3	18	5,000	1.2	1.5	15	50	400

~1 8													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

소아 비만증 수술 치료

- 심하게 비만하면 그로 인해 고혈압, 위식도 역류, 무호흡증, 기관지 천식, 퇴행성 관절 질환, 당뇨병, 다발성 난소 낭종 등의 공존이환(p.113 참조)이 생길 수 있다.
- 여아들에게 비만증이 생겨 체중이 증가되면 사춘기와 퓨버티(Puberty)가 더 조기에 올 수 있다.
- 심지어는 9 세 여아들에게 퓨버티가 올 수 있다.
- 이 나이에 퓨버티가 온 아이들에게 자녀 생산 능력이 있을 수 있다.
- 비만이 심하고 고혈압, 위식도 역류, 무호흡증, 기관지 천식, 퇴행성 관절 질환, 당뇨병, 또는 다발성 난소 낭종 등의 공존이환이 있는 소아들을 식이요법 비만치료, 운동 비만치료, 정신 정서 비만치료 등으로 적극적으로 치료해도 비만증이 적절히 치료 되지 않으면 심리 평가, 성장 발육 평가 등을 한 후 비만 루식 Y형 바이패스(Roux-en-Y gastric bypass) 수술치료로 비만증을 치료할 수 있다.
- 그러나 비만 수술치료로 치료하는 중 폐 혈전, 수술 부위 감염, 위 협착증, 위 소화성궤양, 또는 소장 폐쇄 등의 합병증이 생길 수 있다.
- 비만 수술치료로 12~19 세 연령층 사춘기 아이들의 비만증을 치료할 수 있다고 한다.
- 요즘 미국 사춘기 아이들의 비만증을 복강경 위 밴딩(Laparoscopic gastric banding) 수술로 치료하기도 한다(그림 1-84 참조).
- 수술 받은 아이들의 비만증이 지속적 체중 감소로 치료된다고 한다. 수술치료에 의한 합병증은 성인들의 비만증 수술치료 때 생기는 정도와 비슷하다고 한다.

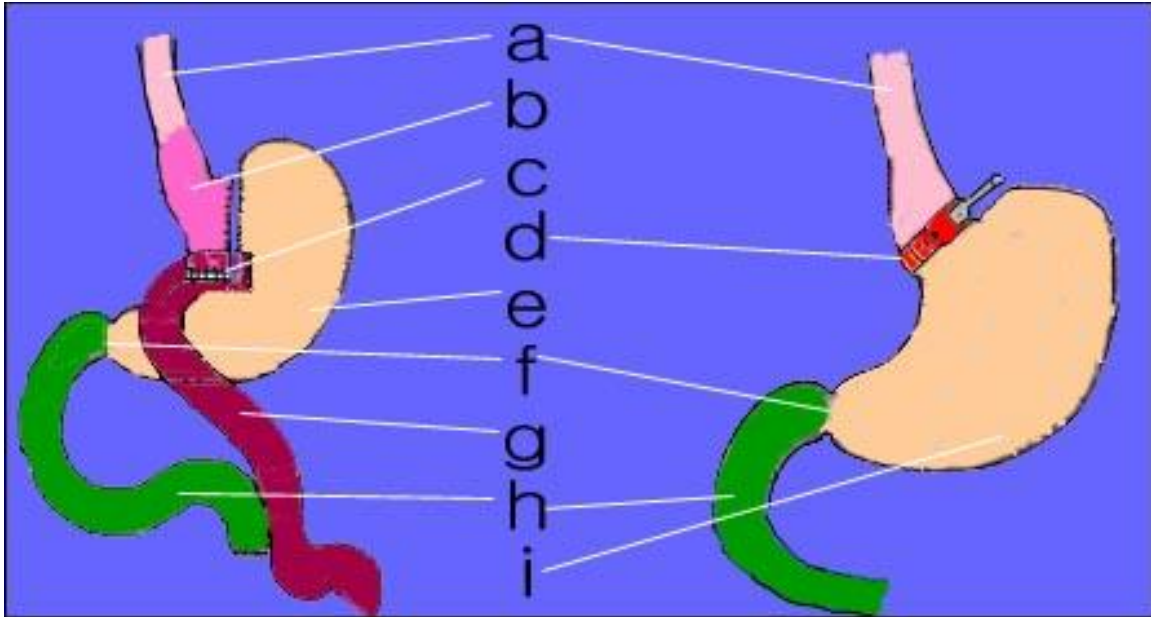


그림 1-84. 비만 루식 Y 형 바이패스 수술치료

a-식도, b-새로 만든 스토마 낭, c-위 공장 문합술, d-조절할 수 있는 위 밴드, e-바이 패스 된 위, f-유문, g-공장, h-십이지장, i-위

소스 – Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

Update:

2021 년 6 월까지 성인 비만치료에 쓰는 약물에는 orlistat, phentermine plus topiramate, naltrexane plus bupropion, liraglutide, semglutide 등이 있다. JAMA 7/13/2021

Update:

소스-NEJM 12/15 2022

Used with lifestyle changes, 2.4 mg of once-weekly subcutaneous SGT (Semaglutide) adolescent obesity treatment result has been lacking.

소스-NEJM 12/15 2022

소스 ,Yahoo 5/2023, semaglutide is effective.

다음은 “소아 비만”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A, 소아 비만

Q.

안녕하세요?

저는 이제 5 살이 된 딸아이를 가진 엄마입니다.

애기 때부터 잘 먹고 잘 자는 습관이 있어서 그런지 지금껏 잔병치레 없이 잘 자라고 있는데요,

선생님께 여쭙보고 싶은 건 아동 나이별 체중과 키에 관해서 묻고 싶습니다.

저희 딸아이는 지금 3 월이면 생일인 5 세구요 키 105 센티에 몸무게 19 킬로입니다.

다른 아이에 비해 크고 좀 통통한 편이라 신경이 많이 쓰인답니다. 음식조절을 집에서 한다고 하는데 비만일 우려가 있을까요? 좀 걱정이 된답니다.

A.

안녕하세요.

좋은 질문을 해주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등 자세한 정보가 더 많이 있을수록 더 좋은 답변을 드릴 수 있지만 주신 정보를 토대로 답변을 드리겠습니다.

체중은 75 퍼센타일, 신장은 10 퍼센타일입니다.

조금 뚱뚱한 편이군요. 두 부모님도 아마 자녀와 같이 조금 뚱뚱할 것입니다.

비만을 참고하시고 아직도 문제가 계속 되거나 걱정이 되시면 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Progress in Pharmacotherapy for Obesity. JAMA 7/13/2021
- 비만과 비만증에 관한 더 자세한 정보:
- Adolescent Health Update Vol. 21, No. 1 October 2008
- Obesity in Adolescence: Part 1
- Obesity in Adolescence: Part 2
- www.aap.org/obesity/American Academy of Pediatrics Overweight and Obesity Web site
- www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity
- www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=FL00058
- www.nal.usda.gov/fnic/etext/000060.html
- www.myoverweightchild.com
- www.healthinschools.org/sh/obesity.asp
- www.aps.nccd.cdc.gov/dnpabm/caculator.asp

출처 및 참조문헌

- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.

- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2020 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

대소변 가리는 훈련, Toilet training

Pediatric and Adolescent Digestive System Diseases

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 9- Pediatric and Adolescent Digestive System Diseases Diseases-제 9 권.소화기(소화기계통/소화계통) 질환 -in written in English and Korean]

대소변을 가린다는 말은

- 소변이나 대변이 마려우면 부모나 보호자 또는 타인의 도움을 받지 않고 영유아 스스로가 아래옷을 벗고 변기에 앉아서 소변이나 대변을 본 후 그 아랫도리 옷을 자신이 다시 입을 수 있으면서 대소변을 가릴 수 있다고 정의한다.

대소변 가리기 훈련을 해야 하는 이유

- 대소변 가리기 훈련을 적절히 받은 영유아들은 훈련을 받지 않은 영유아들보다 대소변을 일찍 가릴 수 있다.
- 대소변을 일찍 가릴 수 있으면 경제적이다. 일회용 기저귀의 값이 상당하다. 그리고 어린 영유아가 형들이나 누나들 같이 자기도 성장했다고 자부심을 가질 수 있다.
- 싹 대소변을 치우는 것도 번거롭고 위생관리를 하는데도 시간이 든다.
- 자녀가 대소변을 가리지 않으면 다른 또래아이들과 비교할 때 신체적 성장과 사회적으로나 정신적으로 발육이 늦다고 걱정하게 된다.
- 대소변을 가릴 줄 모르면 어린이집 등 집단 영유아 보육원에 맡기기가 더 어렵다. 때로는 맡길 수가 없다.
- 그 외 이유

대소변 가리기 훈련을 시작하기 위한 준비



사진 268. 유아들의 대소변을 가리는 훈련용 변기.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 항문 괄약근의 조절능력, 복부 근육, 복부 신경 등이 대소변을 아무 때나 싸지 않고 참을 수 있을 정도로 정상으로 발육되어야 한다.
- 자신이 변기가 있는 곳으로 걸어가서 아래옷을 벗고 변기에 앉아서 대소변을 볼 수 있을 정도로 성장 발육되어야 하고
- 변기가 무엇인지 알 수 있어야 하고
- 대소변을 다 볼 때까지 변기에 앉아 있을 수 있을 정도로 집중력이 있어야 하고
- 규칙적으로 대소변을 낼 수 있어야 하고
- 대소변 가리는 훈련용 아기 변기가 있어야 하고
- 연령적으로 빠르면 생후 12개월, 늦으면 18개월 정도 되어야 대소변 가리는 훈련을 시키기 시작한다.

대소변 가리기 훈련을 시키는 방법

- 일률적으로 대소변가리기 훈련을 시킬 수 없다.

- 신생아기(생후 28 일까지)부터 기저귀를 채우고 갈아줄 때부터 대소변 가리기 훈련을 시작한다고 할 수 있다.
- 신생아기 때부터 기저귀를 제 때에 갈아준다.
- 부모 형제가 대소변을 보는 것을 보고 배운다.
- 대소변을 보고 싶을 때 대소변 보겠다고 부모에게 알리는 방법을 가르친다.
- 적어도 2~3 시간 동안 대소변을 싸지 않았을 때 변기에 앉아 대소변을 보게 한다.
- 대소변 가리기 훈련에 저항하고 부정적이면 며칠 내지 몇 주 동안 대소변 가르기 훈련을 잠시 동안 중지했다가 다시 시작한다.
- 대소변 가리는 훈련을 시작한 맨 처음 얼마 동안은 아랫도리를 입은 채로 변기에 앉는 연습부터 해보고 그 다음은 아랫도리를 벗고 앉는 연습만 하고 그 다음에는 대소변을 실제 보는 훈련을 시킬 수 있다.
- 형편에 따라 대소변 가리기 훈련을 시킬 시간을 임의대로 정할 수 있지만, 저녁 식사 후 15~20 분에 통상적으로 대소변을 보게 한다.
- 대소변을 보면 잘 했다고 칭찬하고, 보지 않거나 싸더라도 벌주거나 놀리거나 부끄러움을 느끼게 해서는 절대로 안 된다. 더구나 체벌을 주어서는 안 된다.
- 변기에 앉으면 칭찬해주고 그 아이가 좋아하는 과자나 엠 앤드 엠 등 과자를 상으로 주기도 하고, 변기에 소변을 보면 칭찬해주고 상으로 과자를 두 개를 주고, 대변을 보면 상으로 세 개를 주면서 “착하다 잘했다”등 칭찬을 많이 많이 한다. 과자 이외 그 아이가 특별히 좋아하는 다른 것을 상으로 줄 수 있다.
- 대소변 가리기 훈련은 하루도 걸릴 수 있고 때로는 6 개월도 걸릴 수 있으나 평균 6 주 정도 걸린다.



사진 269. 대소변을 가릴 때 대소변을 누라고 강요해서는 절대로 안 된다. 영유아가 기분 좋게 변기에 앉아서 대소변을 볼 수 있도록 환경을 조성해 주어야 대소변 가리는 훈련이 더 잘 된다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 270. 이렇게 훈련용 변기에 대소변을 잘 본 영유아에게 '참 잘했다'라고 칭찬해줘야 한다. ("아우! "참 잘했어", 나는 너를 사랑한다. "You did good job", "You are very good boy", "I love you" 등 적절한 말로 칭찬하는 것을 잊지 말아야 한다.)

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

대소변을 가리다가 더 이상 가리지 않으면 어떻게 훈련시키나

- 정신적, 정서적, 신체적으로 어떤 문제가 있나 알아본다.
- 성장 발육이 대소변 가리기 훈련에 아직도 적절치 않은지 평가해보고 소아 당뇨병, 요로 감염, 주의력 결핍장애, 자폐증, 소아 뇌성마비 등 신체에 어떤 이상이나 질병 또는 정신적 문제가 있나 알아본다.
- 또 새 동생을 본 후나 부모 간 가정불화 등으로 퇴행성 행동이 생겨 대소변을 가리지 않을 수 있다.
- 그 동안 오랫동안 대소변을 가리다가 정신적으로나 신체적으로 이상이 없는데도 대소변을 가리지 않고 싸면 다음과 같이 대소변 가리기 훈련을 시켜본다.
- 아침이나 저녁 식사 후 15~20 분에 변기에 가서 아래도리 옷을 벗고 변기에 앉아 대소변을 보게 훈련시키고, 보고 난 다음 자기 변기 속 대소변을 성인 변기 속에 버리고 그 다음 손을 씻도록 훈련을 시킨다.
- 이런 식의 대소변 가르기 훈련을 대소변을 잘 가릴 수 있을 때까지 10~20 번 정도 한다.
- 이런 훈련을 하는 데도 상식이 통해야 한다.
- 성공의 열쇠는 사랑, 인내, 시간과 조건 없는 사랑이다.
- 성급하게 서둘러서는 안 된다.
- 가리지 못한다고 혼내서도 안 되고 잘하면 칭찬을 해주는 것이 키이다.
- 각 아이의 성장 발육의 성숙도에 차이가 있는 것을 이해해야 한다.
- 올림픽 경기에서 금메달을 딸 수 있는 선수는 피눈물 나는 연습과 인내와 노력을 했다.
- 대소변 가리기 훈련도 여반장식으로 할 수 없다.

대소변 가리기 훈련을 시키기가 어려운 때는

- 새 동생에 대한 질투심이 생길 때

- 퇴행성 행동이 있을 때
- 자기가 눈 대소변이 더러워서 못 참을 때
- 유아들은 물기가 있는 대변을 하루 1~2 번 정도 보는 것이 정상인데 변비증이 있든지 하루 이틀 걸러 대변을 정상으로 볼 때
- 유아가 변기에 앉기를 두려워 할 때
- 또래 아이들에 비해 성장 발육이 정신적으로나 육체적으로 지연될 때

대소변을 가리던 유아가 대변 가리기 훈련을 더 이상 받지 않고 싸면 어떻게 하나

- 며칠 내지 몇 주 동안 기저귀를 채워주고 대소변을 싸면 갈아주면서 싸는 것에 별 관심이 없는 것같이 대 하든지
- 대변을 누기 30 분 전에 제방에서 혼자 놀게 하되 TV 는 보지 못하게 타임아웃으로 벌을 줄 수도 있다.
- 그리고 변기를 그 방에 놓고 그 변기에 대변을 누게 한다.
- 만약 변기에 대변을 누지 않고 방에 싸면 부모가 치운다.
- 변기에 대변을 누지 않으면 한두 시간동안 그 방 밖으로 나오지 못하게 타임아웃으로 벌을 준다.
- 아기 변기에 누면 나와서 놀게 한다.
- 이런 식으로 사랑으로 훈련시킨다.
- 이것도 일종의 벌이다.
- 벌은 최후 수단으로 쓰데 한두 번 정도 시도해 본다.
- 첫 돌에서부터 3~4 세 유아들은 3~4 시간마다 소변을 보기 때문에 대변 가리기 훈련을 시킬 때보다 더 자주 소변 가리기 훈련을 해야 한다.

대소변 가리기 훈련은 생후 언제부터 시작해야 하나

- 영유아의 나이, 가정형편, 사는 나라와 그 사회에 따라 대소변 가리기 훈련을 시작하는 나이가 다르다.
- 아프리카 디고 부모들은 생후 수 주일부터 대소변 가리기 훈련을 시작해서 생후 4~6 개월 될 때까지 대소변을 가리기를 기대한다(대소변 가리기의 정의가 다르지만).
- 요즘 미국 소아청소년과 학회에서는 생후 18 개월부터 대소변 가리기 훈련을 적극적으로 시키기 시작하라고 권장한다.
- 그렇지만 세 돌(3 세)까지 약 90%의 유아들은 대변을, 약 85%는 낮에 소변을, 약 70%는 밤낮 소변을 가릴 수 있다.
- 소변을 가리는 훈련을 받은 건강한 유아들의 20~30%가 3~5 세까지 밤에 자다가 오줌을 가끔 싼다고 한다.
- 대소변을 가리는 훈련을 조금도 받지 않고 부모 형제들이 대소변 보는 것을 보고 배우고 자기들 스스로 대소변을 자연적으로 가리는 유아들도 있다.

대소변 가리기 훈련을 할 때 부모들이 저지르는 실수

- 모든 아이들은 같은 나이에 대소변을 가릴 수 있다고 생각할 때
- 오줌똥을 싸면 혼내준다.
- 오줌똥을 가릴 수 없는 아주 어린 나이에 대소변 가리기 훈련을 시키거나
- 대소변 가리기 훈련을 조금도 받으려고 하지 않고 또 조금도 협조하지 않는 영유아에게 비현실적이고 과도하게 강요하거나 너무 열성적으로 훈련시키기.
- 그 외

대소변을 가리려고 하는지 어떻게 아나

- 나이가 적어도 12~18 개월 정도는 되어야 하고
- "싼다." "눈다." "응가" "피 피" "쉬" 등의 뜻을 이해하거나 대소변을 보겠다고 말로 표현할 수 있고
- 좋은 행동을 했을 때 칭찬하고 상을 주면 좋아할 때

- 부모 형제가 대소변을 보는 것을 보고 자기도 변기에 앉아서 대소변을 보려고 할 때
- 어떤 유아들은 3~4 세까지 대소변을 완전히 가리지 못하더라도 훈련을 계속 받을 수 있다.
- 갑자기 자기 스스로 대소변을 보겠다고 말할 때
- 유아 자신이 변기에 앉을 수 있고 자신이 아래옷을 벗을 수 있을 때

아기 변기를 어떻게 고르나

- 가능한 한 자녀와 함께 시장에 가서 그 자녀가 좋아하는 아기 변기를 고른다.
- 그 변기에 재미있는 그림이나 스티커도 붙이고 자녀의 이름을 써서 그 자녀의 변기라고 알려 주고
- 변기에 앉을 때 두 발이 바닥에 닿을 수 있고 안전사고가 나지 않는 아기 변기이어야 한다.

대소변 가리기 훈련을 할 때 대소변을 보아야 하는 특별한 시간이 있나

- 첫 돌에서부터 3 세까지 유아들은 매 3~4 시간마다 소변을 보고 하루 1~2 번 정도 대변을 본다. 그 시간에 맞춰 대소변을 보게 한다.
- 아침 저녁식사 후 20 분경에 변기에 앉히고 대소변을 통상적으로 보게 하고 대소변을 다 볼 때까지 부모가 곁에서 기다리는 것이 좋다.

대소변 가리는 훈련을 할 때 주의할 점

- 성인용 변기를 이용해서 대소변 가리기 훈련을 해서는 안 된다.
- 대변을 볼 때 3~4 분 이상 변기에 앉아 있게 강요해서는 안 된다.
- 소변이나 대변을 똥을 때 벌을 준다든지 수치감을 주는 것은 금물이다.
- 2~3 세 유아들은 스스로 독립된 한 인간이라고 생각한 나머지 자기들이 생각한대로 무엇이든지 하려는 경향은 정상적이다. 그들의 일부는 또한 고집이 세고 부모가

무엇을 하라고 요구할 때 부정적일 수 있다. 따라서 대소변 가리기 훈련을 받는 것을 거절할 수 있다. 이런 때는 며칠 내지 몇 주 동안 대소변 가리기 훈련을 연기했다가 다시 시작한다.

- 절대로 체벌을 주지 말고 강압적으로 훈련시켜서는 안 된다.
- 앞서 설명한 타임아웃으로 벌을 줄 수 있다.
- 아기용 변기에 강제로 앉히지도 말고 대소변을 볼 때까지 아기용 변기에 강제로 앉아 있게 해서도 안 된다.
- 강의를 하듯이 대소변 가리는 훈련을 해서도 안 된다.
- 대소변 가리기 훈련을 시작하면서 대소변 가리기 훈련용 팬츠를 입힐 수 있다.

다음은 “딸아이가 밤에..... 대소변 가리기 훈련”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A .딸아이가 밤에..... 대소변 가리기 훈련

Q.

안녕하세요. 저는 31 개월, 8 개월 된 두 딸의 엄마입니다.

저희 큰 딸이 밤에 너무나 자주 오줌을 싸네요. 자기 전에 꼭 소변을 보게 하고 재우는데 물도 많이 먹이지 않구요. 그런데도 밤에 2-3 번은 꼭 소변을 이불에 싸입니다. 자다가 깨워 한두 번씩 소변을 눕고 자도 바로 또 이불을 적시곤 합니다. 지금 오전반으로 선교원을 다니는데 놀다가도 팬티에 소변을 묻히고 소변을 볼 때면 팬티는 꼭 갈아입어야 합니다.

왜 그런지 정말 궁금합니다. 병은 아닌지, 선생님의 좋은 의견 부탁드립니다.

A.

송원님께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 참작해서 답변을 드리겠습니다.

아이들에 따라 소변 가리는 나이가 다릅니다.

일반적으로 생후 18 개월부터 소변을 가리도록 연습을 시킬 수 있다고 합니다.

그러나 적어도 2 시간 정도 소변을 싸지 않고 참을 수 있을 때부터 소변 가리는 연습을 시키는 것이 좋습니다.

대소변 가리기 훈련을 적절한 나이에 받은 후 얼마 동안 낮에는 소변을 어느 정도 잘 가리다가도 때로는 낮에도 쌀 수 있고

그들의 대부분은 밤에도 쌀 때가 많습니다.

이런 현상은 정상적이고 5~6 세까지 특히 밤에 소변을 가끔 싸기도 합니다.

생후 30 개월 이후 많은 유아들이 밤에 소변을 싸지 않고 잘 수 있지만 또한 유아들은 자다가 소변을 싸기도 합니다. 이런 것도

대개 정상적입니다.

그런데도 어떤 부모들은 낮에 소변을 가릴 수 있는 유아들이 밤에도 소변을 완전히 가릴 수 있는 것으로 오해하는 경우가 많습니다.

낮에 소변을 완전히 가릴 수 있는 유아들도 밤에는 소변을 4~5 세까지 정상적으로 쌀 수 있습니다.

이렇게 소변을 가리던 유아들에게 공포, 불안, 스트레스 등이 많이 생겼을 때나,

새 동생을 보거나,

어디가 아파서 앓을 때,

병원에 입원을 하거나 부모의 불화로 스트레스를 많이 받거나

어린이집에 다니면서 잘 적응을 못할 때 그 동안 가렸던 소변을 밤낮으로 쌀 수도 있습니다.

밤에 소변 가리는 것을 몇 살까지 완전히 가릴 수 있느냐는 질문에 대해서 확실히 말하기 어렵습니다.

상당수의 유아들은 4~5 살까지 밤에 정상적으로 오줌을 가끔 싸입니다.

특히 대소변 가리는 훈련을 강제로 받은 유아들은 밤에나 낮에 소변을 더 자주 쌀 수 있습니다.

당뇨병, 요로 감염, 선천성 비뇨기계 기형, 정서 정신적 문제 등으로 소변을 자주 보기도 하고 또 싸기도 합니다.

소변을 밤낮으로 자주 많이 싸면 그런 종류의 문제로 소변을 자주 보는지 알아보기 위해서 의사의 진찰 진단을 꼭 받아야 합니다.

특히 자녀의 경우는 낮에도 팬츠에 오줌을 싸기 때문에 의사의 진찰 진단을 꼭 받아야 합니다.

의사의 진찰의 결과 모든 것이 정상이면 아마도 소변 가리는 성장 발육과 능력이 정상적으로 좀 늦다고 보는 것이 좋습니다.

이런 때는 기저귀를 몇 달 동안 채우고 대소변 가리는 훈련을 계속 시키는 것이 좋습니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 22 권 아들 딸 이렇게 키워라-
대소변 가리는 훈련, 제 3 권 신생아들,

영유아들, 학령기 아이들과 사춘기 아이들의 성장발육-해당 연령의 성장 발육. 제 10 권
소아청소년 신장 비뇨 생식기계 질환-

요로 감염, 이중 요관, 야뇨증 등을 참조하시기 바랍니다.

그리고 소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다.

이상원 드림

다음은 “아이가 하루 종일 소변을 참아요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담
질의응답의 예입니다.

Q&A. 아이가 하루 종일 소변을 참아요

Q.

안녕하세요. 26 개월 된 여자아이의 엄마입니다. 20 개월이 되었을 때부터 배변훈련을
시작했는데 쉽지가 않네요. 7 시쯤 일어나 전 날 밤 잠들 때 채워놓은 기저귀에 쉬를
하고나서는 보통 저녁 8 시나 9 시 될 때까지 쉬를 한 번도 안합니다. 어떤 날은 24 시간
안하고 참을 때도 있구요.

도저히 안 되겠다 싶어 다시 기저귀를 채우면 2-3 시간 마다 소변을 보면서, 변기에 쉬를
하라고 하면 이렇게 쉬를 참습니다. 이렇게 참다가 방광에 이상이 생기는 건 아닌지
걱정도 되고요, 아직 배변훈련을 할 때가 아닌가 싶어서 배변훈련을 했다가 미뤘다가
하기를 벌써 6 개월째 계속 미룰 수만도 없고... 어떻게 해야 좋을까요?

A.

이쁜엄마께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록
답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신

정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

2 세 된 유아가 대소변을 완전히 가린다는 것은 너무도 어려운 일이고 그 나이에 어떤
유아는 그렇게 완전히 대소변을 가린다는

것은 불가능합니다.

대소변 가리는 훈련이 그 자녀에게 정신적으로 상당히 부담이 간 것 같습니다.

하루 종일 소변을 싸지 않거나 누지 않으면 신장이나 비뇨기계에 어떤 이상이 분명히 있을 것입니다.

의사의 진단을 받아야 합니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기 아이들의 성장발육-해당 연령.

제 22 권 아들 딸 이렇게 살ㅇ해 키우세요-대소변 가리는 훈련 등을 참조하시기 바랍니다. 그리고 질문이 더 있으시면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “야단치면 오줌을 싸니다-궁금합니다 ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 야단치면 오줌을 싸니다-궁금합니다

Q.

안녕하세요. 저는 25 개월 된 남자아이의 엄마입니다.

아이가 심하게 야단을 맞거나 심하게 울고 하면 오줌을 싸곤 합니다.

크게 심각하게 생각하지 않았는데 주변의 엄마가 정서적으로 좀 문제가 있는 게 아니냐며 말하더군요. 그래서 걱정이 되어서 이렇게 문의합니다. 좋은 말씀가다리겠습니다.

A.

원이님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

“심하게 야단을 맞는다.”는 말씀은 좀 더 구체적으로 말씀해 주셔야 답변을 드릴 수 있습니다.

야단을 칠 때 큰 소리로 자녀에게 비난하시는지,

자녀에게 사랑스러운 눈길을 주면서 야단을 치는지,

야단을 칠 때 그 자녀가 잘못된 점에 초점을 맞추고 그 잘못된 점을 논리적으로 자녀의 연령에 맞게 합리적으로 말씀을 하셨는지,

또는 매로 체벌을 주는지,

야단을치고 난 후 얼마동안 그 자녀 혼자 있게 하고 있는지,

그 자녀의 연령에 맞게 말씀을 하셨는지 등등을 알아야 답변을 드리는데 좋을 텐데요.

또 평소에 눈길 접촉 사랑으로 신체적 접촉 사랑을 충분히 해주시는지요.

그리고 조건 없는 사랑을 진정으로 많이 해서 그 자녀가 가지고 있는 사랑 탱크를 철철 넘치도록 채워 주셨는지.

그 자녀의 나이에 적절하게 이렇게 해 달라고 먼저 간청을 하셨는지,

그 간청을 안 들었을 때에 그 간청이 그 자녀의 나이에 부적절한지,

배가 고플지, 어디가 아픈지, 엄마 아빠가 경제적으로 정신적으로 영적으로 육체적으로 안정되어 있는지 등등을 알아보시기 바랍니다.

이 나이에 대소변 가리는 훈련을 거의 완전하게 받아도 정상적으로 대소변을 가릴 수 없는 유아들이 많이 있습니다.

그래서 가끔 대소변을 쌀 수 있습니다.

부모가 이렇게 해달라고 요청하는 것을 자기가 어리기 때문에 들어줄 수 없을 때 그 유아 자신이 얼마나 마음이 아프겠습니까.

혹시나 비뇨기계에 어떤 이상이 있는지 요로감염이 있는지 소아청소년과에서 확인을 해주세요.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기 아이들의 성장발육-해당 연령의

성장 발육, 생후 1 개월~6 세 아이들의 발육 이정표. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “소변볼 때마다 울어요.”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A.소변볼 때마다 울어요.

Q.

안녕하세요. 만 18 개월하고 7 일된 딸아이를 키우고 있습니다. 어제부터 소변가리기 훈련을 시작했는데 팬티만 입혀서 놀다가 아기변기에 앉혀서 누게 하면 아프다며 울고 보채서 제가 안아서 누게 해도 하지 않으려고 합니다. 그러다가 그냥 놀게 놔두면 돌아서자마자 쉬를 하고는 달려와서 놀란 표정으로 울면서 소변 눈 것을 가리키더군요. 그럴 때마다 소변을 닦아주고 옷도 갈아입혀주면서 쉬는 변기에 하라며 손짓을 하기도 했는데 그런 식으로 계속 반복하다가 낮에는 30~40 분 간격으로 누다가 저녁에는 20 분 그 다음엔 15 분 간격으로 소변을 조금씩 누다가 말고 울며 제게 안겼다가 또 1,2 분 뒤에 몇 차례에 걸쳐 소변을 보던데 자기가 놀라서 다 누지 못하고 있다가 계속 소변을 줄줄 흘리며 다니는 것 같습니다. 오늘도 한 번에 보는 것이 아니라 계속 울면서 제게 안겼다가 여기저기 소변을 흘리며 다닙니다. 소변이 다리사이로 흐를 때마다 울며 달려오고 5 분가량을 소변을 줄줄 흘리고 다니는데 어떻게 해야 할지 걱정입니다.

혹시 스트레스를 받았거나 다른 문제가 있는 것은 아닐까요?

A.

전원님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

글쎄요. 정확히 무엇 때문에 그런 행동을 하는지 잘 모르겠습니다.

혹시 아기용 소변 가리기 변기로 소변 가리기 훈련을 할 때 공포증이 생겼는지 의심도 해봅니다.

부모가 소변을 보라고 할 때 그 나이의 유아들은 사실상 왜 소변을 그런 곳에 꼭 보아야 하는지,

왜 때를 맞춰 거기에 앉아서 보아야 하는지 그런 이유를 확실히 모릅니다.

내가 하고 싶을 때 팬티에 싸면 어떠냐고 반항하는 유아도 있을 것입니다.

혹시 부모가 벌을 주기 위해 그런 변기에 앉히고 소변을 보라고 하는 줄로 오해할 수도 있습니다.

또, 부모가 하라는 대로 최선을 다하지 못했을 때 부모가 좋지 않은 눈길로 꾸지람을 주고 또는 체벌을 줄까 두려움이 많이

생길 수도 있습니다.

자기에게 맞지 않은 변기에 앉아 있는 두려움도 생길 수 있습니다.

말로 잘 표현할 수 없는 연령이기 때문에 그냥 짐작만 하는 것이 우리 부모들입니다.

변기에 소변을 누었을 때 좋아 하고 웃는 부모의 얼굴을 보여 주셨나요.

예쁘고 고맙다고 볼에 키스해 주시고 꼭 안아 주세요.

잘 했다고 칭찬도 해 주세요.

잘못 했을 때 꾸지람이나 놀리거나 또는 벌을 주지 마세요.

변기에 앉았을 때는 소변 훈련의 과정의 한 과정을 성공적으로 했다고 칭찬하신 적이 있나요. 그 자녀의 발육의 성숙도에 따라

소변 가리는 훈련을 즐겁고 재미있게 해야 합니다.

재미있는 놀이를 하듯이 해야 합니다.

변기에 앉힐 수 있는 그 자체로 대소변 가리기의 한 단계를 성공시킨 것입니다.

대소변 가리기 훈련에서 이런 점을 다시 한 번 점검해 보시기 바랍니다.

혹시 요로 감염이 있는지 확인하기 위해 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서도 상담하시기 바랍니다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기 아이들의 성장발육-해당 연령, 생후 1 개월~6 세 아이들의 발육 이정표. p.00 대소변 가리는 훈련 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림 더 많은 정보는 ·www.pottymd.com / 1-877-768-8963 참조.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.

- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회

- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

변비와 변비증, Constipation

Pediatric and Adolescent Digestive System Diseases

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 9- Pediatric and Adolescent Digestive System Diseases-제 9 권.소화기(소화기계통/소화계통) 질환-in written in English and Korean]

- 변비는 소화기계에 생기는 하나의 증상이다.
- 모든 연령층 남녀노소의 2%가 변비를 경험한다.
- 변비는 남성들보다 여성들에게 더 잘 생긴다.
- 성인들보다 소아청소년들에게, 젊은 사람들 보다 연노한 사람들에게 더 흔히 생긴다.

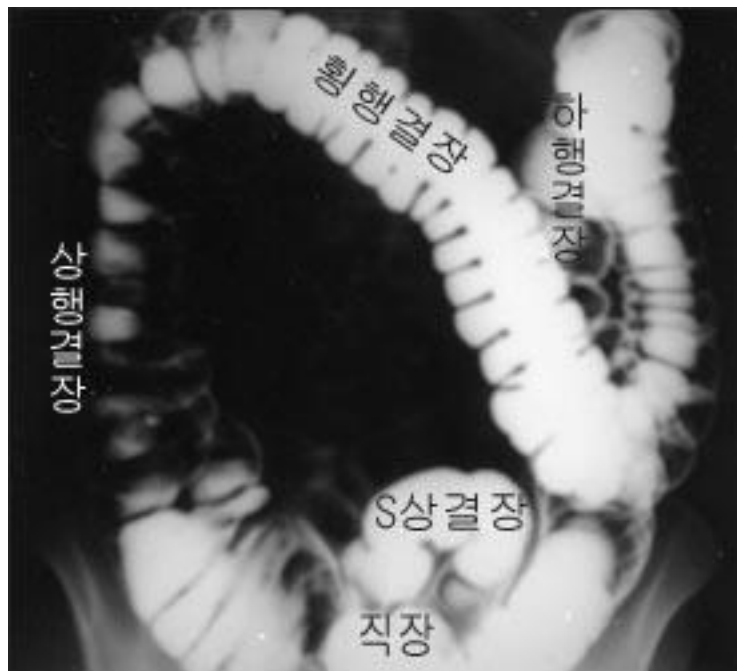


사진 119. 대장 바륨 관장 검사
대장-상행 결장+횡행 결장+하행결장+S 상 결장과 직장
Copyright© 2012 John Sangwon Lee,MD.. FAAP

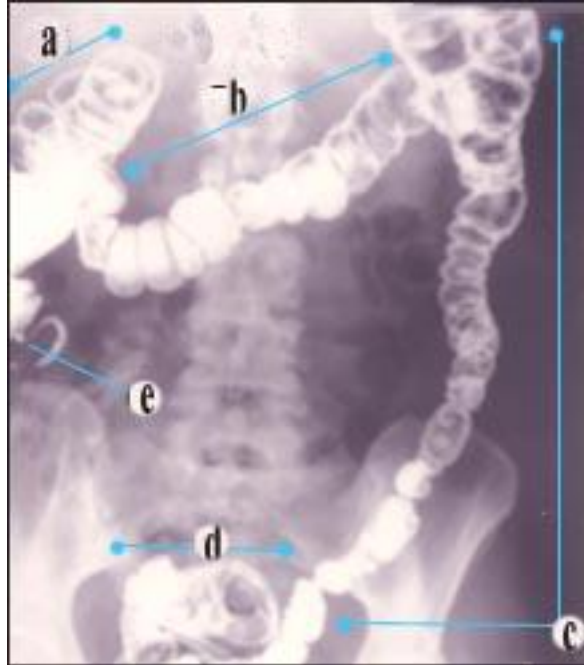


사진 120. 대장 바륨 관장 검사

a-상행 결장, b-횡행 결장, c-하행결장, d-S 상 결장과 직장, e-충수.

Copyright© 2012 John Sangwon Lee,M.D., FAAP

변비의 정의

① 대변이 정상 이상으로 굳고

- 대변의 직경이 보통보다 더 굵고
- 물기가 아주 적고
- 하루나 며칠 걸려서 보는 대변을 변비라고 한다.

② 일주일에 3 번 이하로 보는 대변.

③ 힘을 많이 주고 보는 대변.

④ 대변을 다 본 후 대변을 본 기분이 나지 않는 대변.

⑤ 대변을 보기 위해서 화장실에 보통 이상 오랫동안 앉아서 보는 대변.

⑥ 보통으로 잘 볼 수 없는 대변.

⑦ 대변을 며칠 걸러 보더라도 대변이 단단하지 않고 대변 물기가 적절하고 대변을 정상적으로 순조롭게 보면 변비라고 정의하지 않는다.

- 육체적 활동이 태부족하거나 아주 적게 활동하는 소아청소년들, 저소득층 소아청소년들, 교육수준이 낮은 성인들, 성 학대를 받은 병력이 있는 소아청소년들, 우울증이 있는 소아청소년들에게 변비가 더 잘 생길 수 있다.
- 대변을 볼 때 항문이 아플 정도로 대변이 단단하고 대변에 물기가 적거나 물기가 거의 없는 대변을 변비변이라고 하고 그런 변비 변으로 생기는 증상을 변비증이라고 한다.
- 기질적 병이나 내분비선 이상, 또는 신진대사 이상 등이 없이 영아들이나 유아들이나 학령기 아이들이 적어도 2 주 이상 공기 돌같이 굳은 대변을 볼 때, 적어도 2 주 동안 1 주 2 번 이하 굳은 대변을 볼 때, 영아들이나 유아들 또는 학령기 아이들에게 기능적 변비가 있다고 정의한다.
- 변비를 급성 변비와 만성 변비로 분류하기도 하고, 경도 변비, 심한 변비로 분류하기도 하고, 간헐 변비, 지속 변비로 나누기도 하고 기능적 변비와 비기능적 변비(기질적 변비) 등으로 분류하기도 한다.
- 외래 소아청소년 환아들의 3%가 변비증으로 소아청소년과를 방문한다.
- 변비증은 증상이지 병명이 아니다.
- 그러므로 변비의 원인을 알아보고 그 원인에 따라 치료해야 한다. 변비, 변비 치료약 참조
- 여기서 기능적 변비증에 관해 주로 설명한다.

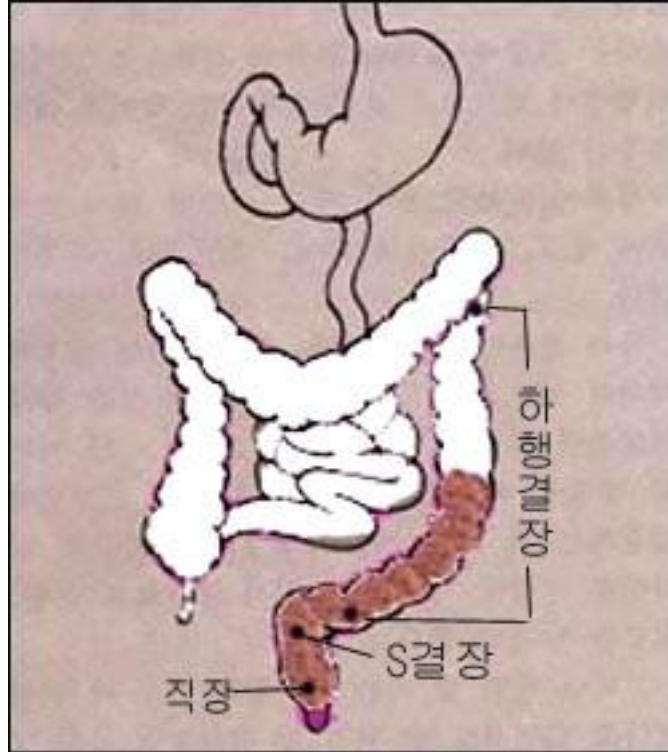


그림 121. 변비 변이 직장, S 상 결장관, 하행결장관 속에 꼭 차있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

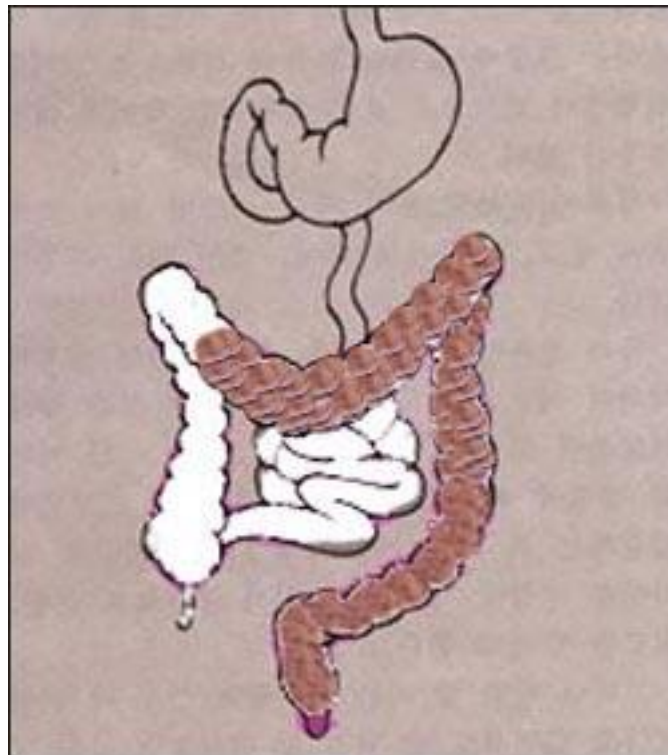


그림 122. 변비 변이 직장, S 상 결장, 하행결장, 횡행결장관 속에 꼭 차있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

변비의 원인

- 선천성 거대결장, 그 외 선천성 위장관 기형,
- 중추신경계 이상이나 척추신경 이상,
- 약물 치료,
- 갑상선 기능 저하증,
- 신진대사 이상 등으로 기질적 변비증이 생길 수 있다.
- 항문 치열(열창)이나 항문 주위염이 있을 때
- 우유를 많이 마시거나
- 섬유질이 거의 없는 음식물을 오랫동안 많이 먹을 때
- 친 부모 형제자매들 중 누군가 변비증의 가족 병력이 있으면 그 가족 다른 형제자매들에게도 변비증이 생기기 쉽다. 혈변 참조
- 부부간 가정불화 등으로 걱정을 많이 하는 아이들,
- 형제들이나 또래들로부터 괴롭힘을 당하는 아이들,
- 학교에서 왕따 당하는 아이들,
- 어떤 이유로 고민하는 아이들,
- 욕심이 많고 성취욕이 강한 아이들,
- 부모의 기대가 너무 많아서 부담감을 많이 갖고 자라는 아이들,
- 천성적으로 스트레스를 더 쉽게 더 많이 받는 아이들
- 정신병이나 육체적 병을 앓는 아이들
- 무슨 일로 걱정을 많이 하는 아이들
- 음식물을 충분히 먹지 못하는 아이들
- 어떤 병으로 육체적 활동을 적절히 할 수 없는 아이들
- 병상에 오랫동안 누워 앓는 아이들
- 미숙해서 대변을 가릴 수 없는 나이에 대소변 가리기 훈련을 강제로 받는 아이들

- 대변이 마렵지도 않은 때 대변을 가릴 수 있는 아이들에게 대변을 누라고 강요받는 아이들
- 그 외

변비(변비증)의 증상 징후

- 건강한 소아청소년들도 대변을 볼 때 정상적으로 항문이 조금 불편할 수 있다.
- 신생아들, 돌 이전 영아들, 돌 이후 유아들이나 학령기 아이들이 배에 힘을 주고 얼굴을 붉히며 끙끙거리면서 대변을 봐도 대변이 굳지 않고 대변 수분량이 적절하면 변비나 변비증이 있다고 진단하지 않는다. 3~4 일 간격을 두고 대변을 보아도 사진 123~126 과 같이 대변이 굳지 않고, 물기가 적절히 있으면서 대변이 마르지 않으면 변비 변이 아니다.
- 대부분의 변비증은 며칠 동안 계속되다가 변비가 자연히 없어지면서 변비증도 자연히 없어지는 것이 보통이다.
- 변비 변을 매일 보는 경우도 있지만 2~3 일마다 보기도 한다.
- 변비증이 몇 주 내지 몇 달 동안 계속될 수 있다.
- 아주 심한 변비증을 적절히 치료하지 않으면 변비증으로 정신적으로 육체적으로 많이 고생할 수 있다.
- 변비 변을 볼 때마다 항문이 찢어질 정도로 아플 수 있고, 항문이 조금 찢어져서 치열(치질 참조)이 생기기도 한다.
- 치질이 있는 아이가 변비 변을 볼 때 항문이 또 아플 수 있을 것이라고 예상할 수 있다. 그래서 대변이 마려워도 곧바로 보지 않고 오랫동안 참고 기다릴 수 있다.
- 이 때 변비변이 항문, 직장, 또 S 상 결장관 속에 꽉 찰 수 있고, 심하면 전체의 대장관 속에 다 차 있을 수 있다.
- 그 변비 변을 제 때에 보지 않고 더 오래 참으면 항문과 직장관 속, S 상 결장관 속, 하행 결장관 속 등에 있는 변비변의 수분이 대장 점막층을 통해 핏속으로 거의 다 흡수되어 그 대장관 속 변비 변이 더 굳어지고 변비증은 더 심해질 수 있다.
- 더 굳어진 변비 변을 볼 때 항문이 더 아프고 변비 변을 보기가 더 어렵게 될 수 있다.

- 이 때문에 변비증이 있는 아이들이 변비 변을 볼 때가 되어도 곧 바로 변비 변을 보지 않고 오랫동안 계속 참게 된다. 이때 적절히 변비증을 치료해주지 않으면 이런 악순환이 계속되면서 변비증이 더 심해지는 것이 보통이다.
- 변비증이 있는 아이들의 대부분의 위장관이 정신적으로 기능적으로 쉽게 자극받아 위장관 연동 운동 이 더 쉽게 항진될 수 있다.
- 게다가 찬 우유, 아이스크림, 또는 어떤 종류의 음식물이든 먹은 후, 또는 위장염 등에 걸리면 설사를 하기 쉽다.
- 소대장관 속에서 생긴 설사 변이 변비 변으로 꽉 차있는 직장관 속과 항문 안쪽 부위까지 빠른 속도로 내려왔다가 변비 변이 있는 직장관 부분 이하로 더 내려갈 수 없게 된다.
- 이 때 소대장관 연동운동이 정상 이상으로 항진되어 심한 복통이 간헐적으로 잠시 동안 생길 수 있다.
- 그래서 직장관 속과 항문 속에 꽉 차 있었던 굳은 변비변이 항문을 통해 밖으로 나와 변비 변을 볼 때도 있다.
- 그 변비 변을 다 눈 다음 소대장관 속에 있던 설사 변을 직장 속에 있던 변비 변을 본 다음 바로 보는 때도 있다.
- 이런 식으로 직장관 속 변비 변을 다 보고 직장관 속 위쪽에 있는 소대장관 속 설사변을 본 다음 그렇게 심하게 아팠던 간헐적 복통이 금방 싹 가실 수 있다.
- 그런 식으로 설사도 하지 않고 변비 변만 있을 때도 변비 변으로 복통이 자주 있을 수 있고, 은근하게 때로는 심하게 자주 복통이 생길 수 있다.
- 이와 같이 심한 변비증이 있는 아이들은 배가 아파서 고생을 많이 하는 것이 보통이다.
- 직장관 속과 항문 속에 가득 차있는 굳은 변비 변과 변비 변이 차있는 직장관 벽 점액층 사이에 있는 공간으로 묽은 설사 변이 흘러 내려와 항문을 통해 묽은 설사 변이 나올 수 있다. 그래서 마치 설사를 하는 것 같이 묽은 설사 변이 나오기도 한다.
- 직장관 속에는 변비변이 꽉 차 있는데도 이런 묽은 설사 변을 보는 현상을 때로는 잘 이해하기가 어렵다. 이렇게 변비변이 직장관 속이나 항문 속에 꽉 차있으면서 보는 묽은 설사 변을 모순성 설사(Paradoxical diarrhea, 그림 240 참조)라고 한다.

- 심한 만성 변비증이 있는 아이들이 때로는 모순성 설사를 해서 팬츠에 변을 조금씩 싸서 묻히고 다니는 경우도 있다. 그래서 어떤 부모는 어린 자녀가 변비증이 있지 않고 설사를 한다고 걱정하기도 한다.
- 변비증이 아주 심할 때에는 항문, 직장관, S 상 결장관, 그 이외 하행결장관, 횡행결장관, 상행결장관 속에도 변비변이 가득 차서 배가 부르고 아플 수 있다.
- 이 때 변비증을 적극적으로 치료해 주지 않으면 항문에 있는 항문 괄약근이 정상적으로 기능을 하지 못하고 항상 벌어져 있을 수 있다.
- 그 때문에 심한 만성 변비증을 가지고 어떤 아이는 자신도 모르게 변비 변이나 설사 변이 항문 밖으로 나와 팬티에 똥을 항상 묻히고 싸게 된다.
- 때로는 집안 구석 어디에든 변비 변을 싸기도 한다. 이런 변비증을 유분증(유분증 참조)이라고 한다. 혈변 참조.
- 변비증이 있는 아이들은 일반적으로 방귀를 자주 쀄다.
- 변비증이 심할 때는 변비 변을 제 때에 누지 못하고, 또 변비 변이 마려울 때 잘 참을 수 없고 변비 변을 잘 보지도 못한다.
- 그 때문에 유분증이 생길 수 있고 팬티에 똥을 항상 조금씩 싸거나 묻히고 다닐 수 있다.
- 이 정도로 심한 변비증도 있고 유분증을 가지고 있는 아이들의 대부분은 정신 정서적 문제가 심각하게 생길 수 있고 학교생활이나 가정생활에도 문제가 있을 수 있다.



사진 123. 경미한 변비증이 있는 변비 변.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 124. 중등도 변비증이 있는 변비 변.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 125. 심한 변비증이 있는 변비 변.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 126. 아주 심한 변비증이 있는 변비 변.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

변비 치료



사진 129. 메타무실(metamucil)
메타무실은 분말 형태, 과자형태 등이 있다.
멀트수펙스(maltsupex)에는 알약, 액체, 또는 분말 형태 등이 있다.
어떤 영아들은 과자형태의 메타무실을 잘 먹는다. 그래서 변비치료에 쓴다
© 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 130. 경미한 영유아들의 변비증은 글리세린 좌약으로 치료할 수 있다.
미끄러워서 직장관 속 변비 변이 쉽게 항문을 통해 나올 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 127. 우유를 많이 마셔도 변비가 생길 수 있다. 변비가 있으면 우선 우유 섭취를 중지하든지 우유
섭취량을 줄인다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 131. 항문 속에 있는 심한 변비 변을 돌코락스 좌약으로 배변시킬 수 있다. 의사의 지시에 따라 1 일 1-2 회 돌코락스 좌약으로 치료할 수 있으나 그 이상 써서는 안 된다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 132. 항문 속이나 직장관 속에 꽉 차 있는 심한 변비 변을 플리트 관장으로 항문 밖으로 배변시킬 수 있다. 하루 1~2 회 정도 의사의 지시에 따라 치료하고 그 이상 치료해서는 안 된다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 133. 의사의 처방에 따라 항문 속이나 직장관 속에 꽂 차 있는 변비 변(숙변)을 돌코락스 좌약으로 배변시킬 수 있다. 의사의 처방에 따라 1 일 1-2 회 치료해 볼 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

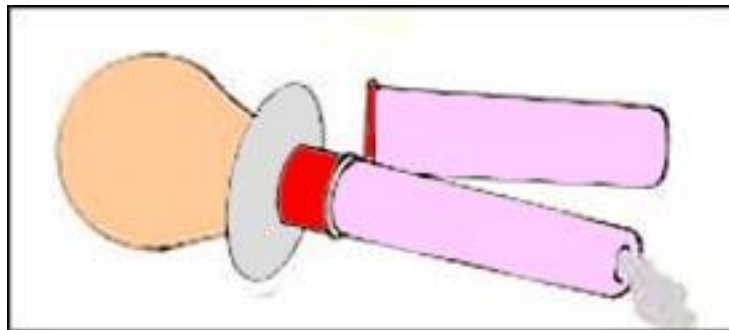


사진 134. 영유아들의 경한 변비 변을 글리세린 관장이나 글리세린 좌약으로 치료할 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 대부분의 기능적 변비는 일시적으로 며칠간 생겼다 자연히 낫는 것이 보통이다.
- 이런 종류의 변비는 충분한 양의 수분섭취, 과일류나 채소류 주스, 섬유질이 풍부히 든 과일류나 채소류 음식물을 적절히 섭취하고 기능적 변비의 원인을 찾아 그 원인을 처치하거나 제거해서 고치고 치료하면 잘 치료된다. 또 의사의 지시에 따라 변비치료약으로 적절히 치료해 주면 쉽게 치료된다.
- 급성으로 생긴 변비는 바로 치료해야 한다.
- 만성 변비가 있으면 굳은 변비변이 직장이나 항문 속 등에 정체되어 있고 변비변의 수분이 대장관 벽 점막층을 통해 피로 흡수되고 변비변이 더 단단해지고 직장관 속에 꽂 차게 된다. 그로 인해 변비의 증상 징후가 심하게 생길 수 있다.
- 이때 역시 섬유질이 많이 든 과일류, 채소류, 곡물류 음식물을 충분히 섭취하고, 수분을 적절히 섭취해서 변비를 치료하고 변비가 더 이상 생기지 않게 예방적 치료를 하는 것이 아주 중요하다.

- 물론 적절한 육체적 운동도 잊지 말고 해야 한다.
- 때로는 잘 치료되지 않는 변비로 증상이 있는 만성 변비증은 소아 위장과 전문의의 도움으로 치료해야 한다.

[부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호-좌약, 글리세린 좌약 참조. 변비증을 일으킨 원인과 변비증으로 생긴 증상 자체를 동시 치료해 주어야 한다.

나이에 따른 기능적 변비증의 일반적 치료에 관해 설명한다.

출처 및 참조문헌

- 영아들의 변비증
- 돌 이후 유아들이나 학령기 아이들의 변비증
- 플리트 페디아(Fleet-Pedia) 변비 관장 치료약과 그 외 다른 종류의 변비 치료약
- [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요-변비 참조.

다음은 “변을 팬티에 묻혀서요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 변을 팬티에 묻혀서요

Q.

44 개월로 접어드는 저의 첫째 아들이 팬티에 변을 자주 묻혀서 문의를 드립니다.

선생님의 유분증에 대한 자세한 설명에 정말 감사드립니다.

바로 저의 아들이 일차성 유분증인 것 같아요 대소변가리기를 시작한 후로 변은 자기 스스로 거의 가린 적이 없고 아이의 행동으로 변기에 앉히거나 그냥 간혹 누워버리거나

그랬었는데 근 6개월여 전부터는 변을 소량씩 팬티에 묻히다가 결국은 변기에 앉아서 불일을 봅니다.

처음에는 아주 야단을 쳤어요. 저의 아이가 아주 똑똑하구요, 생각이나 말솜씨가 여간 야무진 게 아닌데 유독 변 가리기에서만 이런 행동을 하니 어처구니가 없어서 그랬는데 소아청소년과를 여러 군데 방문하면서 이게 야단칠 일이 아니라는 걸 알고 지금은 많이 다독거리고 있어요.

서론이 너무 길었나요? 이곳은 제주도인데요, 이곳 도내 몇몇 소아청소년과를 방문해서는 약관의 관장 약물 식이요법이 우선이라는 얘기만 들어서요.

종합병원을 방문해서 정확한 검사를 받아서 치료를 해야 하는 건가요.

지금 심정으로는 선생님이 계시는 병원을 찾아가보고 싶은 마음(거리가 너무 멀지요)입니다.

A.

수연맘

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

아기의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등을 자세히 그리고 더 많이 알면 답변을 드리는데 도움이 많이

됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

걱정이 많이 되시겠습니다. 자녀에게 생긴 만성 변비증과 유분증은 제주도에서도 의사의 지시에 따라 치료할 수 있는 병이라고

생각합니다. 물론 이 먼 미국에까지 오서 치료할 병은 절대로 아닙니다.

아이들의 변비증과 유분증은 의사와 부모, 아이 때로는 그 나라 사회 모두가 서로 한 개 치료팀의 멤버가 되어 힘을 합쳐서

협력하여 치료해야 합니다. 때로는 부모형제 자매 온 가족도 정신 심리 치료를 받는 데 동참해야 합니다.

변비가 기질적으로 생겼는지 기능적으로 생겼는지 알기 위해 우선 단골 소아청소년과에서 진단을 받은 후 기능적 만성 변비가

있다고 진단이 나면 다음과 같이 치료해 보십시오.

나이에 따라 음식을 가리지 말고 균형 잡힌 영양가 있는 음식을 주시고 특히 섬유질이 충분한 과일류 채소류 곡물류

음식을 충분히 주십시오. 그러나 우유가 든 음식물이나 우유를 그만 주시든지 제한하십시오.

매일 육체적 운동을 시키시고(예, 부모와 같이 할 수 있는 걷기 운동) 적절한 시간에 변소에 가서 대변을 보는 연습을 시키세요.

여기서 자녀의 성장 발육에 부적절한 성인용 변소에서 대소변을 가리는 훈련을 시키면 변비증이 더 생기기 쉽습니다.

직장관 속 또는 결장관 속에 꽂 차있는 굳은 변비 변을 배변시키기 위해서 소아 프리트 관장액(Pediatric fleet phosphate enema)

으로 하루에 1~2 번 약 3 일 동안 변비 관장치료를 계속 하십시오.

물론 한 번 또는 두 번 관장치료를 해서 직장관 속에 차있는 변비변이 다 배변되면 더 이상 관장치료는 하지 않아도 됩니다.

미네랄 오일(Mineral Oil)을 체중 매 kg 당 1~3ml 을 1 일분 용량으로 계산해서 그 1 일분 용량을 한 번에 경구로 먹이든지 또는

2 분해서 일 2 회 경구로 먹이세요.

그래도 변비가 계속되면 정상대변을 매일 볼 때까지 매 주마다 미네랄 오일의 1 일분 용량을 체중 매 kg 당 2~5ml 까지 증가시킬

수 있습니다.

미네랄 오일로 변비를 치료할 때 주의사항을 꼭 읽어보시고 그 주의 사항에 따라 먹여 치료하십시오.

특히 미네랄 오일을 강제로 먹일 때는 미네랄 오일이 기도 속으로 흡인되면 대단히 위험스런 유지성 기도 이물질이 생길 수

있습니다.

미네랄 오일로 변비를 치료하는 대신에 락툴로스(Lactulose)로 치료할 수 있습니다. 체중 매 kg 당 1~3ml 을 1 일 용량으로

계산해서 그 1 일분 총 용량을 1~2 분해서 하루 1~2 번 먹여 만성 변비를 치료할 수도 있습니다. 요즘 미네랄 오일보다 락툴로스

변비약으로

변비를 더 많이 치료합니다.

마그네시아 유제(Milk of Magnesium)를 체중 매 kg 당 1~3ml 을 1 일 용량으로 계산해서 1~2 분해서 1~2 회 복용하여 변비증을

치료할 수 있습니다.

미네랄 오일 + Milk of Magnesium 으로 치료하거나 또는 Milk of Magnesium + Lactulose 를 함께 복용해서 치료해도 됩니다.

이렇게 치료하면서 변비 치료약의 용량과 치료하는 기간을 조절해야 합니다.

대변을 팬티나 방귀석 등에 싸는 변비증을 유분증이라고 합니다.

유분증을 일으키는 원인 중 하나가 아이에게 생긴 정신적 부담이나 스트레스 등입니다.

자녀를 눈길 접촉사랑으로 더 많이 사랑해 주어야 합니다.

신체적 접촉 사랑으로 더 많이 많이 사랑해 주어야 합니다.

참고로 “스킨십”이란 말이 있는데 그 스킨십의 뜻이 모호한 말이기 때문에 그 말은 쓰지 않는 것이 좋은 것 같습니다.

신체적 접촉 사랑을 할 때는 알팍한 스킨십 사랑만 하는 것이 아니라 우리 몸 속 깊이 있는 뇌, 간, 심장 등에 있는 모든 세포와

그 세포 속에 있는 핵, RNA 도 DNA 이 총동원되는 진정한 신체적 접촉 사랑을 해야 합니다.

조건 없이 진심으로 많이 사랑하고 보살펴 주어야 합니다.

아빠나 엄마가 시간을 따로 내어 그 자녀 하나만 데리고 단 둘이서 다만 몇 시간 동안, 가능하면 하루 이틀 동안 여행가서 그 자녀

하나만을 위해서 시간을 보내면서 그 자녀를 조건 없이 진심으로 사랑해 주셔야 합니다.

이런 사랑을 집중적 관심적 사랑이라고 합니다. 집중적 관심적 사랑을 해 주며 이 세상에서 가장 중요한 자녀라고 느낄 수

있도록 사랑해 주세요.

대변을 무의식적으로 싸기 때문에 대변을 싼다고 놀리거나 꾸지람 쳐서는 절대로 안 됩니다.

특히 아버지가 그 자녀와 단 둘이서 여행을 간다든지 식사 하러 간다든지 또는 같이 놀아 집중적 관심적 사랑을 많이 해 주시고

무엇이 그 자녀의 마음을 괴롭히고 있나 알아서 고쳐주시기를 바랍니다.

한 번 생각해 보세요.

사랑하는 내 신랑이 나만 데리고 즐거운 여행을 가서 나를 즐겁게 해 줄 때 얼마나 행복하게 느낄까요.

그렇게 하지 못하면 소아청소년 정신과 의사의 도움을 받으십시오.

변비증, 유분증을 참조하시기 바랍니다. 소아청소년과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “복통, 설사, 모순성 설사, 우유 섭취, 애기변색깔이 너무 이상합니다.”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 복통, 설사, 모순성 설사, 우유 섭취, 아기변색깔이 너무 이상합니다.

Q.

저는 30 개월짜리 아들을 둔 엄마입니다.

2 주전부터 애기가 복통을 호소합니다. 병원에 가봤지만 별다른 이상이 없다고 합니다.

원래부터 잘 안 먹는 아이지만 요즘은 더 못 먹고.

참고로 저희 애기는 아직도 젖병으로 우유를 먹고 하루에 500 미리이상 먹고 있습니다.

애기 변색깔이 얼마 전까지는 누런색으로 토끼 똥처럼 동글동글하게 봤는데, 어제는 녹색을 띠면서 백색 빛이 도는 변을 보면서 설사를 하더군요. 너무 걱정이 되어서요.

선생님, 외관으로 아무 이상이 없다면 어떤 검사를 받아봐야 할까요? 그리고 도움이 될는지 모르겠지만 저희 애기가 3 월 달에 특발성 혈소판 감소성 자반증으로 일주일간 입원한 적이 있고, 지금도 한 달에 한 번씩 혈액 검사를 받고 있습니다.

답변 부탁 드리구요, 더운 날씨에 수고하세요!!!

A.

정림님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

복통의 원인은 아주 많습니다.

그 동안 단골 소아청소년과에서 검진을 받고 아무 이상이 없다고 진단받았고 변비가 있고 변비와 설사하는 증상이 동시에 있고

우유를 하루에 500cc 정도를 먹는 것을 보니 혹시 우유 섭취로 인해 변비, 복통이 생긴 것 같습니다.

변비가 심할 때는 그 직장관 속에 꼭 차 있는 변비 변과 그 변비 변이 있는 직장관 벽 점막층의 사이에 있는 공간을 통해서 설사

변이 항문 밖으로 흘러 나와 설사를 할 수 있습니다. 이렇게 심한 변비가 있는 데도 하는 설사라고 해서 모순성 설사라고 합니다.

이렇게 치료해보시면 어떨까요?

우유를 완전히 끊고 우유도 주지 말고 변비를 치료해 주면 배 아픈 증상이 많이 좋아질 것이고 변비도 치료될 것이고 설사도

치료될 것입니다.

유당분해 효소 부족증 즉 유당 불내증이 있는지 또는 우유 단백질 유발 알레르기가 있는지 등을 알아보시는 것이 좋습니다.

우유는 좋은 음식물이지만 우유나 우유 음식물로 변비, 특히 알레르기 질환, 천식, 아토피성 피부염, 과도 활동장애, 집중력

결여증 등 많은 병이 생길 수 있습니다.

물론 인터넷으로 진단 치료를 하기가 어려우니 단골 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 관해서 상담하시기

바랍니다. 그 나이 유아들을 우유병으로 음식을 먹어서는 안 됩니다. 보통, 유당 불내증, 변비. [부모도 반의사가 되어야 한다

-소아가정간호백과]-제 15 권 소아청소년 알레르기 및 면역질환-우유 알레르기.

질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “잘 체하고 변비가 있어요. 변비, 체하다, 위장염, 잘 체하고 변비가 있어요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A.잘 체하고 변비가 있어요. 변비, 체하다, 위장염, 잘 체하고 변비가 있어요

Q.

47 개월 된 남자 아이를 가진 엄마입니다.

(증상)

1. 8 월에 감기의 후유증으로 생긴 축농증과 기관지염을 치료하느라 3 주 정도 약을 먹는 동안 변을 힘겹게 보더니 2 주 전 부터는 변을 보지 못해서 1 주일마다 관장을 시켰습니다.

2. 그 전에는 적어도 2~3 일에 꼭 보았으나 변이 상당히 굵고 좀 딱딱한 편이었습니다.

3. 떡이라든지 조금 딱딱한 음식을 먹으면 잘 체해서 바늘로 따기도 하고 주무르고 소화제를 자주 먹이는 편이며 생우유를 먹으면 변비가 더 심해서 먹이지 않고 있습니다.

(질문)

1. 외가 쪽 식구들이 소화기가 약한 편이라 엄마인 저도 잘 체하는 편인데 유전일까요?

2. 잘 체하는 것을 검사를 해봐야 할지 모르겠습니다. 혹시 변비 때문에 잘 체하는 것은 아닌지 궁금합니다.

선생님 답변 부탁드립니다.

A.

현정님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

걱정이 많이 되시겠습니다.

소아청소년과학 교과서나 일상 의학에서 “체한다.”란 병명은 없습니다.

이런 말씀을 드리는 이유는 저하고 현정 어머니하고 무슨 병명에 관해 상담하고 있는지 확실히 해둘 필요가 있기 때문에

말씀드립니다.

따라서 체한다는 말씀 대신 증상 징후나 병명에 관해 말씀해주셔야 제가 답변을 드리는데 도움이 많이 됩니다.

하여튼 주신 정보를 토대로 해서 제 힘껏 답변을 드리겠습니다.

Q.

8월에 감기의 후유증으로 생긴 축농증과 기관지염을 치료하느라 3주 정도 약을 먹는 동안 변을 힘겹게 보더니

A.

어떤 소아청소년이든 감기를 앓는 동안 기관지염도 동시 앓을 때는 그 기관지염이 무엇 때문에 생겼는지, 그 원인이 무엇인지

알아야 합니다. 확실히 진단을 붙일 수 없으면 적어도 추정해서 진단을 붙일 수 있어야 합니다.

제가 추정해서 진단을 내린다면 아드님이 천식성 기관지염(기관지 천식)을 앓았나 의심해 봅니다.

감기, 축농증(부비동염), 기관지 천식은 함께 발병하는 경우가 많습니다. 기관지 천식의 병력이 있는 아이에게는 다음에 말씀

드리는 흥분성 위장 증후군, 우유 알레르기, 변비 등이 더 잘 생길 수 있습니다.

Q.

2주 전부터는 변을 보지 못해서 1주일마다 관장을 시켰습니다.

A.

일반적으로 소아청소년(0~18 세)들도 성인들도 어떤 종류의 병이든, 심한 질병을 앓을 때 정신적으로 육체적으로 스트레스를 많이 받게 되고 그 병을 앓는 동안 음식물을 충분히 먹지 못하고, 거기다가 육체적 활동을 보통 때보다 적게 하고 누워 휴식을 더 많이 취하기 때문에 변비가 더 잘 생기는 것이 보통입니다.

평소에 변비에 잘 걸리는 사람들이 감기 등 하찮은 병을 앓을 때도 그들에게는 변비가 더 심해질 수 있습니다. 이 때 예방, 예방, 예방적 치료가 좋은 열쇠입니다.

변비 치료에 대해서는 p.00 변비, p.00 유분증을 참조하시기를 바랍니다. 그리고 소아청소년과에서 진찰 진단을 받고 변비가 기질적으로 생긴 변비인지 기능적으로 생긴 변비인지 알아보는 것이 상당히 중요합니다.

직장관 속과 항문 속에 있는 딱 차있는 딱딱하고 굵은 변비 변은 플리트 관장(Fleet enema) 60cc 로 하루 한번 내지 두 번, 1~3 일간 관장해서 딱 차있는 딱딱하고 굵은 변비 변을 다 배변시켜야 합니다.

플리트 관장으로 직장관 속에 딱 차있는 변비 변을 몇 번 정도 배변시킬 때 마지막에는 정상변이 나오는 것을 볼 수 있습니다.

이때부터 관장 치료를 더 이상 하지 마세요.

이와 같이 맨 아래 직장관 속에 딱 차 있는 변비 변을 플리트 관장으로 배설시키는 관장 치료를 시작하는 첫 날부터 대변을 질게 보게 하는 경구용 변비 약 중 한 가지를 선택해 경구 복용하여 변비 치료를 동시에 시작해야 합니다.

경구용 변비 치료약에는 여러 종류가 있습니다.

멀트수펙스(Maltsupex)나 그와 동등한 약리작용이 있는 Metamucil 등의 경구 변비 치료약들 중 한 종류를 선택해 1~2 개월 동안 경구로 섭취해 변비를 치료할 수 있고

광유(Mineral oil)를 1~6 개월 동안 경구로 섭취해 치료할 수 있습니다.

경구 변비 치료용 락툴로스(Lactulose)액 치료를 할 수 있습니다.

치료효과의 결과를 보아가면서 경구용 변비약의 종류, 용량과 먹이는 간격과 기간을 조절해야 합니다.

거의 같은 시간에 매일 대변을 보게 하고 균형 잡힌 음식물을 먹어야 합니다.

광유 대신 소르비톨(Sorbitol) 또는 마그네시아 유제(Milk of magnesia)등의 경구용 변비약으로 변비를 치료할 수 있습니다.

이런 변비약들 중 한 가지 또는 2~3 가지의 변비약으로 동시 치료할 수도 있습니다. 여기서도 역시 예방적 치료가 변비 치료의 키입니다.

참고로 광유는 변을 매끈매끈하게 해서 변비가 치료되고 멀트수펙스는 장관 속에서 수분이 변에 많이 있게 해서 변비가 치료 됩니다.

Q.

떡이라든지 조금 딱딱한 음식을 먹으면 잘 체해서 바늘로 따기도 하고 주무르고 소화제를 자주 먹이는 편이며 생우유를 먹으면 변비가 더 심해서 먹이지 않고 있습니다.

A.

위에서 이미 말씀 드렸지만 “체해서“한다는 말은 의학적 병명은 아닙니다.

아마도 소아청소년과에서 말하는 위장염이나 흥분성 위장증후군을 뜻하는 것 같습니다.

소아청소년과에서 진찰을 받으시고 기질적 병이 없다고 하면 우유와 우유가 든 음식물을 1~2 개월 동안 전 식구들이 다 같이 일체 먹지 마세요.

그래도 잘 체하고 변비가 생기면 간 기능 검사, 소변 검사, CBC 피 검사, 대변 기생충 검사와 대변 잠복혈액 검사 등을 해 보십시오.

그래도 진단이 나오지 않으면 위장 내시경 검사 등을 하세요.

그 검사의 결과에 아무 이상이 없으면 흥분성 위장 증후군이 있나 의심할 수 있습니다.

이상 말씀드린 진단 치료는 참고하시는데 쓰시기 바랍니다. 그리고 아드님의 단골 소아청소년과 의사로부터 진단 치료를 받아야 합니다.

Q.

외가 쪽 식구들이 소화기가 약한 편이라 엄마인 저도 잘 체하는 편인데 유전일까요?

A.

소화기계가 약한 것이 아니고 교감 신경계와 부교감 신경계가 좀 더 예민해서 흥분성 위장 증후군이 한 가족의 부모 형제자매들 중 여러 식구들에게 잘 생길 수 있습니다. 어떤 사람이나 가족들의 신경과민이 다른 사람들보다 좀 더 예민하지만 그것도 비정상적은 아닙니다.

Q.

잘 체하는 것을 검사를 해봐야 할지 모르겠습니다.

혹시 변비 때문에 잘 체하는 것은 아닌지 궁금합니다.

A.

변비 때문에 배가 아플 수 있습니다.

이때 변비 변을 본 후에는 아픈 배가 싹 가실 수 있습니다. p.00 흥분성 위장 증후군으로 배가 아플 수도 있습니다.

우유나 우유가 든 음식물로 인해서 배가 자주 아파하는 소아청소년들이 예상 외로 많이 있습니다.

참고로 우유를 섭취하지 않더라도 흥분성 위장증후군은 가끔 생길 수 있습니다.

- 복통,
- 변비,
- 유분증,
- 흥분성 위장관 증후군,
- 우유 단백질 알레르기로 인한 위장염,

위장염. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 22 권 아들 딸 이렇게 키워라-변비, 우유를 꼭 먹어야 하는가, 체하다 등을 참조하시기 바랍니다.

그리고 질문이 더 있으시면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “코골이”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A 코골이

Q.

“낮에 아무렇지 않게 잘 놀다가 잠이 깊이 들면 코를 심하게 고는데 어떻게 해야 할까요?”

잠자는 자세를 바꿔주면 잠시 괜찮다가 다시 소리를 내지요. 저텍(Zyrtec) 이란 알러지 치료약을 먹여도 별 효과가 없습니다.”

A.

잘 때 코고는 아이들과 성인들이 의외로 많다. 잘 때 하루 저녁도 빼 놓지 않고 코고는 아이들도 있고 가끔 코고는 아이들도 있다. 코고는 정도에도 차이가 많다.

코고는 원인을 확실히 아는 경우도 있고 확실히 모르는 경우도 많다.

그 원인과 치료에 관해서 더 잘 이해하기 위해 상기도의 해부학을 알아 둘 필요가 있다.

양쪽 콧구멍에서 후두까지 기도 부분을 상기도라 한다(부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과 제 8 장 소아 호흡기질환 해부 참조)

상기도 부분에는

비강, 부비동, 아데노이드, 편도선(편도), 연구개, 목젖, 인두, 혀뿌리, 인두후부 등이 있다.

후두 기도 부분에서 세기관지까지 기도 부분을 하기도라 한다. 상기도 부분의 일부가 어떤 원인으로 일부 막힐 때는 호흡곤란이 생기고 그로 인해 코를 골 수 있다.

상기도 부분의 일부가 막힐 수 있는 원인은 여러 가지다.

태어날 때부터 상기도 부분에 있는 선천성 기형이나, 편도 및, 또는 아데노이드가 후천적으로, 비정상적으로 비대해지면 상기도 부분의 일부가 일시적으로 막힐 수 있고 그로 인해 코를 골 수 있다.

코고는 원인의 대부분은 선천성 기형으로 인해 상기도 부분의 일부가 막혀서 생기는 것보다 후천적으로 생긴 편도 비대 및, 또는 아데노이드 비대, 또는 그 외 다른 부분이 상호작용해서 코를 고는 경우가 많다.

편도 비대와 아데노이드 비대의 원인은 여러 가지다.

가장 흔한 원인은 상기도에 생긴 바이러스 감염병이나 박테리아 감염병 또는 알레르기다. 아토피성 체질이거나, 천식, 아토피성 피부염 등의 알레르기성 질환이 있는 과거 병력이나 현재 병력이 있으면 아마도 알레르기에 의해 편도 비대 및, 또는 아데노이드 비대가 생길 수 있고 그로 인해 코를 골 수 있다고 생각할 수 있다.

편도 비대 및, 또는 아데노이드 비대로 인해 상기도 부분 기도의 일부가 좁아지고 연구개, 후비공, 인두 후부 벽, 혀 등의 근육들이 숨 쉴 때마다 비정상적으로 진동될 때 코 고는 소리가 날 수 있다.

가령, 코 골면서 자는 아이들의 머리카락의 위치가 일시적으로 바뀌면 일부 막힌 상기도 부분 기도 부위가 일시적으로 더 크게 열려지거나 더 좁아 막힐 수 있고 그로 인해 코고는 소리가 덜해지거나 더할 수 있고, 또 코고는 소리가 적게, 크게, 계속 또는 그칠 수 있다.

아이가 코를 골 때 어떤 원인으로 코를 고는지 알아보기 위해 소아청소년과 전문의의 진찰을 우선 받는 것이 첫째로 할 일이다.

편도 및, 또는 아데노이드가 비정상적으로 비대 돼서 코를 골면 그 비대된 원인을 알아본다. 즉 감염병으로 인해 비대 됐는지, 알레르기로 인해 비대 됐는지, 또는 다른 원인으로 인해 비대 됐는지 알아보아야 한다.

감염병으로 비대 됐으면 무슨 종류의 감염병으로 비대 됐는지 알아보고 그 원인에 따라 편도 및, 또는 아데노이드 비대를 치료한다.

알레르기에 의해 비대 됐으면 어떤 알레르기 항원에 의해서 비대 됐나 알아서 그 항원을 제거하거나, 피하거나, 또는 약물로 치료하거나 다른 방법으로 알레르기를 적절히 치료한다.

상기도 부분 기도가 심히 막히면 일시적 폐쇄성 수면 무호흡증(Obstructive sleep apnea) 또 폐쇄성 수면 무호흡증 증후군(Obstructive sleep apnea syndrome)이 생겨 자다가 갑자기 깨기도 하고 잠을 충분히 잘 수 없다.

이런 현상이 장기간 지속되면 그로 인해 성장 발육 지연, 학교공부 장애, 고혈압, 낮에 졸림, 주의력 결여 장애, 심장비대 등이 생길 수 있다.

아데노이드 및, 또는 편도가 비대 돼서 상기도 부분 기도의 일부가 막혀 심하게 코를 골 때는 아데노이드 및, 또는 편도 절제 수술로 치료하기도 한다. 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 18 권 소아 이비인후과 질환 폐쇄성 수면 무호흡 증후군과 코골이 (Obstructive sleep apnea syndrome and snoring) 참조.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 - 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2015 John Sangwon Lee, MD., FAAP

미국 소아과 전문의, 한국 소아청소년과 전문의 이상원 저 "부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

사두와 납작한 머리(편 평두), Plagiocephaly and plat head



사진 255.사두를 의사의 처방에 따라 이런 베개로 치료할 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 좌쪽 머리나 우쪽 머리가 선천성으로, 또는 후천성으로 기울어지거나 정상적으로 또는 정상 이상으로 납작할 수 있다. 한쪽으로 기울어진 머리를 사두라 하고, 머리의 뒤 부위가 납작한 것을 편 평두라고 한다.
- 둥글둥글하고 양쪽이 대칭적 머리를 갖고 태어난 후 영아기에 머리의 한쪽 면이나 머리의 뒤통수를 바닥에 대고 누워 자는 버릇으로 영아들의 머리에 후천적 사두나 납작한 편 평머리(편 평두)가 생길 수 있다.
- 이렇게 생긴 사두나 편 평두의 거의가 정상적이다. 머리를 들고 좌우로 돌릴 수 있고 앉기 시작할 때부터 머리 모양이 타고난 제 모양으로 자연적으로 돌아가는 것이 보통이다.
- 머리가 납작하지 않게 또는 한쪽으로 기울어지지 않게 다음과 같이 할 수 있다.

- 1~2 주 간 한쪽 머리로 눕혀 재운 다음 1~2 주 동안 다른 쪽 머리로 눕혀 재우든지, 또는 침대나 누어있는 방향을 180 도 바꿔 재워 영아가 스스로 머리 위치를 바꾸어 잘 수 있다.
- 이런 식으로 사두나 편 평두가 생기지 않게 예방 치료할 수 있다.

Plagiocephaly and plat head



Photo 255. Sadhu can be treated with this pillow according to the doctor's prescription.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- The left or right head may be congenitally or acquired slanted or normally or abnormally flattened.
- A head tilted to one side is called a sadu, and a head with a flat back is called a flat head. After being born with round and symmetrical heads, the habit of sleeping with one side of the head or the back of the head on the floor during infancy can result in acquired sardines or flat heads (flat head) on the head of infants.
- Most of the saddles or flat heads that look like this are normal. You can lift your head up and turn it left and right, and it is normal for your head to naturally return to its natural shape from the moment you start sitting down.
- To keep your head from flattening or tilting to one side, you can: Infants can sleep on one side of the head for 1 to 2 weeks and then lay them on the other

side for 1 to 2 weeks, or turn the bed or the lying position 180 degrees to sleep by changing the position of their head. In this way, it is possible to prevent the occurrence of sciatica or flat head.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

아기의 울음, The baby's crying

- 소아과 전문의로 소아 환아들을 몇 10 년 동안 진료할 때 육체적 이상으로 생긴 소아 질병을 다루어야 할 때도 많지만 비 육체적 문제 즉 예방, 소아 성장발육, 소아 양육에 관한 문제로 진료 시간을 많이 보낸다.
- 예를 들면, 많은 부모들, 특히, 초보 엄마들은 신생아나 영아가 울어서, 아기가 잠을 잘 자지 않아서, 또는 아기가 잘 먹지 않아서 걱정을 많이 하면서 소아과청소년과로 검진 받으러 온다.
- 다행히도, 그렇게 울고 잠을 잘 자지 않고 잘 먹지 않는 신생아나 영유아의 문제의 대부분은 비정상적이 아니고 정상 성장 발육 과정에서 볼 수 있는 정상적 성장 발육의 변이일 때가 많다.
- 때로는, 신생아나 영유아가 너무 울어서 어디가 심하게 아파서 우는 줄로 엄마 아빠가 오해하기도 한다.
- 부모가 걱정을 많이 하면서 밤 한두 시에 단골 소아과 의사를 전화로 불러 왜 그렇게 아기가 우는지 전화상담치료를 요구하는 부모도 있다.
- 아기가 때로는 아주 심하게 울어 엄마뿐만 아니라 아빠 심지어는 전 집안 식구들도 잠을 제대로 자지 못하기도 한다. 그뿐만 아니라 어떤 때는 소아청소년과에서 자세히 머리끝서부터 발 끝 까지 검진을 해봐도 우는 이유를 확실히 찾지 못해 단골 소아과 의사도 부모와 함께 걱정할 때가 있고, 그 우는 이유가 무엇인지 알아보는 데 부모도 의사도 애쓰는 때도 있다.
- 첫 돌 전 아기가 너무 자주, 많이 울거나 우는 아기 자신보다 부모들에게 분노, 우울증, 불안 등 감정 문제도 생길 수 있다.
- 심지어는, 엄마와 아기와 관계, 아빠와 아기와 관계, 집안 다른 식구와 아기와 관계에도 문제가 생길 수 있고 심지어는 아동(소아)학대로 이어질 수도 있다.
- 너무 많이 우는 영유아들에게 아동학대가 더 생길 수 있다.
- 외셀의 룰 3 에 의하면, 생후 3 주 이전 신생아가 하루에 3 시간 이상, 1 주 3 일 이상 과도히 울면 비정상적으로 운다고 정의한다.

- 또 다른 연구에 의하면, 아기들이 첫 1 개월 동안에는 하루 평균 약 2¾시간, 생후 첫 2~3 개월 동안 하루 평균 1 시간 정도 우는 것은 정상이라고 한다.
- 우는 양도 중요하지만 우는 질도 중요하다.
- 마음이나 신체적으로 어디가 아파서 우는 울음소리와 먹고 싶다든지 자고 싶다든지 자기 의사를 울어서 표현하는 울음소리의 음색과 질이 조금 다르다.
- 그래서 초보 맘도 어느 정도 우는 원인을 점차로 구별할 수 있다.

아기가 우는 원인과 대처 방안



사진 256.아기의 울음은 말이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 배고플 때,
- 너무 많이 먹어 배가 불편하던지 아플 때,
- 춥던지 더울 때,
- 스트레스를 많이 받을 때,
- 말하고 싶을 때,

- 부모의 사랑을 더 많이 받고 싶을 때,
- 변비 있을 때,
- 우유알레르기가 있을 때,
- 영아 포물라에 알레르기가 있을 때,
- 위식도 역류가 있을 때,
- 배 속에 가스가 찰 때,
- 영아산통이 있을 때,
- 어디가 아플 때,
- 약물로 치료를 받을 때,
- 기저귀가 젖었을 때,
- 목이 마를 때,
- 또는 그 외에 어떤 불편한 점이 있을 때 그 불편한 점을 표현하는 수단과 방법으로 신생아들이나 영아들이 운다.
- 또 엄마 아빠가 스트레스를 많이 받을 때, 또는 우울할 때 아기들이 더 잘 울고 자기들이 불안하다는 심기를 울어서 표출한다.
- 기르기가 어려운 아기들은 기르기 쉬운 아이들보다도 더 잘 우는 것이 보통이다.
- “과민 영아 증후군 (Irritable infant syndrome)’으로도 많이 울기도 한다.
- 과민 영아 증후군은 약 17~35%의 영아들에게서 볼 수 있고 1 회 90 분 미만 자고 그 중 95%는 잘 먹지도 않는다.
- 초보 엄마도 아기의 울음소리를 잘 들어보면 아기가 배고파서 우는지, 배가 아파서 우는지, 또는 다른 원인으로 우는지 그 울음소리를 듣고서 거의 분별할 수 있게 된다.
- 보통 권장하는 이상으로 인공영양을 많이 먹이든지,
- 또 배부르게 충분히 먹이지 않든지 혼합수유로 아기가 먹는데 혼동되면 아기가 정상 이상으로 과도히 울 수 있다.

- 너무 많이 먹일 때 위장관이 정상적으로 소화시킬 수 없어 위장관 기능에 과다한 부담이 가고 불편이 갈 수 있고 구토, 설사, 또는 복통 등의 증상 징후가 생길 수 있다. 그로 인해 아기가 심히 울 수 있다.
- 인공영양 성분의 1 종 우유 단백질로 알레르기가 생길 수 있고 그로 인해 배가 더 아플 수 있다.
- 또 거기다가 영아산통이 생길 수 있고 그로 인해 배가 더 아플 수 있다.
- 1~2 개월 된 영아들은 1 회 4~5 온스(120~150cc) 정도 인공영양을 3~4 시간 간격으로 먹으면 정상적으로 잘 성장하는 것이 보통이다. 먹은 위(胃)속 모유나 인공영양은 30 분 내지 한 시간 정도 걸려 위 속에서 소장관 속으로 내려간다. 소장관 속에서 완전히 소화된 후 소화로 생긴 포도당이 장관 벽 점막층을 통해 피속으로 흡수되어 혈당이 자연적으로 올라가는 것이 정상이다.
- 그 흡수된 혈당의 대부분은 3~4 시간 동안 에너지로 쓰인다. 그러고 나면 혈당 농도가 자연적으로 떨어지고 그로 인해 시장기가 생기고 다시 먹어야 하는 것이 정상생리이다. 이렇게 해서 이 나이의 영아들은 3~4 시간 간격으로 먹겠다고 울면(울음 말) 먹이고 먹게 되는 것이다.
- 그런데 이런 정상적 생리를 무시하고 어떤 이유로든 울 때마다 인공영양을 먹인다든지 매 한두 시간마다 자주 먹인다든지, 또는 너무 많이 먹이면 아기의 위장관이 먹은 음식물을 소화시키는데 불편이 생기게 되고 그로 인해 더 많이 울게 된다.
- 만삭에 태어난 건강한 신생아들이나 생후 3~4 개월 된 정상 영아들은 손가락이나 엄마 젖꼭지, 또는 우유병 젖꼭지 등 거의 무엇이든 입에 갖다 대면 빠는 것이 정상적이다.
- 모든 아기들은 루팅반사나 흡철반사 등 원시반사를 태어 날 때 지니고 태어나고 그런 생리적 원시반사로 손가락 등을 자연적으로 빨게 된다. 그런데 아기가 손가락을 빨면 배가 고파서 빠는 줄 알고 그 것을 빨 때 마다 먹이는 엄마들이 있다. 즉 아기들은 거의 어느 때든지 정상적으로 손가락 등을 빠는 데도!
- 배가 아무리 불러도, 고프지 않아도 정상적으로 흡철반사든 원시반사가 있기 때문에 빠는 것을 잘 모르는 어떤 엄마들은 울 때마다 손가락 등을 빨 때마다 먹이기 때문에 더 울게 된다.

- 먹일 때가 되지 않았을 때 많이 울면 체온을 재어보고, 숨을 고르게 쉬나 알아보고 머리끝에서 발끝까지 의사가 진찰 하는 것 같이 살펴보고, 또 “부모가 반의사” 입장에서, 왜 우는지 그 이유를 찾아보아야 한다.
- 아기가 우는 원인을 그때그때 찾아 부모는 그에 대처해야 한다.
- 먹이고, 달래고, 안아 주고, 흔들어 주고, 노래 불러 주고, 안고 걷고, 재우고, 기도해도 아기가 계속 울어대면 어디로 도망가고 싶은 엄마들도 있다.
- 많이 울어 걱정이 되면 의사와 상담하는 것도 좋은 방법이다.
- Infectious disease in children. April, 2004 17. #4, Barbara J. Howard, MD 는 될 수 있는 한 많이 자극시키지 말고 밤낮 많이 사랑해주고, 먹이고 잠재우고, 목욕시키는 등 양육 방법으로 시간에 맞추어주고, 많이많이 허그해 주어야 덜 운다고 한다.
- 이 치료방법을 REST(Regulation, Entertainment, Structure, Touch)라고 한다.
- 또 부모는 아기가 건강하다는 의사의 진단이 필요하고 아기 키우기는 것은 쉽지 않다는 보증을 받아야 하고 필요할 때 남의 도움을 받고 시간을 내어 정신적 휴식을 취해야 덜 울 수 있다.
- 이런 치료방법을 REST(Reassurance, Empathy, Support, Time out) 라고 한다.
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 3 권 태아 신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기 아 성장발육-아기가 우는 이유 참조, 아기가 젖 먹고 싶으면 우나 참조, 신생아가 심하게 보챌 때 참조, 아기에게 가장 필요한 것은 사랑이다 참조

The baby's crying

- When treating pediatric patients as a pediatrician for several decades, he often has to deal with pediatric diseases caused by physical abnormalities, but he spends a lot of his time dealing with non-physical problems such as prevention, child growth and child rearing.
- For example, many parents, especially new mothers, come to the Department of Pediatrics for a check-up with their newborn or infant crying, the baby is not sleeping well, or the baby is not eating well and worries a lot.
- Fortunately, the majority of problems in newborns and infants who cry, sleep poorly, and eat poorly are not abnormal, but are often variants of normal growth and development seen during normal growth and development.
- Sometimes, mothers and fathers misunderstand that newborns or infants are crying because they are crying because they are crying too much.
- Some parents call their regular pediatrician on the phone at one or two o'clock at night because their parents are so worried and ask for phone counseling to find out why their baby is crying.
- Babies sometimes cry so badly that not only the mother, but also the father and even the entire family cannot sleep properly. Not only that, but sometimes even after a detailed head-to-toe check-up in the Department of Pediatrics, regular pediatricians are worried with their parents because they can't find the reason for crying. sometimes
- Parents may also develop emotional problems, such as anger, depression, and anxiety, when their baby cries too often, too much, or cries before the first birth, rather than the baby itself.
- Even the relationship between mother and baby, father and baby, relationship with other members of the household and the baby can become problematic and even lead to child abuse.
- Children who cry too much are more likely to be abused.

- According to Rule 3 of Ösel, it is defined as abnormal crying when a newborn baby before 3 weeks of age cries excessively for more than 3 hours a day and more than 3 days a week.
- Another study found that it is normal for babies to cry an average of about 2¾ hours a day during the first month and an average of an hour a day during the first 2-3 months of life.
- While the amount you cry is important, so is the quality of your tears.
- The tone and quality of cries that express one's intentions, such as wanting to eat or sleeping, are slightly different from crying because of pain in the mind or body.
- So even a novice mom can gradually identify the cause of crying to some extent.

Causes of crying babies and how to deal with them



Picture 256. A baby crying.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- When hungry,

- When you eat too much and have stomach discomfort or pain,
- When it's cold or hot,
- When you are under a lot of stress,
- When you want to speak,
- When you want to receive more love from your parents,
- When you are constipated,
- If you have a milk allergy,
- When infants are allergic to Formula,
- When you have gastroesophageal reflux,
- When the stomach is full of gas,
- When you have infantile colic,
- When something hurts,
- When you are being treated with drugs;
- When the diaper is wet,
- When thirsty,
- Newborns or infants cry as a means and method of expressing discomfort or other discomfort.
- Also, when mom and dad are stressed or depressed, babies cry better and express their feelings of anxiety by crying.
- Babies who are difficult to raise usually cry better than children who are easy to raise.
- "Irritable infant syndrome" also causes a lot of crying.
- Irritable Infant Syndrome occurs in about 17-35% of infants who sleep less than 90 minutes at a time and 95% of them do not eat well.
- Even first-time mothers will be able to almost discern whether the baby is crying because of hunger, crying because of a stomach ache, or other causes by listening to the baby's cry.

- If you are feeding more artificial nutrition than is normally recommended, or
- Also, if you do not feed enough to satisfy your stomach or if your baby is confused about what to eat with mixed feeding, your baby may cry more than normal.
- When you eat too much, the gastrointestinal tract cannot digest it normally, which puts an excessive burden on the gastrointestinal tract and may cause discomfort and symptoms such as vomiting, diarrhea, or abdominal pain. This can cause the baby to cry profusely.
- You may develop an allergy to milk protein, which is an artificial nutritional ingredient, which may make your stomach hurt more.
- In addition, infant colic can occur, which can make your stomach hurt more
- It is normal for infants aged 1-2 months to grow normally if they take 4-5 ounces (120-150cc) of artificial nutrition every 3-4 hours at a time. Ingested stomach milk or artificial nutrition takes about 30 minutes to an hour to go down from the stomach into the small intestine. After complete digestion in the small intestine, it is normal for glucose produced by digestion to be absorbed into the blood through the intestinal wall mucosal layer, resulting in a natural rise in blood sugar.
- Most of the absorbed blood sugar is used for energy for 3 to 4 hours. After that, the blood sugar level naturally drops, resulting in hunger, and it is normal physiology to eat again. In this way, infants of this age will feed and eat if they cry (crying words) to eat every 3 to 4 hours.
- However, if you ignore this normal physiology and for any reason give artificial nutrition every time you cry for any reason, or if you feed it frequently every hour or two, or if you feed too much, your baby's gastrointestinal tract will have trouble digesting the food he ate, and this will cause him to cry more.
- It is normal for full-term healthy newborns and normal infants aged 3 to 4 months to suck on almost anything, such as a finger, a mother's pacifier, or a milk bottle pacifier, when placed in their mouth.

- All babies are born with primitive reflexes such as rooting reflexes and sucking reflexes, and naturally suck their fingers through such physiological primitive reflexes. However, there are mothers who think that when their baby sucks their fingers, they are hungry and feed them every time they suck. In other words, babies can normally suck their fingers and back almost at any time!
- No matter how full or hungry, some mothers who do not know that they normally suck because they have a suction reflex or a primitive reflex, they cry more because they feed each time they suck their fingers and the like every time they cry.
- If you cry a lot when it is not time to feed, take your body temperature, find out if you are breathing evenly, look like a doctor from head to toe, and look for the reason why you cry from the standpoint of "parents are anti-doctors"
- Parents need to find out the cause of the baby's crying and deal with it.
- Some mothers want to run away if their baby continues to cry after feeding, comforting, hugging, rocking, singing, holding, walking, putting them to sleep, or praying.
- If you are worried about crying a lot, it is also a good idea to consult a doctor.
- Infectious disease in children. April, 2004 17. #4, Barbara J. Howard, MD, says, don't stimulate as much as possible, but cry less when you give them plenty of hugs, hugs, etc. Says
- This treatment method is called REST (Regulation, Entertainment, Structure, Touch).
- Parents also need a doctor's diagnosis that their baby is healthy, have assurances that raising a baby is not easy, seek help when needed, and take time to mentally relax so that they can cry less.
- This treatment method is called REST (Reassurance, Empathy, Support, Time out).
- Parents should also be anti-physicians – Encyclopedia of Pediatric and Family Nursing, Volume 3 Fetuses Newborns, Infants, School-age Children, Adolescents Growth and Development – See Why Babies Cry. See what you need most is love

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders

- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph,D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

류마티스 유주성 홍반(유연성 홍반/가장자리 홍반), Rheumatic erythema marginatum

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 17-pediatric and adolescent Skin diseases-제 17 권 소아 청소년 피부질환-in written in English and Korean] and [Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 7-pediatric and adolescent infectious diseases-제 7 권 소아 청소년 감염병 질환 -in written in English and Korean]



Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 류마티스 열이 있는 환아들 중 5~10% 정도에서 류마티스 유주성 홍반이 나타날 수 있다. 류마티스성 유주성 홍반은 유주성 홍반 또는 가장자리 홍반이라 한다. 류마티스 유주성 홍반은 류마티스 열의 주 동반 질환들 중 하나이다.
- 다른 병이 있을 때도 류마티스 유주성 홍반과 거의 비슷한 피부 발진이 나타날 수 있다.
- 이 발진이 나타나면 류마티스 열을 진단하는데 큰 도움은 되지만 중증도나 병세에는 별 관련이 없다.

- 류마티스 유주성 홍반은 조금 붉고 표면이 조금 부어오르나 가렵지는 않다.
- 발진의 가장자리는 파도 같이 굴곡이 있고 좀 뚜렷하며 등그스름하다.
- 이 발진은 몸통과 팔다리 등에 더 자주 나타날 수 있고 나타났다가 없어지고 다시 나타나는 경향이 있다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- 조건 없는 자녀 사랑
- 눈길 접촉 사랑
- 신체적 접촉 사랑
- 집중적 관심적 사랑 참조
- 나를 사랑하시나요.
- 그릇된 사랑 – 소유적 사랑, 대리적 사랑, 유혹적 사랑, 역할 전도적 사랑 참조
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook,22nd edition
- Red book 31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 21st Edition
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A. Gerhon, Catherine Wilfert
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Bible
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph.D.
- Guide to Your Child's Sleep. American Academy of Pediatrics
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- 소아과학 대한교과서
- 의학 용어사전 대한 의사 협회
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요 참조문헌 및 출처
- 그 외

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine."

**제 8 장 : 다음 증상 징후가 신생아에게 나타나면
의사에게 즉시 문의한다. When your newborn
infant has following symptoms and signs, call
baby's doctor right away**

신생아의 구토, Vomiting in newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]

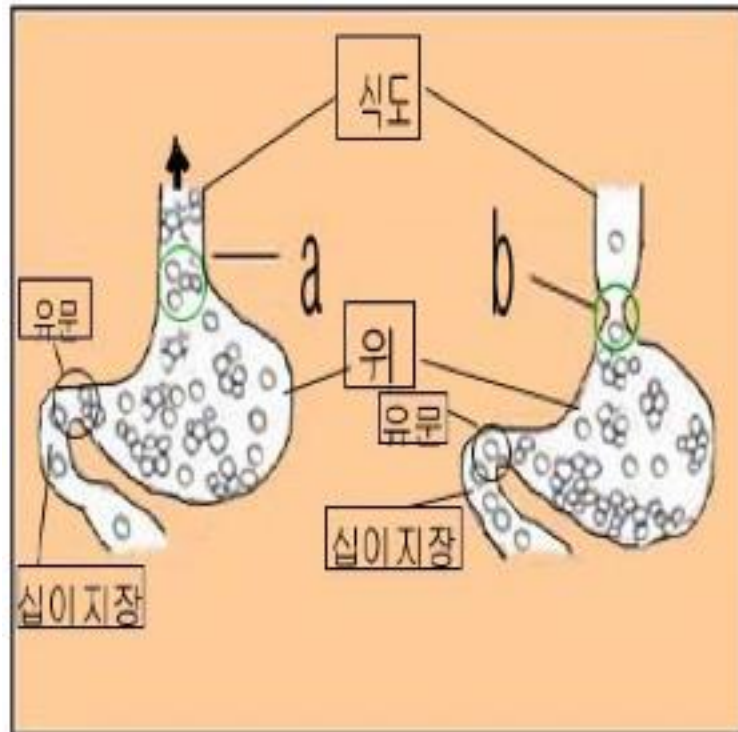


그림 60. a-부분 괄약근(O)이 미약해서 분문이 쉽게 열려 질수 있고
그로 인해 먹은 위 내 인공영양 등을 넘길 수 있다.

b-분문이 꼭 닫혀 있으면 먹은 것을 넘기지 않는다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 신생아는 여러 가지 원인으로 구토를 자주 할 수 있다.
- 태어 날 때 삼킨 양수나 태변, 또는 질 산도에 흡린 엄마 피를 삼킬 수 있다. 삼킨 것들로 갓 태어난 아기의 위가 자극받을 때 갓 태어난 아기가 구토할 수 있다.
- 이런 경우, 구토 물에 소량의 피와 점액이 섞여 있을 수 있다.
- 대부분의 신생들이나 영아들은 돌이 될 때까지 먹은 젖이나 인공영양 등을 생리적 위 식도역류로 인해 자주 넘길 수 있다.
- 그들의 분문(噴門) 괄약근이 정상적으로 쉽게 이완될 수 있기 때문에 먹은 위 내 젖이나 인공영양 등이 이완된 괄약근으로 분문이 열리고 그를 통해 쉽게 식도관 속으로 역류될 수 있다.
- 이 역류를 생리적 위식도 역류라고 한다.
- 이 역류는 정상 발육 변이 현상이다.
- 생리적 위식도 역류로 경미하게 구토할 수 있다.
- 병적 위식도 역류가 있을 때는 그로 인해 신생아들이 먹은 젖이나 인공영양을 더 쉽게 더 심하게 구토할 수 있다.
- 멸균 식수, 포도당물, 모유나 인공영양 등을 생후 처음 먹인 후 갓 태어난 신생아가 계속 구토하면 선천성 식도 폐쇄가 있는지, 위장관 어느 부위가 막혔는지, 뇌에 어떤 이상이 있는지, 또는 신체의 어떤 계통의 어디에 어떤 이상이 있는지 속히 알아보아야 한다.
- 우유 단백질이 든 인공영양을 먹은 후 구토하면 우유 단백질 알레르기가 있나 알아보아야 한다.
- 신생아들이나 영아들이 모유나 인공영양을 먹을 때 공기를 동시 삼키는 것이 보통이다.
- 공기를 많이 삼킨 아기가 트림을 제대로 하지 않으면 구토하거나 먹은 젖이나 인공영양을 더 자주 넘길 수 있다([부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 9 권 소아청소년 소화기 질환-위식도 역류-구토 참조).
- 식도의 맨 하단에서 위로 이행되는 부분을 분문이라고 한다.

- 이 부문에 있는 괄약근은 삼킨 음식물이 식도관 안에서 위 속으로 들어갈 때 열리고 위 속으로 다 들어간 후 닫힌다.
- 신생아들이나 영아들의 부문의 괄약근은 정상적으로 미약하기 때문에 쉽게 이완되는 것이 보통이다.
- 그래서 신생아들이나 영아들은 정상적으로 젖이나 인공영양을 쉽게 넘길 수 있다.
- 부문이 생리적으로 이완되면 먹은 위 내 젖이 식도관 속으로 통해 넘어올 수 있으나 세계 넘기지 않는 것이 보통이다. 이런 것은 일종의 생리적 위식도 역류이다.
- 생리적 위식도 역류도 있고 병적 위식도 역류도 있다.
- 신생아에게 병적 위식도 역류가 있으면 더 심하게 토하고 때로는 젖을 더 많이 넘긴다.
- 젖이나 인공영양을 너무 자주, 또는 너무 많이 먹여도 구토하거나 넘길 수 있다([부모도 반의사가 되어야 한다.-소아가정간호백과]-제 4 권 모유, 모유수유, 이유, 제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방- 트림시키기 참조).
- 바이러스 위장염, 박테리아 위장염, 패혈증 및, 또는 뇌염, 뇌출혈, 비후성 유문 협착증, 태변성 소장 폐쇄, 장중첩증, 소화성 위궤양, 부신피질 이상 등으로 신생아가 구토할 수 있다.
- 드물게 정신적으로 불안하거나 신경 정신 질환을 앓는 엄마에게 태어난 신생아가 구토할 수 있다.
- 갓 태어난 신생아나 그 이후의 신생아, 또는 영아가 새빨간 피나 커피색 비슷한 피를 다량 토하거나 푸른 담즙을 토할 때는 생명이 위험하다는 증상징후이다.
- 병력, 증상 징후, 진찰소견 등을 종합해서 적절한 임상검사 등으로 진단하고 원인에 따라 치료한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children

- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제

- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아 사이아노시스(청색증 /자색증/치아노제), Cyanosis of newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 61. 선단 청색증(말단 청색증/침선 자람증)
빈혈도 없고 심장병도 없는 갓 태어난 아기의 손발이 일시적으로 파랗다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 62. 왼 손이 선단 청색증으로 파랗다.

아기의 얼굴이 청색증으로 약간 파랗다. 제왕절개 수술분만으로 태어난 아기의 기도가 태변으로 약간 막혀 호흡 곤란이 있었고 산소 결핍증으로 전신성 청색증이 잠시 동안 조금 있다가 산소호흡치료를 받고 곧 정상 피부색으로 됐다. 입안의 점막은 파랑지 않은 것을 볼 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 63. 손에 생긴 선단 청색증(말단 청색증).

제왕절개 수술분만으로 태어난 아기의 손에 선단 청색증이 있고 그 아기의 귀와 얼굴의 피부색은 정상적으로 붉다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 64. 손에 생긴 선단 청색증(말단 청색증).

제왕절개 수술분만으로 태어난 아기의 손에 선단 청색증이 있고 그 아기의 귀와 얼굴의 피부색은 정상적으로 붉다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 65. 제왕절개 수술분만으로 출생한 아기의 손이 파랗고 선단 청색증이 있고 얼굴에 약간의 청색증이 보인다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

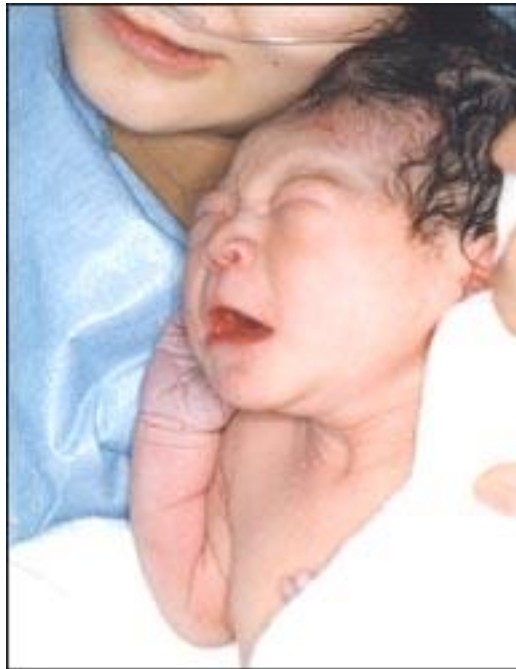


사진 66. 제왕절개 수술분만으로 태어난 아기의 손이 파랗고 얼굴에 약간의 청색증이 보이다가 지금은 얼굴색이 붉고 많이 정상으로 돌아갔다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 피부가 파랗게 된 증상징후를 치아노제, 청색증, 사이아노시스, 자색증, 치아노제 또는 자람증이라고 한다.
- 청색증은 중추성 청색증과 선단청색증(말단 청색증)으로 나뉘어진다.
- 갓 태어난 신생아나 그 이후의 신생아의 입술, 혀, 얼굴, 몸통, 팔다리 등 전신의 피부, 점막층과 몸 전체가 파랗게 된 증상 징후를 전신성 사이아노시스, 전신성 청색증, 중추성 자람증, 중추성 청색증, 또는 중추성 사이아노시스라고 한다.
- 손이나 발가락 등 신체의 말단 부위에만 생긴 청색증을 선단 청색, 선단 자람증, 말단 청색증, 선단 사이아노시스증, 말초성 청색증, 또는 말초성 사이아노시스증이라고 한다.
- 전신에 생기는 청색증은 체내의 산소 농도가 비정상적으로 상당히 낮을 때 주로 생긴다.
- 심한 호흡기 질환, 심장혈관 질환, 중추신경 이상, 두개강 내 출혈, 저혈당증, 심한 빈혈, 패혈증, 뇌막염 등 생명에 위험한 감염병이 있을 때 중추성 청색증이 생길 수 있다.
- 실내의 온도가 낮을 때 아주 건강한 신생아나 영아의 손발이 파랗게 될 수 있지만 몸 전체가 파랗게 변하지는 않는 것이 보통이다.
- 이때는 중추성 청색증이 있다고 말하지 않고 선단 자람증(先端紫藍症/말단 청색증)이 있다고 말한다.
- 신생아의 손발 등에 선단 청색증이 있을 때는 실내의 온도를 적절히 높이고 몸 전체를 따뜻하게 보온해 주면 금방 선단 청색증이 없어지지만 청색증이 전신에 생겼을 때는 산소 호흡치료를 시키고 그 원인이 되는 병을 치료해야 없어진다.
- 선단 청색증은 정상 신생아들에게 생길 수 있는 정상적인 현상이다.

다음은 “뒤편 입술이 새파래지는데...시아노시스, 전신성 시아노시스”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 뒤편 입술이 새파래지는데...시아노시스, 전신성 시아노시스

Q.

여섯 살 된 여자 아이입니다.아이가 뛰고 나면 입술이 새파래지곤 해서 여쭙습니다.

천식을 앓은 적이 있어서 소아 청소년과 진료를 받을 때마다 특별히 신경쓰는데 특별히 이상하단 이야기는 들어보지 못했습니다. 입술이 새파래지면 심장 쪽이 안 좋은 것이란 얘기가 있던데 소아 청소년과 에 가서 정밀검사라도 받아봐야 하는 건지요? 궁금해서 여쭙습니다. 답변 기다리겠습니다.

A.

세영님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

사이아노시스(Cyanosis)를 시아노제, 치아노제, 청색증, 자색증, 자람증이라고 영한 의학사전에 되어 있습니다.

입술, 입안 점막층, 또는 피부가 창백하거나 파래지는 증상 징후를 사이아노시스라고 합니다.

심혈관 순환기 기능이 원활하지 못하고 체온조절을 잘못하는 것 태어난 신생아들, 미숙아들, 신생아들 또는 유약한 영유아들은

주위 온도가 갑자기 상당히 내려가도 입술이 창백하거나 파랗아질 때가 있습니다.

건강한 소아들의 팔다리를 끈으로 꼭 둘러 맬 때도 꼭 둘러 맨 아래쪽 팔다리 신체부분에 혈액순환이 잘 안 될 수 있고 그 부분이

창백하거나 파랗아질 수 있습니다. 이것도 일종의 청색증입니다.

이렇게 심장도 정상이고 헤모글로빈 수치도 정상일 때 신체의 일부에만 생기는 청색증(사이아노시스)를 말초 사이아노시스,

또는 말단 청색증이라고 합니다.

이것은 정상 생리 현상의 일종입니다.

말단 청색증은 건강한 아이들 누구에게나 일시적으로 생길 수 있습니다.

그러나 심장에 어떤 이상이 있거나 헤모글로빈이 아주 낮거나 비정상이기 때문에 입술, 입안 점막층, 피부 등 전신이 창백하거나

파래지는 것을 전신 청색증이라고 합니다. 이것은 비정상입니다.

어떤 이유로든 제대로 호흡하지 못해 산소공급이 원활치 못해 체내 산소결핍증이 생기면 헤모글로빈에 붙어 있는 산소 농도가

낮아질 수 있고 다른 어떤 원인으로 인해서 헤모글로빈에 붙어 있는 산소 농도가 정상보다 낮을 때 전신 청색증이 생길 수 있습니다.

적혈구 증가증(Polycythemia), 중추신경 이상, 상기도 폐쇄, 폐포 이상, 폐의 질병, 메트헤모글로빈혈증(Methemoglobinemia)

등으로 전신 청색증이 생길 수 있습니다.

주신 정보로 어떤 종류의 청색증인지 어떤 원인으로 청색증이 생겼는지 알 수 없습니다.

사이아노시스가 심장혈관계 이상으로 생길 때는 심장 내 혈류가 우심장 속에서 좌심장 속으로 비정상적으로 많이 흘러

그 정맥혈이 전신으로 순환될 때 주로 생깁니다.

진찰 상 심장에 이상이 없다고 하셨습니다.

다른 원인을 찾아보시는 것이 좋을 것 같습니다. 청색증. [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 11 권 소아청소년

심장 혈관계 질환-심 잡음 등을 참조하시기 바랍니다. 소아 청소년과 에서 또 검진 진단을 받고 이 문제에 관해 상담하시기

바랍니다. 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

신생아 경련 (신생아 발작), Neonatal seizures

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 67. 신생아 경련은 두개강 내 출혈이나 뇌염, 선천성 감염병, 저혈당증, 저칼슘증, 또는 산소결핍증 등으로 생길 수 있다. 저혈당증으로 생긴 전신 경련은 정맥 포도당액 투여로 치료할 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 갓 태어난 신생아나 생후 28 일 까지 신생아가 여러 가지의 원인으로 전신 경련을 할 수 있다.
- 신생아가 전신 경련을 하면
 - 일시적으로 뇌에 손상,
 - 영구적 뇌 손상,

- 또는 뇌 기능 장애
- 두개강 내 출혈이나 선천성 또는 후천성 뇌염, 선천성 감염병 또는 후천성 감염병, 저혈당증, 저칼슘증, 또는 산소결핍증 등으로도 생길 수 있다.
- 신생아가 전신 경련을 할 때, 신생아기 이후 소아들이나 성인들이 전신성 복합성 경련을 할 때와 같이 강직성 경련 또는 강직 간대성 경련을 하는 때가 많지 않기 때문에 신생아가 전신 경련을 하고 있는지 확실히 모를 수 있다.
- 신생아 경련이 전신성 질병으로 인해 생길 수도 있고 두 개강 내 출혈 등으로도 생길 수 있다.
- 이런 저런 이유 때문에 신생아 경련은 항상 응급으로 진단 치료한다. 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과-제 12 권 소아청소년 신경 정신 행동 심리 수면문제-간질 참조.

다음과 같은 원인으로 신생아 경련이 생길 수 있다.

- ① 난산 분만으로 태어날 때 생긴 신생아 산소 결핍증이나 뇌 손상
- ② 특발성 전신 경련.
- ③ 질식(저산소혈증/신생아 가사),
- ④ 두개강 내 출혈
- ⑤ 두부 외상
- ⑥ 선천성 뇌 기형
- ⑦ 뇌염
- ⑧ 뇌막염
- ⑨ 테타니
- ⑩ 저혈당증
- ⑪ 심한 선천성 심장기형
- ⑫ 모체 약물 중독
- ⑬ 어떤 병으로 심하게 앓을 때
- ⑭ 마약이나 습관성 약물에 중독된 엄마로부터 태어 날 때
- ⑮ 뇌 외상
- ⑯ 그 외 다른 원인

신생아 경련의 증상 징후

- 경련은 증상 징후이지 병명은 아니다.
- 신생아가 전신 경련을 할 때 경련으로 생기는 증상 징후가 일률적으로 나타나지 않기 때문에 전신 경련을 하는 신생아를 목격하는 부모들도 때로는 의사들도 신생아가 경련을 하는지 잘 모르고 지나갈 수 있다. 구체적으로 증상 징후를 더 설명하면.
- 목적 없이 응시하거나 동공이 확장되거나 동공이 축소되고 눈을 깜박거리기도 하고, 안구진탕(Nystagmus)이 생기기도 하고 안검이 떨리기도 한다.
- 입을 목적 없이 찹찹거리기도 하고 유난히 침을 흘리며 무엇을 씹는 것같이 입을 놀리기도 한다.
- 혀를 내밀기도 하고 비틀기도 하며 날카로운 소리를 내어 울기도 하고 그렁그렁 소리내기도 한다.
- 입술을 물기도 한다.
- 맥박이 늘어거나(서맥) 빈맥이 있을 수 있으며 맥박이 불규칙적으로 뛴 수 있다.
- 혈압이 높을 수도, 낮을 수 있고
- 무호흡증, 빈호흡증, 또는 불규칙 호흡증 등이 있을 수 있고 때로는 아주 약하게 숨을 쉴 수 있다.
- 얼굴색이 홍조, 청색 또는 창백할 수도 있다.
- 팔다리와 신체의 여러 군데가 잠시 동안 연축될 수도 있고 국부적으로 연축될 수 있다.
- 촛점성 간대성 근연축, 수영하는 듯 움직임, 자전거 타는 것 같은 움직임, 노 젓는 것 같은 움직임, 전신성 간대성 근경련, 근무력증, 긴장 과도증, 몸이 뻗뻗해질 수 있는 증상 징후이 생길 수 있다.

신생아 경련의 진단

- 가족 병력, 임신 병력, 임신부 약물복용 여부, 분만 과정, 증상 징후, 검진 등을 종합해서 신생아가 전신 경련을 한다고 생각하면 응급으로 진단 치료를 시작해야 한다.

- 뇌 초음파 검사, 뇌 CT 스캔 검사, 또는 MRI 검사 등으로 진단한다.
- 뇌파검사는 검사할 때만 비정상적 결과 또는 정상적으로 결과가 나올 수 있고 경련을 할 때만 비정상적인 뇌파검사의 결과가 나올 수 있다.
- 한 번 뇌파검사를 하고 그 결과가 정상이라고 해서 신생아가 경련을 하지 않는다고 진단할 수 없다.
- 때로는 24 시간 계속 뇌파검사를 할 수 있고 비디오 등으로 경련을 하는 상태를 찍어 진단할 수도 있고 계속 관찰해서 진단할 수 있다.
- 원인에 따라 뇌척수액 검사, CBC 피 검사, 혈당, 혈중 칼슘 검사, 대사 물질 검사 등 피검사를 해서 진단한다.

신생아 경련의 치료

- 제일 먼저 기도 확보처치를 하고 숨을 잘 쉬게 하고
- 심혈관 기능 확보
- 진단에 따라 적절한 약물로 치료한다.
- 페노바르비탈, Phenytoin, Diazepam, Lorazepam 등 항경련약으로 응급 치료를 한다.
- 그 후 필요에 따라 경련 유지 치료를 계속한다.
- 피리독신으로 치료도 하고
- 저혈당증은 포도당액주사,
- 저칼슘증은 칼슘 투여로 치료한다.

다음은 “아기가 경기를...”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 아기가 경기를...

Q.

안녕하십니까..

다름이 아니라 태어난 지 열흘정도 된 신생아 인데 수면 중에 자꾸만 경기를 합니다.

자는 도중에 눈을 떴다 감았다 하며 머리와 손, 발을 떨니다..

한번 경기를 하면 3 분에 한 번씩 경기를 하다가 6 회 정도 후에야 깨어납니다...

출산 때 초산인데 아기가 커서(3.95kg) 아기 머리를 인위적으로 기계를 이용하여 흡입해서 출산했는데 혹시 그 영향일 수도 있나요??

너무 걱정이 됩니다.

조언 부탁드립니다.

A.

진희님

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

다음과 같은 원인으로 신생아 경련이 생길 수 있습니다.

저산소증(산소결핍증)으로 인해 생긴 신생아 가사, 저산소성 허혈성 뇌질환증,

두강 내 출혈,

선천성 뇌 기형,

지주막하 출혈,

뇌염,

저칼슘증,

저혈당증,

고 나트륨증,

선천성 신진대사 이상,

약물 부작용 등 여러 가지 원인으로 신생아 경련이 생길 수 있습니다.

어떤 신생아는 정상적으로 손발을 떨릴 수 있습니다.

신생아가 경련을 하는 것 같으면 곧 의사의 진단 치료를 받아야 합니다.

상세한 진찰과 소변, 혈중 전해질 농도, 뇌파 검사(EEG), 심전도 검사, 뇌 초음파 검사, 뇌 MRI 검사 등 여러 가지 검사를

필요에 따라 하고 원인을 알고 그 원인에 따라 치료해야 합니다.

신생아 경련을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다.이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS

- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병

- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation Ameican academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.

- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine

신생아가 잠을 지나치게 많이 잘 때, When a newborn infant is too much sleeping or drowsy

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 68. 이렇게 평화스럽고 예쁘고 건강하게 보이는 아기가 보통 때보다 한두 시간 더 자는 것은 별문제가 되지 않을 수 있다. 그러나 어딘가 아픈 신생아가 보통 때보다 더 오래 동안 자면 잘 살펴보고 의사에게 곧 문의한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 분만 전, 분만 시, 또는 분만 후 바로 산소 결핍증으로 질식된 신생아,
- 전신 마취를 받거나 진통제로 치료를 받으면서 분만한 모체에게 태어난 신생아,
- 분만 중 산소 결핍증이 있는 모체에게 태어난 신생아.
- 선천성 바이러스 감염병, 또는 후천성 바이러스 감염병이나 박테리아 감염병, 또는 어떤 종류의 중추신경 질환이 있는 신생아는 잠을 정상 이상으로 많이 잘 수 있다.
- 그 외 다른 이유로 신생아들이 태어나자마자 비정상적으로 잠을 많이 잘 수 있다.

- 비정상적으로 잠을 많이 자면 의사의 진단 치료를 바로 받아한다. 신생아들, 영아들, 유아들의 정상 수면 패턴 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아가 심하게 울고 보챌 때, When a newborn infant is unusually crying or fussy a lot

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 69. 영아 산통으로 신생아가 보채고 심히 운다.
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 갓 태어난 신생아나 그 이후 신생아, 또는 영아는 여러 가지 이유로 심하게 울고 보챌 수 있다.
- 신생아가 어딘가 아파서 울 때의 울음소리의 음색, 음량, 톤과 다른 이유로 울 때의 울음소리의 음색, 음량, 톤에 차이가 많다.
- 대부분의 신생아들은 배가 고플 때 보채고 울 수 있다. 그 때 울음소리의 음색, 음량, 톤과 그 외 다른 때의 울음소리의 음색, 음량, 톤이 다르고 그들의 신체 언어도 다르다.

- 뇌막염이나 두개강 내 출혈, 복강 내 질병이나 흉강 내 어떤 질병으로 심하게 아플 때도 아기들이 심하게 보챌 수 있고, 때로는 신음 소리를 내면서 울기도 하고, 이때 아픈 아기를 보면 참 가엾다.
- 이와 같이 신생아나 영아가 울 때 그의 울음소리에 음색, 음량, 톤이 다르고 우는 원인에 따라 울음의 음색, 음량, 톤, 신체 언어가 다르다.
- 심하게 보채면서 우는 아기도 있고 보채지 않고 울기만 하는 아기도 있다.
- 잠깐 동안 울기도 하고 오랫동안 울기도 한다.
- 아무리 달래도 울음을 그치지 않는 경우도 있다.
- 아기가 울면 우는 원인이 무엇인지 알아보면서 그 원인에 따라 아기를 보살핀다.
- 아기가 먹지 않고, 잘 자지 않고, 웃지도 않고 달랠 수 없이 울면 독성 상태(Toxic state)에 있고 아주 위험한 상태이다.
- 이런 경우는 의사에게 바로 문의해야 한다([부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 3 권 태아, 신생아, 여유아. 하령기 아, 사춘기 아이들의성장발육-울음 참조).
- 아기가 울 때 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환

- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아가 모유나 인공영양을 잘 먹지 않을 때(신생아가 잘 먹지 않을 때), Poor breastfeeding or formula feeding in newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 70. 신생아가 갑자기 모유를 잘 먹지 않는다면 우유병 꼭지를 잘 빨지 않고 먹지 않으면, 아기에게 어떤 병이 생겼다고 생각해도 틀림없다. 특히 신생에게는 더 그렇다. 이럴 때 의사의 치료를 곧 받는다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD, FAAP

- 건강한 신생아들이나 영아들 중 일부는 정상적으로 잠을 보통 때보다 좀 더 오랫동안 잘 수도 있고 덜 잘 수도 있다.
- 하루 24 시간 동안, 모유나 인공영양을 보통 먹는 양보다 좀 적게 먹을 때도 있고 좀 더 많이 먹을 때도 있다. 때로는 정상적으로 먹는 시간 간격이 한 시간 일찍 또는 한 시간 늦게 들쭉날쭉 할 수 있다.

- 그러나 신생아가 다음과 같이 보통 때보다 더 적게 먹으면 주의가 요한다.
- 어떤 병을 앓을 때 신생아들이나 영아들에게 맨 처음으로 나타날 수 있는 흔한 증상 징후 중 하나가 모유나 인공영양을 적게 먹거나 잘 먹지 않거나 통 먹지 않는 증상 징후이다.
- 거기다가 보채고, 달랠 수 없이 울고, 자지 않고 아파보이면서 잘 먹지 않으면 어딘가가 많이 이상한 것이다.
- 어떤 신생아는 어디가 아프면 그 동안 잘 먹던 모유나 인공영양을 아주 천천히 먹든지 또는 아주 조금 먹는다.
- 또 병에 걸려 앓을 때 신생아들의 대부분은 보통 이상으로 잠을 더 오랫동안 자거나, 자다가 자주 깨거나, 쉽게 잠들지 않는 등 잠자는 데 문제가 생길 수 있다.
- 신생아나 영아가 인공영양이나 모유를 보통 때보다 잘 먹지 않든지, 한두 번 거르든지, 또는 통 먹지 않고 잠을 잘 자지 않으면 의사의 진단 치료를 바로 받아야 한다.
- 특히 신생아가 잘 먹지 않고 잠을 너무 많이 자든지 잠을 자지 않고 먹지 않고 보채면 어딘가 많이 아프다는 것을 부모에게 알리는 첫 신호이다.
- 이때는 서슴지 말고 의사의 진단 치료를 받는다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell

- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환

- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아에게 열이 날 때, Fever in newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 71. 미국에서는 유리 수은 체온계로 체온을 재는 것을 더 이상 권장하지 않는다.
그러나 유리 수은 체온계로 체온을 재면 경제적이고 실용적이고 쓰기에 간편하다.
필요에 따라 항문 체온계로 신생아의 항문에서 체온을 잴 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 72. 신생아에게 열이 나면 가능한 한 항문체온을 잰다.항문 체온을 잴 때는 장갑을 끼고 체온을 잰다.
항문 체온을 잴 때 전자체온계나 수은 체온계를 사용할 수 있다.

- 날씨가 덥거나 실내의 온도가 너무 높을 때 아프지 않아도 신생아의 체온이 주위 온도에 따라 덩달아 올라가 높아질 수 있다.
- 그럴 때 어떤 감염병에 걸려 앓지도 앓는데 미열 내지 고열이 날 수 있다.
- 아무 이상도 질병도 없는 신생아를 두꺼운 담요나 포대기 등으로 너무 꼭 싸 주거나 옷을 너무 많이 입힐 때도 신생아의 체온이 정상 이상으로 올라갈 수 있고 열이 날 수 있다.
- 신생아에게 탈수가 생길 수 있다. 그로 인해 미열 내지 고열이 날 수 있다. 이렇게 생긴 열을 신생아 탈수열이라고 한다.
- 생명을 위협할 수 있는 폐렴, 뇌염, 뇌막염, 패혈증 등 감염병을 앓을 때 미열 내지 고열이 날 수 있다.
- 드물게는 생명을 위협할 정도로 심각한 감염병을 앓고 있는 신생아에게 고열이 나지 않고 오히려 미열이 나거나 저체온증이 생길 수 있다.
- 부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호- 신생아의 체온 참조. 고열이 날 때, 열성 경련, 신생아 체온, 신생아 탈수열, 신생아가 열이 나면 어떻게 하나요, 열이 날 때 참조.
- 생후 28 일 이전 아기들 즉 신생아들에게 100.4°F 이상(38°C 이상) 열이 나면 병원 입원을 하고 열나는 원인을 찾으면서 적절히 치료하라고 미소아과 학회에서는 권장한다.

다음은 “아기체온이 41 도까지 ... 신생아에게 열이 날 때, 고열”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 아기체온이 41 도까지 ... 신생아에게 열이 날 때, 고열

Q.

안녕하세요. 이렇게 좋은 사이트를 알게 되어 넘 기쁩니다.

10 월 1 일에 태어난 여자아기입니다.

3 일에 병원에서 퇴원하여 몸조리를 한다고 따뜻한 방에서 아기와 함께 있었습니다.

낮에는 곤히 자던 아기가 늦은 저녁이 되어 잠을 안자고 보채며 우는 것이었어요.

입을 자꾸 벌리며 먹을 것을 찾기도 하면서요.

하루 동안에 변을 3 번이나 봤어요. 샛노란 변에 두부를 으개놓은 듯한 뭍기였어요.

새벽 3 시까지 안자고 보채는 아기를 저는 안고 얼러 주며 있다가 아기가 지쳐 힘이 없어 보이며 경기를 하는 것이었어요.

얼굴이 빨개지고 눈을 크게 뜨며 부르르 떨었어요. 그때 체온을 재어보니 41 도였어요.

저는 그때 상황의 심각성을 인식하고 종합병원응급실로 갔습니다.

아기의 옷을 벗기고 열부터 식히더니 1 주일정도 입원해야 한다는 것이었습니다.

열만 내리면 다 인줄 알았는데 갓 태어난 아길 1 주일의 입원이라니 병원이 의심되더군요.

지금까지 나온 검사결과는 방사선사진과 뇌막염에는 이상이없다고 합니다.

그리고 소변배양검사결과 세균이 3 가지가 나왔는데 아기에게서 나온 건지 용기에서 나온 건지를 다시 검사해봐야겠다는

어처구니없는 답변을 주더군요.

다음 주 화요일쯤에 퇴원이 가능하다는데...

도대체 어떤 검사를 하고 정말필요한검사인지 알고 싶습니다.

불친절한 병원이 의심스럽기도 하구요.

선생님의 답변 부탁드립니다.

A.

이청님께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

아기의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신

정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

다음과 같은 병이나 문제가 있으면 신생아에게 열이 날 수 있습니다.

신생아 탈수열,

선천성 폐렴,

뇌염,

골수염,

균혈증,

패혈증,

요로 감염 등의 박테리아 감염병

또는 선천성 또는 후천성 바이러스 감염병이 생기면 고열이 날 수 있습니다.

주위 온도가 너무 높거나

아기를 너무 싸주거나

탈수열이 있을 때도 고열이 생길 수 있습니다.

인터넷으로 무엇 때문에 열이 났는지 확실히 말씀드릴 수 없으나 혹시 탈수열로 고열이 났었나 의심 합니다.

신생아에게 고열이 나면 뇌척수액 검사, CBC 피검사, 혈중 전해질 농도 검사, 소변, 대변과 척수액 등으로 그람 염색 현미경

세균 검사, 세균배양검사 등을 하는 것이 보통입니다.

가슴 X 선 사진 검사를 하는 것도 중요합니다.

그런 검사의 결과가 있으면 답변 드리는 데 도움이 됩니다.

질문이 더 있으시면 담당 의사선생님께 더 하시고 상담하시기 바랍니다.

탈수열, 신생아에게 열이 날 때, 신생아 전신경련. 부모도 반의사가 되어야 한다-
소아가정간호백과-제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해

키우세오-신생아 열, 21 권 가정간호 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면
다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료

- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기

- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과--부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith

- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다“-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

신생아에게 고열이 날 때, High fever in newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 12. 신생아에게 열이 나면 체온을 재고 즉시 단골 의사에게 문의하던지 병원 응급실로 바로 데리고 간다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 13. 신생아에게 열이 나면 의사에게 즉시 문의하던지 병원 응급실로 바로 데리고 간다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 갓 태어나서 생후 28 일까지 기간을 신생아기라 하고 그 기간의 아기들을 신생아들이라 한다.
- 생후 2~3 일 경에 아무 감염병이 없는 신생아에게 생긴 탈수로 인해 열이 날 수 있다.
- 이 때 신생아가 모유수유나 인공영양을 충분히 섭취하지 못하고 생리적 체중감소 등으로 열이 날 수 있다.
- 신생아가 다른 이유로 탈수되면서 신생아에게 고열이 날 수 있다. 이렇게 생긴 열을 신생아 탈수열이라고 한다. 신생아 탈수열 참조.
- 신생아에게 생긴 선천성 바이러스 감염병, 후천성 바이러스 감염병, 또는 박테리아 감염병으로 열이 날 수 있다.
- 신생아에 생긴 어떤 감염성 감염병으로 인한 열과 신생아 탈수열을 감별 진단해서 치료해야 한다.
- 전염병을 앓고 있지 않은 건강한 신생아에게 너무 옷을 많이 입히거나 아기를 두꺼운 담요 등으로 너무 싸주면 신생아에게 열이 날 수 있다.

- 보육기 내 온도나 실내 온도가 상당히 높으면 신생아의 체온이 비정상적으로 올라가서 열이 날 수 있다.
- 원인을 알아보면서 추정 원인에 따라 치료 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아의 저체온, Hypothermia in newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 73. 신생아들은 체온 조절을 미숙하게 한다.
그래서 체온이 조금만 떨어져도 몸이 쉽게 차지고 청색증이 쉽게 생길 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 74. 어떤 이유로 체온 조절을 정상적으로 잘 할 수 없는 아픈 신생아나 미숙아는 보육기(인큐베이터) 내에서 키우고 필요에 따라 치료도 받고 양육한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 신생아들은 체온 조절을 미숙하게 한다.
- 그리고 체온조절 중추도 미숙하다.
- 그래서 주위 환경 온도 변화에 따라 어떤 질병에 걸려 앓을 때 그에 따라 체온을 성숙하게 잘 조절할 수 없다.
- 예를 들면, 찬 음식을 먹이거나,
- 주위 온도가 낮거나,
- 부적절하게 덮거나 입거나,
- 실내 온도가 낮을 때 건강한 신생아의 체온이 낮아질 수 있고,
- 그로 인해 몸이 찻 수 있다.
- 몸이 차면 입술과 손발이 파래지고 신체의 말단 부위에 선단 청색증이 일시적으로 생길 수 있다.
- 생명을 위협할 정도로 심각한 감염병을 앓을 때 신생아의 체온이 오히려 떨어져 저체온증이 생길 수 있고 그로 인해 저체온증이 생기고 몸이 아주 찻 수 있다.

- 그 외 생명을 위협할 수 있을 정도로 심하게 앓는 병으로 신생아의 체온이 비정상적으로 올라가서 고열이 나기도 하지만 그와 반대로 체온이 비정상적으로 많이 떨어져 저체온이 생길 수 있고 몸이 아주 찰 수 있다.
- 다시 설명하면, 실외 온도나 실내 온도가 낮을 때 신생아를 적절히 보온해 주지 않으면 체온이 비정상적으로 떨어질 수 있다.
- 아주 건강한 신생아에게 옷을 적절히 입히지 않거나, 적절히 싸주지 않으면 체온이 떨어져 몸이 차질 수 있으며 저체온증이 생길 수 있다.
- 신생아나 영아에게 열이 나면 아프다는 것을 쉽게 알 수 있듯이 그들의 체온이 정상 이하로 떨어지면 부모들은 더 많은 관심을 갖고 주의해야 한다. 저체온 참조.
- 신생아의 체온이 정상 이하로 낮으면 주위의 온도, 입은 옷이나 덮어준 이불 등을 체크해보고 어디가 아픈지 체크해 보고 적절히 처치하고 아픈 것 같으면 의사의 진단 치료를 바로 받아야한다.

다음은 “온몸이 차가워요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 온몸이 차가워요

Q.

이제 겨우 14 일된 신생아입니다.

어제부터 변을 보지 못하고, 오늘은 우유를 다 토하고 온몸이 차가워요.

(코로도 우유가 다 나왔어요)

식은땀도 나고요 손발이 아주 차가운데 무슨 병이 있는 건 아닌지 알고 싶어요.

참고로 우리 아기는 태어나자마자 폐에 염증이 생겨서 10 일정도 입원해 있었어요.

이제 집에 온지 겨우 4 일인데 제가 잘 몰라서 그런 건지..

시원한 답변 부탁드립니다.

A.

순이님

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

아기의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 성심껏 드리겠습니다.

신생아들 대부분은 하루에 3~4 번 대변을 정상적으로 볼 수도 있고 더러는 하루 7~8 번 정도 정상적으로 볼 수도 있고 3~4 일 만에

한 번씩 대변을 문제없이 보기도 합니다.

그러나 토하고 어디가 아프면서 대변을 보지 않으면 의사의 진단 치료를 받아야 합니다.

신생아들은 인공영양을 먹고 생리적 위식도 역류로 가끔 넘기는 것은 정상입니다. 그것은 생리적 위식도 역류로 생기는 것이

보통이기 때문입니다. 그러나 인공영양을 분수같이 토하는 것은 비정상입니다.

계속 토하면 의사의 진단 치료를 바로 받아야 합니다.

건강한 신생아들이나 영유아들은 체온조절을 큰 아이들이나 성인들 같이 성숙하게 잘 할 수 없기 때문에 손발이 정상적으로 찰

때가 많습니다.

또 어디가 아프면 손발이 더 쉽게 차집니다. 아프면 체온 중추신경 기능이 더 미약해질 수 있습니다. 때로는 선단 청색증이

생기기도 합니다.

주신 정보로 확실히 알 수 없지만 비정상적인 상태 같습니다.

곧 의사의 진단을 받으시기 바랍니다.

구토, 시아노시스(청색증, 자색증), 신생아의 몸이 찰 때. p.00 저 체온 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시

질문해 주시기 바랍니다. 소아 청소년과 에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락

주세요. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “저체온”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 저체온에 대해서

Q.

7개월 10일된 딸아이를 둔 엄마인데요. 아이가 이번 토요일 저녁때 갑자기 열이 38.3도를 넘어서 해열제를 먹이고 또 약효가 떨어져 39도까지 올라 새벽에 한 번 더 먹였거든요 주말이라 병원도 가기 그렇고 해서요.

다음날 일요일에도 진료하는 병원이 있어 진료를 받았는데 목이 부어서 그렇다고 처방전에 따라 약을 지었는데 해열제는 시럽으로 따로 주시더라구요. 열이 올라 아침저녁 두 번 해열제를 먹였고, 38도 이상은 오르지 않았어요.

월요일에 다니는 병원에 갔었는데 목에 곱이 꺾었다고 오늘 내일 열이 많이 나서 고생하겠다고, 해열제는 썬토펴정 0.67(가루약)에 넣어 주셨거든요. 콧물도 약간 있다고 같이 처방해 주셨어요. 근데 그 약을 한번 먹고 나더니, 몸이 차서 재어보니 34.5도 더라고요. 넘 놀라서 병원시간도 끝나고 너무 당황이 되어서 인터넷도 찾아보고 했는데 저체온에 관한 내용이 별로 없어서요... 저녁부터 새벽까지 34.5-35 사이를 벗어나지 않고... 몸은 땀 때문인지 습해서 냉하고 몸을 떨기도 하고, 토하기도 했어요... 따뜻하게 한다고 난방이며 드라이도 말려주고 했지만 한계가 있어서, 하여튼 아이가 축 처져서 옆드려 가만히 있는 모습을 보니 맘이 아픕니다.

그 다음날 아침에 35.5~36.2 사이로 조금씩 회복이 되어 병원에 갔는데 담당의사가 없어서 다른 의사께서 보더니 원인을 모르시는 것 같고 괜찮다고만 하시는데요.

그 해열제를 빼고 다시 약을 지어 와서 먹고 있는데요...36.5 도 올랐다가 다시 35.5-7 도로 내려가고 완전이 회복은 되지 않아서 걱정이 되긴 합니다.

제가 궁금한건요,

① 왜 갑자기 34.5 도까지 떨어질 수 있는지? (2 일 동안 열이 올라서 더 이상 오르지 않을 텐데 해열제를 과도하게 먹여서 그런지... 정상체온인 사람이 먹어도 체온은 떨어지지 않고 소염효과가 있다는 걸 책에서 봤는데요...)

② 저체온인 경우 아이가 어려서 몸에 안 좋은 건 아닌지? 저체온일 경우 어떻게 위험한지?

③ 다음에 또 고열이 되서 약을 먹일 경우 주의해야 할 점은?

초보엄마라 너무 걱정되고 해서, 바쁘시더라도 답변 부탁드립니다.

A.

기옥님

안녕하세요. 좋은 질문을 해주셔서 감사합니다. 자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등 자세한 정보가

더 많이 있을수록 더 좋은 답변을 드릴 수 있지만 주신 정보를 토대로 답변을 드리겠습니다.

체온은 나이, 하루 중 조석 어느 때 잤 체온인가, 체온을 잤 신체 부위, 운동 중, 전, 후 체온을 잤느냐, 약물복용, 건강상태 등에

따라 다릅니다.

우리들은 정상체온이란 말을 자주 하지만 사실은 정상체온은 상대적으로 다르다는 것을 쉽게 이해할 수 있다.

예를 들면, 건강한 영유아들의 항문에서 잤 체온과 겨드랑이에서 잤 체온에도 화씨로 거의 1 도 정도 차이가 납니다.

또 어떤 종류의 체온계로 체온을 잤느냐에 따라, 체온계를 얼마 동안 신체에 대고 잤느냐, 신체 어느 부위에서 체온을 잤느냐에

따라서 체온치가 다릅니다.

귀 전자체온계로 외이도에서 잤 체온이 상당히 높아서 다른 체온계로 다시 잤 결과 체온이 정상인 것을 발견한 사례도 있고 그와

반대로 실제 체온은 정상인데 잤 체온이 그보다 아주 낮을 때도 있습니다.

체온이 정상 체온보다도 낮으면 우선 권장하는 대로 체온을 잤는지 알아보아야 합니다.

얼음이나 찬 음식물 등을 먹은 바로 후 입안에서 잤 체온은 정상적으로 상당히 낮을 수 있습니다.

옷을 적절히 입지 않거나 추운 환경에 있던 영유아들의 체온은 또한 훨씬 낮을 수 있습니다.

갑자기 고열이 나기 시작할 때 처음 얼마동안은 손발 등 말단 신체 부분 피부는 찰 수 있습니다. 입술, 귀 등의 체온이 일시적으로

낮아지고 차지는 것입니다.

체내 생명 유지에 극히 필요한 주요기관의 체온은 가능한 정상적으로 유지됩니다. 말단 체부의 체 표면 체온은 낮아질 수 있습니다.

이 때 체 표면에서 잤 체온은 비정상적으로 아주 낮아질 수 있습니다. 또한 손으로 이마나 손발을 만져보면 아주 찬 것을 느낄 수 있습니다.

바깥 온도가 낮으면 될 수 있는 한 열이 체외로 방출되지 않게 하기 위해서 몸을 움츠립니다. 땀샘 구멍이 막힙니다. 피부에 털이

서고 근육이 떨려 열을 발생시킵니다. 숨 쉬는 횟수를 줄이고 체온 방출을 막는 것이 저체온에 대한 정상 생리 반응입니다.

또한 신체를 많이 덮어 열이 몸에서 방출되지 않게 하는 생리가 정상적으로 생깁니다.

열이 너무 많아서 몸에서 열을 방출될 때는, 다시 말하면, 해열이 될 때는 숨을 더 자주 쉬게 되고 소변을 더 많이 보게 되며 땀구멍이 더 열리고 땀이 더 나게 되며 조금만 덮으려고 하고 전신을 될 수 있는 한 꼭 활짝 펴서 몸에서 열을 체외로 최대한도로 방출되게

해서 체온을 정상으로 유지하게 됩니다.

이와 같이 체온조절은 여러 가지 조건에 의해서 그때그때 달라집니다.

신생아들이나 미약한 영유아들, 노쇠한 성인들이나 뇌에 손상이 있거나, 죽기 직전에 이른 경우, 심한 패혈증, 갑상선 이상 등

어떤 병으로 중추신경이 정상적으로 기능하지 않는 사람들의 체온은 일정하지 않고 비정상적으로 올라가든지 낮아질 수 있습니다.

왜 그렇게 체온이 낮아졌는지 확실한 답변을 드릴 수가 없습니다.

소아들의 체온이 어느 정도 올라갈 때보다 체온이 비정상적으로 아주 낮을 때는 더 걱정이 되는 것이 보통입니다.

약물 치료 받을 때 약물 부작용으로 인해서 체온이 낮아질 수는 있지만 아기의 경우는 약물 부작용으로 인해서 낮아졌는지

답변을 드릴 수가 없습니다.

다음에 해열제를 써야할 경우, 의사의 처방에 따라서 쓰시는 것이 좋을 것 같습니다.

여러 종류의 약물로 치료를 받고 있기 때문에 약으로 체온이 그 정도로 떨어졌는지 않고 있는 병으로 인해서 체온이 떨어졌는지

또는 어떤 병과 약물로 인해서 체온이 떨어졌는지 확실히 답변을 드릴 수가 없습니다.

다음에 해열제를 쓸 때는 의사의 지시에 따라서 꼭 쓰시기 바랍니다.

아직도 문제가 계속 되면 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 그 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

그리고 체온계에 이상이 있는지 확인해 보세요. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Neonatology for the Clinician by Jeffrey Pomeranc and C. Joan Richardson
- Neonatology Diseases of the fetus and infant, edited by Richard E. Behrman
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD, FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아의 정상 체온과 미숙 신생아의 체온조절, Normal temperature of newborn infants and body temperature regulation in premature infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 2. 신생아들은 스스로 체온을 원숙하게 조절하지 못한다. 특히 미숙 신생아로 태어난 신생아들은 스스로 체온조절을 하는데 어려움이 많다.

신생아실에서는 신생아의 체온을 적절히 유지하기 위해서 신생아들에게 모자를 씌우고 옷을 적절히 잘 입힌다. 그리고 포대기나 담요 등으로 적절히 잘 싸서 체온이 낮아지지 않게 보호해준다. 때로는 어떤 이유로 체온 조절을 잘 할 수 없는 미숙 신생아들이나 신생아들은 자신이 스스로 체온 조절을 적절히 할 수 있을 때 까지 보육기 속에서 키우다가 그 다음은 클립으로 옮겨 거기서 양육하고 거기서도 스스로 체온을 잘 조절할 수 있고 체중이 계속적으로 증가되고 건강하면 집으로 퇴원시키는 식으로 육아한다. 그러나 산 후 시설로는 보내지 않는다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 3. 앓는 만삭에 태어난 정상 신생아들, 병을 앓는 만삭 신생아들이나 체중아, 작은 미숙 신생아들은 신생아기 이후 건강한 영아들처럼 체온 조절을 스스로 잘 하지 못하는 것이 보통이다. 그들이 스스로 체온을 잘 조절 할 수 있을 때까지 필요에 따라 인큐베이터(보육기) 내에서 양육할 때가 많다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 4. 만삭 신생아들, 특히 어떤 병을 앓는 신생아들, 아주 작은 미숙신생아들은 신생아기 이후 건강한 영유아들 처럼 체온 조절을 스스로 잘못하는 것이 보통이다. 이런 이유로 체온 조절을 스스로 잘 할 수 있을 때까지 미숙 신생아를 인큐베이터(보육기) 내서 양육하는 것이 보통이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 5. 항문의 체온을 잰다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 미숙 신생아의 체온 조절 중추 기능은 만삭에 태어난 건강한 신생아의 체온 조절 중추 기능에 비해 덜 발육되어 있고 미숙하게 기능한다.
- 미숙 신생아의 총 체 표면적의 크기는 자신의 체중에 비하여 훨씬 더 넓고 피하 지방 조직층은 아주 얇다.
- 이런저런 이유로 미숙 신생아들은, 특히 아주 작은 저 체중 미숙 신생아들은 상당히 크게 성장할 때까지 스스로 체온 조절을 잘못하는 것이 보통이다.
- 주위 온도가 갑자기 높아지면 미숙아의 체온도 주위 온도에 따라 덩달아 올라가고, 반대로 주위 온도가 갑자기 내려가면 체온도 주위 온도에 따라 덩달아 내려갈 수 있다.
- 이런저런 이유로, 출생 시 체중이 2.5kg 이하 되는 미숙 신생아들이나 저체중 신생아들이 자기 스스로 체온을 조절할 수 있을 때까지 그들을 보육기 속에서 양육하는 것이 일반적이다. 신생아의 체온, 신생아 탈수열 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아 황달, Jaundice in newborn infants(Neonatal jaundice)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]

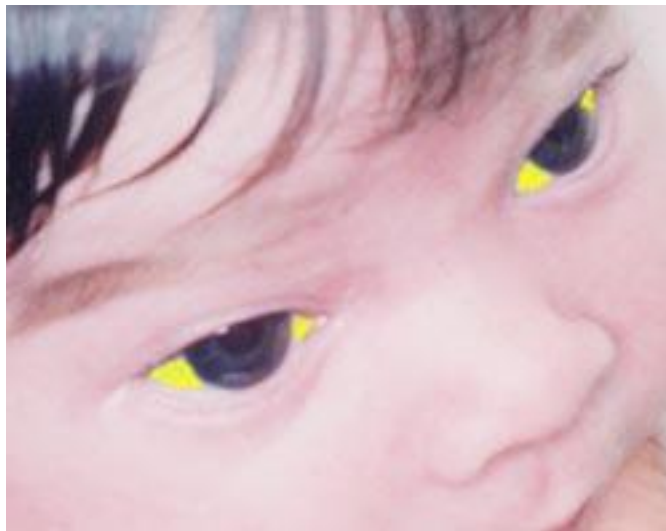


사진 75. 황달이 심하면 눈의 흰자위가 노랗고 피부 색깔도 노랗을 수 있다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 갓 태어난 신생아들에게 황달이 더 쉽게 생길 수 있다.
- 신생아 황달은 크게 두 가지 황달로 나눌 수 있다.
- 하나는 생리적 황달, 다른 하나는 병적 황달이다.
- 황달이 생기면 눈 흰자위가 노랗고 피부도 노랗게 될 수 있다.
- 신생아에게 생기는 황달의 대부분은 생리적 황달이다.
- 때로는 신생아에게 병적 황달이 생길 수 있다.
- 어떤 종류의 병적 황달은 생명에 위험할 수 있다.

- 출생 후 24 시간 이내 생기는 신생아 황달의 대부분은 생리적 황달이 아니고 병적 황달이다.
- 병적 황달은 생리적으로 생기는 황달이 아니다. 즉 어떤 병으로 생기는 황달이다.
- 육안으로 볼 수 있을 정도로 눈이나 피부가 노랗거나 황달이 신생아에게 생겼다고 의심되면 황달의 원인이 무엇인지 알아보고 그 원인에 따라 적절히 치료해야 한다. 생리적 황달, 신생아 황달 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아 설사(신생아의 설사), Diarrhea in newborn infants(Neonatal diarrhea)

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 78. 신생아를 양육할 때도 손을 깨끗이 씻어 감염병을 예방한다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 77. 모유를 먹는 신생아의 정상변
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 76. 신생아 설사 변
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 건강한 신생아들의 대변은 정상적으로 설사 변처럼 물똥을 낼 수 있다.
- 이렇게 정상으로 보는 신생아의 묽은 대변을 설사라고 하지 않는다.
- 모유나 인공영양을 충분히 먹는 신생아들의 대변은 정상적으로 더 묽게 볼 수 있다.
- 바이러스 위장염이나 박테리아 위장염, 패혈증, 또는 그 외 다른 감염병으로도 설사를 할 수 있고 물똥을 낼 수 있다.
- 어떤 병으로 설사를 하면 신생아는 삽시간에 탈수가 되기 쉽고 그로 인해 생명을 위협할 정도로 심하게 앓을 수 있다. 그 때문에 설사를 하면 의사에게 곧 문의해 적절한 진단 치료를 받아야 한다.
- 신생아가 설사를 한다고 생각되면 지체 없이 의사의 진단 치료를 받아야 한다.[부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 9 권 소아청소년. 소화기 질환-그림 173 참조, 아기가 우유로 만든 인공영양을 먹을 수 없는 경우, 신생아 설사 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아가 팔이나 다리를 잘 움직일 수 없을 때, Unable to normally move arms or legs of newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]



사진 79. 긴장성 경반사.

긴장성 경반사, 모로반사 등 원시 반사가 정상적으로 나타나지 않거나 비대칭적으로 긴장성 경반사가 나타나거나 비대칭적으로 모로 반사가 나타나면 팔다리에 어떤 이상이 있나 알아본다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

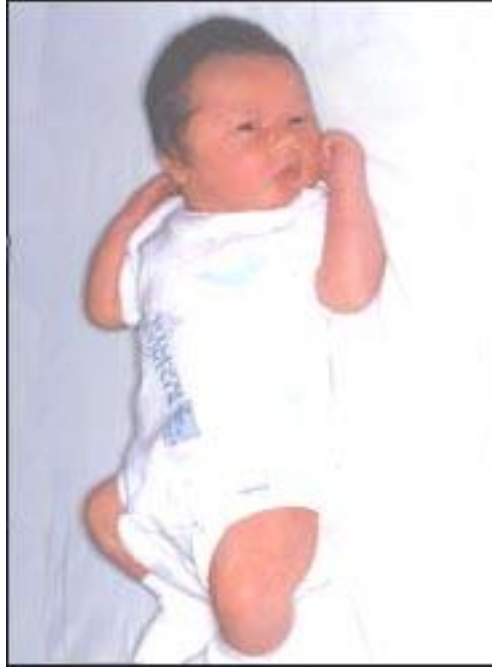


사진 80. 긴장성 경반사.

긴장성 경반사, 모로반사 등 원시 반사가 정상적으로 나타나지 않거나 비대칭적으로 긴장성 경반사가 나타나거나 비대칭적으로 모로 반사가 나타나면 팔다리에 어떤 이상이 있나 알아본다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 다음과 같은 원인으로 신생아가 팔이나 다리를 잘 움직이지 못할 수 있고
- 긴장성 경반사가 비대칭적으로 나타나거나 모로 반사가 비대칭적 나타날 수 있다. [부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 3 권 태아, 신생아, 영유아, 학령기아, 사춘기아이의 성장발육-원시반사 참조.
 - 팔이나 다리, 쇠골에 골절이 있거나(쇄골 골절)
 - 팔이나 다리에 염증이 생겨 있거나
 - 팔이나 다리의 관절이 빠졌거나 다쳤거나
 - 팔이나 다리의 신경이 손상됐거나
 - 뇌 손상이
 - 뇌성마비가
 - 척수신경 이상
 - 근육 이상

- 건강 상태가 아주 나쁘거나 전신이 아주 미약하거나 쇠약하거나
- 그 외 다른 이유 등으로 신생아가 팔이나 다리를 잘 움직이지 못할 수 있다.
- 팔이나 다리를 잘 움직이지 못하면 의사의 진찰 진단을 곧 받아야 한다. [부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 16 권 소아청소년 정형외과 질환 참조

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유

- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition

- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아의 출혈, Neonatal bleeding

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]

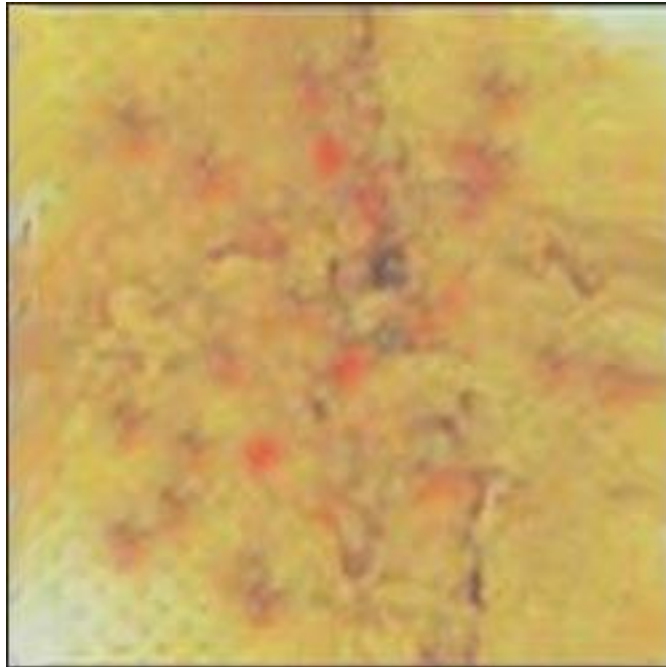


사진 81. 신생아 혈변

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 갓 태어나서 생후 1 주경까지 거의 모든 신생아들의 체내 비타민 K 농도가 생리적으로 낮아 비타민 K 결핍증이 있을 수 있다.
- 비타민 K는 피를 응고시키는 데 꼭 필요한 혈액응고 요소들 중 하나이다.
- 비타민 K가 많이 결핍되면 신체 어디에서든지 출혈될 수 있다.
- 비타민 K 결핍 출혈을 예방하기 위해 갓 태어난 모든 신생아들에게 비타민 K 주사를 통상적으로 놓는다. 특히 갓 태어난 미숙 신생아들이나 어떤 병을 앓는 신생아들에게 비타민 K 주사를 맞아 비타민 K 결핍 출혈을 예방하는 것이 보통이다.

- 분만 중 모체 질 산도에서 나온 피를 삼킨 아기가 갓 태어난 후 위장 내 피를 토하는 것이 보통이다. 아기의 위장관 내 모체 피의 일부를 토할 수 있고 일부나 전부가 위장관을 거쳐 대변과 같이 항문으로 배설될 수 있다.
- 이 때 신생아의 대변의 색은 빨강거나 커피색 같이 적갈색일 수도 있다. 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 5 권 인공영양, 우유, 이유, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수 화물, 지방- 비타민 K 참조.
- 피가 모유수유 중 엄마의 젖꼭지에서 날 수 있다. 피 나는 젖꼭지를 빨아 젖을 먹을 때 젖 먹는 아기가 엄마의 피를 삼킬 수 있고 그 피를 토할 수 있다.
- 갓 태어난 신생아의 구토물이나 대변에 섞여 나온 피가 신생아 자신으로부터 나온 피인지 분만 중 모체에서 난 피를 삼켰는지 수유 중 엄마의 젖꼭지에서 나온 피를 삼켰는지 금방 쉽게 확실히 알 수 없다.
- 신생아의 구토물이나 대변으로 나온 피로 모체 혈액 감별 임상검사를 하면 모체에서 난 피인지 신생아에서 난 피인지 비교적 쉽게 알 수 있다(신생아가 피를 토할 때, 피를 토할 때 참조).
- 혈액응고 이상, 비타민 K 결핍증, 백혈병, 외상, 감염병, 우유 알레르기 등으로 신생아 출혈이 생길 수 있다.
- 신생아에게 출혈이 생길 때는 의사에게 곧 문의해서 진단 치료를 받아야 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager

- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환

- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아가 피를 토할 때나 피똥을 눌 때, Vomiting blood (Hematemesis) or melena in newborn infants

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 6-Newborn Infant Care, Growth and development, diseases-제 6 권신생아 성장 발육 양호 질환 -in written in English and Korean]

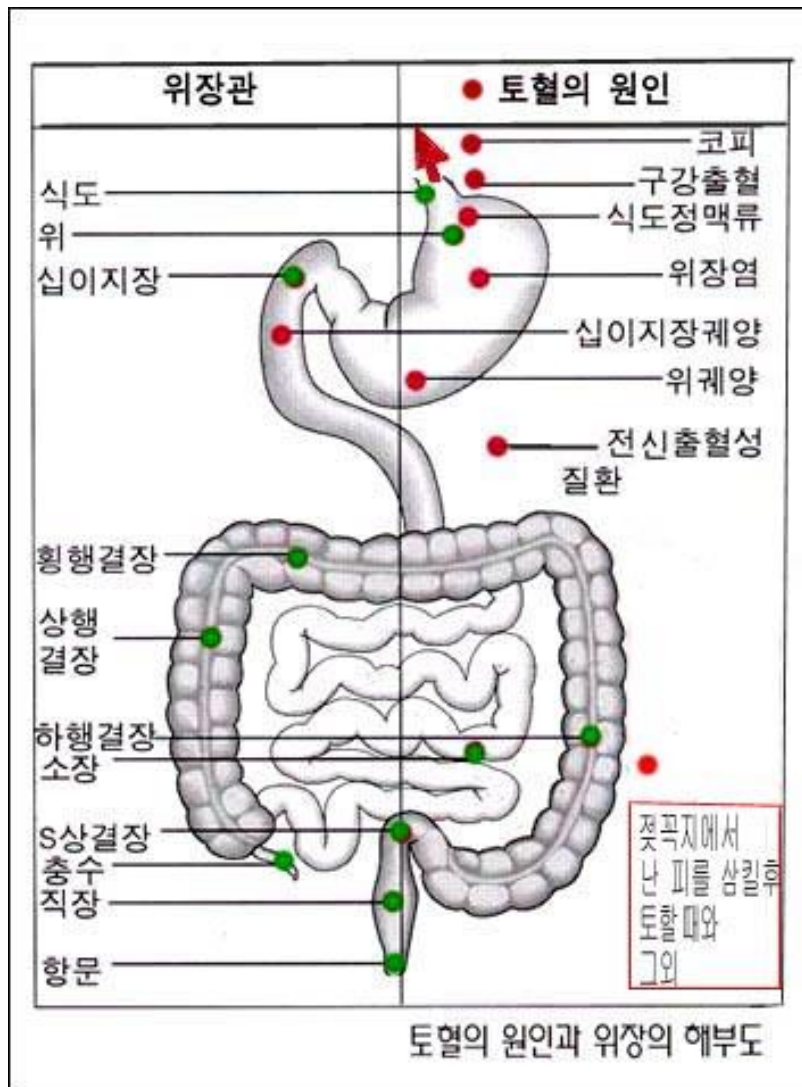


그림 82. 토혈의 원인

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 위장 관 속에 있는 피를 토하는 증상 징후를 토혈이라고 한다.
- 호흡기에서 나온 피를 뱉어 내는 것을 각혈이라 한다.
- 신생아들도, 아이들도 성인들도 새빨간 피나 검붉은 피를 토하는 경우가 가끔 있다.
- 식도 관 출혈이나 위장 관 출혈로 피를 토할 수 있다.
- 나이에 따라 피를 토하는 원인이 조금 다르다.
- 갓 난 아기가 피를 토하는 경우, 생후 1~2 일 된 신생아들이 피를 토하는 경우, 생후 1~2 일 이후 신생아들이나 생후 28 일 이후 영유아들, 또는 학령기아이들이 피를 토하는 원인 진단 치료가 다를 수 있다..
- [부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 9 권-소아청소년 소화기 질환-토혈, 갓 태어난 아기들이나 생후 1~2 일 된 신생아들이 피를 토할 때, 생후 1~2 일 이후 신생아들이나 생후 28 일 이후 영유아들, 학령기 아이들이 피를 토하는 경우 참조.
- 토혈의 원인이 무엇이든 신생아들이나 신생아기 이후 소아들이 피를 토하면 바로 의사의 진단 치료를 받아야한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

출처 및 참조문헌

- BIBLE
- How to really love your child

- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co

- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

제 9 장 : 공격적 행동, 폭력과 분노 표출 Aggressive behavior, violence and anger ventilation

공격적 행동, 폭력과 분노 표출, Aggressive behavior, violence and anger ventilation

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

공격적 행동, 폭력과 분노 표출의 개요, 원인

- 공격적 행동은 일종의 분노 표출 행동이다.
- 소아청소년들이나 성인들은 때로는 화를 낸다. 화를 내는 것은 정상적이다.
- 흔히 “저 사람은 화를 한번도 내지 않는 참 좋은 사람이라”고 하고 “저 사람을 화를 잘 내서 좋지 않은 사람이라고” 하기도 한다. 이말은 맞는 말이기도 하고 틀린 말이 되기도 한다.
- 화를 분노라고도 한다. 화를 내는 것을 “분노를 표출한다.”라는 말로 표현한다.
- 분노를 표출하는 정도와 방법은 그때그때에 따라 다를 수 있고, 또는 연령, 성숙도, 교육정도, 개인에 따라 다를 수 있다.
- 분노를 표출하는 정도와 방법은 상황에 따라, 또는 적절성에 따라 문제가 될 수도 있고 문제가 되기보다 긍정적으로 취급되기도 한다.
- 분노를 공격적 행동으로 표출할 때 공격적 행동의 정도와 유형과 방법에 따라 공격적 행동에 문제가 될 수 있다.

- 많은 사람들은 화를 낼 일이 생겨 화를 내는 것, 즉 분노를 표출하는 그 자체가 나쁜 것이라고 생각하고 화를 조금도 내지 않는 것이 가장 좋다고 여긴다.
- 심지어는, 화가 나도 꼭 참고 걸어로 화를 조금도 내지 않는 사람들처럼 행동하는 것이 더 좋은 사람들이라고 평가하기도 한다. 그리고 화가 나도 참고 분노 표출을 억제하는 것이 인간관계에서 극치 미라고 생각하고, 걸어가야 할 인간의 정도라고 생각하고, 자녀들에게 화를 조금도 내지 말고 살라고 교육시키고 자녀들을 훈련시켜야 한다고 믿는 부모들도 많다.
- 소위 지식층에 있는 일부는 “화가 나도 참는 사람들은 인자”라고 하면서 자녀들을 인자가 되어야 한다고 가르친다.
- 다 일리가 있는 말이다.
- 성경, 엡 4:29 에는 “무릇 더러운 말은 너희 입 밖에도 내지 말고 오직 덕을 세우는 데 소용되는 대로 선한 말을 하여 듣는 자들에게 은혜를 끼치게 하라”라고 한다. “화를 내서는 안 된다”란 말로 해석 할 수 있다.
- 화가 나면 분노를 적절하게 표출하도록 훈련시키는 것이 옳은 자녀 훈련이다.
- 화가 날 때 분노를 적절하게 표출하는 것은 극히 정상적이고 남녀노소 인간 누구도 때로는 화를 낼 수 있다.
- 그러나 화가 날 때 분노를 어떻게 표출하느냐가 문제가 된다.
- 화가 나면 화를 나게 한 원천에만 초점을 두고 온화하고 겸양하고 조용하게 논리적이고 합리적으로 분노를 긍정적으로 표출하는 것이 가장 이상적이다.
- 자녀들에게 화가 날 때 화를 긍정적으로 합리적으로 성숙하게 표출하도록 자녀들을 훈련시키는 것은 부모들의 책임이고 의무이고 자녀훈련의 미덕이다.
- 그러나 바로 위에서 설명한 것과 같이, 긍정적으로 분노를 표출할 수 있는 성인들이나 아이들은 이 세상에서 그렇게 많지 않다.
- 분노를 표출하는 정도와 방법에는 각 개인의 인성의 성숙도와 각 개인의 나이 그리고 천성, 화를 내게 한 원천 등에 관련이 있다.
- 어떤 성인들이나 아이들은 화가 나면 불쾌하게 시끄럽게 떠들면서 화를 표출하기도 하고, 때로는 기물을 파괴하고, 말로 욕설하고 감정적으로 육체적으로 남을 공격해서 육체 손상을 입히는 행동을 해서 부정적이고 공격적 행동으로 분노를 표출하기도 한다.

- 태어나서부터 영유아기 학령기 사춘기를 거쳐 성인으로 성장발육 될 때까지, 분노를 긍정적으로 표출하는 법을 가르치지 않고 배우지도 않고 자연적으로 적절한 분노 표출을 터득할 수 있다고 믿기도 한다.
- 아이들은 분노를 긍정적이고 합리적으로 적절히 표출할 수 있다고 믿는 부모들도 있다. 그럴 수도 있지만, 대개는 그렇지 않다.
- 분노를 적절히 표출하는 방법을 자녀들에게 가르쳐야 한다.
- 아이들은 성장 발육하는 동안 분노를 적절히 표출하는 방법을 배워야 한다.
- 자녀들이 분노를 적절히 표출하는 방법을 배우도록 훈련시켜야 한다.
- 오늘날 영유아들, 학령기 아이들이나 사춘기 아이들은 여러 가지 이유로 분노를 적절히 표출하지 못하고, 분노를 부정적으로, 공격적 행동으로 표출해서 큰 걱정거리이다.
- 특히 오늘날 사춘기 아이들은 여기저기서 장소와 때를 가리지 않고 공격적 행동으로 화를 표출하고 때로는 화를 표출하는 방법으로 폭력을 쓰고 가정, 사회단체, 학교 등을 흔들어 놓기도 한다.
- 또 부부 사이, 형제자매들 사이, 또래들 사이나 친구들 사이, 사회 각계각층에서 공격적 행동으로 화를 표출하는 것을 자주 볼 수 있다.
- 학생이 교사에게, 부인이 남편에게, 남편이 부인에게, 자식이 부모에게, 부모가 자식에게, 고용인이 고용주에게, 정치인이 다른 정치인에게 공격적 행동으로 분노를 표출하는 것을 볼 수 있다.
- 오늘날 특히 사춘기 아이들은 부모들이나 사회 권위자들에게 그들의 분노를 공격적 행동으로 표출한다.
- 가정과 학교에서도 캠프장에서 운동장에서 사춘기 아이들이 공격적 행동으로 분노를 표출한다. 심지어 어깨를 스쳤다고 때려죽이기도 한다.
- 게임을 하다가 운동을 하다가, 시험공부를 하다가 시험 치다가 공격적 행동으로 분노를 표출하는 아이들도 있다.
- 소아청소년들이 더군다나 형제자매들에게, 부모들이나 친척들에게, 학교 교사들에게, 또래들이나 친구들에게 권위자들에게 공격적 행동으로 분노를 서슴지 않고 표출하는 것은 오늘날 우리 모두들의 가슴을 아프게 한다.
- 공격적 행동 중 수동적 공격적 행동은 분노를 표출하는 행동의 유형이다.

- 자신은 물론 다른 사람들의 마음과 정신과 재산, 때로는 육체 등을 간접적으로 파괴하는 가장 나쁜 분노표출 방법이 바로 수동적 공격적 행동이다.
- 어떤 사춘기 아이들은 화가 날 때 그들의 분노를 화가 난 초점에 맞춰 화를 표출하지 않고 수동적 공격적 행동으로 표출하기도 한다.
- 무엇 때문에 수동적 공격적 행동으로 분노를 표출하나 여기서 알아보자.
- 신생아기에서 사춘기에 이르는 모든 소아청소년들에게 분노가 정상적으로 나타날 수 있고 그들이 분노를 표출하는 것은 정상적이다.
- 신생아들 중 어떤 신생아는 배가 고프고 젖을 먹고 싶을 때 젖을 먹여달라고 울지도 않고 엄마가 알아서 젖을 먹여줄 때까지 조용히 기다리기는 순한 신생아도 있다.
- 어떤 신생아는 막 울면서 타고난 루팅 반사 등 원시 반사를 이용해서 엄마의 젖꼭지를 찾을 수 있다.
- 후자의 경우는 일종의 공격적 행동으로 분노를 표출하는 방법이라 할 수 있고, 전자의 경우는 수동적 공격적 표출 방법으로 분노를 표출한다고 할 수 있다.
- 신생아기 이후 영아들이나 유아들이 먹고 싶을 때 막 울어대는 행동도 일종의 공격적 행동의 하나이다.
- 운동 경기에서 운동정신과 운동규칙에 따라 공격적 행동으로 선전할 수 있고 생산적으로 분노를 표출해서 선전할 수 있다.
- 아장아장 걷는 타들러 유아들이 화날 때 자신의 손가락을 빨든지 분노발작을 나타내든지 달래기가 어려울 정도로 심하게 우는 행동도 일종의 공격적 행동이다.



사진 2-18. 화를 내는 것은 잘못이 아니다.
화를 적절히 표출하도록 가르치는 것이 중요하다.
Copyright © 2011 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 2~4 세 유아들이 때로는 말로 공격적 행동을 표현하고 3 세 유아들이 앙갚음을 하기 위해 공격적 행동으로 분노를 표출하기도 한다.
- 이와 같이 나이와 성숙도와 발육의 정도에 적절하고 생리적이고 합리적으로 공격적 행동으로 분노를 표출하는 것은 정상이다. 그리고 긍정적이고 생산적인 공격적 행동으로 분노를 표출하는 것은 정상적이다.
- 그러나 부적절하고 과도하게 공격적 행동으로 분노를 표출하는 것은 비정상이고 받아들여서는 안 되고 위험한 행동 유형으로 간주해야 한다.
- 부모들이나 권위자들로부터 과도하게 행동제한을 받거나 부적절하게 보호받는 유아들, 학령기 아이들, 사춘기 아이들은 공격적인 행동으로 분노를 표출하기 쉽다.
- 부모들이나 권위자들로부터 보호와 보살핌과 사랑을 적절하게 받지 않고 자라는 소아청소년들이나 방종해도 올바르게 행동하게 사랑으로 훈련받지 않고 그대로 방임된 상태로 자란 소아청소년들은 공격적 행동으로 분노를 표출하기 쉽다.
- 부모들로부터 조건 없고 진정한 사랑을 충분히 받지 못하고 자라는 아이들, 사랑으로 훈련을 받지 않고 육체적 정신적 별을 받으며 훈련받은 아이들, 부모의

수용과 보살핌을 적절히 받지 않은 아이들은 공격적 행동으로 분노를 표출하기 쉽다.

- 학교나 국가 사회 권위자들로부터 부당하게 취급당하거나 적절치 않은 행동을 하게 강요를 받고 자라는 아이들은 분노를 공격적 행동으로 표출할 수 있다.
- 가정에서나 학교에서 벌을 받고 자라거나, 특히 육체적 체벌을 받거나 다른 사람들 앞에서 말로 창피를 당하거나 굴욕감을 당한 아이들은 공격적 행동으로 분노를 더 잘 표출할 수 있다.
- 어떤 아이들은 어머니 아빠 중 한 부모의 편을 드는 수단과 방법으로 아버지에게 또는 어머니에게 공격적 행동으로 분노를 표출할 수 있다.
- 부부 간에 불화가 심한 가정의 아이들, TV, 비디오, 록 뮤직 등 매개체 폭력 행위 장면에서 자주 노출됐던 아이들은 공격적 행동으로 분노를 표출하기 쉽다.
- 특히 부모가 분노를 공격적 행동으로 표출하거나 부모로부터 조건 없는 진정한 사랑으로 적절히 훈련을 받지 못하고 벌을 자주 받고 자란 아이들은 공격적 행동으로 분노 표출을 더 잘 한다.
- 또 어려서 누구로부터 육체적으로나 정신적으로 소아 학대(아동 학대)를 받은 아이들은 보다 더 공격적인 행동으로 분노를 표출하고 때로는 수동적 공격적 행동으로 분노를 표출하기도 하고 어떤 소아들은 또래들이나 부모 또는 사회 권위자들에 대해서 공격적 행동으로 분노를 표출하는 경향이 많다.
- 요즘 세상에서는 가족이나 친척 관념, 자녀양육에 관해 옳고 그릇된 관념과 관계가 많이 소멸되어 가고 잘 조화되지 않아서인지 사회나 개인생활에서 사춘기 아이들은 성인들에게 공격적 행동으로 분노를 표출하는 것이 점점 늘어가고 있다.
- 실업, 불화, 범죄, 정신병 등이 있는 가정의 아이들은 공격적 행동으로 분노를 표출하기 더 쉽다.
- 남아들은 여아들보다 공격적 행동을 더 하고 또래들 중 덩치가 더 큰 아이들은 더 공격적 행동으로 덩치가 작은 아이들에게 분노를 표출하는 것이 보통이다.
- 대가족 제도에서 사는 아이들, 부모의 불화 속에 사는 아이들, 태어날 때부터 기르기가 어려운 성격을 가진 아이들은 공격적인 행동을 할 수 있다.
- 2~5 세 유아들 중 일부는 분노발작을 나타내고 소리를 지르고 다른 사람들을 차고 물고 꼬집고 때리고 물건을 던지는 등 공격적 행동으로 분노를 표출하기도 한다.

- 다른 사람의 감정과 육체를 반복적으로 손상시키기 위해 공격적 행동으로 분노를 표출하는 아이들도 있다.
- 어떤 아이들은 싸울 때 자신에게 생기는 분노를 자제하지 못하고 의식적으로 남의 신체와 감정을 손상시키는 공격적 행동으로 분노를 표출하기도 한다.
- 공격적 행동으로 분노를 표출하는 방법으로 파괴적 행동을 하는 것은 아주 불행하고 큰 문제이다.
- 그러나 건설적인 공격적 행동으로 분노를 표출하면 그 자녀 자신이나 가정이나 사회적으로 유익할 때가 많다.
- 직면한 처지를 긍정적으로 해결하고 지배할 목적으로 공격적 행동을 할 수 있다. 그 처지를 긍정적으로 해결할 때 생기는 장애물을 극복하기 위해 때로는 극복하는데 장애가 되는 사람에게 공격적 행동으로 분노를 표출할 때도 있다.
- 우월감을 갖거나 부정적이고 파괴적이고 위협적으로 타인을 제압하기 위해 공격적 행동으로 분노 표출을 나타낼 수 있다. 때로는 쾌활하게 공격적 행동을 하기도 하고 비꼬고 놀리고 잔인하게 공격적 행동으로 분노를 표출하기도 한다.
- 공격적 행동을 육체적으로 나타낼 수도 있고 또 육체적으로 나타낼 수 없을 때는 말로 공격하기도 하고 더러는 맘속 깊이 원한을 품고 수동적 공격적 행동으로 분노를 표출하기도 한다.
- 불쾌하게 긴장감을 조성하기도 하고 미워하기도 하고 시기하거나 불복종, 성냄 등으로 수동적 공격적 행동을 나타내기도 한다.
- 3~6 세에 공격적 행동을 나타냈던 남아들의 대부분은 사춘기가 되었을 때도 공격적 행동을 계속 나타내는 경향이 있으나 그렇지만 6 세 이전에 공격적 행동을 나타냈던 여아들의 대부분은 사춘기에 이르러 더 이상 공격적 행동을 나타내지 않는 것이 보통이라고 한다.
- 공격적 행동으로 분노를 나타냈던 아이들은 분노를 표출을 한 후 뉘우치고 당황하고 부끄러워하기도 한다.
- 공격적 행동을 하는 아이들의 일부는 한 부모에게는 반감을 갖고 다른 부모에게는 호감을 갖거나 자신을 저주하기도 한다.
- 어떤 아이들은 가정에서는 극도로 공격적 행동을 나타내지만 가정 밖에서는 타인을 대할 때 극도로 수줍어하고 과묵하기도 한다.

- 공격적 행동을 나타내는 아이들의 대부분은 또래들 관계서도 모든 처지에 공격적 행동을 나타내는 것이 보통이다.
- 그래서 남의 아이들을 때리거나 물거나 차거나 또 그들에게 침을 뱉거나 물건을 집어던지든지 소리를 지르는 등등의 행동으로 또래들에게 공격적 행동을 나타내기도 한다.
- 이상 설명한 공격적 행동유형 이 외 더 많은 종류의 공격적 행동유형이 있다.

공격적 행동에 대한 대처

- 자녀가 공격적 행동으로 분노를 표출할 때 공격적 행동을 중지시키지 않고 그대로 방치하면 공격적 행동이 1 생 동안 계속 될 수 있다.
- 공격적 행동으로 분노를 표출하는 원인은 복잡하다.
- 또 그런 분노표출을 생산적이고 합리적으로 바르게 하도록 훈련시키는 방법도 복잡하다.
- 자녀를 조건 없는 진정한 사랑으로 훈련시키면서 양육했는지 재고해야 한다.
- 자녀를 눈길 접촉사랑으로 신체적 접촉사랑으로 집중적 관심적 사랑과 보살핌으로 사랑해 키웠는지 재고해 보아야 한다.
- 자녀의 나이와 성숙도에 따라 그들에게 자유와 권리를 적절히 부여하면서 그 자녀를 양육했는지 재고해야 한다.
- 그들의 사랑 탱크 속이 부모의 조건 없는 진정한 사랑으로 가득히 차 있는지 화가 나면 보통 정도 이상 공격적 행동으로 분노를 표출하는지 정상적으로 생산적 공격적 행동으로 분노를 표출하는지 재고해야 한다.
- 보통 이상 공격적 행동으로 분노를 표출하면 아이들의 나이, 장소, 시간, 정도, 원인에 따라 행동수정 등으로 분노를 긍정적으로 표출하도록 훈련시켜야 한다.
- 파괴적이고 비생산적인 공격적 행동으로 분노를 표출하면 이유를 막론하고 공격적 행동을 즉각 중지시켜야 한다. 그리고 필요에 따라 정도에 따라 전문가나 의사의 도움을 받아 치료해 주어야 한다.
- 공격적인 행동을 왜 하는지 원인을 알아서 원인에 따라 고치거나 원인을 제하거나 피한다.

- 공격적 행동을 과도히 부적절하게 하면 그 행동을 용납해서는 안 된다.
- 공격적 행동으로 분노를 표출하는 행동을 수긍하고 수용하면 공격적 행동을 계속 될 수 있고 더할 수 있다.
- 공격적 행동을 하는 아이들을 벌을 주어 행동 교정을 해서는 안 된다.
- 특히 체벌로 교정하면 공격적 행동이 금방 정지될 수 있지만 그들의 가슴 속에 공격적 행동을 하게 된 동기가 계속 남아있게 되고 그들에게 분노가 더 가득히 차게 될 수 있다. 그 후 어느 때든지 어느 장소에서든지 분노가 폭발적으로 나타나 자신을 해치거나 다른 사람을 해칠 수 있다.
- 공격적 행동을 나타내는 원인을 알고 치료할 때 특히 부모는 흥분되지 말고 조용히 대처해야 한다.
- 공격적 행동으로 반사회적 행동을 하는 것은 적절치 않다는 것을 가르쳐준다. 그리고 적절한 행동으로 분노를 표출하는 것이 바람직하다고 강조하면서 가르친다.
- 자녀에게 책임과 자유를 부여할 때는 그 자녀의 나이와 성숙도에 적절하게 부여해서 분노가 나지 않게 한다.
- 도시 한 복판에서 동물모형을 만들어 놓고 망치로 그 동물 모형을 쳐서 분노 표출을 해소하게 하는 치료방법도 있다. 그와 비슷한 방법으로 분노를 표출해서 공격적 행동을 표출하도록 할 수도 있다.
- 방과 후 시간이나 여가를 이용해서 축구 농구 야구 등 육체적 운동을 많이 하도록 장려해서 정신적 육체적 긴장을 풀 수 있고 그들이 분노를 적절히 표출하도록 한다.
- 때로는 소아청소년과 전문의, 임상 심리전문가 등의 도움을 받고 학교에서 카운슬링을 받아 공격적 행동을 긍정적으로 하도록 교육시킨다.
- 그들에게 나타난 행동유형의 거의는 그 사회의 영상이라고 할 수 있다.

사춘기 여아들의 폭력

- 요즘 미국에서 사춘기 여아들의 폭력적 행동이 증가하고 있다.
- 한국에서도 마찬가지로 같다. 여학생들이 다른 여학생을 바다 물속에 밀어 넣은 적도 있고 졸업식에 알몸으로 참석하게 한 한국 여학생들의 폭력적 행동도 있었다.
- 모든 인간은 원래 공격적인 성향을 띠고 태어난다고 한다.

- 신생아들도 마찬가지로 공격적이고 폭력적 성향을 가지고 태어난다고 한다.
- 그러나 “남을 물지 말라”, “남을 때리지 말라”하면서, 그들에게 그렇게 공격적으로 행동하지 말라고 교육시켰기 때문에 그들은 덜 폭력적이고 덜 공격적이 된다고 한다.
- 여성들은 남성들과 다름없이 원래부터 폭력적인 성향이 있고 때로는 여성들이 남성들보다 더 폭력적일 수 있다고 한다.
- 오늘날 사춘기 여아들은 사춘기 남아들과 다름없이 미디어를 통해서 각종 폭력 형태를 보고 듣고 배운 그대로 남을 구타하는 등 아주 폭력적이다.
- 특히 부모의 이혼이나 별거 또는 자신에게 생긴 우울증의 증상 징후의 양상으로 더 폭력적인 경향이 사춘기 여아들에게 생기고 있다 23.

미 사춘기 아이들과 폭력적 영화 US ADOLESCENTS and VIOLENT MOVIES

- 오늘날 미국 사춘기 아이들의 폭력적 행동과 공격적 행동이 증가일로에 있다.
- 미국의 2 천 2 백만 사춘기 아이들 중 12.5%가 40 여 개의 폭력적 영화를 봤다고 한다.
- 특히 사춘기 후기 남아들, 고등교육을 받지 않은 부모들의 사춘기 자녀들, 학교에서 공부를 잘 하지 않는 사춘기 남아들은 폭력적 영화를 더 많이 봤다고 한다.
- 또 자유자제로 폭력적 비디오게임을 더 많이 하거나 폭력적인 영화를 더 보는 사춘기 아이들이 더 폭력적일 수 있다고 한다.
- 사춘기 아이들에게 폭력적인 행동이 생기는 원인은 그 외로 부모의 이혼, 별거, 무관심, 자녀의 우울증, 약물중독 등 여러 가지가 있다.
- 그 원인들 중 하나는 10~14 세 연령층에 있는 사춘기 아이들은 R 등급 영화에 속하고 극도로 생생한 폭력적인 영화를 무차별적으로 관람하고 그런 종류의 비디오를 보는데서 폭력적인 행동이 나올 수 있다는 연구가 있다.
- “Scary movie, I still know what you did last Summer, Blade” 등은 전형적인 폭력적 영화이다.

- 그런 영화 말고서도 50 여종 이상 되는 생생하고 주로 폭력적인 R 등급 영화가 사춘기 아이들에게 그냥 노출되고 있다.
- 또한 일부의 폭력적인 비디오게임이나 음악도 사춘기 아이들의 폭력 발생률 증가에 관련 있다.
- 이런 이런 종류의 영화, 비디오게임, 음악 등은 사춘기 아이들의 공격적 사고, 불안한 감정과 행동을 일으키는데 관련 있다.
- 실제 폭력적 장면을 볼 때의 뇌 이미지와 영화 폭력 행위를 볼 때 뇌 이미지가 다른 점이 없다는 연구도 있다.
- 아이들이 미디어 폭력에 노출됐을 때 공격적 행동이 많이 발생할 수 있는 것 이외, 알코올에 중독되거나 대마초를 사용하는 원인이 되기도 한다.
- 결론적으로 부모들은 자녀들이 TV, 미디어, 비디오, 음악 등을 듣고 보는 데에 관한 가정 교육제도를 만들어 자녀 양육을 하는데 관심을 가져야 한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell

- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호

- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

남을 때리고 물고 침을 뱉는 타들러 유아들, Hitting, Biting and Spitting in toddlers

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems- 제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 2~4 세 타들러 유아가 다른 유아를 때리거나, 물거나 또는 다른 유아에게 침을 뱉는 행동은 대개가 정상 성장 발육 변이에 속한다.
- 유아들에게서 흔히 볼 수 있는 공격적 행동의 일종이고 거의가 양성 행동 유형이다.
- 그들은 아직도 성장 발육 면에서 미숙해서 그릇된 행동과 옳은 행동을 잘 분별할 수 없다.
- 그래서 그런 공격적 행동을 다른 유아에게 해가 되는 줄도 모르고 할 수 있다.
- 타고난 천성에 따라 다른 아이를 한 번도 때리지도 물지도 않고 자라는 유아들도 있고 침을 뱉지 않는 유아들도 있다.
- 이유가 무엇이든 어떤 유아가 다른 유아를 때리거나 꼬집거나 물거나 그에게 침을 뱉으면 그렇게 공격적 행동을 더 이상 하지 않게 그 행동을 바로 정지 시키고 바로 조건 없는 진정한 사랑으로 교육시켜야 한다.
- 흥분되거나 하고자 하는 것이 잘 되지 않거나 갖고 싶은 것을 가질 수 없거나 저 혼자만 무엇을 가지고 놀려고 하거나 제 마음대로 무엇을 하지 못하거나 제 차례를 기다릴 수 없거나 피로하거나 육체적으로 아프거나 마음이 아플 때 어떤 유아는 다른 유아를 때리거나 물 수 있고 공격적으로 행동해서 분노를 표출할 수 있다.
- 자기의 의사를 말로 적절히 잘 표현할 수 없고, 지시한 부모의 말을 잘 이해할 수 없고 따를 수도 없는 유아가 다른 아이를 때리거나 꼬집거나 물거나 침을 뱉는 공격적 행동을 하면 다음과 같이 그런 행동을 못하게 훈련시킬 수 있다.

- ① 다른 아이를 물면 “물지 말라”, 침을 뱉으면 “침을 뱉지 말라”, 때리면 “때리지 말라”라고 그 자리에서 엄숙하게 즉시 그 유아에게 말로 명령한다.
- ② 그와 동시에 눈길로 몸짓으로 “그런 행동을 하는 것은 좋지 않다”, “나는 그런 행동을 좋아하지 않는다.”라고 즉시 엄숙히 표현한다. 이 때 쓰는 말은 그 유아 자녀의 나이와 성숙도에 적절해야 한다.
- ③ 그렇게 말로 몸짓으로 남을 때려서는 안 된다고 엄숙하게 말했는데도 계속 때리거나 물을 때는 다음과 같은 결과가 생길 것이라는 것을 미리 확실하게 규칙을 정해 놓는다.
- ④ 물론 때리거나 무는 유아 자녀의 나이와 성숙도에 따라 규칙을 정해야 한다.
- ⑤ 타임아웃으로 벌을 줄 수 있다.
 - 3 세 유아에게는 3 분 동안,
 - 4 세 유아에게는 4 분 동안 타임아웃으로 벌을 줄 수 있고
 - 그 유아가 가지고 있는 권리를 적절히 제거한다.
- ⑥ 또는 때리거나 물려고 자주 하면 그런 공격적 행동을 못하게 하는 다른 방법을 선택한다.
 - 첫째로, 어떤 때에 그런 공격적 행동을 하나 알아본다.
 - 또는 어떤 경우에 그런 공격적 행동을 하나 알아본다.
 - 그렇게 때리고 무는 상황이 더 이상 생기지 않게 해서 다른 아이를 더 이상 물거나 때리지 않게 한다.
 - 그리고 그런 상황이 생기지 않게 환경을 변경한다.
 - 예를 들면, 졸려 잠들기 전에 남을 때리거나 물으면 그 아이가 졸릴 때는 다른 아이들과 같이 놀게 하지 않는다.
 - 피로할 때 남을 물거나 때리면 그 아이가 피로할 때는 다른 아이들과 함께 놀지 않게 한다.
 - 같은 장난감을 가지고 다른 여러 아이들과 함께 놀 때 다른 아이들을 물으면 다른 아이와 그 장난감을 가지도 노는 법을 가르쳐 준다.

- 또 놀이터 등 공동 놀이터에서 장난감 말이나 그네, 또는 미끄럼을 타고 놀 때 “다른 아이가 먼저 타게 하고 그 다음 차례에 네가 타라”고 말로 교육시키고 그렇게 하는 것이 좋고 그런 순서로 타고 놀게 한다.
- 이 때 다른 아이를 돌보는 성인과 서로 협조해서 그런 순서로 서로 다정하게 재미있게 놀도록 한다.
- 그 순서를 지키고 서로 잘 놀면 잘 놀았다고 아낌없이 칭찬해준다.
- 그 다음 다른 것을 가지고 다른 아이들과 함께 놀 때 다른 아이들이 먼저 놀 수 있도록 순서를 정하고 그 다음 내 아이가 노는 습관을 길들인다.
- 같은 장난감을 갖고 함께 놀던 아이가 순서에 따라 잘 놀다가 다른 장난감을 가지고 놀러 그 장소를 떠나가면 그 아이는 남을 때리지도 않고 물지도 않고 잘 노는 착한 아이라고 칭찬을 해준다.
- 그리고 너도 그 아이를 때리지 않고 잘 놀았다고 칭찬한다.
- 그 아이가 떴 아이를 때릴 때 얻어 마진 아이가 떴 곳으로 가면 “보라 저 아이는 때리지 않고 너와 같이 더 이상 놀지 않기 위해 다른 곳으로 간다”고 점잖게 말을 해 경고해서 다른 아이를 때리면 나쁘다는 것을 가르친다.
- 또 아이들과 함께 놀기 전에 함께 놀 수 있는 규칙을 정해주고 노는데 제한 조건을 정한다. 이 때 제한과 규칙은 단순해야 하고 나이에 적절하게 정해야 한다.
- 예를 들면, 다른 아이가 먼저 그 장난감을 가지고 놀고 그 순서에 따라 그 다음 네가 가지고 놀 수 있다는 규칙 등을 세운다.
- 이 때도 함께 노는 아이를 존경하는 것을 가르쳐주고 다른 아이를 상관치 않고 그 아이와 함께 놀면 그 아이가 어떻게 느낄 수 있을 것이라는 것도 가르쳐준다.
- 어린 유아들끼리만 놀지 않게 하고 그들의 노는 방법과 행동을 일일이 감독 관찰해야 한다. 그들과 함께 노는 시간을 적절하게 그때그때 알아서 정하고 그들이 서로 싸우지 않고 때리지 않고 노는 기회를 만들어 준다.
- 서로 장난감을 잘 가지고 순서에 따라 15~20 분 정도 잘 놀 때는 과자 등으로 상을 주고 잘 놀았다고 칭찬해준다.

- 또 때리거나 무는 공격적 행동을 긍정적으로 교정하지 못하면 부정적 훈련 방법으로 그런 행동을 교정해줄 수 있다.
- 다른 아이를 때리거나 물거나 침을 뱉게 만드는 상황이 생기지 않게 기회를 제한시킨다. 예를 들면, 다른 아이들과 한 개의 장난감을 가지고 같이 놀 때 다른 아이들과 순서대로 그 장난감을 가지고 같이 놀지도 않고 또 그 아이들을 때리거나 물거나 침을 뱉으면 그 아이가 그런 공격적 행동을 더 이상하지 않을 때까지 그 장난감을 가지고 같이 놀지 못하게 그의 행동을 제한한다.
- 만일 여러 아이들과 함께 놀 때 다른 아이들을 때리거나 물으면 한 아이하고만 놀도록 노는 아이들의 수를 제한한다.

⑦ 또 아이가 남을 때리거나 침을 뱉는 공격적 행동을 계속 하면 다음과 같이 교정할 수 있다.

- 가령 다른 아이를 물으면 칫솔로 이를 닦게 하고 물을 옥 물어 입을 닦게 하고 침을 뱉으면 마루를 닦게 한다.
- 침을 뱉으면 세균이 다른 사람에게 퍼져 병이 나서 아플 수 있으니 입을 씻어야 한다고 설명하고 마루를 닦아야한다고 설명한다.
- 물을 때는 문 부분을 닦는다.

⑧ 만일 아이가 남을 때리거나 물거나 침을 뱉으려고 하다가 그 아이 자신이 그렇게 하기 전에 멈출 때는 “우리는 음식을먹기 위해서 이로 음식물을 물고 깨물 수 있지만 이로 다른 사람을 물어서는 안 된다”고 하고 “네가 물지 않아서 잘 했다”고 칭찬하면서 과자 등을 상으로 준다

- 행동을 적절히 잘 할 때마다 “나는 기쁘다”고 표현한다.
- 칭찬을 해주고 “남을 때리지 않고 물지 않고 침을 뱉지 않아서 착하다”고 칭찬하고 잘 한 행동에 대해 상을 줄 수 있다.
- 이런 훈련을 할 때는 부모가 화를 내거나 타임아웃 이 외 처벌을 가해서는 안 된다.
- 3 살 먹은 유아가 엄마를 물었을 때 그 엄마가 그 아이를 물고 “너도 이렇게 물리면 아프지” 하면서 훈련을 시켰다. 그 후 그 아이가 다니는 데이케어에서

엄마한테 물린 상처를 발견하고 아동학대 보호국에 보고해서 엄마가
법정에까지 갔었던 실례도 있었다.

⑨ 남을 때리거나 물거나 침을 뱉는 정도가 심하면 소아청소년과 전문의의 도움을
받아야 한다.

⑩ 부모는 분노하지도 말고 체벌을 가하지도 말고 그때그때에 적절하게
대처한다. 공격적 행동을 참조,

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방

- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021

- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

손톱 물어뜯기(교조증), Nail biting

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

- 무의식적으로 손톱을 물어뜯는 행동(Nail Biting)을 교조증이라 한다.
- 이런 교조증이 있는 아이를 가끔 볼 수 있고 교조증이 있는 성인들도 볼 수 있다.
- 원인은 확실히 모른다. 그러나 다음과 같은 경우, 손톱을 물어뜯는 행동(Nail Biting)을 더 볼 수 있다.
 - 부부간 불화가 많이 있는 가정의 아이들이나,
 - 부부관계가 원만하지 않고 불안한 부모의 슬하에서 사는 아이들,
 - 새 동생을 본 아이들에게 손톱을 물어뜯는 행동이 더 잘 생길 수 있다.
 - 또 부모와 자녀 관계에 문제가 있는 아이들,
 - 자녀가 입은 옷이라든지 그 자녀의 행동이나 신체 상 즉 생김새 등에 대해 부모, 형제, 교사, 또는 또래들로부터 놀림을 당하는 아이들,
 - 여러 가지 이유로 고독한 아이들,
 - 부모로부터 따듯한 집중적 관심적 사랑과 보살핌과 조건 없는 진정한 사랑을 받지 못하고 자라든지,
 - 또는 부모로부터 사랑을 충분히 받지 못한다고 느끼는 아이들에게 손톱을 물어뜯는 행동이 더 잘 생길 수 있다.
- 이상 설명한 여러 조건의 정도에 따라 교조증이 더 심할 수도 있고 덜할 수 있다.
- 아이들, 특히 첫 돌 전 영아들이 손가락을 빨 때 쾌감을 느끼고 불안감이 어느 정도 해소될 수 있다.

- 마음 속 깊이 공격적 충동이 가득히 차 있는 아이들은 손톱을 물어뜯어 자기 자신을 공격하는 행동으로 분노를 표출할 수 있다.
- 다시 설명하면, 다른 사람을 공격하고 싶은 공격적 충동이 생길 때, 또는 정서적으로 불안할 때 다른 사람을 직접 공격하는 대신 자기 손톱을 무의식적으로 물어뜯어 자신을 무의식적으로 공격하는 행동을 하는 격이된다.
- 손가락을 빠는 버릇은 갓 태어나서 3~4 세까지 신생아들과 영유아들에게 더 흔히 생길 수 있지만, 손톱을 물어뜯는 행동은 4~6 세 경에 시작해서 사춘기까지 계속되는 것이 보통이다.
- 사춘기 아이들의 35~45%가 손톱을 물어뜯는 행동을 한다.
- 이런 공격적 행동을 하는 소아들의 부모들의 대부분도 거의 같은 공격적 행동을 하는 것이 보통이다.
- 그래서 이 행동은 유전성 있다고 본다.
- 남아들보다 여아들에게 이런 공격적 행동이 더 많이 생길 수 있고 어떤 소아들은 손톱를 물어뜯고 발톱도 물어뜯는 행동을 동시 한다.
- 콧바퀴를 잡아당기는 행동을 하거나, 손가락 빠는 버릇, 머리카락을 잡아당기는 버릇이나 꼬는 버릇, 손톱 물어뜯는 버릇 등 공격적 행동을 할 때 그런 행동을 하지 못하게 말로 말리는 부모들이 많다. 그래서 마치 자녀와 부모 사이에 매일 전쟁을 하는 것과 같다.

손톱 물어뜯기(교조증) 치료

- 만족할만한 특별한 치료방법이 없다.
- 벌을 준다든지 혼내준다든지 그렇게 하지 못하게 손가락에 무엇을 발라 준다든지, 테이프를 감아주는 것도 아무 효과가 없다.
- 그렇게 치료하면 오히려 때로는 증상 징후가 더할 수 있다.
- 부부관계에서 생긴 불화, 집안 가족 간 불화 등을 해소시킨다.
- 될 수 있는 한 시간을 많이 내서 그 자녀와 함께 놀아주면서 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 더 하면서 보살펴 주어야 한다.
- 자녀의 단점이나 신체상에 관해 홍보지 않는다.

- 자녀의 생김새나 자녀가 얼마나 희망적인가에 관계없이 조건 없는 사랑을 해 주어야 한다.
- 여러 자녀들이 있을 때는 한 자녀만 편애해서는 안 된다.
- 손톱을 물어뜯을 때 손톱을 물어뜯지 말라고 자녀를 꾸짖거나 조롱해서는 안 된다.
- 정서적으로 불안하고 불만이 생기는 원인을 알아보고 그 원인에 따라 근본적으로 치료해 준다. 심신이 편안하면 손톱을 물어뜯는 행동이 자연히 없어질 수 있다.
- 때로는 그 증상이 쉽게 없어지지 않는다.
- 적절한 눈길 접촉 사랑, 신체적 접촉사랑, 집중적 관심 사랑을 통해서 자녀를 더 잘 보살펴 주면 이런 공격적 행동이 없어질 수 있다.
- 여기에서도 조건 없고 진정한 사랑이 특효약이다.

다음은 “손톱을 심하게 물어 뜯네요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예입니다.

Q&A. 손톱을 심하게 물어 뜯네요

Q.

5 세 된 여아입니다.

동생을 본지 얼마 안 되었는데, 그 전에도(동생 출생 전) 손톱과 발톱을 심하게 물어뜯었습니다.

흔내주어도 안되고 타일러도 안 되네요.

자주 하다 보니 손톱과 발톱이 반 정도밖에 없어요.

심하게는 물어뜯어서 피가 날 정도입니다.

고견 부탁드립니다.

A.

돈 님께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

교조증(손톱을 물어뜯는 버릇/Nail Biting) 참조

[부모도 반의사가 되어야 한다- 소아가정간호백과]-제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기 아 성장발육-해당 연령의 성장

발육, 생후 1 개월~6 세 아이들의 발육 이정표, 아수 볼 형 누나 언니 오빠에게. 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우시오-사랑, 질투와

아수분 형이나 누나 등을 참조하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

다음은 “교조증, 손톱을 물어뜯는 버릇, 자꾸 물어뜯어요”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 교조증, 손톱을 물어뜯는 버릇, 자꾸 물어뜯어요

Q.

18 개월 된 여자아이인데 인형의 코를 자꾸 물어뜯어요.

욕구불만이 있는 건지 아니면.... 왜 그런 걸까요?

A.

영님께

안녕하세요. 답변이 늦어 죄송합니다. 질문해 주셔서 감사합니다.

자녀의 나이와 성별, 과거 현재 가족의 병력, 증상 징후와 진찰소견, 적절한 임상검사 등의 결과를 종합해서 진단 치료하는 것이 이상적이지만 주신 정보를 참작해서 답변을 드립니다.

소아청소년들은 여러 가지 원인에 의해서 화가 나서 그 화를 표출하기 위해 자기 자신을 꼬집거나 물거나 머리카락을 뽑거나

손톱을 물어뜯거나 입술을 물고 깨물거나 머리를 바닥에 부딪치거나 분노 발작을 하는 등 여러 가지 공격적인 행동을 할 수 있습니다.

때로는 그런 분노발작을 발산하는 방법으로 갖고 놀던 인형의 코를 빼기도 하고 인형에 있는 눈알을 빼고 인형을 물어뜯는 영유아들도 있습니다.

저는 메게 리란 슈나이저종을 15 년간 기르고 있습니다.

이름은 "메기 리"입니다.

'메기 리'는 무엇이 자기 마음대로 되지 않으면 가지고 놀던 장난감을 물고 던지고 하면서 화풀이를 합니다.

영유아들도 어떠한 원인으로 화가 나면 자기의 분노를 그런 식으로 표출합니다.

아기 자녀에게 충분한 눈길 접촉사랑을 해주고 적절한 신체적 접촉사랑을 해주고 조건 없는 진정한 사랑을 해 주면서

양육했는지, 사랑으로 훈련시켰나 평가 해보세요.

사랑에 관한 정보는 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 22 권 "아들 딸 이렇게 키우시오"에서 참조.

아직도 그런 유형의 행동이 계속되면 소아청소년과에서 진찰 진단을 받으시고 이 문제에 대해서 상담하시기 바랍니다.

교조증(손톱을 물어뜯는 버릇) 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

가정이나 병원에서 앓는 아이들의 정신 정서 반응-3 Ds 반응, Sick children's emotional reaction at home and hospital- Fags syndrome and 3 Ds reaction

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

1. 패그스 증후군(Fags syndrome)

- 가정이나 병원에서 어떤 병을 앓고 치료받는 아이들은 그 병 자체로 인해 육체적 고통도 많이 받지만 정신 정서적 심리적 고통도 알게 모르게 많이 받는다.
- 병을 앓다가 죽을 수도 있다는 관념에서 오는 두려움(Fear),
- “왜 내가 이런 병에 걸려 고생해야 하나” 등으로 생긴 분노(Anger),
- “아마도 내가 죄를 저서 이런 병을 앓는 것이라고 생각 등에서 오는”죄의식(Guilt),
- 이런 저런 고통에서 오는 슬픔(Sadness) 등의 정신 정서적 고통을 남녀노소 빈부를 가리지 않고 거의 누구든지 받는 것이 보통이다.
- 그 정도에 차이는 있지만 그런 정신적 정서적 심리적 고통은 병을 앓는 아이들에게 공통적으로 생길 수 있다.
- 아마 이런 정신적 고통은 어떤 성인들에게는 생길 수 있을 것이다.
- 이렇게 생긴 정신적 고통을 패그스 증후군(Fags syndrome)이라 한다.
- 그뿐만 아니라 3 Ds 반응, 퇴행성 행동, 불안, 분리 공포증도 생길 수 있다.
- 특히 어린 자녀들이 병으로 앓고 있을 때 이런 정신적 문제가 거의 다 생길 수 있다는 것을 고려하면서 부모는 어린 자녀의 건강과 안녕을 보살펴 주는 데 전력을 다 해야 한다.

- 병을 앓는 자녀가 병으로 죽을 가 당황하고 놀래고 불안하고 퇴행성 행동을 하면서 몹시 두려워할 수 있고 (Fear)
 - 그의 행동이 분열될 수 있고 마음이 우울해지고 부정적이면서 분노하고(Anger)
 - 죄진 대가로 그런 병을 앓는다고 죄의식을 가질 수도 있다(Guilt)
 - 어떤 자녀는 흥분하고 울면서 부모에게 매달리거나 조용히 저항하기도 하고 때로는 손가락을 빨거나 장난감 곰 등 전환기 대상 물체를 안고 슬픈 눈길로 부모를 바라보기도 한다(Sadness)
- 이런 정신적 심리적 반응이 가정에서나 병원에서 병을 치료받는 아이들에게 거의 나타날 수 있다.
 - 그러나 그 증후군이 확연히 나타나지 않을 수 있다.
 - 이 증후군의 정도는 나이와 각 아이에 따라 다소 차이가 날 수 있다.
 - 이 Fear, Anger, Guilt, Sadness 의 네 개의 영어 단어의 첫 자를 따서 만든 병명이 FAGS 증후군이다.
 - 집에서나 병원에서 병을 앓으면서 치료를 받는 자녀들에게 이런 FAGS 반응이 나타날 수 있다는 것을 알고 이런 반응이 생기지 않도록 미리 예방하고 그것이 나타나면 적절히 잘 대처해야 한다.
 - 특히 병원에 입원치료를 받는 동안이나 퇴원한 후 앓는 병 그 자체로, 또는 집을 떠나 생소한 병원에서 입원치료를 받으므로 인해 소아들의 정신적, 정서적으로 많은 손상을 입어 퇴행성 행동, 불안, 분리 공포증 등이 생길 수 있다. 그래서 그에 대한 대처를 소아청소년과에서 잘 해야 한다.

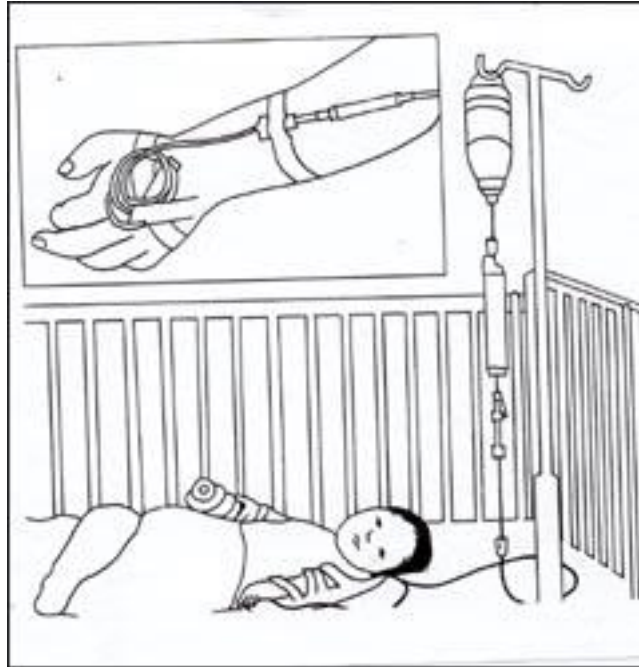


사진 265. 병원에서 어떤 병을 앓고 치료받는 아이들은 그 병 자체로 인해 육체적 고통도 많이 받지만 정신 정서적 심리적 고통도 많이 받는 것이 보통이다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

2. 3 Ds 반응

- 생후 9 개월에서 4 세까지 영유아들이 병으로 병원이나 집에서 입원치료를 받을 때 경악(Dismay) 반응, 절망(Despair) 반응, 부정(Denial)반응이 공통적으로 생길 수 있다.
- 이 세 가지 반응을 3 Ds 반응이라 한다.
- 자기 집과 부모를 떠나 낯선 병원에 입원한 영유아는 몹시 흥분되고 크게 소리 내어 울고, 엄마 아빠를 찾고 부르고, 무슨 방법으로도 달랠 수 없는 감정 반응이 생길 수 있다.
- 이런 감정적 반응을 경악(Dismay) 반응이라고 한다. 이런 경악 반응이 생기는 기간을 경악 반응기라고 한다.
- 경악 반응은 입원을 한 바로부터 24~72 시간 동안에 계속되는 것이 보통이다.
- 이런 감정적 반응은 병원에 입원한 거의 모든 영유아들에게 생길 수 있다.
- 간호사나 의사 또는 병원에서 소아 환아를 돌보는 사람들, 심지어는 부모들에게 반항하는 영유아들을 잘 이해하지 못할 수 있다.

- 때로는 이런 소아 환자를 "나쁜 아이"라고 부르기도 한다. 그리고 때로는 그런 소아 환아에게 정신 안정제를 주어 잠을 재우고 심기를 저하시키는 치료도 한다.
- 경악 반응기가 지난 후 입원한 영유아들은 자기 크립이나 침대에 조용히 누워 있거나 앉아 있기도 하고 간호사들이 일하는 사무실 대 앞에 있는 의자에 앉아서 놀기도 한다.
- 그들의 말에 잘 순응하고 행동하기도 한다. 이 기간 동안 안정제 치료로 마음이 안정되어 있는 소아 환자들도 있다. 그렇지만 아직도 대부분의 영유아 소아 환자들은 슬픔에 가득 차 있고 우울한 상태에 빠져 있는 것이 보통이다.
- 이런 기간은 며칠 동안 계속되는 것이 보통이다.
- 이런 감정적 반응을 절망(Despair) 반응이라 한다. 그리고 절망 반응이 계속되는 기간을 절망 반응기라 한다.
- 경악 반응기와 절망 반응기가 지난 후 부정 반응기에 들어간다.
- 이 기간에 접어들면 영유아 환아의 대부분은 자기에겐 난 병과 입원한 그 자체에 대해서 마음속으로는 몹시 증오하면서도 겉으로는 아무 불평이 없는 것같이 보인다.
- 이 부정 반응기간 동안 부모, 의사, 간호사에게 전적으로 협조적일 수 있다.
- 그리고 병을 앓지 않는 영유아들과 거의 같게 행동하는 기간으로 이어진다. 이것을 부정(Denial) 반응이라 하고 이 기간은 부정 반응기라고 한다.
- 정도의 차이는 있지만 절망(Despair) 반응, 경악(Dismay) 반응, 부정(Denial) 반응이 공통적으로 생길 수 있다.
- 이상 3 개 영어 단어의 첫 글자를 따서 만든 말이 3 Ds 반응이라고 한다.
- 이런 3 Ds 반응은 병원이나, 집에서나 외래에서 병을 치료받는 영유들에게도 공통적으로 나타날 수 있고 그 정도에는 다소 차이가 있다.
- 이런 3 Ds 반응은 영유아들에게 나타날 수 있을 뿐만 아니라 4 세 이후 모든 소아 환아들과 성인 환자들에게도 나타날 수 있다.
- 병을 앓는 소아들에게 3 Ds 반응이 생길 수 있다는 것을 인지하고 그들을 이해해 주어야 한다.
- 병을 앓을 때 병 치료를 받을 때 3 Ds 반응이 생겨 그로 인해 소아 환자의 행동에 이상이 있을 때" 다 큰 네가 무엇 때문에 그렇게 두려워하느냐" "큰 애가 왜 우느냐"

“걱정할 것이 없다” 등 부적절한 말로 달래서는 안 된다. 병을 앓기 때문에 슬퍼하고 두려워하고 화날 때는 그 화를 표출하도록 도와준다.

- 치료를 받거나 임상검사를 하기 위해 피를 뽑아 아파서 슬퍼하고 우울하면서 절망하는 소아들도 있다.
- 그리고 그들은 그들의 병에 대해 다음과 같은 6 가지 질문을 계속 하고 있다.
 - 나는 지금 무슨 병을 앓고 있나(What)
 - 어떻게 해서 그 병이 나에게 생겼나(How)
 - 나는 왜 그 병에 걸렸나(Why)
 - 그 병은 완전히 회복될 수 있는 병인지 알고 싶고(Well)
 - 언제쯤 회복될 수 있는지 알고 싶고(When)
 - 입원한 후 자기 부모가 왜 자기만 병원에 놓고 집으로 갔는지 알고 싶어 한다(Why).
- 병을 앓는 아이가 이 5 Ws 와 1 H 질문을 할 때 부모, 간호사, 의사는 앓는 환아에게 확실 하게 답변 해주어야 그들의 마음이 편안해진다.
- 저자는 고등학교 2 학년 때 3 개월 동안 외가댁에서 누워 앓으면서 학교에도 가지 못했던 때도 있었다. 친하게 지냈던 친구 한 명도, 학교 선생님 한 분도 나를 방문한 사람이 없었다. 물론 카드도 편지도 없었다.
- 가끔 병문안을 온 동네사람들은 있었다. 어떤 사람은 누워 앓고 있는 사춘기 아이 나를 보고 “죽을 것 같다”고 크게 말도 앞에서 했던 것을 지금도 기억하고 이 글을 쓴다.
- 그 때 나를 치료했던 여러 의사들이 있었다. 그 중 한 의사는 그 후 한국 일류 의과 대학 소아과 교수를 지냈다. 그런 의사들도 또 그들을 도왔던 간호사들도 내가 5 Ws 와 1 H 질문, 3 Ds 반응, FAGS 증후군이 있는 줄을 알고 있었는지 지금도 생각해 본다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

학령기 아이들과 사춘기 아이들의 학습장애, Learning disability in school children and adolescents

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

학령기 아이들과 사춘기 아이들의 학습장애 개요

- 거의 모든 아이들은 배우기를 좋아하고 학교에 가서 공부하기를 좋아한다.
- 대부분의 유아들은 유치원에 입학할 때쯤 되면 학교에 가서 많은 새로운 지식을 얻는 것을 즐거워한다.
- 그뿐만 아니라 새로 만나는 또래들과 같이 뛰어 놀고 친구를 삼고 사귀는 것도 학교 공부만큼 또한 그들에게 중요하다.
- 초중고교생들 중 약 5~10%는 여러 가지 원인으로 학교에 가기를 싫어하고 학교에서 배우는 학습과정을 제대로 따라갈 수 없다.
- 이런 문제를 학습장애(Learning disability/School dysfunction)라고 한다.
- 학령기 아이들의 학습장애와 사춘기 아이들의 학습장애를 여기서 통틀어 소아 학습장애라고 한다.
- 소아 학습장애가 있는 아이들의 대부분은 같은 반에 있는 같은 또래 학생들과 같이 열심히 공부하고 배우고 싶어 하고, 또 열심히 배우려고 노력을 하지만 어떤 원인으로 또래 학생들과 같이 공부를 잘못하고 주어진 학과 과정을 따라가지 못해서 결국 학교 가기를 싫어할 수 있다.
- 심지어는 그들의 일부는 학교에 간다고 집을 떠난 후 딴 짓을 하거나 학교에 아예 등교하지 않기도 하고 때로는 수업시간에 늦게 들어가기도 한다.
- 왜 그런 소아 학습장애가 어떤 학령기 아이들에게나, 사춘기 아이들에게 생기는지 그 원인은 무엇인지 그 해결 방안은 무엇인지 여기에서 살펴보기로 한다.

- 오늘날 소아 학습장애가 있는 사춘기 전 학령기 아이들의 문제는 1 차적으로 그 학생 본인 문제이고, 그의 부모의 문제이고, 학교 사회 국가의 문제가 된다.
- 그러나 소아 학습장애가 있는 자녀들을 어떻게 양육, 훈련, 지도를 해서 그들이 학교에서 잘 학습할 수 있도록 인도하고 교육시키는 1 차적으로 책임은 부모들에게 있다.
- 그렇지만 학교, 사회, 나라도 책임지고 소아 학습장애를 잘 해결해 주어야 건전한 사회와 국가가 될 수 있다.
- 이런저런 이유로 학령기 아이들, 사춘기 아이들에게 학습장애가 있다고 진단이 나면 학교, 부모, 소아청소년과 사회와 국가가 소아 학습장애 해결 팀의 멤버가 되어 소아 학습장애의 원인이 무엇인지 알아보고 그 원인에 따라 해결해주어야 한다.
- 그러나 사는 나라, 사회, 지역의 교육정책에 따라 소아 학습장애를 다르게 해결하고 있다.
- 여기서 설명하는 소아 학습장애에 관한 내용의 대부분은 미국 학령기아이들과 사춘기 아이들에게 생기는 소아 학습장애에 관한 정보이다.
- 소아 학습장애에 관한 문헌과 소아 청소년 진료를 하면서 소아 학습장애를 가졌던 학령기 아이들, 사춘기 아이들을 직접 도와주면서 얻은 경험을 토대로 해서 다음 계속 설명한다.

학령기 아이들과 사춘기 아이들의 학습장애의 원인

- 소아 학습장애의 원인은 아주 많다. 그러나 대부분의 경우, 소아 학습장애의 원인은 확실히 알 수 없다.
- 학령기 아이들과 사춘기 아이들의 연령에 따라 소아 학습장애의 원인이 또한 다를 수 있다. 지능이 저능아에 속하지는 않지만 낮은 지능을 가진 학령기 아이들이나 사춘기 아이들에게 학습장애가 생길 수 있다.
- 지능이 낮아서 생긴 학습장애를 소아 학습장애라고 하지 않는다.
- 지능지수에 기준을 두면, 저능아는 아니지만 지능이 좀 낮은 아이들에게 학습장애가 생길 수 있다.
- 지능지수가 낮기 때문에 다를 수 없는 교과 과정을 주면 소아 학습장애가 생길 수 있다.

- 반대로 지능지수가 상당히 높은 영재들에게도 학습장애가 생길 수 있다.
- 그들이 이미 다 아는 교과 과정을 영재들에게 가르치면 이미 다 알고 있는 것을 배워야 하기 때문에 학과 과정에 참여하기 꺼려할 수 있고 소아 학습장애가 생길 수 있다.
- 소아 학습장애가 있으면 이런저런 이유로 지능지수를 우선 검사해보는 것도 좋다.
- 부모와 자녀와의 관계, 부모의 결혼생활 문제, 가정 파탄, 경제적 문제, 부모의 사망 또는 어떤 이유로 부모 별거 등으로 인해 학령기 아이들이나 사춘기 아이들에게 학습장애가 생길 수 있다.
- 사춘기 아이들의 10~15%가 육체적 문제, 또는 정신적 문제 등으로 소아 학습장애가 생긴다.
- 예를 들면, 그들의 행동 상 문제, 또래들과의 관계에서 생기는 문제, 학교 공부에 관한 문제로 고민을 많이 하고 스트레스를 많이 받을 때 그들에게 소아 학습문제가 생길 수 있다.
- 경도 우울증이나 중등도 우울증이 있는 사춘기 아이들은 겉으로 보기에 정상적으로 보일 수 있다.
- 그들은 학교수업시간에 참석은 하지만 수업 중 공상을 많이 하고 주의력 결핍 장애가 생길 수 있고 어떤 일을 하든 흥미를 잃고 학업 성취율이 점점 떨어지는 등 우울증의 증상 징후가 생길 수 있다. 그런 우울의 증상 징후로 소아 학습장애가 생길 수 있다.
- 또래들로부터 폭력을 당하거나 따돌림을 당하거나 다른 아이들로부터 왕따를 당하거나 또래들 간에 여러 가지 문제가 생겨 그로 인해 소아 학습장애가 생길 수 있다.
- 약물복용, 흡연, 음주, 이성 관계, 이성 간 데이트 등에서 생기는 문제, 10 대 임신 등으로 학습문제가 생길 수 있다.
- 언어장애, 이중 언어, 독서 장애, 1 차성 정신장애, 사회 심리장애, 만성질병, 부적절한 교육과정을 부여 등으로 소아 학습장애가 생길 수 있다.
- 그와 다른 정신적 육체적 사회적 가정적 문제는 없지만 주의력 결핍 장애 및, 또는 활동 과다 장애로 생긴 소아 학습장애아동이 7~15% 된다.

- 소아 학습장애가 있거나 활동과다 장애가 있는 사춘기 아이들의 40~60%에서 건전한 자존심 이 저하되어 있다. 또한 미래의 삶에 대한 희망이 없고 때로는 자살을 한다.
- 앞서 이미 설명했지만 이러한 여러 가지 원인으로 소아 학습장애가 생길 수 있지만 지능이 박약하거나 뇌성마비가 있거나 맹아 또는 농아 등으로 공부를 또래들과 같이 잘못할 때는 소아 학습장애가 있다고 하지 않는다.

학령기 아이들과 사춘기 아이들의 학습장애의 대처 방안

- 소아 학습장애의 원인에 관해 많이 설명했지만 실제로는 소아 학습장애의 원인을 확실히 알 수 없는 경우가 대부분이다.
- 따라서 소아 학습장애를 완전히 해결하는 것은 그리 쉽지 않다.
- 그래서 학령기나 사춘기 자녀에게 학습장애가 생기면 때로는 학교는 그 아이의 부모의 자녀훈련과 자녀 양육방법이 잘못돼서 그 자녀에게 소아 학습장애가 생겼다고 탓하고
- 부모들은 학교 교육에 문제가 있어서 자기 자녀에게 학습장애가 생겼다고 탓하면서 학교와 부모사이에 서로 학습장애의 원인이 학교 측에 있다 또는 부모와 가정 측에 있다고 서로 책임을 전가하는 경우도 생긴다.
- 소아 학습장애로 학교 과정을 제대로 이수 못하고 성인이 된 후 사회의 생산적 일원이 되지 못할 때는 그들 부모는 물론이고 사회 국가에게 문제가 될 수 있다. 이런 점을 고려할 때 소아 학습장애는 간단한 문제가 아니다.
- 부모나 학교에서 학령기 아이들, 사춘기 아이에게 소아 학습장애가 있는 것 같으면 부모는 서슴치 말고 그 자녀와 대화를 해서 그 원인이 무엇인지 찾아서 해결해 주어야 한다.
- 독자 여러분!
- 집중적 관심적 사랑을 적절히 잘 해주면 학령기 아이들이나 사춘기 아이들이 마음 속 깊이 가지고 있는 문제를 부모에게 다 털어 놓을 수 있다는 것을 다시 한 번 강조한다. 이 집중적 관심적 사랑은 자녀들과 원만한 대화를 할 수 있는 대화 촉진제이다.

- 유치원이나 초등학교를 다니는 아이가 아침에 학교에 갈 때마다 분리 불안공포증이나 학교 공포증 등으로 구토를 한다든지 두통을 호소하든지, 배가 아프다고 호소할 수 있고 아예 학교에 가지 않을 수 있다.
- 그 원인이 무엇이든지 그 증상 징후가 무엇이든지 궤병으로 그런 증상이 있다고 단정하기 전에 우선 학교 당국과 상담해서 왜 그런 문제가 생기나 알아보고 의사의 진단 치료와 상담으로 해결해야 한다.
- 즉 부모는 서슴지 말고 학교 담임선생이나 카운슬러를 만나 그 자녀의 소아 학습장애의 원인이 무엇인지 알아보고 그에 따라 예방적 치료를 해서 학습장애 문제를 곧 해결해야 한다.
- 또 필요에 따라 소아청소년과 전문의의 진찰과 성장발육, 정신 정서적 전반에 관해 평가를 받는다.
- 시력이상이 있는지, 청력이상이 있는지 빈혈이나 요로 감염 또는 기관지 천식 등이 있는지 알아본다.
- 진단에 따라 치료 해주고 필요에 따라 헤모글로빈 검사를 해서 빈혈의 유무를 알아보고 혈 중 납(연)농도가 정상인지 알아보고 그 결과에 따라 치료 해준다.
- 필요에 따라 갑상선 기능검사도 한다.
- 소아청소년과 전문의 혼자서 다 해결할 수 없는 소아 학습장애는 소아 정신과 전문의, 소아 신경내과 전문의, 이비인후과 전문의, 안과 전문의, 임상 심리사와 필요에 따라 그 외 다른 특수 의학과 전문의의 적절한 치료를 받게 한다.
- 또한 이렇게 소아청소년과 전문의와 부모, 학교 당국 그리고 다른 특수과 전문의들의 견해와 진단 치료 방법 등을 상호 간에 상의할 수 있고 서로 의견을 참조할 수 있는 서면 보고가 있으면 더욱 좋을 것이다.
- 이러한 방법으로 소아 학습장애를 해결하는 것이 이상적이다.
- 그리고 경제적, 사회적, 교육적, 의학적으로 이상적인 해결 방법은 역시 국가가 소아 학습장애 해결정책을 세워 뒷받침해 주는 것이 극히 필요하다. 이것이 복지 국가 정책 중 하나이다.
- 유치원이나 초등학교에 들어가기 전에도 있었고 또 초중고교 때도 있었던 경도 내지 중등도의 과도 활동 장애와 주의력결핍 장애가 있는 학령기 아이들이나 사춘기 아이들에게 소아 학습장애가 생기는 경우가 많다.

- 그런 문제로 소아 학습장애가 있는 줄을 모르고 부모도 학교도 그냥 지나쳐 버리는 경우가 많다.
- 그런 행동 장애를 적절히 진단해서 적절한 약물이나 다른 방법으로 치료해주거나 또 그들의 학습에 적절한 학과 과정 편성을 해서 적절한 교육을 시키고 때에 따라서는 특별 학과과정을 그들에게 부여한다.
- 학교에 늦게 등교하거나 등교를 하지 않으면 즉시 부모에게 연락해서 그 이유를 알아보고 부모도 학교도 그 아이의 소재지를 모르면 경찰 당국의 도움으로 소재지 파악을 급히 하고 적절한 교육을 시켜야 한다.
- 학령기 아이들이나 사춘기 아이들의 과도 활동 장애 및, 또는 주의력결핍 장애는 유아들에게도 나타날 수 있고 학령기 아이들 그리고 사춘기 아이들에게도 나타날 수 있다.
- 그 증상 징후가 사춘기에 접어들면서 점점 덜해질 수도 있고 때에 따라서는 다른 양상으로 나타날 수도 있지만 성인이 된 후에도 그 증상징후가 완전히 없어지지 않고 성인형 과다 활동 장애 및 또는 주의력결핍 장애가 생기는 것이 보통이다.
- 많은 연구에 의하면 과다 활동 장애 및, 또는 주의력결핍 장애가 있는 아이들에게 정신적 문제 등이 같이 있는 경우도 많다.
- 끝으로 모든 아이들은 열심히 배우려고 한다. 소아 학습장애가 있는 것을 부모들도 교사들도 때로는 본인도 모르고 있을 수 있다.
- 학령기 아이들이나 사춘기 아이들에게 있는 학습장애 문제를 적절한 시기에 적절히 해결해주지 않으면 그 문제는 자연적으로 해결되지 않고 계속되는 것이 보통이다.
- 때로는 그 정도가 심해지고 어떤 방법으로 도와줄 수 없을 때까지 갈 수 있다.
- 특히 부모들과 학교 교사들, 소아청소년과는 소아 학습장애가 있는 자녀의 삶의 질과 안녕을 결정해줄 수 있는 상당히 중요한 입장에 서 있다. 그들은 부모들이나 교사들의 사랑, 지도, 훈련이 극히 필요하다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed

- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환

- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence

- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

양자, Adoption

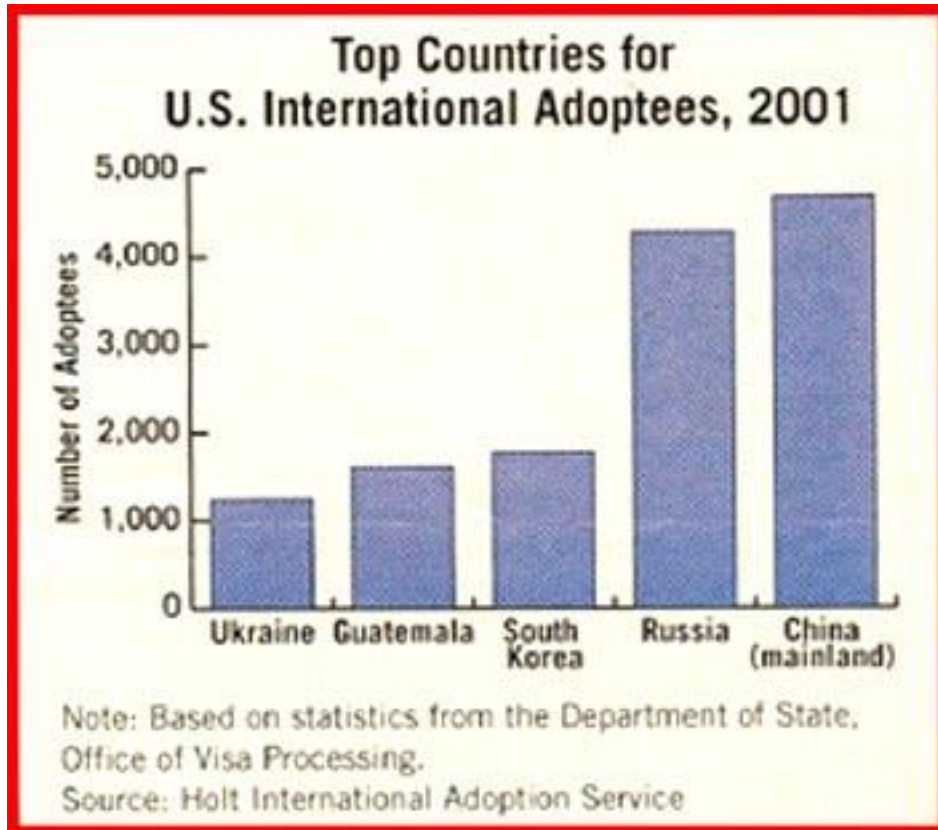


그림 266.미국 가정에 양자를 한 세계각국

- 법에 따라 남의 자식을 자기 집에 데려다가 내 자식처럼 양육하는 것을 양자라고 한다.
- 요즘 한국이나 미국에서 양자하는 가정이나 양자를 가는 아이들의 수가 증가 일로에 있다.
- 1993 년에 미국에서 양자를 위한 비자발급 수가 년 5,500 정도였는데 2001 년에는 거의 20,000 정도이었다고 한다.
- 양자로 데려온 아이들에게는 친부모 밑에서 자란 아이들에게 보다 더 정신적 육체적 문제가 더 많이 있는 것이 보통이다.
- 그 중 한국은 4 번째로 한국자녀들을 미국으로 양자를 보내고 있다(2012 년).

- 외국에서 양자를 해온 아이들에게는 정신적 육체적 건강문제가 더 많이 있을 수 있다.
- 특히 가정 이 외 고아원 등에서 양육했던 아이들을 양자했을 경우 그들에게 정신적 육체적 건강문제가 더 많이 있는 것이 보통이다.
- 양자를 해서 아이를 집으로 처음 데리고 오기 전과 데리고 온 후 양부모들은 특히 다음과 같은 건강문제를 고려하고 체크해야 한다.
 - 목욕시키는 방법,
 - 음식물을 먹이는 방법,
 - 잠자는 것에 관해서 알아본다.
 - 가족 병력과 과거 병력을 알아보고,
 - 만성 상기도염,
 - 중이염,
 - 성장 중지증,
 - 설사, 구토,
 - 농가진, 이, 옴, 기저귀 피부염,
 - 음식물 먹는 문제점,
 - 변이성 우울증 등이 현재 있나 확인한다.
 - 혀를 내민다든지 머리를 끄덕거린다든지,
 - 수면 불안 공포증,
 - 무분별 친절 행동증 등이 있나 확인한다.
 - 양자로 집에 데리고 온 후 가능한 한 바로 소아청소년과에서 성장발육 정도를 체크해보고 건강검진을 받는 것이 중요하다.
 - 특히 행동 이상이 있는지 언어발육이나 개인 사회성 발달, 미세운동과 전체운동 발달 등의 정도를 체크한다.
 - 신체검사에서 흉터가 있는지 멍이 들어 있는지,
 - 피부병이 있는지,

- 탈모증 등이 있는지 체크해본다.
- 매독, 간염, 에이즈, 결핵, 기생충 등의 감염병이 있는지 임상검사를 한다.
- 시력검사, 청력검사, 치아검사를 기본적으로 한다.
- CBC(시비시) 피 검사를 해서 빈혈이 있나 확인한다.
- 소변검사,
- 갑상선 기능검사,
- 혈중 납농도 검사 등을 기본적으로 하고 영아들의 경우 신생아 신진대사 검사를 한다.
- 홍역, 풍진, 유행성 이하선염, 히브 감염병, 인플루엔자, 소아마비, 로타 바이러스 위장염, 디프테리아, 파상풍, 백일해, B 형 간염, A 형 간염, 뇌막염, 사람 유두종 바이러스 감염병, 수두 등의 감염병을 예방하는 예방접종 등을 적기에 맞았는지 확인한다.
- 그 외

Adoption

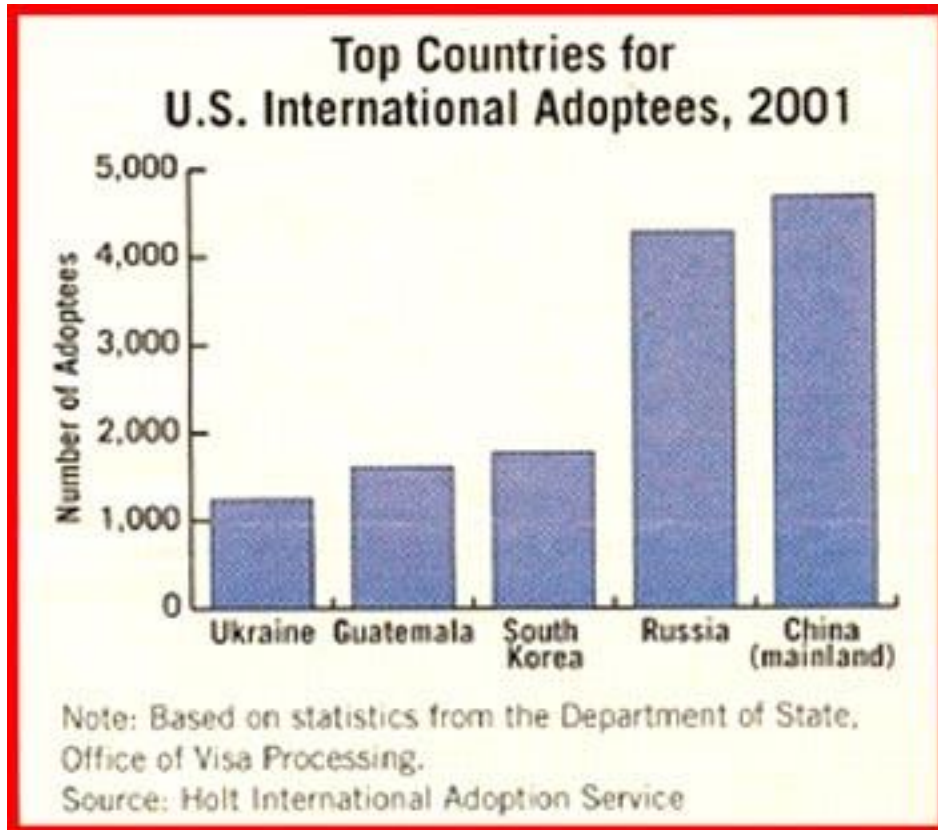


Figure 266. Countries around the world adopting an American family

- According to the law, taking someone else's child to your own home and raising them as your own is called adoption.
- These days, the number of adoptive families or adoptive children in Korea or the United States is on the rise.
- In 1993, the number of visas issued for both children in the United States was about 5,500 per year, but in 2001 it was said to be nearly 20,000.
- Adopted children usually have more mental and physical problems than children raised by their biological parents.
- Among them, Korea is the fourth country to send Korean children to the United States (2012).

- Children who are adopted abroad may have more mental and physical health problems.
- It is common for them to have more mental and physical health problems, especially if they have adopted children who were raised in an orphanage outside of their home.
- Adoptive parents before and after bringing their child home for the first time after adopting a child, especially the following health problems should be considered and checked.
 - How to bathe,
 - How to feed;
 - Learn about sleeping.
 - Find out about family and past medical history;
 - Chronic upper respiratory tract infection,
 - Otitis media,
 - Growth stasis,
 - Diarrhea, vomiting,
 - Impetigo, lice, scabies, diaper dermatitis,
 - Problems with eating;
 - Check for the presence of mutant depression.
 - sticking out the tongue or nodding the head,
 - sleep anxiety phobia,
 - Check for indiscriminate kindness behavior.
 - After bringing home as an adopted child, it is important to check the level of growth and development at the Department of Pediatrics as soon as possible and receive a health checkup.

- In particular, check the degree of language development, individual social development, fine motor and total motor development for behavioral abnormalities.
- Physical examination for scars or bruises;
- Do you have any skin conditions?
- Check for alopecia, etc.
- Conduct clinical tests for infectious diseases such as syphilis, hepatitis, AIDS, tuberculosis, and parasites.
- Eye examination, hearing examination, and dental examination are basically performed.
- Check for anemia by performing a CBC blood test.
- urinalysis;
- Thyroid function test, o Blood lead concentration tests are basically performed, and in the case of infants, newborn metabolism tests are performed.
- Vaccinations to prevent infectious diseases such as measles, rubella, mumps, HIV infection, influenza, polio, rotavirus gastroenteritis, diphtheria, tetanus, pertussis, hepatitis B, hepatitis A, meningitis, human papillomavirus infection, chickenpox, etc. Make sure you hit the right time.
- others

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics

- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환

- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray

- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처

- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

사춘기 여아들의 월경, Menstruation of female adolescents

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 14-pediatric and adolescent Endocrine, Metabolic, Chromosom, Genetic and Rare diseases-제 14 권 소아 청소년 내분비, 대사, 염색체, 유전, 희귀병-in written in English and Korean]

표 1-4. I. 미 백인과 흑인, 그 외 인종 여아들이 연령별 초경 %, % of Menarche and menstruation of White, black, and other race adolescent girls in the USA

나이	모든 인종	백인(%)	흑인 (%)
6~9 세	0.2%	0.2%	0.2%
10 세	1.2%	0.8%	4.0%
11 세	12.5%	11.6%	21.3%
12 세	43.3%	41.7%	51.2%
13 세	73.2%	72.9%	74.1%
14 세	91.7%	91.4%	93.6%
15 세	98.3%	98.2%	98.7%
16~17 세	99.7%	99.6%	100%

출처 및 참조문헌

- Growth and Development of Children, George H. Lowrey 8th edition, p.350
- Nelson textbook, 15~19th edition

- Korean Journal of ped. Vol.49.#6.2006
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 14 권 소아청소년 내분비, 유전, 대사, 회귀병
- 초경을 하는 연령과 사춘기 여아들의 월경 참조 (Age of menarche, menstruation in adolescent girls),
- 월경 곤란과 월경통(Dysmenorrhea) 참조,
- 월경 불순 (Irregular menstruation)
- 초경이 늦을 때 (Delayed menarche),
- 월경을 하지 않을 때(무월경증/Amenorrhea) 참조
- 참조문헌 : Public Health Service, USA
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 24 권 소아청소년 성교육
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 3 권 신생아, 영유아, 학령기 아, 사춘기 아 성장발육-8 세~20 세의 성장발육 참조

표 1-3. 사춘기 여아들의 월경(생리)에 관한 데이터

초경을 하는 평균 나이	12.5 세
초경을 하는 나이 범위	10~16 세
유방발육 개시에서 초경을 시작하는 평균 기간	2 년
초경을 이 후 월경을 규칙적으로 하기 시작하는 기간	2~4 년
정상 월경 기간	2~7 일
월경으로 잃는 피의 평균 총량	40cc(25~70cc)
평균 월경 주기일 수	28 일(21~45 일)

표 1-5. 한국 사춘기 아이들의 초경을 하는 나이와 나이 표준 편차

연구 대상 나이 그룹(세)	초경을 한 한국 여아의 나이(세)와 표준편차
12	11.4 +/- 0.7 ₋
14	12.2 +/- 0.9
16	12.3 +/- 0.9
18	12.8 +/- 1.1
18 이상	13.2 +/- 1.1

한국 여아 중 1 년생부터 고 3 년생 4,786 명을 대상으로 1997 년도 Kim.et al 의 연구에서 얻은 정보. 평균 초경 나이는 12.4 세였다. 출처; Korean Journal of ped. Vol.49.#6. 2006

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역

- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환

- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics

- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't

- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

음경의 길이와 고환의 크기, Length of penis and size of testicles

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 10-pediatric and adolescent kidney, urogenital diseases-제 10 권 소아 청소년 신장 비뇨생식기 질환-in written in English and Korean]

표 2-2. 태아, 신생아, 영유아, 학령기, 사춘기, 성인들의 자지(음경) 길이의 평균치(cm)

나이	자지(음경) 길이(cm) (평균치±표준편차)	-2.5 표준편차
임신 30 주 남아	2.7±0.5	1.5
임신 34 주 남아	3.0±0.4	2.0
만삭 남아	3.5±0.4	2.5
0~5 개월	3.8±0.8	1.8
6~12 개월	4.1±0.8	2.1
1~2 세	4.6±0.8	2.6
2~3 세	5.0±0.8	3.0
3~4 세	5.4±1.0	2.9
4~5 세	5.6±0.7	3.4
5~7 세	6.0±0.9	3.8
7~9 세	6.3±1.0	3.8

9~11 세	6.3±1.0	3.8
11~14 세	6.3±2.0	5.0
14~16 세	8.6±2.4	6.0
16~18 세	9.9±1.7	4.3
18~20 세	11±1.1	2.8
성인	12.4±1.6	4.0

출처 : 15~19th edition, The Johns Hopkins Hospital, the Harriet Lane Handbook



사진 270. 음경(자지)의 크기에는 정상적으로 다소 차이가 있다. 신생아의 자지와 부랄(음낭)

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP



사진 269. 음경(자지)의 크기에는 정상적으로 차이가 다소 있다. 신생아의 자지와 부탈(음경). 왼쪽의 부탈(음낭) 속에 고환이 없이 태어났다.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

표 2-3. 영유아, 학령기 아이들, 사춘기 아이들의 고환의 크기

나이(세)	고환 직경(cm) (평균치±표준편차)	용적	Tanner 의 성장 발육기
<2	1.4		
2~4	1.2±0.4		
4~6	1.5±0.6	1	
6~8	1.8±0.3		
8~10	2.0±0.5	2	1
10~12	2.7±0.7	5	2

12~14	3.4±0.8	10	3
14~16	4.1±1.0	20	4
16~18	5.00.5	29	5
18~20	5.00.3	29	

출처:5th edition, The Johns Hopkins Hospital, the Harriet Lane Handbook, p.296.

다음은 “7 세 된 남아의 자지크기와 성장 발달에 대하여.. ”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A. 7 세 된 남아의 자지크기와 성장 발달에 대하여..

Q.

안녕하세요! 저는 7 세된 남자아이의 엄마입니다.

키가 131~2 정도이고 몸무게는 약 20 키로입니다.

그런데 아이 고추가 아기 때와 지금과 별 차이가 없습니다. 아이의 성장 속도에 따라 고추도 성장해야 되는데 이상합니다.

병이라면 병의 가능성은 무엇인지 검사는 어떻게 하는지 ... 궁금합니다.

답변 좀 부탁드립니다. 수고하십시오!

A.

이정은 님께

안녕하세요. 좋은 질문해 주셔서 감사합니다. 컴퓨터 문제로 답변이 늦어 죄송합니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등을 자세히 그리고 더 많이 알면 답변을 드리는데 도움이 많이

됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

아이의 키는 97 퍼센타일이고 체중은 25 퍼센타일이군요. 키가 상당히 큰 편이군요.

남아들의 사춘기는 10~14 세에 시작되고 사춘기가 시작되면서 이차 성징이 뚜렷하게 나타나기 시작합니다.

10~12 세경에 자지와 고환이 커지기 시작하는 것이 정상입니다.

사춘기가 시작하지 않은 사춘기 전 남아들의 자지와 고환의 크기는 유아들의 자지와 고환의 크기와 큰 차이가 없는 것이

정상입니다.

이 시기의 자지의 기능은 오줌만 잘 누면 되고 성관계를 하지 않기 때문에 여성의 질강에 삽입할 수 있을 정도로 크지 않습니다.

그러나 그 나이에 비해 자지의 크기가 현저하게 작다고 생각하시면 소아과 의사 선생님과 상담하시기 바랍니다.

그리고 정기 건강검진을 해 주실 때 이것에 관해 여쭙보세요.

부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 14 권 소아청소년 내분비, 유전, 대사, 회귀병 -사춘기 아이들의 2 차 성징,

자지의 길이와 고환의 크기 등을 참조하시기 바랍니다.

소아과에서 진찰 진단 치료를 받고 상담하시기 바랍니다. 질문이 더 있으시면 다시 연락 주세요. 감사합니다. 이상원 드림

참고로 한국 소아들의 음경의 길이에 관한 연구가 있지만

여기에서는 그 연구결과를 생략한다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed

- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

엠라 크림, 페인 이지 스프레이, 징고, 바포쿨란트 스프레이, 라이도케인-필로케인 패취 등 국소 마취제 EMLA cream, Pain easy spray, Zingo, and Lidocaine-pilocaine patch local anesthetics

- 엠라 크림(EMLA cream)은 Lidocaine 2.5%과 Prilocaine 2.5 % 마취제 성분이 든 국소적 마취제이다.
- 주사 줄 때나
- 표면 열상 봉합 치료를 받을 때,
- 미소한 피부층, 피하 조직 등이나 체표면 조직을 수술로 치료 받을 때 생길 수 있는 통증을 최소한도로 적게 하는 데, 또는 통증이 아주 없게 하는데 주로 쓰는 외부용 국소 마취제이다.
- 주사 맞을 때 생길 수 있는 통증으로 주사를 맞기 바로 전이나 주사기만 봐도 겁에 질리고 두려워하는 아이들도 있다. 아이들뿐만 아니라 주사를 맞는 어떤 성인들에게도 거의 같은 주사 기피 현상이 생길 수 있다.
- 주사를 꼭 맞아야 할 아이들도 몹시 두려워서 주사를 놓아 주기가 곤란한 때도 간혹 있다.
- 어떤 아이들은 주사를 맞는 것을 몹시 두려워하기 때문에 주사로 예방접종을 해주기 위해 소아과에 도저히 데리고 갈 수 없다.
- 때로는 부모, 간호사 등 여럿이 팔다리를 꼭 붙들고 주사를 놓아주어야 하는 경우도 있다.
- 주사를 놓는 동안 소리를 고래고래 지르고 손발로 치고 반항하는 아이들도 가끔 있다.
- 주사 맞는 데 공포감을 보통보다 더 많이 갖는 아이들도 있다.
- 주사를 준다는 말을 듣고 소아과 병원 문을 박차고 어디론가 없어져서 경찰관까지 동원해서 그 아이를 찾은 적도 있다.

- 부모, 간호사, 제가 주사를 놓아야 하는 이유와 주사 맞을 때 조금 아플 수 있다고 설명을 다 해주고 질문을 받고 주사를 맞겠다고 허락 한 아이에게 주사를 놓아주는 동안 의사를 발로 차고 침을 뱉고 반항하는 아이들도 간혹 있었다.
- 주사를 맞은 후 나에게 달려와서 나를 꼭 껴안으면서 “미안해요 의사 선생님!”라고 말하면서 “나는 주사에 너무 두려워서 그랬다”고 또 “미안하다”고 말 하면서 사과하는 귀여운 아이들도 봤다.
- 이런 아이들에게 주사를 놓아 주어야 할 때, 그런 아이들의 피부에 생긴 찰과상을 치료할 때, 또는 열상을 봉합할 때 봉합하기 바로 전에 엠라 크림을 주사를 놓을 신체 부위나 봉합수술을 할 부위에 바르고 국소 마취효과가 나타날 때까지 기다렸다가 주사를 놓아 주던지 봉합수술을 하면 거의 아프지 않을 수 있다.
- 처치하기 전 약 60 분 전에 바르는 것이 보통이다.
- 부모들이 이런 편리한 국소적 마취제가 있다는 것을 알고 필요 할 때 의사의 처방에 따라 쓰면 좋을 것이다.
- 페인 이지 스프레이(Pain easy spray)나 페인 이지 (Pain Easy)연속 분무를 까진 상처, 열상 등으로 인한 통증을 제거하는데 쓰면 즉각 통증이 가신다.
- 주사를 놓아주기 바로 전, 피부표면 봉합수술을 할 때 미소한 신체표면 수술치료를 할 때도 사용하면 통증이 가신다.
- 라이도케인-필로케인 패취(Lidocaine-pilocaine patch)를 주사를 놓아주어할 부분에 대었다가 떼고 주사를 주면 덜 아프게 주사를 맞힐 수 있다. 이런 진통제도 역시 의사의 처방에 따라서 사용해야 한다.
- 병원 응급실이나 소아과 병실에서 아이들에게 주사를 줄 때나 종기에서 고름을 배농할 때 등 아프지 않게 처치하는데 의사들이나 간호사들 부모들 그리고 소아들의 큰 관심거리다.
- 나이트로우스 옥사이드(Nitrous oxide)를 흡입하고 Emla 크림을 처치할 국부에 바르면 효과가 더 좋아서 거의 아프지 않고 간단 수술 처치하기가 편리하다고 한다(출처-Pediatric News, July 2007).
- 보통 이상으로 주사를 맞는데 두려움이 있는 아이들을 위해 적절히 쓰면 좋을 것 같다.
- 그 외로 무통 주사를 맞는데 쓸 수 있는 국소적 마취 신약이 더 있다.

- 다음에 그들을 소개한다. 피를 뽑기 전 분말 리도케인 피부 무통 마취를 할 수 있는 주사바늘 무통 징고(Needle-free Zingo)란 국소적 마취제도 있다.
- 주사바늘 무통 징고(Needle-free Zingo)에는 Needle-free powder lidocaine 이 들어 있다.
- 이 국소 마취제에 든 징고 바(Zingo bar)를 피부에 대면 리도케인이 피부층에 흡수 되어 피하, 근육, 정맥주사 등을 줄 때 아프지 않게 된다.
- 소아들에게 주사로 예방 접종을 하려면 주사기만 보아도 두려워하는 아이들이 많다.
- 많은 성인들에게도 거의 같은 반응이 생긴다.
- 최근에 Needle-free powder lidocaine 바-Zingo 국소적 마취제를 만들어 임상에서 이용하고 있다.
- 피를 뽑을 피부 부분이나 캐놀라 삽입을 할 피부에 Needle-free powder lidocaine 바를 1~3 분 동안 대고 있다가 그 피부 부위에서 정맥혈을 주사 바늘로 뽑거나 캐놀라 삽입(Cannulation)을 하면 거의 아프지 않다고 한다.
- 아픈 정도를 Wong-Baker face scale score 로 측정해서 알아봤다.
- 특히 주사를 맞는데 많이 두려워하는 소아들에게, 필요할 때마다 Needle-free powder lidocaine 바-Zingo 를 이용하면 좋겠다.
- 문제는 의료비가 더 올라 가게 될 것이다. 과거에 많이 썼던 국소적용 마취 크림- Emla cream 은 바른 후 30~60 분 정도 지나야 국소적 마취효과가 있으나 이 국소적 마취제는 효과가 더 빨리 생겨 쓰기가 더욱 좋다고 생각 한다.
- 그것 말고 Vapocoolant spray 를 주사를 놓아줄 피부 부위에 뿌리면 주사줄 때 통증이 금방 없어진다고 한다.
- 더 자세한 정보는 www.emla-us.com, www.gebauerco.com, Pediatric News
- 엠라 크림(EMLA cream)은 Lidocaine 2.5%과 Prilocaine 2.5 % 마취제 성분이 든 국소적 마취제이다.
- 주사 줄 때나
- 표면 열상 봉합 치료를 받을 때,

- 미소한 피부층, 피하 조직 등이나 체표면 조직을 수술치료를 받을 때 생길 수 있는 통증을 최소한도로 적게 하는 데, 또는 통증이 아주 없게 하는데 주로 쓰는 외부용 국소 마취제이다.
- 주사 맞을 때 생길 수 있는 통증으로 주사를 맞기 바로 전이나 주사기만 봐도 겁에 질리고 두려워하는 아이들도 있다.
- 주사를 맞는 어떤 성인들에게도 거의 같은 주사 기피 현상이 생길 수 있다.
- 주사를 꼭 맞아야 할 아이들도 몹시 두려워서 주사를 놓아 주기가 곤란한 때도 간혹 있다.
- 어떤 아이들은 주사를 맞는 것을 몹시 두려워하기 때문에 주사로 예방접종 해주기 위해 소아과에 도저히 데리고 갈 수 없다.
- 때로는 부모, 간호사 등 여럿이 팔다리를 꼭 붙들고 주사를 놓아주어야 하는 경우도 있다.
- 주사를 놓는 동안 소리를 고래고래 지르고 손발로 치고 반항하는 아이들도 가끔 있다.
- 주사 맞는 데 공포감을 보통보다 더 많이 갖는 아이들도 있다.
- 주사를 준다는 말을 듣고 소아과 병원 문을 박차고 어디론가 없어져서 경찰관까지 동원해서 그 아이를 찾은 적도 있다.
- 부모, 간호사, 제가 주사를 놓아야 하는 이유와 주사 맞을 때 조금 아플 수 있다고 설명을 다 해주고 질문을 받고 주사를 맞겠다고 허락 한 아이에게 주사를 놓아주는 동안 의사를 발로 차고 침을 뱉고 반항하는 아이들도 간혹 있었다.
- 주사를 맞은 후 나에게 달려와서 나를 꼭 껴안으면서 “미안해요 의사 선생님!”라고 말하면서 “나는 주사에 너무 두려워서 그랬다”고 또 “미안하다”고 말 하면서 사과하는 귀여운 아이들도 봤다.
- 이런 아이들에게 주사를 놓아 주어야 할 때, 그런 아이들의 피부에 생긴 찰과상을 치료할 때, 또는 열상을 봉합할 때 봉합하기 바로 전에 엠라 크림을 주사를 놓을 신체 부위나 봉합수술을 할 부위에 바르고 국소 마취효과가 나타날 때까지 기다렸다가 주사를 놓아 주던지 봉합수술을 하면 거의 아프지 않을 수 있다.
- 처치하기 전 약 60 분 전에 바르는 것이 보통이다.

- 부모들이 이런 편리한 국소적 마취제가 있다는 것을 알고 필요 할 때 의사의 처방에 따라 쓰면 좋을 것이다.
- 페인 이지 스프레이(Pain easy spray)나 페인 이지 (Pain Easy)연속 분무를 까진 상처, 열상 등으로 인한 통증을 제거하는데 쓰면 즉각 통증이 가신다.
- 주사를 놓아주기 바로 전, 피부표면 봉합수술을 할 때 미소한 신체표면 수술치료를 할 때도 사용하면 통증이 가신다.
- 라이도케인-필로케인 패취(Lidocaine-pilocaine patch)를 주사를 놓아주어할 부분에 대었다가 떼고 주사를 주면 덜 아프게 주사를 맞힐 수 있다. 이런 진통제도 역시 의사의 처방에 따라서 사용해야 한다.
- 병원 응급실이나 소아과 병실에서 아이들에게 주사를 줄 때나 증기에서 고름을 배농할 때 등 아프지 않게 처치하는데 의사들이나 간호사들 부모들 그리고 소아들의 큰 관심거리다.
- 나이트로우스 옥사이드(Nitrous oxide)를 흡입하고 Emla 크림을 처치할 국부에 바르면 효과가 더 좋아서 거의 아프지 않고 간단 수술 처치하기가 편리하다고 한다(출처-Pediatric News, July 2007).
- 보통 이상으로 주사를 맞는데 두려움이 있는 아이들을 위해 적절히 쓰면 좋을 것 같다.
- 그 외로 무통 주사를 맞는데 쓸 수 있는 국소적 마취 신약이 더 있다.
- 다음에 그들을 소개한다. 피를 뽑기 전 분말 리도케인 피부 무통 마취를 할 수 있는 주사바늘 무통 징고(Needle-free Zingo)란 국소적 마취제도 있다.
- 주사바늘 무통 징고(Needle-free Zingo)에는 Needle-free powder lidocaine 이 들어 있다.
- 이 국소 마취제에 든 징고 바(Zingo bar)를 피부에 대면 리도케인이 피부층에 흡수 되어 피하, 근육, 정맥주사 등을 줄 때 아프지 않게 된다.
- 소아들에게 주사로 예방 접종을 하려면 주사기만 보아도 두려워하는 아이들이 많다.
- 많은 성인들에게도 거의 같은 반응이 생긴다.

- 최근에 Needle-free powder lidocaine 바-Zingo 국소적 마취제를 만들어 임상에서 이용하고 있다.
- 피를 뽑을 피부 부분이나 캐놀라 삽입을 할 피부에 Needle-free powder lidocaine 바를 1~3 분 동안 대고 있다가 그 피부 부위에서 정맥혈을 주사 바늘로 뽑거나 캐놀라 삽입(Cannulation)을 하면 거의 아프지 않다고 한다.
- 아픈 정도를 Wong-Baker face scale score 로 측정해서 알아봤다.
- 특히 주사를 맞는데 많이 두려워하는 소아들에게, 필요할 때마다 Needle-free powder lidocaine 바-Zingo 를 이용하면 좋겠다.
- 문제는 의료비가 더 올라 가게 될 것이다. 과거에 많이 썼던 국소적용 마취 크림-Emla cream 은 바른 후 30~60 분 정도 지나야 국소적 마취효과가 있으나 이 국소적 마취제는 효과가 더 빨리 생겨 쓰기가 더욱 좋다고 생각 한다.
- 그것 말고 Vapocoolant spray 를 주사를 놓아줄 피부 부위에 뿌리면 주사줄 때 통증이 금방 없어진다고 한다.
- 더 자세한 정보는 www.emla-us.com, www.gebauerco.com ,Pediatric News

Local anesthetics such as EMLA cream, Pain easy spray, Zingo, and Lidocaine-pilocaine patch local anesthetics

- EMLA cream is a local anesthetic containing Lidocaine 2.5% and Prilocaine 2.5% Anesthetic.
- When giving an injection
- When receiving superficial laceration treatment,
- It is a local anesthetic for external use mainly used to minimize or eliminate pain that can occur when a microscopic skin layer, subcutaneous tissue, or body surface tissue is treated surgically.
- Because of the pain that can occur during injections, some children are terrified and frightened just before the injection or just looking at the syringe. Almost the same avoidance of injections can occur not only in children, but also in any adults who receive injections.
- Sometimes it is difficult for children to get injections because they are too afraid to give them.
- Some children are so afraid of getting an injection that they cannot take them to the pediatrician to get them vaccinated by injection.
- Sometimes it is necessary for several people, such as a parent or nurse, to hold the limb tightly and give an injection.
- Occasionally, children will scream, slap and defiantly while injecting.
- Some children have a greater than normal fear of getting an injection.
- There was a time when I heard that the child was given an injection, so I kicked the door of the pediatric hospital and disappeared somewhere, so I even mobilized the police to find the child.
- Children who kick, spit and rebel while giving injections to children who have been asked questions and consented to the injections after being fully explained

why I need the injections and that the injections may hurt a little. Occasionally there were

- I've seen cute kids running up to me after the injection, hugging me tightly, saying, "I'm sorry, Doctor!", "I was so afraid of the injection," and apologized by saying "I'm sorry."
- When these children need to be injected, when treating abrasions on their skin, or when suturing a laceration, apply Emla Cream to the area of the body to be injected or to be sutured under local anesthesia just prior to closure. Waiting for the effect to appear and then giving an injection or sutures may cause almost no pain
- It is usually applied approximately 60 minutes prior to treatment.
- It would be good for parents to know that these convenient local anesthetics exist and to use them as prescribed by a doctor when needed.
- If you use Pain easy spray or Pain Easy continuous spray to remove pain caused by cuts and lacerations, the pain goes away immediately.
- Just before giving an injection, when performing skin surface suture surgery, or when performing microscopic body surface surgical treatment, the pain is relieved.
- If you apply the Lidocaine-pilocaine patch to the area to be injected, then release it and give the injection, the injection can be administered with less pain. These pain relievers should also be used according to the doctor's prescription.
- It is of great interest to doctors, nurses, parents, and children for pain-free treatment, such as when giving injections to children in hospital emergency rooms or pediatric wards, or when draining pus from boils.
- Nitrous oxide is inhaled and Emla cream is applied to the area to be treated, which is said to be more effective, resulting in little pain and convenient surgical treatment (source-Pediatric News, July 2007).
- I think it would be good to use it appropriately for children who are afraid of getting injections more than usual.

- There are other new local anesthetic drugs that can be used to give painless injections.
- Next, introduce them. There is also a local anesthetic called Needle-free Zingo, which can be anesthetized with powder lidocaine before blood is drawn.
- Needle-free Zingo contains needle-free powder lidocaine.
- When the Zingo bar contained in this local anesthetic is placed on the skin, the lidocaine is absorbed into the skin layer and there is no pain when given subcutaneously, intramuscularly or intravenously.
- To vaccinate children by injection, many children are afraid to look at the syringe.
- Many adults have almost the same reaction.
- Recently, a needle-free powder lidocaine bar-Zingo local anesthetic was made and is being used in clinical practice.
- Applying a needle-free powder lidocaine bar to the skin to be drawn or cannulated for 1 to 3 minutes and then drawing venous blood from the skin area with a needle or cannulation is said to cause almost no pain.
- The degree of pain was evaluated by measuring it with the Wong-Baker face scale score.
- Especially for children who are very afraid of getting injections, it is good to use Needle-free powder lidocaine bar-Zingo whenever necessary.
- The problem is that medical bills will go up. The topical anesthetic cream used a lot in the past – Emla cream takes about 30 to 60 minutes after application to have a local anesthetic effect.
- Other than that, if you spray Vapocoolant spray on the area of the skin to be injected, it is said that the pain will go away soon after injection.
- For more information visit www.emla-us.com, www.gebauerco.com, Pediatric News
- EMLA cream is a local anesthetic containing Lidocaine 2.5% and Prilocaine 2.5% Anesthetic.
- When giving an injection

- When receiving superficial laceration treatment,
- It is an external local anesthetic that is mainly used to minimize or eliminate pain that can occur when undergoing surgical treatment for microscopic skin layers, subcutaneous tissue, or body surface tissue.
- Because of the pain that can occur during injections, some children are terrified and frightened just before the injection or just looking at the syringe.
- Almost any injection-avoidance can occur in any adult who receives injections.
- Sometimes it is difficult for children to get injections because they are too afraid to give them.
- Some children are so afraid of getting an injection that they simply cannot take them to the pediatrician to get them vaccinated.
- Sometimes it is necessary for several people, such as a parent or nurse, to hold the limb tightly and give an injection.
- Occasionally, children will scream, slap and defiantly while injecting.
- Some children have a greater than normal fear of getting an injection.
- There was a time when I heard that the child was given an injection, so I kicked the door of the pediatric hospital and disappeared somewhere, so I even mobilized the police to find the child.
- Children who kick, spit and rebel while giving injections to children who have been asked questions and consented to the injections after being fully explained why I need the injections and that the injections may hurt a little. Occasionally there were
- I've seen cute kids running up to me after the injection, hugging me tightly, saying, "I'm sorry, Doctor!", "I was so afraid of the injection," and apologized by saying "I'm sorry."
- When these children need to be injected, when treating abrasions on their skin, or when suturing a laceration, apply Emra Cream to the area of the body to be injected or to be sutured under local anesthesia just prior to closure. Waiting for

the effect to appear and then giving an injection or sutures may cause almost no pain.

- It is usually applied approximately 60 minutes prior to treatment.
- It would be good for parents to know that these convenient local anesthetics exist and to use them as prescribed by a doctor when needed.
- If you use Pain easy spray or Pain Easy continuous spray to remove pain caused by cuts and lacerations, the pain goes away immediately.
- Just before giving an injection, when performing skin surface suture surgery, or when performing microscopic body surface surgical treatment, the pain is relieved.
- If you apply the Lidocaine-pilocaine patch to the area to be injected, then release it and give the injection, the injection can be administered with less pain. These pain relievers should also be used according to the doctor's prescription.
- It is of great interest to doctors, nurses, parents, and children for pain-free treatment, such as when giving injections to children in hospital emergency rooms or pediatric wards, or when draining pus from boils.
- Nitrous oxide is inhaled and Emla cream is applied to the area to be treated, which is said to be more effective, resulting in little pain and convenient surgical treatment (source-Pediatric News, July 2007).
- I think it would be good to use it appropriately for children who are afraid of getting injections more than usual.
- There are other new local anesthetic drugs that can be used to give painless injections.
- Next, introduce them. There is also a local anesthetic called Needle-free Zingo, which can be anesthetized with powder lidocaine before blood is drawn.
- Needle-free Zingo contains needle-free powder lidocaine.
- When the Zingo bar contained in this local anesthetic is placed on the skin, the ritocaine is absorbed into the skin layer and there is no pain when given subcutaneously, intramuscularly or intravenously.

- To vaccinate children by injection, many children are afraid to look at the syringe.
- Many adults have almost the same reaction.
- Recently, a needle-free powder lidocaine bar-Zingo local anesthetic was made and is being used in clinical practice.
- Applying a needle-free powder lidocaine bar to the skin to be drawn or cannulated for 1 to 3 minutes and then drawing venous blood from the skin area with a needle or cannulation is said to cause almost no pain.
- The degree of pain was evaluated by measuring it with the Wong-Baker face scale score.
- Especially for children who are very afraid of getting injections, it is good to use Needle-free powder lidocaine bar-Zingo whenever necessary.
- The problem is that medical bills will go up. The topical anesthetic cream used a lot in the past – Emla cream takes about 30 to 60 minutes after application to have a local anesthetic effect.
- Other than that, if you spray Vapocoolant spray on the area of the skin to be injected, it is said that the pain will go away soon after injection.
- For more information visit www.emla-us.com, www.gebauerco.com , Pediatric News

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager

- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환

- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen

- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics

- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

단골 소아과 전문의 선정 방법, How to choose a pediatrician for your child

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

- 첫째로 자녀가 좋아하는 소아과 전문의이어야 한다.
- 다시 말하면 자녀가 좋아 하는 소아과 전문의이어야 한다.
- 이런 이유로 때로는 어떤 소아과 전문의는 자기 소아(소아청소년) 환아들이 자기 소아청소년과에서 건강검진을 받고 병을 치료 받을 때 마술사 같이 행동을 하기도 한다.
- 의사 가운을 입는 대신 재미있는 그림 등을 그린 옷을 입고 소아 환아를 보기도 한다.
- 어린 자녀들을 데리고 타 지역으로 이사 갈 때 "이사 가는 곳에서 개업하는 좋은 소아과 전문의를 소개해 달라"는 부탁을 가끔 받는다.
- 이런 부탁을 받았을 때 그 지역에 있는 여러 소아과 전문의 중 어떤 소아과 전문의를 소개해 주어야 하나 당황할 때도 있다.
- 그 지역에서 개업하고 있는 여러 소아과 전문의들 중 어떤 소아과 전문의가 가장 좋은 소아과 전문의인지 기준 잡기가 어렵고, 또 어떤 소아과 전문의가 가장 좋다고 한마디로 딱 잘라 말하기가 곤란하다.
- 다시 설명하면, 나서부터 신생아기, 영유아기, 학령기, 사춘기를 거쳐 성장해 성인이 될 때까지 내 소중한 자식의 성장 발육, 육체적 정신적 정서적 사회적 건강 문제 및 모든 자녀 양육면, 자녀의 안녕 복지에 관해 책임지고 조언해주고 상담해 줄 수 있고 자녀에게 생긴 질병을 전적으로 책임지고 검진 진단 치료 예방을 해 줄 수 있는 "단골 소아과 전문의(My pediatrician)"를 선정하는 것은 간단한 일은 아니다.
- 따라서 여러 가지 조건을 고려한 후 단골 소아과 전문의를 선정한다는 것은 극히 당연한 일이다.

- 어떤 소아과 전문의든 소아과 전문의가 어떤 아이의 단골 소아과 전문의로 선정되기 위해 여러 가지 시험에 합격해야 한다.
- 그렇기 때문에 미소아과학회에서는 소아과 전문의 선정에 관한 팸플릿을 부모들에게 제공하고 있다.
- 그 자녀의 부모·형제·자매들뿐만 아니라 자녀의 이웃 사람들도 그 소아과 전문의를 좋아해야 하고 소아과 전문의가 그 자녀의 단골 소아과 전문의가 되는 데 합격할 수 있다.
- 그뿐만 아니라 소아의 할머니 할아버지도 그 소아과 전문의를 좋아해야 그들의 손자의 단골 소아과 전문의가 될 수 있다.
- 때로는 아이가 다니는 학교 교사들이나 학교 양호교사들이 그 소아과 전문의를 좋아해야 그 아이의 단골 소아과 전문의가 될 수 있다.
- 그 지역의 다른 의사들, 병원이 그 자녀의 단골 소아과 전문의로 선정하는 데 많은 영향을 준다.
- 그 밖에 어떤 아이의 단골 소아과 전문의로 선정되기 위해 다른 여러 가지 더 많은 조건들을 구비해야 한다.
- AAA 조건을 필수적으로 구비하고 있는 소아과 전문의는 더 좋은 소아과 전문의라는 평판을 지역에서 받는다.
- 첫째 A- 소아과학 지식을 풍부히 가져야 한다. 능력(Ability)이 있어야 한다. 즉 소아과학 지식(Knowledge)이 풍부해야 한다.
- 둘째 A- 정신적으로 육체적으로 사회적으로 어떤 문제가 아이에게 생겨 아이가 소아과 전문의의 도움을 받아야 할 필요가 있을 때 아이의 부모와 아이가 언제든지 어디서든지 쉽게 도움을 얻을 수 있는 입장에서 있는 소아과 전문의이어야 한다.
- 즉 필요할 때 도움을 줄 수 있어야한다. 가능성이 있어야(Availability)한다.
- 셋째 A- 아이에게 건강 문제가 생겼을 때 진찰 진단 치료 예방을 적절히 잘 해주고 부모나 아이에게 생길 수 있는 패그스(Fags) 증후군([부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 12 권 소아 신경 정신, 정서, 행동, 심리 수면 문제 참조) 등의 걱정을 덜어줄 수 있고 건강 문제를 잘 해결해 줄 수 있으며 부모나 소아가 묻는 적절한 질문에 친절하고 자상 하고 확실한 답변을 해 줄 수 있는 소아과 전문의이어야 한다. 환자를 사랑하고 인술을 베푸는 의사(Affordability)이다. 영어로 3 중 에이스(Triple As/3As) 즉 3As 라고 한다.

- 앓고 있는 병명은 무엇이고, 어떻게 해서 그 병이 생겼고 어떻게 치료해야 하며 예후는 어떻고, 언제든지 전화나 나의 소아과에 와서 물어 보고, 언제 다시 와서 따라잡기 검진을 받아야 하며 그 외 환자나 부모가 알아야 할 문제를 적절히 자상히 확실히 설명해 줄 수 있는 소아과 전문의가 되어야 한다.
- 중복되는 점도 있지만, 거기에다, 영어로 6Ks 를 갖춘 소아과 전문의, 즉
 - ① Cure(치료)를 잘 할뿐만 아니라,
 - ② Care(인술)를 베풀 수 있고,
 - ③ Kind(친절)하고,
 - ④ Knowledgeable(박식)하고,
 - ⑤ 환자와 가족에 대해 Concerning(관심)을 갖고,
 - ⑥ Communication(서로 대화를 통해 의사소통을 잘하고)을 잘할 수 있는 소아과 전문의가 가장 좋은 소아과 전문의라고 한다.
- 6Ks 를 갖춘 소아과 전문의가 더 좋은 소아과 전문의라는 말도 있다.
- 이러한 소아과 전문의가 되고 환자에게 인정받고 선정된다는 것은 참으로 어렵다. 그러나 거기에 가까운 소아과 전문의를 선정하면 참 좋을 것이다.
- 어떤 소아과 전문의는 어떤 아이들이나 부모들에게는 아주 좋은 평판을 받고 있지만 다른 아이들이나 다른 부모들에게는 좋은 평판이 나 있지 않을 수 있다.
- 단골 소아과 전문의를 최종적으로 선정하기 전에 그 주위에 있는 병원, 친구들, 이웃 사람들에게 물어서 단골 소아과 전문의를 선정하는 것이 좋다.
- 가능한 한 임신한 후 분만하기 몇 달 전까지 새 아기의 소아과 전문의를 선정하기 위해 소아과 전문의의 오피스에 직접 방문해서 인사하고 아기의 단골 소아과 전문의를 선정해 두는 것도 현명한 소아과 전문의 선정방법이다.

다음은 “기침, 설사, 소아과 단골의사를 구하는 방법”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A.기침, 설사, 소아과 단골의사를 구하는 방법

Q.

기침을 동반한 설사(8 일째)

선생님 안녕하세요 오래간만에 문을 두드립니다.

저희 아기는 5 월 15 일생 태어날시 몸무게 4.2 키 60 지금 현재는 9.2 키 71 이번에 아파서 살이 3 키로 빠짐

다름이 아니라 선생님 저희 아기가 감기를 너무 오래해서 걱정입니다.

9 월 말일 dpt 2 차를 맞으러가니까 감기 증상으로 약 3 일분 받아오고 추석연휴 3 을 쉬고 다니던 병원이 멀어 집 근처 가서 5 일분 약 먹고 dptf 를 맞자고 하길래 예방접종은 원래 다니던 병원을 갖습니다.

감기 증상으로 안 되네요. 또 5 일 정도 약을 받고 먹던 중에 갑자기 토요일 저녁 분수형 구토를 해 집 앞 병원을 가니 장탈이 낫다고 해서 5 일분 약을 먹었습니다.

하도 낮지를 않아 종합병원을 가서 장탈(설사)증상은 멈추었는데 콧물이 심해 이비인후과를 3 일정도 다니는데 설사 증상을 보여 다시소아과를 가보라고 해서 지금 현재 8 일째 다니는데 심한 기침과 콧물은 많이 관촬아졌는데 하루에 묽은 변을 세 번 보니까 걱정입니다.

어제 엑스레이를 찍으니까 폐렴기가 약간 있다고 합니다.

선생님이 심한 거는 아니라고 입원은 하지 않아도 된다고 해서 그냥 외래 진료만 갑니다. 코 막힘 증상 때문인지 잘 때 입을 벌리고 잡니다.

선생님 말씀을 듣고 기다려야 되는지 괜히 저의 급한 성격 때문에 아기만 고생하는 것 같아 미안합니다.

참고로 선생님 병원을 다니다 며칠씩 안 가고 다른 곳에 옮기고 하였습니다.

A.

춘향님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다.

주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

걱정이 많이 되시겠습니다.

그런데 말씀을 드리고 싶은 것이 몇 가지 있습니다.

첫째로 단골 소아과 의사를 선정하십시오.

미국 소아과 학회에서 단골 소아과 의사를 구하는 방법에 대해서 이런저런 이야기가 있습니다 저보고 소아과 의사를 어떻게

구하느냐고 물으신다면 이렇게 답변을 드리겠습니다.

3 As 를 갖춘 의사를 아기의 단골 소아과 전문의로 선정하십시오.

3 As 는 Ability=knowledge, Availability, 그리고 Affordable 입니다. 주위에서 다른 어머니들한테 물어서 이런 3 As 를 갖춘 소아과

의사를 구하면 됩니다.

이런 조건을 다 갖춘 의사를 구하는 것은 쉽지 않지만 단골 소아과 의사를 자주 바꾸면 의사도 그런 환자의 소아과 의사가 되는

데 어려운 점이 많이 있고 또 환자도 여러모로 손해를 많이 봅니다.

의사도 하나의 직업적인 면이 있습니다.

완전한 인간은 물론 아닙니다.

질문할 것이 있을 때는 미리 메모를 해서 가지고 가서 질문을 하십시오.

소아과에 가기 전에 그런 질문을 받을 수 있느냐고 물어 보십시오.

환자로부터 질문을 받을 수 있고 마음에 들면 단골 소아과 의사로 선정하십시오.

한 가지 꼭 말씀드릴 것은 시간은 금입니다.

환자가 의사 선생님의 시간을 많이 쓸수록 그 쓴 시간의 정도에 따라 그 의사에게 적절한 경제적 보상을 해 주는 것도 환자의

의무입니다.

바로 여기에서 보면 부모도 의학공부를 해야 자녀의 건강관리를 하는 데 의료비가 적게 든다는 이론이 생기게 됩니다.

질문하지 않으셨는데 이런 말씀을 드려 죄송스럽습니다.

아기가 중이염이 있나 축농증이 있나 기관지 천식이 있나 알아보십시오.

그런데 요즘은 무엇을 먹이시는지 말씀을 하시지 않았는데 음식물 알레르기가 있나 알아보시는 것도 중요합니다.

영아들은 감기에 걸릴 때마다 상기도에 염증만 생기는 것이 아니라 때로는 하기도에도 염증이 생길 수 있습니다.

그래서 기관지염도 걸릴 수 있고 그 기관지염으로 기침도 하고 위장염도 걸려서 설사도 동시에 할 수 있습니다.

감기로 열이 나면 타이레놀로 해열을 시키는 정도의 치료를 하면 더 이상 특별한 치료가 필요하지 않습니다.

요즘은 슈다페드 등 기침약이나 또는 소아 감기약을 4 세 이전 소아들에게 쓰지 말라고 권장합니다.

참고로 말씀드렸습니다.

소아과에서 진찰 진단을 계속 받으시고 이런 문제에 관해서 상담하시기 바랍니다.

그리고 [부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과]-제 8 권 소아청소년 호흡기 질환-감기.

제 15 권 소아청소년 알레르기 및 면역질환-기관지천식.

그리고 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다.이상원 드림

자녀는 우리 생애에서 가장 중요한 우선순위에 있습니다. 자녀 양육에 관한 확고한 지식이 없이 자녀를 양육한다는 것은 나침반 없이 대양을 항해하는 배와 같습니다. 자녀양육에 대해 많이 읽고 공부하시기 바랍니다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

수술 받기 위해 병원에 입원하는 소아들에게, To your children to be admitted to the hospital for an operation

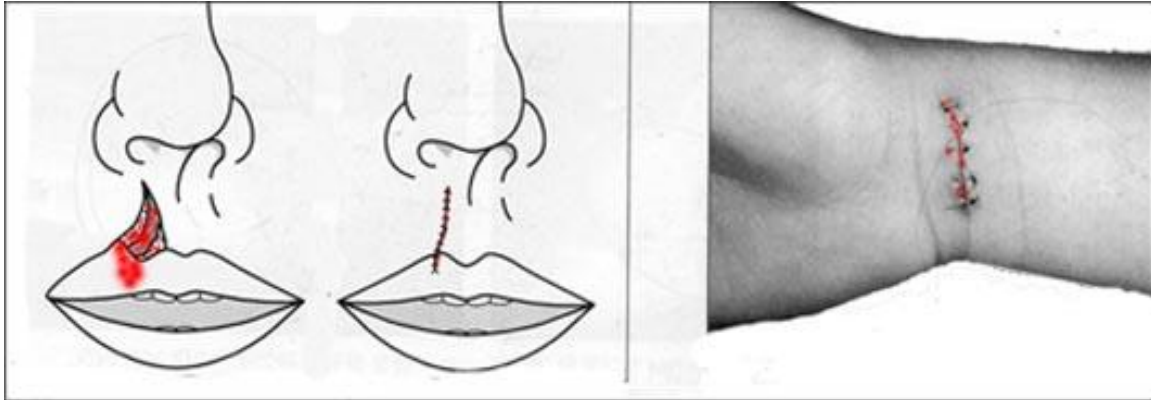


그림 274. 이런 종류의 간단한 수술 치료를 받을 때도 소아들은 많이 두려워 한다

- 성인들이 건강 문제로 병원에 갈 때 병원에 간다는 그 자체로 두려워할 수 있다.
- 아이들은 더 그렇다.
- 또 어떤 수술이든 수술 받으러 병원에 갈 때도 수술을 받는다는 그 자체, 수술로 인해 생기는 통증, 또 수술 받을 때 생기는 아픔, 주사 맞을 때 생기는 아픔 등을 생각하고 두려워 할 수 있다. 병원에 수술 받으러 가기 전에 아이들에게 생길 수 있는 불안감을 덜어 주어야 한다.
- 소아들이 작은 수술이나 큰 수술을 받으러 병원에 가기기 전에
- 수술이 무엇이고, 왜 수술을 받아야 하고, 수술 받기 전이나 수술 받는 중, 또는 수술 후에 자기에겐 어떤 일들이 생길까 걱정한다. (가정이나 병원에서 앓는 아이들-반응 참조)
- 병원은 어디에 있고, 병원은 무엇을 하는 곳이고, 의사가 수술을 어떻게 할 것인지, 주사를 꼭 맞아야 하는지, 주사를 맞을 때 얼마나 아픈지, 병원에 얼마나 오랫동안 입원하고 있어야 하는지, 수술을 받을 때 얼마나 아픈지, 수술을 받은 후 어떻게 치료받고 어떤 일이 생길 수 있는지 등 많은 의문점이 그들의 나이와 각 아이의 성숙도에 따라 생길 것이다.
- 그들이 걱정하고 있는 문제에 대한 답이 없을 때 더 많이 걱정할 것이다.

- 그들의 나이와 이해 능력에 따라 수술에 관해 적절한 설명을 간단히 해주면 1 일 외래수술이나 입원수술로 인한 정신적 손상이 아이들에게 덜 생길 것이다.
- 수술 받기 전 또는 수술 받은 후에 병원에 입원하는 것에 관해 수술에 관한 질문이 있으면 그 질문에 답변을 전혀 해 주지 않은 상태에서 외래수술을 받거나 입원 수술을 받기 위해 병원에 입원하고 생전 처음 본 낮선 의사로부터 수술 받고 또 생전 처음 본 간호사로부터 치료를 받고 집이 아닌 병원에 입원해 있는 것은 때로는 소아 학대를 당하는 것과 비슷하다.
- 부모들은 수술 받는 자녀들의 나이와 이해 능력 등에 따라 수술 받기 전부터 퇴원할 때까지 입원, 수술, 치료 등에 대해 간단하고 명확하게 설명해 주어야 한다.
- 부모가 수술에 관해 잘 설명할 수 없으면 의사나 병원 당국의 도움을 받아야 한다.
- 가능한 한 수술을 받기 전, 수술 중, 수술 받은 후 병원에 입원을 하고 있는 기간을 짧게 하고 나머지 치료는 집에서 치료 하도록 한다.
- 그러면 병원 치료비를 최소한도로 절감시킬 수 있고 수술, 입원, 병으로 인해 생길 수 있는 아이들의 불안과 정신적 부담을 덜어준다.
- 수술을 받아야 하는 병의 종류에 따라, 사는 지역과 나라 사회 환경에 따라 다르겠지만, 병원에 입원해서 수술 받는 대신 동네 병원, 클리닉이나 응급실, 또는 병원의 1 일 외래 수술실 수술을 받고 수술 받은 같은 날 집으로 돌아가는 외래 수술 치료방법을 요즘 선호한다.
- 또 가능한 한 병원이나 외래 수술실에서 수술을 받은 후 짧은 시간 내 퇴원하는 것이 아이들 정신건강에 더 좋다.

병원에서 수술 받을 때 다음과 같은 사항을 유의해서 수술 받는 아이들에게 설명한다.

- 수술을 받기 위해 병원에 입원하면 너의 팔목에 이름표를 달아줄 것이다.
- 너 또는 다른 환자에게 세균이 침입하는 것을 방지하기 위해 깨끗한 병원 옷을 특별히 입어야 한다고 말해 준다.
- 수술을 받기 전, 받은 후 병원에 입원하는 동안 특별히 만든 병원 침대에서 편안히 쉬고 밥먹고 자는 것이 보통이라고 설명해준다.

- 병원 침대 옆에 단추와 비슷한 것이 설치되어 있는 것이 보통이다.
- 너에게 무엇이 필요하면 그것을 누르면 간호사나 다른 사람이 대답 하고 필요에 따라 너에게 올 수 있다. 그 때 그에게 부른 이유를 말하고 도움 얻을 수 있다고 가르친다.
- 한 입원실에 한 환자만 입원해 있을 수도 있고, 두 환자들 이나 그 이상 더 많은 환자들이 한 병실에 입원해 있을 수 있다고 설명한다.
- 수술 받기 몇 시간 전이나 하루 전에 필요에 따라 피를 뽑아 임상검사를 하기 위해 피를 뽑을 수 있고,
- 또 소변 검사나 대변 검사를 하기 위해 멸균된 컵이나 특별한 용기에 소변이나 대변을 받을 때도 있다고 설명한다.
- 가슴 속이나 복강 속에서 어떤 이상이 있나 검사하기 위해서 가슴 X-선 사진 또는 복부 X-선 사진 등을 찍을 수 있다고 설명한다.
- 네 몸과 건강에 관한 병력을 더 많이 알 수 있게 너의 건강 문제에 대해서 의사에게 아는 대로 전부 말하는 것이 좋다고 설명한다.
- 의사나 간호사가 너의 체중, 신장을 재고 심장 박동과 숨소리를 청진기로 들어보고 체온 맥박 혈압 등 생명 활력 징후를 짚 것이라고 말한다.
- 수술받기 전날 저녁 식사를 먹는 것이 보통이지만 수술 받는 날 아침 식사를 먹지 않는 것이 보통이고 수술 받는 중, 수술 받은 후 구토 할 수 있다고 설명한다.
- 구토하는 것을 예방하기 위해 음식물을 마음대로 먹으면 안 된다고 설명한다.
- 수술 받은 후 환자의 마음대로 음식물을 먹어서는 안 되고, 또 수술 받은 후 음식물을 곧 먹으면 구토할 수 있고, 수술 받은 후 회복되는 정도에 따라 맹물, 주스 등 전 유동 음식물을 처음 먹고 그 후 회복의 정도에 따라 반 고형음식물을 조금씩 먹기 시작하다가 점차로 보통 때 먹던 음식물로 바꾸어 먹을 수 있다고 설명한다.
- 수술 받기 바로 전 경구용 약물을 먹거나 약물 주사를 맞을 수 있고 그 약물 치료로 인해 수술 받기 전 또는 수술 받은 후에 졸릴 수 있다고 설명한다.
- 병원에서 수술 받으러 수술실로 갈 때 특별히 만든 침대 위에 눕혀 수술실로 데리고 간다고 설명한다.
- 수술에 필요한 특수 장비가 수술실에 설치되어 있고 큰 수술실 조명등이 천장에 달려 있고

- 의사와 간호사는 세균의 침범을 막기 위해 특별 수술복을 입는다는 것을 설명한다.
- 의사나 간호사가 숨을 쉴 때 또는 말할 때 그들의 입이나 코를 통해서 세균이 나와 다른 사람에게 감염될 수 있다. 그것을 예방하기 위해 수술실 의사나 간호사는 마스크를 쓴다고 설명한다.
- 수술 받을 때 마취 가스를 마셔 마취 받고 꿈꾸면서 자게 되고 수술 받을 때 아프지 않다는 것을 설명한다.
- 때로는 흡입 가스 마취제로 아프지 않게 마취 받는 대신 마취제 주사로 아프지 않게 마취하고 수술 받을 수 있다고 설명한다.
- 수술 받은 후 회복실로 옮겨지는 것이 보통이고 회복실에는 간호사와 의사가 있는 것이 보통이고, 때로는 같은 날 수술받은 다른 환자들과 같이 회복실에 있을 수 있다고 설명한다.
- 수술받기 전이나 받는 중 또는 받은 후 포도당 전해질 용액 등 주사용 용액이 든 병이나 백에 연결된 튜브의 끝에 연결된 주사 바늘주사를 너의 혈관에 놓아 필요한 주사약물을 그 주사 바늘을 통해 여러 번 반복으로 줄 수 있다고 설명한다.
- 또 그렇게 놓은 주사 바늘을 통해 주사를 여러 번 놓아 필요한 약물을 투입하지 않고 주사바늘에 연결된 튜브에 주사바늘을 찔러 약물을 튜브에 직접 투입해서 간접적으로 주사 약물을 혈관 속에 투입할 수 있다고 설명한다.
- 튜브에 연결된 주사 바늘 끝 부분이 혈관 속에 들어가 있는 주사를 혈관 주사라고 하고 그 혈관주사를 통해 주사약물을 주고 더 이상 줄 필요가 없을 때는 혈관주사 바늘을 너의 혈관에서 뺀다고 설명해준다.
- 혈관주사를 주는 동안 주사바늘과 튜브를 테이프로 너의 피부에 고정시킨다고 설명하고 그 주사바늘이 빠지지 않게 주의해야 한다고 가르친다.
- 수술 받은 후 졸리기도 하고 속이 메스껍기도 하고 구토 하고 수술 받은 부위가 조금 아플 수 있고 아파서 참을 수 없거나 그런 증상 징후가 계속 되면 의사나 간호사에게 알리고 필요한 치료를 받아야 한다고 말한다.
- 수술을 받은 후 엄마 아빠나 가족이 병원 입원실에 같이 있을 수 있고 어떤 때는 간호사가 옆에 있을 수 있다고 설명한다.
- 수술 받은 다음 날은 수술 받은 날보다 덜 아프고 그 후부터는 점차로 덜 아프다가 더 이상 아프지 않고 컨디션이 정상 상태로 돌아가는 것이 보통이라고 설명한다.

- 이렇게 점점 더 좋아지며 정상으로 회복됨에 따라 집으로 퇴원할 수 있다고 설명한다.
- 퇴원 후 의사나 간호사의 지시 사항을 꼭 지켜야 하고 질문이 있으면 부모나 그들에게 직접 문의해야 한다고 설명한다.
- 참고로, 수술의 종류와 나이, 그때그때 상황에 따라 사용할 단어를 적절히 골라 수술 받는 아이에게 설명해 준다.
- 이렇게 해도 수술 받는 소아나 병원에 입원 해 치료 받는 소아에게 정신적 손상을 입을 수 있다.

To your children to be admitted to the hospital for an operation

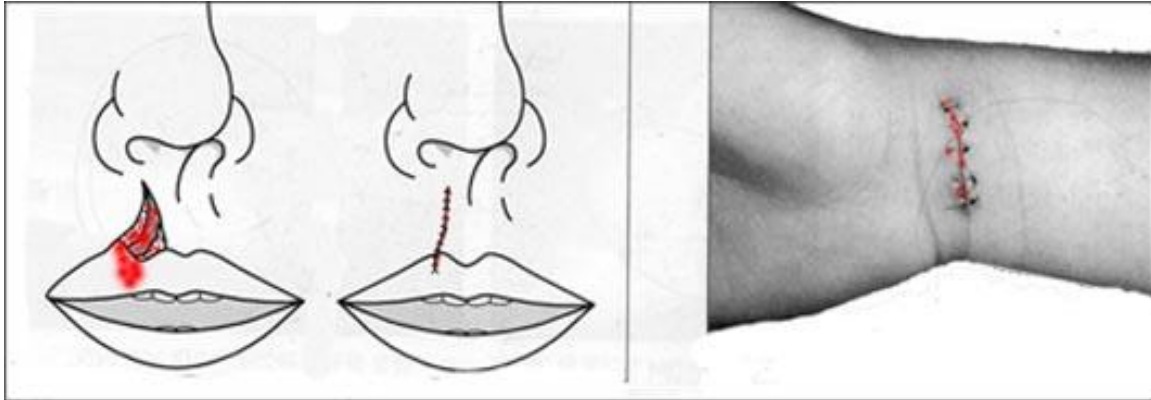


Figure 274. Children are also very afraid of this kind of simple surgical treatment.

- When adults go to the hospital for health problems, going to the hospital can be scary in itself.
- Children are more so.
- When you go to the hospital for any surgery, you can think and be afraid of the surgery itself, the pain caused by the operation, the pain caused by the injection. Before going to the hospital for surgery, you need to relieve the anxiety that the children may have.
- Before children go to the hospital for minor or major surgery
- Worry about what surgery is, why you need it, and what will happen to you before, during, or after surgery. (Children who are ill at home or in hospital – see Reactions)
- Where the hospital is, what the hospital does, how the doctor will do the surgery, if the injection will be necessary, how painful it will be when you get the injection, how long you will have to stay in the hospital, and how painful the surgery will be. Many questions will arise depending on their age and the maturity of each

child, such as how they are treated and what can happen after they have had surgery.

- They will worry more when there is no answer to the problem they are concerned about.
- Children are less likely to suffer psychological damage from a one-day outpatient or inpatient surgery if they provide a brief explanation of the surgery, depending on their age and comprehension skills.
- If you have any questions about surgery about being admitted to the hospital before or after your surgery, get an outpatient surgery or go to the hospital for an inpatient surgery without answering any questions from a strange doctor you've never seen before. Being hospitalized rather than at home after undergoing surgery and being treated by a nurse you have never seen before is sometimes like being abused as a child.
- Parents should briefly and clearly explain hospitalization, surgery, and treatment, etc. from before the surgery to the time of discharge, depending on the age and understanding of the children undergoing surgery.
- If parents cannot explain the operation well, they should seek help from a doctor or hospital authority.
- As much as possible, the period of hospitalization before, during, and after surgery should be shortened, and the rest of the treatment should be treated at home.
- This will reduce hospital treatment costs to a minimum and relieve children's anxiety and psychological burden that may arise from surgery, hospitalization, and illness.
- Depending on the type of disease that requires surgery, the region where you live and the social environment of your country, instead of being admitted to the hospital and undergoing surgery, a local hospital, clinic or emergency room, or one-day outpatient operating room at the hospital The same day the surgery was performed Home-based outpatient surgery is the preferred treatment method these days.

- It is also better for children's mental health to be discharged as soon as possible after surgery in a hospital or outpatient operating room. When undergoing surgery at the hospital, pay attention to the following points and explain to children undergoing surgery.
- When you go to the hospital for surgery, they will put a name tag on your wrist.
- Tell you or other patients that you should wear clean hospital clothing specifically to prevent the ingress of germs.
- Explain that it is normal to rest, eat, and sleep comfortably in a specially made hospital bed before and after surgery.
- It is common to have something similar to a button placed next to a hospital bed.
- If you need anything, press it and a nurse or other person can answer and come to you as needed. Then tell him why you called him and teach him that he can get help.
- Explain that there may be only one child in one hospital room, or two or more children may be in the same room.
- Blood may be drawn for clinical tests as needed several hours before or one day prior to surgery;
- Explain that sometimes urine or stool is collected in a sterile cup or special container for a urine or stool test.
- Explain that a chest X-ray or abdominal X-ray may be taken to check for any abnormalities in the chest or abdominal cavity.
- Explain that it is good to tell your doctor everything you know about your health problems so that they can learn more about your body and your health history.
- Say your doctor or nurse will measure your weight and height, listen to your heartbeat and breath with a stethoscope, and measure vital signs such as your temperature, pulse, blood pressure, and more.

- Explain that it is common to eat dinner the day before surgery, but it is common not to eat breakfast on the day of surgery, and you may vomit during and after surgery.
- Explain that food should not be eaten freely to prevent vomiting.
- After the operation, the patient should not eat at will, and eating food immediately after the operation may cause vomiting. He explains that he can start eating semi-solid foods little by little and then gradually switch to the usual food.
- Explain that you can take oral medications or inject drugs right before your surgery and that medication can make you sleepy before or after surgery.
- Explain that when you go to the operating room for an operation at the hospital, you will be brought to the operating room by lying on a specially made bed.
- Special equipment necessary for surgery is installed in the operating room, and large operating room lighting is suspended from the ceiling.
- Explain that doctors and nurses wear special scrubs to prevent bacterial invasion.
- When a doctor or nurse breathes or speaks, germs can come out through their mouth or nose and infect others. Explain that the operating room doctor or nurse wears a mask to prevent it.
- Explain that you drink anesthetic gas during surgery to be anesthetized, sleep dreaming, and do not feel pain during surgery.
- Explain that sometimes, instead of painlessly anesthetizing with inhaled gas anesthesia, anesthesia injections can be used to painlessly anesthetize and undergo surgery.
- Explain that after surgery, you are usually transferred to the recovery room, and there is usually a nurse and a doctor in the recovery room, and sometimes you can be in the recovery room with other patients who had surgery on the same day.
- Before, during, or after surgery, a needle connected to the end of a tube connected to a bottle or bag containing an injectable solution, such as glucose electrolyte solution, is placed in your blood vessel to give the necessary injections several times through the needle. explain that you can

- Explain that the drug can be indirectly injected into the blood vessel by inserting the drug directly into the tube by inserting the needle into the tube connected to the needle instead of injecting the required drug several times through the needle placed in the same way.
- Explain that the injection in which the tip of the needle connected to the tube is inserted into the blood vessel is called vascular injection, and the drug is given through the blood vessel injection and the needle is removed from your blood vessel when you no longer need to give it.
- Explain that the needle and tube are secured to your skin with tape while giving the injection, and that care must be taken to prevent the needle from coming out.
- After surgery, you may feel drowsy, nauseous, vomit, and you may feel a little sore at the surgery site and if the pain is unbearable or if the symptoms persist, inform your doctor or nurse and tell them that you should get the necessary treatment.
- Explain that after surgery, mom, dad, or family members can be with you in the hospital room, and sometimes a nurse can be with you.
- Explain that it is normal for the day after surgery to be less painful than the day after surgery, and then to gradually less pain thereafter and then to no longer hurt and to return to normal.
- Explain that you can be discharged home as you get better and return to normal.
- Explain that you must follow your doctor's or nurse's instructions after discharge and that you should ask your parents or them directly if you have any questions.
- For reference, select the appropriate words to use according to the type of surgery, age, and occasion and explain it to the child undergoing surgery.
- This may cause psychological damage to children undergoing surgery or to children receiving treatment in hospitals.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원

- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

아이들의 스포츠와 부상, Sports and injuries in children

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 21-pediatric and adolescent home and school care-제 21 권 소아 청소년 가정 학교 간호-in written in English and Korean]

1999 년 미국 5~14 세 연령층 소아청소년들의 구름 스포츠 중 입은 정서 심리 손상



사진 276.유칸(UCONN)대학교 남녀 농구팀은 미국 내 대학농구팀 중에서 최고우승을 몇 번 한 농구팀이다.

- 각종 구름 스포츠를 하다가 적어도 한번 정도 욕을 먹었든지 큰 소리로 혼났던 경험이 있는 5~14 세 소아들은 43%,

- 각종 구름 스포츠를 하다가 적어도 한번 정도 발로 차였는지 손으로 맞은 경험이 있는 5~14 세 소아들은 17.5%,
- 각종 그룹 스포츠를 하다가 육체적 손상을 입었던지 그 운동을 계속하도록 압력을 받았던 경험이 있는 5~14 세 소아들은 21%,
- 운동 중 다른 선수의 신체를 의도적으로 손상시켜도 된다고 압력을 받았던 경험이 있는 5~14 세 소아들은 8.2%이었다.

표 14. 1999 년 미국 5~14 세 소아청소년들이 각종 구름 스포츠를 하다 입었던 경도 내지 중증 육체적 부상 및 부상을 입을 가능성에 관한 연구 결과

스포츠의 종류	적어도 1 년에 한번 정도 육체적 부상을 입었던 소아들의 %
풋볼	28%
야구	25%
축구	22%
농구	15%
연식 야구	12%

소스:미국 청소년 스포츠 안전재단 www.nyssf.org

- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호- 학교에서 육체적 운동을 할 때 유의할 사항 (Caution for school physical exercise) 참조
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호-학생들의 학교 생활과 건강 (School life and health in students) 참조
- 부모도 반의사가 되어야 한다-소아가정간호백과 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호- 학교 육체적 운동과 건강검진 (School physical education and physical examination) 참조.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환

- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson

- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

장난감, Toys

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 3-pediatric and adolescent growth and development-제 3 권 소아 청소년 성장발육-in written in English and Korean]

장난감의 개요

- 장난감은 모든 소아청소년들에게 없어서는 안 되는 필수품이고 소아청소년들이 정신적으로 안정감을 가질 수 있게 해 준다.
- 부모 자녀 간에 행복한 상호관계를 맺게 할 수 있게 하고, 신체적 정신적 건강을 증진시킬 수 있게 하고, 자연을 마음 놓고 실컷 보고 만지고 들을 수 있게 하고, 뛰고 달리고 뒹굴면서 놀 수 있는 공간이 자라는 소아청소년들에게 필수적으로 필요하다.
- 요즘, 사랑과 인정이 많이 있는 소아청소년들을 찾아 찾아보기가 어렵다. 그들은 왜 사랑 결핍증에 빠져 있는지 모르겠다.
- 그럴 이유는 많이 있겠다.
- 엄마의 젖을 못 먹고 자란 소아청소년들, 부모의 조건 없는 진정한 사랑을 충분히 받지 못하고 자라는 소아청소년들, 협소한 공간에서 자라면서 집중적 관심적 사랑과 보살핌을 충분히 받지 못 하고 자라기 때문에 그런가도 생각해 본다.
- 다 그렇지는 않지만 소아청소년들은 고급 외제 대리석과 수입 체리나무 마루에다 희귀한 고가 외제 건축 재료로 지은 고급 주택에서 살고 현대식 고급 장난감을 갖고 놀면서 크다.
- 그러나 그런 고급 집과 그런 현대식 고급 장난감은 부모로부터 받은 조건 없는 진정한 사랑을 대치할 수 없다.
- 그런 고급 주택과 장난감은 엄마와 아빠와 함께 마음 놓고 실컷 뛰어 놀 수 있는 자연 공간을 대치할 수 없다.
- 그렇지만 모든 소아청소년들에게 장난감은 있어야한다.
- 소아청소년들의 삶에서 의, 식, 주, 건강, 사랑, 잠은 필수 기본 조건이다.

- 거기다가 장난감도 필수 기본 조건에 들어간다.
- 나날이 계속 성장하는 소아청소년들에게 권장할 수 있는 장난감은 나이, 성장 발육 정도, 지능, 능력, 안전성, 교육적 가치, 호기심, 경제 등에 따라 잘 선정되어야 한다.
- 적절한 장난감은 집중력 증진과 정신 건강에도 좋다.
- 그러나 작고 큰 신체적 손상이 장난감으로 생길 수 있다.
- 때로는 생명에 위험한 안전사고가 장난감으로 생길 수 있다.
- 요즘, 장난감 시장은 세계적이다.
- 장난감을 세계 어디서든지 구매할 수 있다.
- 소중한 자녀들의 정신적 육체적 건강과 안녕을 위해 장난감을 어린 자녀들에게 사주기 전에 그런 장난감의 기능과 목적 달성에 적절한 장난감인지 철저히 점검할 필요가 있다.
- 소아청소년용 장난감이나 게임용 장난감은 육체적으로 정신적으로 100% 무해하고 안전성이 있어야 이상적이지만 그런 목적을 다 채워 줄 수 있는 장난감은 흔치 않다.
- 장난감을 잘못 가지고 놀거나 이용하거나, 또는 부모들이나 보호자들이 장난감을 가지고 노는 자녀들을 잘못 감독하면 장난감을 가지고 놀다가 위중한 신체적 손상을 입을 수 있고 사망할 수 있다.
- 재미있게 놀 수 있고 정신 건강 증진에도 좋고 신체 건강 증진에도 좋은 적절한 장난감을 선택해서 사주는 것이 대단히 중요하다.
- 소아청소년 자녀를 위해 그냥 가지고 노는 장난감이나 게임용 장난감 또는 교육용 장난감을 구매하기 전에 장난감의 안전성과 사용방법을 부모가 잘 알아야 한다.

장난감으로 안전사고가 생길 수 있다

- ① 자녀의 월령이나 연령에 적절한 장난감인지
- ② 가지고 놀 때 호기심을 불러일으킬 수 있게 만든 장난감인지
- ③ 소아청소년 자신이 안전사고 없이 안전성 있게 가지고 놀 수 있는 장난감인지

- ④ 안전성 있게 가지고 놀 수 있게 가르쳐 주면 자녀 혼자서 잘 가지고 놀 수 있는 장난감인지
- ⑤ 특히 5 세 이전 영유아들은 닳치는 대로 거의 모든 것을 입안에 넣고 놀 수 있다. 장난감이 기도로 들어 가 기도 속을 막아 질식사킬 수 없게 만든 큰 장난감인지
- ⑥ 화살 등 쏘면 날아갈 수 있는 장난감
- ⑦ 굉음이 나거나 날카롭고 찌지는 고음이 나는 장난감인지 청력을 손상시킬 수 있는 장난감인지
- ⑧ 특히 쏘면 갑자기 총알같이 날아갈 수 있는 장난감인지 이상 열거한 종류의 장난감을 가지고 놀다가 신체 손상을 입힐 수 있고, 그런 종류의 장난감을 가지고 놀던 아이들은 보다 더 공격적 성격을 지닐 수도 있고 폭력적일 수 있다. 따라서 성장 발육에 해로운 장난감이다.
- ⑨ 장난감으로 인한 신체적 손상이 생길 수 있다.

신체적 손상의 대부분은 찰과상, 열상, 좌상 등 사소한 신체적 손상일 수 있다.

때로는 불안정하게 만든 장난감을 가지고 놀 때, 신체적 손상을 더 쉽게 입을 수 있고, 또 안전성 있게 잘 만든 장난감을 가지고 놀다가도 심한 신체적 부상을 입을 수 있고 심지어는 죽을 수 있다.

⑩ 작은 장난감을 콧구멍 속이나 콧구멍 속, 또는 입안에 넣고 놀다가 콧구멍 이물이나 기도 내 이물, 또는 소화기 내 이물이 될 수 있다.

⑪ 풍선, 공깃돌, 부서진 장난감 조각 등이 기도 내로 들어갈 수 있고 기도 속이 막혀 질식 사망할 수 있다.

식도 위장관 내 속으로 들어가 소화관 내 이물이 될 수 있다.

⑫ 쓸 수 있는 장난감 알이 눈으로 들어가 눈 외상을 입힐 수 있고 실명될 수 있다.

장난감 화살, 다트, 장난감 총알 등이 기도 내로 들어갈 수 있고 기도 속이 차단돼 질식되고 사망할 수 있다.

⑬ 장난감 차나 세 발 자전거, 또는 두발 자전거를 타고 놀다가 떨어져 낙상을 입을 수 있고 차도로 나갔다가 교통사고가 날 수 있고, 높은 곳에서 떨어질 수 있다.

집안 수영장이나 연못에서 장난감을 타고 놀다가 물에 빠져 익수 사고나 익사 사고가 날 수 있다.

⑭ 장난감에 매달린 줄이 목에 감겨 질식 사망할 수 있다.

그립에 매단 모빌 줄이나, 코드 줄, 노리개 젓꼭지에 달린 줄로 목이 졸려 죽을 수 있다.

⑮ 해수욕장이나 수영장에서 공기를 채운 장난감을 가지고 놀다가 익사할 수 있다.

⑯ 전류감전 사고가 생기지 않고 안전성이 있다고 장난감 제조회사 설명서에 쓰여 있지만 그런 장난감이라도 오랫동안 가지고 놀면 자연적 소모로 낡아 부서지면 감전사고가 생길 수 있다.

⑰ 화학물질 성분이 든 장난감을 가지고 놀다가 화학물질 중독, 화학물질 화상, 화학물질, 폭발사고 등이 생길 수 있다.

⑱ 손가락이 장난감 보관상자의 뚜껑에 끼어 손상될 수 있다.

⑲ 장난감 보관상자 속에 들어가 놀다가 질식할 수 있다.

대부분의 소아청소년들은 장난감을 가지고 정신없이 재미있게 노는 동안 장난감으로 안전사고가 날까 염려하지 않고 재미있게 노는 데만 집중한다. 그들이 장난감을 가지고 놀 때 안전사고가 생기지 않게 철저히 예방하고 감독할 책임은 1 차적으로 부모들이나 보호자, 사회, 국가에게 있다.

⑳ 비록 안전사고에 안전성이 있는 곰 장난감 등에서 장난감 눈알을 빼어 입안에 넣고 놀다가 질식 사고가 날 수 있다.

안전사고가 나지 않고 안전성 있게 만든 장난감을 갑자기 던지거나, 오랫동안 가지고 놀면 장난감이 낡아 부서질 수 있고, 때로는 낡아 날카롭고 뾰족한 장난감 부분으로 신체 손상을 입을 수 있다.

부서진 작은 장난감 조각이 입안으로 들어갈 수 있거 기도 속으로 흡인되면 기도가 차단되고 질식사고가 생길 수 있다.

장난감을 보관하는 법

- 장난감이 소아청소년 자녀에게 적절하고 안전사고가 생기지 않게 안전성이 있는지, 가격도 적절하고 소아청소년의 성장발육과 성숙도에 적절한지 잘 알아보고 사는 습관이 중요하다.
- 또 가지고 놀 수 있을 정도로 안정성이 있는지 수시로 또는 주기적으로 점검해야 한다.
- 장난감을 가지고 논 후 잘 보관하도록 훈련시킨다.
- 장난감을 뚜껑 달린 큰 장난감 보관상자 속이나 바구니 속에 보관하는 것이 좋다.
- 장난감의 종류에 따라, 어린 영유아 자녀 혼자서 가지고 놀 수 없게 높은 선반 등에 보관할 수 있다.
- 가지고 논 후 실내 바닥에 마구 흘트려놓은 장난감을 소아청소년 자녀 자신이나 집안 식구들이 밟거나 그 위에 앉아 장난감이 부서질 수 있고 잘못해 넘어지고 다칠 수 있다.
- 장난감을 가지고 논 후 나이에 따라 그 소아청소년 자신이 상자 속에 장난감을 넣는 법을 가르치고 자기에게 속하는 물건에 대한 “소유권” 개념을 이때부터 가르치고 자기 것은 자기가 책임지고 가지고 놀고 또 잘 보관하고, 필요할 때는 또 다시 꺼내서 가지고 놀 수 있게 훈련시켜야 한다.

장난감으로 안전사고가 나지 않게 주의하는 법

- ① 장난감을 사주기 전에 장난감 사용법을 자세히 읽고 그 사용법을 알고 사용법에 따른다.
- ② 그 아이의 성장 발육과 성숙도, 능력에 적절한 장난감인지 알아본다.
- ③ 장난감 제조회사에서 장난감을 포장할 때 사용한 상자를 다시 써도 된다고 사용설명에 제시했으면 그 상자를 다시 쓸 수 있다.

그렇지 않은 경우, 장난감을 포장할 때 썼던 본래 장난감 상자 속에 장난감을 다시 집어넣지 않는다.

장난감을 포장할 때 썼던 스테이플이나 부서진 상자 조각이나 또는 플라스틱 부분으로 자상이나 절상을 입을 수 있고 포장할 때 썼던 줄을 가지고 놀다 목매일 수 있고 질식할 수 있기 때문이다.

④ 장난감의 원래 목적인 바와 같이 기능하는지 작동하는지 알아보고, 부서지거나 낡아서 더 이상 가지고 놀 수 없는지 수시로 또는 주기적으로 점검한다.

⑤ 소아청소년들은 새 장난감이든 헌 장난감이든 가지고 노는데 호기심이 많다. 때로는 장난감이 부수기도하고, 낡아 분리되기도 하고, 일부가 빠지기도 하고, 마구 던지고 놀기도 하고, 장난감 상자 속에 적절히 보관하지도 않고 옥외 방치하기도 한다.

그래서 장난감이 잘 부서지고, 쉽게 손상되고, 각 부분이 분리되고 떨어져 나가기도 한다.

나사가 빠지고 장난감에 녹이 슬고, 동물 장난감의 눈 코 등이 빠지기도 한다.

나무 장난감에 지저깨비(Splint)가 생길 수 있다.

가지고 놀기에 불안정성이 있는 장난감이라고 판정하면 안전사고가 나지 않게 복구한 후 다시 쓰던지 또는 버린다.

⑥ 아무리 안정성이 있게 만든 장난감이라도 장난감을 가지고 적절히 놀 때도 신체에 상처가 날 수 있고 손상을 입을 수 있다.

신체 손상 등이 생기기 전 손상이 생기지 않게 예방적 조치를 하는 것이 중요하다.

그래서 장난감을 가지고 놀 때 부모들은 철저히 감독해야 한다.

⑦ 일반적으로 5 세 이전 영유아들에게는 입 안에 넣을 수 있는 작은 장난감은 사주어서는 안 된다.

⑧ 공기를 넣어 부풀어지지 않은 풍선이나 찢진 풍선을 가지고 놀지 않게 한다.

⑨ 수영장 주위나 계단 근방에서 장난감을 가지고 놀지 않게 한다.

⑩ 장난감의 종류에 따라, 장난감을 적절히 관리하고 윽게 취급하면서 놀게 하고 부적절하게 놀지 않도록 교육시킨다.

어떤 종류의 장난감이 좋은가

- 장난감을 사줄 때는 장난감 사용 설명서를 잘 읽어본 후 산다.
- 필요에 따라 소아청소년과 전문의나 단골 의사, 또는 장난감 제조회사에 문의해서 더 알아본 후 선정한다.
- 장난감을 가지고 놀 때 재미있게 시간을 보낼 수 있고, 교육적 가치도 있는 장난감이 적절한 장난감이다.
- 어떤 종류의 장난감이든 가지고 놀 때 신체 손상이 생기지 않게 만든 장난감이 이상적인 장난감이다. 가지고 놀 때 정신적으로 안전성이 있어야한다.
- 장난감을 선택할 때 월령이나 연령에만 기준을 두지 말고 다음과 같이 4 가지 조건에 맞는 장난감을 선택하는 것이 중요하다.
 - ① 질식사고, 찰과상, 자상, 열상, 화상, 화학물질 중독사고 등 안전사고가 생기지 않는 장난감을 선택한다.
 - ② 소아청소년의 성장 발육의 성숙도에 맞는 장난감을 선택한다.
 - ③ 소아청소년이 가지고 놀 수 있는 능력을 고려해서 장난감을 선택한다.
 - ④ 그 자녀에게 흥미가 있는 장난감인지 필요성이 있는 장난감인지 고려해보고 그에 적합한 장난감을 선택한다.

소아청소년의 월령과 연령에 따라 권장하는 장난감

1. 0~12 개월 신생아들과 영아들

- 신생아들이나 영아들이 쉽게 볼 수 있고, 손으로 쉽게 들 수 있고 가볍고, 만지면 좋은 촉감이 있고 밝고 환한 색 장난감이 좋다.
- 큰 그림이 그려 있는 옷감이나 플라스틱, 보드 등으로 만든 장난감이 그들에게 좋다.
- 나무나 플라스틱으로 만든 블록 장난감, 향아리나 냄비 장난감, 소리 나는 딸랑이, 부드럽고 쉽게 빨아 다시 쓸 수 있는 인형이나 공, 밝고 환한 색이 있고 움직이는 모발(아기가 자신이 만질 수 없게 매달은), 비지 보드, 욕조 물에 뜨는 장난감, 손으로 눌러 찢 수 있는 장난감 등이 적절하다.

2. 1~2 세 유아들

- 이 나이의 타들러 유아들에게는 안전사고가 나지 않을 안전성이 있고 호기심을 강하게 불러일으킬 수 있는 장난감이 좋다. 큰 그림이 그려 있는 옷감이나 플라스틱, 또는 보드 등으로 만든 장난감, 단단하게 만든 인형, 유아용 장난감, 음악 톱, 네스팅 블록, 밀고 끌면서 놀 수 있는 장난감, 위쪽으로는 옆쪽으로 쌓아 올릴 수 있는 장난감, 코드가 없는 장난감 전화기 등이 적절하다.

3. 3~5 세 학령기 전 유아들

- 중독성이 없는 크레온, 손가락으로 그릴 수 있는 페인트, 또는 점토 장난감, 장난감 장도리와 벤치, 집 청소용 장난감, 뚜껑 달린 모래박스, 그네, 미끄럼 판, 세 발 자전거, 장난감 차, 왜건 등 운반용 장난감, 테이프와 테이프 플레어, 크게 만든 단순한 퍼즐, 입힐 수 있는 장난감 옷, 차등 마시고 노는 장난감 등이 좋다. 이 나이 유아들에게는 부모들이나 큰 형이나 누나 언니들이 평소에 보통으로 하는 활동을 모방할 수 있거나 창조적 장난감이 적절하다.

4. 5~9 세 유아들이나 학령기 아이들

- 끝이 둔한 가위와 재봉틀, 카드게임, 의사들이나 간호사들이 쓰는 의료기를 모방한 장난감, 손으로 작동할 수 있는 꼭두각시, 공, 두발자전거와 헬멧, 건전지 작동 장난감 차, 종이 인형, 뿔박질 줄, 안정기어가 있는 롤러스케이트, 운동기구, 테이블게임 등 새 기술을 습득할 수 있고, 창조적 기술을 배울 수 있는 장난감이 좋다.

5. 10~14 세 학령기의 사춘기 아이들

- 컴퓨터 게임, 재봉틀, 수놓고 뜨개질 용품, 현미경, 망원경, 테이블이나 보드게임, 운동기구, 취미수집이나 과학적 수집, 정신적 육체적 운동 등을 할 수 있는 장난감이 적절하다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- Toy safety, American Academy of Pediatrics
- <http://www.drtoy.com/main/index.html>
- Dr. Toy's 100 Best Children's Products List – 200
- TOY SAFETY HOTLINE
- U.S consumer product safety commission
Safety Kids international
- U.S consumer product safety commission
- Toy Safety Publications
- Safety First Toys & Baby

출처 및 참조문헌

- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose

- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요

- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.

- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

생명에 위협을 받는 병을 앓거나 중상을 입은 아이들이 부모나 가족에게 미치는 영향, Impact of pediatric critical illness and injury on parents or families



사진 286. 정도의 차이는 있지만 어떤 병으로 앓는 아이 자신은 물론 부모 모두에게 두려움(Fear), 분노(Anger), 죄의식(Guilt), 슬픔(Sadness) 등이 생길 수 있다. 물론 나이에 따라 이 FACS 증후군은 다르게 나타난다. 또 3Ds 반응도 생길 수 있다.



그림 287. 앓는 아이들이나 그 부모들에게 패그스 증후군과 3Ds 반응 현상이 생긴다.

- 어린 자녀가 하찮은 병을 앓거나 사고로 신체 어디 상해를 조금만 입더라도 그 아이 자녀에게는 물론이고 그의 부모와 그 형제자매들에게 스트레스가 생기는 것이 보통이다.
- 더군다나, 생명을 위협할 수 있는 위중한 병이나 사고로 중상을 입은 아이가 병원에 입원을 했을 때 그의 부모는 물론 형제자매들은 불안, 걱정, 슬픔, 죄책감, 분개, 악몽, 식욕감퇴, 우울증 등의 증상징후와 스트레스를 알게 모르게 많이 받는 것이 보통이다.
- 어쩌면 이런 정신적 심리적 반응의 정도에 차이가 있지만 정상적으로 누구에게나 생길 수 있다.
- 임신 9 개월 동안 엄마의 뱃속에서 자라고 있던 아기가 분만실에서 태어났던 그 순간 엄마가 눈물을 흘리면서 아기 탄생을 기뻐하더니 불과 한두 시간 후 신생아 건강검진을 받은 후 그 신생아가 다운 증후군이라는 진단을 받은 사실을 알고 자기가 잘못해서 다운증후군 아기가 태어났다는 죄책감을 받고 분노하고 경악하고 큰 소리를 치면서 영영 우는 산모 수의사도 봤다. 얼마나 마음이 아픈지 단골 의사가 된 나도 같이 울었다.
- 생명에 위험한 병을 앓는 자녀에게는 부모나 형제자매들은 육체적으로 여러 가지 증상 징후가 생길 수 있다.

- 위중하게 앓아 병원 입원치료를 받는 소아 환자들의 부모들과 가족들뿐만 아니라, 담당 의사들이나 간호사들에게도 알게 모르게 스트레스가 생긴다. 그리고 불안 걱정이 많이 생긴다.
- 특히 최신 의술로 병을 아무리 적절히 잘 치료해도 낫지 않고 병세가 계속 더 악화되거나 회복될 가능성이 아주 없는 병을 가지고 있는 자녀를 치료할 때는 부모도 의사도 간호사도 온 가족들도 스트레스를 많이 받게 된다.
- 때로는 어떤 불치병으로 인해 살아날 수 없다는 진단을 받을 때 그 아이의 부모들에게는 경악 허탈 죄책감이 생길 수 있고 우울증에 빠지기도 한다.
- 아주 똑똑하고 예쁜 14 세 사춘기 여식이 갑자기 차 사고로 뇌 중상을 입고 수개월 동안 식물인간으로 혼수상태에 있다가 전신 마비상태로 누어 앓고 있는 동안 경제적으로 넉넉하고 화목했던 가족들이 우울증에 빠지고 경제파탄에 빠진 집안도 봤다.
- 때로는 최신 의술에만 의존해 치료 하지 않고 그 지방이나 그 나라의 전통적 대체의술로 치료받기도 하고 민간 치료약으로 치료받기도 한다.
- 부모 가족 담당의사는 물론 그 아이의 건강과 안녕을 도와주는 일을 하는 모든 사람들에게 스트레스가 생길 수 있다.
- 생명을 위협할 정도로 위중한 병을 앓거나 안전사고로 중상을 입은 아이들의 부모들의 부부 관계, 앓는 자녀 이외 다른 자녀와 부모 사이의 관계, 형제자매들 사이 관계도 정신적, 경제적 문제가 생길 수 있다.
- 그들의 일상생활과 가정생활 중 보통으로 매일 해왔던 대화가 소홀해지고 때로는 단절될 수 있고 가지고 있는 마음속 깊이 있는 생각을 서로 나누지 않고 분노를 표출하지 않아 스트레스가 많이 쌓이고 집안에 생기가 돌지 않을 수 있고 집안 식구들 각자에게 분노가 총만 할 수 있다.
- 어떤 부모는 휴식도 적절히 취하지 못하고 식사도 적절히 취하지 않아 영양실조에 걸릴 수 있고 매일 술에 취해 결국 알코올 중독에 빠질 수 있고 가족 간 대화가 원활히 이루어지지 않을 수 있다.
- 어린 자녀가 위중한 병으로 앓을 때 부모의 결혼생활도 가정 경제도 크게 위태로워질 수 있다.

- 자녀에게 생긴 병이나 중상으로 또는 자녀의 사망으로 인해 건강하던 부모에게 정신적 문제가 일시적으로 생길 수 있고 얼마동안 또는 일생 동안 완전히 회복되지 못하고 부모가 정신과 치료를 받고 부부가 별거하거나 이혼까지 한다.
- 부모나 가족들에게 미치는 영향, 특히 부모들에게 미치는 영향은 이상에서 살펴본 것같이 심각한 정도이고 지대하지만 담당 의사들에게도 생길 수 있다.
- 소아에게 생긴 위중한 병을 치료하는데도 전문적 최신 의술을 연구 습득하고 그에 준해서 심혈을 다 쏟아 병을 치료하는데 담당 의사도 직접 간접적으로 모든 에너지 자원을 쏟아 붓는 것이 보통이다.
- 거기다가 담당 의사는 그렇게 위중하게 앓는 아이의 부모들과 그들의 형제자매들의 정신 건강과 안녕까지 관심 갖고 그들을 도와 주어야하는 입장에서 서 있어야 하는 때가 많다.
- 예를 들면 미국에서 난동을 부린 자에 의해 한 반의 교우가 총상으로 중상을 입었을 때 총상 입은 학생들의 부모형제들은 물론 그 아이의 반 전 학우들이 정신 심리치료를 받기도 한다.
- 이런 면까지 의사들이 다 관심을 갖고 부모들이나 환아의 형제자매들까지 도와준다는 것은 정말로 어려운 일이며, 때로는 의사들은 의료인으로서 딜레마에 사로 잡혀있는 것이 현 실정이다.
- 아이들이 경미하게 앓을 때 또는 위중하게 아플 때 의사가 환아의 부모들과 가족들과 같이 서들지 말고 여유 있는 시간 공간을 갖고 일정한 장소에 앉아서 그들의 질문 하나 하나에 답변을 차근차근 해주고 현재 치료 상황과 환자의 현주소에 대해 알려주고 앞으로 해 나갈 치료계획과 예후합병증을 설명해주지 않으면 안 된다.
- 그렇게 해야 되는 줄 알고 있지만 다른 여러 가지 응급 진료 상황 등이 있는 이유로 그렇게 실행할 수 있는 시간 여유를 갖지 못하는 것은 오늘날 의료인들의 현 실정이다. 이런 경우는 환아의 부모와 의사 사이의 참 불행한 관계라고 할 수 있다.
- 그래서 환아를 치료할 때, 환아의 책임(환아의 나이에 따라 다르겠지만) 부모 자신 책임과 의사의 책임 한계가 서문 상으로 확실히 구분되어 있어야한다는 주장까지 나와 있다.
- 부모들에게 불안, 보통 사회생활 패턴에 지장이 생기고, 경제적 파탄, 실직 상태, 육체적 피로나 정신적 피로, 일 능력상실, 심지어는 이혼까지 할 수 있다.

- 자녀에게 생긴 안전사고, 익사 사고로, 가정에서나 병원에서 앓는 신생아든 영유아든 사춘기 아이이든 연령에 관계없이 그들에게 패그스 증후군(FAGS syndrome)과 3 Ds 반응 등 정신 정서 반응이 정도의 차이는 다소 있지만 다 생긴다.
- 앓는 아이들은 앓는 질병 그 자체로는 물론이고 그 질병을 앓을 때 생기는 스트레스와 정신적 문제로 육체적 고통을 받고 정신적으로 정서적으로 고통 받는다.
- 정도의 차이는 있지만 병을 앓는 아이들 모두에게 두려움(Fear), 분노(Anger), 죄의식(Guilt), 슬픔(Sadness) 등의 반응과 FAGS 증후군의 증상이 직접적으로 간접적으로 나타날 수 있고 병을 앓는 아이들이 당황하고 놀래고 불안하고 퇴행성 행동을 하면서 몹시 두려워할 수 있다.
- 나이에 따라 죄를 진 대가로 병을 앓는다고 생각하고 죄의식을 느끼고, 흥분하고 울면서 부모에게 매달리거나 조용히 저항하기도 하고 때로는 손가락을 빨거나 장난감 곰 등 전환기 대상물체를 안고 슬픈 눈길로 바라보기도 한다.
- 이런 3Ds 반응이 정도의 차이는 있을 수 있지만, 가정에서나 병원에서 병을 치료받는 아이들에게 거의 다 나타날 수 있다.
- 그러나 그 증후군이 확연히 나타나지 않을 수 있다. 이 증후군의 정도는 나이와 각 아이에 따라 다소 차이가 난다.
- 부모들은 집에서나 병원에서 병을 앓으면서 치료를 받는 아이들에게 이런 3Ds 반응과 FAGS 증후군 증상이 나타날 수 있다는 것을 알고 이런 반응이 최소한 도로 나타나게 또는 더 이상 생기지 않도록 미리 예방하고 그런 증상 징후가 나타나면 잘 대처해 주어야 한다.
- 특히 병원에 입원치료 받는 동안이나 퇴원한 후 앓는 질병 그 자체로, 또는 집을 떠나 생소한 병원에서 입원치료를 받으므로 인해 소아들의 정신적, 정서적으로 많은 손상을 입을 수 있고 그로 인해 퇴행성 행동, 불안, 분리 공포 등이 생길 수 있다.
- 부모는 물론, 간호사는 환아를 치료하는 의사와 모든 사람들은 그 패그스 증후군과 3Ds 반응에 대처해야 한다.
- 또 이런 패그스 증후군과 3Ds 반응에 잘 대처하는 의사들은 물론 환아 부모들로부터 호감을 받고 좋은 의사로 평판을 받는 것이 보통이다.
- 또 이런 문제에 그때그때 잘 대처하는 의사를 영어로 베드 맨너가(Bed Manner)가 좋다고 한다. 즉 인술이 좋은 의사가 된다.

- 생후 9 개월에서 4 세까지 영유아들이 질병으로 병원에서 입원치료를 받을 때 그들에게 경악(Dismay)반응, 절망(Despair)반응, 부정(Denial)반응 등의 정신적 증상이 공통적으로 생길 수 있다.
- 이 세 가지 정신적 반응을 3 Ds 반응이라 한다.
- 영유아들이 부모를 떠나 낯선 병원에 입원하면 몹시 흥분되고 크게 소리 내어 울고, 엄마 아빠를 찾고 부르고, 무슨 방법으로든 달랠 수 없는 경악(Dismay) 반응이 생길 수 있다.
- 이런 반응이 생기는 기간을 경악기라고 한다. 이런 반응이 환아들 뿐만 아니라 부모들에게도 일률적으로 생길 수 있다.



사진 288. 나는 무슨 병을 앓고 있는지 알고 싶어 하고, 언제쯤 회복될 수 있는지 알고 싶고
Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 경악 반응기는 입원을 한 후부터 24~72 시간 동안에 생기는 것이 보통이다.
- 이 반응은 정상적으로 영아들에게 거의 다 생긴다. 이런 경악 반응이 있기 때문에 부모, 의사, 간호사들에게 반항하는 병실 영유아들을 잘 이해하지 못하는 사람들은

이런 환자 아이를 보고 성질이 나쁜 환자라고 부르기도 한다. 때로는 정신 안정제를 준다.

- 경악 반응기가 지난 후 입원한 영아들은 병원 그림이나 침대에 조용히 누워있거나 혼자 앉아 있기도 하고 간호사들이 일하는 간호사 사무실 앞에 있는 의자에 앉아서 놀거나 그들의 말에 잘 순응하고 행동하기도 한다. 이 기간 동안 정신 안정제 치료로 마음이 안정되어 있는 영유아들도 있다.
- 그렇지만 대부분은 슬프고 우울한 상태에 빠져있는 것이 보통이다.
- 이런 기간은 며칠 동안 계속되는 것이 보통이다.
- 이 반응을 절망(Despair)반응이라 하고 절망 반응이 계속되는 기간을 절망 반응기라 한다.
- 경악기와 절망기가 지난 후 부정 반응기에 들어간다. 나이에 따라 다르지만, 이 부정 반응기간에 접어들면 자기에겐 난 병과 입원한 그 자체에 대해서 마음속으로 몹시 증오하면서도 겉으로는 아무 불평이 없는 것같이 보인다.
- 이 기간 동안 부모, 의사, 간호사에게 전적으로 협조적일 수 있다.
- 그리고 병을 앓지 않는 아이들과 같이 행동하는 기간으로 이어진다.
- 이것을 부정 반응이라 하고 이 기간은 부정 반응기(Denial period)라고 한다.
- 정도의 차이는 있지만 이런 3 Ds 반응은 집에서나 동네 소아청소년과, 병원 외래에서 병 치료받는 영유아들에게도 비슷하게 나타날 수 있다.
- 이런 3 Ds 반응은 영유아들에게 나타날 수 있을 뿐만 아니라 4 세 이후 모든 소아 환자와 성인 환자들에게서도 때로는 나타날 수 있다.
- 병을 앓는 소아들에게 3 Ds 반응이 생길 수 있다는 것을 인지하고 그를 이해해 주어야 한다.
- 병을 치료받을 때 3 Ds 반응이 생겨 그로 인해 행동 이상이 있을 때 “다 큰 네가 무엇 때문에 그렇게 두려워하느냐” “큰애가 왜 우느냐” “걱정할 것이 없다” 등의 말로만 달래서는 안 된다.
- 병을 앓기 때문에 슬퍼하고 두려워하고 화날 때는 그 화를 표출하도록 도와준다.
- 치료 받거나 임상검사를 하기 위해 피를 뽑아 아파 슬퍼하고 우울하면서 절망하는 영유아들도 있다.

- 그리고 그들은 나이에 따라 다를 수 있지만, 그들의 병에 대해 다음과 같이 계속 부모, 의사, 간호사들에게 질문하고 있다.

- ① 나는 무슨 병을 앓고 있는지 알고 싶어 하고(What)
- ② 어떻게 해서 그 병이 나에게 생겼나 알고 싶어 하고 (How)
- ③ 왜 그 병에 걸렸나 알고 싶어 하고 (Why)
- ④ 그 병에서 완전히 회복될 수 있는지 알고 싶고(Well)
- ⑤ 언제쯤 회복될 수 있는지 알고 싶고(When)
- ⑥ 입원한 후 자기 부모가 왜 자기만 병원에 놓고 집으로 갔는지 알고 싶어

한다(Why).

- 이 6 Ws 질문에 부모, 간호사, 의사는 앓는 아이들에게 또는 부모나 보호자에게 서둘지 말고 앉아서 조용하고 점잖게 간단히 나이에 적절하게 답변을 해주어야 한다.
- 앓는 아이들에게 해주는 식으로 거의 같은 방법으로 부모들에게도 답변을 해야 한다.
- 그래야만 그들의 마음이 편안해진다.
- 물론 병도 잘 치료된다.
- 바쁜 일과로 이 패그스 증후군과 3 Ds 반응에 잘 대처해 주지 않으면 환아들과 부모들도 그들의 감정에 손상이 일시적으로, 때로는 오랫동안 또는 영구적으로 생길 수 있다.
- 끝으로 이런 치료를 받는 데는 의료 진료 경비가 많이 드는 것이 보통이다.
- 의사는 애의가 될 수 있어야 하고 인술을 베푸는 이가 되어야 한다.
- 참고로 내용의 일부는 반복되어 있다.

Impact of pediatric critical illness and injury on parents or families



Picture 286. Although there is a difference in degree, fear, anger, guilt, sadness, etc. Of course, this FAGS syndrome appears differently depending on age. 3Ds reactions may also occur.



Figure 287. Fags Syndrome and 3Ds Reactions in Sick Children and Their Parents.

- When a young child becomes ill or suffers minor bodily injury in an accident, it is normal for the child to become stressed, as well as for his parents and siblings.
- What's more, when a child who is seriously injured in a serious, life-threatening illness or accident is admitted to the hospital, his parents, as well as his siblings, experience anxiety, worry, sadness, guilt, resentment, nightmares, loss of appetite, and depression. It is common to receive a lot of symptoms and stress without knowing it.
- Maybe there is a difference in the degree of these psychosocial reactions, but it can happen to anyone normally.
- The moment the baby, who had been growing in the mother's womb during the 9th month of pregnancy, was born in the delivery room, the mother burst into tears and rejoiced over the baby's birth. I also saw a mother veterinarian who felt guilty that she had a baby with Down syndrome because she knew it, and cried with anger, astonishment, and loud noises. I, who became a regular doctor, cried as well because of how painful it was.
- A child with a life-threatening illness may have a number of physical signs and symptoms for parents and siblings.

- Not only the parents and families of pediatric patients who are seriously ill and are hospitalized but also the doctors and nurses in charge of them, unknowingly and unknowingly, create stress. And there is a lot of anxiety.
- Parents, doctors, nurses and the whole family are under a lot of stress, especially when treating a child who has a condition that does not get better no matter how well the disease is treated with the latest technology, and the condition continues to get worse or has very little chance of recovery.
- Sometimes, when a child is diagnosed as unable to survive due to an incurable disease, the child's parents may feel startled, frustrated, guilty, and even fall into depression.
- A very smart and pretty 14-year-old adolescent girl suddenly suffered a brain injury in a car accident and was in a vegetative coma for several months. I also saw a missing family.
- Sometimes, instead of relying solely on state-of-the-art medicine for treatment, they are treated with local or country traditional alternative medicine, or they are treated with folk remedies.
- It can be stressful for her parents and family doctors as well as anyone who works to support the health and well-being of the child.
- Relationships between parents of children who have life-threatening perjury or serious injuries in safety accidents, relationships between parents with children other than the sick children, and relationships between siblings may also cause mental and economic problems.
- In their daily life and family life, the conversation they normally have on a daily basis can be neglected and sometimes cut off, and they do not share their deepest thoughts with each other and do not express their anger. Each member of the household can be filled with anger.
- Some parents can become malnourished because they do not get adequate rest and meals, get drunk every day and eventually become alcoholic, and have poor family communication.

- When a young child becomes ill with a serious illness, the parents' marriage and family economy can be seriously jeopardized.
- A child's illness or serious injury, or death of a child, may cause temporary mental problems in healthy parents, and may not fully recover for some time or lifetime, and the parents seek psychiatric treatment and the couple separates or divorces.
- The effects on parents and family members, especially on parents, are serious and extensive, as discussed above, but they can also affect the doctors in charge.
- It is common for doctors in charge to pour all their energy resources directly or indirectly to treat serious diseases in children by researching and acquiring the latest professional medical techniques and pouring all their heart and soul to treat the diseases.
- In addition, the attending physician is often in a position to care for the mental health and well-being of the parents and their siblings of such seriously ill children and to be in a position to help them.
- For example, in the United States, when a classmate is seriously shot and wounded by a riot, the children's parents and siblings as well as the child's former classmates receive psychotherapy.
- It is really difficult for doctors to pay attention to all these aspects and to help parents and siblings of a sick child, and the current situation is that doctors are sometimes caught up in a dilemma as medical professionals.
- When children are mildly ill or seriously ill, the doctor does not stand with the child's parents and family members. Instead of standing in a hurry, take some free time and sit in a certain place, answering each of their questions step by step. You must inform the patient of the current status of the patient and explain the treatment plan and prognostic complications.
- It is the current situation of today's healthcare professionals who know they have to do it, but do not have the time to do so for various other emergency situations and so on. In this case, it can be said that the relationship between the patient's parent and the doctor is very unfortunate.

- So, when treating a child, it is argued that Hwan-i's responsibility (although it will vary depending on the child's age) should be clearly separated from the parents' own responsibility and the doctor's limit in the introduction.
- For parents, anxiety, usually disrupting social life patterns, can result in economic breakdown, unemployment, physical or mental exhaustion, inability to work, and even divorce.
- Regardless of age, the degree of psycho-emotional responses such as FAGS syndrome and 3 Ds reaction is slightly different for children of any age, whether they are a newborn, infant, or adolescent who is sick at home or in a hospital due to a safety accident, drowning accident, or drowning accident. but everything happens
- Sick children suffer physically, mentally and emotionally, not only from the disease itself, but also from the stress and mental problems caused by the disease.
- To varying degrees, all children with the disease have reactions such as Fear, Anger, Guilt, Sadness, and symptoms of FAGS syndrome
- When a young child becomes ill or suffers minor bodily injury in an accident, it is normal for the child to become stressed, as well as for his parents and siblings.
- What's more, when a child who is seriously injured in a serious, life-threatening illness or accident is admitted to the hospital, his parents, as well as his siblings, experience anxiety, worry, sadness, guilt, resentment, nightmares, loss of appetite, and depression. It is common to receive a lot of symptoms and stress without knowing it.
- Maybe there is a difference in the degree of these psychosocial reactions, but it can happen to anyone normally.
- The moment the baby, who had been growing in the mother's womb during the 9th month of pregnancy, was born in the delivery room, the mother burst into tears and rejoiced over the baby's birth. I also saw a mother veterinarian who felt guilty that she had a baby with Down syndrome because she knew it, and cried with anger, astonishment, and loud noises. I, who became a regular doctor, cried as well because of how painful it was.

- A child with a life-threatening illness may have a number of physical signs and symptoms for parents and siblings.
- Not only the parents and families of pediatric patients who are seriously ill and are hospitalized, but also the doctors and nurses in charge of them, unknowingly and unknowingly, create stress. And there is a lot of anxiety.
- Parents, doctors, nurses and the whole family are under a lot of stress, especially when treating a child who has a condition that does not get better no matter how well the disease is treated with the latest technology, and the condition continues to get worse or has very little chance of recovery.
- Sometimes, when a child is diagnosed as unable to survive due to an incurable disease, the child's parents may feel startled, frustrated, guilty, and even fall into depression.
- A very smart and pretty 14-year-old adolescent girl suddenly suffered a brain injury in a car accident and was in a vegetative coma for several months. I also saw a missing family.
- Sometimes, instead of relying solely on state-of-the-art medicine for treatment, they are treated with local or country traditional alternative medicine, or they are treated with folk remedies.
- It can be stressful for her parents and family doctors as well as anyone who works to support the health and well-being of the child.
- Relationships between parents of children who have life-threatening perjury or serious injuries in safety accidents, relationships between parents with children other than the sick children, and relationships between siblings may also cause mental and economic problems.
- In their daily life and family life, the conversation they normally have on a daily basis can be neglected and sometimes cut off, and they do not share their deepest thoughts with each other and do not express their anger. Each member of the household can be filled with anger.

- Some parents can become malnourished because they do not get adequate rest and meals, get drunk every day and eventually become alcoholic, and have poor family communication.
- When a young child becomes ill with a serious illness, the parents' marriage and family economy can be seriously jeopardized.
- A child's illness or serious injury, or death of a child, may cause temporary mental problems in healthy parents, and may not fully recover for some time or lifetime, and the parents seek psychiatric treatment and the couple separates or divorces.
- The effects on parents and family members, especially on parents, are serious and extensive, as discussed above, but they can also affect the doctors in charge.
- It is common for doctors in charge to pour all their energy resources directly or indirectly to treat serious diseases in children by researching and acquiring the latest professional medical techniques and pouring all their heart and soul to treat the diseases.
- In addition, the attending physician is often in a position to care for the mental health and well-being of the parents and their siblings of such seriously ill children and to be in a position to help them.
- For example, in the United States, when a classmate is seriously shot and wounded by a riot, the children's parents and siblings as well as the child's former classmates receive psychotherapy.
- It is really difficult for doctors to pay attention to all these aspects and to help parents and siblings of a sick child, and the current situation is that doctors are sometimes caught up in a dilemma as medical professionals.
- When children are mildly ill or seriously ill, the doctor does not stand with the child's parents and family members. Instead of standing in a hurry, take some free time and sit in a certain place, answering each of their questions step by step. You must inform the patient of the current status of the patient and explain the treatment plan and prognostic complications.
- It is the current situation of today's healthcare professionals who know they have to do it, but do not have the time to do so for various other emergency

situations and so on. In this case, it can be said that the relationship between the patient's parent and the doctor is very unfortunate.

- So, when treating a child, it is argued that Hwan-i's responsibility (although it will vary depending on the child's age) should be clearly separated from the parents' own responsibility and the doctor's limit in the introduction.
- For parents, anxiety, usually disrupting social life patterns, can result in an economic breakdown, unemployment, physical or mental exhaustion, inability to work, and even divorce.
- Regardless of age, the degree of psycho-emotional responses such as FAGS syndrome and 3 Ds reaction is slightly different for children of any age, whether they are a newborn, infant, or adolescent who is sick at home or in a hospital due to a safety accident, drowning accident, or drowning accident. but everything happens
- Sick children suffer physically, mentally and emotionally, not only from the disease itself, but also from the stress and mental problems caused by the disease.
- Although there is a difference in degree, all children with the disease may have reactions such as **Fear, Anger, Guilt, Sadness, and the symptoms of FAGS syndrome** directly and indirectly. Children can be very frightened as they become embarrassed, startled, anxious, and with degenerative behaviors.
- As they age, they feel guilty and feel guilty for committing a sin, clinging to their parents with excitement and crying, or silently resisting, sometimes sucking their fingers or holding a transitional object, such as a teddy bear, and looking at it with sad eyes.
- Although these 3Ds reactions may vary in degree, they can be seen in almost all children who are treated at home or in hospitals.
- However, the syndrome may not be evident. The severity of this syndrome varies somewhat with age and with each child.
- Parents are aware that these 3Ds reactions and symptoms of FAGS syndrome may develop in their children who are ill and receiving treatment at home or in

the hospital, so parents should at least prevent these reactions from recurring or prevent them from recurring, and deal with them when they appear. should do

- In particular, the illness itself during or after being discharged from hospital, or being hospitalized in an unfamiliar hospital away from home can cause a lot of mental and emotional damage to children, which can lead to degenerative behavior, anxiety, separation Fear may arise.
- Parents as well as nurses, doctors and everyone who treats children must deal with the fags Syndrome and 3Ds reactions.
- In addition, doctors who cope well with fags Syndrome and 3Ds reaction, as well as the patients' parents, are generally well-liked and have a good reputation as a good doctor.
- Also, it is said in English that a doctor who copes well with such problems is good in English. That is, a doctor with good ninjutsu becomes a doctor.
- When infants from 9 months to 4 years of age are hospitalized for illness, they may have common psychological symptoms such as **Dismay reaction, Despair reaction, and Denial reaction.**
- These three mental responses are called 3 Ds responses.
- When infants and toddlers leave their parents and are hospitalized in an unfamiliar hospital, they can develop a dismay reaction that can't be appeased, cry out loud, find and call mom and dad.
- The period during which this reaction occurs is called the startle period. This kind of reaction can occur uniformly not only for the child but also for the parents.



Photo 288. I want to know what disease I have and when I will be able to recover.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- A startle reaction usually occurs 24 to 72 hours after hospitalization.
- This reaction normally occurs in most infants. Because of such a startling reaction, those who do not understand well the infants and toddlers in the ward who rebel against their parents, doctors, and nurses sometimes refer to these patients as bad-tempered patients. Sometimes they give you a sedative.
- After the startle reaction, hospitalized infants may lie quietly on a hospital grip or bed, or sit alone, play in a chair in front of the nurse's office where nurses work, or respond well to what they say. During this period, some infants and young children have been treated with psychotropic drugs to stabilize their minds.
- However, it is normal for most to be sad and depressed.
- This period usually lasts several days.
- This reaction is called the Despair reaction, and the period during which the despair reaction continues is called the Despair reaction.

- Enter the negative reactor after the startle and despair period. It depends on his age, but when he enters this period of infidelity, he hates his illness and the hospitalization itself, but he seems to have no complaints on the outside.
- Be fully cooperative with parents, doctors and nurses during this time.
- And it leads to a period of behaving like children who do not have the disease.
- This is called a negative reaction and this period is called a denial period.
- To varying degrees, these 3Ds reactions can be similar to infants and toddlers who are treated at home, in neighborhood pediatricians, and out of hospitals.
- These 3 Ds reactions can occur in infants and toddlers, but also in all pediatric patients after 4 years of age and sometimes in adult patients.
- Recognize and understand that ill children may have a 3 Ds reaction.
- When receiving treatment for a disease, when a 3Ds reaction occurs and there is behavioral abnormality due to this, do not try to comfort them with words such as "What are you so afraid of when you are grown-up", "Why is your eldest child crying", and "There is nothing to worry about".
- Help them express their anger when they are sad, afraid, or angry because they are ill.
- Some infants and young children are sad, depressed, and desperate because they have blood drawn for treatment or for clinical tests.
- And although they may vary by age, we continue to ask parents, doctors and nurses about their illness:
 - ① I want to know what disease I have (What)
 - ② I want to know how the disease came to me (How)
 - ③ I want to know why I got that disease (Why)
 - ④ I want to know if I can fully recover from the disease (Well)
 - ⑤ I want to know when I can recover

⑥ After being hospitalized, he wants to know why his parents left him alone in the hospital and went home (Why).

- Parents, nurses, and doctors should sit quietly, politely, and simply age-appropriately answer these 6 Ws questions to sick children, or to their parents or guardians, without rushing them.
- You should respond to parents in much the same way you do to sick children.
- Only then will their minds be at ease.
- Of course, the disease is cured well.
- Absent coping with Paggs Syndrome and the 3Ds reaction due to a busy schedule, children and their parents can experience temporary, sometimes long or permanent emotional impairment.
- Finally, it is common for medical care to be expensive to obtain such treatment.
- A doctor should be able to be compassionate and a practitioner of ninjutsu.
- For reference, some of the contents are repeated.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환

- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors

- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.

사춘기 아이들의 1 일 평균 육체적 활동, Average daily physical activity hour during adolescents



사진 292. 육체적 운동은 마음을 편안하게 한다.
육체적으로 긴장하게 한다.
우울증을 예방 치료한다.
비만증을 예방 치료한다.

TV 앞에서 시간을 보내는 것 보다 인터넷으로 시간을 보내는 것보다 신체적 운동을 적절히 많이 해야 한다.

위 사진은 Eastern Connecticut University, Ct 06226 USA 에서

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- 사춘기 아이들은 1 일 적어도 60 분 정도 중등도 내지 중도로 육체적 운동을 하는 것이 적절하다고 한다.
- 연구에 의하면 9 세 아이들은 평균 3 시간 동안 주 중에 그리고 주말에 중등도 내지 중도로 육체적 활동을 하는 것을 권장한다.
- 그리고 15 세 아이들은 주 중에는 49 분, 주말에는 35 분 동안 중등도 내지 중도로 육체적 활동을 권장한다.

- 그러나 사춘기 아이들이 31% 정도만 주 중에 권장한 만큼 육체적 활동을 하고 주말에는 단 17% 정도만 육체적 활동을 한다고 한다.
- 적절한 육체적 활동 양의 부족으로 사춘기 아이들에게 비만증이 더 많이 생긴다고 한다. (출처-Journal watch pediatrics and adolescent medicine)

Average daily physical activity hour during adolescents



Photo 292. Physical exercise relaxes the mind. make it physically strong. Prevent and treat depression Prevent and treat obesity. Rather than spending time in front of the TV, rather than spending time on the Internet, you should get adequate physical exercise. Pictured above is from Eastern Connecticut University, Ct 06226 USA.

Copyright © 2012 John Sangwon Lee, MD., FAAP

- It is said that it is appropriate for adolescents to get at least 60 minutes of moderate to moderate physical exercise a day.
- Research recommends that 9-year-olds get an average of three hours of moderate to moderate physical activity during the week and on weekends.
- And 15-year-olds are encouraged to engage in moderate to moderate physical activity for 49 minutes on weekdays and 35 minutes on weekends.
- However, only 31% of adolescents reported that they were physically active during the week and only 17% were physically active on the weekends.
- Adolescents are more likely to develop obesity due to lack of adequate amounts of physical activity. (Source – Journal watch pediatrics and adolescent medicine)

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병

- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD

- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,

- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

태아, 신생아, 또는 소아 자녀의 사망과 부모, Death of a fetus, a newborn infant or a child and parents

- 갓 태어난 아기 자녀이든 어린 영유아 자녀이든 사춘기 전 학령기 자녀이든, 사춘기 자녀든 자녀가 무슨 이유로든 사망했을 때 부모의 아픈 마음과 슬픔, 불안감, 절망감을 이루 다 표현할 수 없다.
- 태아가 무슨 이유로 유산됐을 때나 인공 낙태를 했을 때나 사춘기 자녀가 사망했을 때나 청장년 자녀가 사망했을 때도 그 부모의 아픈 마음을 누가 다 충분히 헤아릴 수 없다.
- 그 뿐만 아니라 조부모, 형제자매들에게 오는 절망감과 애통감도 다 헤아릴 수 없다.
- 갑자기 사망해서 사랑하는 자녀를 더 이상 볼 수 없고 뽀뽀도 더 이상 해줄 수 없고 안아 주지도 못하고 어떤 종류의 신체적 접촉 사랑도 더 이상 해 줄 수는 없어 어떤 부모는 정신적으로 쇼크에 빠지고 병원에서 입원 치료까지 받는다.
- 자녀의 사망으로 인해 부모들에게 정신적으로 정서적으로 문제가 생기고 때로는 육체적 문제도 생기고 거기다가 경제적 문제도 생길 수 있다.
- 때로는 그로 인해 가정 기능이 파괴되기도 한다.
- 심한 경우, 때로는 부모가 정신 안정제 치료를 받는다.
- 심지어는 자녀 사망으로 어떤 부모는 일생생활을 정상적으로 더 이상 유지 못한다.
- 임신부의 자궁 속에서 매일 무럭무럭 자라고 놀던 태아가 확실한 이유 없이 자연 유산이 되거나 어떤 이유로 인공 유산을 했을 때 엄마 아빠는 물론이고 가족 친지 모두가 펍 마음 아파한다.
- 또 갓 태어난 후 자녀가 단지 며칠 동안 살다 사망했을 때, 또는 부모님이 80 여년 동안 사시다 돌아가실 때 받는 정신적 부담보다더 크고 헤아릴 수 없다고 한다.
- 그로 인해 생긴 정신적 문제가 가족들에게 일생동안 계속되고 그들의 삶에도 음성적으로 영향을 많이 주기도 한다.

- 자녀가 사망해서 자녀를 잃었을 때 생기는 정신적 문제의 정도는 아빠보다 엄마에게 더 많이 생긴다고 한다 그러나 저자의 경우 나의 아빠에게 더 했다고 생각 한다.
- 자녀가 사망한 후 특히, 첫 1 년 동안 정신적 문제가 더 많이 생기고 그 문제가 적어도 5 년 동안 계속되는 것이 보통이다. 때로는 일 생 동안 계속된다.
- 거기다가 특히 어린 자녀가 사망하면 불안, 우울, 슬픔, 분노, 경악, 죄책감, 스트레스, 절망 등으로 부모들의 마음이 사로잡히는 것이 보통이다.
- 어린 자식이 사망했을 때나 가족 중 누가 사망했을 때 부부에게, 부모-자식, 또는 가족들에게 생긴 불안, 우울, 슬픔, 분노, 경악, 죄책감, 스트레스, 절망, 불행한 처지를 가슴 속 깊이 간직하지 말고 숨기지 말아야 한다.
- 의사, 간호사, 임상 심리전문가, 정신과 의사, 또는 상담자격이 있는 목사 등과 진지한 대화를 통해 도움을 받고 정신적 안정 등을 찾아야 한다.
- 세월호 침몰로 거의 200 명의 어린 사춘기 고등 학생들이 실종 내지 사망했을 때는 그들의 부모님들의 슬픔 경악 분노 애통 실망 허탈 감정의 폭과 높이는 하늘을 뚫고도 남었고 조국 전 나라의 남북 동서 곳곳 온국민이 애통에 잠기고 그 나라의 지도자도 슬퍼하고 학교교사 사회 지도자도 쇼크 상태에 빠졌다. 저자도 특히 상황 기사를 읽을 때 눈물을 흘리고 우울해 졌다. 사망자들의 명복을 빌고 이 세상 모든 분들에게 위로 말씀을 드린다.

1. 태아 사망 또는 신생아 사망

- 이미 위에서 태아와 신생아의 사망에 관해 언급했지만 다음 더 부연한다.
- 자궁 속 태아가 죽든지 출생 후 신생아가 죽든지 영아 또는 유아, 소아가 죽으면 그 사망의 원인에 관계없이 부모는 극도로 허탈감과 황폐감에 빠지게 된다. 그 심적 고통의 정도가 얼마나 큰지 누구든지 다 헤아리고 가늠할 수 없다.
- 한 점 크기의 배아나 태아가 엄마의 자궁 속에서 하루 사이에 하등의 이유 없이 사망하고 자연 유산됐을 때 두 부부에게 생기는 공포, 분노, 죄책감, 슬픔 등이 엄습할 수 있다.
- 자궁 속에서 태아가 죽었을 때나 태어난 후 신생아가 어떤 원인으로 죽었을 때 부모는 정신적으로 쇼크에 깊이 빠질 수 있고 보지도 못하고 한 번도

안아주지도 못하고 눈길도 맞춰보지 않은 사랑하는 태아의 사망이 사실이라는 것도 때로는 믿으려고 하지 않는다.

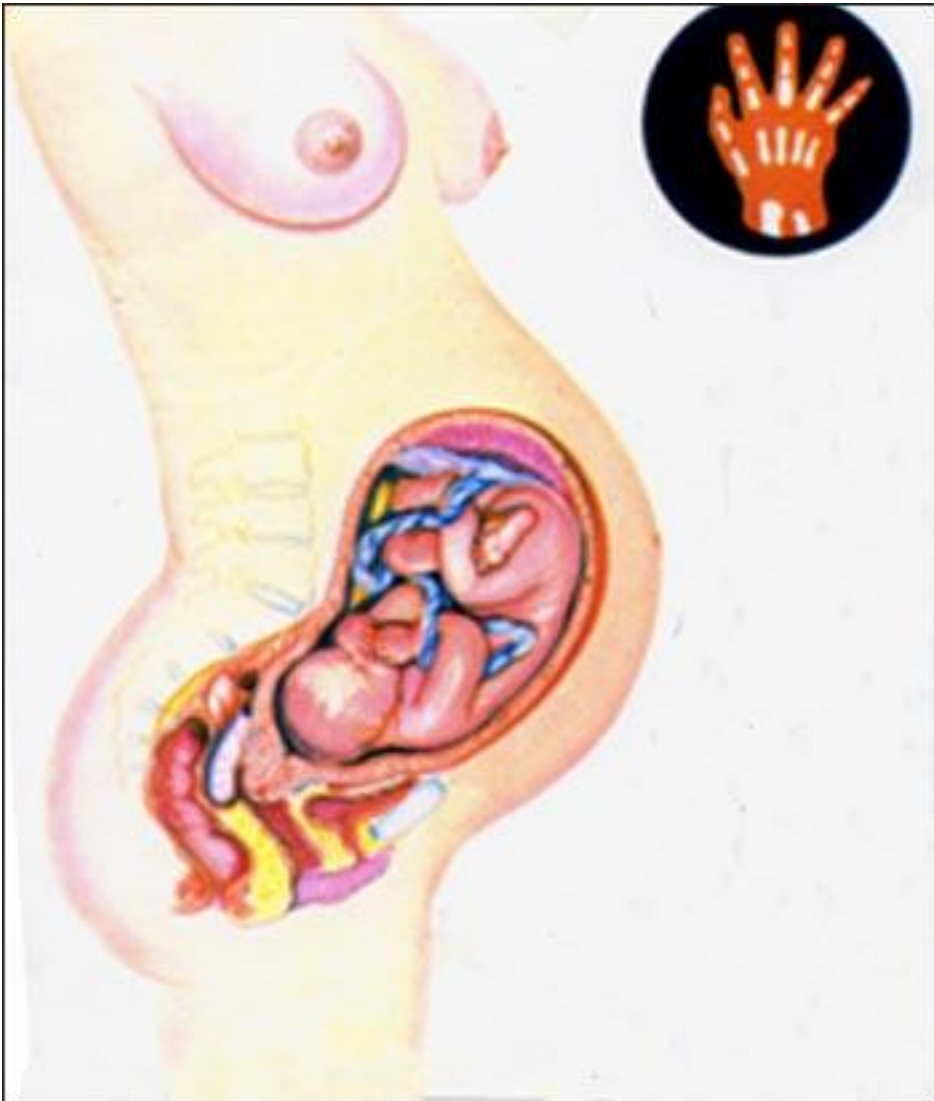


사진 293. 이렇게 자라던 태아가 낙태됐을 때 자라던 자녀가 사망했을 때와 같이 부모가 몹시 슬퍼하고 상심한다.

Reproduced with permission from pregnancy in Anatomical Illustration, Carnation Healthcare Services.



사진 294. 임신 7 개월 된 태아 초음파 사진

- 어떤 부모들은 성장하는 자녀가 사망했을 때 그 사망이 사실이 아니고 꿈에서 일어났던 일이라고 생각하기도 한다. 또 이미 사망한 자식이 아직도 그들의 곁에 있는 것으로 믿기도 한다.
- 그러면서도 분노와 슬픔과 불행이 표면으로 역력히 나타나기도 한다.
- 그래서 눈물도 흘리면서 몇 주, 몇 달 때로는 몇 년을 보내기도 한다.
- 입맛을 잃고 잘 먹지도 않고 잠도 잘못 자고 우울 상태에 빠지기도 한다.
- 태어나 신생아가 사망했을 때 임신 분만에서 오는 호르몬의 영향을 받아 이런 슬픔과 분노와 죄책감이 특히 엄마에게 더 강력히 나타날 수 있다.
- 태아가 사망했을 때나 신생아가 사망했을 때 부모로서 해야 할 일을 제대로 하지 않아서 죽었다고 죄책감을 갖고 사망한 태어나 신생아를 보고 싶어하고 안아주고 싶어 하기도 한다.
- 때로는 아기가 의사나 병원이나, 또는 다른 사람들이 잘못으로 죽었다고 책임을 다른 어디에 전가하기도 한다.

- 태어나 신생아 또는 어린 자녀가 사망했을 때 부모에게 생기는 슬픈 정도는 하버드 대학을 다니던 성인 자녀가 사망했을 때 생기는 슬픈 마음과 다를 바 없다고 주장하는 부모들도 있다.

Death of a fetus, a newborn infant or a child and parents

- Whether it is a newborn baby, a young child, a pre-pubertal school-age child, or an adolescent child, the pain, sorrow, anxiety, and despair of parents cannot be fully expressed when their child dies for any reason.
- When a fetus is aborted for any reason, when an artificial abortion is performed when an adolescent child dies, or when a young adult child dies, no one can fully understand the pain of the parents.
- Not only that, but the feelings of hopelessness and sorrow that come to grandparents and siblings are indescribable.
- Sudden death so that they can no longer see their loved ones, no more kisses, no more hugs, no more physical contact and love of any kind, leaving some parents in shock and even hospitalization.
- The death of a child can cause mental and emotional problems for parents, sometimes physical problems, as well as financial problems.
- Sometimes it destroys household functions.
- In severe cases, sometimes parents are treated with tranquilizers.
- Even with the death of a child, some parents can no longer lead a normal life.
- When a fetus that grows and plays every day in a pregnant woman's womb becomes a natural miscarriage for no apparent reason or an artificial miscarriage for some reason, mothers and fathers, as well as her family and friends, are very heartbroken.
- It is also said that the burden is greater and incalculable than when a child is born and then dies after only a few days, or when a parent dies after living for more than 80 years.
- The resulting mental problems continue for the rest of their lives and negatively affect their lives.

- It is said that the degree of psychological problems caused by the loss of a child due to the death of a child occurs more with the mother than with the father.
- Mental problems are more common after a child's death, especially in the first year, and it is common for the problems to continue for at least five years. Sometimes it lasts a lifetime.
- In addition, especially when a young child dies, it is common for parents to be gripped with anxiety, depression, sadness, anger, surprise, guilt, stress, and despair.
- When a young child dies or someone in the family dies, do not keep in your heart the anxiety, depression, sadness, anger, astonishment, guilt, stress, despair, or unhappiness that a couple, parent-child, or family members experience. must not hide
- Have a serious conversation with a doctor, nurse, clinical psychologist, psychiatrist, or a pastor who is licensed for counseling to seek help and find mental stability.
- When nearly 200 young adolescent high school students disappeared or died due to the sinking of the Sewol ferry, their parents' grief, surprise, anger, mourning, disappointment, the breadth and height of their emotions went through the sky, and the people of all parts of the country in the north, south and east and west of the country mourned. The country's leaders were grieved, and the school teachers and social leaders were in a state of shock. The author also shed tears and felt depressed, especially when reading the situation article. We pray for the rest of the dead and offer our condolences to everyone in the world.

1. Fetal death or neonatal death

- I have already mentioned the death of fetuses and newborns above, but then I will add more.

- When an infant, infant, or child dies, whether the fetus in the womb or the newborn baby dies, regardless of the cause of the death, parents are extremely depressed and desolated.
- No one can comprehend and measure how great the degree of that mental pain is.
- When a single spot-sized embryo or fetus dies in the mother's womb within one day for no apparent reason and causes spontaneous abortion, the fear, anger, guilt, and sadness that arise in both couples can overwhelm.
- When a fetus dies in the womb or when a newborn baby dies after being born for any reason, parents can fall into a deep psychological shock, and sometimes it is true that the death of a loved one who has never seen, never hugged, or even looked at is true. don't try to believe

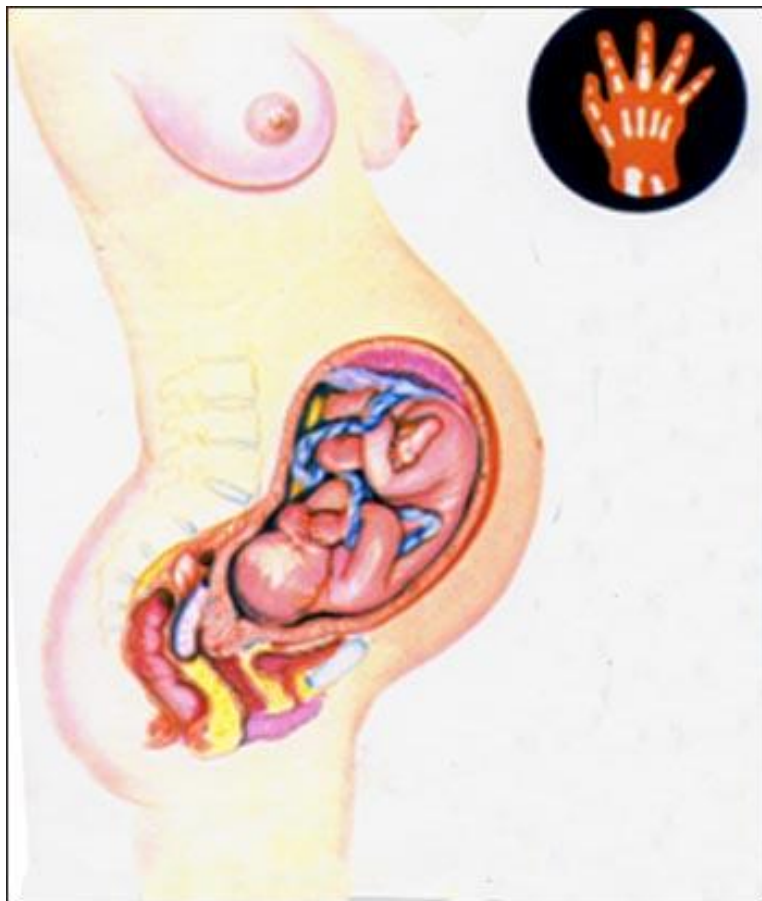


Photo 293. When a growing fetus is aborted, her parents are very sad and heartbroken, just like when a growing child dies. Reproduced with permission from pregnancy in Anatomical Illustration, Carnation Healthcare Services.



Picture 294. 7 months pregnant fetal ultrasound picture

- Some parents think that when their growing child dies, the death is not real, but a dream come true. They also believe that their dead children are still with them.
- Yet, anger, sadness, and unhappiness often come to the surface.
- So I go through weeks, months, and sometimes years in tears.
- Loss of appetite, eating poorly, sleeping poorly, and falling into a depressed state.
- When a fetus or newborn dies, these feelings of sadness, anger and guilt can be particularly strong in mothers, under the influence of hormones from pregnancy and delivery.
- When a fetus dies or when a newborn baby dies, she feels guilty that she died because she didn't do her parent's right, and wants to see and hug a dead fetus or newborn.
- Sometimes the responsibility is shifted to someone else because the baby died because of a doctor, hospital or other person's mistake.

- Some parents have argued that the grief experienced by a parent when a fetus, newborn, or young child dies is just as sad as the death of an adult at Harvard University.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방

- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics

- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy

- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

신생아 사망(신생아의 사망), Newborn infant death

저자는 신생아의 사망이 부모에게 미치는 영향이 얼마나 큰지 상세히 소개한다.

- ① 태어나, 신생아의 이름을 지어 준다.
- ② 사망하기 전 분노를 적절히 표출한다.
- ③ 울고 싶으면 실컷 운다.
- ④ 전문가나 일가친지 또는 친구를 만나서 진지한 대화를 통해 괴로운 점을 토로한다.
- ⑤ 사망 전 살아 있는 동안 안아주고 뽀뽀해준다.
- ⑥ 이름을 지어주고 그 이름을 싫건 부른다.
- ⑦ 비비고 키스하고 안아주고 허그해 준다.
- ⑧ 주사치료, 인공호흡기 치료, 배뇨 카세타 치료 등을 받고 있는 신생아라도 부모가 안아주고 싶은 만큼 안아주고 만져주고 싶은 만큼 만져서 신체적 접촉사랑을 많이 해주도록 의사나 간호사는 도와주어야 한다.
- ⑨ 부모가 아기에게 우유병으로 먹일 수 있으면 부모가 직접 먹이기도 하고 때로는 빈젓이라도 빨려 모유수유도 해준다.
- ⑩ 아기에 관한 질문이 있으면 의사에게 서슴지 말고 묻는다.
- ⑪ 주치의 이 외 다른 의사로부터 대진을 받고 싶으면 서슴지 말고 주치의에게 다른 의사의 대진을 요구한다. 다른 병원에 가서 치료를 받고 싶으면 서슴지 말고 그 가능성에 주치의와 상의한다.
- ⑫ 사망한 후 가능하면 시체해부를 해서 사망의 원인을 알아본다.
- ⑬ 가족 친지 때로는 교회를 통해서 장사를 지낸다.

⑭ 성인이 사망한 후 묘석을 세우는 것과 같이 태어나 신생아가 사망한 후에도 묘석을 세운다.

⑮ 가족, 친지, 의사, 사회 복지사, 임상 심리사, 능력 있는 목사, 가정 카운슬러 등의 도움을 받는다.소스:Neonatalog, Jeffery Jay Pomerance and C. Joan Ricrdson 의 저 신생아학 교과서제 3 장에 있는 글

Newborn infant death

- The author introduces in detail how great the impact of newborn death on parents is.
 - As a pediatrician, he wrote in detail about the ninjutsu dealing with newborn babies when they were at the crossroads of life and death and the ninjutsu dealing with their parents at that time.
 - In particular, our pediatricians, as well as nurses, should treat newborn babies at the crossroads of life and death with love and ninjutsu.
 - Parents and relatives who have such a newborn baby should truly understand that they are in the most difficult and sad situation and should help them comfortably with love, affection and sympathy.
 - After birth, you are born prematurely so that you can't grow and develop in the world, or you are born with a complex, serious and incurable malformation that makes you unable to live in this world any longer, you suffer from an incurable disease, or are still born for some other reason. Even when the time is right, doctors and nurses should inform parents that they are in a position to comfort parents and relatives who have such unborn babies or newborns.
 - This topic is one of the most important ninjutsu.
 - Even when parents who have lost a young child are in this position, many doctors, especially pediatricians and medical professionals, even family members, friends and clergy are often unable to adequately assist parents in such a situation.
 - When an abortion, stillbirth, death of a fetus or newborn, or a child child dies, great efforts must be made to fully understand the mind of the parent.
 - When a fetus or newborn dies, it will be helpful for parents to refer to this tragic situation appropriately and well.

- ① Name the fetus or newborn baby.
- ② Appropriately express anger before death.
- ③ If you want to cry, cry hard.
- ④ Meet with a professional, family member, or friend and talk about your difficulties through a serious conversation.
- ⑤ Before death, hug and kiss while alive.
- ⑥ Give him a name and call him or her by name.
- ⑦ Rub, kiss, hug, and hug.
- ⑧ Even if a newborn baby is receiving injection treatment, ventilator treatment, or voiding caseta treatment, doctors and nurses should help parents to hug as much as they want to hug and to give as much physical contact love as they want to touch.
- ⑨ If parents can feed their baby with a bottle of milk, the parents directly feed them, and sometimes even suck on empty milk and breastfeed them.
- ⑩ If you have any questions about your baby, do not hesitate to ask your doctor.
- ⑪ If you would like to receive a consultation from a doctor other than the attending physician, do not hesitate to ask the attending physician for a consultation. If you want to go to another hospital for treatment, do not hesitate to discuss the possibility with your doctor.
- ⑫ After death, if possible, dissect the body to find out the cause of death.
- ⑬ Family and acquaintances Sometimes they do business through the church.
- ⑭ Just as a tombstone is erected after the death of an adult, a tombstone is erected after the death of a fetus or newborn.
- ⑮ Get help from family, friends, doctors, social workers, clinical psychologists, qualified pastors, family counselors, etc. Source: Neonatolog, text from Chapter 3 of that Neonatolog textbook by Jeffery Jay Pomerance and C. Joan Ricrdson

- 소아과 전문의로서 갓 태어난 신생아가 생사의 기로에 서 있을 때 그 아기를 대하는 인술과 그때 그런 부모를 대하는 인술에 대해 상세히 저술했다.
- 특히 우리 소아과 전문의들은 물론, 간호사는 생사의 기로에 있는 갓 태어난 신생아를 사랑과 인술로 대해주어야 한다.
- 그런 신생아를 가진 부모 가족 친지들은 가장 괴롭고 슬픈 처지에 있다는 것을 진정으로 이해해주고 사랑, 애정과 동정으로 편안하게 도와 줘야한다.
- 태어난 후 세상에서 도저히 성장 발육할 수 없을 정도로 미숙 신생아로 태어나거나 복잡하고 위중하고 완치 불가능한 기형을 가지고 태어나서 이 세상에서 더 이상 살아 갈 수 없다든지 불행하게도 치료가 불가능한 병을 앓고 있거나 무슨 다른 이유로 사산됐을 때도 의사나 간호사는 그런 태어나 신생아를 가진 부모와 가족 친척들을 위로해 줄 수 있는 입장에 서 있다는 것을 부모들에게 알려야 한다.
- 이런 주제는 너무도 중요한 인술 중 하나이다.
- 어린 자녀를 잃은 부모가 이런 입장에 처해 있는데도 많은 의사나 특히 소아과 전문의나 의료인들 심지어는 가족, 친지, 성직자가 그런 처지에 있는 부모를 적절히 도와주지 못할 때가 많다.
- 낙태나 사산, 태어나 신생아가 사망했을 때, 또는 소아 자녀가 사망했을 때 그의 부모의 마음을 충분히 잘 이해해주는데 많이 노력해야 한다.
- 태어나 신생아가 사망했을 때 부모가 이런 비극적인 처지를 적절히 잘 해결할 수 있게 도와주는 데 참고하면 도움이 될 것이다.

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE

- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other
- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환

- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환
- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons

- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors
- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast,

Copyright © 2014 John Sangwon Lee, MD., FAAP

"부모도 반의사가 되어야 한다"-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

"The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

"Parental education is the best medicine.

분노 표출과 수동적 공격적 분노표출, Anger ventilation & passive aggressive anger ventilation

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

다음은 “분노 표출, 분노(화), 아이의 행동”에 관한 인터넷 소아청소년 건강상담 질의응답의 예 입니다.

Q&A 분노 표출, 분노(화), 아이의 행동

Q.

선생님, 안녕하십니까? 오랜만에 찾아왔습니다.

아이의 거친 행동에 대해 여쭙어 보려구요.

저의 딸이 이제 2 돌이 되었습니다. 그런데, 유난히 행동이 거칩니다. 손톱으로 식구들을 할퀴거나, 물건을 곧잘 집어던지고요, 울 때도 악을 쓰듯이 읍니다. 밖에 데리고 나가면 아주 활발하게 잘 놀고, 남들이 보기에다 순하다고 하는데요. 우리들한테는 그렇습니다.

사랑이 부족해서일까요? 아니면 원래 타고난 성품이 그럴까요?

A.

복숭아꽃님

안녕하세요. 질문해 주셔서 감사합니다. 좋은 질문입니다.

그 동안 휴가로 한국 팔도강산 여행하고 돌아와 늦게 답변을 드리는 것을 이해해 주시기 바랍니다.

자녀의 나이, 성별, 과거 병력, 가족 병력, 진찰소견, 임상검사 결과 등의 정보를 많이 알수록 답변을 드리는데 도움이 됩니다. 주신 정보를 토대로 해서 답변을 드리겠습니다.

모든 사람들은 화를 냅니다.

모든 신생아들도, 영유아들도, 학령기 아이들도, 사춘기 아이들도 화를 정상적으로 내고 성인 남녀노소 누구든지 화를 내지 않는 사람은 이 세상 하나도 없습니다.

화를 내는 것은 정상입니다.

화를 어떻게 내느냐가 문제입니다.

어떤 아이는 화나면 고래고래 소리 질러 화를 표출(화를 내다)하기도 합니다.

어떤 아이는 물건을 때려 부셔 화를 표출하기도 합니다.

물건을 던져 화를 표출하기도 합니다.

그런가 하면 화를 내게 한 상대자에게 화를 내게 한 초점에 맞춰 화를 직접 표출하지 않고 엉뚱한 상대자에게 또는 엉뚱한 초점에 맞춰 화를 표출하기도 합니다.

어떤 사람은 화를 내게 한 사람에게 감정적으로 상처를 입히기도 하고 육체적으로 상처를 입히고 화를 표출하기도 합니다.

어떤 사람은 화가 나면 간접적으로 남을 못살게 구는 등 수동적 공격적 행동으로 화를 표출하기도 합니다.

어떤 아이들은 화가 나면 남을 죽이든지 자기 자신을 죽이는 방법으로 화를 표출하기도 합니다. 즉 자살까지 합니다.

이런 식으로 화를 표출하는 방법은 타고나서부터 성인으로 자라는 동안 자연스럽게 배우기도 하지만 부모가 화를 긍정적으로 표출하는 방법을 자녀들에게 가르쳐 주어야 합니다.

내가 어떤 유형으로 화를 표출하면서 사는지도 모르고 있는 부모들도 많이 있습니다.

소아청소년 자녀들은 물론이고 성인들도 분노를 적절히 표출하는 방법을 잘 모릅니다.

부모들은 자녀들이 화가 나서 그들이 표출한 결과만 따질 때가 많습니다.

화를 가장 적절하게 표출하는 방법을 가르쳐 주는 참고서도 그리 많지 않고, 스승도 없습니다.

이렇게 화를 적절하게 표출하도록 배우지 못한 소아청소년들은 무슨 일로 난 화를 표출하는 방법으로 남을 꼬집어 신체적으로 공격한다든지 물건을 집어던지든지 큰 소리를 치는 식으로 화를 표출 할 것입니다.

자기 자신이 잘못해서도 화가 날 수도 있습니다.

부모나 다른 사람이 자녀에게 잘못해서 그 아이가 화를 낼 수 있습니다.

어린 자녀들이 화를 낼 때 대부분의 부모들은 왜 화를 내는지 알 수 있는 때가 많습니다.

부모의 잘못으로 자녀가 화를 내면 부모는 자녀에게 부모가 잘못된 것에 대해 마땅히 사과해야 합니다.

자녀 자신이 잘못해서 화를 내면 네 자신이 잘못했는데 남에게 화를 내는 것은 네가 잘못하는 것이라고 쉬운 말로 이해시켜 주어야 합니다. 그리고 보다 긍정적이고 합리적으로 화를 표출하도록 가르쳐 주어야 합니다.

물건을 집어던져 화를 표출하는 것보다도, 남을 육체적으로 상처를 입혀 화를 표출하는 것보다, 소리 쳐 화가 났다는 것을 표출하는 것보다 무엇 때문에 화가 났다는 이유를 정중하게 말로 알리는 분노 표출 방법을 가르쳐야 합니다.

이렇게 화를 표출하는 방법을 가르칠 때는 때와 장소를 가려서 분별 있게 해야 합니다.

자기가 잘못해서 화를 낼 때는 무엇이 잘못됐고 그런 식으로 화를 내서는 안 된다는 것을 가르쳐 주어야 합니다.

조건 없이 진정으로 눈길 접촉 사랑으로 신체적 접촉사랑으로 사랑하면서 훈련을 시켜야 합니다.

이 세상에서 가장 나쁘게 화를 표출하는 방법이 무엇인지 아십니까.

그것은 "수동적 공격적 표출 방법"입니다.

자살도 수동적 공격적 분노 표출 방법의 유형입니다.

사춘기 자녀가 자살했을 때 그의 부모 형제들이 그 자살로 얼마나 마음이 아플까 한 번 생각해 보세요.

더군다나 일국의 지도자가 자살했을 때 그 나라의 국민들의 마음이 얼마나 아플까 한 번 생각해 보세요.

자살도 역시 분노를 수동적 공격적 표출 방법 중 한 유형입니다.

그래도 고래고래 소리를 치고 남을 꼬집고 할퀴는 수단으로 화를 표출하는 방법은 수동적 공격적으로 화를 표출하는 것보다 훨씬 낫습니다.

소아 정신과에서 진찰 진단을 받고 이 문제에 관해 상담하시기 바랍니다.

사랑, 공격적 행동, 폭력과 분노 표출 등을 참조하시기 바랍니다.

How to really love your teenager, Dr. Rose Campbell 저. "분노(Anger)"를 참조하시기 바랍니다. 그리고 질문이 더 있으면 다시 연락해 주시기 바랍니다. 감사합니다. 이상원 드림

출처 및 참조 문헌 Sources and references

- NelsonTextbook of Pediatrics 22ND Ed
- The Harriet Lane Handbook 22ND Ed
- Growth and development of the children
- Red Book 32nd Ed 2021-2024
- Neonatal Resuscitation, American Academy of Pediatrics
- BIBLE
- How to really love your child
- How to love really your teenager
- How to really love your child Ross Campbell
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- 10 대 아들 딸 이렇게 사랑해 키워라 이상원 역
- Oral Health The Pediatric Clinics of North America, Stuart D.Josell
- Pediatric Oral Health Stuart Jose
- Ann L. Griffen, DDS, MS
- Atlas Pediatric Physical Diagnosis Frank A Oski
- www.drleepediatrics.com 제 1 권 소아청소년 응급 의료
- www.drleepediatrics.com 제 2 권 소아청소년 예방
- www.drleepediatrics.com 제 3 권 소아청소년 성장 발육 육아
- www.drleepediatrics.com 제 4 권 모유,모유수유, 이유
- www.drleepediatrics.com 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- www.drleepediatrics.com 제 6 권 신생아 성장 발육 육아 질병
- www.drleepediatrics.com 제 7 권 소아청소년 감염병
- www.drleepediatrics.com 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 10 권. 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- www.drleepediatrics.com 제 11 권. 소아청소년 심장 혈관계 질환
- www.drleepediatrics.com 제 12 권. 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- www.drleepediatrics.com 제 13 권. 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- www.drleepediatrics.com 제 14 권. 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- www.drleepediatrics.com 제 15 권. 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- www.drleepediatrics.com 제 16 권. 소아청소년 정형외과 질환
- www.drleepediatrics.com 제 17 권. 소아청소년 피부 질환
- www.drleepediatrics.com 제 18 권. 소아청소년 이비인후(귀 코 인두 후두) 질환
- www.drleepediatrics.com 제 19 권. 소아청소년 안과 (눈)질환

- www.drleepediatrics.com 제 20 권 소아청소년 이 (치아)질환
- www.drleepediatrics.com 제 21 권 소아청소년 가정 학교 간호
- www.drleepediatrics.com 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- www.drleepediatrics.com 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- www.drleepediatrics.com 제 24 권 소아청소년 성교육
- www.drleepediatrics.com 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- Red book 29th-31st edition 2021
- Nelson Text Book of Pediatrics 19th- 21st Edition
- The Johns Hopkins Hospital, The Harriet Lane Handbook, 22nd edition
- 응급환자관리 정담미디어
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- 소아가정간호백과-부모도 반의사가 되어야 한다, 이상원 저
- The pregnancy Bible. By Joan stone, MD. Keith Eddleman, MD
- Neonatology Jeffrey J. Pomerance, C. Joan Richardson
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- 임신에서 신생아 돌보기까지. 이상원
- Breastfeeding. by Ruth Lawrence and Robert Lawrence
- Sources and references on Growth, Development, Cares, and Diseases of Newborn Infants
- Emergency Medical Service for Children, By Ross Lab. May 1989. p.10
- Emergency care, Harvey Grant and Robert Murray
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Quick Reference To Pediatric Emergencies, Delmer J. Pascoe, M.D., Moses Grossman, M.D. with 26 contributors

- Neonatal resuscitation American academy of pediatrics
- Pediatric Nutritional Handbook American Academy of Pediatrics
- Pediatric Resuscitation Pediatric Clinics of North America, Stephen M. Schexnayder, M.D.
- Pediatric Critical Care, Pediatric Clinics of North America, James P. Orlowski, M.D.
- Preparation for Birth. Beverly Savage and Dianna Smith
- Infectious disease of children, Saul Krugman, Samuel L Katz, Ann A.
- Emergency Care Transportation of Sick and Injured American Academy of Orthopaedic Surgeons
- Emergency Pediatrics A Guide to Ambulatory Care, Roger M. Barkin, Peter Rosen
- Gray's Anatomy
- 제 19 권 소아청소년 안과 질환 참조문헌 및 출처
- Habilitation of The handicapped Child, The Pediatric Clinics of North America, Robert H Haslam, MD.,
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Leonard B. Nelson, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, The Pediatric Clinics of North America, Lois J. Martyn, M.D.
- Pediatric Ophthalmology, Edited by Robison D. Harley, M.D.
- The Pediatric Clinics of North America, David Tunkel, MD., Kenneth MD Grundfast, MD
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 키우세요 참조문헌 및 출처
- Ambulatory Pediatrics, Green and Haggerty, Saunders
- Introduction to Clinical Pediatrics, Smith and Marshall, W.B. Saunders Co
- School Health: A Guide For Health Professionals, American Academy of Pediatrics
- Goodman and Gilman's The pharmacological Basis of Therapeutics
- Good Behavior Stephen W. Garber, Ph.D. and other

- Kids Who follow, Kids who don't
- Loving Each Other Leo F Buscaglia, Ph, D.
- 진정한 자녀 사랑 나비게이터

Copyright © 2015 John Sangwon Lee, MD, FAAP

“부모도 반의사가 되어야 한다”-내용은 여러분들의 의사로부터 얻은 정보와 진료를 대신할 수 없습니다.

“The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your doctor. There may be variations in treatment that your doctor may recommend based on individual facts and circumstances.

“Parental education is the best medicine.”

분노 표출 사다리, Anger ventilation ladder

[Please visit www.drleepediatrics.com-Volume 12-pediatric and adolescent neuropsychiatry diseases, behavior, sleeping problems-
제 12 권 소아 청소년 신경 정신 질환, 행동, 수면 문제-in written in English and Korean]

소스; 아들 딸 이렇게 키우세요 로스 캠벨 저/ 이상원 옮김

1. 유쾌하게 행동하고

- 해결책을 모색하고
- 분노의 원인에만 초점을 두고
- 근본적인 불평에만 국한하고
- 논리적으로 생각하면서 분노를 표출하고

2. 유쾌하게 행동하고

- 분노의 원인에만 초점을 두고
- 근본적인 불평에만 국한하고
- 논리적으로 생각하고

위 1.~2. 분노 표출은 주로 긍정적 분노 표출 방법에 속한다.

3. 분노의 원인에만 초점을 두고

- 근본적인 불평에만 국한하고
- 논리적으로 생각하고
- 불쾌하고 시끄럽게 떠들고

4. 근본적인 불평에만 국한하고

- 논리적으로 생각하고
- 불쾌하고 시끄럽게 떠들고
- 분노의 원천이 아닌 다른 데로 돌리고

5. 분노의 원인에만 초점을 두고

- 근본적인 원인에만 국한하고
- 논리적이고 건설적으로 생각하면서
- 불쾌하고 시끄럽게 떠들고
- 욕설하고

6. 근본적인 원인에만 국한하고

- 논리적으로 생각하고
- 불쾌하고 시끄럽게 떠들고
- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고

7. 논리적으로 생각하고

- 불쾌하고 시끄럽게 떠들고
- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고
- 관련 없는 불평을 표출하고

위 3.~7. 분노 표출은 긍정적인 분노 표출이기도 하고 부정적인 분노 표출 방법이다.

8. 불쾌하고 시끄럽게 떠들고

- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고
- 관련 없는 불평으로 분노를 표출하고
- 감정적으로 파괴적인 행동을 하고

9.불쾌하고 시끄럽게 떠들고

- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고
- 관련 없는 불평으로 분노를 표출하고
- 말로 욕설하고
- 감정적으로 파괴적인 행동을 하고

10.불쾌하고 시끄럽게 떠들고

- 저주하고
- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고
- 관련 없는 불평으로 분노를 표출하고
- 말로 욕설하고 감정적으로 파괴적인 행동을 하고 저주하고

11.분노의 원인에만 초점을 두고

- 불쾌하고 시끄럽게 떠들고
- 저주하고
- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고
- 관련 없는 불평으로 분노를 표출하고
- 말로 욕설하고
- 감정적으로 파괴적인 행동을 하고
- 저주를 하고
- 재산을 파괴하고

12. 불쾌하고 시끄럽게 떠들고

- 저주를 하고
- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고
- 물건을 집어던지고
- 감정적으로 파괴적인 행동을 하고

위 8~12. 분노표출은 주로 부정적 분노표출 방법이다.

13. 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고

- 재산을 파괴하고
- 말로 욕설하고
- 감정적으로 파괴적 행동을 하고

14. 불쾌하고 시끄럽게 떠들고

- 저주하고
- 분노를 원천이 아닌 다른 데로 표출하고
- 재산을 파괴하고
- 말로 욕설하고
- 신체적으로 학대 하고
- 감정적으로 파괴적 행동을 하고

15. 수동적-공경적 분노 표출을 하고-남을 간접적으로 경제적으로 감정적으로 사회적으로 육체적으로 못살게 간접적으로 분노를 표출하는 분노 표출 방법이다. 때로는 자살을 해서 부모 형제 가정 파괴에 이르게까지 분노 표출하는 방법이다. 또 타살로도 수동적 공격적 분노 표출을 한다.

위 13.~16. 분노 표출은 아주 부정적 분노표출이다.

- 부모 여러분, 여러분의 분노 표출은 분노표출 사다리의 몇 단계에서 표출하십니까.
- 여러분의 자녀들에게 분노표출을 긍정적으로 적절히 하도록 훈련시키십니까. 수동적 공격적 분노표출 방법이 가장 부정적인 분노 표출 방법인 것을 아시고 계십니까.

제 10 장 : 인성 교육과 인성교육 체크리스트

Humanity Education and Humanity Education Check-lists

인성교육을 왜 하나 Reasons for Humanity Education

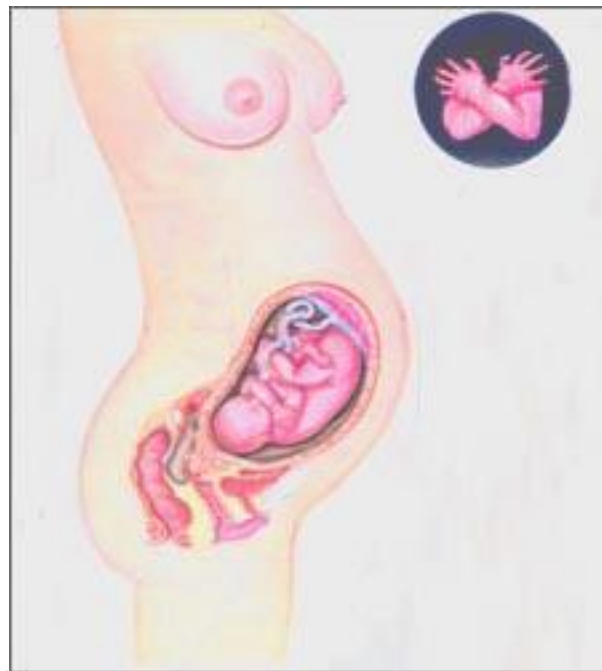
아들딸 조건 없는 진정한 사랑으로 키우세요 그리고 인성 교육을 이렇게'

2016 년 양서각 출간에서 퍼온 글

인성교육은 무엇이고 언제부터 누가 해야 하나

- 나를 사랑하고
- 부모 형제를 사랑하고 이웃을 사랑하고
- 부모를 공경하고
- 하늘과 땅을 두루 살펴볼 때 부끄럼이 없고
- 남을 도와 줄 수 있고
- 좋은 지덕체를 갖추고 살 수 있게
- 그리고 건전한 자존심을 갖고
- 생산적 사회 일원이 될 수 있게 교육하는 것이 인성교육이라고 정의할 수 있습니다.
- 이 세상에서 완전한 사람도 하나도 없고 완전한 부모는 하나도 없습니다.
- 죄를 짓지 않고 사는 사람이 어디 있습니까.
- 이 세상에서 죄를 짓지 않고 사는 완전한 사람은 하나도 없습니다. 그러나 거기에 가깝게 살아갈 수 있게 교육을 받고 자기 자신도 거기에 가깝게 살아갈 수 있게 연구하고 공부하는 것이 인성교육 과 정이라고 할 수 있습니다.

- 가정은 자녀 인성교육을 시키는 최초 학교이고 엄마 아빠가 자녀 인성교육을 시키는 최초 1차 교사들이라고 할 수 있습니다.
- 부모 다음으로 학교 교사들과 사회 국가의 지도자들은 바로 성장하는 소아 청소년들뿐만 아니라 국민들의 인성교육 2차 교사들이라 생각 할 수 있습니다.
- 계획된 결혼과 임신으로 잉태한 태아가 자궁 속에서 자라서 태어 날 때까지 임신한 엄마와 아빠는 태아가 정신적으로 육체적으로 건강하게 자라게 하는 태교도 일종의 인성교육이라 할 수 있습니다. 즉 태교도 인성교육에 속합니다.
- 태아의 엄마 아빠는 부부로서 장차 엄마 아빠로서 서로 조건 없이 사랑해 자녀 인성교육의 스승이 되어야 합니다.
- 자궁 내 태아의 머리는 자궁의 아래쪽으로 향해 있는 것이 정상이나 때로는 위쪽으로 향할 수 있습니다.
- 태아는 양수 속에서 자랍니다.
- 자궁벽이 태아를 누르지 않도록 양수로 태아는 보호받습니다. 전체 양수는 1 일 8 회 새 것으로 바뀝니다.



자궁 사진

a-자궁벽, b-태반, c-탯줄, d-난소, e-태아, f-양수,
g-자궁 경관, h-질, i-자궁 경부

출처--Carnation Company-"Illustrations from Pregnancy in Anatomical"과 소아가정간호백과

- 적절한 육체적 운동, 정신적 운동과 휴식을 취하고 피로하지 않게 충분한 휴식을 취하고 인체에 해로운 각종 화학물질에 노출되지 않게 음식물을 섭취하고,
- 영양가가 있는 균형잡힌 음식물을 섭취하고, 비타민을 섭취하고, 징그러운 것을 보지 말고, 불쾌하고 해로운 소리도 듣지 말고, 한 방울의 알코올도 섭취하지 말고,
- 담배를 피우지 말고, 이차 흡연에도 노출되지 않게 해, 자궁속에서 자라는 태아에게 인성교육을 시킵니다. 의사가 처방하지 않은 약물을 섭취해서도 안됩니다



임신한 아내의 배 속에서 자라는 태아에게 키스 하는 아빠

- 감염병을 예방하고 의사의 지시에 따라 산전 건강관리를 잘 해서 건강한 아기를 출산하는 산전 건강관리 그 자체가 바로 태아 인성교육의 시작입니다.
- 엄마 아빠는 새 자녀가 태어나는 그 날 그때 금방 태어난 아기를 가슴에 안고 눈길을 마취면서 '나는 너를 사랑한다' " I Love You"라고 크게 외치고 피 빨간 아기를 안아 신체적 접촉 사랑을 해주고 눈길 접촉 사랑도 해주면서 엄마 아빠와 갓 태어난 아가와 사랑의 반딩을 형성해야합니다.

- 갓 태어난 직후 아빠 엄마가 조건 없는 진정한 사랑을 갓 태어난 아들딸에게 해주는 것도 인성교육입니다.

요즘 각종 미디어에서 모은 한국 소아 청소년 (0~18 세)들의 정황의 일부를 여기에 소개합니다.

“연간 10 만여 명 이상 청소년이 가출한다”.

큰일 났다. 학교 밖 청소년 37 만 명. 절반은 소재도 몰라. 8/31/2015

“연간 만 명이 넘는 청소년이 자살한다”.

“연간 5~6 천여 명의 10 대 여아들이 미혼모가 된다.”

“이혼, 사별, 편이상 사회적 별거 생활로 인한 편모슬하에서 자라는 아이들이 한 집 건너 살고.

“1 만 9 천여 명이 넘는 고아들이 보육원에서 자라고”.

“학교가 무너지고 교실이 무너진다.”

“사랑스럽고 순진하고 소중한 아이들을 “징그러운 아이들”, “외계인”, 또는 “겁 없는 아이들”이라고

부르기도 한다.”

“학생이 교사를 때린다든지 부모를 때리는 일이 벌어지기도”.

“특히 왕따, 학교 폭력의 문제는 일상화되어 집단 따돌림, 지속적인 괴롭힘, 신체적 폭력 등을 행사해도 대수롭지 않게 여기는 폭력 불감증이 만연되어 있다고.”

심지어는 멀리 타국에서 가지고 온 자녀 양육용 참고서 60 여권 씩 받고서도 감사하다는 편지 한

장 쓰서 보내지 않는 시, 군 지도자님들.

“한국 어린이와 청소년이 느끼는 ‘삶의 만족도’가 경제협력 개발 세계 기구(OECD) 26 개국 가운데 가장 낮게 나타났다 .”

‘주관적 행복지수’도 우리나라 학생이 가장 낮았다.

“대한민국이 싫어서” 나라 떠나는 청년들

‘경기침체로 무너지는 가족. 존속범죄 급증’

불행하게도 미국을 비롯해 전 세계 소아 청소년들에게도 거의 같은 추세 실태이다.

하루에 이런 일들이 미 아이오와 주 10 대 아이들에게 일어나고 있다.

2753 명이 임신하고

7742 명이 성관계를 하고

1287 명이 출산하고

그들에게 출생된 신생아들 중 53 명이 죽고

5 명의 10 대들이 자살하고

21 명이 알코올과 관련되어 죽고

미 아이오와 주에서 78 명의 소아들이 학대당하고

1 명의 아기가 12 세 여아에게 태어나고,

8 명의 아기들이 10 대 여아들에게 태어나고

8 분마다 한 명이 자살기도를 하고

20 명의 학생들이 학교를 중퇴한다.

미국 12~14 세 사춘기 아이들의 반 정도가 폭탄주 파티를 하고

18 세나 20 청년들의 72%가 폭탄주 파티를 한다고 한다.

소스: 미 소아과 학회 뉴스 AAP News 9/2015

동방 예의지국 東方 禮儀 之國에서

도道도 찾아보기가 어렵고 리理도 찾아보기가 어렵고,

예禮도 찾아보기가 어렵고 절節도 찾아보기가 어렵고,

애 愛도 찾아보기가 어렵고 정 精도 찾아보기가 어렵더라.

친親도 찾아보기가 어렵고 척戚도 찾아보기가 어렵고,

신信도 찾아보기 어렵고 의 義도 찾아보기 어렵고더라.

효孝도 찾아보기가 어렵고 도道도 찾아보기가 어렵고,

우정도 신의도 찾아보기 어렵더라.

모두가 가르 치려는 선생先生들이고 배울라고 하는 학생學生들은 찾아보기 어렵고,

모두가 인디안 취프들인 것 같고 인디안들을 찾아보기 힘들고

배에 사공 있고 화부는 없더라,

합리적도 논리적도 순리적도 아닌 말만 많이 하고.

공손 겸손 검소 진실을 찾아보기 힘들다.

장유유서 長幼有序도 찾아보기 어렵고.

겸양 謙讓도 겸손 謙遜도 정도 定道도 사랑도 찾아보기 힘들고

범사 凡事에 감사感謝하는 사람을 찾아보기 어렵고 특별한 선물을 주어도 "감사하다."고 말하는 사람 한분도 없더라.

잘 했다고 칭찬 稱讚하는 사람도 찾아보기가 어렵고,

살아생전 기거하던 고향 내 스위트홈이 아닌 낯선 타관 요양원으로 노부모들을 모실 준비를 한다고 큰 소리로 떠들고.

천리 만리 千里萬里에서 찾아온 형제 3 촌 손님을 반가이 대해주는 친척도 찾아보기 어렵더라.

어디를 가도 책을 읽는 사람을 찾아볼 수가 없더라.

의사한테 가면 다 해주는데 왜 의료 육아 참고서를 보느냐 시장님이 말하더라.

미국에서 소아청소년이 소아청소년 진료실에서 1 회 건강 검진을 받는데 적어도 15~30 분 정도 걸린다고 해도 그 것이 사실이라고 수궁하는 사람이 하나도 없더라.

한두 살 먹은 유아들이 젓병을 입에 물고 혼자 다니면서 먹더라.

아동학대 한 해 접수건수 1 만 7000 여건이라고.

한국 국민 10 명 중 7 명 정부 불신한다고

더군다나 진정 眞正한 사랑과 축복 祝福을 받으면서 산다고 감사 感謝하는 사람을 단 한 명도 만나 보지 못하고 .

2015 년 7 월

인성교육 체크 리스트 HumanityEducational Checklists

- 인성교육 체크 리스트는 1~8 으로 나누습니다 .
- (아들딸 조건 없는 진정한 사랑으로 키우세요 그리고 인성교육을 이렇게 양서각에서 퍼온글)
- 부모와 자녀의 인성교육 표를 만들어 보세요
- 부모가 적어도 1 차 2 차, 3 차 이상 인성교육을 자녀의 나이와 성장 발육 성숙도에 따라 시키면서 인성교육을 시킨 년월일을 각 인성교육 항의 바른 편에 있는 Box 속에 적어 주세요 .

- 그 인성교육 기록표를 초등학교 입학할때, 중학교 입학, 고등학교 입학, 대학 입학을 할 때 의무적으로 입학 원서와 같이 필수적으로 제출하는 범 국가 제도를 법으로 만들면 어떨까 생각합니다.
- 참고로 인성교육 기록표는 학교 입학 허가를 결정하는데는 무관하나 입학시에 필요한 서류로 간주 하면 어떨까요.
- 각 나라, 각 가정, 각 개인, 각종교, 자녀의 개성, 체질, 나이, 성숙도 등에 따라 인성교육을 적절히 해 보세요
- 인성교육을 부모도 자녀와 같이 적절히 받으세요. 이미 '아들딸 조건 없는 진정한 사랑으로 키우세요 그리고 인성교육을 이렇게, 성경, 불교 성전, 논어, 명심보감 등'에서 인성교육에 관해 참고하시기 바랍니다.
- 부모와 자녀가 인성교육 각항을 적어도 3 번 이상 꼭 잡고 넘어가시기 바랍니다.
- 좋은 인성교육 주제를 다음 인성교육 체크 리스트에 열거합니다. 편의상 중복되는 주제와 내용이 많이 있습니다.

인성교육 체크리스트 제 1	1 차 인성교 육을 한 나이 나	2 차 인성교 육을 한 나이 나	3 차 인성교 육을 한 나이 나	4 차 인성교 육을 한 나이 나	비 고
임신 자궁은 최초 인성교육 교실이고 임신 중 임신부와 아빠는 인성교육 최초 교사이다.					
계획적으로 임신을 한다.					
임신 중 술이나 알코올 한 방울도 마시지 않는다.					
임신을 곧 할 계획을 할 때 술을 한 방울도 마시지 않는다.					
임신 중 담배를 조금도 피우지 않는다.					
처방 약 이외 어떤 종류의 약을 쓰지 않는다 .					
처방 약을 쓸 때도 쓰기 전 그 약으로 인해 태아에게 유해가 생길 수 있는지 확인한다.					
임신 중 임신교육 및 임신 건강검진을 주기적으로 받는다 .					
임신 전 또는 임신 중 임신부 자신에게 생길 수 있는 감염병을 예방하기 위해 백신으로 적기에 접종받는다.					
임신 중 태아에게나 출산 후 태어난 아기에게 감염병이 생기지 않게 예방접종을 적절히 받는다.					

임신 중 적절한 휴식과 균형 잡힌 음식을 충분히 섭취한다.					
임신 중 마음과 신체를 평안하게 한다. 균형 잡힌 음식을 충분히 섭취한다 모유수유 할 준비를 한다.					
임신부는 징그럽고 보기 흉한 것을 보고 듣고 만지지 않는다.					
특히 임신 중 부부 간 조건 없는 사랑을 많이 한다.					
임신 중 장차 태어날 자궁 속 아기를 아빠가 많이 사랑한다.					
출산 (분만)시 아빠가 출산하는 부인과 같이 있으면서 분만을 도와준다.					
엄마 아빠가 갓 태어난 피 빨간 아기를 안아주고 아빠 엄마 아기 간 사랑 반딩을 결속한다.					
엄마 아빠는 자라는 자녀들이 최상 지덕체를 함양한 성인이 되도록 가르치는 인성교육 최초 최고 스승이고 가정은 인성교육 평생 교실이다 .					
가정은 잘 다스리지 못하면 이웃도 동네도 다스리지 못한다.					
가정교육은 모든 교육의 기초이다.					
엄마와 아빠는 인생의 동반자요 서로 사랑하고 아끼고 용서하고 형제자매 간에 우애와 용서 사랑이 있어야 한다.					
자녀들의 평생교육 인성교육을 가정 밖에다만 맞길 수 없다.					
부모는 자녀를 조건 없는 진정한 사랑과 보살핌으로 키워야한다.					
엄마 아빠는 자녀를 최선을 다해 키운다. 때로는 희생도 한다.					
건강한 가정에서 화목한 엄마 아빠로부터 더 좋은 교육과 더 좋은 인성교육을 받을 수 있다.					
엄마 아빠는 항상 자녀들이 필요할 때 도와줄 준비를 하고 있어야 한다.					
그 사회와 학교는 자라는 어린이들에게 인성교육을 직접 간접으로 시켜 인간 됨됨이를 만드는데 큰 영향을 줄 수 있지만 가정은 사회의 인성교육의 모태 역할을 한다.					
부모는 자녀에게 최고 최선의 의식주와 사랑과 건강관리를 제공하려고 노력해야 한다.					
하루 삼시 세끼 음식을 먹은 후 옳게 칫솔질하는 법을 가르친다.					

태어나서 부터 좋은 지덕체를 소지하도록 도와준다.					
아이들은 가정의 거울이고 그 사회의 거울이다.					
부모는 인간 기본 필수품인 의식주 건강 사랑을 적절히 공급해주어야 자녀들은 올바른 인성교육을 잘 받는다.					
엄마아빠 두 부모가 모두 일관성있게 가정교육을 잘 시켜야한다.					
규칙적으로 잠자는 시간과 기상 시간을 정한다.					
올바른 음식물 먹는 습관을 가르친다.					
어른들에게 공손하게 인사하는 습관을 가르친다.					
자기 방이나 집안 또는 일하는 장소를 정리 정돈하도록 가르친다.					
이웃을 사랑하고 친하게 지내도록 가르친다.					
옷을 적절히 잘 입는 습관을 가르친다.					
맡은 일은 최선을 다하도록 가르친다.					
내 것이든 남의 것이든 아껴 쓰라고 가르친다.					
곱고 아름다운 습관 드린다.					
외출하러 집을 나갈 때나 외출에서 돌아오는 부모님께 인사하라고 가르친다.					
예의 바르게 말하고 행동하라고 가르친다.					
물건을 남에게 줄 때는 두 손으로 공손하게 주라고 가르친다.					
손님이 올 때 집 문 밖에 마중 나가 반갑다고 인사하고 손님이 갈 때는 문 밖에서 잘 가시라고 인사하는 법을 가르친다.					
바른 말은 바른 마음에서 나온다고 가르친다.					
고은 말은 고은 마음에서 나온다고 가르친다.					
백색 거짓말도못 말아야 한다고 가르친다.					
아이들 앞에서는 백색 거짓말도 하지 말아야 한다고 가르친다.					
평소에 높임 말, 바른 말, 공손한 말, 고은 말을 많이 사용하라고 가르친다.					
모욕적인 말을 다른 사람에게 하지 말라고 가르친다.					
하루 삼시 세끼 중 아침 식사는 가장 좋은 식사이고 아침 식사와 저녁 식사를 가능한 한 전 식구가 함께 식사한다.					
가정에서 식사를 할 때 어른이 먼저 앉은 후 그 다음 순서로 앉는다 .					

어른이 먼저 수저를 들면 그 다음 순서로 수저를 든다.					
식사 중 소리를 내지 않는다.					
어떤 음식이 내게 맛이 있다고 혼자서 그 음식을 먼저 먹거나 많이 먹거나 또는 다 먹지 않는다.					
식사 후 먼저 일어나지 않는다.					
부득이한 경우는 먼저 일어나야 할 때는 양해를 얻는다.					
식사 전에 손을 씻는다. 식사 후 잘 먹었습니다 하고 인사하고 감사하다고 인사한다.					
부모를 돕고 집안일을 거들어 준다.					
경로 효친 예절을 가르친다.					
자고 일어난 후 이부자리를 개고 적어도 자기 방을 청소하고 정돈한다.					
식사 후 설거지를 하라고 가르친다.					
인성 교육 체크리스트 제 2					
집안 청소를 하게 가르친다					
쓰레기 치우기는 것을 가르친다					
가축을 돌보는 것을 가르친다.					
협동 정신을 키우는 것을 가르친다.					
꽃 가꾸는 것을 가르친다.					
채소나 곡물을 심고 가꾸고 거두는 법을 가르친다 .					
부모님이 사시던 스위트 홈에서 잘 모시고 효도하고 양노원에서 여생을 보내시지 않도록 하라고 가르친다.					
교통 규칙 질서를 잘 지키라고 가르친다.					
승하차시 차례를 지키라고 가르친다.					
휴지를 아무 곳에나 버리지 않도록 가르친다.					
화장실을 깨끗이 사용하도록 가르친다. 그리고 손을 깨끗이 씻도록 가르친다 .					
약속을 지키고 약속 시간을 꼭 지키라고 가르친다.					
남에게 불쾌감을 주지 않도록 말을 정중히 하고 행동하라고 가르친다.					
실례가 되지 않게 옷을 입으라고 가르친다.					
전화를 받을 때도 전화를 받을 사람이 있는데도 없다고 거짓말을 하지 말라고 가르친다 . 받는 사람의 이름을 대 주라고 가르친다.					
시장을 보는 것도 가르친다					
남의 권익을 해치지 않도록 가르친다.					
남에게 불편을 끼치지 않도록 가르친다.					
이기적 생활을 하지 않도록 가르친다.					

서로 위하고 양보하는 습관을 가지라고 가르친다.					
공덕심을 함양하라고 가르친다.					
배우는 일에 게을리 해서는 안 된다고 가르친다.					
부모가 평소 생활 예절을 소홀히 하지 않도록 한다.					
부모도 좋은 책을 많이 읽고 공부한다.					
가정은 자라는 자녀들에게 예절 교육을 시키는 학교이다.					
부모는 예절교육 교사이다.					
친절과 선행을 하라고 가르친다.					
남에게 친절하게 하는 것은 행복한 삶과 성공의 삶 길로 가는 최고의 길이라고 가르친다.					
용돈을 적절히 주고 적절히 쓰도록 가르친다.					
저축하는 법을 가르친다.					
적절한 휴식은 열심히 일하는 것만큼 중요하다고 가르친다.					
스트레스를 적절히 풀도록 가르쳐 준다.					
인성교육 체크리스트 제 3					
가정과 사회에서 지켜야 할 규칙 질서를 지켜야 한다고 가르친다.					
타고난 9 가지 개성과 성격에 따라 자녀를 육아한다 .					
타고날 때부터 70 퍼센타일 성격이 있고 30 퍼센타일 성격이 있다는 것을 인식하고 내 자녀는 몇 퍼센타일 성격을 소유했나 알아본다. 그리고 그 퍼센타일 성격에 따라 자녀를 육아한다.					
남을 비방하지 말라고 가르친다.					
도둑질을 하지 말라고 가르친다.					
거짓 증언을 하지 말라고 가르친다.					
진실하게 살라고 가르친다.					
마음과 몸가짐을 곧게 가지라고 가르친다.					
예의 바르게 말하고 행동하라고 가르친다.					
식탁 음식물을 절차와 질서에 따라 먹으라고 가르친다.					
가정은 평생 인성교육을 시키는 학교이다.					
부모는 자녀 평생 인성교육 및 인생교육을 시키는 스승이다.					
평생 몸가짐을 바르게 갖도록 가르친다.					
시간이 나는 대로 좋은 책을 많이 읽고 많이 배우라고 가르친다.					
동네 도서관에서 좋은 책을 골라 읽으라고 가르친다.					

선조 때부터 내려오는 아름다운 집안 전통 예절을 지키라고 가르친다.					
집안 예절은 가정 인성교육의 기초가 된다고 가르친다.					
엄부 (嚴父)보다 자애부 (慈愛父)가 되어야 한다.					
남에게 무리해서는 안 된다고 가르친다.					
버릇이 없어서는 안 된다 가르친다.					
부모와 자녀 간 대화를 자주 많이 한다.					
지식과 지혜를 동반하는 교육을 시킨다.					
과잉 교육을 시켜서는 안 된다.					
가정 예절과 대인 관계 예절을 가르친다.					
존대 말 (높임 말)을 적절히 많이 쓰도록 가르친다.					
연하 사람이나 동년배 사람 또는 연상자, 어른, 친구 친척, 부모 형제, 스승들에게 인사하는 법을 가르친다 .					
건방지지 않도록 가르친다.					
남의 말을 참견하지 않게 가르친다.					
부모는 자녀들에게 예의범절을 가르치는 스승이고 그 가르침에 숭선수범해야 한다.					
특히 어머니와 아버지는 가정 사회 일생 예절교육의 스승이 되어야 한다 .					
부모는 자녀의 됴됨을 가르친다.					
자녀들은 엄마 아빠의 예절을 배워 그대로 부모에게 또는 다른 사람들에게 배운 대로 예절을 표시하는 것이 보통이라고 가르친다.					
자녀들은 부모들의 태도 행동 습관을 보고 배운다 .					
내가 하는 모범적 예절에 따라 예절을 지키라고 가르친다.					
예절 바르고 공부를 잘하면 그것은 으뜸이다.					
예절을 어긴다는 것은 큰 잘못을 저지르는 것이라고 가르친다.					
부모나 어른들에게 반말을 하지 않게 가르친다.					
예절교육은 출생하기 전 태아 때부터 시작한다.					
어려서부터 예절 교육을 잘 시키고 습관화한다.					
초등학교 입학 전 예절 교육을 철저히 하고 습관화하도록 한다.					
예절 부재는 불행한 사회를 만든다고 가르친다 .					
부모와 웃어른이 자녀들이나 청소년을 사랑하는 마음을 갖는 것이 예절교육의 근본이다.					
자녀를 조건 없는 진정한 사랑으로 키운다.					

외출하러 집을 나갈 때나 외출에서 돌아오는 부모님께 인사하라고 가르친다 .					
물건을 남에게 줄 때는 두 손으로 공손하게 주라고 가르친다.					
손님이 올 때 집 문 밖에 마중 나가 반갑다고 인사하고 손님이 갈 때는 문 밖에서 잘 가시라고 인사하는 법을 가르친다.					
바른 말은 바른 마음에서 나온다고 가르친다.					
고은 말은 고은 마음에서 나온다고 가르친다.					
아이들 앞에서는 백색 거짓말도 하지 말아야 한다고 가르친다.					
평소에 높임말, 바른말, 공손한 말, 고은 말을 많이 사용하라고 가르친다.					
식사 설거지를 한다.					
인성 교육 체크리스트 제 4					
건전한 자존심을 길러준다.					
매사에 철저하고 빈틈없이 처리하라고 가르친다.					
무엇을 하든지 책임감을 갖고 최선을 다하도록 가르친다.					
신체 정신 마음을 청결하게 가지라고 가르친다.					
집안과 집 주위를 청결히 하라고 가르친다.					
단체, 사회, 국가를 위한 단합정신을 갖도록 가르친다.					
단합 생활을 할 때도 인사에절을 잘 하라고 가르친다.					
대인 관계에서 친절 겸손 겸양하라고 가르친다.					
부모가 먼저 모범적으로 솔선수범하고 언행일치하는 행동을 해야 한다.					
어머니나 아버지는 일관성 있고 자애로운 태도로 자녀들을 대해야 한다.					
대인 관계에서 예, 고맙습니다, 미안합니다. 제가 잘못했으니 용서해 주세요, 수고 많이 하십니다. 제가 무엇을 도와드릴까요. 그리고 당신은 아주 잘했습니다라고 칭찬하는 등의 고은 말을 평소 많이 하라고 가르친다.					
Please (플리스), Excuse Me (익스큐스 미), Thank You (감사합니다) 등 고은 말을 평소에 많이 하도록 가르친다.					
안녕하십니까? 실례했습니다. 죄송합니다 등 고은 말을 평소에 적절히 많이 하라고 가르친다.					

부모나 어른이 어디를 가실 때 문 밖에 나가 '잘 다녀오세요' 라고 인사하고 식구들이니 손님이 올 때 문 밖에 마중 나와 인사하고 집 안으로 인도하라고 가르친다.					
신뢰와 화목 바탕으로 가정을 만든다.					
기독교 신앙생활이나 불교신앙 생활 등으로 영적 삶을 영유하라고 가르친다 .					
맡은바 임무를 열심히 다 하고 최선을 다 해서 수행하라고 가르친다 .					
성경, 불경, 논어, 명심보감 등 좋은 책을 많이 읽고 그를 통해 윤리 도덕, 지혜, 지식 등을 배워 삶의 기본으로 삼으라고 가르친다 .					
부모형제나 친구 나에게 중요한 사람들의 생일날이나 특별한 날을 기억했다가 인사하거나 선물이나 카드를 보내라고 가르친다.					
자라는 자녀에게 생긴 초경이나 첫 몽정을 기념해 준다.					
장래 직업선정을 하는데 타고난 기질이나 성격을 참고해 상의한다.					
소아 가정 성교육, 학교 성교육을 시킨다.					
마약이나 습관성 약물을 사용하지 않도록 교육시킨다.					
모든 예방 접종을 적절한 시기에 맞춰 준다.					
각종 안전사고를 예방을 해준다.					
공부하고 싶어하는 대학을 부모와 같이 방문한다.					
인성 교육 체크리스트 제 5					
마음과 전신을 청결하게 한다.					
정직성이 성공을 좌우할 수 있을 정도로 중요하다고 가르친다.					
나의 방, 집안 또 집 주위를 정리 정돈한다.					
정직, 친절, 청결, 책임, 인사 등에 관한 예절에 관해 철저히 가르친다.					
책임을 지고 철저히 빈틈없이 매사를 처리한다.					
부모는 먼저 말과 행동이 일치하도록 모범적으로 실천해야 한다.					
부모는 감정에 치우치지 않고 소신 있고 확고한 의지로 일관성 태도로 자녀를 훈계해야 한다 .					
예, 고맙습니다. 미안합니다, 수고하십니다, 플리스, 엑스큐즈					
미, 생큐, 안녕하셨습니다, 감사합니다, 실례했습니다,					

죄송합니다. 등의 말들을 그때그때 적절히 쓰는 예절을 가르친다.					
엄마나 아빠가 어디에 갔다가 돌아와 저녁식사를 식구들이 같이 할 예정이면 돌아올 때까지 기다렸다가 같이 저녁식사 하는 것도 좋은 예절의 하나이다.					
부모와 자녀들은 서로 신뢰하고 화목하고 사랑하는 덕목으로 가정을 이룬다.					
집안 청소를 하고 정리 정돈을 하고 항상 몸과 마음을 청결하고 정직하도록 가르친다.					
상냥하고 친절하고 정중하고 낮은 목소리로 남이 확실하게 알아들을 수 있도록 분명하게 말하는 법을 가르친다.					
쓰레기를 함부로 버리지 않도록 가르친다.					
자전거를 탈 때 헬멧을 쓴다.					
승용차를 탈 때 안전띠를 착용한다.					
배를 탈 때는 구명 복을 착용한다.					
익수 익사를 방지하기 위해 안전 요원이 없는 곳에서는 수영을 하지 않는다.					
차를 탈 때나 내릴 때 순서를 지키고 횡단 도로를 건너 갈 때 교통 규칙을 따른다.					
전화를 받을 때 누가 받는다는 것을 알려주기 위해 받는 사람의 이름을 대준다. 고맙습니다, 죄송합니다. 안녕하셨어요 등의 인사말을 적절히 한다.					
평소에 남에게 방해가 되지 않게 조용히 한다.					
아름다운 고전 음악이나 그 외 음악을 듣는 습관을 드린다 .					
인성 교육 체크 리스트 제 6					
나비나 개미 등 곤충이나 개나 고양이 등 애완동물을 사랑하라고 가르친다.					
남을 험담하지 않도록 가르친다.					
어린이 요구대로 물건이나 돈을 절제 없이 주지 않는다.					
기다리고 참는 습관을 길러준다.□					
편식하지 않고 균형 잡힌 음식물을 하루 3 시 세끼를 먹는다.□					
다녀오겠습니다 , 다녀왔습니다 , 안녕히 가세요 등 인사하는 법을 가르친다.□					

가능하면 엄마 아빠 형제들이 함께 산보를 가고 운동을 한다.					
가족 모두가 함께 대화를 하는 시간을 갖는다.					
어린 자녀앞에서 부부 싸움을 하지 않는다 .					
할머니 할아버지 큰 아버지 작은 아버지 3 촌 4 촌 5 촌 등 집안 어른이나 연하에게 인사를 잘 하고 서로 도우면서 산다.□					
부모나 위 사람에게 말대꾸를 하지 않는다.□					
내가 하기 싫은 일을 남에게 하라고 시키지 않는다.□					
친구를 잘 선택하고 서로 신의를 지키면서 사귀라고 가르친다 .					
부모나 조상의 뿌리가 어디서 나왔는지 알고 부모나 조상들의 뿌리를 존중하라고 가르친다.					
특히 할머니 할아버지의 안녕을 보살펴 드리고 인사드리는 예절을 가르친다.					
평소 얼굴 두발 복장을 단정히 하라고 가르친다.					
이웃사람들을 친절하게 대하고 필요에 따라 보살펴 주라고 가르친다.					
상대방에게 경어를 써서 말하라고 한다.					
눈길 접촉 사랑을 적절히 잘 하도록 가르친다.					
체벌로 훈련을 시키지 말고 자녀를 양육한다.					
한 부모가 자녀 하나만 데리고 여행을 가든지 낚시질을 가는 등 집중적 관심적 사랑을 해주고 사랑을 하면서 보살피면서 대화를 한다.					
남을 배려하라고 가르쳐 준다.					
인성 교육 체크리스트 제 7					
남에게 무엇을 선사할 때는 좋은 것을 골라 주라고 가르친다.					
희생정신을 길러준다.□					
학교 담임교사를 학교 규칙에 따라 맞나 자녀 학교생활 전반 상태를 알아본다.					
어린 자녀와 대화를 할 때는 그의 말을 열심히 들어준다.					
부모가 자녀와 소아 청소년 성교육 책을 같이 읽으면서 소아 성교육을 시킨다.					
열등감을 주는 말을 하지 말아야 한다.□					
저속한 말을 하지 말아야 한다.□					
품위 없게 말하지 말아야 한다.□					
자녀들에게 일방적으로 지시하지 말아야 한다.					
자녀들을 지나치게 감싸지 말아야 한다.					

강요하는 말투를 쓰지 말아야 한다.□					
부모에게 반말을 하게 내버려두지 말아야 한다.					
부모는 자녀들의 본보기이다.					
부모는 강요하는 말투자녀들의 평생교사이다 .					
예절 바른 집안에 예절바른 자식이 난다.					
자발적인 예절 바른 교육을 시킨다.					
내가 보여주는 좋은 모범대로 따라하라고 가르친다.					
자유는 그냥 얻어지는 것이 아니다라고 가르친다.					
평상 몸가짐을 바르게 하는데 힘써 하라고 가르친다.					
도둑질하는 일이 없어야 한다고 가르친다.					
탈세, 밀수, 땅투기, 지하경제, 향락사업을 하지 말라고 가르친다.					
품질이나 양을 속이지 말라고 가르친다.					
환경오염을 시키지 않도록 가르친다.					
평생 동안 행위에서 선과 악의 가치를 판단하도록 가르친다.					
네 것 내 것을 구별해서 쓰도록 가르친다.					
너무 비싼 옷을 입지 말고 현듯도 아껴 입으라고 가르친다.					
남의 나이, 체중, 특히 여성의 나이나 체중이 얼마인가 물어선 안 된다고 가르친다.					
부모의 허락 없이 아이들을 어디로 데리고 가서는 안 된다고 가르친다.					
어린 아이들만 집에서 놀게 해서는 안 된다.					
부모의 허락 없이 어린 아이들에게 음식물을 제공해서는 안 된다.					
남의 방을 들어갈 때나 방에 있는 사람과 말을 해야 할 때는 조용하게 문을 두드린 후 들어 와도 된다는 허락을 받은 후 들어간다.					
어디를 지나다가 다른 사람의 신체를 잘 못 해 접촉할 때는 실례했다고 사과해야 한다.					
방귀를 껐을 때는 실례했다고 말 해야 한다고 가르친다.□					
누가 무엇을 해주겠다고 자청하면 감사(Thank you)하다고 답례를 하든지 고맙습니다 또는 싫습니다(No thank you) 라고 답례를 하라고 가르친다.□					
부서진 물건을 함부로 버리지 말고 고쳐 쓰라고 가르친다.					
대중탕에서도 물을 아껴 쓰라고 가르친다.					

망치질 톱질 등 간단한 집안 목수 일을 하는 법을 가르친다.					
겨울에 집 밖 눈을 치도록 가르치고 여름에는 집 뜰 잔디를 깎고 정원을 다듬도록 가르친다.□					
오물 치우기나 쓰레기 치우기 등 더럽고 어려운 일이라고 생각 하는 일을 내가 직접 하는 대신 남에게 시키지 말고 내 자신이 하라고 가르친다.					
일을 하지 않고 의식주를 해결할 수 없다고 가르친다.					
힘든 일을 피하지 말라고 가르친다.					
사람을 정중하게 대하라고 가르친다.					
남의 것이라고 함부로 쓰지 말라고 가르친다.					
이성 교제는 책임지고 하라고 가르친다.					
성가치관을 인식하라고 가르친다.□					
자녀의 소질과 적성을 파악하고 그를 존중한다.					
건전한 자부심을 갖고 사회의 생산적인 일꾼으로서 최선을 다해서 일을 하라고 가르친다.					
벌은 잘못된 행동에 적절하게 주어야 한다					
보상은 일관성 있게 한다.					
남이 책을 읽을 때나 지갑을 열 때 그런 것을 유심히 들여다봐서는 안 된다고 가르친다.					
아는 사람이 아플 때는 병문안을 드리라고 가르친다.					
신생아, 영유아, 학령기아, 사춘기아의 성장발육을 공부해서 성장 발육의 정도에 따라 자녀에게 인성교육을 한다.					
자녀와 대화하는 기술을 가르친다.					
부모가 명령 지시 훈계 대화를 일방적으로 해서는 안 된다.					
가정은 도덕 교육 학교이고 사람의 도덕적 기초는 가정에서 이루어진다.□					
합리적 절차에 따라 편견이나 아집을 버린다.					
자녀를 정신적으로 육체적으로 건강하게 키운다.					
가정 규범, 사회나 학교 규칙이나 법을 지키라고 가르친다.					
가정을 사회적 모태이다.□					
가정교육은 모든 자녀 교육의 기초이다.					
지식이나 기능 교육은 학교에서 주로 하고 인성교육은 가정에서 부모가 주로 한다.					
가정은 사랑을 생산하고 나누고 서로 나누어 갖는 자녀 보금자리 역할을 한다.					

가정에서 서로 사랑하고 아끼면서 용서해주는 아량을 보여주어야 한다.					
가정은 삶의 산실이고 보람의 산실이다.					
주로 지식이나 기능 교육은 학교에서 하고 인성 교육은 가자정에서 부모가 한다.					
인성 교육 체크리스트 제 8					
황금률 (The Golden Rule)을 가르친다.					
무엇이든지 남으로부터 대접을 받고자하는 로 너희도 남을 대접하라.					
이웃 사랑하기를 네 자신과 같이 사랑하라.					
모두가 평등하다는 것을 가르친다.					
남이 나를 기쁘게 해주기를 원하는 대로 너도 남에게 먼저 행하라.					
남이 나의 감정을 좋게 배려해주기를 바라는 대로 너도 남의 감정을 좋게 배려해줘라.					
너는 다른 사람을 대접할 때 네 자신이 대접을 받고자하는 대로 대접하라 .					
The Golden Rule or ethic of reciprocity is a maxim, ethical code or morality that essentially states either of the following: One should treat others as one would like others to treat oneself (positive or directive form)을 가르친다.					
간디의 7 대 죄악이 무엇인지 가르친다.					
원칙없는 정치 (Politics without principle)는 죄악이요 일하지 않고 얻은 부 (Wealth without work)는 죄악 이요 양심 없는 쾌락 (Pleasure without conscience)은 죄악이요 특성 없는 지식 (Knowledge without character)은 죄악이요 도덕성 없는 상업 (Commerce without morality)은 죄악이요 인성 없는 과학 (Science without humanity)은 죄악이요 희생 없는 신앙생활은 (Worship without sacrifice)은 죄악이요 간디의 7 대 죄악에 관해 가르친다.					
군자 유 삼락을 가르친다.					
君子有三樂 而王天下 不與存焉 (군자유삼락 이왕천하 불여존언)					

<p>父母具存 兄弟無故 一樂也 (부모구존 형제무고 일락야) 仰不愧於天 俯不忤於人 二樂也 (앙불괴어천 부부작어인 이락야) 得天下英才而教育之 三樂也 (득천하영재이교육지 삼락야) 군 자에게는 세가지 즐거움이 있는데 , 천하의 왕이 되는 것은 그것에 포함되지 않는다 . 부모가 모두 살아계시고 형제가 무고한 것이 첫째 즐거움이고 , 우러러 하늘에 부끄러움이 없고 더부러 사람에게 부끄럽지 않은 것이 두번째 즐거움이고, 천하의 영재를 얻어서 교육하는 것이 세번째 즐거움이다. 군자유삼락 을 가르친다.</p>					
<p>모세의 10 계명을 가르친다.</p> <p>부모에게 효도하라 사람을 죽이지마라 간음 하지마라 도둑질을 하지마라 거짓 증언을 하지마라 이웃을 내몸과 같이 사랑하라 남의 아내를 탐내지마라 남의 재물을 탐내지마라</p>					

소스와 참조 문헌

- 자녀의 행복을 가꾸는 올바른 가정교육 충청남도 교육청
- 성경
- 논어
- 명심보감
- 10 대의 아들 딸 이렇게 키우라 Ross Campbell,MD 저 이상원역
- The Book of Virtues William J. Bennett
- 부모도 반의사가 되어야 한다 www.koreapediatrics.com

- 소아청소년 가정 간호 백과' 1 권서부터 25 권
- 제 1 권 소아 청소년 응급의료
- 제 2 권 소아 청소년 질병, 안전사고 예방
- 제 3 권 신생아 영유아 학령기아 사춘기아 성장발육 육아
- 제 4 권 모유 모유수유 이유
- 제 5 권 인공영양, 우유, 이유식, 비타민, 미네랄, 단백질, 탄수화물, 지방
- 제 6 권 신생아 성장발육 양호 질병
- 제 7 권 소아청소년 감염병
- 제 8 권 소아청소년 호흡기 질환
- 제 9 권 소아청소년 소화기 질환
- 제 10 권 소아청소년 신장 비뇨 생식기 질환
- 제 11 권 소아청소년 심장혈관계 질환
- 제 12 권 소아청소년 신경 정신 질환, 행동 수면 문제
- 제 13 권 소아청소년 혈액, 림프, 종양 질환
- 제 14 권 소아청소년 내분비, 유전, 염색체, 대사, 희귀병
- 제 15 권 소아청소년 알레르기, 자가 면역질환
- 제 16 권 소아청소년 정형외과 질환
- 제 17 권 소아청소년 피부 질환
- 제 18 권 이비인후 질환
- 제 19 권 소아청소년 안 (눈)과 질환
- 제 20 권 소아청소년 치아 구강 질환
- 제 21 권 소아청소년 가정, 학교 간호
- 제 22 권 아들 딸 이렇게 사랑해 키우세요
- 제 23 권 사춘기 아이들의 성장 발육 질병
- 제 24 권 소아청소년 성교육

- 제 25 권 임신, 분만, 출산, 신생아 돌보기
- 제 3 권 신생아 영유아 학령기아 사춘기아 성장발육 육아 622 쪽 , 20114 년
- 제 4 권 모유 모유수유 이유 310 쪽 2014 년
- 소아청소년 뇌전증 (간질)+ 뇌전증 백문백답 241 쪽 2015 년
- 제 6 권 신생아 성장발육 양호 질 병 611 쪽 2014 년
- 그 외

**아들 딸 이렇게
사랑해 키우세요**

**Love unconditionally
and really your sons
and daughters**