

■ 건강 칼럼

# ‘참기 힘든 고통’ 대상포진(Shingles) 예방 수칙

대상포진은 바이러스(varicella-zoster virus) 감염으로 발생하는 질병이며 뾰루지 같이 시작돼 심한 통증이 동반된 수포로 변형되며 바늘로 찌는 듯한 신경통도 수반된다. 가장 흔한 증세는 간지러움, 따가움, 무감각, 고통, 수포(물집), 두통, 발열, 피곤함 등이다. 몸의 한 쪽에, 주로 줄무늬 모양으로 나타나는 것이 특징이다.



대상포진은 대표 증상인 수포가 없어진 후에도 그에 따른 포진 후 통증인 PHN(Postherpetic Neuralgia)라는 신경통은 몇 달에서 평생 남아 있을 수도 있기 때문에 초기 증세가 나타나자마자 최대한 빠른 시간 안에 치료를 받는 것이 매우 중요하다. 가장 중요한 것은 두말할 것도 없이 예방이다.

### ■ 안면부 대상포진으로 실명할 수도

라팔마에 있는 <Honey Pharmacy 꿀약국>의 Angela Kwon, Lauren Min 약사에 따르면 대상포진은 몸 어디에나 생길 수 있지만 가장 흔한 부위는 옆구리이다. 드물게는 얼굴에 생기는 경우도 있는데 대상포진이 눈으로 확산될 경우 시력을 잃을 수도 있다.

대상포진은 아물지 않은 물집이 다른 사람의 피부와 접촉할 경우 전염될 수 있다. 전염된 경우에는 대상포진(Shingles)이 아닌 수두(Chickenpox)의 형태로 나타난다. 그러므로 대상포진에 의해 생긴 물집이 다 아물 때까지 다른 사람과의 피부 접촉을 피해야 한다.

### ■ 재발 확률 높아... 50세 이상 예방접종 강력 권장

대상포진은 보통 어렸을 때 수두를 경험했던 환자의 척추와 뇌 혈관에 그 바이러스가 남아있다가 면역력이 떨어지면 재발하는 경우가 많다. 그래서 대상포진에 걸렸던 사람이라면 다시 발병할 확률이 높다.

이런 이유로 CDC(Center for Disease Control)는 예전에는 수두를 앓은 적이 있는 환자들에게만 예방접종을 권했지만, 근래 들어서는 모든 사람, 특히 50세 이상에게는 대상포진 예방접종을 강력하게 권장하고 있다. 이

는 어릴 적 수두를 앓은 적이 없는 사람일지라도 나이가 들면서 면역력이 떨어지면 대상포진에 걸릴 수 있다는 연구 결과에 근거한다.

대상포진에 걸렸던 사람은 치료 후 최소한 1년 이상 경과해야 예방접종을 받을 수 있다. 그러므로 걸리기 전에 예방접종을 받는 것이 최선이다.

### ■ 예방접종하면 90% 이상 예방

Shingrix는 2017년도에 새로 나온 대상포진 예방접종으로 두 차례로 나누어 접종한다. 50세-69세는 두 차례 모두 접종한 경우 97%의 예방 효능을 보이며, 70세 이상에게는 91% 효능이 있다.

대상포진 예방접종은 다른 예방접종과 마찬가지로 의사의 처방전 없이 약국에서도 받을 수 있다.



### ♣ 대상포진 예방을 위한 생활 수칙

- 1. 1주일에 3번, 30분 이상 유산소 운동하기**  
운동하면 혈액순환이 좋아지고 대사기능이 향상되면서 백혈구가 늘어난다. 백혈구는 면역기능을 수행하는 혈액세포로, 체내에 침입한 바이러스나 세균을 공격한다.  
스트레칭, 요가, 산책, 걷기 등 관절에 무리가 가지 않는 선에서 하는 유산소 운동은 면역력을 키우는 가장 좋은 방법이다. 일주일에 3번, 최소 30분 이상 해야 효과가 나타난다. 이때 근력운동을 병행하면 효과가 배가된다.
- 2. 충분한 수면 취하기**  
수면은 건강을 위해 반드시 챙겨야 할 요소다. 수면시간이 불규칙해지면 세로토닌, 멜라토닌 등 신체·정신건강에 영향을 주는 세로토닌, 멜라토닌 등의 호르몬분비가 불균형해진다. 가능한 11시 이전에 잠자리에 드는 것이 좋다. 매일 기상시간과 취침시간을 비슷하게 유지해야 생체리듬이 규칙적으로 바뀌고 제때 잠들 수 있다.
- 3. NK세포를 강화하는 음식 섭취하기**  
NK세포는 자연살해세포라는 이름처럼 바이러스에



감염된 세포나 암세포를 직접 파괴하는 면역세포다. 하지만 나이가 들수록 NK세포는 낮고 약해진다. 이때 유리단당류가 풍부한 과일, 버섯, 인삼을 먹으면 NK세포를 튼튼하게 만들어 면역력을 강화할 수 있다. 과일은 제철에 나온 싱싱한 과일일수록 유리단당류가 풍부하다. 인삼은 가공하지 않은 것이 좋다.

### 4. 비타민 D 섭취하기

비타민D는 몸 속 면역세포의 기능을 돕는 대표적인 영양소이다. 이는 햇빛을 통해 체내에 흡수되지만 현대인들은 햇빛 쬐는 시간이 적고 선스크림을 발라 자외선을 과도하게 차단해 체내 비타민D 농도는 현저히 낮다. 오전 11시부터 오후 2시 사이에 20분 이상 충분한 양의 비타민D를 합성하는 것이 좋다. 하지만 현실적으로 일광욕만으로는 충분한 양의 비타민D를 합성할 수 없기 때문에 결핍 정도에 따라 영양제와 음식 등으로 보충하는 것이 좋다.



### 5. 예방접종하기

면역력 관리도 중요하지만 가장 확실한 대상포진 예방법은 대상포진 예방접종을 받는 것이다. 50대 이상에서는 반드시 대상포진 예방접종을 맞도록 권고되고 있다.

▶ 예방접종 문의: Honey Pharmacy 꿀약국 (562) 403-2332

# 통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원 Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험
센트럴 헬스	PPO
AARP	HMO
카이저	오바마 케어
이지 초이스	직장 보험
스캔	상해 보험
메디케어 파트B	학생 보험
서울/세종/대한	
지정병원	

## 교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

## 무료 상담!

## 전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm  
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)