

수족구병

Hand, Mouth and Foot Disease

수족구병이란?

수족구병은 특정 종류의 바이러스에 의해 발병합니다. 주로 만 10세 미만 아동에게 발생하지만 더 큰 아동 및 성인도 감염될 수 있습니다. 대부분의 경우, 여름과 초가을에 발생합니다.

어떤 증상이 나타나나?

감염자와 접촉한 지 3-5일 후에 증상이 나타납니다. 첫 번째 감염 징후는 미열(종종 콧물 또는 목아픔이 동반됨), 피로, 식욕부진 등입니다. 발열은 일반적으로 1-2일 지속됩니다.

발열이 시작된 지 약 2일 후에 입안, 혀바닥 또는 잇몸에 작고 고통스러운 물집이 생길 수 있습니다. 1-2일 후에는 손바닥, 발바닥, 때로는 엉덩이에 작고 붉은 반점이 생길 수 있습니다. 이 붉은 반점은 물집으로 변할 수 있습니다. 반점과 물집은 일반적으로 약 7-10일 후에 없어집니다.

수족구병에 걸린 후 몇 주 이내에 피부 벗겨짐 및 조갑박리증이 발생한 사례(주로 아동에게서)가 보고된 바 있습니다. 그러나 이것이 수족구병에 의한 증상인지는 밝혀지지 않았습니니다. 피부 및 손톱/발톱이 박리되는 것은 일시적 증상입니다.

모든 수족구병 감염자가 이런 증상이 다 나타나는 것은 아닙니다. 감염되어도 아무 증상도 나타나지 않을 수도 있습니다.

어떻게 전염되나?

이 바이러스에 감염되어 병이 난 사람은 약 7-10일 동안 전염성을 가지고 바이러스를 옮길 수 있습니다. 이 바이러스는 입맞춤, 식기(컵, 포크, 숟가락 등) 공동 사용 등의 밀접한 접촉에 의해 전염될 수 있습니다. 감염자가

기침/재채기를 할 때 공중에 비산된 비말을 통해 전염될 수도 있습니다. 이 비말을 들이마시거나, 비말에 오염된 물체를 만질 때 감염될 수 있으며, 수족구병 물집의 액체 또는 대변에 오염된 표면을 만질 때 감염될 수도 있습니다. 이 바이러스는 감염자의 창자에 길게는 몇 주 동안 살아 있을 수 있으며, 이때 다른 사람에게 옮길 수 있습니다.

분만 직전에 이 바이러스에 감염된 임신부는 아기에게 바이러스를 옮길 수 있습니다. 바이러스에 감염된 신생아는 일반적으로 경미한 병이 나지만, 드물게는 증세가 더 중할 수도 있습니다. 임신 중 감염이 태아에게 해를 입힌다는 확실한 증거는 아직 없습니다.

탁아 시설, 또는 아이들이 밀집해 있는 기타 장소에서는 적절한 위생 관리가 실행되지 않을 경우 수족구병이 쉽게 전염될 수 있습니다.

어떻게 예방할 수 있나?

감염 중에는 물론이고 감염 후에도 위생 관리를 철저히 하는 것이 수족구병의 예방에 있어서 매우 중요합니다. 대변에 바이러스가 남아 있을 수 있기 때문에, 물집과 부르튼이 다 나온 지 몇 주 후까지 전염성이 있을 수 있습니다.

수족구병의 전염을 억제하려면 비누와 더운물로 손을 자주 씻으십시오. 재채기나 기침을 할 때 티슈나 팔꿈치 안쪽에 대고 하도록 자녀에게 가르치십시오. 그래야 비말이 공기를 통해 퍼지는 것을 방지할 수 있습니다. 사용한 티슈는 곧바로 쓰레기통에 버리고 손을 다시 씻도록 하십시오.

자녀가 여러 가지 활동에 참여할 수 있을 만큼 몸이 가뿐해지면 다시 탁아소에 다닐 수 있습니다. 적절한 위생 수칙을 지키기만 하면 다른 아이들에 대한 위험이 그다지 크지 않습니다. 아이들이 많이 있는 곳이나 탁아

시설에서는 기저귀를 갈고 나서, 그리고 음식을 제공하거나 먹기 전에 손을 잘 씻고 표면을 깨끗이 닦는 데 더욱더 신경을 써야 합니다.

공동으로 사용하는 모든 표면과 장난감은 비누와 물로 세척하고 표백액으로 소독해야 합니다. 표면에 사용할 소독액은 다음과 같이 만들 수 있습니다:

- 물 1 리터에 가정용 표백제 15 밀리리터 (1 큰술)를 섞으십시오.

장난감을 소독할 때는 더 약한 용해 표백액을 사용하십시오:

- 물 1 리터(4 컵)에 가정용 표백제 5 밀리리터(1 찻술)를 섞으십시오.

자녀가 나온 후 몇 주 또는 몇 달 동안 계속해서 적절한 위생 수칙을 잘 지키십시오.

손 씻기에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 부모 및 아동의 손 세척](#)을 참고하십시오.

어떻게 치료하나?

필요할 경우, 수족구병으로 인한 고열은 아세트아미노펜(타이레놀® 등)으로 내릴 수 있습니다. 복용량에 관해서는 보건 의료 서비스 제공자에게 문의하거나, 포장 또는 병에 적힌 용법을 잘 읽어보십시오. 항생제는 이 병의 치료에 효과가 없습니다.

고열 또는 동통에는 아세트아미노펜 또는 타이레놀®을 쓸 수 있습니다. 라이증후군의 위험이 있으므로 만 20세 미만의 아동/청소년은 ASA 또는 아스피린®을 복용하지 말아야 합니다.

라이증후군에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #84 라이증후군](#)을 참고하십시오.

물집은 내버려두면 더 잘 나으므로 터뜨리지 마십시오. 입안의 부르튼이 아플 수 있기 때문에 자녀가 음식을 거부할 수도 있습니다.

자녀에게 우유나 물 등의 차갑고 자극성이 없는 액체만 주십시오. 거품이 나거나 톡 쏘는 음료(청량음료, 과일 주스 등)는 주지 마십시오. 목이 따갑게 합니다. 자녀에게 자극성이 없고, 서늘하고, 부드러운 음식(식빵, 국수, 땅콩 버터 젤리 샌드위치 등)만 주십시오.

자녀가 수족구병에 걸린 것 같은 경우, 손을 자주 씻는 등의 적절한 위생 수칙을 지킴으로써 다른 사람에게 병이 전염되는 것을 방지해야 한다는 것을 명심하십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 해당 지역 보건소를 방문하십시오.

비응급 보건 정보 및 서비스를 알아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 클릭하거나 8-1-1로 전화하십시오(BC 주 내).

청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오(BC 주 내).

요청이 있을 경우, 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority