



## 인플루엔자(독감)에 관한 사실

### Facts about Influenza (the Flu)

#### 인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 인플루엔자 A 또는 B 바이러스에 의한 급성 상기도 감염입니다.

인플루엔자로 병이 나면 다른 감염의 위험이 따릅니다. 여기에는 폐를 감염시키는 바이러스성 또는 세균성 폐렴이 포함됩니다. 합병증 위험은 생명을 위협할 수 있습니다. 만 65 세 이상 고령자, 영유아, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역력이 약화된 사람 등은 더 위험합니다.

임신 후반기에 있는 건강한 임산부는 인플루엔자 바이러스 감염으로 인한 병원 입원 위험이 더 높습니다.

캐나다에서는 유행성 인플루엔자가 창궐하는 해에 인플루엔자 및 합병증으로 수천 명이 입원하며 목숨을 잃기도 합니다.

#### 인플루엔자는 어떻게 예방할 수 있나?

다음과 같은 방법으로 인플루엔자에 걸리거나 다른 사람에게 옮길 위험을 줄일 수 있습니다:

- 손을 자주 씻는다
- 사람들이 만지는 물체 및 표면을 깨끗이 닦고 소독한다
- 사용한 티슈는 즉시 쓰레기통에 버린다
- 기침/재채기를 할 때 손이 아닌 옷소매에 대고 한다
- 병이 나면 집에서 쉬다
- 인플루엔자 예방접종을 맞는다

인플루엔자 예방접종을 맞으면 인플루엔자로 병이 나는 것을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 남에게 인플루엔자를 옮기는 것도 예방할 수 있습니다.

#### 인플루엔자는 어떻게 전염되나?

인플루엔자는 기침, 재채기 또는 얼굴 접촉을 통해 사람끼리 쉽게 전염됩니다.

감염된 사람의 기침/재채기에서 터져 나온 비말 또는 감염된 물체를 만진 손을 씻지 않고 눈, 입 또는 코를 만질 때도 바이러스가 옮을 수 있습니다.

감염자는 자신이 발병하기도 전에 남에게 바이러스를 옮길 수 있습니다. 성인은 증상이 나타나기 약 1-5 일 전에 바이러스를 옮길 수 있고, 소아는 더 장기간 옮길 수 있습니다.

#### 어떤 증상이 나타나나?

인플루엔자는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 목파가움, 극심한 피로, 기침 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 아동은 구역, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 다른 바이러스에 의한 감염도 증상이 비슷할 수 있지만 인플루엔자 바이러스에 의한 감염은 그 증상이 더 심한 경향이 있습니다.

인플루엔자 바이러스에 처음 노출된 지 약 1-4 일(평균 2 일) 후에 증상이 나타날 수 있습니다. 발열 및 기타 증상은 일반적으로 7-10 일 지속되지만 기침 및 무력증은 1-2 주 더 오래 지속될 수 있습니다.

#### 자택 치료는 어떻게 하나?

인플루엔자로 병이 날 경우, 자택 치료는 증상을 완화해줄 수 있습니다. 다음과 같은 자가돌봄 요령을 따르십시오:

- 충분한 휴식을 취하고, 몸이 아프면 직장, 학교, 탁아소 등에 가지 말고 심부름도 하지 마십시오
- 액체를 많이 마심으로써 발열로 손실된 수분을 보충하십시오
- 흡연을 삼가고, 다른 사람들에게 집안에서 흡연하지 말라고 하십시오
- 뜨거운 물로 샤워를 하거나 세면대에 뜨거운 물을 담아 놓고 축축한 공기를 들이마셔 코막힘을 뚫으십시오
- 항인플루엔자제 또는 항바이러스제를 처방받을 수 있지만 이런 약은 증상이 나타난 지 48 시간 이내에 복용해야 합니다(12 시간 이내에 복용할 경우 약 3 일, 2 일 이내에 복용할 경우 약 1.5 일 증상 단축)
- 인플루엔자 증상의 완화를 위해 처방전이 필요 없는 일반 기침감기약을 복용할 수 있지만, 만 6 세 미만 아동에게는 바람직하지 않습니다

발열 또는 동통에는 아세트아미노펜(Tylenol® 등) 또는 이부프로펜\*(Advil® 등)을 쓸 수 있습니다. 만 18 세 미만 아동/청소년은 라이증후군 위험이 있으므로 ASA(Aspirin® 등)를 복용하면 안됩니다.

\*생후 6개월 미만 영아에게는 보건의료 서비스 제공자와 상담하지 않고 이부프로펜을 먹이면 안됩니다.

라이증후군에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #84 라이증후군](#)을 참조하십시오.

### 어떤 경우에 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 하나?

독감 같은 증상이 생기고 합병증 위험이 높은 상태가 될 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으십시오.

숨가쁨 또는 호흡곤란, 가슴통증, 탈수증 징후(일어설 때 어지럽거나 소변이 적어지는 현상)가 나타나는 등, 증상이 악화될 경우에도 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 합니다.

### 독감일까 감기일까?

아래 표는 독감에 걸린 것인지 일반 감기에 걸린 것인지 판단하는 데 유용할 수 있습니다.

### 자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #12a 왜 고령자는 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신을 맞아야 하나](#)
- [HealthLinkBC File #12c 인플루엔자\(독감\) 예방접종: 낭설과 사실](#)
- [HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신](#)
- [HealthLinkBC File #12e 약독화 인플루엔자\(독감\) 생백신](#)
- [HealthLinkBC File #85 손 씻기 - 세균 전염을 예방하십시오](#)



증상	일반 감기	인플루엔자(독감)
발열	드뭄	일반적 - 갑작스러운 고열(39°-40°C), 길게는 3-4 일 지속
두통	드뭄	일반적 - 심할 수 있음
몸살	때때로 - 경미	일반적 - 흔히 심함
피로 및 무기력	때때로 - 경미	일반적 - 2-3 주 이상 지속될 수 있음
극심한 피로	드뭄	일반적 - 초기에 발생, 심할 수 있음
콧물, 코막힘	일반적	때때로
재채기	일반적	때때로
인후통	일반적	때때로
가슴답답함, 기침	때때로 - 경미 내지 보통	일반적 - 심할 수 있음
합병증	동울혈 또는 이염으로 발전할 수 있음	만성질환 환자는 폐렴, 호흡부전 등의 합병증이 생길 수 있음
예방	손을 자주 씻는다	매년 인플루엔자 예방접종을 맞고 손을 자주 씻는다
치료	특별한 치료법은 없고 증상 완화만 가능	증상을 완화해줄 수 있는 항바이러스제(처방약)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.