

홍역

홍역은 전염성이 매우 강해서 면역이 없는 사람들 사이에 아주 쉽게 퍼집니다. 홍역은 흉부 감염, 뇌부종 등 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있어 병원에 입원해야 하기도 하며, 심하면 사망에까지 이를 수 있습니다. 홍역은 면역 체계를 약화시켜 건강에 장기적으로 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다.



내가 홍역에 면역이 있는지 어떻게 알 수 있나?

다음과 같은 경우에는 홍역에 면역이 있는 것으로 간주됩니다.

- 이전에 홍역을 앓은 적이 있거나
- 생후 12개월 이후에 MMR(홍역, 볼거리, 풍진) 백신과 같은 홍역 백신을 2회 맞은 경우

1969년 이전에 뉴질랜드에서 태어나거나 살았다면 거의 모든 사람이 홍역에 걸렸기 때문에 면역력이 있을 가능성이 높습니다. 1969년 이전에 다른 나라에 살았다면 그 나라의 의료 기록을 확인해야 합니다.

홍역 면역력이 있는지 확인하고 예방접종 기록이나 검사 결과와 같은 의료 기록을 찾아보는 것이 중요합니다. 면역력 유무 확인에 대한 자세한 안내 정보는 info.health.nz/measles-immunity를 참조하십시오.

예방접종은 가장 좋은 홍역 예방법입니다. 홍역에 대한 면역이 없거나 **면역이 있는지 확실치 않은** 경우에는 예방접종을 받으십시오(자세한 내용은 이 안내서의 예방 난 참조).

면역력이 있는 사람이라면 홍역에 노출되더라도 다시 홍역에 걸리거나 퍼뜨리지 않으므로 다른 사람들을 보호하기 위해 격리(집에 머물기)하거나 별도의 특별한 예방 조치를 취할 필요가 없습니다.



징후 및 증상 - 보고 느낄 수 있는 것

홍역 증상은 홍역에 노출된 후 7일에서 21일 사이에 시작될 수 있지만 보통은 10일 이내에 나타납니다.



붉고 얼룩덜룩한 발진



발열



따갑고 눈물이
나고 충혈된 눈



기침



콧물

홍역의 초기 증상은 COVID-19나 독감과 같은 여타 호흡기 질환과 비슷합니다. 홍역의 경우, 다른 증상이 생기고 보통 3~5일 뒤에 발진이 나타납니다. 발진은 얼굴에서 시작해 몸 전체로 퍼집니다. **열과 발진이 있고 홍역 면역이 없는(또는 확실치 않은)** 경우, 건강 상담 받기 난의 안내 정보에 따르십시오.



건강 상담 받기

자신이나 가족이 홍역에 걸렸다고 생각되면 집에 머물면서 가급적 빨리 담당 GP나 의사, 의료기관에 전화하거나 주 7일, 하루 24시간 중 아무 때나 Healthline(무료전화 0800 611 116)으로 전화해 조언을 구하십시오. **긴급 상황이면 111로 전화하십시오.**

의료기관을 방문할 경우, 의료기관 측이 전염 예방 조치를 취해 놓을 수 있도록 미리 전화하는 것이 중요합니다. 방문하는 동안 항상 코와 입을 가리는 일회용 마스크를 착용하십시오.



홍역은 어떻게 퍼지나?

홍역은 면역이 없는 사람들 사이에 아주 쉽게 퍼집니다. 홍역은 감염자가 다른 사람 근처에서 숨쉬거나, 말하거나, 재채기하거나, 기침을 할 때 전파됩니다. 홍역에 걸린 사람이 떠난 후 그 방에 들어가는 것만으로도 홍역에 걸릴 수 있습니다. 감염자 한 사람이 많게는 18명에게까지 홍역을 전파할 수 있습니다.

감염자는 자신이 홍역에 걸렸다는 사실을 알기도 전에 다른 사람들에게 퍼뜨릴 수 있습니다. 발진이 나타나기 4일 전부터 4일 후까지 퍼뜨릴 수 있습니다.



홍역에 걸렸을 때 중증으로 발전할 위험이 있는 사람은 누구인가?

홍역에 걸린 사람 3명 중 1명은 병원에 가야 할 상태에까지 이릅니다. 홍역에 걸렸을 때 누구나 이런 정도로 많이 아프게 될 수 있지만 어떤 사람은 중증으로 발전할 가능성이 더 높습니다. 다음과 같은 사람이 여기에 포함됩니다.

- 5세 미만 어린이, 특히 생후 12개월 미만 아기
- 임산부와 출산 후 최대 6주까지의 산모 등 면역 체계가 약화된 사람(임신 중 홍역에 걸리면 매우 아플 수 있으며 아기에게도 해를 끼칠 수 있음)

마오리와 퍼시픽계는 홍역으로 입원할 가능성이 다른 인종 집단보다 더 높습니다.



홍역에 걸리면 어떻게 되나?

홍역에 걸린 경우 발진이 시작된 후 4일까지 격리(집에 머문다는 뜻)해야 합니다. 그러면 다른 사람에게 홍역이 전파되지 않습니다. 대부분의 사람들은 홍역에서 회복하는데 1~2주가 걸리므로 격리기간이 끝난 후 직장이나 학교 등 일상 활동으로 복귀하기에는 건강이 좋지 않을지 모릅니다. 회복할 시간을 갖는 것이 중요합니다.

감염자에게는 관할 공중보건실에서 연락하여 정보를 제공하고 도와드립니다. 다음과 같은 일이 여기에 포함됩니다.

- 증상과 건강 상태 확인
- 홍역 전염력이 있는 기간 동안 어디를 갔고, 누구를 만났는지 물어봄
- 증상이 악화될 경우 어떻게 해야 하는지 알려줌



홍역에 노출되었다면 어떻게 되나?

홍역에 노출되었다면 '밀접 접촉자'나 '단순 접촉자'로 분류될 수 있습니다. 밀접 접촉자는 홍역에 걸릴 가능성이 더 높습니다. 취해야 할 후속 조치는 홍역 면역력 유무나 부분적 접종 상태인지 여하에 따라 다릅니다.

공중보건실에서는 접촉자에게 연락하여 해야 할 일에 대한 지원 및 추가 정보를 제공합니다. 접촉자의 기록을 확인하고, 홍역 면역력이 있는지 확인하기 위해 혈액 검사를 요청할 수도 있습니다.

면역이 없으면 홍역에 걸리거나 홍역을 퍼뜨릴 위험이 있습니다. 다른 사람에게 홍역을 퍼뜨리는 것을 막기 위해 격리해야 (집에 머물러야) 합니다.

홍역 예방접종을 1회만 받은 경우, 부분적 접종 상태인 것으로 간주됩니다. 홍역 면역력이 없을지도 모르며 홍역에 걸리거나 홍역을 퍼뜨릴 위험이 있다는 뜻입니다. 다음 사항을 준수해야 합니다.

- 의료기관, 학교 및 유아교육기관과 같이 홍역이 쉽게 퍼질 수 있는 장소에 가지 마십시오.
- 홍역에 걸렸을 때 중증으로 발전할 수 있는 사람과 접촉하지 마십시오(위의 '홍역에 걸렸을 때 중증으로 발전할 위험이 있는 사람' 난 참조).
- 홍역 증상이 나타나는지 관찰하십시오. 이러한 증상 중 하나라도 나타나면 홍역에 걸렸다는 뜻일 수 있으므로 격리하면서(집에 머물면서) 건강 상담을 받는 것이 매우 중요합니다.

면역력이 있을 경우, 홍역에 걸리거나 다른 사람에게 전파할 가능성이 매우 낮으므로 몸 상태가 괜찮다면 직장이나 학교 등 일상 활동을 계속할 수 있습니다. 그럴 가능성은 낮지만 혹시라도 홍역 증상이 나타나면 격리하고(집에 머물고) 위의 '건강 상담 받기' 난에 따라 행동하십시오.



예방

예방접종은 홍역으로부터 자신을 보호하는 가장 좋은 방법입니다. 생후 12개월 이후에 MMR(홍역, 볼거리, 풍진) 백신과 같은 홍역 백신을 2회 맞은 사람의 99%는 면역이 생겨 홍역에 걸리거나 홍역을 퍼뜨리지 않습니다.

- 아기는 보통 생후 12개월에 첫 번째 MMR 접종을 받고, 15개월에 두 번째 접종을 받습니다. 아기에게 제때 접종을 시키는 것이 아기를 보호하는 가장 좋은 방법입니다.
- 18세 미만의 모든 어린이와 청소년, 그리고 뉴질랜드 무료 의료 서비스를 받을 자격이 되는 18세 이상의 모든 성인은 **무료**로 MMR 백신을 맞을 수 있습니다. 공공 의료 서비스 수혜 자격에 대한 안내 정보는 [Get publicly funded health services | New Zealand Government](#)에서 확인할 수 있습니다.
- 건강 문제로 면역 체계가 약화된 상태라면 담당 의료인과 상의해 MMR 백신을 맞을 수 있는지 확인하십시오.
- 임신 중에는 MMR 백신을 맞을 수 없지만 출산 후에는 맞을 수 있습니다. 모유 수유 중에 접종해도 안전합니다. 임신을 계획 중이라면 홍역 예방접종을 2회 모두 받아두는 것이 중요합니다.
- 홍역 예방접종을 1회 받았는지, 2회 받았는지 확실치 않은 경우, 그냥 한번 더 MMR 백신을 맞는 것이 좋습니다(추가 접종을 해도 안전).

MMR 접종에 대한 자세한 내용은 info.health.nz/MeaslesVaccine을 참조하십시오.

백신을 맞으려면 담당 GP나 의사, 의료기관에 문의하거나 무료 접종 헬프라인 0800 28 29 26(월~금, 오전 8시 30분 ~ 오후 5시)으로 전화하십시오. 통역 서비스가 제공되며, 마오리 또는 퍼시픽계 상담원이나 장애인 상담원과 통화하거나 뉴질랜드 통신 중계 서비스(NZ Relay)를 이용할 수 있습니다. info.health.nz/bookavaccine에서 백신 접종 예약을 할 수도 있습니다. 많은 약국에서 MMR 백신 접종을 하고 있으며, 일부 약국에서는 어린이에게도 백신을 접종할 수 있습니다. 이러한 접종 기관은 healthpoint.co.nz/immunisation에서 찾을 수 있습니다.



자세한 정보

- 뉴질랜드 보건관리청(Health New Zealand) 웹사이트 info.health.nz/measles
- 청각 또는 시각 장애가 있거나 언어 소통에 어려움이 있는 경우, nzrelay.co.nz에서 무료로 뉴질랜드 통신 중계 서비스를 이용할 수 있습니다.
- 무료 건강 상담을 받고 자신의 후속 조치에 대해 알아보려면 주 7일, 하루 24시간 중 아무 때나 **0800 611 116**으로 Healthline에 전화하십시오. 오전 8시에서 오후 8시 사이에 전화해 요청하면 마오리 임상의와 상담할 수 있습니다. 통역 서비스와 뉴질랜드 통신 중계 서비스도 제공 가능합니다.
- 시골 거주자나 방문자는 Ka Ora Telecare **0800 2 KA ORA(0800 252 672)** 또는 www.kaora.co.nz에서 일과 시간 외에 의사에게 연락할 수 있습니다.
- 장애인 지원을 위한 전담 헬프라인이 월~금, 오전 8시부터 오후 5시까지 운영됩니다. 무료 전화 **0800 11 12 13**으로 전화하거나 **8988**로 문자를 보내 도움과 정보를 받거나 healthpoint.co.nz/disability-helpline을 방문하십시오.