

체온 측정법: 아동 및 성인

How to Take a Temperature Children and Adults

다음과 같이 네 가지 체온 측정법이 있습니다:

- 겨드랑이 측정
- 구강 측정
- 고막 측정
- 항문 측정

어떤 종류의 체온계를 사용해야 하나?

겨드랑이 및 구강 측정에는 디지털 체온계를 사용하는 것이 최선입니다.

스티커 체온계와 공갈젓꼭지 체온계는 체온을 정확하게 측정하지 못합니다. 수은 체온계는 사용하지 마십시오. 수은은 독성 물질이고, 체온계는 깨질 수 있습니다.

이마 위로 측정하기(관자동맥법)

비접촉식 적외선 체온계(NCIT)는 인체가 방출하는 에너지를 감지하여 특정 거리에서 체온을 측정합니다. NCIT는 물리적 접촉이 필요한 재래식 체온계와 달리 접촉 없이 체온을 측정하는 방법을 제공합니다. NCIT는 체온이 부정확하게 측정될 가능성이 다른 체온계(구강 및 항문 체온계, 고막 체온계 등)보다 높습니다. 다음과 같이 몇몇 요소가 발열을 정확하게 측정하는 NCIT의 능력에 영향을 끼칩니다:

- 상대 습도
- 다량의 발한(땀)
- 이마 위의 위치 설정
- 체온 측정 전 추위/더위 노출

NCIT를 사용할 때는 정확한 사용법과 제조자의 사용설명서를 따르십시오. 여러 요소가 NCIT의 정확도에 영향을 끼치며, NCIT 수치가 자체가 감염의 존재 여부를 결정하는 것이 아님을 명심하십시오. NCIT는 아동의 체온을 측정하는 데는 권장되지 않는 방법입니다.

체온계를 살 때 의문이 있으면 약사에게 물어보십시오. 약사는 여러분이 택한 체온 측정법에 대하여 가장 적합한 체온계를 추천해줄 수 있습니다.

어떤 체온계를 사용하건, 사용 후후에 반드시 비누를 푼 찬물로 세척하고 행구십시오(고막 체온계는 제외).

어린이는 체온을 어떻게 재야 하나?

갓난아이부터 만 5세까지는 겨드랑이에서 체온을 재는 것이 가장 일반적인 방법입니다. 만 2세 이상 아동은 귀에서도 잴 수 있으며, 아이가 오래 앉아 있을 수 있을 경우에는 입에서 잴 수도 있습니다. 가장 정확한 체온 측정법은 항문

측정법입니다. 안전한 항문 측정법은 '항문 측정법' 단원에서 알아보십시오.

체온을 재기 전후에 항상 손을 깨끗이 씻으십시오. 손 세척에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오](#)를 참고하십시오.

다른 종류 또는 상표의 체온계를 사용할 경우, 제조자의 사용설명서를 잘 읽어보고 그에 따라 사용하십시오.

겨드랑이 측정법

겨드랑이 측정법은 일반적으로 신생아 및 유아의 고열 여부를 확인하는 데 쓰입니다.

- 체온계 끝부분을 겨드랑이 한가운데 갖다 대십시오
- 아이의 팔이 몸통에 밀착하도록 밀로 자연스럽게 내리십시오
- ‘삐’ 소리가 날 때까지 체온계를 1분쯤 꽂아 두십시오
- 체온계를 빼서 온도를 읽으십시오

구강 측정법

구강 측정법은 만 5세 이상 아동에게 사용할 수 있습니다. 만 5세 미만 아동은 체온계를 혀 밑에 오래 물고 있기가 어렵기 때문에 바람직하지 않습니다.

- 체온계 끝부분을 자녀의 혀 밑에 넣으십시오
- 자녀의 입이 닫힌 상태에서 ‘삐’ 소리가 날 때까지 체온계를 1분쯤 꽂아 두십시오
- 체온계를 빼서 온도를 읽으십시오

고막 측정법

고막 측정법은 만 2세 이상 아동에게 적합합니다. 이 방법은 빠르기는 하지만, 제조자의 사용설명서에 따라 측정했음에도 온도가 너무 낮게 나올 수 있습니다.

- 체온계를 사용할 때마다 청결한 프로브 팁을 사용하고, 제조자의 사용설명서에 따르십시오
- 귀를 가볍게 잡고 뒤쪽으로 살짝 잡아당기십시오. 그래야 외이도(귓구멍)가 반듯하게 펴지면서 고막까지의 접근 통로가 형성됩니다
- 외이도가 완전히 막힐 때까지 체온계를 귀에 살며시 밀어넣으십시오
- 버튼을 1초 동안 누르십시오
- 체온계를 빼서 온도를 읽으십시오

항문 측정법

항문 측정법은 신생아 및 유아의 발열 여부를 확인할 때 쓸 수 있습니다. 이 방법이 불편하지 않고 보건의료 서비스 제공자에게 안전한 측정법을 배웠을 경우에만 항문 체온계를 사용하십시오.

- 체온계의 은색 팁에 바셀린을 바르십시오
- 아기를 반듯하게 눕히고 무릎을 구부리십시오
- 체온계를 항문에 약 2.5cm 집어넣고 손으로 잡고 있으십시오
- ‘삐’ 소리가 날 때까지 체온계를 1분쯤 꽂아 두십시오
- 체온계를 빼서 온도를 읽으십시오

항문 체온 측정법에 대해 더 상세한 설명이 필요하면 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

항문 체온 측정에 사용된 체온계를 구강 체온 측정에 사용하지 마십시오. 실수로 구강 측정에 사용하지 않도록 잘 표시하십시오. 예를 들어, 항문 체온계에는 ‘항문’, 구강 체온계에는 ‘구강’이라고 라벨을 붙여 놓을 수 있습니다.

성인은 체온을 어떻게 재야 하나?

구강, 고막 또는 겨드랑이 측정법을 사용하십시오. 겨드랑이 측정법은 정확성이 떨어지기 때문에 일반적으로 피측정자가 극히 졸릴 경우나 정신이 혼미할 경우에만 사용됩니다. 어린이의 체온을 잴 때와 같은 방법을 사용하십시오.

어느 정도가 정상 체온인가?

정상 체온 범위는 체온 측정법에 따라 다릅니다:

방법	정상 체온 범위
겨드랑이	34.7°C - 37.3°C (94.5°F - 99.1°F)
구강	35.5°C - 37.5°C (95.9°F - 99.5°F)
고막	35.8°C - 38°C (96.4°F - 100.4°F)
항문	36.6°C - 38°C (97.9°F - 100.4°F)

체온은 시시각각 변할 수 있습니다. 오전에 무려 1도나 올라가서 늦은 오후에는 최고 체온에 도달할 수도 있습니다. 운동, 과도한 의복 또는 이불, 온수 목욕, 무더운 날의 야외 활동 등에 의해 체온이 약간 올라갈 수 있습니다.

어린이가 감염으로 병이 나면 열(38°C 이상)이 나는 것이 정상입니다. 발열은 감염과 싸우는 정상적 반응의 일부입니다. 일반적으로 3일 후에 저절로 사라집니다.

온도계가 항상 정확한 것은 아니므로 자녀가 병이 났음을 알리는 다른 징후가 있는지 잘 살펴보는 것이 중요합니다. 또한, 발열의 정도가 반드시 병의 중증도를 나타내는 것은 아닙니다. 이보다는 아이의 행동, 전반적 외양 및 기타 증상(두통, 목 뻣뻣함, 구역, 구토 등)이 일반적으로 가장 중요한 요소입니다. 다른 증상을 수반한 발열은 병이 더 중함을 뜻할 수 있습니다.

아이가 열이 나면 어떻게 해야 하나?

- 액체를 많이 먹이십시오
- 아이가 편히 쉬도록 하십시오

- 아이가 너무 추워 하거나 덜덜 떨지만 앓는다면 여분의 담요 및 옷은 제거하십시오
- 반드시 해열제를 먹여야 하는 것은 아닙니다
- 스폰지를 미지근한 물에 적셔서 아이의 몸을 닦아주십시오. 알코올 목욕 또는 마사지는 바람직하지 않습니다

어떤 경우에 아이를 보건의료 서비스 제공자에게 데려가야 하나?

자녀가 다음과 같은 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오:

- 발열이 3일을 초과하여 계속될 경우
- 음식을 잘 먹거나 마시지 못할 경우
- 기력이 없거나, 지나치게 안달하거나 짜증을 낼 경우
- 열이 있고 다른 병의 징후(발진, 기침, 구토, 설사 등)가 나타날 경우

생후 3개월 미만 아기가 열이 날 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 합니다. 생후 3개월까지는 감염 저항력이 약하기 때문에 생후 3개월 이상 유아가 열이 있을 때보다 더 신속한 진료가 필요합니다.

생후 3-6개월 아기의 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담해야 합니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #84 라이징후군](#)
- [HealthLinkBC File #112 열성경련](#)

발열과 체온 측정에 대해 더 자세히 알아보려면 'Caring for Kids' 웹사이트를 방문하십시오:

www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever_and_temperature_taking.

이 HealthLinkBC 파일에 기재된 정보는 앨버타주 보건부(Alberta Health and Wellness)의 승인에 따라 고쳐 쓴 것입니다.