

건강 칼럼

발열, 열만 내린다고 완치가 아니다

발열은 환자의 예후 및 경과에 큰 영향을 미치기 때문에 정확한 원인을 밝혀내고 신속하게 치료하는 것이 매우 중요하다. 발열의 원인 및 예방·치료법에 대해 자세히 알아보자.

▲발열인지에 의한 발열점 향상으로 나타나다

발열이란 정상 체온보다 높은 상태로써 감염질환뿐만 아니라 여러 가지 비감염성질환에서도 나타나는 가장 흔한 증상이다. 사람의 정상 체온은 측정 부위와 일중 시간에 따라 다를 수 있는데 직장 온도는 구강온도보다 약 0.4℃ 정도 높고, 고막·겨드랑이 온도보다 약 0.8℃ 정도 높다. 겨드랑이나 고막 체온은 편리하게 측정할 수 있지만 직접 측정할 구강이나 직장 체온보다는 변동이 많다. 체온은 오전 6시에 가장 낮고 오후 4시에서 6시 사이에 제일 높고 변동 폭은 0.5℃에서 1.0℃다. 따라서 구강 온도가 아침에 37.2℃보다 높거나 오후에 37.7℃보다 높은 경우에만 발열이라고 판단한다.

사람의 체온은 시상하부에 있는 체온조절중추에 의해 조절되는데 발열은 발열인지에 의해 시상하부의 발열점이 증가된 상태다. 열을 일으키는 물질인 발열인자는 체외로부터 침범한 외인성 물질과 체내에서 만들어진 내인성 물질이 있다. 외인성 발열물질은 대부분 미생물 또는 그 미생물에서 파생된 독소 및 부산물 등이 있으며 바이러스 질환

으로는 감기와 같은 상기도감염·뇌막염·수족구병·수두·홍역·풍진·대상포진 등이 있고 세균성질환으로는 폐렴·장염·전립선염·골반염·골수염 등이 있다. 비감염성질환으로는 내인성 발열물질인 여러 가지 사이토카인이 뇌의 체온조절중추에 작용해 발열이 일어나는 것이 많다. 대개 자가면역질환인 류머티즘·베체트병·질신성홍반성 낭창·염증성 대장염·통풍성관절염과 알코올 또는 약물 금단 증상·뇌경색·지주막하 출혈·심근경색·폐색전증·췌장염·장출혈·지방색전증·간경화 등이 있으며 간암·백혈병·림프종 등도 있다.

▲원인에 따라 치료방법 달라져 이렇게 발열의 원인이 다양하므로 환자의 연령과 시기·여행력·발열양상·발열과 같이 동반되는 증상의 발생과 양상 등으로 원인을 추정하고 정밀검사 후에 치료하게 된다. 그러나 해열제·항생제·스테로이드를 사용한 경우에는 전형적인 발열의 형태가 나타나지 않을 수 있으며 노인·화상 환자·척수손상

환자·신부전이나 간부전 환자에서는 감염에 대한 발열 반응이 약하거나 보이지 않을 수 있다. 이와 달리 고체온증은 체온 조절 기능에 문제가 생겨 체온이 상승하는 경우로 열사병, 갑상샘 증폭증, 악성 고체온증, 중추신경계 손상, 항정신성 약물의 투여로 발생할 수 있다. 발열과 고체온증은 체온 상승의 기전과 치료법이 서로 전혀 다르다. 고체온증에서 체온조절중추의 발열점은 정상이므로 해열제는 도움이 되지 않는다. 이러한 환자를 치료할 때는 원인을 제거하고 열음물·냉각팬·냉각 담요 등을 사용해 심부 체온을 빨리 낮춰야 한다.

▲해열제 복용·실내온도 조성 등으로 증상 완화 열이 나는 환자가 있을 때는 주변의 온도를 낮추거나 환기에 쾌적한 환경을 조성하고 가볍고 얇은 옷을 입힌다. 발열을 치료할 때는 열을 떨어뜨리기 위해 해열제를 사용하거나 미지근한 물을 스프레이로 적셔 목·등·겨드랑이·사타구니를 닦아서 체온을 낮추게 한다. 만일 세

균 감염에 의해 발열이 발생하는 것이라면 항생제를 사용하고 염증이 장기간 지속돼 열이 발생한다면 소염제를 사용해야 하므로 성인에서는 발열이 2주 이상 지속되거나 점점 심해지거나 구강온도 38℃ 이상인 경우, 심한 권태감·근육통·두통·안구통·구역·구토·설사 등의 증상을 동반한 경우에는 병원을 찾아야 한다.

소아에서는 열을 떨어뜨리기 위해 미온수 목욕을 하는 것이 오히려 오히려 울음을 유발할 수 있다. 아이의 몸을 닦아줄 때 오한을 보이면 열이 더 발생할 수 있으므로 해열제만 단독으로 사용하는 것이 낫다. 해열제와 더불어 발열이 나타났을 때 땀이 나서 탈수가 되기 쉽기 때문에 물을 충분히 마시게 해야 한다. 대부분의 부모들은 열이 나면 아이한테 해로울 것으로 판단해 열은 무조건 떨어뜨리려고 하는데 적당한 열은 세균이나 바이러스에 대해 해 우리 몸이 잘 싸울 수 있는 환경을 만들어주고, 뇌 시상하부 체온중추의 정상적인 기능에 의한 결과이므로 아이의 진신상태가 관찰은 경우에는 굳이 열을 떨어뜨릴 필요가 없으며 예방적으로 해열제도 복용할 필요가 없다. 하지만 아이가 열이 나면서 의식이 없고 점점 나빠지거나 전혀 먹으려 하지 않고 쳐져 있으면 소변량이 감소해 심한 탈수가 예상 되는 경우, 혹은 목이 뻣뻣해지면서 경련을 하거나 3개월 이하의 아이가 열이 날 때는 반드시 병원에 가야 한다.

독자제언

사회적 약자 보호, 모두가 동참할 때

전북도는 예로부터 문화유산의 도시로 유명한 곳이다. 최근 들어 많은 관광객들의 주목을 받고 있는 전주한옥마을뿐만 아니라, 단풍이 유명한 내장산과 우리나라 최대의 고대 저수지인 벽골제에 이르기까지 일일이 나열하기 벅할 정도로 화려하면서도 가치 있는 문화재가 산재해 있다. 모든 도민이 문화재보호에 지속적인 애정과 관심을 쏟아기에 지금의 문화유산의 도시에 이르지 않았나 하는 생각이 든다. 하지만 전북도에는 이러한 화려하기만 한 문화재만 존재하는 것이 아니다. 최근 들어 급증하고 있는 노인요양원이나 아동복지센터 등 사회적으로

보호를 받아야 하고 사람들의 관심과 애정이 절실히 필요한 사회적 약자를 위한 시설들도 있다. 순찰업무 중 어려운 가정환경으로 인해 아동복지센터에서 생활하고 있는 아동, 청소년에게 용기와 희망을 가질 수 있도록 격려와 선도활동을 실시하고 흡사리도 성범죄로 인한 피해가 발생하지 않도록 심야시간대에는 주변순찰 활동도 펼친바 있다. 인권을 보호하는 것은 경찰의 사명이다. 특히 사회적 약자를 보호하고 범죄예방을 위한 노력은 이렇게 작은 순찰활동에서부터 시작해 계속될 것임을 말씀드리고 싶다. 김영규 군산경찰서 수사과출소경장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

사각지대 '사이드 미러 의존' 위험천만

교통사고 발생 현장에 출동했을 때 종종 접하는 사고사태가 운전자가 사이드 미러에만 의존하여 후진이나 우회행을 하던 중 그 사각지대에 있는 차량이나 사람을 제대로 인지하지 못해 일어나는 교통사고이다. 특히 아침 통학길에 학부모가 자신의 자녀를 하차하고 차량을 진행하다가 발생하는 등 사이드 미러 사각지대에 대한 운전자의 위험인식이 절실하다. 운전자가 사이드미러를 보며 후진하지만 사각지대에 있는 장애물을 발견하지는 못하며 운전석에 바리볼 때 승용차의 경우 앞쪽 4m 뒤쪽 72m 정도가 사각지역으로 뒤쪽 모서리 30m에서 50m 구간도 운전자가 볼 수 없는 지역이다. 특히 운전석 뒤쪽은 사각의 범위가

넓기 때문에 차가 후진할 경우 안전사고의 확률이 더 높다. 최근 후방카메라의 대중화로 인해 사이드 미러 사각지대에 대한 우려는 많이 감소한 편이지만 사각 지역의 경우 사이드 미러나 블랙박스에 의존하기 보다는 직접 차량에서 내려 차의 후방을 확인하는 다음 비상 깜빡 등을 접두한 상태에서 차량 문을 열고 주변을 살피면서 천천히 후진하는 것이 보다 안전하다. 또한 어린이는 차가 멈춰 있으면 계속해서 멈춰 있을 것으로 생각하기 때문에 부모님들을 멈춰 있는 차는 반드시 움직인다는 사실을 알려 주며 차 뒤에서 놀면 위험하다는 것을 깨닫게 해주어야 할 것이다. 김성화 군산경찰서 경비계 경위

사설

국민연금 기금운용본부 서울 존치 꿈수 막아야

국민연금공단 기금운용본부가 전북 혁신도시로 이전해 오래 되었음에도 서울 쪽 인사들의 움직임이 수상하다. 저번에 전용 회의실을 마련하는 등 그 움직임이 보기에 심히 거북하다고 했는데 그 이유가 없지 않았다. 열이 아니라니 믿고 넘어갈 수가 없었던 것이 똥통 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다. 서울측 인사들이 전용회의실을 따로 두는 것은 그 저의가 있어서일 거라고 의심했는데 이번에 또 다시 서울 존치 꿈수의 발원들이 있었다. 본사의 전주 이전으로 외국인 투자자가 감소했다느니 기금운용 인력이 유출되고 있다느니 하는 따위의 말들이 그것이다. 정복도는 잊을만하면 반복되는 저들의 작태를 좌시해선 안 된다. 국민연금 운용본부의 위치가 흔들리게 되면 전북혁신도시의 미래가 불안해진다. 저들이 또다시 국민연금 운용본부를 흔들려 하고 있는데 가만히 내버려둘 일이 아니다. 정복도는 혁신도시에 이전한 국민연금 공단 기금운용본부에 힘을 실어주어야 한다. 그것은 지역 발전을 이끌게 하는 동력이 될 게 분명하다. 혁신도시의 국민연금 기금운용본부는 제 자리에서 우뚝서게 해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 혁신도시가 제 역할을

다 하기란 난망한 노릇이다. 정복도는 꿈수를 부리는 저들에게 본패를 보여야 한다. 혁신도시가 지역 발전을 이끌도록 하려면 그래야 한다. 정복도는 혁신도시 건설의 목적을 생각해야 한다. 먼 미래의 비전을 내다보아야 한다는 이야기는 이대로 완성된 게 아니라 했던 것에 비하면 아직도 갖추어야 할 게 많다. 전주 근교에 혁신도시가 들어선 것은 전북의 발전을 위해서이다. 공공기관들과 아파트가 들어선 것이 좋기는 해도 아직 그것만으로는 민족을 말할 수가 없다. 도민이 바라는 건 혁신도시가 본래 목적대로 제 역할을 하는 것이다. 저번에 국민연금기금운용본부의 독립공사와 추진 논란이 도민의 반발을 불러 일으켰는데 해외업무사무소를 서울에 두려는 등의 다른 꿈수가 재발되고 있어 분노하지 않을 수 없다. 정복도는 이 사실을 정부에 알려야 한다. 전임 정부 때는 저쪽 관계자들의 의도가 조금씩 먹혀들었지 모르나 이제는 안 될 말이다. 정복도는 혁신도시로 이전한 국민연금 기금운용본부가 전북 도민의 기대주임을 상기시켜야 한다. 아울러 지역균형발전에 대한 국민적 역량도 말해야겠다.

지역발전 약속한 발굴사업들의 행방

지역발전을 약속한 사업들이 어찌 이상하다. 지금은 행방이 묘연한 까닭이다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 그 뿐이라면 곤란하다. 그래서 지난 날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북도와 전북발전연구원 큰사업들을 발굴했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그 발굴에 대해서 짚어볼 바가 있다. 사업 발굴이 능사가 아니지 않아서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야만 하는데 그게 없는 것이다. 정복도의 사업 발굴을 책임자는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음은 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 것에 있다. 무슨 말이나이든 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 내년도 예산이 아직은 기대박인데 가일층 노력해달라는 당부이다. 정복도가 여러 사업들을 발굴한

것에 의미가 없는 것은 결코 아니다. 거역의 예산이 반영돼야 하는 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서는 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업 구상이 실제로 추진돼야만 한다. 그런데 그 추진에 앞서 당위성을 획득하는 것이 급선무이다. 국회로부터 공과대를 얻고 정부로부터 또 지원을 받아야 한다. 각각의 사업들을 본래도에 올려놓아야만 한다는 지적이다. 그래야만 국책사업이 된다. 그걸 위해서 관계자들은 얼마나 힘썼는지 지문해 볼 일이다. 도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 지역 발전 사업들을 통해서 더 많은 일자리가 생기기만을 바라는 것은 고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다. 따라서 정복도의 사업 발굴은 청사진 그리기 차원에서 멈추면 안 된다. 그 어떤 사업이고 발굴이 목적이 아니다. 전북도 관계자들은 구체적 추진을 위해 힘차게 뛰어야 한다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일