

## 熱을 내린다는 것은 무슨 뜻인가

질병으로 열이 나면 차게 하는 것이 좋은지 따뜻하게 하는 게 좋은지 당황하게 된다. 보통 40° 정도 고열이 나면 얼음주머니 또는 찬물 수건으로 열을 내리는 방법을 취한다. 열이 있다고 해서 따뜻하게 하는 것도 좋은 일이 아니고 열이 있다는 것만으로 찬물로 전신을 닦거나 얼음물로 닦는 것도 올바른 간호법이 아니다.

아이들에게 열이 나면 옷이나 자리를 얹게 하고 시원한 장소에 눕혀 두는 것이 상식적인 방법이다. 열이 있는 아이를 따뜻하게 하는 것은 해열제로써 아스피린을 주는 것과 같이 땀을 많이 내게하여 그 증발에 의한 열의 방산을 증가시키는 조치라고 생각된다. 반대로 냉수나 알콜로 전신을 닦거나 얼음물을 몸에 적시는 것은 물리적으로 열을 뺏으려는 목적이 명백하다. 그러므로 따뜻하게 하는 것과 차게 하는 것은 정반대의 방법인 것처럼 생각되지만 사실은 똑 같은 방법임을 알 수 있다.

여기서 양자의 장점과 결점을 비교해 보면 따뜻하게 하여 열을 내리는 방법은 살아 있는 인간이 가지고 있는 체온조절 기구를 이용한 것으로 무리가 없는 자연스러운 방법이라 생각되지만 어린아이들에게는 더워서



# 疾病과 熱

고통을 증가시키는 결과가 될 수도 있다. 또 열이 있는 아이들에게 몸을 차게 하는 방법은 직접적이고 유효한 방법임에는 틀림 없으나 매우 차게 하면 신진대사가 항진되므로 찬 것이 멈추었을 때는 전보다 더 높은 열이 날 위험성도 있고 체력 소모를 가져 올 수도 있다.

여기서 열을 내린다는 목적에서 생각해 보면 열이 내린다고 해서 질병이 낫는 것이 아니므로 열은 어디까지나 질병의 증상 또는 결과에 불과한 것을 알 수 있다. 그러므로 열자체가 위험한 상태를 초래하는게 아니다. 높은 열이 뇌를 상한다는 표현이 있으나 이것은 옳은 말이 아니다.

열을 내린다는 것은 병을 낫게 한다는 것이 아니며 위험한 상태를 예방하는 것도 아니고 결국은 고열 때문에 생긴 고통을 덜어 주고 열때문에 생긴 이차적인 장애 예를 들면 식욕부진 같은 것을 제거해 주는 것이 해열처치의 주된 목적이다. 그렇다면 해열자체가 고통스럽고 힘든 일이 되어서는 말이 안될 것이다. 이와같은 이유로 열이 있는 아이들에게는 무리한 방법을 사용하지 말고 옷이나 이부자리를 가볍게 해서 시원한 방에 누여 두는 방법이 권장되고 있다.

### 熱은 어떻게 생기는가?

그러면 열은 왜 나는 것일까. 열

은 우리 신체의 총사령탑인 뇌의 중추(뇌의 시상하부에 있는 체온 조절 중추)가 발열물질이라는 것으로 부터 자극을 받을 때 생기는 생리적인 상이다. 이 발열물질에는 세균이나 바이러스가 대표적인 것으로 존재하고 있고 기타 약물부작용이나 뇌내 출혈등으로 열이 나는 경우도 있다.

그러므로 열은 신체의 이상을 알리는 하나의 증상으로 파악하여야 할 것이다.

### 熱의 型態

인체의 체온은 마치 냉장고의 자동온도 조절장치와 같은 체온조절중추가 조절하고 있는데 이 체온중추가 마비되거나 이상자극을 받으면 열이 올라간다. 인간은 섭씨 20도내외의 주위 온도와 섭씨 36~37°의 체내 온도를 유지하여야 쾌적상태에 있게 된다. 열이 나는 형태를 살펴보면 하루중 체내 온도의 차가 1°정도일 때를 평열이라 하고 아침에는 37°로 내려 갔다가 저녁에는 39°로 오르는 것처럼 2°이상의 차가 있는 것(弛張熱)과 39~40°의 열이 계속되어 내려 가지 않는 것(稽留熱)과 1일내지 2일만에 고열이 나는 것(간헐열)이 있다.

### 불쾌감을 느끼는 열인가

열이 난다는 환자의 호소는 내과에서 가장 많이 있는 증상의 하나이

다 또 발열은 질병의 전조인 것을 부정할 수는 없다. 그러나 발열만을 가지고 병명을 결정하기는 대단히 어려운 일이고 또 속단을 해서도 안된다. 그열이 어떤 형상으로 나타나며 어떤 증상을 수반하고 있는가를 알지 않으면 안된다. 그때문에 열이 어디서 어떻게 생겼는가, 체온은 어떤 형태로 변화하고 있는가를 먼저 알아야 한다.

체온은 심한 운동을 하거나 온도가 높은 곳에 있으면 높아지는 것이며 운동을 하지 않든가 온도가 낮은 곳으로 옮기면 내린다. 여기서 말하는 질병의 열은 불쾌한 자각증상을 수반하는 것을 말한다.

질병이 아닌 열은 불쾌감을 느끼지 않기 때문이다. 단지 주의해야 할 것은 보통 일반인은 열이 높으면 높을수록 불쾌한 증상을 수반한다고 생각하는 것이다. 발열에 의한 불쾌감은 그열이 올라 갈때나 또는 내려갈

때 생기기 쉽다. 높은 열이 갑자기 날때는 전신의 근육이 경련을 일으키고 그때문에 한기가 든다. 한기를 느끼거나 식욕이 없어진다는지 몸 전체가 나른하게 되면 발열의 징조라고 볼 수 있는 것이다. 열이 높아진 뒤에 고열이 계속될때 사람들은 열이 내렸다고 생각하여 그대로 방치하는 수가 있는데 이는 크게 잘못된 것이다.

열은 체온계로 정확히 재어야 한다. 발열은 그신체 상태에 따라 높게 또는 낮게 느껴지는 것이므로 스스로는 대수롭지 않게 생각해도 뜻밖에 고열인 경우가 많으므로 반드시 체온계로 재어 볼 필요가 있다.

체온계로 열을 잴때는 신중을 기해야 한다. 옮겨 측정하려고 하면 최저 10분간의 측정시간이 필요하다. 37도부터 37.5도까지의 미열은 5분 이상 재지 않으면 최고치를 얻을 수 없다. 보통 체온계는 인체의 중심부

38도에서  
40도로 열이  
올라 갔는데  
얼마나 더울까?



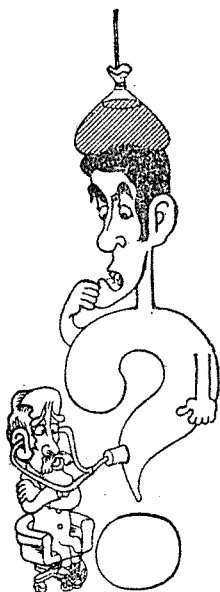
에 있는 겨드랑 밑에 넣고 재는데 이때 겨드랑 밑의 땀을 잘 닦아 내고 수은주를 피부에 밀착시켜 팔과 어깨로 서 누르고 냉기가 안들어가도록 해주어야 한다. 또 인간의 체온은 하루중에도 고저가 있는 것이므로 이른 경우 아침 저녁에 1도의 차가 있다고 보면 좋다 5도 이상의 차이가 나면 이상이 있다고 봐야한다.

보통은 열이 나면 해열제를 사용하여 열을 내리는데 이같은 체온조절중추의 흥분을 진정시켜 땀으로 피부에 열을 방산시키는 것이므로 열이 내리거나 한기가 없어졌다고 해서 병이 치유된 것은 아니다.

### 微熱의 경우 생각나는 질병

미열은 크게 고통스럽지 않으나 오래 계속되면 큰 일 나는 수가 있다

단순한 감기정도면 일찍 열이 내려 걱정 할 것은 없으나 주의를 해야될 것은 결핵(結核)의 미열이다. 이 미열은 오래 계속되면 미열조차 느끼지 못하게 되고 병발증이 생길 때까지 본인은 모르고 지내는 수가 있어 본병 발견이 늦어진다. 결핵은 폐결핵이 주를 이루는데 자주 미열이 나고 피곤하기 쉬우며 체중이 감소하는 증상을 나타낸다고 하나 그것만으로 결핵으로 단정하기는 어려우므로 본인에게 자각증상이 없더라도 오래동안 미열이 계속될때는 흉부X



선촬영을 해볼 필요가 있다.

결핵이 아닌 질병의 미열은 2~3달 가다가 그치는 경우와 2~3개월 또는 1년이라는 장기에 걸치는 경우로 나누는 것이 좋다. 전자는 증상이 가벼운 것이라고 생각되나 후자는 만성질환의 경우가 많다고 본다.

후자의 경우에는 미열이 계속되어도 느끼지 못할 때가 있으므로 미열을 느낄때는 주의 깊게 체온계를 가지고 재어 볼 필요가 있다. 2~3일의 단기간에 일어나는 미열로는 월경(月經)때 생기는 열이 있으나 이것은 걱정할 것 없다. 임신을 할때도 미열이 있으나 이것도 생리열이다. 단기간의 것으로는 감기가 가장

일반적인 것인데 감기는 미열외에 두통, 신체의 권태감, 콧물, 코속의 건조등이 초기에 나타나는 증상이다. 보통 감기와 달리 인플루엔자(流行性感氣)의 경우는 열이나 한기등이 갑자기 오는 경우가 많으므로 구별된다. 감기에는 아직 특효약이 없으므로 신체의 저항력을 높이고 충분한 수면이나 규칙바른 생활을 할 필요가 있다.

미열이 계속되고 맥박이 빨라지고 심장이 뛰면서 불면증 같은 증상이 있으면 갑상선기능항진증(甲状腺機能亢進症)을 의심할 수 있다. 분비기관인 갑상선이 부어서 생기는 병이다. 그리고 여러가지 심장병에도 미열이 난다. 심장병과 열과는 크게 관계가 없을 듯하나 심장의 활동이 나빠지면 혈액순환이 고르지 못해 울혈(鬱血)상태를 일으키므로 열의 발산상태가 이상하여 미열이 있다.

그밖에 현저한 것으로 빈혈을 들수 있다. 빈혈은 병명이 아니고 증상이므로 그성질에 따라서 여러가지 질환을 생각해 보아야한다. 그러나 미열이 난다고 하는 것은 빈혈이 상당히 진행된 것으로 볼 수 있는 것이다.

미열은 여러가지가 있으므로 그만큼 병명을 추측하기는 어렵다. 위에서 살펴본 병명들도 다른 검진을 하여 병명을 확정할 필요가 있는 것이다. 악성종양(암이나 종양)에도 미

열이 있고 특히 주의할 것은 체온이 낮은 노인들에게 미열이 있는 경우인데 이때는 가볍게 볼 것이 아닌줄 안다.

### 高熱인 경우에 생각나는 疾病

고열이 있다는 것은 병이 가볍지 않다는 신호이므로 주의해야 된다. 특히 38도 이상의 열이나 2~3일 계속되는 경우는 즉시 의사의 진단을 받지 않으면 위험하게 될 가능성도 많다. 열은 병명이 아니고 어떤 병이 원인이 되어 일어나므로 그원인을 모르고는 열을 내릴 수가 없다.

예를 들어 편도염(扁桃炎)의 경우 화농균때문에 열이 나는데 세균을 죽이는 항생물질을 복용하지 않고 해열제만 사용하면 열도 내리지 않고 병도 낫지 않는다. 편도염을 그대로 두면 무서운 류마치스열이나 관절류마치스, 신장병등에 걸려 일생을 망치는 수도 있으므로 의사의 지도로 충분히 치료할 필요가 있는 것이다

열이 없는 설사는 급히 서두를 것은 없으나 고열과 함께 설사, 복통 구토가 있는 경우는 세균이나 바이러스에 의한 경우이므로 이질이나 살모넬라 중독을 염두에 두면서 대변의 성질을 관찰하여 빨리 손을 씻어야 한다. 감기에 걸려 크게 열이 없다고 생각하고 있는데 고열이 나고 가

태기침, 흉통(胸痛)등을 호소하게 되면 폐염(肺炎)을 의심해야 된다. 폐염은 여러가지 종류가 있고 노인이나 폐의 깊은 곳에 병이 생기면 흉통등의 자각증상이 약하고 폐염에 걸린줄도 모르는 수가 있으므로 X선 검사를 하여 진단을 받아야 한다.

또 폐염이라고 생각하고 있었는데 흉막염이 되어 있는 경우도 있으므로 의사의 정확한 진단이 요청된다.

고열이 나고 두통이 나서 목이 굳어 진다든지 한기 구토가 있고 경련이 있으면 단지 고열이라고만 생각하지 말고 뇌염(腦炎), 수막염(髓膜炎)등의 중증질환을 생각하여 전문의의 진단을 받아야 한다. 일본뇌염은 예방접종을 받고 있는 어린이에게는 적으나 예방접종을 받고 있지 않는 성인이나 노인에게 많이 생기고 또 사망율도 높다.

그리고 고열은 세균이나 바이러스등에 의하여 생기나 그밖에 악성종양이나 백혈병등의 악질질환에서도 생긴다. 어느 경우나 열이 나니까 이러한 질병이 아닐까하고 속단하는 것은 위험한 일이며 몇번이고 반복하여 말하지만 열은 신체의 이상을 알리는 하나의 증상이므로 그 원인을 이루고 있는 것을 뿌리 뽑지 못하면 아무것도 안된다.

기타 질병으로 급성중이염, 맹장염, 급성편도염, 폐혈증, 디프테리아

급성복막염, 담낭증, 항문주위농양, 요도염, 식중독등 많이 있으나 어느 것이나 다른 증상을 수반하고 있으므로 열이 있으면 동시에 진행되는 이상증상을 확인하여 의사에게 알려주어야 할 것이다.

### 어린이와 熱

소아과의사를 찾는 환자중 약 8할은 발열을 호소하고 있다. 그러므로 소아질환의 대부분은 발열에서 시작한다고 볼수 있다. 열이라고 해도 그 형태는 여러가지 있으므로 어떤 상태로 열이 생겼는가를 주의해야 한다. 갑자기 열이 나기 시작했는가, 천천히 열이 높아지기 시작했는가, 열이 올랐다 내렸다 하는가, 밤이 되면 높아 지는가를 살펴야 한다.

또 열 이외에 콧물 호흡곤란, 토기 설사, 오줌이 많은가 적은가, 색깔은 어떤가하는 열에 수반하는 증상을 의사가 알게 되면, 발열의 원인이 되는 질병을 확실하게 진단하게 되고 하루 빨리 회복할 수 있도록 적절한 처치를 할 수 있게 될 것이다.

보통 감기는 열이 38~39도에 이르고 1~2일이면 내린다. 하루 이틀 아스피린을 사용해도 열이 내리지 않으면 보통감기는 아니므로 소아과 의사에게 진단을 받아야 한다. 급히 열이 생겨 39도이상 될때도 보통감기는 아니며 세균이나 바이러스에

의한 것이 많으므로 가정치료는 부적당하다. 열이 나도 원기는 좋으나 열굴색이 나빠지고 입술이 파랗게 되거나 호흡곤란, 의식불명이 되어도 또한 같다. 이러한 세균이나 바이러스에 의한 질병에는 인플루엔자, 성홍열(猩紅熱), 풍진(風疹), 돌발성 발진등이 있다.

인간의 몸은 외계의 온도와 자신의 체온이 균형을 유지하기 위해 땀을 흘리는 것과 같은 조절작용을 항상 행하고 있다. 그러나 여름철에 급히 기온이 올라 갈 때는 젖먹이 등은 이러한 조절작용이 제대로 안되어 열을 뽀아 내는 것이다.

젖먹이는 열이 높지 않아도 폐염에 걸려 있다든지 미열로 중이염(中耳炎)을 일으키는 수도 있으므로 전반적인 증상에 주의해야 한다. 또 젖먹이에게는 두터운 옷, 이불로 싸덜

는 것과 목욕물에 의해서도 발열하는 수가 있고 낮에는 원기가 좋으면 밤이 되면 고열이 날 때는 편도염을 의심해야 한다. 입을 열고 보면 편도는 붉고 크다. 클뿐만 아니라 회백색(灰白色)의 막이 붙어 있을 때는 선과성 편도염(腺窩性扁桃炎)이나 디프테리아의 초기이므로 가정 요법으로 처리할 것이 아니다. 소아신염(小兒腎炎)이나 류마치스의 원인은 대부분이 선과성 편도염이라고 한다. 열이 나고 토기나 설사가 있으면 세균성장염(腸炎)을 생각할 수 있고 토기, 경련, 의식불명이 있으면 뇌막염(腦膜炎), 뇌염을 생각해야 한다.

유아나 학생이 발열과 함께 관절통이 있으면 류마치스열을 의심해야 되고 여름철 더울때 39~40도의 열이 오래 계속되면 하기열(夏期熱)인 경우도 있다.

