



국내·외 보건의료정보

“독감 예방주사 미리 맞으세요”

올해 초 전세계를 공포에 떨게 한 사스(SARS.중증급성 호흡기증후군)의 재발 가능성이 대두되면서 방역당국에 비상이 걸렸다. 더욱이 세계감염학회에서는 사스가 발생하기 전부터 올해 전세계적으로 독감이 유행할 것으로 예견했던 터라 올 가을에는 사스와 독감에 대한 각별한 주의가 필요하다고 전문의들은 9일 밝혔다. 사스와 독감이 함께 우려되는 이유는 무엇보다 증상의 유사성 때문이다. 특히 고열과 기침 등의 초기증상이 같기 때문에 증상만으로는 사스와 독감을 구별하는 것은 쉽지 않다.

이에 따라 올해 초 방역당국에서는 중국과 싱가포르, 홍콩 등 사스 다발지역을 여행한 적이 있고 고열과 기침을 동반하면서 폐렴 증상이 있으면 사스 환자로 구분했다.

고대 구로병원 감염내과 김우주 교수는 “사스는 어느 정도 진행되면 마른기침이나 호흡곤란이 심하게 나타나는 반면 독감은 심한 두통과 오한, 근육통이 주 증상”이라고 말했다.

일반적으로 감기가 라이노바이러스, 코로나바이러스 등 200여 가지의 바이러스가 단독 혹은 혼합돼 발생하는 것과 달리 독감은 A, B형 두 가지 인플루엔자 바이러스가 주범이다.

이들 독감 바이러스는 보통 균주가 발견된 지역의 이름을 붙여 ‘파나마A형’, ‘시드니B형’ 등으로 이름이 붙게 된다.

독감은 보통 1~3일 간의 잠복기를 거쳐 39도가 넘는 고열을 동반한다. 또한 심한 두통과 오한, 근육통 때문에 일상생활하기가 불가능할 정도로 심한 증상이 나타나기도 한다.

어린이의 경우에는 합병증으로 폐렴, 중이염, 기관지염 등을 유발할 수 있어 부모들의 각별한 주의가 필요하다.

하지만 독감 예방주사를 맞으면 2주일 후에는 인플루엔자 바이러스에 대항하는 항체가 생긴다. 이 항체는 4주가 지나면서 제대로 효력을 발휘하고, 그 후 5개월 동안은 효력이 지속된다. 예방 효과는 70~80% 수준인 것으로 보고되고 있다.

독감 증상이 나타나면 병원을 찾아 적극적으로 치료받는 것도 중요하지만 무엇보다 휴식과 안정을 취해야 한다. 열이 오르고 목이 아프면 수분을 충분히 섭취하고, 비타민이 많은 오렌지 주스 등을 마시는 게 좋다. 코가 많이 막히는 경우에는 따뜻한 차가 도움이 되며, 가슴기를 이용해 집안의 온도와 습도를 적당히 유지하는 것도 중요하다. 하지만 천식환자에게 가슴기를 사용해서는 안 된다.

특히 심장 질환자, 천식이나 만성 폐 질환자, 당뇨병 환자, 혈액 및 신장 질환자, 65세 이상 고령자 등은 독감으로 인한 폐렴이나 천식 등의 합병증으로 사망할 수도 있는 만큼 독감이 유행하기 전인 9~10월 중에 반드시 예방접종을 해야 한다.

강동성심병원 소아과 이해란 과장은 “특히 39도 이상 고열이 나는 소아는 경련을 일으킬 수도 있고, 중이염이나 폐렴 같은 합병증도 생길 수 있으므로 반드시 의사의 진찰을 받아야 한다”며 “임신부도 독감 유행계절(12~3월)에 임신 중기나 후기에 해당된다면 미리 예방접종을 받아야 한다”고 말했다.

(조선일보. 2003. 9. 15)

한국여성 평균수명 '80세 시대', 남성은 72.8세

우리나라 여성의 평균수명이 80세가 됐다. 또 현재 65세인 국민 중 남성은 평균적으로 80세까지, 여성은 83세까지 살 수 있을 것으로 기대되는 등 고령화 사회가 빠르게 진행되고 있다. 통계청은 17일 이 같은 내용의 '2001년 생명표'를 발표했다.

이에 따르면 2001년 현재 우리나라 국민의 평균수명은 76.5세로, 남성은 72.8세, 여성은 80.0세로 나타났다. 10년 전보다 남성은 5년, 여성은 4년 더 사는 셈이다. 이로써 우리나라 국민의 평균수명은 OECD 평균수준(남성 74.4세, 여성 80.4세)에 가까워졌다.

여성이 남성보다 72년 더 사는 것으로 나타났지만 남녀 간의 수명 차는 10년 전의 82년보다 줄어들었다. 2001년 신생아 중 80세까지 살 확률은 남자아이가 36.2%, 여자아이가 60.4%였다.

위암, 폐암 등 각종 암으로 숨질 확률은 남성 25.4%, 여성 14.0%였다. 고혈압·심장질환 등 순환기 계통의 질환으로 사망할 확률은 남성 22.2%, 여성 24.4%였다.

(중앙일보. 2003. 9. 18)

조금만 운동해도 혈압 떨어진다

매주 60~90분 정도만 운동해도 혈압을 떨어뜨릴 수 있는 것으로 밝혀졌다.

일본 국립건강·영양연구소의 이시카와·다나카 가쓰오 박사는 미국의 '고혈압 저널' 최신호에 이같은 연구보고서를 발표했다고 CNN 인터넷판이 30일 보도했다.

이시카와·다나카 박사는 규칙적 운동을 하지 않고 혈압이 높은 남녀 207명을 5개 그룹으로 나누어 한 그룹만 운동을 시키지 않고 나머지 4개 그룹에게는 헬스클럽에서 트레이너의 지도로 운동량을 달리해 8주 동안 규칙적으로 운동을 시킨 결과 매주 운동량이 60~90분인 그룹이 최고혈압인 수축기 혈압이 평균 12 포인트, 최저혈압인 확장기 혈압이 평균 8 포인트 각각 떨어졌다고 밝혔다.

그러나 운동량을 이 이상 늘려도 최고혈압은 더 이상 떨어지지 않는 것으로 나타났다.

이시카와·다나카 박사는 이 결과는 건강이 좋아질 정도로 많은 운동을 하는 데는 자신이 없다는 사람들에게 희소식이 될 것이라고 말하고 그렇다고 이를 빌미로 매일 운동할 필요는 없다는 생각을 가져서는 안될 것이라고 강조했다.

미국 보건당국 등에서 발표한 여러 운동지침들은 매일 30분~1시간씩 보통 강도의 운동을 하도록 권장하고 있다.

미국의 경우 전체 인구의 23%인 약 5천만명이 혈압이 140/90(적정혈압 120/80)이상이다.

혈압이 높으면 뇌졸중, 심장마비, 신부전의 위험이 높아진다.

(중앙일보. 2003. 9. 5)

식욕차단 호르몬, '비만' 줄인다

식욕차단 호르몬을 보충하면 비만 환자들도 식사량을 줄일 수 있다는 연구결과가 나왔다.

영국 런던 임페리얼대 스트븐 블룸 박사는 최근 뚱뚱한 사람 12명과 날씬한 사람 12명을 대상으로 실험한 결과 뚱뚱한 사람의 경우 식욕차단 호르몬(PYY3-36)이 30% 정도 적었으며 이 호르몬을 보충하자 식사량이 30% 줄어 들었다고 밝혔다. 이 연구는 미국의 의학전문 '뉴잉글랜드 저널 오브 메디신' 최신호에 발표했다.

PYY3-36은 장(腸)에서 분비되는 호르몬으로 음식이 가득 차면 식욕을 억제하도록 뇌에 지시하는 기능을 한다.

그 동안 이 호르몬이 마른 사람의 식욕을 억제하는 데는 효과가 있지만 비만한 사람에게는 거의 효과를 거두지 못하는 것으로 알려져 왔다. 몇 년 전 또 다른 식욕억제 호르몬인 렙틴의 실험 결과가 좋지 않았기 때문이다. 그러나 블룸 박사가 이번에 이 식욕억제 호르몬이 비만 환자에게도 효과가 있다는 사실을 증명한 것.

블룸 박사는 비만한 사람과 마른 사람 각각 12명에게 한 번은 합성 PYY3-36을, 또 한 번은 무해한 식염수를 각각 주사한 뒤 푸짐하게 먹도록 했다.

실험 결과 양쪽 모두 이 호르몬이 투여된 뒤에는 식염수가 투여된 뒤보다 각각 30%와 31%를 덜 먹은 것으로 나타났다. 또 이 호르몬의 식욕억제 효과는 12시간 동안 지속돼 그 사이에도 식사량이 비만 그룹은 26%, 마른 그룹은 34% 줄었다. 그러나 그 이후에는 식사량에 영향을 미치지 못했다.

반면 이 호르몬을 추가로 투여하지 않았을 때 비만 그룹은 마른 그룹에 비해 이 호르몬의 분비량이 30%가량 적은 것으로 나타났다.

블룸 박사는 "식욕억제 호르몬이 비만의 모든 것을 의미하는 것은 아니지만 한 번 체중이 늘면 이를 돌이키기 어려운 이유를 설명해 주는 것일 수 있다"고 말했다.

(중앙일보. 2003. 9. 5) 