

코로나에 취약한 고령자, 독감에도 치명적

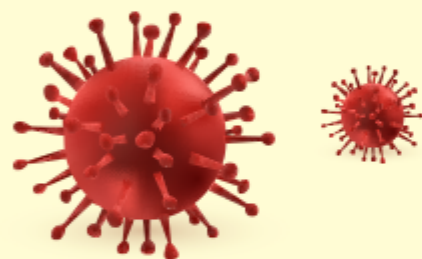
65+ 고위험군, 독감 예방 백서

*이 콘텐츠는 사노피 파스퇴르가 고령자 인플루엔자 심각성과 예방법을 알리기 위해 대한개원내과의사회의 의학적 자문을 받아 제작하였습니다.

1. 질병관리본부, 코로나바이러스 감염증 2019(COVID-19), 국내발생현황, available at: http://ncov.mohw.go.kr/bdBoardList_Real.do?brdId=1&brdGubun=11&ncvContSeq=&contSeq=&board_id=&gubun
2. 연세대학교 산학협력단, 질병관리본부, 인플루엔자로 인한 질병부담 분석, 2018.
3. Weinberger B, Hemdler-Brandstetter D, Schwanninger A, Weiskopf D, Grubeck-Loebenstien B. Biology of Immune Responses to Vaccines in Elderly Persons. *Clinical Infectious Diseases*. 2008;46(7):1078-1084.
4. Lang PO, Mendes A, Socquet J, Assir N, Govind S, Aspinall R. Effectiveness of influenza vaccine in aging and older adults: comprehensive analysis of the evidence. *Clinical interventions in aging*. 2012;7:55-64.
5. Clegg A, Young J, Iliffe S, Rikkert MO, Rockwood K. Frailty in elderly people. *Lancet*. 2013;381(9868):752-762.
6. Aw D, Silva AB, Palmer DB. Immunosenescence: emerging challenges for an ageing population. *Immunology*. 2007;120(4):435-446.
7. 2016년 지역사회 통합건강증진사업 안내 [신체활동] 18p, 보건복지부 file:///C:/Users/user/Downloads/2016%EB%85%84_%EC%A7%80%EC%97%AD%EC%82%AC%ED%9A%8C_%ED%86%B5%ED%95%A9%EA%B1%B4%EA%B0%95%EC%A6%9D%EC%A7%84%EC%82%AC%EC%97%85_%EC%95%88%EB%82%B4-%EC%8B%A0%EC%B2%B4%ED%99%9C%EB%8F%99(%EC%B5%9C%EC%A2%85)%20(1).pdf
8. 노인의 건강, 질병관리본부, 2016.12.27 <http://health.cdc.go.kr/health/HealthInfoArea/HealthInfo/View.do?idx=2900>
9. 문화체육관광부 국민소통실, 인플루엔자 예방수칙 및 예방 접종 시 주의사항, 2019-09-25, <http://www.korea.kr/news/healthView.do?newsId=148865027>
10. 질병관리청, [예방접종] 2020-2021절기 인플루엔자 예방접종 어떻게 달라졌나요?, available at http://www.cdc.go.kr/gallery.es?mid=a20503010000&bid=0002&list_no=144791&act=view, accessed on 2020-09-15
11. Dena L, Schanzera, Joanne M. Langley, Theresa W.S. Tam, *Vaccine* 26 (2008) 4697-4703, Co-morbidities associated with influenza-attributed mortality, 1994-2000, Canada
12. Daniel Modin et al. *Influenza Vaccine in Heart Failure*, 2019;135575-586

! 코로나-인플루엔자 동시유행 우려!

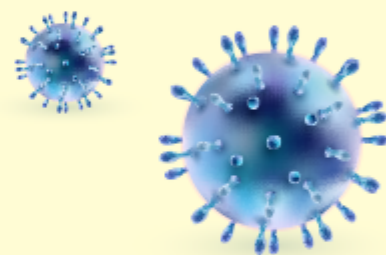
코로나에 취약한 **고령자** **독감에도 치명적**입니다.



코로나 (60세 이상)

약 **92%**¹

(2020년 8월 24일 기준, 질병관리본부)



인플루엔자 (65세 이상)

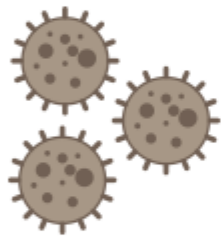
약 **90%**²

(17/18절기 기준)

**고령
사망자**

Q. 왜 65세 이상 고령자는 인플루엔자 감염에 특히 위험한가요?

65세 이상 고령자는 **면역기능이 저하**돼 있어,
면역체계가 병원균을 구별하는 능력이 감소하고
병원균에 대항해 싸울 수 있는 항체가도 낮아
일반 성인에 비해 백신의 효과가 떨어질 수 있습니다.^{3,4}



면역노화^{3,4}



**신체기능
저하**⁵



**기저
만성질환**⁶

또 전반적인 신체기능과 회복기능 감소,
심혈관계질환 및 당뇨병과 같은 **기저질환으로 인해**
인플루엔자 감염이 심각한 합병증으로
이어지기 쉽습니다.¹¹



대한개원내과의사회

☑ 고령자 인플루엔자 예방, 이렇게!

1 예방접종 전

고령자는 면역기능 저하로 백신 효과가 젊은 층에 비해 감소^{3,4}할 수 있어, **예방접종 전 면역력 증강** 을 위한 철저한 관리가 필요합니다.



☑ 만성질환 관리

만성질환 있는 고령자는 **꾸준한 처방약 복용** 등을 통해 만성질환을 철저히 관리해야 합니다.



☑ 체력 관리⁷

보통에서 약간 힘든 정도의 중강도 신체활동을 1주일에 2시간 30분 이상 하세요.

- 유산소운동 : 하루 10분 이상
- 근력운동 : 일주일에 2회
- 평형성운동 : 뒷꿈치나 발끝으로 걷기 등 일주일에 3회 이상



☑ 건강한 식습관⁸

영양섭취가 부족하면, 대사 기능이 떨어지고 면역체계도 약화돼 독감이나 폐렴 같은 급성 감염성에 걸리기 쉽습니다.

[고령자 권장식단 구성 *끼니 당]

밥 1 / 국 1 / 반찬 1(고기·생선·계란·콩류 같은 단백질 식품), 반찬 2(김치 등 채소), 반찬 3(나물, 고추볶음, 연근조림 등 채소) / 간식(과일, 요구르트 등)



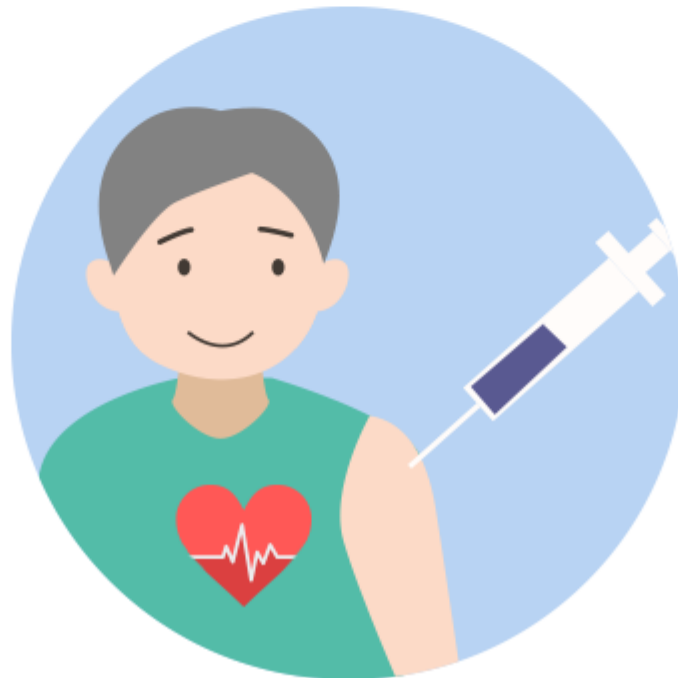
☑ 고령자 인플루엔자 예방, 이렇게!

2 예방접종

고령자는 인플루엔자 **백신 접종이 필수**입니다.
만 62세이상 고령자는 국가에서 **4가 독감백신 접종을 무료 지원**하고 있습니다.¹⁰



☑ 인플루엔자 예방접종은 호흡기질환뿐 아니라 **심혈관 합병증 위험도 감소**시킬 수 있습니다.¹²



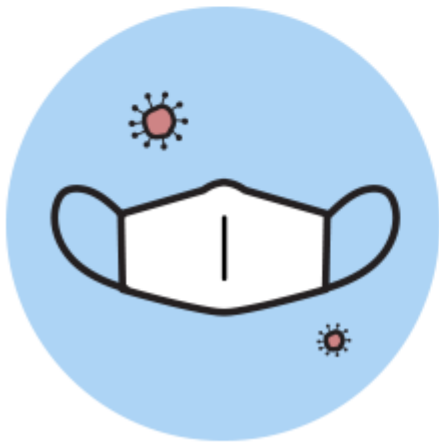
☑ 고령자 인플루엔자 예방, 이렇게!

3 예방접종 후

예방접종 후에도 **생활 속 방역수칙** 을 철저히 지켜주세요⁹



☑ 외출 시
마스크 착용 필수



☑ 손 자주 씻고
손으로 눈,코,입을
만지지 않기



☑ 유행시기에
사람 많이 모이는
장소 방문 피하기



65+ 고령자 보호 캠페인 - 독감위험하다 고(高)!

**“고령이라는 이유만으로,
독감은 치명적일 수 있습니다.”**

예방수칙 실천해 독감 예방하고 코로나 시기,
위험으로부터 ‘나’를 보호하세요.

- ① 예방접종 전 기저질환·식생활습관 관리로
면역력 키우기⁸
- ② 인플루엔자 예방접종¹⁰
- ③ 예방 접종 후 생활 속 방역수칙⁹

SANOPI PASTEUR 