건강 프로젝트 습관을 바꿔라 ❶

예방접종 이래서 필요하다

올해 예방접종 하셨나요?

예방접종은 감염병을 방지하기 위해 면역의 원리를 이용한 백신을 미리 투여하는 것을 말한다. 역사상 가장 치명적 감염병인 두창이나 소아에게 심각한 후유증을 남기는 소아마비 등도 예방접종으로 박멸과 퇴치가 가능할 수 있었다. 수많은 바이러스가 차고 넘치는 세상에서 나를 지키려면 예방접종부터 챙기자. 예방접종 관련 통계를 모았다.

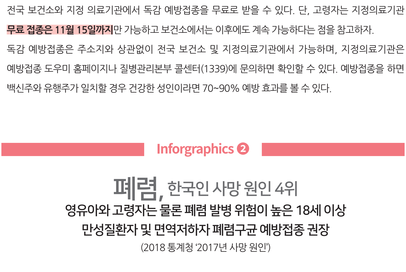
글 박지영 감수 오범조(서울특별시보라매병원 가정의학과 교수)

Infographics ❶

올해 국가예방접종 지원 연령층 확대

6개월 영아부터 12살 어린이까지, 고령자는 만 65세 이상부터

(2018 질병관리본부)



인플루엔자(독감)는 인플루엔자 바이러스에 의한 감염병으로 매년 겨울철 유행하여 고열과 함께 기침 등 호흡기 증상을 일으킨다. 두통, 발열, 오한, 근육통 등 전신증상과 심한 피로감이 나타난다. 어린이나 고령자는 독감이 심하면 위독한 상황에 처할 수 있으니 각별히 주의해야 한다. 질병관리본부에 따르면 독감을 예방하는 가장 효과적인 방법은 예방접종인데, 영유아와 노인, 심장·폐 등의 만성질환자 등이 독감 백신의 우선 접종 권장 대상이다.

특히 올해는 예방접종 지원 대상이 확대됐다. 작년까지는 생후 6개월부터 59개월까지였는데, 올해는 **6개월 영아부터 12살 어린이**가 대상이다. 이는 단체생활을 하는 이 연령대에서 독감이 발생하면 친구들끼리 옮고 옮기기가 쉽기 때문이다. **고령자는 만 65세 이상부터** 대상으로 기준에 해당하면 모두 전국 보건소와 지정 의료기관에서 독감 예방접종을 무료로 받을 수 있다. 단, 고령자는 지정의료기관 **무료 접종은 11월 15일까지**만 가능하고 보건소에서는 이후에도 계속 가능하다는 점을 참고하자.

독감 예방접종은 주소지와 상관없이 전국 보건소 및 지정의료기관에서 가능하며, 지정의료기관은 예방접종 도우미 홈페이지나 질병관리본부 콜센터(1339)에 문의하면 확인할 수 있다. 예방접종을 하면 백신주와 유행주가 일치할 경우 건강한 성인이라면 70~90% 예방 효과를 볼 수 있다.

Infographics ❷

폐렴, 한국인 사망 원인 4위

영유아와 고령자는 물론 폐렴 발병 위험이 높은 18세 이상 만성질환자 및 면역저하자 폐렴구균 예방접종 권장

(2018 통계청 '2017년 사망 원인')

폐렴이 한국인 사망 원인 4위다. 10년 전 10위에서 6계단 상승했다. 지난 10년간 한국인 10대 사망원인 중 가장 높은 상승 폭이다. 통계청의 2017년 사망원인 통계에 따르면 2017년 폐렴 사망률은 10만명 당 37.8명이며, 10년 전인 2007년 폐렴 사망률과 비교하면 302.9% 증가(2007년: 10만명 당 9.3명)했다. 폐렴은 사망률이 높을 뿐만 아니라 다빈도 입원상병 순위에서도 3위에 꼽힐 만큼 질병부담이 큰 질환이다. 특히 고령자에서는 폐렴의 초기 증상이 뚜렷하게 나타나지 않아 치료 시기를 놓치고 중증으로 악화돼 입원 치료나 사망까지 이어지기 쉽다. 지역사회 획득성 폐렴의 가장 흔한 원인은 '폐렴 구균'으로 알려져 있다. 질병관리본부는 폐렴 등 폐렴구균 질환의 질병부담이 높은 5세 이하 소아와 65세 이상 고령자에게 폐렴구균 백신 접종을 권장하고 있다. 대한감염학회는 영유아와 고령자 이외에도 폐렴 발병 위험이 높은 18세 이상 만성질환자 및 면역저하자에게 폐렴구균 예방접종을 권장한다. 실제 18세 이상 성인 중 건강한 사람과 만성질환자의 폐렴구균 폐렴 발병 확률을 비교한 연구에 따르면, 건강한 성인 대비 만성폐질환 환자에서 폐렴구균 폐렴의 발병률은 7.7~9.8배, 만성 심장질환자는 3.8~5.1배, 흡연자는 3.0~4.4배, 당뇨병 환자는 2.8~3.1배 높은 것으로 나타났다. 폐렴구균 예방접종은 연령, 기저질환, 기존 백신 접종력에 따라 접종할 백신의 종류 등 방법이 달라 전문의와 상의 후 접종하는 것이 좋다. 대한감염학회의 '2014년 성인예방접종 개정 권고안'에 따르면 65세 이상 성인은 13가 폐렴구균 단백접합백신 또는 23가 폐렴구균 다당질백신의 접종을 권장한다. 기존 접종 이력이 없는 18세 이상 만성질환자와 면역저하자의 경우 13가 폐렴구균 단백접합백신을 우선 접종하고 23가 폐렴구균 다당질백신을 접종할 것을 권장한다.

Infographics ❸

우리나라 어린이 예방접종률 97%

미국·호주·영국 등에 비해 평균 2~9%p 높아

(2018 질병관리본부 '2017년 전국 어린이 예방접종률 현황')

우리나라 어린이 예방접종률이 97%에 달해 미국(87.8%), 영국(94.0%), 호주(95.1%) 등 주요 선진국을 2~9%포인트 웃도는 등 세계 최고수준으로 집계됐다. 질병관리본부는 2014~2016년에 출생한 전국 129만 명 어린이 전원의 예방접종기록을 분석한 '2017년 전국 어린이 예방접종률 현황'을 발표했다. 국내 연령별 예방접종률은 지난해 기준 생후 12개월(2016년생, 6종 백신, 16회 접종)은 96.6%, 생후 24개월(2015년생, 8종, 21회) 94.1%, 생후 36개월(2014년생, 9종, 23~24회)은 90.4%로 나타났다. 예방접종률은 일반적으로 연령이 높아져 백신 종류와 접종횟수가 많아지면 떨어지는 경향을 보인다. 질병관리본부는 무료접종기관 확대와 접종 시기 도래 또는 지연 시 보호자에 개별 메시지안내, 초등학교·중학교 입학 시 접종 확인과 미접종자 접종 독려 등 보건당국 차원에서의 지원과 국민의 적극적 참여 덕분이라고 해석했다.

Infographics ❹

자궁경부암, 10~20대 발병률 증가…

예방접종은 선택 아닌 필수

(2018 중앙암등록본부 '2015년 암등록통계')

만 12세 이상 청소년에게는 무료 백신 접종

자궁경부암 발병을 막으려면 예방접종은 필수다. 2018년 중앙암등록본부에서 발표한 '2015년 암등록통계'에 따르면 1999년부터 2015년까지 자궁경부암 연간발병률은 크게 감소했지만 15~34세군 발병률은 오히려 증가했다. 이는 2015년까지 예방접종 대상자를 만 30세 이상으로 설정했기 때문인 것으로 보고 있다. 이에 정부에서는 2016년부터 무료 검진 대상자를 만 20세 이상으로 변경했고, 성접촉 시기가 빨라지는 점을 고려해 만 12세 이상 청소년에게는 무료로 백신을 접종하고 있다. 백신은 어린 나이에 앞을수록 면역 반응이 빠르다.