인플루엔자(독감) 관련 자주 묻는 질문

인플루엔자에 관해 자주 묻는 질문에 대한 답을 찾아보십시오. 전염 방식, 바이러스 노출 후 증상 발현 시기, 주시할 증상에 대해 알아보십시오. 예방접종에서 손 씻기에 이르기까지, 인플루엔자를 예방하기 위해 할 수 있는 일을 알아보십시오. 인플루엔자(독감) 시즌 건강란에서 인플루엔자와 관련된 더 많은 리소스를 찾아볼 수 있습니다.

ImmunizeBC: 인플루엔자 백신에 대해 자주 묻는 질문에서는 증거에 기반한 예방접종 정보 및 예방접종과 관련된 질문에 대한 답을 찾아볼 수 있습니다.

인플루엔자 관련 일반 정보

1.인플루엔자를 일으키는 원인은 무엇인가?

인플루엔자는 인플루엔자 바이러스로 인해 발생하는 호흡계 감염입니다.

2. 인플루엔자의 증상에는 어떤 것이 있나?

인플루엔자의 증상은 가벼운 증상부터 심한 증상까지 다양하며, 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 극도의 피로감 및 기침 등이 해당됩니다. 아동의 경우 메스꺼움과 구토 및 설사 증상이 있을 수 있습니다. 다른 바이러스로 인한 감염도 이와 유사한 증상을 보일 수 있으나, 인플루엔자로 인한 증상은 정도가 더 심하고 더욱 갑자기 시작되는 경향이 있습니다.

3. 인플루엔자는 어떻게 전염되나?

인플루엔자는 호흡, 기침, 재채기를 통해 사람끼리 쉽게 전염됩니다. 또한 인플루엔자 바이러스는 타인의 기침이나 재채기로 분사된 비말에 접촉하거나 분비물이 묻은 물체 표면에 접촉한 뒤, 손을 씻기 전에 자신의 눈, 입 또는 코를 만졌을 때 전염될 수 있습니다.

감염자는 증상이 발현되기도 전에 인플루엔자 바이러스를 전염시킬 수 있습니다. 성인은 증상이 발현되기 전 1일에서 증상이 발현된 이후 5일 사이에 바이러스를 전염시킬 수 있으며 아동은 그보다 더 오랫동안 바이러스를 전염시킬 수 있습니다.

4. 바이러스에 노출된 이후 인플루엔자의 증상이 발현되기까지는 시간이 얼마나 걸리나?

증상은 인플루엔자 바이러스에 최초로 노출된 후 1~4일 후, 평균 2일 정도 후에 발현될 수 있습니다. 발열 및 기타 증상은 최대 7~10일까지 지속되지만, 기침과 무력감은 1~2주 더 지속될 수 있습니다.

5. 인플루엔자에 대한 자가 치료법에는 무엇이 있나?

인플루엔자에 감염되면 자가 치료를 통해 증상을 완화할 수 있습니다. 아래의 자가 조치 지침을 따르십시오.

- 충분한 휴식을 취하십시오
- 발열로 손실된 수분을 보충하기 위해 충분한 수분을 섭취하십시오
- 흡연 및 집안에서의 간접 흡연을 피하십시오
- 샤워기로 뜨거운 물을 틀거나 세면대에 뜨거운 물을 받아서 발생하는 수증기를 흡입하면 코막힘을 해결할 수 있습니다

항인플루엔자제 또는 항바이러스제는 처방전을 받아 구매할 수 있습니다. 증상이 나타나기 시작한 지 48시간 이내로 복용을 시작해야 효과가 가장 좋습니다. 12시간 이내로 복용하면 증상 발현 기간을 3일 정도 단축할 수 있으며 2일 이내로 복용하면 증상 발현 기간을 1.5일 정도 단축할 수 있습니다.

처방전 없이 구매 가능한 기침 및 감기약을 인플루엔자 증상 완화에 사용할 수 있습니다. 6세 미만 아동에게는 이러한 약물 사용이 권장되지 않습니다.

6. 인플루엔자를 예방하려면 어떻게 해야 하나?

다음을 통해 인플루엔자 감염과 전파 위험을 줄일 수 있습니다.

- 인플루엔자 백신 접종하기
- 몸이 좋지 않으면 집에 머물기
- 자주 손 씻기
- 많은 사람들이 접촉하는 물건 또는 표면 닦고 살균하기
- 사용한 티슈는 즉시 휴지통에 버리기
- 재채기나 기침을 할 때 손이 아닌 옷 소매로 가리기

인플루엔자 백신 접종은 인플루엔자 증상 발현과 전파를 방지할 수 있는 좋은 방법입니다.

7. 인플루엔자에 감염되면 어떤 위험과 합병증이 있나?

인플루엔자는 가벼운 증상만 동반할 수 있지만, 심각한 질환을 일으킬 수도 있으며 병원 입원부터 사망에까지 이를 수 있습니다. 인플루엔자 환자는 바이러스성 또는 세균성 폐렴을 비롯한 다른 감염병에 걸릴 위험이 있습니다.

누구나 인플루엔자에 감염될 위험이 있지만, 영아, 아동 및 노인은 인플루엔자에 특히 취약하여 심각한 질환을 겪을 위험이 가장 큽니다. 임신을 했거나 특정한 질병을 앓고 있을 경우에도 감염 위험이 매우 큽니다.

만성 질환이 있는 경우, 인플루엔자가 폐렴, 호흡부전 및 기타 합병증으로 발전할 수 있습니다.

8. 언제 의료서비스 제공자에게 진료를 받아야 하나?

인플루엔자와 유사한 증상이 나타나거나 중병 및 합병증이 발생할 가능성이 매우 높은 기저 질환이 있는 경우, 조기에 담당 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

숨참, 호흡 곤란, 흉통 또는 탈수 징후(서 있을 때 어지러움 또는 소변량 적어짐) 등의 증상이 생기거나 점차 심해질 경우 담당 의료서비스 제공자에게 연락하십시오.

백신 권장 사항

1. 인플루엔자 백신의 원리는 무엇인가?

인플루엔자 백신은 접종 약 2주 후에 항체가 형성되어 우리의 몸이 인플루엔자 바이러스를 인지하는 것을 돕는 방식으로 작용합니다. 이후 독감 시즌 동안 바이러스에 노출되더라도 이미 형성된 항체 및 몸 면역체계의 각종 부분이 감염을 예방해 줍니다.

인플루엔자 백신을 매년 접종해야만 하는 데에는 다음과 같은 두 가지 이유가 있습니다: 인플루엔자 바이러스는 끊임없이 변화합니다. 또한 시간이 지남에 따라 백신의 저항력이 감소합니다. 매년 백신 제조에 사용되는 바이러스는 필요에 따라 검토되고 달라집니다. 이는 해당 년도에 유행할 가능성이 더 높은 바이러스로부터 인체를 보호하도록 도움을 줍니다.

2. 인플루엔자 백신이란?

2022~2023년도 시즌에 제공되는 인플루엔자 백신은 다음의 4가지 인플루엔자 바이러스를 예방합니다:

- A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09 유사 바이러스;
- A/Darwin/9/2021 (H3N2) 유사 바이러스 (이번 독감 시즌에 신규 추가됨)
- B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage) 유사 바이러스 (이번 독감 시즌에 신규 추가됨)
- B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage) 유사 바이러스

이들은 비씨에서 제공하는 여러 종의 비활성화 인플루엔자 백신으로 비활성화 백신은 죽은 인플루엔자 바이러스 또는 인플루엔자 바이러스의 비활성화된 부분으로 제조되었으며 주사를 통해 제공됩니다.

또 다른 유형의 인플루엔자 백신인 약독화 인플루엔자 생백신(비강 스프레이 백신, LAIV 또는 Flumist®라고도 함)은 약화된 인플루엔자 바이러스로 만들어지며, 비강 스프레이로 분무됩니다. 이는 백신 접종 대상자 중 2~17세에게 제공되도록 제조되었습니다.

2022~2023년도 비씨주에서 정부지원으로 제공하는 백신은 아래와 같습니다.

- FLUZONE® QUADRIVALENT 비활성화 인플루엔자 백신
    - 생후 6 개월~만 64 세용
- FLUAD® - Trivalent 비활성화 인플루엔자 백신(보조용) (이번 독감 시즌에 신규 추가됨)
    - 지역사회에 거주하는 65 세 이상 노인용
- FLUZONE® HIGH-DOSE QUADRIVALENT 비활성화 인플루엔자 백신
    - 장기요양원, 생활보조시설, 퍼스트네이션 커뮤니티에 거주하는 65 세 이상 노인용
- FLUMIST® - Quadrivalent 약독화 인플루엔자 생백신
    - 만 2 세~17 세용. 바늘 주사에 대한 공포가 있고 다른 백신을 거부하는 만 18 세~59 세에게 QIIV 백신이 해당 연령 그룹에 있어서 더 나은 저항력을 제공한다는 정보 고지하에 제공 가능

올 시즌에 제공되는 인플루엔자 백신에 대해 자세히 알아보려면 ImmunizeBC: 인플루엔자 및 BCCDC: 인플루엔자 백신의 의도된 용도를 참조하십시오.

3. 인플루엔자 백신을 접종해야 하는 대상은?

만 6개월 이상은 극히 드문 예외가 있지 않는 한 매년 인플루엔자 백신 접종을 받아야 합니다.

접종은 특히 영유아, 임신부, 노인, 특정 기저질환자 등 인플루엔자로 인한 심각한 질환을 겪을 위험이 높거나 고위험군에게 전염시킬 위험이 있는 경우 더욱 중요합니다. BC주는 올해 가을과 겨울에 생후 6개월 이상인 모든 비씨 주민에게 인플루엔자(독감) 백신을 무상으로 제공합니다. 인플루엔자 백신에 대한 자세한 내용은 HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자(독감) 백신을 참조하십시오.

4. 인플루엔자 백신을 접종해서는 안 되는 대상은?

다음에 해당할 경우 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

- 이전에 인플루엔자 백신 투여분 또는 해당 백신의 특정 성분으로 인해 생명을 위협하는 알레르기 반응을 보인 적이 있는 경우(단, 계란 알레르기가 있는 사람도 안전하게 예방접종을 받을 수 있음)
- 이전에 인플루엔자 백신 접종 후 6주 안에 원인불명의 길랭-바레 증후군(GBS)에 걸린 경우

5. 생후 6개월 미만의 유아도 백신 접종을 받아야 하나?

백신은 생후 6개월 미만의 유아에게 효과가 있다고 알려진 바가 없으며 현재 이 연령대를 위해 승인된 백신이 없으므로 백신을 접종해서는 안 됩니다.

6. 몸 상태가 좋지 않을 경우 백신 접종을 받아야 하나?

일반적으로 질병에서 회복중인 경우에 라도 백신접종을 받는 것은 안전합니다. 그러나 전염의 가능성이 있는 질병에서 회복 중이라면 집에 머물러서 백신 접종을 받으러 갈 때 타인에게 전염되지 않도록 하십시오.

7. 정부는 어떤 인플루엔자 예방 정책을 마련했나?

비씨주는 인플루엔자 감염 고위험군을 보호하기 위한 인플루엔자 예방 정책을 마련해두고 있습니다. 고위험군에는 영아, 어린이, 임신부, 고령자, 특정 질환자들이 포함됩니다.

의료서비스 종사자는 인플루엔자 시즌 동안 환자 치료 구역에서 근무 시 인플루엔자 예방접종을 받거나 마스크를 착용할 의무가 있습니다. 학생, 자원봉사자, 의료시설 및 기타 환자 치료소 방문자 또한 인플루엔자 백신을 접종 받지 않았다면 반드시 마스크를 착용해야 합니다.

최고위험군(영유아, 어린이, 임신부, 고령자, 특정 질환자들)

1. 임신한 경우 인플루엔자 백신 접종을 받을 수 있나?

비활성화 인플루엔자 백신 또는 독감 접종은 전 임신 기간 동안 안전한 것으로 간주됩니다. 임신 기간 중 반 이상 넘어간 경우 (특히 삼분기동안), 인플루엔자로 인한 입원 위험도가 증가합니다. 또한 임신부가 만성 질환이 있는 경우, 심각한 인플루엔자 합병증에 걸릴 위험이 훨씬 더 높기에 반드시 예방접종을 받아야 합니다. 임신 중이거나 임신을 계획 중인 경우, 감염력이 없는 죽은 인플루엔자 바이러스 또는 인플루엔자 바이러스의 비활성화된 부분이 함유된 비활성화 인플루엔자 백신 접종을 받아야 합니다.

2. 모유 수유 중에 인플루엔자 백신 접종을 받을 수 있나?

인플루엔자 백신 접종을 받은 후에 모유 수유를 해도 아기에게 안전합니다.

3. 생후 3개월된 아기도 백신을 접종 받을 수 있나?

백신은 생후 6개월 미만의 유아에게 효과가 있다고 알려진 바가 없으며 현재 이 연령대를 위해 승인된 인플루엔자 백신이 없으므로 백신을 접종해서는 안 됩니다.

4. 노인은 인플루엔자 백신 접종을 받아야 하나?

나이가 들수록 인플루엔자 합병증에 걸릴 위험이 훨씬 높아지므로 65세 이상의 고령자는 매년 비활성화 인플루엔자 백신을 접종 받기를 강력히 권고합니다.

5. 신경계 질환이나 신경발달계 질환을 앓고 있는 환자는 인플루엔자 백신 접종을 받아야 하나?

신경계 및 신경발달계 질환을 앓고 있는 아동 및 성인은 인플루엔자 예방접종을 받도록 권고됩니다.

백신 안전

1. 인플루엔자 백신은 안전한가?

인플루엔자 백신은 안전합니다. 백신 접종 부위에 홍반, 동통 또는 부기가 나타날 수 있습니다. 일부, 특히 백신 접종을 처음 받는 사람들은 두통, 근육통 또는 피로감이 나타날 수 있습니다.

2. 엄마나 아기 중 한 명이라도 감기에 걸리면 백신 접종을 받을 수 있나?

일반적으로 질병에서 회복중인 경우에 라도 백신접종을 받는 것은 안전합니다. 그러나 전염의 가능성이 있는 질병에서 회복 중이라면 집에 머물러서 백신 접종을 받으러 갈 때 타인에게 전염되지 않도록 하십시오.

3. 계란 알레르기가 있어도 백신 접종을 받아도 되나?

계란 알레르기가 있는 경우 비활성화 인플루엔자 백신으로 안전하게 예방접종을 받을 수 있습니다. 알레르기가 있는 대부분의 경우 아무런 문제없이 인플루엔자 백신 접종을 받을 수 있습니다. 그러나 이전에 인플루엔자 백신 투여분이나 특정 성분에 대해 심각한 알레르기 반응이 나타난 적이 있을 경우, 의료서비스 제공자와 상담하십시오. 예방접종 전에 알레르기 검사를 받아야 할 수도 있습니다.

인플루엔자 및 인플루엔자 백신 관련 기타 질문

1. 어디에서 인플루엔자 백신을 접종할 수 있나?

약국, 지역 보건당국, 의사 사무실에서 인플루엔자 백신을 받을 수 있습니다.

관련 HealthLink BC File을 보려면, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles을 방문하십시오. 이러한 파일의 인쇄본을 지역 보건당국 사무실에서 제공받을 수 있습니다.

2. 인플루엔자 백신은 무상으로 제공되나?

올해 가을과 겨울에, 생후 6개월 이상의 모든 비씨주민에게 인플루엔자 백신을 무상으로 제공합니다. 인플루엔자 백신에 대한 자세한 내용은 HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자(독감) 백신을 참조하십시오.

3. 백신 접종 후 효과가 나타나기까지 얼마나 걸리나?

백신의 효과가 나타나려면 2주 정도 소요됩니다.

유용한 링크

HealthLink BC

- 인플루엔자(독감)에 관한 사실(HealthLinkBC File #12b)
- 비활성화 인플루엔자(독감) 백신(HealthLinkBC File #12d)
- 인플루엔자(독감) 예방접종: 낭설과 사실(HealthLinkBC File #12c)
- 인플루엔자(독감) 시즌
- 폐구균 단백결합(PCV 13) 백신(HealthLinkBC File #62a)
- 폐구균 다당 백신(HealthLinkBC File #62b)
- 왜 고령자는 비활성화 인플루엔자(독감) 백신을 맞아야 하나 (HealthLinkBC File # 12a)

BCCDC

- 인플루엔자

ImmunizeBC

- 인플루엔자

캐나다 정부

- 독감 (인플루엔자)

최종 업데이트: 2022년 10월