가을철 열성 질환 예방에 대하여

"감염병의 예방을 위해 가장 먼저 알아야 하는 것은 그 감염병이 '어떻게 전파가 되는지' 이다.
이것을 잘 알아야 전파를 막을 수 있기 때문이다."

경기도 역학조사관
양 경 호

어느새 아침저녁으로 쌀쌀한 바람이 불면서 가을이 오는 것을 느끼게 된다. 업무상 감염병 관리를 담당하고 있는지라 계절이 바뀌면 어떤 감염병이 기승을 부리는지 신경을 쓰게 된다. 보통 가을이 오면 환절기 감기를 조심하는 게 중요하지만, 못지않게 중요한 가을철 감염 질환이 있다. 바로 3대 가을철 열성 질환이라고 알려진 **쯔쯔가무시증, 신증후군출혈열, 렙토스피라증**이다.

이 가을철 열성 질환들의 국내 발생빈도는 그렇게 높지 않다. 쯔쯔가무시증의 발생이 가장 많아 연 8,000~9,000건 정도이고, 신증후군출혈열은 연 400건, 렙토스피라증은 연 50건 정도 밖에 되지 않는다. 그러나 야산이나 농지로 지역을 한정하면 발생률도 꽤 높고, 한 번 감염되면 증상이 심하여 입원치료가 필요한 경우가 대부분이다. 또한 쯔쯔가무시증의 경우에는 노인에게 발생할 경우 사망률도 비교적 높다. 그렇기 때문에 이 감염병들에 대한 간단한 정보와 예방법을 숙지하는 것이 가을철 감염 질환 예방에 도움이 될 것이다.

감염병의 예방을 위해 가장 먼저 알아야 하는 것은 그 감염병이 '어떻게 전파가 되는지' 이다. 이것을 잘 알아야 전파를 막을 수 있기 때문이다. 앞서 언급한 세 가지 가을철 열성 질환들은 사람한테서 전파가 되지 않고 동물 혹은 곤충을 통해 전파가 된다는 점은 같지만, 상세한 전파양식은 각기 다르다.

먼저 쯔쯔가무시증은 털진드기의 유충에 물려 전파가 된다. 진드기가 보통 풀에 많이 있기 때문에 추석 때 성묘를 가거나 풀베기를 할 때 많이 발생하게 된다. 신증후군출혈열은 건조된 들쥐의 침이나 배설물이 사람의 호흡기로 들어가서 발생하게 되며, 호흡기로 전파되기 때문에 예방이 조금 까다롭다. 마지막으로 렙토스피라증은 감염된 야생동물이나 가축의 소변에 사람의 피부나 점막이 노출되면서 전파되며, 직접 동물에 접촉하지 않더라도 오염된 물을 통해서 감염될 수 있다.

세 질환의 증상에 대해서도 간단히 알아보자.

먼저 쯔쯔가무시증은 발열, 오한, 두통, 목 주변 림프절의 비대 등이 나타나고 열이 발생한 지 약 1주일 후 피부에 붉은 반점이 생겨 몸통에서 사지로 번진다. 털진드기에 물린 부위에 딱지(가피)가 생기는 것이 특징이다. 신증후군출혈열은 열이 발생하고 혈압이 저하된 후 소변이 감소하는 증상이 연이어 나타나는 게 특징이다. 이런 과정이 2주 정도 나타난 후 회복이 되지만, 저혈압이 나타나거나 소변이 감소하는 동안 적절한 치료를 하지 않으면 사망하거나 합병증이 발생할 수 있다. 렙토스피라증은 대부분의 경우 약간의 발열만 나타나지만 증상이 심한 경우 발열, 오한, 두통, 결막충혈과 더불어 폐렴이나 간부전, 신부전, 심근염이 발생하기도 한다. 특히 간부전이 합병된 경우 사망률이 높기 때문에 주의하여 치료해야 한다.

이제 이 가을철 열성 질환들의 예방법에 대해 알아보도록 하자.

이 질환들의 전파양식에서 살펴보았듯이 기본적으로 도심이 아닌 농지나 야산에서 발생하고 노출된 피부를 통해 감염된다. 그래서 첫째로 야외활동 시 약간 덥더라도 긴팔옷과 긴바지를 입는 것이 좋다. 부득이하게 야외에 오래 있을 경우 장화를 신고, 목은 스카프 등으로 덮어 피부의 노출을 최소화하는 것을 권장한다. 둘째로 잔디 혹은 땅바닥에 눕지 말아야 하고 옷을 풀밭에 놓아두는 것도 피해야 하며, 야외활동 후에는 옷을 제대로 털어 세탁을 하고 몸을 씻는 것이 좋다. 셋째로 깨끗하지 않은 물에 몸을 담구는 것을 삼가야 한다. 마지막으로 야외활동 후 2주 이내에 열이 나면 의료기관에 가서 진료를 받고, 이 때 의료진에게 야외활동 내역을 꼭 말해야 한다.

우리 모두 상기의 주의사항을 염두에 두고 가을철 열성 질환을 예방하도록 하자.