

수족구병

Hand, foot and mouth disease

수족구병이란?

수족구병은 장바이러스에 의해 발병합니다. 주로 10세 미만 아동에게 발병하지만, 더 큰 아동 및 성인도 이 병에 걸릴 수 있습니다. 주로 여름 및 초가을에 발생합니다.

어떤 증상이 나타나나?

바이러스에 감염된 후 3-6일 이내에 증상이 나타납니다. 증상은 일반적으로 갑자기 시작되며 발열, 목아픔, 두통, 식욕부진 등입니다. 구토 및 설사도 나타날 수 있습니다. 발열은 일반적으로 1-2일 지속됩니다.

발열이 시작되고 이틀쯤 지나면 입안, 혀 또는 잇몸에 작고 고통스러운 물집이 생길 수 있습니다. 1-2일 후에는 손바닥 또는 손가락, 발바닥 또는 발가락, 때로는 무릎, 팔꿈치, 엉덩이에 작고 붉은 반점이 생길 수 있습니다. 이 붉은 반점은 물집으로 변할 수 있습니다. 반점과 물집은 일반적으로 약 7-10일 후에 없어집니다.

수족구병에 걸렸다고 해서 이런 증상이 누구나 나타나지는 것은 아닙니다. 감염되어도 증상이 전혀 나타나지 않을 수도 있습니다.

어떤 합병증이 있나?

수족구병의 가장 일반적인 합병증은 탈수증입니다. 탈수증은 음식을 삼킬 때의 통증 때문에 액체를 충분히 마시지 못할 경우에 발생할 수 있습니다. 여러분 자신 또는 자녀가 액체를 충분히 마심으로써 몸의 수분을 유지하도록 하십시오.

뇌수막염, 뇌염 등의 기타 합병증은 매우 드뭅니다.

수족구병에 걸린 후 몇 주 이내에 피부벗겨짐 및 조갑박리증이 발생한 사례가 보고된 바 있습니다(주로 아동에게서). 그러나 이것이 수족구병에 의한 증상인지는 알려져 있지 않습니다. 피부 및 손톱/발톱의 손실은 일시적 증상입니다.

어떻게 전염되나?

수족구병 환자는 발병 첫 주에 전염성이 가장 강합니다. 수족구병 환자는 입맞춤, 식기(음료수 컵, 포크, 수저 등) 공동 사용 등의 밀접한 접촉을 통해 다른 사람에게 바이러스를 옮길 수 있습니다. 바이러스는 감염자가 기침/재채기를 할 때 공중에 비산된 비말을 통해 전염될 수도 있습니다. 이 비말을 들이마시거나, 수족구병 물집의 액체, 폐에서 나온 액체, 또는 대변에 오염된 물체나 표면을 만질 때 감염될 수도 있습니다. 이 바이러스는 감염자의 창자에 길게는 몇 주 동안 살아 있을 수 있으며, 이때 다른 사람에게 전염될 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.

이 병의 전염을 어떻게 예방할 수 있나?

감염 중에는 물론이고 감염 후에도 위생 관리를 철저히 하는 것이 수족구병의 예방에 매우 중요합니다. 대변에 바이러스가 남아 있을 수 있기 때문에 감염자가 물집이 다 나은 지 몇 주 후까지도 전염성이 있을 수 있습니다.

수족구병의 전염을 억제하려면 비누와 더운물로 20초 이상 본인 및 자녀의 손을 자주 씻으십시오. 특히 기저귀를 갈거나 화장실을 사용한 후에는 손 씻기가 더 중요합니다.

공기를 통해 비말이 퍼지는 것을 막으려면 재채기나 기침을 할 때 티슈나 팔꿈치 안쪽에 대고 하도록 자녀에게 가르치십시오. 사용한 티슈는 직접 쓰레기통에 버리고 손을 다시 씻도록 하십시오.

자녀가 여러 가지 활동에 참여할 수 있을 만큼 컨디션이 좋아지면 다시 탁아소에 다닐 수 있습니다. 적절한 위생 수칙을 지키기만 하면 다른 아이들에 대한 위험이 그다지 크지 않습니다.

많은 사람이 수시로 만지는 공용 표면과 공동으로 사용하는 장난감은 비누와 물로 세척하고 표백액으로 소독해야 합니다. 표면에 사용할 소독액은 다음과 같이 만들 수 있습니다:

- 물 1리터에 가정용 표백제 15밀리리터(1큰술)를 섞으십시오

장난감을 소독할 때는 더 약한 표백액을 사용하십시오:

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

자녀가 나온 후 몇 주 또는 몇 달 동안 계속 적절한 위생 수칙을 잘 지키십시오. 손 씻기에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 손 씻기 - 세균 전염을 예방하십시오](#)를 읽어보십시오.

어떻게 치료하나?

필요할 경우, 수족구병으로 인한 발열은 아세트아미노펜(타이레놀® 등) 또는 이부프로펜(Advil® 등)으로 열을 내릴 수 있습니다. 복용량에 관해서는 보건 의료 서비스 제공자에게 문의하거나, 포장 또는 약병에 적힌 용법을 잘

읽어보십시오. 이 병은 바이러스에 의한 것이므로 항생제는 이 병의 치료에 효과가 없습니다.

발열 또는 동통에는 아세트아미노펜(Tylenol® 등) 또는 이부프로펜*(Advil® 등)을 쓸 수 있습니다. 18세 미만 아동/청소년은 라이증후군 위험이 있으므로 ASA(Aspirin® 등)를 복용하면 안됩니다.

*생후 6개월 미만 영아에게는 먼저 보건 의료 서비스 제공자와 상담하지 않고 이부프로펜을 먹이면 안됩니다.

라이증후군에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #84 라이증후군](#)을 참조하십시오.

물집은 내버려두면 더 잘 나으므로 터뜨리지 마십시오. 구내염은 통증이 있을 수 있기 때문에 자녀가 음식을 먹지 않으려 할 수도 있습니다.

모유 수유 중일 경우, 아이에게 계속 젖을 주십시오. 자녀에게 우유(생후 9개월 초과)나 물 등의 차갑고 자극성이 없는 액체도 줄 수 있습니다. 청량음료, 과일 주스 등의 거품이 나거나 톡 쏘는 음료는 주지 마십시오. 식빵, 국수, 땅콩 버터 젤리 샌드위치 등의 서늘하고 말랑말랑한 음식을 주십시오. 산성이 강하거나 매운 음식은 자극성이 강하므로 삼가하십시오.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files

또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면

www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오.

요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.