

'잠버릇'을 통해 알아보는 '아이 건강'

아이들의 자는 모습은 각양각색이다. 그런데 아이들의 자는 모습을 보면 건강 상태를 짐작할 수 있다.

육아·출산전문지 '양주'가 잠버릇을 통해 알 수 있는 아이의 건강 상태에 대해 안내했다.

■ 이불을 걷어차는 아이

아이들은 어른들보다 에너지도 넘치고 기초 체온도 더 높다. 그래서 답답함을 느끼고 이불을 걷어차기 쉽다. 크게 문제될 것은 없지만 감기 등에 걸리기 쉽다.

따라서 이불은 손발을 내놓고 몸만 덮어주며, 잠들고 2시간 이후에는 체온이 떨어지니 이불을 꼭 덮어주는 것이 좋다.

■ 옆드려 자는 아이

밤에 코가 막히는 증상을 앓는 경우가 많다. 똑바로 누워 자면 중력 때문에 허부리가 목안으로 내려가기도 공기기가 넘어가는 길을 좁게 만드는 데 비해, 옆드려 자면 허가 기도를 막지 않아 숨 쉬기가 편해진다.

항상 옆드려서 잔다면 코에 문제는 없는지, 집이 너무 건조한 것은 아닌지 확인해본다.

■ 코골이가 심한 아이

비염이나 감기 등으로 코가 막히는 것은 아닌지 확인한다. 일반적인 코골이라면 그냥 지켜보면 되지만 코를 골다가 숨을 킁킁 하고 멈추는 수면무호흡증 증상까지 보인다면 반드시 치료해야 한다.

만약 아이가 비만이라면 체형 관리도 필요하며 잘 때 똑바로 누워 자는 것보다 옆으로 자는 것이 좋다.

■ 자주 깨고 우는 아이

자는 곳이 바뀌거나 아이가 크게 놀랐을 때는 잠들기 힘들어하고 칭얼댄다. 속열이 많은 아이들도 예민해져서 잠들기 힘들어하고 자주 깨어나 보낸다. 장에 가스가 찼거나 체기가 있어도 속이 불편해서 자다가 쉽게 깨곤 한



다. 이 경우 잠들 때는 큰 문제가 없는데 3~4시간 정도 잘 자다가 갑자기 깨어나서 운다.

배앓이 때문에 잠을 깨는 경우 쉽게 달래지지 않는다. 배꼽 중심으로 시계 방향으로 동그랗게 원을 그리면서 마사지를 자주 해준다.

■ 이를 심하게 가는 아이

치아의 위아래가 잘 맞물리지 않는 부정교합인 경우 아래턱을 좌우로 움직이며 균형을 잡으려고 하면서 이를 갈게 된다. 코막힘이 심하거나 낮 동안 스트레스를 받은 경우에도 이 같은 증상을 보인다. 자면서 코가 막히면 입을 벌리고 자게 되고 그러다 보면 이를 가는데, 이 경우 옆으로 옆드려 자도록 자세를 바꾸어주면 숨 쉬기 편해 증상이 완화된다.

또한 낮에 심하게 혼났거나 친구와 문제가 있으면 잘 때 이를 갈 수 있다. 간혹 많이 피곤해도 이를 갈 수 있는데 이는 일시적인 것으로 1~2일 정도 지나면 좋아진다. 아이의 치아 배열이 고르고 음식을 씹는 데 문제가 없다면 코막힘을 먼저 확인하고 코도 괜찮으면 아이의 정서적인 문제를 확인해 본다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

하워드 약국 HOWARD DRUGS

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문
세리토스, 실버치, 싸이프레스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

JSK 건축, 플러밍



물
새
요
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

제이킴

714.249.5469



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원








가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

| 전문 간호 서비스 | 채프먼의 특별 혜택 | 추가 특별 서비스 |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 24시간 전문 간호사 케어 • 단기 재활 치료 및 장기 치료 • 링거 투여 (정맥 치료) • 튜브 음식 투여 관리 • 전문 상처 관리 • 비경구영양, 정맥영양 • 당뇨병 관리 • 투석전우간리 • 근육경축/부목 • 통증 치료 및 관리 • 회복간호지원 프로그램 제공 | <ul style="list-style-type: none"> • 개인실 및 2인 1실 제공 • 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리 • 일상 생활 프로그램 지원 • 모든 방에 TV와 인터넷 제공 • 마용과 이발 서비스 지원 • 사회복지 및 가족 지원 프로그램 • 종교 서비스 • 파견 철차 관리 • 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공) | <ul style="list-style-type: none"> • 약 서비스 (처방약 포함) • 각종 검사와 방사선 검사 • 전문 영양사와 영양 상담 • 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스 • 심리학과 정신과 서비스 제공 • 호스피스 간호 서비스 제공 • 위탁 간호 서비스 제공 |
| 재활 치료 서비스 | 준급성 치료 서비스 | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 연하 치료 | <ul style="list-style-type: none"> • 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함 • 오음 치료 • 기관절 절개 치료 • 인공 호흡기 관리 및 치료 | |



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당/ Faith Kim (페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능