

내 몸 보호막 예방접종 미리 준비하면 효과 만점

백신 예방접종의 발전은 인류 역사상 가장 위대한 업적 중 하나로 꼽힌다. 18세기 초반만 해도 몸에 난 작은 상처나 호흡기 전염으로 두창(천연두를 한방에서 이르는 말), 페스트 등이 전염돼 수십만 명이 사망하는 경우가 허다했다. 이러한 감염병 및 풍토병에서 인류를 지킨 것이 백신 예방접종이다.

글 이진성 이코노미리뷰 기자 도움말 질병관리본부 예방접종도우미

우리는 예방접종을 통해 수많은 균과 바이러스로부터 우리 몸을 지키고 있다. 예방접종은 우리 몸에 들어온 외부물질(항원)에 대항하는 물질(항체)을 인공적으로 만들기 위해 몸에 병원성을 제외했거나 약하게 만든 외부물질(백신)을 소량 투입하여 병원체에 감염되기 전에 면역을 획득하는 방법을 말한다. 아직 면역력이 취약한 소아청소년뿐만 아니라 성인 역시 국가가 권장하는 예방접종을 해 면역력을 기르는 것이 필수적이다. 특히 어린 시절의 접종으로 생긴 면역 효과가 성인이 되면서 떨어지는 경우가 종종 있기 때문에 자신이 어떤 균과 바이러스에 면역이 생겼는지 확실하게 파악하는 것도 중요하다.

어릴 적부터 예방접종으로 건강을 지키자

처음 세상에 나온 신생아들은 어느 정도의 면역력을 전달 받은 상태에 있다. 그래서 질병에 대한 면역력이 어느 정도 있지만 태어난 지 6개월 정도가 지나면 대부분 자연면역력이 사라져 여러 가지 질병에 걸리기 쉬운 상태가 된다. 이러한 신생아들이 생명을 위협하는 다양한 질병에 노출되는 것을 막고자 국가가 시행하는 것이 바로 '국가예방접종 지원 사업'이다. 2009년 3월부터 시행한 영·유아 예방접종 국가지원 사업은 2012년에는 10종으로, 2013년에는 11종으로 확대되었다가 2014년에는 국가 지정 의료기관에서 만 12세 이하 모든 어린이를 대상으로 총 13종의 백신을 무료로 예방접종해준다.

지원백신 13종은 BCG(피내용), B형 간염, DTaP(디프테리아/파상풍/백일해), IPV(폴리오), DTaP-IPV(디프테리아/파상풍/백일해/폴리오), MMR(홍역/유행성이하선염/풍진), 수두, 일본뇌염(사백신), 일본뇌염(생백신), Td(파상풍/디프테리아), Tdap(파상풍/디프테리아/백일해), Hib(b형 헤모필루스 인플루엔자), 폐렴구균이다.



성인은 어떤 예방접종을 맞을까

예방접종은 소아청소년만 맞는다는 소수의 편견과 달리, 성인기에도 예방접종이 필요하다. 소아 때 예방접종을 했지만 지속적인 면역 효과를 갖기 위해 추가로 받아야 하는 예방접종, 성인기에 맞으면 효과가 더욱 큰 예방접종, 계절이나 직업에 따라 발생 위험이 높은 전염성 질환에 감염되는 것을 막기 위한 예방접종 등이 있다.

대표적인 예로는 바이러스성 간염이 있다. A형, B형, C형, D형, E형으로 분류할 수 있는데 이 중 B형 간염과 C형 간염을 특히 조심해야 한다. 만성간염과 간경화증, 간암으로 발전할 확률이 높기 때문이다. 3회에 걸쳐 접종해야 하며 첫 번째 접종을 받은 달을 기준으로 다음 달과 여섯 번째 달에 접종하면 된다. 3개월 연속 접종하는 방법도 있다.

9~10월에는 독감 및 유행성출혈열 예방접종이 주목을 받는다. 독감 예방접종은 가장 광범위하게 많은 사람이 접종한다. 9월 말~10월 초에 예방접종을 하면 항체가 2주 이내에 생기기 시작해서 6개월 정도 예방효과를 가지게 된다. 건강한 젊은 남녀보다는 소아, 만성질환자, 65세 이상의 노인 환자가 더 우선적으로 예방접종을 해야 한다. 이들은 독감에 노출될 경우 39℃가 넘는 고열은 물론, 두통, 근육통, 폐렴, 중추신경염 등의 합병증에 걸릴 확률이 더 높다. 아울러 임신 중인 여성은 태아에 이상이 생길 가능성을 배제할 수 없으므로 전문의와 상의한 후에 독감 예방접종을 받는 것이 바람직하다.

유행성출혈열은 농부, 공사장 인부, 캠핑하는 사람, 낚시를 자주 하는 사람에게서 자주 발병하는데, 이 바이러스에 감염되면 고열에 시달리게 된다. 해당 직업군에 종사하는 사람들은 예방접종을 하는 게 좋다.

표준 예방접종표 참고하고 내게 맞는 예방접종 하기

흙이나 가축과 접촉하는 노동자, 정원사, 경찰관, 소방수 및 군인들은 파상풍 예방접종을 해야 한다. 파상풍은 녹슨 못 등으로 입은 상처에 클로스트리듐 균이 독소를 만들어 신경에 영향을 줄 때 발생한다. 근육 경련, 호흡마비를 일으키지만 특별한 치료법이 없어 상태가 심해지면 사망할 수도 있다. 10년마다 예방접종을 하는 것이 좋다.

가임기 여성이 간염 외에 준비해야 할 것이 풍진 예방접종이다. 풍진은 바이러스성 전염병으로 홍역과 비슷한 증상을 보인다. 붉은 발진이 얼굴과 머리, 몸 전체에 나타났다가 시간이 지나면 치유된다. 보통의 경우에는 큰 합병증 없이 자연적으로 치유되지만 임신 초기에 풍진 바이러스에 감염되면 태아의 기형발생률이 높아진다. 풍진 예방접종은 1회 접종으로 그 효능이 평생 지속되는 만큼 임신 준비기간에 미리 맞아두는 것이 좋다.

50대 이상은 심각한 통증으로 유명한 대상포진의 통증을 줄일 수 있도록 대상포진 예방접종을 하는 것이 좋다. 대한감염학회는 60세 이상에게 대상포진 예방백신 접종을 권장하고 있다. 백신 접종은 연령에 따라 효과가 다르긴 하지만, 전체적으로 약 50%의 예방 효과가 있다. 이 외에도 국가에서 지정한 나이별 표준 예방접종표를 참고하여 적절한 예방접종을 하고 건강한 집 안을 만들어보자. 🍎

TIP

성인 주요 예방접종 대상 감염병

결핵(BCG), B형 간염,
디프테리아/파상풍/백일해, 폴리오,
b형 헤모필루스 인플루엔자, 폐렴구균,
홍역/유행성이하선염/풍진, 수두, 일본뇌염,
인플루엔자, 장티푸스,
신중후군 출혈열, A형 간염, 로타바이러스,
인유두종바이러스, 수막구균, 대상포진

출처: 질병관리본부 예방접종도우미