

고열·두통 등 증상 있어 여름감기인줄 알았는데...

제주, 제주인의 건강보고서 ㉔ 건강 다이어리

<16> 뇌수막염

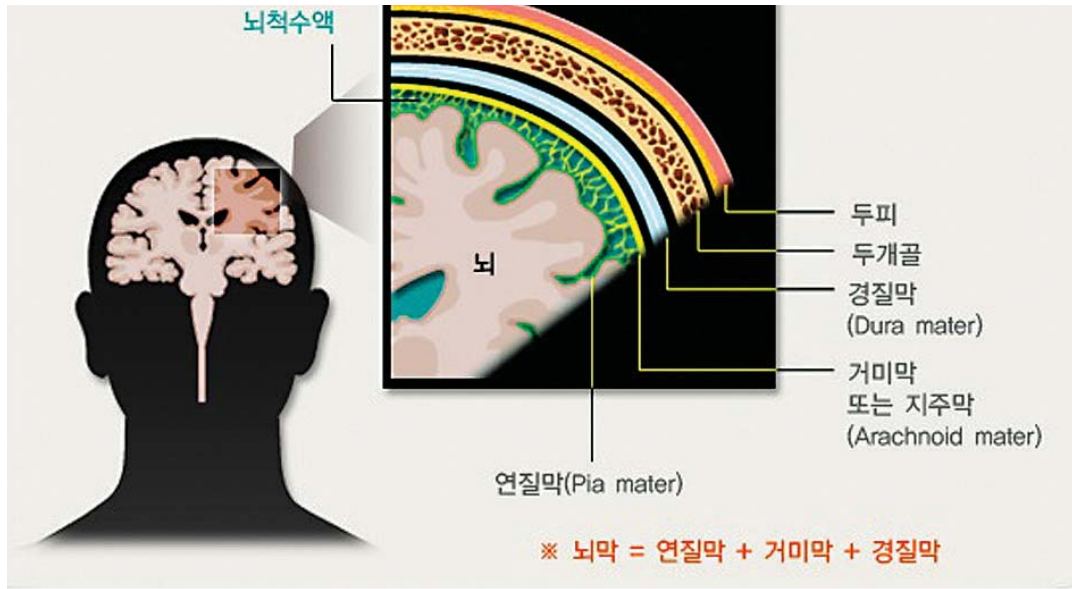
뇌수막염 중 90%는 바이러스성
체은 3-5일·다른증상도 1주내 회복
장바이러스 백신 無... 위생관리를

38℃ 이상의 고열과 두통, 오한 증상이 나타
나면 대부분의 사람들은 감기에 걸린 것으로
알기 쉽다. 특히 여름철로 접어들면서 이같은
증상이 나타나면 여름감기로 판단하는 경
우가 종종 있다. 그런데 감기로만 판단했다
가 고생을 하는 환자들도 많다. 감기가 아닌
뇌수막염이었기 때문이다. 제주대학교병원
소아청소년과 류혜원 교수의 도움으로 뇌수
막염에 대해 자세히 알아본다.

뇌수막염이란 뇌를 싸고 있는 수막의 염증
으로 염증을 일으킨 원인에 따라 세균성, 바
이러스성, 결핵성, 비감염성 등으로 분류할
수 있다. 세균성 혹은 결핵성 뇌수막염은 항
생제 또는 항결핵제를 통한
치료가 시급하고 심각한 후
유증이 남을 수 있기 때문에
주의해야 한다. 하지만 뇌수
막염 중 바이러스가 원인인
경우가 더 흔하기 때문에 바
이러스성 뇌수막염을 중심으
로 소개한다.



류혜원 교수



뇌막의 구조.

바이러스성 뇌수막염 원인 및 전파경로
가장 흔한 원인바이러스는 장바이러스
(enterovirus)로 바이러스성 뇌수막염의
90% 정도를 차지한다. 장바이러스는 수족구
병, 헤르페스 목구멍염, 출혈 결막염의 원인
이 되기도 한다. 분변-경구 또는 호흡기 경로
를 통해 전파되고 가족 내, 유아원, 놀이방
등에서 쉽게 전파된다. 장바이러스가 바
이러스성 뇌수막염 원인의 대부분을 차지하
기 때문에 장바이러스의 유행 정도에 따라 뇌수
막염의 발생률이 달라질 수 있고, 장바이러스
는 여름철에 유행하므로 바이러스성 뇌수
막염도 여름에 더 많이 발생한다.

뇌수막염의 증상
발열, 심한 두통, 구토 및 목을 앞으로 숙였
을 때 뻣뻣한 느낌이나 통증이 나타나는 수
막 자극후가 나타난다. 이외 전신 무력감, 식

욕부진, 구토 등에 따르는 탈수 등의 비특
이적인 증상이 있을 수 있다. 체온은 대부분 3-
5일 이내에 정상으로 돌아오고, 다른 증상도
1주 내에 회복되며, 장바이러스에 의한 뇌수
막염의 경우 대부분 환자의 예후는 좋은 편이
다. 발작이나 의식저하 증상을 보인다면 바
이러스성 뇌수막염보다는 다른 뇌의 병변을 의
심해 보아야 한다. 발작, 뚜렛한 의식저하, 마
비 등의 증상이 빠르게 진행된다면 세균성 뇌
수막염 혹은 뇌실질의 염증의 가능성이 높다.

진단
발열, 두통, 구토 등의 임상증상과 뇌척수
액 검사 결과로 진단할 수 있다. 경우에 따라
뇌척수액 검사 전 뇌 CT나 MRI를 시행하는
경우도 있지만 뇌수막염을 확인하기 위해
는 뇌척수액 검사가 필요하다. 뇌척수액 내
백혈구 세포 수나 단백질, 당의 농도 등으로



바이러스성 뇌수막염 원인의 대부분을 차지하는 장바이러스에 대한 백신이 아직 개발되지 않은만큼 손씻기 등 위생관리를 철저히 해야한다. 제주대학교병원 소아청소년과 류혜원 교수가 진료를 하고 있다. 사진=제주대학교병원 제공

뇌수막염의 종류를 추정할 수 있지만 정확
한 원인을 찾기 위해서는 뇌척수액 배양검사,
분자유전학 검사(PCR) 등이 필요하다. 장
바이러스의 경우에는 분변으로 바이러스가 오
랜기간 분비되므로 분변검체로도 함께 검사
를 진행하면 진단율을 높일 수 있다.

치료
세균성, 진균성, 혹은 결핵성 수막염은 항
생제, 항진균제, 또는 항결핵제 등의 치료가
필요하다. 단순포진바이러스와 같은 일부 바
이러스에 의한 뇌염도 항바이러스 치료가 필
요하나, 대부분의 바이러스성 뇌수막염은 특
수한 치료가 없다. 발열 및 두통에 대해 대
증요법으로 해열 진통제를 투약하며, 구토, 식
욕부진으로 인한 탈수를 교정하기 위해 수액

보충을 하기도 한다. 뇌압상승으로 인한 두
통이 심한 경우 만니톨이라는 뇌압을 낮추는
주사약을 사용할 수 있다.

예방
예방접종을 정해진 일정대로 시행한다면
접종을 시행한 세균이나 바이러스에 의한 뇌
수막염은 예방이 가능하다. 그러나 가장 흔
한 원인인 장바이러스 백신은 아직 개발되지
않았으므로, 손씻기 등 위생을 철저히 하고
수족구병 등이 유행하는 시기에는 사람이 많
이 모이는 곳을 피하는 것이 좋겠다.

조성윤기자 sycho@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 청춘의 과일 '풋귤'의 매력



제주도 감귤에서 최근 2-3년 사이에 풋귤에
대한 영양과 효능이 밝혀지면서 많은 사람
들에게 사랑과 관심을 받고 있다. 갓 어린티
를 벗은 초록 청춘의 과일이라 하는 풋귤은

과일이 노랗게 익기 2-3개월 전의 어린 열매
를 말하고 감귤의 기능성 성분을 이용할 목
적으로 농약안전사용 기준을 준수해 제주도
에서 감귤조절법 통과로 청귤이 풋귤로 명
칭이 변경되면서 지정한 날짜까지 출하되는
노지감귤이다.
풋귤은 항산화작용, 항균활성이 높은 폴리
페놀, 플라보노이드 등 기능성성분 함량이
완전히 익은 감귤에 비해 2배 이상 높다. 폴리
페놀과 플라보노이드는 항산화 물질로 체내
활성(유해)산소를 억제하고 DNA세포를 보
호해 노화 지연 및 예방과 면역력을 향상시
키고 암세포 증식을 억제하는 효과를 갖고

있다. 또한 콜레스테롤 수치 감소 및 고혈압
예방, 비만개선, 피부미용, 피로회복, 이노자
용 등등에 탁월한 효과가 있다고 한다.
풋귤은 과실에 단맛이 부족하고 신맛이
강해 그냥 드시지는 못하고 맛있게 먹는 대
표적인 방법으로 청으로 담고어 상큼하고
향긋한 풋귤 아이스로 시원하고 건강한 여
름을 즐기자. 제주특별자치도농업기술원과
제주대학교 친환경감귤 산학연협력단의 참
고자료를 토대로 풋귤청 만들기기에 대해 알
아보자.
<풋귤청 만들기>
①흐르는 물에 풋귤을 깨끗하게 씻고 체
에 받쳐 물기를 제거한다. ②꼭지부분은
버리고 얇게(3mm) 썰어둔다. ③슬라이스한
풋귤과 설탕을 1:1로 잘 섞어주고 설탕이

잘 녹을때까지 저어주며 2-3일 실온에서
둔다. ④설탕이 다 녹으면 소독한 병에 넣
되 용기의 80% 정도 채운 다음 맨 위에 한
번 더 설탕을 넣어서 밀봉한 후 서늘한 곳
에 보관한다. ⑤10~14일 정도 지나서 드셔
도 좋고 3개월 정도 숙성 후 드시면 맛이
아주 진하고 좋다. Tip 2-3일 숙성후 냉장
보관 할 경우 풋귤과 설탕량을 1:0.8정도로
줄여주세요.
<풋귤의 활용>
▷풋귤차
숙성된 풋귤과 액을 적당량 넣고 탄산수
를 부어서 에이드, 또는 얼음을 동동 띄워
시원한 아이스 차로 먹거나 겨울에는 물과
희석해 따뜻한 차로 즐길 수 있다.
▷오이냉국 냉국

오이냉국에 오이, 양파, 부추, 풋귤추와
함께 슬라이스 풋귤을 잘게 썰어놓고 설탕
대신 풋귤청을 넣으면 입맛을 자극하고 식
욕을 돋게 해주는 향긋하고 시원한 오이냉
국이 된다.
▷풋귤 오리엔탈드레싱
풋귤청, 올리브유, 식초 각각 2큰술, 민트
(1/2큰술), 풋귤은 다져서 1큰술
신선한 샐러드 채소에 풋귤 오리엔탈드레
싱과 함께 풋귤을 얇게 썰어서 채소 위에
얹으면 상큼한 샐러드를 즐길 수 있다.
▷풋귤잼
풋귤과육과 풋귤과피, 설탕으로 잘 조리
면 새콤달콤한 맛의 매력을 느낄 수 있다.
숙성할수록 맛이 부드러워진다.
<제주대학교병원 영양팀>

국민건강보험, 보청기 보조금 확대 실시

- 와이덱스보청기 기준금액 13만원 중, 90% 지원(1,170,000원 환급)
기초생활 수급자 또는 차상위계층은 100% 지원
- 구입일로부터 5년마다 1회, 와이덱스 보청기 구입비 지원
- 15세 이하 아동의 경우, 양측에 와이덱스보청기 구입비 지원

*대상자
• 국민건강보험에 가입한 사람 중 시·군·구에 등록된 청각장애인
• 청각장애 등록증(복지카드) 소지자(1급~6급)

| 보청기 가격 | 차상위계층 | 일반 |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 정책특기형, 와이덱스보청기 정가 180만원 | 본인부담금 0원 (100% 건강보험공단 지원) | 본인부담금 131,000원 (90% 건강보험공단 지원) |

*정책특기형 제품은 위의 표에 설명된 것에 한함.

자세한 사항은 와이덱스보청기 제주센터로 문의하세요.



보청기구입 요령, 이것만 알면 후회 없다!

보청기, 소음 환경에서도 잘 들리나?

보청기를 사용하며 불편하고 어
려웠던 문제는 보청기를 착용한
상태에서 여러 사람과의 대화가 어
렵다는 것과 소음상황에서 대화가
힘들다는 것이다.
조용한 곳에서는 잘 들리지만 주변
이 시끄러워지면 대화가 힘들다는
것이 많은 보청기 사용자들의
문제였다. 이런 사람들을 위해
와이덱스 보청기는 주변 환경에
맞춰 스스로 소리를 변화시키는
환경 적응형 프로세서로 중저가의
보급형 보청기부터 탑재하여 환경

에 따라 잡음은 효과적으로 감소
시키고 말소리는 선택적으로 크게
증폭하여 소음상황에서도 대화를
편하게 할 수 있도록 한다.

말소리를 더 똑똑하게 들을 수 없을까?

대부분의 노인성 난청인들이 겪
는 불편은 소리에 대한 분별력이
떨어지는 문제로 말소리에 대한
분별력이 없다는 것이다. 노인성
난청은 주로 고음의 소리를 감지하
는 청각세포의 손상으로 발생
한다. 말소리 분별의 어려움을 겪는
난청인은 본인 스스로가 난청인
사실을 인정하기 힘들어 하며 보
청기를 사용하지 않으려고 한다.

소리를 분명하게 듣기 위해서는
퇴화된 청각세포로 입력되는 높
은 주파수대의 소리를 건강한 청
각신경세포에서 잘 들을 수 있도록
소리의 주파수로 대역을 이동시
켜, 소리를 듣게 만들어주는 방법
으로 주파수전위 기능(Audibility
extender)이란 것이 있다.
이는 와이덱스 보청기만의 고유
기술로서 청각세포 손상으로 명
확한 소리를 듣지 못하는 분들에
게 적용되어 소리를 듣게 만드는
획기적인 기술이다.

보청기는 어떻게 구입해야 하나?

난청을 느끼고 보청기를 구입 하

기까지 걸리는 시간은 4년 미만
전체 46% 정도 되고, 나머지 54%
는 5~10년이 지난 후에야 보청기
를 착용하게 되는데, 이렇게 오랜
시간 난청을 방치 후 보청기를
착용하는 경우 보청기를 착용하
고도 말소리의 분별력이 좋지 않
은 현상이 발생하곤 한다.
이는 뇌에서 어음을 이해하는 부
분의 기능저하가 일어나기 때문
이다. 따라서 난청을 느끼면 보
청기 착용 시점을 가능한 앞당겨야
어음분별력이 더 이상 퇴화되지
않게 된다. 또한 잘 듣지 못하는
상태가 장기화되면 본인의 발음
또한 분명하지 않게 된다.
난청이 의심되면 방치하지 말고
가능한 빨리 전문가의 도움을 받아

야 한다. 난청은 사람마다 그 정도
가 달라 정확하게 청력을 맞추지
못하면 소리의 변별력이 떨어지
고 소리가 불편하게 들리기도 한
다. 따라서 보청기의 제작은 정
확한 청력검사를 바탕으로 이뤄져야
한다. 와이덱스의 전 제품은 컴퓨
터와 연결하여 조절하는 디지털
보청기이며, 와이덱스의 센소그램
시스템은 보다 정확한 청력보정
방법으로 청력에 맞춰 소리를
조절하여 좀 더 선명한 소리를
들 수 있게 도와준다.

와이덱스 보청기

이 제품은 '연료'가 아니라 '사용자의 주의사항'과 '사용방법'을 잘 읽고
사용하십시오. 한국의료기기 산업협회 광고사전심의 심의번호
2019-GN00079

WIDEX HIGH DEFINITION HEARING
와이덱스 보청기 제주센터
제주시 동광로 4, 삼옥빌딩 3층 (제주시청 광양사거리 위치)

상담예약
064) 755.1005

