

# FACTSHEET



이 팩트 시트는 교육 목적으로만 제공됩니다. 의사 또는 다른 보건 전문인과 상담하여 이 정보가 귀하의 자녀에게 적합한지 확인하십시오. 이 팩트 시트에 대한 피드백을 제공하시려면 다음 사이트를 방문하십시오.

<https://www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/feedback-form>

## 발열 - 팩트시트

Korean

### 발열이란?

자녀의 정상 체온은 나이와 하루의 시간에 따라 달라질 수 있습니다. 체온 범위는 36.5°C에서 38°C 사이입니다. 이보다 더 높은 체온을 발열이라고 합니다.

생후 3개월 미만의 아기는 38°C 이상, 나이가 좀더 많은 유아 및 어린이의 경우 38.5°C 이상의 체온을 높은 것으로 간주합니다.

자녀가 열이 있다고 생각되면 체온계로 체온을 측정하십시오. 정확한 측정을 위해 제조업체의 지시를 따르십시오. 이마의 플라스틱 테이프 체온계는 신뢰할 수 없으므로 권장되지 않습니다.

발열은 일반적으로 신체의 감염 징후입니다. 감기와 독감과 같은 감염은 특히 취학 전 아동에서 매우 흔합니다. 취학 전 아동은 연간 최대 5-10 회 정도 감염될 수 있습니다.

### 발열은 자연스러운 과정입니다.

발열은 신체가 감염과 싸우고 있음을 보여줍니다. 발열은 자연스러운 반응이며 그 자체로 해롭지 않습니다. 따라서 일반적으로 발열을 치료할 필요는 없습니다.

그러나 아이들은 종종 열이 있을 때 불편하고 불쾌감을 느낍니다. 파라세타몰이나 이부프로펜과 같은 진통제를 자녀에게 주면 더 편안해지는 데 도움이 될 수 있습니다. 자녀에게 나이와 체중에 따라 약품 포장에서 권장하는 복용량을 주십시오. 모든 열이 약품에 반응하는 것은 아니며, 이것이 자녀가 심각한 질병을 앓고 있음을 의미하지는 않습니다.

발열은 때때로 소수의 아이들에게서 열성 경련을 일으킬 수도 있습니다. 열성 경련은 고열과 관련된 **발작**입니다. 부모에게는 걱정을 끼치지만, 열성 경련은 일반적으로 장기합병증을 갖지 않습니다. 이는 5세 미만의 어린이 중 30명 중 최대 1명에게 영향을 미칩니다. 즉, 30명의 어린이 중 29명이 체온이 아무리 높아져도 열성 경련을 일으키지 않습니다. 진통제가 열성 경련을 멈추거나 감소시키는 것으로 밝혀지지 않았습니다.

### 발열의 원인이 무엇인가요?

발열은 바이러스 (감기 및 독감 등)에 의해 가장 자주 발생합니다. 바이러스 감염은 박테리아 감염보다 더 흔하며 이는 항생제를 필요로 하지 않는데 그 이유는 항생제가 바이러스를 치료하지 않기 때문입니다. 대부분의 발열은 저절로 사라질 것입니다.

좀더 발생 빈도가 낮지만, 박테리아 감염으로도 발열이 발생하며, 이는 일반적으로 항생제로 치료됩니다.

드문 경우로서, 박테리아는 소변, 폐 (폐렴), 혈액 및 뇌 (수막염)의 감염을 일으킬 수 있습니다.

**영아의 경우, 열의 원인을 찾아내는 것이 중요합니다.**

### 언제 의사를 보아야 되나요?

아이들은 평가를 위해 GP를 먼저 방문해야 합니다. 자녀의 GP는 병원에서의 추가 검토가 필요한지 여부를 파악할 수 있습니다.

자녀에게 열이 있고 다음 사항에 해당되는 경우 의사를 만나야 합니다.

- 자녀가 매우 어림 (생후 3 개월 미만);
- 자녀가 매우 아픈 것 같음;
- 자녀가 만성 질환을 앓고 있으며 의사가 발열에 대한 도움을 청하라고 말했음.

또한 자녀가 다음과 같은 경우 의사를 만나보아야 합니다.

- 통증 - 특히 두통, 복통 또는 사지 통증
- 삼키기 어려움
- 호흡 문제
- 발진
- 구토
- 목이 뻐뻐하거나 빛이 눈을 아프게 함
- 숨구멍 (아기 정수리의 부드러운 부위)이 부풀어 오름
- 졸음, 또는 과민 반응
- 사흘 이상 발열
- 최근의 해외 여행
- 심각한 감염이 있는 사람과 접촉함.

좀더 나이가 많은 어린이 (3 세 이상)로서 감기에 걸렸지만 많이 아프지는 않을 경우 대개 발열로 의사를 만날 필요는 없습니다.

### 집에서 자녀를 돌보기

- 자녀에게 적절한 옷을 입혀 떨거나 식은 땀을 흘리지 않도록 하여 편안하게 해 줍니다.
- 자녀가 충분한 수분 섭취를 하도록 합니다. 발열이 있는 어린이는 평소보다 더 많은 수분 섭취가 필요합니다.
- 발열이 있는 어린이를 물에 젖은 스폰지로 닦거나 선풍기를 틀어주는 것은 권장되지 않습니다.
- 자녀의 질병이 악화된다는 징후가 있는지 잘 지켜보십시오.
- 자녀가 더 아프게 될 경우 의사를 만나십시오.
- 대개 자녀의 몸 상태가 좋아지면 보육원, 유치원 또는 학교로 돌아갑니다. 보육 제공자에게 자녀가 아팠었다는 사실을 알립니다. 의사를 만났을 경우 자녀의 질병에 따라 보육 제외 기간이 달라질 수 있으므로 이들과 이에 대해 상의를 합니다.

HealthDirect에 1800 022 222로 전화하시면 추가적 건강 조언을 구할 수 있습니다.

## 자주 묻는 몇 가지 질문

### 젖니가 발열을 초래할 수 있나요?

젖니가 나는 어린이는 38°C까지 발열이 있을 수 있지만 38°C 이상에서의 발열은 감염으로 인해 발생했을 가능성이 더 큽니다.

### 자녀가 진통제 복용 후에도 열이 있어요. 우려할 사항인가요?

자녀가 상태가 나아지고 다른 증상이 호전된 경우 우려할 사항이 아닙니다. 진통제는 열을 없애지 않을 수도 있지만 자녀의 상태를 좋게 하는 데 도움이 됩니다.

### 자녀에게 아스피린을 줄 수 있나요?

의사가 특별히 처방하지 않는 한 자녀에게 아스피린을 주지 마십시오.

### 기억하실 사항:

- 발열은 어린이에게서 흔하며 주로 바이러스 감염으로 인해 발생합니다.
- 자녀의 상태가 좋고 행복해 보일 경우 발열을 치료할 필요는 없습니다.
- 자녀가 충분한 수분 섭취를 하도록 도와주세요.
- 3 개월 미만 아기의 온도가 38°C 이상일 경우 의사를 만나보세요.
- 자녀의 질병 악화 징후가 있는지 잘 지켜보십시오.
- 자녀가 악화되는 것처럼 보이면 의사를 만나 보세요.