



산모·신생아 건강 직결... 필요한 백신 제때 접종해야

제주, 제주인의 건강보고서 ㉮

건강 다이어리

<22> 임신 중 예방접종

생후 6개월까지 수동면역 중요
인플루엔자 예방효과 36~70%
적응증 따라 Tdap 등도 권고

우리나라도 저출산고령화가 심화되면서 전국적으로 아기 울음소리가 줄어들고 있다. 때문에 주변에서 결혼 후 아이를 가졌다는 소식을 접할 경우 축하하는 분위기가 남다르다. 하지만 임신부와 신생아의 건강을 챙기기 위해선 무엇보다 예방접종이 필요한데 언제, 무엇을 접종해야 하는지 걱정이 앞설 수밖에 없다. 제주대학교병원 산부인과 강혜심 교수의 도움으로 임신 중 예방접종에 대해 알아본다.

임신부의 예방접종 목적은 산모와 신생아의 건강과 직결되기 때문에 매우 중요하다. 산모의 경우 인플루엔자를 예방접종하지 않은 상태에서 병원균에 노출 시 일반적으로 질병의 중증도가 더 심하고 합병증 발생 빈도가 높다. 신생아는 감염에 대한 면역력이 충분치 못해 성인에 비해 더 심각할 수 있고, 특히 조산으로 출생한 경우 위험성은 더 증가한다. 때문에 임신 중 예방접종으로 모체에게 형성된 항체가 태반을 통해 태아에게 전달돼 출산 후 능동면역이 형성되는 생후 6개월까지

아기를 보호하는 수동면역의 측면에서 임신부의 예방접종은 중요한 의미를 갖는다.

#임신 중 접종이 필요한 백신

매년 임신부의 20% 정도가 상기도 감염의 증상을 보이고, 이 중 10%가 인플루엔자로 확진된다. 임신부는 일반 환자보다 더 심각한 증상으로 입원, 심폐기관 합병증, 사망률 모두 증가하게 된다. 실제 2009년 인플루엔자의 세계적 유행 시 관련 사망률이 1%였으나 임신부는 5% 정도로 보고됐다. 또 유산, 저체중아 출산, 조산, 신생아 사망 등의 산과적 합병증의 빈도도 감염의 중증도에 따라 증가한다. 따라서 유행 시기에 임신상태인 경우 임신 시기에 상관없이 불활성인플루엔자 백신을 접종해야 하고, 유행 시기에 임신부가 될 사람이거나 모유수유 중에도 접종이 권고된다. 임신부가 접종하면 36~70% 정도 인플루엔자 발병이 감소되는 예방효과가 있으며, 임신 제3분기에 접종한 경우 출산 후 생후 6개월 이전 영아의 인플루엔자 발생이 39~47% 감소한다. 이에 따라 산모 뿐만 아니라 수동면역의 효과도 우수하다.

#임신 중 적응증에 따라 고려되는 예방접종

▶파상풍-디프테리아-백일해

2012년 미국과 유럽에서 백일해 발생이 급격히 증가했는데 생후 3개월 미만의 영아 사망이 특히 높았다. 소아과 예방접종은 2, 4, 6개월에 3회 접종 후 15~18개월, 만 4~6세, 만 11~12세에 추가 접종하도록 돼있는데 특히 백일해의 경우 2~3회 이상 접종을 해야 항체 형성으로 인한 예방효과가 생기므로 생후 6개월까지는 출산 전 태반을 통해 모체의 항체가 태반으로 태아에게 전달되는 수동면역의 역할이 중요해진다. 2013년 미국 질병관리본부는 임신 기간 중 Tdap 백신을 1회 접



임신부 인플루엔자 무료 예방접종 안내 포스터

종할 것을 권고하고 있다. 그리고 가급적 태아에게 많은 양의 항체가 전달되게 하기 위해 접종 시기를 임신 27~36주 사이로 접종하는 것이 좋다. 그러나 우리나라는 아직 미국과 같이 매 임신마다 접종해야할 근거는 부족해 2014년 대한감염학회에서는 지역사회에 백일해 유행이 확인될 때 신생아의 백일해 예방을 위해 임신 27~36주 사이에 접종하도록 권고하고 있다.

▶B형 간염 백신

신생아 감염은 주로 출산 과정 중에 일어나게 되며 이러한 신생아 주산기 감염을 예방하기 위해 임신부가 B형간염 표면항체 양성인 경우 신생아에게 B형간염 1차 접종과 함께 생후 12시간 이내 면역글로불린을 접종해야 한다. B형간염 백신의 안정성에 대한 데이터는 아직 제한적이거나 접종과 관련된 태아 및 산모의 부작용은 없는 것으로 보고 있다. 때문에 임신 기간 중 B형 간염에 감염될



신생아는 감염에 대한 면역력이 충분하지 못해 아기를 보호하는 수동면역의 측면에서 임신부의 예방접종은 중요한 의미를 갖는다. 제주대학교병원 산부인과 강혜심 교수가 진료를 하고 있다. 사진=제주대학교병원 제공

위험이 있는 경우 임신부라도 접종이 바람직하다.

▶A형 간염 백신

B형 혹은 C형 간염과 다르게 A형 백신은 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취해 전염될 수 있다. 과거에는 소아기에 무증상으로 A형 간염을 앓고 지나가면서 자연적으로 면역력을 획득했으나 최근 우리나라 환경 및 위생상태가 개선돼 20~30대 성인에게 A형 간염 항체가 없어 발병률이 증가하고 있다. 고위험군(A형 간염 발생이 높은 지역, 군인, 의료인, 외식업 종사자, 만성질환자, 혈액응고질환자 등)에 속하는 임신부는 임신 중에도 백신을 접종하며 불활성 사백신이므로 산모나 태아에게 안전하다.

#임신 전 검사하거나 접종해야하는 백신

▶풍진 항체 검사

풍진에 대한 면역력이 확실하지 않은 가임

기 여성은 혈청검사 후 면역력이 없으면 홍역-볼거리-풍진 백신(MMR 백신)을 접종하고 4주간 임신을 피한다.

▶B형 간염 항원/항체 검사

#임신 중 금기인 백신

생백신을 임신부에 접종하면 백신 바이러스가 태아를 감염시킬 수 있다는 이론적 가능성으로 임신 중 생백신은 금기이며, 이러한 생백신에는 인플루엔자 생백신, 홍역-볼거리-풍진 백신, 수두 백신, 대상포진 백신, BCG가 있다. 생백신을 접종한 경우 4주간 피임을 해서 임신을 피하며 혹시 4주 이내 임신을 한 경우 전문가와의 상담이 필요하지만 예방접종만으로 임신 중단을 권고하지는 않는다.

조성윤기자 sycho@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 추석 식재료 요령있게 구입하기

민족 최대의 명절인 추석이 눈앞으로 다가왔다. 추석을 대비해 제주음식을 준비하는 사람들은 식재료의 신선도나 원산지 판별 등 장보기부터 신경이 쓰이게 마련이다. 풍성하고 안전한 추석 식탁 준비를 위해 장보기 요령을 알아보자.

명절에 받고 싶은 선물 품목 중 하나이자, 제주음식에 빠놓지 않고 등장하는 재료인 쇠고기는 선품색의 살코기와 하얀 지방이 어우러져 있으며 탄력있는 고기를 고르는 것이 좋다. 진한 노란색을 띠거나 푸석푸석한 것은 오래된 것이니 선택하지 않도록

주의한다.

농림식품부에서는 육류별로 고기의 근내 지방도, 육색, 지방색, 조직감 등에 기초해 고기품질을 정하고, 라벨에 표기해 소비자들이 쉽게 구별할 수 있도록 하고 있다. 쇠고기의 경우 1++, 1+, 1, 2, 3등급 및 등외로 구분하고, 숫자가 작아질수록 좋은 품질이므로 구입 시 확인하도록 하자. 또 안전한 먹거리가 걱정된다면 축산물이력제를 활용해 보는 것이 도움이 된다. 축산물이력제 홈페이지(mtrace.go.kr)에서 제품에 부착된 라벨의 개체식별번호를 입력하면 축산물의



생산부터 판매에 이르기까지의 정보를 확인할 수 있다.

제주에서는 육류를 제주로 주로 사용하는 데 가끔 중국산 육두어가 시장에 유통되면서 구별이 쉽지 않은 경우가 있다. 생물인 경우 국내산 육두은 채색이 화려해 선홍색과 연노랑 빛깔이 많이 도는 반면 중국산

육두어의 경우 전반적으로 밋밋하며 회색빛이 난다. 그리고 국내산 육두의 경우 꼬리지느러미에 노란 줄무늬가 선명한데, 가공해도 띠가 그대로 남아 있으며, 눈 뒤쪽에 하얀색 삼각형 무늬가 있는 것이 특징이니 구입 시에는 참고하도록 하자.

사과는 들었을 때 묵직한 느낌이 들고 단단하며, 꼭지 부분까지 과일 전체에 색이 고르게 잘 들어 있는 것을 고르도록 한다. 사과 꼭지가 시들고 잘 부서지는 것은 수확한 지 오래된 것이므로 꼭지가 붙어 있고 꼭지에 푸른색이 도는 것이 상식하다. 배는 겉질 색에 관계없이 전체적으로 느낌이 맑고 투명하며 꼭지의 반대편 부위에 미세하고 검은 균열이 없는 것이 좋다.

이 외에 추석명절 제주음식은 밤, 대추, 잣, 호두, 버섯, 꽃감 등 여러 종류의 임산물도 사용하게 되는데 품질이 좋고 안전한 제품을 고르려면 어떻게 해야 할까? 보기 좋은 임산물을 고르되 어렵다면 정부기관에서 인정하는 지역특산물을 구입해 볼 것을 추천한다. '지리적표시'는 농수산물과 임산물 및 가공품의 명성과 품질, 기타 지리적 특성 등을 인정해 표시하는 제도로 이러한 표시가 있는 제품이라면 믿고 구입해도 좋다.

흔히 주류는 유통기한이 없는 것으로 알고 있으나 탁주와 약주는 유통기한을 표시하도록 의무화돼 있으니, 제주용·선물용으로 구매할 때는 반드시 확인하도록 한다.

<제주대학교병원 영양팀>

나를 찾아 떠나는 설레임!

M 모아투어

748 2002

주말 : TEL 010-2949-2002
해외 : www.moatour.kr

NAVER 제주모아투어

일반여행업 제337호 / 기획영업 보증보험 2억원 가입업체

"여행객들은 시각과 미각의 유혹에 빠지들다"

말레이시아/말라카/젠팅 5일

출발일 9/26, 10/3, 10/17, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21
특가 **799,000won** (팁50불포함)

싱가폴/센토사/말레이시아 5일

출발일 9/26, 10/3, 10/17, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21
특가 **999,000won** (팁50불포함)

스리랑카 일주 7일

출발일 11/12, 12/10, 1/7
특가 **1,980,000won** (팁60불포함)

"세계자연유산 무릉도원, 황홀경에 빠지다"

장가계/천문산 5일

출발일 10/11, 10/18, 10/25, 11/1, 11/8
특가 **998,000won** (팁30불, 80,000원 불포함)

북경/태향산 5일

출발일 10/11, 10/24
특가 **998,000won** (팁40불, 80,000원 불포함)

리장/옥룡설산/호도협/석림 5일

출발일 11/1, 11/15, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20
특가 **1,298,000won** (팁50불, 80,000원 불포함)

"식지않는 베트남 열풍, 한국인 방문객 1위"

다낭/호이안 5일

출발일 10/9, 1/8, 1/25, 2/26
특가 **999,000won** (5성급호텔, 팁30불 불포함)

나트랑/빈펄랜드 5일

출발일 1/1, 2/19
특가 **999,000won** (5성급호텔, 팁30불 불포함)

하노이/하롱베이 5일

출발일 10/2, 12/28
특가 **899,000won** (팁50불 불포함)

카드 5개월까지 무이자 할부 혜택

BC NH농협카드 KB국민카드

"천하 제일의 명산 황산"

황산/항주/송성가무소 3일

출발일 10/11, 10/18, 10/25, 11/1, 11/8, 11/15
특가 **798,000won** (팁\$30, 80,000원 불포함)

대만/스페인/아루 온천여행 4일

출발일 10/2 특가 **798,000won** (팁40불 불포함)

가오슝/불광산 4일

출발일 10/3, 10/17 특가 **798,000won** (팁40불 불포함)

"제주출발 장거리 해외여행 강력추천"

태국/방콕/파타야 5일

매일출발 **798,000won** (팁40불 불포함)

두바이/아부다비 5일

출발일 11/20, 12/4, 1/5 특가 **2,490,000won** (팁50불 불포함)

터키 일주 8일

출발일 11/27, 12/12, 1/30 특가 **2,890,000won** (팁\$90 불포함)

(주)모아투어 제주시 노형동 1280-7(1층) / 대표이사 : 문인관
농협 748-2002-2002-08 (주)모아투어

사무실 방문시 주차안내 [30분 무료] | **노형로터리 [새마을금고] 및 [농협]근처**

공동포함사항: 항공료, 택스, 유가항공료(상공가에 포함), 호텔, 차량료, 식대, 입장료, 기사, 가이드, 팀, 타사, 페카지는 현지에서 지불합니다. 10명이상승객(15명이상시 인솔자동행), 단 타사 페카지는 상항에서 타사 / VAT 별도
 선택경비: 현지에서 고객의 선택에 따라 자유롭게 선택관광에 참여하여 그때따라 선택경비가 발생 할 수 있습니다. 선택관광 미참여로 인한 불이익은 없습니다. * 불포함 경비: 비자발급비(일부지역) / 기가이(드림) 일부지역