

가을철, 진드기 매개 감염병 주의!

야외활동 후 의심 증상(발열, 근육통 등)이 나타나면 의료기관 방문 진료

진드기 매개 감염병 예방수칙

- ▶ 농작업 또는 야외활동 전
 - 작업복과 일상복 구분하여 입기
 - 진드기에 노출을 최소화할 수 있는 복장* 갖춰입기
* 밝은색 긴소매 옷, 모자, 목수건, 양말, 장갑 등
 - 농작업 시에는 소매를 단단히 여미고 바지는 양말안으로 집어넣기
 - 진드기 기피제 사용하기
- ▶ 농작업 또는 야외활동 중
 - 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하기
 - 풀숲에 옷 벗어놓지 않기, 풀밭에서 용변 보지 않기
 - 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
 - 기피제의 효능 지속시간을 고려하여 주기적으로 사용하기
- ▶ 농작업 또는 야외활동 후
 - 귀가 즉시 옷은 털어 세탁하기
 - 샤워하면서 몸에 벌레 물린 상처(검은 딱지 등) 또는 진드기가 붙어 있는지 확인하기
 - 의심 증상 발생 즉시 보건소 또는 의료기관 방문하여 진료받기

대구광역시농작업 및 야외활동 증가로 가을철 진드기 매개 감염병 위험이 높아짐에 따라 예방수칙 준수를 당부했다.

질병관리청 자료에 따르면 최근 5년(2019~2023년)간 국내 주요 진드기매개 감염병인 '쯔쯔가무시증'과 '중증열성혈소판감소증후군(SFTS)' 환자의 46.5%가 가을철(10~11월)에 집중 발생된 것으로 나타났다.

쯔쯔가무시증은 감염된 털진드기에게 물린 후 고열, 두통, 근육통 등의 감기와 비슷한 증상을 나타낸다. 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)

은 감염된 참진드기에게 물린 후 고열, 오심, 구토, 설사 등의 증상을 동반한다.

2024년 37주차(2024. 9. 14.) 기준 전국 쯔쯔가무시증 환자 수는 1,011명으로 전년 동기(1~37주, 880명) 대비 14.9% 증가했으며, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 환자 수는 총 97명으로 전년 동기(1~37주, 75명) 대비 8.5% 감소했으나, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 사망자는 13명으로 13.4%의 높은 치명률을 보여 각별한 주의가 필요하다.

올해 발생한 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 환자의 역학적 특성을 분석한 결과, 텃밭 작업·임산물 채취 등 일시적인 농림축산업을 하다 감염된 경우가 38.1%로 가장 많았고, 직업적인 농림축산업이 29.7%, 제조작업·골프·낚시·등산·산책 등 일시적 야외활동 20.3% 순이었다.

진드기 매개 감염병을 예방하기 위해서는 농작업이나 야외 활동 시 ▲진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 준수하는 것이 중요하며, 진드기에 물렸거나 2주 이내 발열 등 ▲증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문해 진료를 받아야 한다. 특히, 코로나19 증상과 유사하므로 진료 시 ▲의료진에게 농작업 등의 활동 이력



을 알려야 한다.

대구시는 진드기 매개 감염병 예방을 위해 농업인 맞춤형 표준교육자료를 배포하는 등 감염병 예방수칙 홍보활동을 적극 추진할 예정이며, 조기 진료 및 치료가 이루어질 수 있도록 의료기관을 대상으로 정보제공 및 모니터링을 강화할 예정이다.

정의관 대구광역시 보건복지국장은 "진드기 매개 감염병은 조기진단 및 적기 치료가 중요하므로 농작업 및 야외활동 후 2주 이내 발열 등 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문해 농작업 등 야외활동력을 알리고 진료받을 것"을 당부했다.

<자료제공:대구시청>

건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



쉬어도 피곤하고 의욕이 없을 때, 번아웃증후군?

번 아웃(Burn Out), 모두 타서 없어졌다는 말처럼 의욕적이던 사람이 갑자기 무기력해지고 피로감을 호소하는 증상을 말한다. 번아웃이 발생하면 극도의 피로감을 호소하며, 무력감, 우울감을 느끼게 된다. 가슴이 답답하고 불면증상이 생기기도 하며, 식욕부진, 설사, 변비 등의 증상이 생기기도 한다.

세계보건기구(WHO)에서는 번아웃을 질병은 아니지만 직업관련증상으로 정의할 정도로 현대인에게 흔하게 나타나는 증상이다. 번아웃이 발생하는 이유는 사람마다 다르지만, 제대로 된 휴식없이 지속적인 스트레스에 노출되는 것이 주요 원인이다. 스트레스로 작용하는 것은 육체적 피로, 정신적 피로, 과로, 수면부족, 음주, 흡연, 감염 등 다양하다.

사람은 기계가 아니기 때문에 적절한 휴식과 충분한 수면이 필요한데, 열정적으로 삶을 살다 보면 피로물질이 누적되고 부신, 갑상선 등 호르몬을 분비하는 기관의 기능이 떨어지게 되면서 번아웃이 오게 된다.

한의학에서는 번아웃으로 인한 무기력함, 피로감을 '허증(虛症)'에 의한 것으로 보고 이를 개선하기 위해 개인에게 맞는 한약을 처방한다.

부신의 기능과 밀접한 신장(腎臟)의 기능을 개선하면서 개인의 체질과 장부 균형을 파악하여 정상적으로 기혈흐름이 이루어지도록 한다. 한약처방이 주요 치료법이 되며, 환자에 맞춰 침, 뜸 치료가 병행된다.

이런 번아웃 증상을 개선하는 대표적인 한약처방으로는 홍삼과 공진단이 있다.

공진단은 뇌신경 보호 효과, 간기능 개선, 피로회복 등의 효과가 확인되었으며, 홍삼의 진세노사이드 성분은 피로개선, 면역력 개선, 혈액순환 개선 등의 효과가 있다. 하지만 이러한 제품을 체질에 맞지 않게 복용하는 경우 두통, 가슴 답답함, 불면 등의 증상은 물론 피로가 더욱 증가할 수 있어 주의가 필요하다.

한약 복용뿐 아니라 번아웃을 벗어나고 예방하기 위해 생활습관 교정도 필요하다.

규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사가 필요하다. 피곤하더라도 주 3~4회 규칙적인 운동을 통해 면역력을 높이고 기초체력을 높이는 것이 좋다. 스트레스를 풀기 위해 달거나 매운 음식, 음주를 즐기게 되면 일시적으로는 기분이 좋아지는 듯 하지만, 오히려 몸에 피로가 쌓여 주의해야 한다.

대구시달서구 달구벌대로 1607 / 보생조한의원 ☎053-564-0401



달서구, 대구시 재난의료경진대회 '최우수상'

달서구(구청장 이태훈)가 지난 2일(수) 대구시에서 주최한 제3회 재난의료경진대회에서 최우수상을 수상했다. 이번 대회는 실제 재난 상황 대응 역량 강화와 관계기관 간 상호 협력체계 구축을 목적으로 대구시가 주최하고 대구응급의료지원센터와 대구소방안전본부가 주관했다. 달서구보건소는 달서소방서와 연합팀을 구성해 신속하고 뛰어난 현장대응능력으로 최우수상을 수상했다. 달서구보건소는 전국 지자체에서 참가하는 보건복지부 주관 '2024년 재난의료종합훈련 전국 대회'에 대구시 대표 참가 자격을 얻게 됐다.

<자료제공:달서구청>