

수족구병 새 학기에 기승, 장난감·집기 철저히 소독해야

〈손·발·입안에 물집〉

봄철은 건강관리로 빨간불이 켜지는 시기다. 일교차가 심해 면역력이 쉽게 떨어지는 데다 각종 바이러스가 본격적으로 활동을 시작하기 때문이다. 코로나19 확산이 줄면서 실내외 활동이 활발해져 좀 더 각별한 주의가 필요하다. 특히 3월은 어린이집·유치원·학교 등이 새 학기를 맞는다. 어떤 각종 유행병을 조심해야 할까.

영유아기에 조심해야 할 건 수족구병이다. 이를 그대로 손과 발, 입 안에 물집이 생기는 병이다. 콕사키바이러스 또는 엔테로바이러스 감염으로 발병하며 3~4월부터 시작해 6~7월까지 유행하는 경향을 보인다. 주로 영유아에서 발생하며 어린이집·유치원처럼 집단생활 시설에서 전파될 가능성이 크다. 가톨릭대 인천성모병원 소아청소년과 김민성 교수는 “수족구병은 날씨가 온화하고 새 학년, 새 학기를 시작하는 봄철 이후 특히 주의해야 한다”며 “비교적 전염성이 강해 한 아이가 걸리면 다른 아이들도 걸리기 쉽다”고 말했다.

어린이집·유치원에서 전파 가능성 커
수족구병이면 열이 나거나 두통을 호소하고 설사·구토 증세를 보인다. 특징적인 건 손이나 발, 입안의 점막과 혀, 잇몸 등에 물집성 발진이 생기는 것이다. 물을 삼키거나 음식을 먹기 어려워 탈수 증상을 겪는 이들도 있다. 대부분 7~10일 후엔 회복한다. 다만 드물게 뇌간뇌염이나 뇌수막염, 급성 이완성 마비 등 치명적인 합병증으로 이어질 수 있다. 수족구병을 진단받은 영유아가 38도 이상의 열이 48시간 이상 지속하거나 39도 이상의 고열이 있는 경우 구토·무력증·호흡곤란·경련 증상을 보이는 경우 팔다리에 힘이 없거나 걸을 때 비틀거리는 경우 합병증을 의심할 수 있다.

아이 수족구병에 걸렸다면 부모는 잘 먹여야 한다. 입안이 아파 아이가 잘 먹지 못할 땐 부드럽고 자극적이지 않은 음식을 준비한다. 보통 따뜻한 음식보다 찬 음식을 더 잘 먹는다. 열이 많이 난다면 해열제를 챙겨 주고 그래도 열이 떨어지지 않을 땐 30도 정도의 미지근한 물로 닦아준다. 평소 손이 자주 닿는 장난감·집기는 수시로 소독하는 게 좋다. 김 교수는 “주로 발병 첫 주에 전염성이 강하므로 자가 격리를 하고 이후에도 분변 관리나 손 씻기 등 위생관리를 철저히 해야 한다”고 강조했다.

볼거리로 알려진 유행성 이하선염 역시 요주의 질환이다. 양쪽 귀밑에 있는 이하선(침샘)에 부종을 일으키는 바이러스 감염병이다. 말하거나 재채기할 때 분비되는 침방울을 통해 전파된다. 4~6월, 10~12월에 많이 발생하고 4~6세, 13~18세에서 발생률이 높다. 증상은 바이러스에 감염되고 2~3주 정도의 잠복기를 거친 후 나타나는 편이다.

보통 발열이나 근육통, 피로, 식욕 감퇴 증상이 먼저 나타나고 며칠 뒤부터 양쪽 또는 한쪽 귀밑 침샘이 단단하게 부으면서 아프다. 부기는 1~3일째 가장 심하고 통증 때문에 삼키거나 씹을 때 고통스럽다. 증상이 없거나 호흡기 증상만 나타나는 경우도 있다. 이런 증상은 일주일가량 이어지고 대개 10일 정도 지나면 회복한다.

통증이 심할 땐 진통제를 쓰고 상태에 따라 수분·전해질 공급을 고려한다. 침샘의 통증과 부종을 가라앉히기 위해 찜질하고 침샘을 자극해 분비액의 통증을 완화할 수 있는 신맛 나는 음식이나 과일주스는 피하는 게 좋다. 전파 방지를 위해 환자는 증상이 나타난 후 5일 정도까지 격리가 필요하다.

눈은 점막이 외부에 노출돼 있다 보니 꽃가루, 황사, 미세먼지 등 환경에 민감하다. 분만 되면 유난히 눈이 가렵고 충혈되는 사람이 많은 이유다. 결막염이 대표적이다.

알레르기성 결막염은 대부분 증상이 가볍고 별다른 합병증을 남기지 않는다. 하지만 알레르기성 결막염 증상이 보다 심하고 만성적인 양상을 보인다

봄철 유행하는 병 대비하기
침방울로 전파되는 볼거리도 주의
남에게 전염 안되게 자가격리 필요
유행성 결막염·A형 간염도 속출
외출 후 반드시 손 깨끗이 씻어야

생애주기별 주의해야 할 감염병 자료:질병관리청

신생아기	영유아기	학령기	청장년기	노년기
호흡기세포융합 바이러스(RSV) 감염증 로타바이러스 감염증	성홍열·인플루엔자 유행성 이하선염 수족구병·수두	성홍열·인플루엔자 유행성 이하선염 수두	A형 간염 결핵	인플루엔자·결핵 중증 열성혈소판 감소 증후군(SFTS) 쯔쯔가무시증

증상으로 본 봄철 유행병

수족구병 손·발 물집성 발진 혀·잇몸·뺨 안쪽 물집	유행성 결막염 눈물·눈곱 충혈·눈꺼풀 부종
유행성 이하선염 발열·두통·근육통 침샘 부종과 통증	A형 간염 발열·두통·피로 암갈색 소변·황달

유행병 예방을 위한 생활수칙

- 1 흐르는 물에 30초 이상 꼼꼼히 손 씻기
- 2 눈을 수시로 만지거나 비비지 않기
- 3 아이들 장난감과 놀이기구·집기 수시로 소독하기
- 4 환자 배설물이 묻은 옷 철저히 세탁하기
- 5 수건·베개·화장품 등 개인 소지품을 타인과 공유하지 않기
- 6 의심 증상 있으면 병원 진료받고 외부 일정 피하기
- 7 조개류 익혀 먹고 안전한 물 마시기
- 8 채소·과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨 먹기

큰 합병증을 남기지 않는다. 하지만 알레르기성 결막염 증상이 보다 심하고 만성적인 양상을 보인다

아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염으로 발생하며 결막(흰자)뿐 아니라 각막(검은 동자)에도 염증을 유발할 수 있다. 주로 오염된 매개물을

통해 감염되고 눈병에 걸린 환자와 접촉하면 감염될 확률이 높다. 눈곱·눈물과 직접 접촉해 전파되거나 이를 만진 손과 접촉한 수건, 침구, 세면도구 등을 만진 후 눈을 비벼 걸리기도 한다. 전염성이 강한 특징이 있어 단체 생활을 하는 공간에서 특히 주의한다.

충혈이나 눈곱, 눈물, 이물감이 심하고 염증이 각막으로 퍼지면 각막 상피가 벗겨지면서 심한 통증 때문에 눈을 뜰 수 없을 정도가 된다. 이때 적절한 치료를 받지 못하면 시야가 흐려 보이거나 심한 경우 시력 저하를 유발할 수 있어 적절하게 치료해야 한다. 어른에게선 눈에 국한된 병이지만 어린이의 경우 고열과 인후통, 설사 등 전신 증상을 보이기도 한다. 증상은 대개 3~4주간 지속하며 증상이 시작 된 후 2주까지 전염성을 가진다.



광주 북구 보건소 교육실에서 중흥어린이집 원생들을 대상으로 세정기를 이용해 올바른 손씻기에 관한 교육을 하고 있다.

/김진수 기자 jeans@

간 질환자는 A형 간염 백신 맞아라
초기 2주간은 찜질로 부종이나 통증을 완화하고 외출 시 선글라스를 착용해 눈부심을 피하는 게 좋다. 바이러스 아형이 워낙 다양해 치료제는 따로 없다. 가천대 길병원 안과 이종연 교수는 “유행성 결막염은 치료제가 없고 항생제 또는 스테로이드 안약을 사용하면 된다”며 “예방을 위해 외출 후엔 반드시 손을 깨끗이 씻고 만약 병에 걸렸다면 외출을 삼가고 타인에게 전염되지 않도록 각별히 주의해야 한다”고 말했다.

청장년층이라면 A형 간염에 대한 경각심을 가져야 한다. 주로 오염된 손과 물, 음식, 대소변을 통해 감염된다. 초기엔 감기처럼 열이 나고 전신 피로감이나 근육통이 생긴다. 식욕이 떨어지고 구토·발열 등의 전신 증상이 나타나기도 한다. 그러다 소변 색이 진해지고 눈 흰자 위에 황달기가 보이고 나서야 질병을 인지한다. A형 간염은 환경과 위생이 개선되면서 그동안 바이러스에 노출되지 않았던 20~40대가 취약 계층이다.

A형 간염에 걸리면 수액 요법 등 증상에 대처하는 치료로 회복한다. 무엇보다 예방이 가장 효과적인 치료다. 개인위생 관리와 함께 백신을 접종하는 게 좋다. 특히 간 질환이 있는 사람은 간부전 발생 위험이 높으므로 반드시 예방접종을 받을 것을 권한다. 평소엔 항상 손을 깨끗하게 씻고 익히지 않은 음식 섭취는 자제한다. 지하수나 약수는 끓여 마시는 것이 좋다.

/김선영 기자 kim.sunyeong@joongang.co.kr
(광주일보와 중앙 SUNDAY 제휴 기사입니다)

“고객에게는 신뢰와 만족”

국제보청기

1982-2022
국제보청기 40주년
진심으로 감사드립니다!

- ✓ 필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
- ✓ 작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
- ✓ 정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.

본점 서석동 남동성당역 062) 227-9940
062) 227-9970

서울점 종로 5가역 1층 02) 765-9940

순천점 중앙시장 앞 061) 752-9940