독감치료제, 48시간 안에 먹어야 효과

알아두면 좋은 독감 상식

독감약 5일 동안은 꼭 먹어야 12월-2월초 A형독감이 유행 손씻기·마스크 착용 실천 중요

보건당국은 지난 8일 전국에 독감 유 행주의보를 발령했다.

예년보다 1개월 이상 빠른 조치였다. 그만큼 독감이 올해는 일찍 찾아왔다. 2016년이 며칠 남지 않은 가운데 한파 가 매섭다. 어수선한 정치상황 속에서 더욱 우리의 마음을 움츠리게 만드는 추위지만 더 걱정스러운 것은 이 추위 가 끝나면 새로운 독감이 유행할 것이 라는 전망이다.

질병관리본부의 주간 감염병 동향에 따르면 51주차(12월11일~17일)를 기준으로 유행하는 독감은 대부분이 A(H3N 2)형 독감 바이러스가 원인으로 밝혀졌다. 이 독감이 지나고 나면 B형 독감 바이러스가 유행할 전망이다.

최근 3년간 독감 유행 추이에 따르면 대부분의 A형 독감 바이러스는 12월 말~2월 초에 B형 독감 바이러스는 2월 말~4월 초에 유행했다. 올해는 독감이 예년보다 빨리 시작돼 B형 독감의 유행 도 일찍 찾아올 것으로 본다.

보건당국이 독감 유행주의보를 발령하면 65세 이상, 당뇨병 등 만성질환자, 생후 2주~9세 이하의 영유아 및 어린이, 임신부, 면역저하자 등 '고위험군'은 독감으로 진료를 받을 경우 항바이러스제에 건강보험이 적용된다. 올해는 소아·청소년에게도 독감이 넓게 퍼지는 것을 고려해보건당국은 21일부터 10~18세 환자에게추가로 독감주의보 발령 해제일 까지 한시적으로 독감 치료제 약값을 지원한다. 환자는 약값의 30%만 부담하면된다.

●독감 상식들, 어떤 게 있나?

사실 독감환자는 자신이 A형에 걸렸는지 B형에 걸렸는지 알 수 없다. 독감을 일으키는 바이러스가 달라 이름이 따로 붙여진 것일 뿐 예민한 환자를 제외하고는 차이를 거의 느끼지 못한다. A형이 B형보다 더 아프다고 한다.

기본적으로 A형 B형 모두 고열, 콧물, 기침, 인후통, 관절통, 근육통, 오한 등의 증상이 나타난다. B형은 A형보다 합병 증 발생 확률이나 사망률은 떨어진다. 상 대적으로 A형보다 회복도 빠르다. A형 독감은 사람, 돼지, 조류까지 감염될 수 있어 변이도 잘 일어난다. 조류독감도 A 형 독감 바이러스가 원인이다. B형은 아 직 사람 이외에 다른 동물이 감염된 사례 는 없다.

올 겨울에 이미 독감에 걸려서 치료를 받았다고 안심해서는 안 된다. 바이러스 가 달라 A형 독감에 걸렸다가 치료받은 사람도 다시 B형에 걸릴 수 있다. 독감 예방주사를 맞았더라도 유행하는 바이 러스의 종류에 따라서는 안심할 수 없는 경우도 있다. 그래서 철저한 개인위생과 독감 바이러스가 침투해도 이를 스스로 이길 수 있는 체력과 면역력을 갖추는 것 이 중요하다.

또 하나. 감기다 생각이 들면 빨리 병원으로 가서 독감여부를 확인하는 것이좋다. 독감은 증상이 나타난 지 48시간 안에 치료제를 먹어야 효과가 바로 나타나기 때문이다. 또 약을 한 번 먹기 시작하면 증상이 나아졌다고 해도 5일 동안꼭 먹어야 한다. 중간에 중단하면, 약에 내성이 생겨 약 효과가 떨어진다. 늦었더라도 독감 예방주사는 맞는 게 낫다.

●가장 쉬운 독감 예방 방법은?

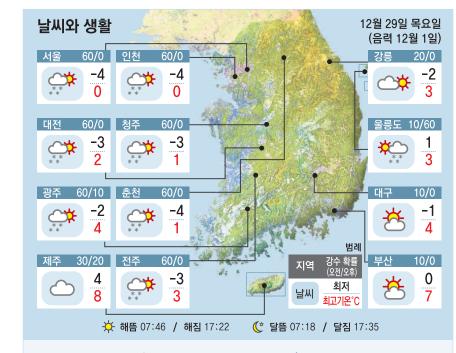
손 씻기, 마스크 착용 등 개인위생 관 리만 철저히 해도 독감발생 확률을 낮출 수 있다. 청결한 손 관리는 독감을 포함 한 호흡기질환을 21%까지 감소시켜주는 것으로 알려져 있다. 한두 번 문질러 대 충 닦아내서는 강한 생존력의 독감 바이 러스를 제거할 수 없다. 비누나 항균 세 정제를 이용해 손가락과 손바닥, 손등 구 석구석을 30초 이상 꼼꼼히 문질러야 효 과가 있다.

외부 활동 때는 간편하게 휴대하며 수 시로 사용 가능한 손 소독제를 활용하는 것도 좋은 방법이다.

모든 병에도 마찬가지지만 신체의 면역력 강화는 몸이 병과의 싸움에서 이길수 있게 해준다. 평소 건강한 생활습관을 유지하면서 면역력을 높여주는 식품을 섭취하는 것도 바이러스를 예방하는 좋은 바법이다.

녹황색 채소를 비롯해 장어, 달걀노른 자, 고구마, 치즈 등을 통해 섭취하는 비타민A는 목이나 콧속 점막의 저항력을 강화시켜 바이러스의 침입을 차단하는데 도움을 준다. 브로콜리, 시금치, 귤, 딸기등을 통해 섭취하는 비타민C는 기온변화의 저항력을 강화시킨다. 양배추, 콩나물, 땅콩, 쇠고기에 풍부하게 함유된 비타민E는 혈액순환을 도와 추위의 저항력을 높여준다. 김종건기자 marco@donga.com

데이터로 보는 경제 근로소득 억대연봉자 추이 ※연말정산 신고 기준. 29,3% 전년대비 증가율 (단위:명) 14.9% 13.7% 13.3% 11,4% 59.6만 52.6만 47.2만 41.5만 국세청이 28일 공개한 '2016 국세통계연보'에 따르면 총 급여액 1억원 초과자는 <u>59만6000</u> 명으로 지난해에 비해 7만명이 늘어났다. 근로소득자의 평균 연봉은 3250만원으로 나타났으며, 이는 전년보다 2.5% 증가한 수치이다.



| 산 날씨 | | | 바다 날씨 | | | 기세 먼지 | | - |
|------|--------------|------------------|--------|--------------|------------------|-------|----|----|
| 북한산 | * | -4/0 | 인천송도 | \ | -4/0 | 서울 | 47 | 보통 |
| 설악산 | ₩ | - 3/2 | 제부도 | ₩ | -3/1 | 부산 | 30 | 보통 |
| 오대산 | \ | -6/0 | 경포대 | ₩ | - 2/3 | 대구 | 33 | 보통 |
| 계룡산 | ₩ | -4/2 | 속초 | 坱 | -1/3 | 인천 | 44 | 보통 |
| 속리산 | | -5/1 | 대천 | \ | -1/2 | 광주 | 33 | 보통 |
| 소백산 | | -4/1 | 안면도 꽃지 | * | -1/1 | 대전 | 41 | 보통 |
| 팔공산 | \ | -1/4 | 변산반도 | \ | -3/3 | 울산 | 26 | 좋음 |
| 지리산 | \ | -2/4 | 거문도 | \ | 0/5 | 경기 | 52 | 보통 |
| 덕유산 | ₩ | -5/2 | 칠포 | ₩ | 0/5 | 강원 | 31 | 보통 |
| 내장산 | \ | -3/3 | 해운대 | \ | 0/7 | 충북 | 41 | 보통 |
| 한라산 | \$ | -3/0 | 제주도 | 卷 | 5/8 | 경남 | 28 | 좋음 |

주간 날씨 (최저/최고기온)

편집인

편집국장 **연제호**

광고국장 **이승욱**

인쇄 동아일보시

30일(금) 서울경기 ❖ -8/3 영동 ❖ -3/6 충청 ❖ -7/3 호남 ❖ -3/6 영남 ❖ -1/8 제주 ❖ 4/8 31일(토) 서울경기 △ -2/5 영동 ❖ 1/7 충청 △ -2/5 호남 ❖ -1/8 영남 ❖ 0/9 제주 △ 5/11

광고문의 02 2020 1010 구독신청 1588 2020 FAX 02 2020 1015 02 2020 0114 : 에테이어트보 02 2020 1065 | www.sportsdonga.com

편집부 02 2020 1032 생활경제부 02 2020 1062 스포츠1부 02 2020 1041 산업경제부 02 2020 1060 스포츠2부 02 2020 1059 사진부 02 2020 1060 기사 의견 제보 및 독자 투고 02 2020 1040 sol@donga.com

(우)03187 서울특별시 종로구 청계천로 1 2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 2008년 3월 24일 창간 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다 구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원

현대약품, 업계 최소 4회연속 '소비자 중심경영' 인증

현대약품은 22일 서울 서초구 쉐라톤 서울 팔래스 강남 호텔에서 열린 '2016년 하반기 소비자 중심경영 인증서 수여식'에서 소비자 중심경영 4차 재인증을 따냈다. 제약업계 최초로 4회 연속 인증이다. 소비자 중심경영(이하 CCM, Consumer Centered Management)은 기업이수행하는 모든 활동을 소비자의 관점에서 구성하고 개선해 나가고 있는지 한국소비자원이 평가하고 공정거래위원회가 2년 마다 인증하는 제도다.

CCM 기업으로 인증받기 위해서는 최근 2년간 소비자 관련법 위반으로 시정명령 이상의 조치를 받지 않아야 한다. 또 '소비자의 소리'운영, 소비자 문제 사전예방과 사후관리 등 소비자 중심 경영체계를 확립한 뒤 평가단으로부터 항목별 80% 이상의 점수를 받는 등까다로운 검증 절차를 거친다.

현대약품은 2010년부터 4회 연속 재 인증을 받아 명실상부한 소비자 중심경 영이 확고히 자리 잡고 있는 대표적인 제약기업으로 자리매김하게 됐다.

2008년 제약업계 최초로 CCM 제도

빅 맨

순금도금링

1+1 5만

공장직영



제약업계 최초로 4회 연속 소비자 중심경영 인증을 따낸 현대약품 김영학 대표이사(사진 오른쪽에서 두 번째)가 22일 서울 쉐라톤 서울 팔래스 강남 호텔에서 열린 '2016년 하반기 소비자중심경영 인증서 수여식'에서 인증서를 받고 있다. 사진제공 이현대약품

를 도입한 현대약품은 소비자중심 경영 문화가 정착할 수 있도록 정기적인 사 내교육을 실시하고, 소비자 의견을 수 렴해 신속히 처리하는 관리시스템을 구 축했다. 올해는 지속적인 품질강화 활 동으로 고객 클레임 제로화를 2년 연속 6시그마 기준 이내로 달성했다.

도우미걸(대)

010-2655-1326 010-5608-1237

농협 302-0895-9522-41 고려물산

이번 CCM 재인증에 성공한 현대약 품은 2년 간 신고사건 자율처리, 소비 자관련 법령위반 제재수준 경감, 소비 자의 날 포상 추천, CCM 인증마크 사 용권 부여 등의 인센티브를 받는다.

김종건 기지

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

한독 - 메디젠휴먼케어 유전자 분석 마케팅 협약

한독(회장 김영진)은 메디젠휴먼케어 (대표 신동직)와 개인별 유전적 질병 위험도를 분석하는 서비스 'M-체크(M-CH ECK)'의 공동 마케팅과 영업을 위한 계약을 27일 체결했다. 메디젠휴먼케어는 국내 건강검진 시장에서 질병 유전자 검사서비스 점유율 1위를 차지하고 있는기업이다.

'M-체크'는 메디젠휴먼케어에서 자체 개발한 질병 유전자 검사서비스다.

의료기관에서 혈액 또는 타액을 채취해 개인 유전자를 분석해 유전적 질병 위험도 정보를 제공한다. 'M-체크'는 한국인을 비롯해 동양인 유전자 정보를 기반으로 한다. 위암, 대장암, 유방암, 갑상선암 등 주요 암과 치매, 뇌졸중, 당뇨병, 고혈압, 심근경색 등의 질병 위험도 예측을비롯해 마취제 적정용량 등 약물 유전자분석까지 80여개 항목을 검사할 수 있다.

한독과 메디젠휴먼케어는 이번 협약을 통해 기존 건강검진센터 중심으로 공급되던 'M-체크'를 전국 대학병원, 병의원은 물론 해외시장까지 공급을 확대한다는 계획이다. 김종건기자



도우미걸(소)

1+1 3만



