바이러스·인체·환경적 요인 등으로 앓는 '계절병'

제주, 제주인의 건강보고서 Ⅷ

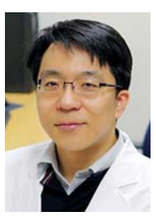
건강 다이어리

<34> 독감

1주차 외래환자 1000명당 49.1명
우선 접종대상 지정해 예방 나서
예방접종·개인위생수칙 준수해야

겨울철만 되면 독감예방접종을 권하는 목소리가 들리고 "이번 독감은 아주 독하다"라는 이야기를 하는 사람들이 늘어난다. 이제는 많이 알려지긴 했으나 독감과 감기의 차이를 여전히 구별하지 않고 치료에 있어서 적절한 시기를 놓치는 경우가 있어 제주대학교병원 응급의학과 강영준 교수의 도움으로 독감에 대해 자세히 알아본다.

감기는 흔히 '상기도감염'이라고 하는데 여러 바이러스, 세균 등에 의해 목이나 기관지 등의 염증을 말한다. 독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 감염을 일컫는다. 감기는 대개 콧물, 코막힘, 인후통, 기침 등의 상기도 증상이 두드러지며 미열은 서서히 나타나게 된다. 반면 독감은 갑작스럽게 고열과 근육통이 나타나며 대개 1주 정도면 회복이 된다. 노인에서는 쇠약감이 2~3주 지속되기도 한다. 그리고 기침, 호흡곤란, 누런 가래 등이 나타나면 폐렴이 동반됐을 가능성이 있다.


강영준 교수

인플루엔자가 겨울철에 특히 증가하는 이유는 무엇일까. 그 이유를 바이러스와 인체와 환경의 측면에서 각각 찾을 수 있다. 겨울이 되면 온도가 내려가고 습도도 낮아져 건조해지는데, 온도와 습도가 낮아지면 인플루엔자 바이러스를 감싸고 있는 외피가 단단해지면서 생존기간이 길어지고 안정화로 전파가 쉬워진다. 또 겨울이 되면 실외에서의 생활이 줄어들고 좁은 공간에 많은 사람이 모여 있어 바이러스가 전파되기 쉬워진다. 더불어 창을 열어 환기를 잘 하지 않으면서 공기가 정체돼 바이러스의 밀도가 높아져 바이러스가 인체로 침투하기가 좋아진다. 아울러 사람의 몸이 건조해지고 일교차가 심해지면서 점막이나 면역계가 적절히 반응해 바이러스를 걸러내고 막아내기 어려워지게 된다.

인플루엔자 바이러스는 A, B, C, D형이 있고, 인체에 주로 질병을 일으키는 것은 A형과 B형이다. C형은 감염이 1%대로 거의 없다. D형은 소에게서 발견된다. 인플루엔자 바이러스의 구별은 표면에 있는 항원을 가지고 구별을 하는데 A형 바이러스는 표면의 2항원(Hemagutinin과Neuraminidase)에 따라 여러 가지로 나뉜다. 사람에게서 일상적으로 발견되는 유형은 A(H1N1)와 A(H3N2)형이다. 마찬가지로 B형 독감은 Victoria와 Yamagata가 있다. 3가 백신, 4가 백신으로 부르는 것은 몇 개 유형의 바이러스를 예방할 수 있는지에 따라 다르다. 3가 백신은 세계질병관리본부(WHO)에서 유행할 것으로 예측한 A형 2개와 B형 1개를 포함한 것이고, 4가 백신은 A형 2개와 B형 2개를 포함하고 있다. 3가 백신은 A형 2개와 WHO에서 유행할 것으로 예측한 B형 1개를 포함한 것이고, 4가 백신은 A형 2개와 B형 2개를 포함하고 있다. 인플루엔자 백신은 70~90%의 예방효과가 있으며,

인플루엔자 예방을 위해서는 무엇보다 예방접종을 해야하고 올바른 손씻기 등 개인위생수칙을 준수해야 한다. 사진은 예방접종을 받고 있는 어린이. 제주대학교병원 제공

특히 노인에서 인플루엔자 예방과 폐렴이나 사망에 이르는 중증합병증을 예방할 수 있어 다음과 같이 우선 접종 대상을 정하고 있다.

▶인플루엔자 바이러스 감염시 합병증 발생이 높은 대상자(고위험군) ▷65세 이상 노인 ▷생후 6개월~59개월 소아 ▷임신부 ▷만성폐질환자 ▷만성심장질환자(단순고혈압 제외) ▷만성질환자 중 집단시설에서 치료·요양 중인 사람 ▷50-64세

▶고위험군에게 인플루엔자를 전파시킬 위험이 있는 대상자 ▷ 의료기관 종사자 ▷ 6개월 미만의 영아를 돌보는 사람 ▷ 만성질환자, 임신부, 65세 이상 노인과 함께 거주하는 사람

▶집단생활로 인한 인플루엔자 유행 방지를 위해 접종이 권장되는 대상자 ▷생후 60개월~18세 소아 청소년

질병관리본부 발표한 인플루엔자 예방수칙.

응급실을 찾는 발열 환자 중에서 인플루엔자 양성이 점차 늘어가고 있다. 질병관리본부에 따르면 2020년 1주차 외래환자 1000명당 49.1명이고, 7~12세가 113.2명으로 가장 많고, 다음은 13~18세가 93.6명으로 많다.

병원체 유형으로는 2009년 유행했던 것과 같은 A(H1N1)pdm09가 72.1%, A(H3N2)는 24.7% 그리고 B형이 3.2%였다. 2017년 2018년 바이러스 검출현황과 비교하면 B형의 유행이 다소 늦게 시작하는 경향이 있어 추세가 변화될 수 있다.

독감의 치료는 항바이러스제인 타미플루가 사용되는데 올해 유행하는 바이러스들은 다행히도 타미플루에 내성이 없는 것으로 확인됐다. 다만 타미플루에 의한 부작용 중 환각작용이 많이 알려져 걱정하지만 인플루엔자가 고열을 동반하므로 그 자체적으로 나타나는 부작용인지 타미플루에 의한 부작용인지는 아직 세계적으로 인과관계가 인정되지 않고 있다. 인플루엔자 치료 중에 부작용이 나타나더라도 치료를 위해서는 계속 복용하도록 권고하고 있다. 보고된 타미플루의 부작용으로 가장 흔한 것은 오심,구토이고 환각 등에 의한 이상행동을 보이는지 인플루엔자 발병 초기에 주의깊은 환자 관찰이 필요하다. 그리고 중이염, 폐렴과 같은 합병증이나 2차 감염 발생 시 항생제 투여를 한다.

타미플루 외 대증치료로 호흡기 증상과 전신 증상에 대해 안정을 취하면서 충분한 수분을 섭취하고 해열진통제, 진해거담제 등의 복용으로 증상을 경감시킨다.

인플루엔자를 예방하기 위해서는 무엇보다 예방접종을 해야 하고, 인플루엔자 환자와 접촉을 피하고, 올바른 손씻기와 씻지 않은 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기, 기침할 때는 옷소매로 입과 코를 가리고 하거나 호흡기 증상이 있을 때는 마스크를 쓰는 기침 예절 지키기 등 개인위생수칙을 준수해야 한다.

조상윤기자 halla21@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip "겨울철이라고 식중독 방심하지 마세요"

식중독은 덥고 습한 날씨로 인해 세균이나 바이러스가 번식하기 쉬운 여름철에 주로 발생하지 '겨울철에 식중독이 웬 말이냐'라고 하는 사람들도 있을 것 같다.

식품의약품안전처 자료에 따르면 식중독의 약 50% 이상이 6~9월에 집중적으로 발생하지만 노로바이러스 식중독의 경우 그 절반이 12월~2월인 겨울철에 발생한다고 하니, 겨울이라고 안심할 수만은 없다.

겨울철 식중독의 대표적인 원인이라고 할 수 있는 노로바이러스는 전염성이 강하고 무엇보다 생존력이 강하다. 60℃에서 30분 동안 가열을 해도 감염성이 유지되며, 일반 수돗물의 염소 농도에서는 불활성화되지 않을 정도로 저항성이 강한 특징이 있다. 다양한 환경에서 생존이 가능할 뿐 아니라 영하 20℃의 낮은 온도에서도 장기간 생존이 가능하기 때문에 겨울철에도 유행하기 쉽다. 냉장은 물론 냉동 상태에서도 수년간 감염성이 유지되며, 감염 후 회복된다 하더라도 바이러스의 생존력이 높아 2주 정도는 각별한 주의를 해야 한다. 사람과 사람 간에 전염성이 있으며, 소량을 섭취해도 식중독을 일으킬 수 있다. 노로바이러스는 치료를 위한 특수한 항바이러스제가 없는 상태이니 예방에 많은 관심을 갖는 것이 중요하다.

날짜	1월 15일		1월 16일	
식중독지수	주의 (57)		주의 (56)	
자외선지수	낮음 (2)		낮음 (2)	
감기 가능지수	높음 (2)		높음 (2)	
천식폐질환 가능지수	매우높음 (3)		매우높음 (3)	
뇌졸중 가능지수	높음 (2)		높음 (2)	

기상청이 제공하고 있는 생활기상지수.

노로바이러스는 오염된 채소와 어패류, 지하수 등을 섭취했을 때 감염될 수 있다. 겨울철 대표적 음식으로 인기가 많은 굴이나 조개, 생선 등의 수산물을 익히지 않고 섭취했을 경우 감염될 확률이 높아진다. 뿐만 아니라 오염된 물에 의해서도 감염될 수 있으며, 노로바이러스 감염자와 직·간접적인 접촉을 통해서도 전염될 수 있으니 주의해야 한다.

노로바이러스에 의한 식중독은 대개 음식물 섭취 후 약 24~48시간의 잠복기를 거쳐 증상이 나타나기 시작한다. 잠복기가 지난 후 대표적인 증상으로는 메스꺼움, 구토, 오한, 근육통이 나타나며, 이러한 증상과 함께 설사, 복통 등의 장염 증상이 나타날 수 있다. 어린 소아들에게는 구토가 가장 흔한 증상이며, 성인은 설사가 흔한 증상이다. 물처럼 맑은 설사가 4~10회 정도 발생하게 된다. 어린이나 노인들의 경우 증상이 심해지면 탈수 증상이 올 수 있으니 주의깊게 살펴봐야 한다.

겨울철 식중독을 예방하기 위해서는 음식물의 경우 충분히 익혀서 먹고, 물은 끓여서 마시도록 하며, 개인 위생을 철저하게 관리하는 것이 중요하다. 식재료는 85℃에서 1분 이상 속까지 충분히 익혀서 섭취한다. 조리된 음식도 원인균이 증식할 수 없도록 냉장 또는 온장 보관한다. 또 화장실 이용 후, 외출 후, 음식 조리 전에는 손을 깨끗하게 씻어준다. 노로바이러스는 입자가 매우 작고, 표면 부착력이 강하므로 손을 씻을 때는 비누나 세정제를 사용해 손가락 사이, 손톱 사이 등 세밀한 부위도 깨끗하게 씻어주는 것이 좋겠다.

겨울철이라고 방심하지 말고 식재료와 개인 위생 관리에 주의를 기울려 건강하게 지낼 수 있도록 하자. <제주대학교병원 영양팀>