

# 자녀의 체온 재기

아기가 아플 때, 의사가 가장 먼저 하는 질문은 아마도 "아기의 체온이 얼마이고, 어떻게 측정했죠?"일 것입니다. 체온계와 체온 측정 방법이 다양하므로 연령별로 적합한 추천사항을 알아 두는 것이 좋습니다.

일반적인 디지털 체온계가 보통 유용합니다. 디지털 체온계는 정확성, 신속성, 용이성, 저렴한 가격이 장점이며 또한 엉덩이(항문), 입(구강), 겨드랑이를 이용하는 등 다양한 방법으로 측정할 수 있습니다. **참조:** 항문을 이용하여 측정하는 체온계는 다른 신체 부위 측정에 사용해서는 안 됩니다.

### 3개월 미만의 아기

항문을 이용한 측정이 가장 신뢰하는 방법입니다. 아기가 3개월 미만이고 체온이 100.4°F 이상인 경우에는 담당의에게 즉시 연락하십시오. 이 나이의 아기가 열이 날 때에는 감염 또는 질병 여부를 확인할 필요가 있습니다.

**항문을 이용한 측정법:** 체온계를 씻은 다음, 찬물로 헹굽니다. 끝 부분에 바셀린을 바르십시오. 아기를 바로 눕혀 무릎을 구부리거나, 옆으로 눕힙니다. 아기가 가만히 있도록 붙잡고 항문으로 1/2-1인치 깊이로 체온계를 삽입합니다. 체온계에서 뽐 소리가 날 때까지 기다린 후 빼내어 체온을 읽습니다.

### 4세 미만의 어린이

활발하게 움직이는 이 나이 아이들은 항문을 통한 측정이 어려울 수 있습니다. 그럴 때에는 겨드랑이를 통한 측정이 방법이 될 수 있으나, 정확성이 다소 떨어집니다. 겨드랑이를 이용하면 항문에 비해 체온이 2도까지도 낮게 측정될 수 있습니다.

**겨드랑이를 이용한 측정법:** 아이의 상의를 벗깁니다. 겨드랑이가 건조한지 확인하세요. 겨드랑이 사이에 체온계의 뽐쪽한 끝을 얹습니다. 아이의 팔을 내려 겨드랑이에 밀착시킵니다. 체온계에서 뽐 소리가 날 때까지 기다린 후 빼내어 체온을 읽습니다.

### 4세 이상의 어린이

이 나이 또래의 어린이들은 구강을 이용하여 올바르게 체온을 측정하면 정확한 측정치를 얻을 수 있습니다(측정치가 나올 때까지 아이가 가만히 체온계를 물고 있을 수 있어야 합니다).

**구강을 이용한 측정법:** 체온계를 씻은 다음, 찬물로 헹굽니다. 체온계의 뽐쪽한 끝을 아이의 혀뿌리 밑에 넣습니다. 체온계에서 뽐 소리가 날 때까지 입을 다물게 하고 기다린 후 빼내어 체온을 읽습니다.

**질문이나 우려사항이 있을 경우, 담당의와 상의하세요.**

## 자녀의 체온을 재는 기타 방법

- **귀 체온계**도 빠르고 편안하게 측정할 수는 있으나, 사용법이 까다로울 수 있습니다.
- **이마 체온계**는 아이의 이마에 체온계를 훑고 지나가는 방식입니다. 측정치의 신뢰도는 높을 수 있지만, 가격이 비쌉니다.
- **열 스트립**과 **노리개 젓꼭지 체온계**는 미국소아과학회에서 권장하는 제품이 아닙니다.

