

# 건강의 기초,

## 정상체온,

### 그리고

### 맥박

체온은 간·근육 및 여러기관의 세포에서 신진대사의 부산물로 생성되는 열에 의하여 유지된다. 체온이 정상범위로 유지된다면 신진대사의 속도가 일정하게 유지된다.

체온을 측정하는 방법은 세가지가 있다. 즉 체온기를 혀밑에 넣어 재는 방법과 보채는 애들에게 많이 이용하는 방법으로 항문에서 재는 방법과 그리고 겨드랑이에서 재는 방법이다.

정상 성인의 체온은 혀밑에서 젤때 섭씨 36내지 37도 이다. 이 체온 보다 항문에서는 약 0.5도가 높고 겨드랑이에서는 0.5도가 낮다. 그러나 개인차가 커서 사람에 따라서는 이 기초체온이 정신범위를 약간 넘을 수도 있고 또 날씨나 먹은 음식의 온도

에 따라 정상범위를 넘을 수 있으며 운동한 후에는 체온이 상승하는 것은 당연하다.

열의 형태를 보면 계속해서 열이 24시간 지속하면서 더높게 덜높게 기복이 있는 것을 「지속열」이라 하고 열이 난다음에 정상 혹은 정상이하까지 떨어졌다가 다시 열이 날때 「간헐열」이라 하며 열이 며칠간격으로 있다가 소실되는 경우를 「재귀열」형이라 부른다.

열이 나는 원인은 대개의 경우 감염이나 염증이 있을 때이고 드물게는 악물중독, 악성질환, 일사병, 뇌손상, 출혈등에서 열이 날 수가 있으며 신경성홍분에서도 열이 날 수가 있다. 소아에서는 대수롭지도 않은 경우에서도 성인에서 보다 열이 더 잘 나기 쉽다.

맥박은 심장박동때 심장에서 일시에 배출되는 혈액의 파동이 소동맥벽에 전달되는 현상이며 심장과 혈액순환상태를 나타내는 지표가 된다.

맥박은 보통 손목에서 둘째및 세째 손가락으로 알아 보지만 다른 동맥의 주행에 따라서 즉 팔, 다리, 목, 머리등에서도 알아 볼 수가 있다. 맥박의 박동은 혈압이 높으면 크게 느껴지지만 주위조직에 그 동맥이 매몰된 정도에 따라서 다르다. 전문적 견지에서는 맥의 여러면을 알아 보지만 상식적으로는 맥박의 수와 「리듬」을 알면된다.

맥박의 수는 개인차가 있고 각 상황에 따라 다르지만 안정시 성인에서는 분당 남성이 60~80, 여성이 70~90이고 잘때는 더 느려지며 식사나 운동후 그리고 홍분된 상태에서는 빨라 진다.

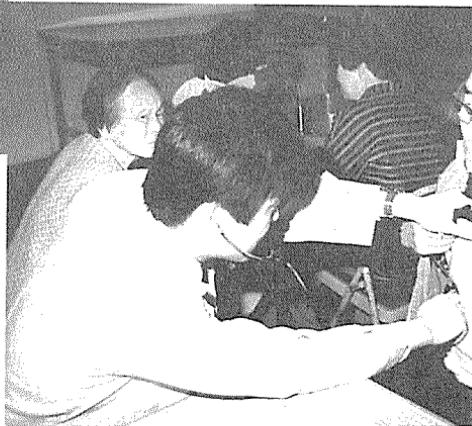
정상 성인에서는 안정하고 있을 때 계속해서 분당 100이 넘으면 빠르다고 보고, 60이하이면 느리다고 보지만 이 범위에서 벗어 나더라도 선천적으로 타고난 차가 커서

있고 또 경우에 따라서는 두박자가 합치는 수도 있고 맥이 잘 집히지 않는 경우가 있다. 이런 경우는 의사가 판정할 영역에 속한다. 호흡은 폐에서 공기중의 산소를 섭취



▶ 맥박은 심장박동 때 심장에서 배출되는 혈액의 파동이 소동맥 벽에 전달되는 현상으로 심장과 혈액순환 상태를 나타내는 지표이다.

◀ 정상인의 체온은 평균 36~38°이다. 체온이 정상범위로 유지되어야 신진대사 속도가 일정하게 유지된다.



반드시 병적상태라고 할수가 없다. 운동가는 대체로 40~50으로 느리고 애들은 출생 시 분당 130이며 서너살 될때 까지도 분당 100을 넘을수가 있다.

맥의 「리듬」 즉 박자는 숨을 드려마실 때 다소 빨라지고 내쉴때 다소 늦어진다. 이 점을 감안하면 규칙적이다.

부정맥인 때는 맥박의 박자를 거를 수가

하고 체내의 탄소가스를 주로 하는 폐기물을 체외로 내 보내는 과정이다.

폐는 두겹으로 된 늑막에 쌓여있고 이 늑막새의 공간이 음압으로 되어 있어서 호흡에 도움을 준다.

정상성인에서의 호흡수는 분당 15회 내외(14~18)이고 신생아는 40회가 넘으며 (평균44회) 성장하면서 차차 늦어 진다.

휴식상태에서는 한번에 500cc정도를 호흡하며 힘껏 들어마시면 2,000~3,000cc흡기 할 수 있으며 또한 힘껏 내쉰후에도 폐에는 1,000~1,500cc남아 있게 된다.

호흡이 빠르거나 늦어지면 내보내는 탄산가스 양이 너무 많거나 적어지게 된다. 이것 때문에 온 체내 변화는 콩팥에서 배설물을 조절하는 대상이 된다. 다만 병적으로 너무 오랜시간 이상 호흡이 지속될때만 문제가 된다.

호흡곤란은 여러 원인에 의해서 일어나며 그 정도도 다양해서 단순한 비만(뚱뚱보) 때문에 경하게 일어날수 있고 심한 경우는 기관지천식이나 심장천식등 위급한 상태까지 있을 수가 있다.

호흡곤란을 일으키는 질환은 너무나 많고 전문적이어서 생략한다.

이상의 여러 소견은 단편적으로 취급될 것이 아니고 다른 증세와 동반 될때 필요하다면 전문가의 판단에 맡길일이지 설불리 속단해서는 않되겠다는 의견을 부기 해둔다.



## 한여름에 더

## 기승부리는

## 무좀의 치료

무좀이란 백선균(白癬菌)이라고 불리우는 식물성 곰팡이에 의한 피부병으로써 주로 손과 발에 곰팡이가 침범된 병을 말한다.

곰팡이균은 그 생태로 보아 일반적으로 온도와 습도가 높을때 발육이 왕성함으로써 여름철에 잘 생기며 습기도 많고 피부온도도 비교적 높은 발가락이나 발바닥에 무좀이 호발 할수 있는것도 곰팡이가 가지는 생태의 특징이라 하겠다.

곰팡이균은 목욕탕, Pool장, 면지많고 습한 방이나 마루구석, 신발, 양말속, 심지어는 흙속, 개나 고양이 피부에도 살고 있어 조건만 갖추어지면 언제나 사람에 기생할 수 있으며 습기찬 발가락 사이의 피부마찰과 그로 인한 눈에 안보일 정도의 피부상처가 있으면 곰팡이는 곧 사람의 피부에 파고든다.