



월간 동행 07호

암 진단과 치료라는 긴 여정 속에서 생기는 궁금증과 고민, 말로 표현하기 어려운 마음까지 현장에서 여러분과 함께하는 의료진의 경험과 진심을 담았습니다.
매월 한 가지 주제를 깊이 있게 다루어 여러분의 치료 여정에 실질적인 도움이 되는 든든한 안내서가 되도록 노력하겠습니다.



☞ 전문의가 직접 알려드립니다



피하고 막고 버티자! 슬기로운 생활 속 감염병 예방법

감염관리실 실장 · 진단검사의학과 과장 박철민

Contents

- ☑ 감염병 확률을 낮추는 '피하기'
- ☑ 몸으로 들어오는 길을 차단하는 '막기'
- ☑ 면역력으로 이겨내는 '버티기'
- ☑ 감염병 시대에서 '잘' 살아내기



※ 지금 읽고 계시는 내용은
유튜브 영상으로도
보실 수 있습니다.

▶ 영상보기

안녕하세요. 동남권원자력의학원 원자력병원 감염관리실장 박철민입니다. 우리는 지금 '감염병의 시대'에 살고 있습니다. 일본의 연쇄상구균 독성 쇼크 증후군부터 백일해, 코로나19, 그리고 산과 들의 살인 진드기까지 우리를 위협하고 있습니다. 그래서 월간동행을 통해 일상 생활 속에서 감염병을 어떻게 예방할 것인지 말씀드려보고자 합니다. 제가 좋아하는 전설적인 권투선수 메이웨더 주니어가 상대의 펀치를 '피하고, 막고, 버티며' 승리하듯이 우리도 이 전략을 갖춘다면 충분히 스스로를 지킬 수 있습니다.



Contents 01

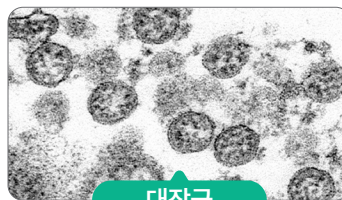
감염병 확률을 낮추는 '피하기' 전략

●● 감염병이란?

감염병은 세균, 바이러스, 진균(곰팡이) 같은 병원체가 우리 몸에 들어와 생기는 병입니다. 이들의 특성을 아는 것이 '피하기'의 시작입니다.

병원체 종류	감염 질환
세균	• 결핵, 콜레라, 장티푸스, 백일해, 매독 등
바이러스	• A·B·C형 간염, 코로나19, 인플루엔자, 홍역 등
진균 (곰팡이)	• 무좀(백선), 칸디다증, 침습성 진균 감염 등

●● 세균 VS 바이러스



대장균



바이러스

왼쪽 이미지는 대장균을 확대한 사진이고 오른쪽 이미지는 바이러스입니다. 사진으로는 세균과 바이러스 크기가 비슷해 보이는데 실제로는 세균보다 바이러스의 크기가 훨씬 작습니다.

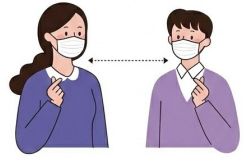
바이러스는 일종의 무생물이기 때문에 스스로 증식하지는 못합니다. 세균은 온도가 높은 여름철이나 습도가 높을 때 증식을 하기 때문에 여름철에는 세균 감염이 위험하고, 건조하거나 겨울철에는 바이러스 감염이 흔한 경향이 있습니다.



피하기 전략

전략 1 | 사회적 거리두기

사실 애초에 병원체와 만나지 않으면 감염병은 걸리지 않습니다. 그래서 코로나19 때 사회적 거리두기 등을 통해서 바이러스를 피하고자 했습니다. 사람 간 전염되는 병은 사람을 피해야하는 것이죠.



사실 거리두기도 중요하지만 일단 모든 감염은 철저히 '확률'의 문제입니다. 감염원(감염병을 나한테 옮길 수 있는 사람)과의 접촉 횟수를 줄이는 것이 중요합니다. 그래서 50명을 만난 사람보다 100명을 만난 사람의 감염 확률이 높은 것이 당연합니다. 사람 간 전염되는 병은 사람을 피하고, 진드기나 말라리아처럼 동물이 옮기는 병은 그 서식지를 피해야 합니다.

전략 2 | 밀집되고 환기 안되는 곳 피하기

호흡기 감염병은 사람이 많고 밀집된 곳에서 서로 기침을 하다보면 잘 걸릴 수 있는데 바람이 불거나 환기가 잘되어서 바이러스 입자가 날아가면 또 괜찮습니다. 그래서 밀집된 곳에서는 환기를 자주 시키는 것이 중요합니다.



전략 3 | 음식, 물, 오염된 손 조심하기

장염이나 간염 같은 소화기 감염병은 오염된 음식과 물도 원인이지만 음식을 오염된 손으로 집어서 먹는 경우도 중요한 원인 중 하나입니다.



특히 개발도상국이나 더운 지역으로 여행을 가시면 물이 깨끗할 수도 있지만 그렇지 않은 지역들은 살펴보고, 검증되지 않은 물은 절대 그냥 드시면 안 됩니다. 다행인 점은 세균이나 바이러스 한 개가 몸에 들어온다고 해서 바로 감염병에 걸리는 것은 아닙니다.

전략 4 | 병원에서 더욱 더 조심하기

감염병에 가장 위험한 장소는 바로 병원입니다. 아픈 분들이 오는 곳이고, 항생제 내성 세균들에 노출될 확률이 높아질 수 있습니다. 저는 지인들에게는 가급적 빨리 퇴원하는 것을 권유합니다. 치료가 끝났는데 병원에 굳이 있어야 하는 다른 이유가 없다면 감염병을 피할 목적으로 퇴원하시는 것을 추천 드립니다. 그리고 불필요한 입원과 방문 면회는 안 할수록 좋습니다.



몸으로 들어오는 길을 차단하는 ‘막기’ 전략

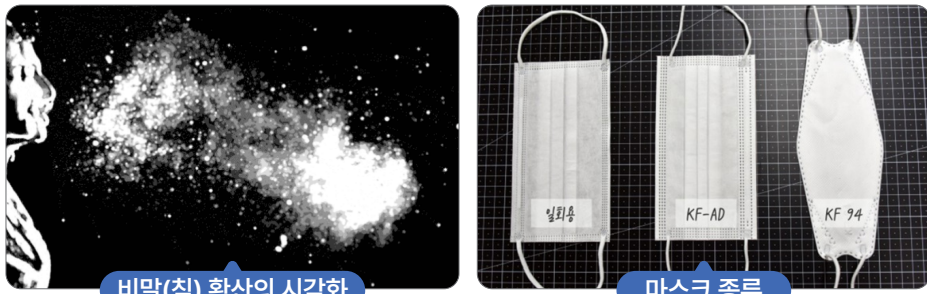
다음은 감염병 ‘막기’입니다. 병원체가 코, 입, 손을 통해 들어오지 못하도록 철저히 막아야 합니다.

●● 막기 전략

☞ 전략 1 | 개인보호구(마스크) 쓰기

마스크를 쓰는 이유는 크게 세 가지인데 1) 병원체가 코와 입으로 들어오는 것을 막음으로써 자신을 보호할 수 있기 때문입니다. 그리고 2) 병원체가 코와 입에서 나가는 것을 막음으로써 타인을 보호할 수 있습니다. 마지막으로 3) 손으로 코와 입을 만져서 손에 병원체가 묻는 것을 방지합니다.

마스크를 쓰시면 쓰신 걸 의식하셔서 오히려 더 만지실 수도 있는데 주의하셔서 가급적 만지지 않도록 하시고 손을 잘 씻으셔야 합니다. 아래 이미지는 재채기할 때 침이 튀는 모습입니다. 약 2m까지 나간다고 보고되어 있습니다.



비말(침) 확산의 시각화
기침 예절이 필요한 이유

마스크 종류

제가 많이 듣는 질문 중 하나가 무엇을 써야 하나냐는 것인데요. 마스크는 KF94, KF-AD(비말 차단), 일회용 마스크(수술용, 덴탈, 그 외) 등 종류가 많습니다. 예를 들어 호흡기 감염자를 간병할 때는 KF94를, 일상적인 상황(본인의 감기 등)에서는 비말 차단용이나 일회용 마스크를 선택하는 등 위험도에 따라 쓰시면 됩니다. 100% 차단은 어렵더라도 감염에 필요한 일정량 이상의 침입을 막아주는 핵심 도구입니다.

그리고 마스크 한 개로 여러 날 쓰시는 경우가 있는데 정기적으로 바꿔서 써야 차단 효과가 극대화 됩니다. 쓰실 때도 숨 쉬는 것이 편하면 공기가 옆으로 다 새서 효과가 없기 때문에 호흡기 질환자나 고령자는 제대로 쓰기 힘든 제한점이 있기도 합니다.

마스크 사용 전후가 감염에 가장 취약한 시점입니다. 마스크를 벗을 때도 벗고 손으로 바로 만지는 것은 위험한 행동이니 꼭 기억하시기 바랍니다.

전략 2 | 손씻기



손의 세균 모습



잘 안 씻기는 부위

왼쪽 사진은 밖에서 놀다가 온 열 살 남자 아이가 세균이 자라는 배지위에 자신의 손을 찍은 사진입니다. 다양한 색깔로 보이는 것 하나하나 다 세균입니다.

의료인들이 감염관리를 위해 손 씻기 하는 것 외에 일반 사람들이 손을 씻으면 안 씻기는 부위가 딱 정해져 있습니다. 특히 엄지손가락, 손등, 손끝은 일반적인 방법으로는 거의 씻기지 않습니다. 그런데 우리는 보통 손끝으로 코와 입을 만집니다. 그래서 안 씻기는 저 부위가 위험합니다. 일상생활을 할 때는 괜찮지만 병원에서 간병을 한다거나 할 경우 아래와 같은 손씻기 6단계를 지키면 좋습니다. 그 이유는 간병을 하면서 환자랑 직접 접촉을 하기 때문입니다.

30초 이상 올바른 손 씻기 6단계

30초 이상, 6단계(손바닥, 손등, 깍지, 손가락 마주잡기, 엄지, 손톱 밑)를 지켜야 합니다. 씻고 난 후에는 핸드 드라이어나 페이퍼 타월로 반드시 건조해야 세균이 다시 달라붙지 못합니다.



1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 손가락을 마주잡고 문질러 주세요



5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

손씻기는 언제할까요?

- ① 손에 뭔가 묻었을 때 (침, 콧물 등 체액은 특히)
- ② 불특정 다수가 만진 물품을 만진 후 (외출 후 꼭 손 씻기)
- ③ 화장실 갔다 온 다음 (가장 중요)

면역력으로 이겨내는 ‘버티기’ 전략

우리 몸에 병원체가 들어오더라도 면역력을 강화해서 버티내면 회복할 수 있습니다.

버티기 전략

전략 1 | 수분섭취 잘하기

균형있는 식단과 적절한 수분 섭취가 중요합니다. 특히 어르신과 여성분들은 갈증이 나지 않도록 적절히 물을 드셔야 합니다. 수분이 부족해 방광에 세균이 정체되면 방광염 등 감염의 원인이 되기도 합니다.

전략 2 | 지병 관리하기

가장 중요한 것 중 하나가 평소에 갖고 있는 지병 치료입니다. 감염병은 언제 걸릴지 모르기 때문에 지병이 평소에 얼마나 잘 관리되었느냐가 감염병에 걸렸을 때의 예후를 결정합니다. 당뇨 같은 경우는 특히나 감염병에 취약하며 당뇨나 고혈압, 고지혈증 같은 성인병은 사전에 관리를 잘 하셔야 합니다. 고혈압인데도 증상이 없으면 약을 안드시는 분들이 많은데, 증상이 없더라도 미리 약을 드셔서 혈압을 관리하는 것이 미래의 감염병을 대비하는 가장 중요한 자세입니다.

전략 3 | 예방접종 꼭 하기

마지막으로 예방접종을 꼭 강조하고 싶습니다. 국가에서 권장하는 예방성 무료 접종(독감, 폐렴구균 등)은 반드시 맞으셔야 합니다. 폐렴구균 같은 경우에는 65세 이상으로 나이 제한이 있는데 이 나이가 딱 넘어가는 순간 맞으셔야 합니다. 국가에서 세금으로 접종하는 것은 다 이유가 있습니다. 접종을 했을 때 이득이 확실하기 때문에 무료로 놔드리는 것이니 꼭 맞으십시오. 그 외 백신으로는 대상포진이나 A·B형 간염 등이 있는데 금기대상이 아니라면 꼭 맞으시는 것을 권합니다.



연령별 성인 예방접종표

연령별 성인예방접종표

	만 19~29세	만 30~39세	만 40~49세	만 50~59세	만 60~64세	만 65세 이상
인플루엔자 ¹						
폐렴사슬알균 ²						
파상풍-디프테리아-백일해 ³						
대상포진 ⁴						
A형간염 ⁵						
B형간염 ⁶						
수두 ⁷						
홍역-볼거리-풍진 ⁸						
인유두종바이러스 ⁹						

해당 연령군에서 면역의 증가(백신 접종률, 과거 감염력, 또는 항체 검사 양성)가 없는 경우
 해당 연령군 중 고위험군(해당 기저질환이나 상황)에서 면역의 증가(백신 접종률, 과거 감염력, 또는 항체 검사 양성)가 없는 경우
 고려할 필요 없음

상황별(질환별) 성인예방접종표

상황별 성인예방접종표

	당뇨병	만성심혈관 질환	만성폐질환	만성신질환	만성간질환	항암 치료 중인 고형암	이식 이외 면역억제제 사용	장기이식	조혈모 세포이식	무비증	HIV 감염		임신부	의료기관 종사자
											CD4 < 200/mm ³	CD4 ≥ 200/mm ³		
인플루엔자 ¹														
폐렴사슬알균 ²														
파상풍-디프테리아-백일해 ³														
대상포진(생백신) ⁴														
A형간염 ⁵														
B형간염 ⁶														
수두 ⁷														
홍역-볼거리-풍진 ⁸														
인유두종바이러스 ⁹														
수막알균 ¹⁰														
일본뇌염 ¹¹														
b형 헤모필루스 인플루엔자 ¹²														

연령 기준에 부합하고 면역의 증가(백신 접종률, 과거 감염력, 또는 항체 검사 양성)가 없는 경우, 필요성이 강조되는 백신
 일반적인 권고기준에 따름
 고려할 필요 없음
 금기

※ 예방접종에 대한 자세한 내용은 대한감염학회 홈페이지(<https://www.ksid.or.kr>)를 참고하시기 바랍니다.

MEMO

감염병 시대를 ‘잘’ 살아가기 위한 조언

감염병으로부터 100% 자유로운 사람은 없습니다.

하지만 **(1) 피하기(확률 줄이기), (2) 막기(제대로 된 마스크 착용과 손씻기), (3) 버티기(지병 관리와 백신)**라는 세 가지 전략을 실천한다면 충분히 안전하게 지낼 수 있습니다.

또한 감염 예방은 의료진의 노력만으로 완성되지 않습니다. 필수 예방접종은 반드시 하시고 질환에 따라 필요한 백신도 잘 챙겨주세요.

마지막으로 손 씻기는 감염병 예방의 핵심입니다. 통계에 따르면 화장실 이용 후 손을 씻지 않는 사람이 남성은 38%, 여성은 20%나 된다고 합니다. 특히나 병원은 공용 공간입니다. 내가 문고리를 잡기 전이나 화장실을 다녀온 후 손을 씻는 사소한 행동이 나의 건강과 옆 침대 환자의 건강과도 연결된다는 점 기억해주시요.

본인이 아플 때 마스크를 써주는 배려, 소매로 입을 가리는 기침 예절, 그리고 제때 맞는 백신.

이 기본이 나와 내 이웃의 생명을 지킵니다. 여러분 모두가 건강한 모습으로 퇴원하시길 진심으로 기원합니다. 감사합니다.



월간동행 7호를 끝까지 읽어주셔서 감사합니다.

아래 퀴즈의 정답을 맞히신 분 중 추첨을 통해 작은 선물을 보내드립니다.

참여방법 : 답을 고르신 후 성함과 연락처를 작성하셔서 **로비에 있는 빨간 우체통에 넣어주세요!**



QUIZ

일반적인 손 씻기 시 사람들이 가장 소홀히 하여 잘 닦이지 않는 부위는 어디입니까?

- ① 손바닥 ② 손목 ③ 엄지손가락과 손끝 ④ 팔꿈치

성함

연락처

본 퀴즈에 응모하신 분들은 개인정보 수집 · 이용에 동의하신 것으로 간주됩니다.

※ 수집된 개인정보는 경품 발송 및 당첨자 안내 등의 목적 외에는 사용되지 않으며, 이벤트 종료 후 즉시 파기됩니다.