

대상포진 (Herpes Zoster), 원인부터 예방까지

수두 바이러스 재활성화로 생기는 피부절 통증과 수포 — 72시간 골든타임과 Shingrix 백신을
알아봅시다

한국에서 매년 75만 명이 대상포진을 경험합니다

한국 발생률은 서구의 2배 이상 — 1,000명당 10.4명, 특히 50세 이후 급증합니다

75만

WHY THIS MATTERS

어린 시절 수두(chickenpox)를 일으킨 varicella-zoster virus (VZV)가 신경절(dorsal root ganglion)에 잠복해 있다가, 면역력이 떨어지면 다시 활성화됩니다. 50세 이후 면역력 저하와 함께 위험이 급격히 증가하므로, 조기 진단과 백신 예방이 모두 중요합니다.

한국 연간 대상포진 환자 수 — 1,000명당 10.4명 (서구 3~5명/1,000명의 2배 이상). 수두를 앓은 사람은 누구나 걸릴 수 있습니다.

대상포진 (Herpes Zoster) 이란

한쪽 피부절(dermatome)을 따라 띠처럼 나타나는 통증과 수포성 발진

VZV가 신경절에서 재활성화되어, 특정 신경이 지배하는 **피부절(dermatome)**을 따라 **한쪽**으로만 통증과 수포가 나타나는 질환입니다.

'Zoster'는 그리스어로 '허리띠'를 뜻합니다. 흉추(T3-L2)에서 가장 흔하며 (55%), 등에서 시작해 옆구리를 거쳐 가슴·배까지 띠처럼 감쌉니다. 등에 발진이 있는데 가슴이 아픈 것은 같은 신경이 연결된 정상 경과이며, 발진 1~5일 전 통증만 먼저 나타나 협심증·담석증·충수돌기염으로 오인되기도 합니다.

MOST COMMON SITE

흉추 55%

T3-L2 피부절. 경추 20%, 삼차신경 V1 15%, 요천추 11% 순.

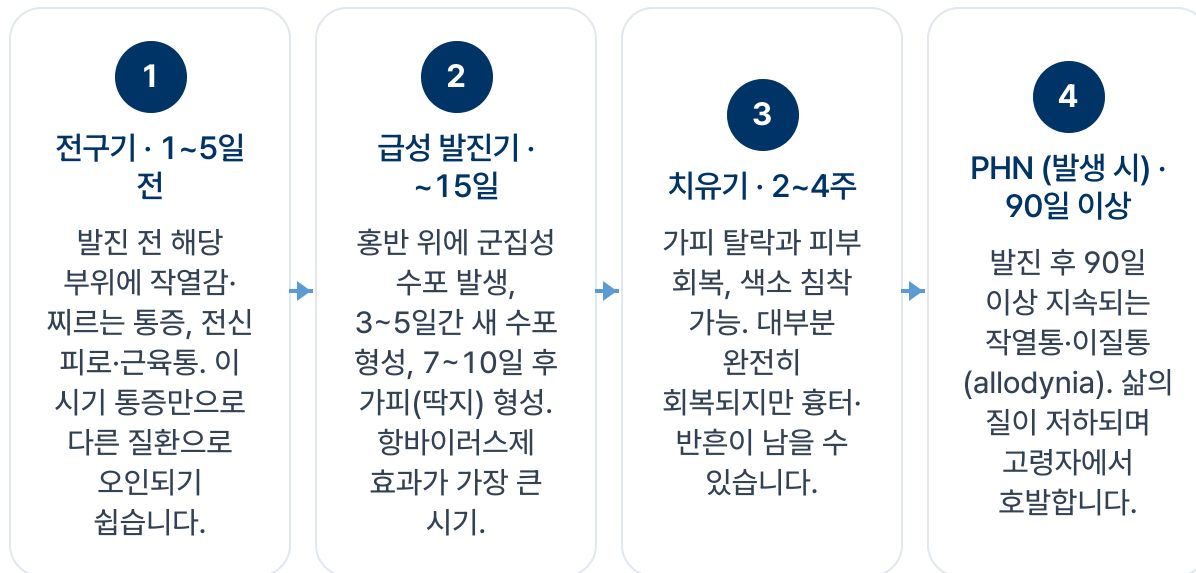
ONSET AGE

50세 이후

면역력 저하와 함께 발생 위험이 급격히 증가합니다.

증상의 시간 경과 — 전구기에서 회복기까지

발진 출현 후 72시간 이내 항바이러스제 시작이 가장 중요합니다



72H 골든타임

발진이 나타난 후 72시간 이내 항바이러스제 (Valacyclovir/Famciclovir/Acyclovir) 시작 시 통증 기간 단축 효과가 가장 큼니다. 새 수포가 형성 중이거나 면역저하·고령·V1 침범이면 72시간 경과 후에도 투여합니다.

항바이러스제와 통증 조절 약물

72시간 이내 항바이러스제 + 단계적 통증 관리 — 빠른 시작이 핵심

ANTIVIRAL · 01 · 1차

Valacyclovir (발라시클로버)

1,000 mg을 하루 3회, 7일간 복용. 흡수율이 우수하고 복약이 편리합니다. RCT에서 통증 소실 중앙값을 51일에서 38일로 13일 단축시켰습니다.

ANTIVIRAL · 02

Famciclovir (팜시클로버)

500 mg을 하루 3회, 7일간 복용. 발라시클로버와 동등한 효능을 보입니다. 신기능에 따라 용량 조절이 필요한 대안 약물입니다.

ANTIVIRAL · 03

Acyclovir (아시클로버)

800 mg을 하루 5회, 7일간 복용. 흡수율이 낮고 복약 빈도가 높지만 가격이 저렴해 사용됩니다. 신부전 시 용량 조절 필수.

PAIN · 04 · 1단계

Acetaminophen / NSAIDs

경증 통증의 1차 약물. 아세트아미노펜 또는 비스테로이드성 소염제로 시작하며, 위장장애·신기능에 주의해 단기간 사용합니다.

PAIN · 05 · 2단계

Gabapentin / Pregabalin

중등도 통증과 신경병증성 통증에 추가합니다. 가바펜틴 1,800~3,600 mg/일, 프레가발린 150~600 mg/일. 졸음·어지러움·부종이 흔합니다.

PAIN · 06 · 3단계

Tramadol / 단기 Opioids

심한 급성기 통증(NNT 4~5)에 한해 단기간만 사용. Lidocaine 5% 패치는 전신 부작용이 적어 노인·취약 환자에 유용합니다.

포진후신경통 (Postherpetic Neuralgia) 위험 인자

발진 후 90일 이상 지속되는 통증 — 80세 이상에서 32%, 50세 미만에서는 3%

FACTOR · 01 · 가장 강력

고령 (Age)

10세 증가당 PHN 위험이 1.2~3배 증가. 60~65세 20%, 80세 이상 32%. 가장 강력한 단일 위험 인자이며 백신 예방이 가장 중요합니다.

FACTOR · 02

급성기 심한 통증

발진 시기에 통증 강도가 높을수록 PHN 위험이 약 2.2배 증가. 초기 통증을 적극적으로 조절하면 PHN 발생을 줄일 수 있습니다.

FACTOR · 03

광범위 발진

한 피부절을 넘어 광범위하게 분포하는 발진은 위험을 약 2.6배 높입니다. 면역저하자에서 더 흔하므로 별도 평가가 필요합니다.

FACTOR · 04

전구 통증 존재

발진 출현 1~5일 전 작열통·찌르는 통증이 선행한 경우 PHN 위험이 약 2.3배 증가. 전구기 호소가 있다면 적극 치료 시작 신호.

FACTOR · 05

안신경 (V1) 침범

눈 주위 V1 피부절 침범은 PHN 위험을 약 2.5배 높이며 안구 합병증도 동반. 즉시 안과 협진과 항바이러스제 시작이 필요합니다.

PROGNOSIS · 06

대부분 6개월 내 호전

PHN의 대부분은 3~6개월 내 자연 소실되지만, 약 2%는 5년 이상 통증이 지속됩니다. 조기 항바이러스제와 Shingrix가 가장 강력한 예방법입니다.



백신 비교 — Zostavax vs Shingrix

Shingrix(재조합 백신)의 효능 97%는 Zostavax(생백신) 51%의 약 2배입니다

- Zostavax (생백신, 단종)

- 피하 1회 접종
- 50~69세 효능 약 70%
- 70대 41%, 80대 18%로 급격히 감소
- PHN 예방 효과 66.5%
- 10년 후 효능 15%까지 감소
- 면역저하자 사용 금지 — 한국 2024년 5월 공급 중단

+ Shingrix (재조합 백신, 권장)

- + 근육 2회 접종 (0개월, 2~6개월)
- + 50~69세 효능 97.2%
- + 70세 이상에서도 91.3% 유지
- + PHN 예방 효과 89~91%
- + 11년 후에도 약 80% 효능 유지
- + 면역저하자도 사용 가능 — 대한감염학회 2023 권고



Shingrix 실전 가이드 — 부작용·비용·접종 시점

대상포진을 앓았더라도 접종이 권고됩니다 — 회복 후 재발률 10년 누적 10% 이상

FACT · 01 · 부작용

국소·전신 반응

주사부위 통증 78%, 근육통·피로 45%, 두통 38%, 오한 27%, 발열 21%. 대부분 2~3일 내 자연 소실되며, 심각한 이상반응은 위약과 동일(2.3% vs 2.2%)합니다.

FACT · 02 · 비용

한국 내 가격 (2026)

Shingrix(GSK) 약 25만원/회, 총 40~50만원(2회). SkyZoster(SK바이오) 약 14.6만원/1회 생백신. 모든 대상포진 백신은 건강보험 비급여(전액 자비)입니다.

FACT · 03 · 보조 접종

지자체 무료·보조 사업

서울 강남구(70세+ 생/재조합 모두), 도봉구, 김포시, 가평군 등 일부 지자체에서 65세 이상 무료 또는 보조 접종 시행. 거주지 보건소에 확인 필요.

FACT · 04 · 접종 시점

대상포진 회복 후 접종

CDC/ACIP는 급성 에피소드 해소 후 즉시 가능, 호주 ATAGI는 면역정상인 12개월·면역저하자 3개월 대기. 대한감염학회는 기왕력자에게도 Shingrix 접종을 권고합니다.

즉시 의료기관 방문이 필요한 경우

실명·청력손실·전신 감염을 막기 위해 지체 없이 응급 진료가 필요한 4가지 신호

눈 대상포진 (Herpes Zoster Ophthalmicus, HZO)



이마·코끝(Hutchinson's sign)·눈꺼풀에 수포가 생기면 V1 침범으로 안구 합병증 위험 6.5배 증가, 50~70%에서 각막염·포도막염·망막괴사·실명 위험. 시기 불문 즉시 안과 진료와 항바이러스제 시작 필수.

람세이 헌트 증후군 (Ramsay Hunt Syndrome)



귀 주위 수포 + 같은 쪽 안면마비 + 청력 저하·어지럼증. 즉시 항바이러스제와 스테로이드 병용 치료, 이비인후과 협진이 필요합니다. 늦으면 영구적 안면마비·청력 손실 위험.

면역저하자의 파종성 대상포진



항암치료·장기이식·HIV·고용량 스테로이드 환자에서 원래 부위 밖 20개 이상 병변, 다수 피부절 침범. 폐렴·뇌염·간염 등 장기 합병증과 사망 위험. 즉시 입원과 정맥 항바이러스제 필요.

중추신경계 침범 의심



심한 두통, 목 뻣뻣함, 의식 변화, 경련 → 수막염·뇌염·VZV 혈관병증 가능성. 광범위 이차 세균 감염(고열·발적·농성 삼출물)도 즉시 의료기관 평가 대상입니다.



일상 생활과 자주 묻는 질문

전염성·재발·복귀·위생 — 환자분들이 가장 궁금해하는 4가지

FAQ · 01 · 전염

다른 사람에게 옮기나요?

대상포진 자체는 전염되지 않지만, 수포액 직접 접촉 시 수두 면역이 없는 사람은 수두에 걸릴 수 있습니다. 모든 수포가 가피화될 때까지 임산부·신생아·면역저하자와 접촉을 피하세요.

FAQ · 02 · 재발

또 걸릴 수 있나요?

네. 한국 연구에서 10년 누적 재발률 10% 이상, 평균 약 3년 후 재발. 50세 이상, 여성, 면역저하, 당뇨가 위험 인자이며 경험자도 반드시 Shingrix 백신 접종이 권장됩니다.

FAQ · 03 · 복귀

언제 직장에 복귀하나요?

모든 수포가 딱지로 변하고 통증이 관리 가능하면 복귀 가능합니다(보통 2~4주). 면역저하자나 임산부와 함께 일하는 경우 완전 가피화 확인 후 복귀하세요.

FAQ · 04 · 위생

샤워와 상처 관리

미온수로 짧게 샤워 가능. 수포를 터뜨리지 말고 부드럽게 씻으며, 수건은 절대 공유하지 마세요. 깨끗이 유지하면 이차 세균 감염을 예방할 수 있습니다.

오늘 꼭 기억할 핵심 8가지

대상포진은 빨리 치료하고 미리 예방할수록 합병증을 줄일 수 있습니다

01 편측 피부절 통증 + 군집성 수포 = 대상포진, 추가 검사 없이 즉시 치료

02 발진 후 72시간 이내 항바이러스제(발라시클로버) 시작이 핵심

03 등에 발진, 가슴에 통증은 같은 신경이 연결된 정상 경과입니다

04 50세 이상 모든 성인에게 Shingrix 2회 접종 (97% 예방 효과)

05 대상포진 경험자도 회복 후 반드시 백신 접종이 필요합니다

06 눈 주위·코끝·이마 수포는 응급 — 즉시 안과 진료

07 PHN(신경통)은 조기 치료 + 백신으로 예방 가능합니다

08 수포 가피화까지 임산부·신생아·면역저하자 접촉 금지

대상포진은 빨리 치료하고 미리 예방할 수 있습니다

72시간 골든타임을 지키고 Shingrix로 예방하세요 — 궁금한 점은 언제든지 문의해 주세요

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광교중앙로 298, 4층

HOURS

평일 08:30~18:30
토요일 08:30~13:30



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요