

야외활동 많은 봄철, 야생 진드기 발생 주의보...예방법은?

뉴스일자 : 2018-04-02 18:02:33



▲봄철 야외활동이 증가함에 따라 야생 진드기 바이러스 주의보가 내려졌다 (출처=픽사베이)

한결 따뜻해진 봄 날씨와 함께 야외활동이 늘면서 야생 진드기 바이러스 주의보가 내려졌다. 야생 진드기 바이러스는 주로 4~11월에 증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스를 보유한 참진드기에 물린 후 나타나는 질환이다.

야생 진드기 바이러스에 감염되면 38~40도의 고열이 3~10일간 지속하고 구토, 설사, 식욕저하 등의 증상이 나타난다. 심하면 혈소판이나 백혈구가 감소하거나 근육경련, 정신착란, 혼수상태로 이어진다. 감염 후 1~2주 이내에 혈소판 농도 및 장기 기능이 정상으로 회복되지 않으면 사망할 위험도 있기에 '살인 진드기'로도 불린다.

특히 봄철에 발생이 증가하며, 치료제나 백신이 없다. 이에 진드기가 활동을 시작하는 4월부터 농작업, 성묘, 벌초나, 등산 시 물리지 않도록 하는 것이 최선의 예방법이다. 야외 활동을 할 때는 긴팔이나 긴 바지 옷을 입어 피부 노출을 최소화하는 것이 좋다. 풀밭에서는 옷을 벗어두거나 눕지 않고, 돛자리를 사용해야 한다.

등산로를 벗어난 산길은 피하며, 집에 돌아온 후에는 즉시 몸을 씻고, 입었던 옷은 반드시 세탁해야 한다. 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인해야 한다.



▲집먼지 진드기도 봄철 질환을 유발하므로 주의가 필요하다 (출처=픽사베이)

진드기 대부분은 인간과 동물에 부착하면 피부에 단단히 고정되어 장시간(수일~수주 간) 흡혈한다. 진드기 물렸을 때 손으로 무리하게 당기면 진드기 일부가 피부에 남아 있을 수 있으므로 핀셋 등으로 깔끔히 제거하고, 해당 부위를 소독하는 것이 좋으며, 필요하면 가까운 의료기관을 방문하여 치료를 받는 것이 좋다.

야생 진드기 뿐 아니라 집먼지 진드기도 알레르기 비염, 아토피 피부염 등의 봄철 질환을 유발하므로 주의가 필요하다. 집먼지 진드기는 따뜻하고 습한 곳에 분포하며 사람의 피부 각질, 먼지, 곰팡이 포자 등을 먹고 산다. 피부에 닿거나 호흡기로 들어가면 알레르기 증상을 일으키므로 적절한 관리를 통해 퇴치해야 한다.

집먼지 진드기 퇴치법은 다음과 같다. ▲하루에 한 차례 이상 환기를 시켜준다 ▲침대 매트리스는 3개월에 한 번 좌우를, 6개월에 한 번 아래위를 뒤집어 방향을 바꿔준다 ▲침대 커버는 2주에 한 번 세탁한다 ▲소파는 직물 소파보다 가죽 소파를 사용하는 것이 좋다 ▲봉제완구는 24시간 동안 일광을 시켜주는 게 좋다. 이 외에 천연 진드기 퇴치제를 사용하는 것도 좋다. 진드기 퇴치제 100mL를 만들 때 식물성 에탄올 40g, 증류수 45g과 시나몬, 레몬 등 아로마오일을 준비한다.

만드는 방법은 간단하다. 먼저 식물성 에탄올 40g을 용기에 담고 아로마 오일인 시나몬 50드롭, 레몬 25드롭을 용기에 넣는다. 그 다음 증류수 45g을 넣어 아로마오일이 에탄올에 잘 녹게 하면 된다.

이현주

제보전화 : 1644-3331

이 뉴스클리핑은 <http://www.anews.com>에서 발췌된 내용입니다.

Copyright © 2018 (주)아시아뉴스통신 All rights reserved.

봄철, 야생진드기 기승... 긴 소매 옷입고 외출하세요

봄이 되면서 꽃구경을 가거나 등산을 하는 등 야외 활동을 즐기는 사람이 많아졌다. 이 때 미세먼지 말고도 주의해야 할 것이 하나 더 있는데 바로 야생진드기다.

8일 환경부 국립환경과학원에 따르면 3~6월 야생진드기의 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스 감염률이 7~12월에 비해 2배 이상인 것으로 나타났다. SFTS 바이러스에 감염된 야생진드기에 물리면 사람도 SFTS에 감염된다. 동아시아 지역에서 SFTS의 주요 매개체는 '작은소피참진드기'다.

바이러스에 감염되면 △38~40도의 고열이 3~10일간 지속 △구토 △설사 △피로감 △식욕 저하 등의 증상이 나타난다. 심할 경우 혈소판이나 백혈구가 감소하고 근육 경련, 혼수상태를 보일 수 있다. SFTS는 뚜렷한 치료제가 없기 때문에 예방이 최선책이다. 야외활동을 계획했다면 긴 팔 옷과 긴 바지, 모자를 착용하는 것이 좋다. 소매는 단단하게 여미고 바지는 양말 안에 넣어 피부 노출을 최소화해야 한다. 벌레 기피제도 챙겨 야외 활동 때 뿌리면 좋다.

작은소피참진드기는 수풀이 우거진 곳에 주로 분포하기 때문에 산책로 등산로 등 지정한 경로 이외의 장소에는 가지 않는 것이 좋다. 이 밖에 △풀밭에 앉거나 눕지 않고 돛자리 사용하기 △풀숲에 앉아 용변 보지 않기 등의 수칙을 지켜야 한다. 야외활동이 끝난 뒤라면 사용한 돛자리는 세척해 햇볕에 말리는 것이 좋다. 또 외출할 때 입었던 옷은 깨끗하게 세탁하고 목욕도 해야 한다.

만약 야외활동 뒤 옷이나 몸에서 진드기를 발견했다면 진드기에 물린 자국이 있는지 확인해야 한다. 진드기에 물린 자국을 발견하면 가까운 의료기관을 방문해 진료를 받는다. 물고 있는 진드기를 발견한 경우 핀셋으로 진드기의 주둥이나 머리를 잡아 수직 방향으로 몸에서 떼어낸다. 진드기를 뽑아낸 뒤에는 상처 난 부위를 알코올로 소독하고 병원에 가는 것이 좋다.

김하경 기자 whatsup@donga.com

Copyright © dongA.com. All rights reserved.