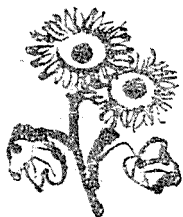


## ●가정요법 특집

게 부드러운것은 피하도록 함이 좋다. 환자의 전신상태가 호전되어 기등이 가능하면 적당한 운동과 충분한 그리고 적절한 식이요법으로 환자의 건강이 회복되도록 하며 혈액증강제, 항생제등의 투여는 의사의 판단에 따라 행한다.

환부에는 연고제를 도포하는데 그 주목적은 외부로부터의 물리적 화학적 생물학적 자극을 막는데있다. 때로 그연고에 항생제등을 포함 시키는 수도 있다.

<필자 : 한양의대 피부과 교수·의박>



체온 · 맥박 · 호흡 / 장 고 창

### 해의 만화



“선생님, 우리 집사립은 마음이 약해서 수술하시더라도 내가 옆에서 손을 잡아 주어야해요”

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

체온을 측정하는 방법은 세가지가 있다. 즉 체온기를 허밑에 넣어 재는 방법과 보체는 애들에게 많이 이용하는 방법으로 항문에서 재는 방법과 그리고 겨드랑이에서 재는

방법이다.

정상성인의 체온은 허밑에서 잰 때 섭씨 36 내지 37도 이다. 이 체온은 보다 항문에서는 약 0.5도가 높고 겨드랑이에서는 0.5도가 낮다.

그러나 개인차가 커서 사람에 따라서는 이 기초체온이 정진범위를 약간 넘을 수도 있고 또 날씨나 먹은 음식의 온도에 따라 정상범위를 넘을 수 있으며 운동한 후에는 체온이 상승하는 것은 당연하다.

열의 형태를 보면 계속해서 열이 24시간 지속하면서 더늘게 덜늘게 기복이 있는 것을 「지속열」이라 하고 열이 난다음에 정상 혹은 정상이 이하까지 떨어졌다가 다시 열이 날 때 「간헐열」이라 하며 열이 며칠간 격으로 있다가 소실되는 경우를 「재귀열」 또는 「췌열」이라 부른다.

열이 나는 원인은 대개의 경우 감염이나 염증이 있을 때이고 드물게는 약물중독, 악성질환, 일사병 뇌손상 출혈등에서 열이 날 수가 있으며 신경성 흥분에서도 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 둘째 및 셋째 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 70~90 이고 잘 때는 더 느려지며 식사나 운동후 그리고 흥분된 상태에서는 속해 진다.

정상성인에서는 안정하고 있을때 계속해서 분당 100이 넘으면 .빠르다고 보고 60이하이면 느리다고 보지만 이 범위에서 벗어 나더라도 선천적으로 타고난 차가 커서 반드시 병적상태라고 할수가 없다. 운동가는 대체로 40~50으로 느리고 애들은 출생시 분당 130이며 서너 살 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 있고 또 경우에 따라서는

## ●가정요법 특집

두박자가 합치는 수도 있고 맥이 잘 지피지 않는 경우가 있다. 이런 경우는 의사가 관장할 영역에 속한다. 호흡은 폐에서 공기중의 산소를 섭취하고 체내의 탄산가스를 주로 하는 폐기물을 체외로 내 보내는 과정이다.

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

정상성인에서의 호흡수는 분당 15회 내외(14-18) 이고 신생아는 40회가 넘으며(평균 44회) 성장하면서 차차 늦어 진다. 휴식상태에서는 한번에 500cc정도를 호흡하며 힘껏 들며마시면 2,000~3,000cc흡기할 수 있으며 또한 힘껏 내친후에도 폐에는 1,000~1,500cc남아 있게된다. 호흡이 빠르거나 늦어지면 내보내는 탄산가스 양이 너무 많거나 적어지게 된다. 이것때문에 온 체내 변화는 콩팥에서 배설물을 조절해서 대상이 된다. 다만 병적으로 너무 오랜시간 이상 호흡이 지속될때 만 문제가 된다.

호흡곤란은 여러 원인에 의해서 일어나며 그 정도도 다양해서 단순한 비만(풍뎡보) 때문에도 경하게 일어날수 있고 심한 경우는 기관지 천식이나 심장천식등 위급한 상태까지 있을 수가 있다.

호흡곤란을 이끄는 질환은 너

무나 많고 전문적이어서 생략한다.

이상의 여러 소견은 단편적으로 취급될 것이 아니고 다른 증세와 동반 될때 필요 하다면 전문가의 판단에 맡길일이치 서빨리 숙단해서는 않되겠다는 의견을 부기 해둔다.

<필자=한양의대 내과교수·의박>

### <토막상식>

## 침은 老化를 막아준다

약이 오늘날처럼 보편화하기 이전에는 흔히 가정요법으로 상처에 침을 발라 치료에 대신했던 적이 있다.

그러나 지금은 타액에 또다른 작용이 있다는것을 알았다 침속에는 소화효소 말고도 「파로틴」이라고 불리는 특별한 호르몬이 있다.

오늘날에는 이 파로틴이라는 홀몬이 인체의 골격, 특히 장골의 발육에 빼놓을수 없는 호르몬으로 인정받고 있다.

그 방면의 학자들은 나이가 들수록 뼈가 약해지고 부러지기 쉬운것도 침속의 특수한 홀몬의 분비가 적어지기 때문이며 노인의 치아가 쉬 빠져버리는것도 같은 이유라고 생각한다.