

독감백신, 합병증 높은 중장년층 예방접종 필수

중년기, 성공적 노화 준비 시기...최고 효율 '예방접종' 충분한 시험 거쳐 안정성·효과 확인...안심하고 접종

과거에는 예방접종이 소아청소년의 전유물이었다. 전체 인구를 대상으로 개인에서의 감염병 발생 자체를 막아 국가 전체적인 유행을 차단하는 효과가 있기 때문이었다.

성인의 경우는 다르다. 감염병의 발생을 막아주기도 하지만 발병을 하더라도 중증 감염병으로의 진행을 상당수 줄여 입원 및 사망률을 낮추기 위한 것은 물론이고 가족의 부담을 줄여줄 수 있다.

중년기는 일반 성인기와는 달리 적절한 관리를 해야 각자의 사회적, 가정적 역할을 충실히 해낼 수 있는 시기다. 또 이 시기는 성공적인 노화를 준비해야 하는 시기이기도 하며 적은 노력과 비용으로 최고의 효율을 내는 방법이 바로 예방접종이다.

◇대상포진 백신, 수두 앓았던 사람은 모두 접종대상

대상포진은 수두를 앓았던 성인에서 신경절에 잠복 감염돼 있던 수두바이러스가 재활성화돼 발생하는 질환이다. 50대에 접어들면서 발생률이 급격히 증가하며 최근에는 환경오염, 스트레스 등 다양한 영향으로 인해 젊은 층에서의 발생률 또한 가파르게 증가하고 있다. 그 중 특히 65세 이상의 고령에서는 발생률 자체가 높을 뿐 아니라 대상포진의 피부 병변이 치유된 뒤에도 극심한 통증이 유발되는 '포진 후 신경통'이 오랜 기간 지속돼 고령 환자에서 삶의 질 저하를 초래하는 대표적 질환이라고 할 수 있다.

특히 고령에서 많이 생기는 '포진 후 신경통'은 오랜 기간 치료하여도 6개월 이상 장기간 지속되는 경우가 많으며 치료 과정 중 약물중독, 통증으로 인한 우울증 발생 심지어는 자살에 이른 보고가 있을 정도로 극심한 통증을 유발한다는 심각성이 있다.

수두를 앓았던 사람은 모두 대상포진의 발병 가능성이 있으므로 접종대상이다. 일반적으로 1970년대 이전 출생자는 대부분 수두를 앓았다고 간주되며 특히 대상포진의 발병률이 급격히 증가하는 50세 이상의 성인이 적절한 대상이다. 대상포진 백신은 백혈병, 림프종, 골수 침범이 있는 악성 종양 환자, 에이즈 환자, 임신부 등을 제외하고는 접종 가능하며 다른 예방접종과 동시에 맞어도 안전하다.

다만, 대상포진을 이미 앓은 경우에는 약 1년 내에 재발이 매우 드문 것으로 알려져 있으므로 1년 이상 경과한 후 접종받는 것이 좋다. 다른 동반 질환 때문에 스테로이드제를 복용 중이거나 앞으로 치료받고 있는 환자는 미리 주치의와 상의 후 접종해야 한다.

◇인플루엔자, 중장년층에서 합병증 발생빈도 높아 예방접종 필수

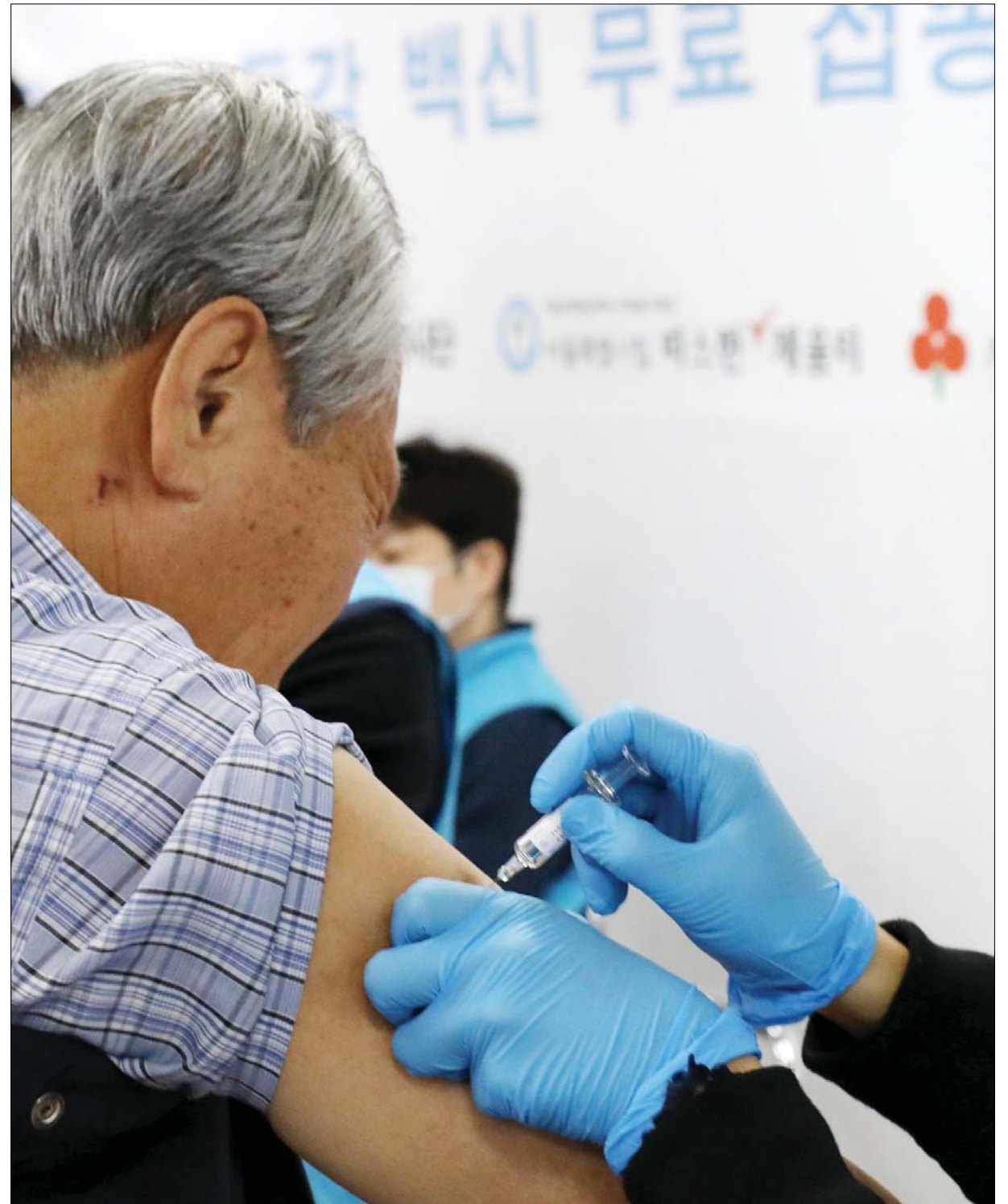
인플루엔자 감염증(독감)은 흔한 호흡기 질환으로 대부분 쉽게 호전되지만, 50세 이상의 중장년층에서는 중증 폐렴 등의 합병증 발생빈도가 높고 입원 및 사망률도 높아질 수 있다. 인플루엔자 예방접종은 가장 흔하게 시행하는 것이지만 이에 대해 잘못 알려져 있는 사실이 많다. 단순 감기와 인플루엔자 감염증(독감)은 다른 원인에 의해 발생하는 질환이다.

인플루엔자 예방접종은 단순 감기(상기도 감염)를 막지 못한다. 또 모든 종류의 인플루엔자 감염을 예방할 수 있는 것은 아니다. 백신에 포함된 3~4가지 종류의 인플루엔자에만 예방 효과가 있다. 매년 전 세계적으로 유행 가능성이 있는 인플루엔자 아형에 대해 세계보건기구 및 여러 감염병 전문단체의 합의에 따라 백신에 포함된 아형을 결정하므로 그 백신에 포함된 아형에 대해서만 예방효과가 있다. 김종우 인제대 상계백병원 가정의학과 교수는 "인플루엔자의 예방효과는 약 6개월간 지속되며 유행 시기는 대부분 12~1월이지만 최근에는 2~4월까지 유행이 지속되는 경우가 있으므로 매년 10월에 접종을 받는 것이 가장 좋다"고 말했다. 또 "중장년층에서의 예방효과는 매우 좋아 백신과 유행 바이러스 아형이 일치하는 경우 약 90% 예방할 수 있으므로 반드시 맞아야 하는 접종"이라고 강조했다.

◇파상풍, 1967년 이전 출생자 3회 접종·이후 출생자 1회 접종

파상풍은 파상풍균이 만드는 신경독이 신경계를 침범해 근육의 긴장성 연축을 일으키는 치명적인 질환이다. 중장년층이 다쳐서 상처가 생기는 경우(칼에 베거나, 공구에 다치거나, 동물에 물리거나, 산에서 넘어지는 등) 많이 발생하며, 심각한 합병증이 발생할 수 있다. 상대적으로 다른 감염병보다 많이 알려져 있지 않아 접종률은 아직 낮은 것으로 추정된다.

국내 지침에 따르면 1967년 이전 출생자는 최근 10년 내에 파상풍 관련 백신을 접종받은 적이 없는 경우 3회 접종을 받는 것이 원칙이며 1967년 이후 출생자는 최근 10년 내 백신을 접종받은 적이 없는 경우 한 차례 접종받고 이후 10년에 한 번씩 추가로 접종을 받



아야 한다.

◇폐렴사슬알균, 65세 모든 성인 접종 권고

폐렴사슬알균 백신은 단순 폐렴보다는 중증의 감염증을 예방하기 위해 필요하다. 중증의 감염증에는 폐렴사슬알균에 의한 폐렴, 수막염, 중증폐렴 등이 있다. 특히 장년층에서 효과적이며, 폐렴사슬알균 및 합병증을 50~60% 가량 감소시킬 수 있다.

즉, 백신을 접종하면 감염증으로 인한 사망률을 낮추고 중증감염증이 발생하였을 때 중환자실 치료가 필요할 확률이 낮아지며 입원치료를 받아야만 하는 폐렴이 통원치료로만 회복될 확률도 높아지는 등 감염증의 발생 자체를 막는 목적보다 병의 심한 정도를 한 두 단계 낮추어 주는 역할을 해 준다고 이해하면 쉽

다. 특히 초고령에서는 효과가 떨어질 수 있으므로, 적절한 시기에 접종을 시작하는 것이 중요하다.

김종우 교수는 "일반적으로 65세 이상의 모든 성인에서 폐렴사슬알균 백신 접종이 권고된다"며 "만성질환이 없는 65세 미만에서도 흡연을 하거나 음주를 많이 하는 경우, 당뇨병, 만성폐질환, 천식, 만성간질환 등의 질환이 있다면 접종이 필요하다"고 말했다.

현재 사용되고 있는 백신은 충분한 시험을 거쳐 개발된 것으로 그 안전성과 효과가 확인된 것이다. 백신의 종류와 개인의 상태에 따라서 주사 부위에 발진, 통증, 붓기, 가려움증 등의 증상이 발생하거나 전신적으로 두통, 근육통, 열감 등이 발생하는 경우도 있다. 그러나 대부분의 증상은 경미하고 일시적이므로 접종을 피해야 하는 상황이 아니라면 안심하고 접종받는 것이 건강을 지키는 좋은 방법이다.

부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다

가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는 공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로 가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.

