

돌아온 독감 시즌...“10·30대도 주의를”

본격적인 환절기가 시작되면서 독감에 대한 우려가 높아지고 있다. 독감은 단순한 감기가 아니라 인플루엔자 바이러스가 일으키는 감염성 호흡기 질환으로, 열·두통·근육통·기침 등 심각한 증상을 동반한다. 밀집된 공간에서 감염이 높아지는데, 최근에는 젊은 층에서 주로 나타나 주의가 요구된다. 특히 치료 시기를 놓친다면 아예 패혈증까지 진행돼 생명의 위협을 받을 수 있다. 이에 김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장의 도움을 받아 독감에 대해 자세히 알아본다.

인플루엔자 바이러스로 유발

고열·두통·기침 등 증상 동반

환절기에 전 연령층 우려감↑

단체생활·사회활동으로 확산

예방접종 통한 집단면역 중요

△단체생활·사회활동 주의해야

독감은 인플루엔자 바이러스가 코, 목, 폐 등 호흡기계를 침범해 발생하는 감염성 호흡기 질환이다.

기침은 물론 고열과 두통, 근육통, 전신 쇠약감 같은 신체 증상을 동반하며 매년 유행하는 바이러스의 종류가 조금씩 달라지고 전염성이 강하다.

짧은 시간에 넓은 지역으로 퍼질 수 있어 건강한 사람도 주의해야 한다.

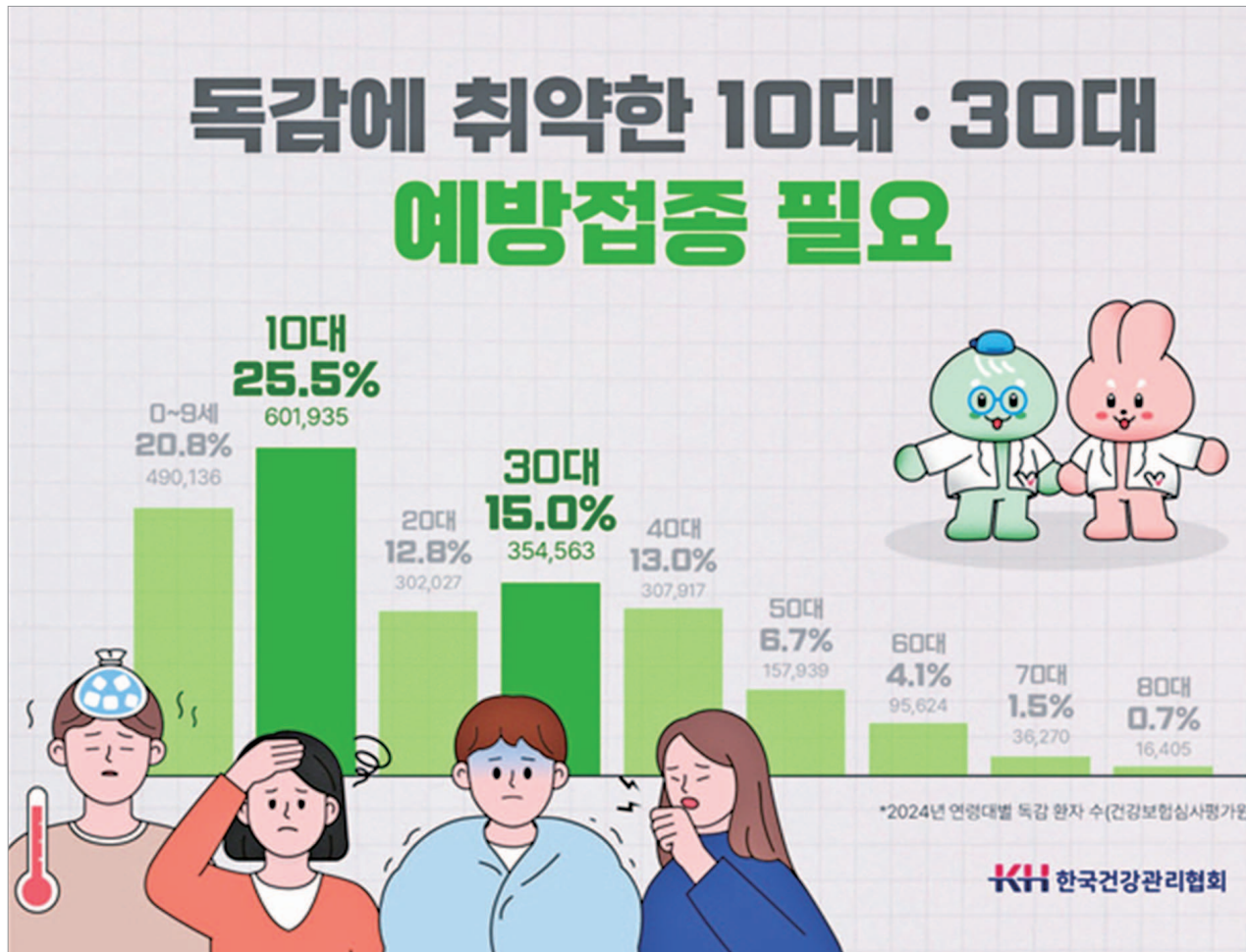
특히 학교나 학원 같은 밀집된 공간에서 대부분 시간을 보내는 청소년은 독감에 더욱 취약할 수밖에 없다.

실제 건강보험심사평가원의 국민관심질병 통계에 따르면 지난해 독감 환자 수는 10대가 60만 1935명(25.5%)으로 가장 많았고 0~9세가 49만136명(20.8%), 30대가 35만4563명(15.0%)으로 뒤를 이었다.

학업 스트레스, 불규칙한 생활 패턴, 수면 부족 등은 면역력을 떨어뜨려 독감 바이러스에 더 쉽게 감염되고 회복도 더디게 만든다.

게다가 청소년은 영유아나 노년층에 비해 상대적으로 백신 접종에 대한 관심이 낮거나 스스로 챙기기 어려운 경우가 많아 독감이 유행하면 환자 수가 폭발적으로 증가한다.

지난해 기준으로 11월 6582
명이었던 환자 수가 12월에는
28만6546명으로 27만9964명
급증했을 정도다. 청소년과 영
유아에 이어 환자 수가 많은 30
대 또한 독감에 취약하다.



사회적으로 활발하게 활동하는 연령대로, 많은 사람과 접촉할 기회가 많다. 10대와 마찬가지로 독감 백신 무료 접종 대상이 아니어서 백신 접종에 소홀하기 쉽다.

어린 자녀를 둔 경우 자녀로부터 독감에 감염되는 사례도 많다. 또한 직장 생활과 육아를 병행하며 겪는 육체적, 정신적 스트레스는 면역력을 떨어뜨려 독감에 더 취약하게 만든다.

△적극적인 예방접종으로 개인 건강과 집단면역 지켜야
국가 예방접종 지원대상이 아니어서 접종에 소홀하기 쉬운 청소년과 성인도 개인의 건강을 지키고 지역사회 독감 유행을 예방하는 집단면역 형성을 위해서도 적극적으로 예방접종을 하는 것이 중요하다.

인플루엔자
바이러스에 의해
발생하는 전염성
질환

예방접종 후 약 2주가 지나면 방어 항체가 형성되는데, 건강한 성인의 경우 70~90%의 예방 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

12월에 독감 환자가 폭발적으로 증가하는 점을 고려할 때 항체 형성과 면역력 유지 기간 등을 감안해 10월에서 11월 사이까지는 접종하는 것이 좋다.

만 9세 이상 어린이와 성인은 과거 접종 이력과 관계없이 매년 한 번만 접종하면 된다.

개의 바이러스를 예방하는 3가 백신과 여기에 B형 야마가타 바이러스 1종이 추가된 4가 백신이 있다.

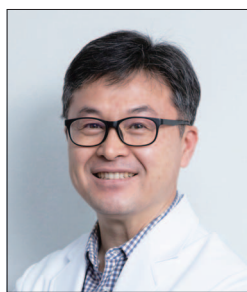
하지만 국내외적으로 B형 야마가타 바이러스가 장기간 검출되지 않아 WHO(세계보건기구)는 3개 백신으로의 전환을 권고하고 있고, 국내에서도 3가 백신이 표준으로 전환되고 있다.

김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장은 “독감은 단순히 심한 감기가 아니라 합병증으로 이어질 수 있는 위험한 질병”이라며 “예방접종은 독감 유행기에 개인의 건강을 지키는 가장 효과적인 방법이며, 나아가 집단면역 형성에도 기여한다”고 강조했다.

이여 “예방검종 후 점종 부위의 통증이나 근육통 같은 부작용을 우려해 독감 예방접종을 피하는 경우도 있지만 독감으로 인한 합병증 위험과 비교하면 점종을 통한 이득이 훨씬 크다”며 “다만, 드물게 두드러기, 혈관부종 등 알레르기 반응이 나타날 수 있어 이상 반응이 지속되거나 다른 증상이 나타나면 의료기관을 방문해 정확한 진단을 받는 것이 필요하다”고 조언했다.

이산하(ty.goback@gwangju.ac.kr)

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr



갑작스러운
고열

인플루엔자
바이러스에 의해
발생되는 질환

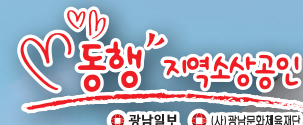
11~4월경

두통
근육통

출처: 클립아트코리아



파인트리 요양원 ☎ 062) 236-3816
광주 동구 남계길 23(내남동)



부모님을 모시는 마음으로

사랑과 정성을 다하겠습니다!

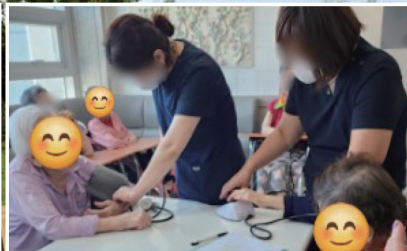
대 상

- 장기요양등급 1~5등급(시설급여) 판정을 받으신 분
- 치매, 노인질환, 파킨슨병 등 노인성 질환을 앓고 계신 분
- 그 외 65세 이상 장기요양이 필요하신 분

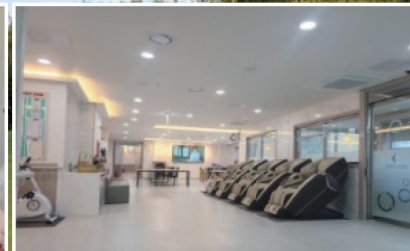
■ 넓고 쾌적 최신식으로 신축 고급요양원 ■ 촉탁의사(월2회), 외부강사(월18회) ■ 상차림 및 행사 <생신 및 어버이날, 명절 등>	■ 맞춤형 전문케어<배변, 목욕, 식사, 재활치료, 인지, 영양관리> ■ 물리치료 기기 다수 다양, 편리하게 이용 ■ 넓은 공동공간 구성과 다양한 프로그램
---	--



아침체조(매일)



간호사 케어



신축 고급 실내 (물리치료)