

# 대상포진에 대해 궁금한 모든 것!

대상포진은 전염병이 아니므로 발병원인에 계절적 요인이 있는 것은 아니지만, 여름에는 더위로 인해 체력 및 면역력이 떨어져서 대상포진이 더 많이 나타나는 것으로 알려져 있다. 몸도 마음도 지치기 쉬운 여름을 맞아 대상포진에 대해 궁금했던 모든 것을 알아보도록 하자.



## 1. 대상포진에 걸리는 이유는?

과거에 수두에 걸렸거나 수두 예방접종을 한 사람의 지각신경절에 잠복해 있던 베리셀라-조스터 바이러스(Varicella-zoster virus)가 세포면역체계의 변화로 인하여 재활성화 되어 신경을 따라 내려가 피부에 감염을 일으킨다. 바이러스의 재활성화 유발인자로는 고령, 외상, 악성종양, 백혈병 등이 있으며, 세포면역의 장애가 있는 경우에도 발생한다.

## 2. 대상포진이 걸리면 나타나는 증상은?

피부 병변이 나타나기 평균 4~5일 전부터 피부절을 따라 동통, 압통, 감각 이상이 발생하고, 가벼운 자극에도 과민 반응이 나타나며, 두통, 권태감, 발열이 극히 일부에서 동반될 수 있다. 피부 발진은 침범한 신경을 따라 띠 모양으로 분포되어 홍반성 구진과 반점으로 나타나고, 12~24시간 내에 수포를 형성한

다. 피부 병변과 환자의 통증 정도는 비례하고, 고령 환자에서 더 심각한 통증을 호소한다. 드물게 환자가 통증을 호소하지만 피부 병변이 발생하지 않을 수 있다. 발생 부위는 가슴, 안면부, 허리의 빈도로 자주 발생하며 대부분 한쪽으로 발생하고 중앙선을 넘지 않는다.

## 3. 대상포진이 통증을 유발하는데 왜 그런 것인지?

대상포진은 바이러스가 신경을 침범하여 통증을 유발하는 것으로, 통증 외에도 이상 감각 등이 나타난다.

대상포진의 피부 병변이 치유된 후에도 바이러스에 의해 신경 세포가 파괴되어 신경에 상처를 남겨, 포진 후 신경통이 남게 된다. 외부적으로 피부에 병변이 나타나지만 내부적으로 신경을 자극하여 닿기만 해도 칼로 찌르는 것 같이 통증이 심하게 나타나기도 한다.

#### 4. 대상포진의 치료 기간과 치료 방법은?

대상포진의 치료는 7일간 항바이러스제를 복용하거나 주사를 맞아야 하고, 통증 조절을 위해 진통제를 함께 사용한다. 대상포진 부위에 세균 감염이 의심되면 항생제를 사용하고, 염증이 심한 경우 항염제나 스테로이드 등을 함께 사용할 수 있다. 피부의 경우 물집을 터트리고 깨끗하게 소독한 뒤 진물을 흡수하고 피부 재생을 도울 수 있는 드레싱 제제를 사용한다. 진통제만으로 통증 조절이 되지 않는 경우 진통 효과가 있는 파스나 연고를 사용하거나 LED(light emitting diode)를 조사하기도 하며, 신경차단술을 시행하기도 한다. 입원하여 치료할 경우 항바이러스 주사제를 사용할 수 있는데 통증 조절이 보다 용이하며, 발생 원인이 되는 과로나 스트레스로부터 벗어날 수 있기 때문에 도움이 되지만, 먹는 약과 충분한 휴식으로 치료가 가능하기 때문에 반드시 입원해 치료해야 하는 것은 아니다.

#### 5. 대상포진이 걸리지 않게 하기 위해서는 어떻게 해야 하나?

대상포진의 예방은 최근 개발된 대상포진 백신을 통해 가능하다. 대상포진 백신은 대상포진 바이러스를 약독화한 생백신으로, 접종한 70%의 환자 군에서 면역력의 증가를 통한 예방을 경험했다. 그 외에 대상포진에 걸리지 않기 위해서는 대상포진을 유발할 수 있는 상황을 피해야 한다. 신경을 많이 쓰거나 스트레스를 받는 경우, 여행이나 운동 등을 무리해서 하는 경우, 과도한 업무나 수면시간이 부족한 경우 등 심신이 힘든 경우 면역력이 저하되고 이에 따라 바이러스의 재활성화가 일어나므로 앞서의 상황을 피해야 한다. 한번 대상포진에 걸렸던 환자에서 재발은 5%미만으로 매우 드물지만, 재발하게 되는 경우 몸 상태가 괜찮은지 전체적인 검사를 해 볼 필요가 있다. 참고로 이런 환자에서의 대상포진 예방접종 효과는 미지수다.

#### 6. 대상포진의 피부 병변이 없어진 후에도 남아 있는 통증은 어떻게 치료해야 하나?

피부 병변이 없어진 이후에도 지속적으로 통증을 느끼는 것을 포진 후 신경통이라고 부르며, 이는 대상포진 합병증 중 가장 고통스러운 합병증으로 40세 이하에서는 비교적 드물지만 60세 이상에서는 50%정도 발생하는 것으로 알려져 있다. 포진 후 신경통이 발생할 경우 통증뿐만 아니라, 부가적으로 수반되는

수면 장애, 만성 통증에 따른 피로, 우울증 등으로 더 힘들 수 있기 때문에 적극적인 진통제 사용으로 통증을 조절해야 한다. 필요에 따라서는 침습적인 신경차단술을 시도해 볼 수 있다. 약 50% 환자에서 3개월 내, 70% 환자에서 1년 내에 호전을 보이는 것으로 알려져 있다.

#### 7. 대상포진과 다른 병을 착각할 수 있다고 하는데 쉽게 구분할 수 있는 방법은?

대상포진은 앞서 이야기한 바와 같이 병변이 드러나지 않은 채, 전구 증상이 발생하는 경우 발생 부위에 따라 다른 질병으로 오해하기 쉽다. 얼굴에 발생하는 대상포진의 경우 두통으로 생각하기 쉽고, 옆구리에 발생하는 경우 요로결석이나 담석으로, 사지를 침범하는 경우에는 몸살, 근육통이나 디스크로 오해하기 쉽다. 이러한 경우 대상포진으로 진단하기는 쉽지 않으며, 몸의 특정 신경절에 한하여 증상이 발생하거나, 살이 스치기만 해도 아픈 이상감각이 동반되거나, 피로하고 무리한 후 발생하였다면 대상포진을 의심하여 주의 깊게 관찰하여야 한다. 만일 피부 병변이 나타났다면 그 임상 양상만 가지고도 충분히 진단이 가능하다.

