# 돌아온 독감 시즌…"10·30대도 주의를"

본격적인 환절기가 시작되면서 독감에 대한 우려가 높아지고 있다. 독감은 단순한 감기가 아니라 인플루엔 자 바이러스가 일으키는 감염성 호흡기 질환으로, 고열 ·두통·근육통·기침 등 심각한 증상을 동반한다. 밀집 된 공간에서 감염이 높아지는데, 최근에는 젊은 층에서 주로 나타나 주의가 요구된다. 특히 치료 시기를 놓친 다면 자칫 패혈증으로 진행돼 생명의 위협을 받을 수 있다. 이에 김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원 장의 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 주 의해야 한다.

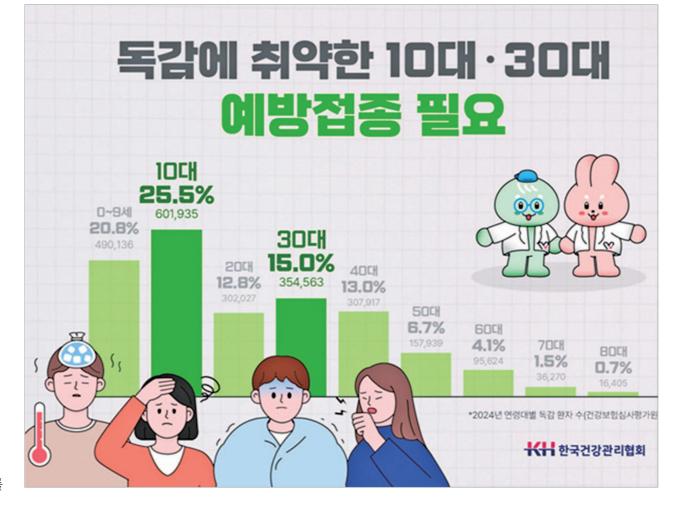
특히 학교나 학원 같은 밀집된 공간에서 대부분 시간을 보 내는 청소년은 독감에 더욱 취약할 수밖에 없다.

실제 건강보험심사평가원의 국민관심질병 통계에 따르면 지난해 독감 환자 수는 10대가 60만 1935명 (25.5%)으로 가 장 많았고, 0~9세가 49만136명(20.8%), 30대가 35만4563 명(15.0%)으로 뒤를 이었다.

학업 스트레스, 불규칙한 생활 패턴, 수면 부족 등은 면역 을 하는 것이 중요하다. 력을 떨어뜨려 독감 바이러스에 더 쉽게 감염되고 회복도 더디게 만든다.

게다가 청소년은 영유아나 노년층 에 비해 상대적으로 백신 접종에 대 객색스러운 고열 한 관심이 낮거나 스스로 챙기기 어려운 경우가 많아 독감이 유행 하면 환자 수가 폭발적으로 증가

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 접 촉할 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 유행 을 예방하는 집단면역 형성을 위해서도 적극적으로 예방접종

인플루엔자

바이러스에 의해

발생되는 질환

11~4월경

출처=클립아트코리아

예방접종 후 약 2주가 지나면 방어 항 것으로 알려져 있다.

로 증가하는 점을 고려할 때 항 고 조언했다. 체 형성과 면역력 유지 기간 등 을 감안해 10월에서 11월 사이 에까지는 접종하는 것이 좋다. 만 9세 이상 어린이와 성인 은 과거 접종 이력과 관계없이

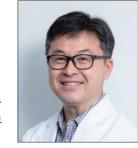
매년 한 번만 접종하면 된다. 독감 백신에는 A형 바이러스 2종과 B형 바이러스 1종 등총 3

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 전 환을 권고하고 있고, 국내에서도 3가 백신이 표준으로 전환

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

이어 "예방접종 후 접종 부위의 통증이나 근육통 같은 부작 용을 우려해 독감 예방접종을 피하는 경우도 있지만 독감으 체가 형성되는데, 건강한 성인의 경 로 인한 합병증 위험과 비교하면 접종을 통한 이득이 훨씬 크 우 70~90%의 예방 효과가 있는 다"며 "다만, 드물게 두드러기, 혈관부종 등 알레르기 반응이 나타날 수 있어 이상 반응이 지속되거나 다른 증상이 나타난 12월에 독감 환자가 폭발적으 다면 의료기관을 방문해 정확한 진단을 받는 것이 필요하다" 이산하기자 goback@gwangnam.co.kr



도움말= 김동규 원장 한국건강관리협회 광주전남지부

## '무등의림상 봉사상' 선정 최범채 시엘병원장 수상

광주시의사회는 '제35회 무등의림상봉사상'수상자로 최범채 광주 시엘병원 원장, 공로상 수상자로 양동호 연합 외과의원 원장을 선정했다고 13일 밝혔다.

무등의림 학술상 수상자로 는 김형준 전남대 의과대학 혈액내과 교수와 임경준 조선 대 의과대학 마취통증학과 교



수, 김병석 광주기독병원 부원장, 장철호 광주보훈병원 진 료부장이 각각 선정됐다.

무등의림상은 광주지역 의료계와 학술발전에 공헌한 의 사에게 주어지는 상이다.

최범채 원장은 2014년부터 이어온 몽골 국립의과대학 장 학금과 후원으로 수많은 청년들의 꿈을 지켜온 점을 높이 평 가 받아 봉사상 수상자로 최종 선정됐다.

특히 2017년부터는 몽골 의대생들에게 광주에서 직접 배 우고 연구할 기회를 제공하며 글로벌 의료 인재 양성에 앞장 서고 있다.

#### 난임술 해외 전파·취약층 후원 호평 공로상에 양준호 연합외과의원 원장

현재까지 100명 이상의 해외 의료진이 한국에서 난임 의 술을 배우고 돌아가 각국에서 새 생명 탄생을 돕고 있다.

몽골보육원, 농아학교 등의 후원도 꾸준히 하고 있다. 공로상 수상자인 양동호 원장은 2020년 광주시 코로나19 민관공동대책위원장을 맡아 지역사회 감염 확산 방지와 공

중보건 향상에 크게 기여했다는 평가를 받았다. 학술상을 받은 김형준 교수는 33년간 백혈병 환자 치료와 연구에 매진해 국내외 학술지에 약 400편의 논문을 발표, 혈 액종양학 연구의 국제성 위상을 높였다는 평가다.

임경준 교수는 조선대 의학연구원장 재임 시 기초의학 임상의학 등 여러 분야의 학문 간 상호교류를 통해 통합적인 의학 발전에 기여한 점을 높이 평가받았다.

김병석 부원장은 '대장암 완치 프로젝트' 공저로 참여해 전문 진료 분야를 대장암 치료 영역으로 확장하고, 대장・항 문 질환의 조기 진단과 예방 교육 활동을 주도했다.

장철호 광주보훈병원 진료부장은 약 20년에 걸쳐 국 제학술지에 160편 이상의 논문을 발표하고 '한국을 빛 낸 사람들'에 3회 등재되는 등 지역 이비인후과 발전과 후학양성에 기여했다는 평을 받아 학술상 수상자로 선

시상식은 오는 26일 조선대 부속중학교 운동장에서 열리 는 '제31회 광주의사의 날'에서 이뤄진다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr

