

## 왜 고령자는 비활성화 인플루엔자(독감)백신을 맞아야 하나 Why seniors should get the inactivated influenza (flu) vaccine

### 고령자가 비활성화 인플루엔자 백신에 관해 알아야 할 것은?

인플루엔자 백신은 건강을 유지하고, 질병을 예방하며, 심지어 목숨을 구하는 안전하고 효과적인 방법입니다. 나이가 들면 인플루엔자로 인하여 중병에 걸리거나 합병증이 생길 위험이 훨씬 더 높을 수 있습니다. 그래서 65세 이상 고령자는 해마다 비활성화 인플루엔자 백신(독감 예방 주사)을 맞는 것이 바람직합니다. 이 백신은 무상으로 제공됩니다. BC주 정부 웹사이트

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu)에서 예방접종 예약에 관한 안내문을 찾아볼 수 있습니다.

비활성화 인플루엔자 백신은 안전합니다. 이 백신에는 인플루엔자를 일으킬 수 없는 죽은 인플루엔자 바이러스 또는 바이러스의 일부가 들어 있습니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신](#)을 읽어보십시오. 이 백신에 대한 일반적 반응은 접종 부위의 발적, 동통, 부어오름 등입니다.

접종을 맞은 후 경미한 증상이 나타나는 사람도 있습니다(독감 주사를 처음 맞는 사람 등). 증상은 1-2일 지속될 수 있는 발열, 두통, 근육통, 피로 등입니다. 이런 증상은 인플루엔자 감염에 비해 약하며 그 지속 시간도 더 짧습니다.

### 고령자는 언제 인플루엔자 예방접종을 맞아야 하나?

고령자는 독감철이 시작되기 전에 인플루엔자 예방접종을 맞는 것이 중요합니다.

BC주의 경우, 인플루엔자 백신은 통상적으로 10월부터 보급됩니다. 최선의 예방 효과를 보려면 되도록 빨리 예방접종을 맞아야 합니다. 그래야 독감철이 시작되기 전에 몸에서 면역력이 생기는데 충분한 시간(약 2주)이 확보됩니다. 이 면역력은 통상적으로 4월에 끝나는 독감철 내내 지속됩니다.

### 인플루엔자 예방접종을 맞지 말아야 할 사람은?

다음과 같은 경우에는 보건 의료 서비스 제공자와 상담하십시오:

- 인플루엔자 백신 또는 동 백신의 성분에 대해 생명이 위협한 반응이 나타난 적이 있을 경우 - 달걀 알레르기가 있는 사람으로 비활성화 인플루엔자 백신으로 안전하게 예방접종을 맞을 수 있습니다
- 인플루엔자 백신을 맞은 후 심한 눈호흡증후군(눈 충혈, 기침, 목아픔, 목쉼 등)을 앓은 적이 있을 경우
- 인플루엔자 예방접종을 맞은 후 8주 이내에 별다른 까닭 없이 길랭바레증후군(GBS)이 발병했을 경우

GBS는 드물게 나타나는 질환으로서 근육 허약증 및 마비를 일으킵니다. 일반적으로 감염 후에 발병하지만, 드물게는 특정 예방접종을 맞은 후 발병할 수도 있습니다. 인플루엔자 백신으로 인하여 GBS가 발병할 확률은 백만 명 중 약 1명입니다.

### 인플루엔자란?

인플루엔자는 인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기의 감염입니다. 발열, 두통, 근육통,

콧물, 목아픔, 극심한 피로, 기침 등의 증상이 나타날 수 있습니다.

증상은 처음 인플루엔자 바이러스에 노출된 후 약 1-4일, 또는 평균 2일 내에 시작될 수 있습니다. 발열 및 기타 증상은 일반적으로 7-10일 지속되지만, 기침 및 허약증은 1-2주 더 오래 지속될 수 있습니다.

다른 바이러스에 의한 감염도 증상이 비슷할 수 있지만, 인플루엔자 바이러스에 의한 감염은 그 증상이 더 심하고 합병증 위험이 더 높은 경향이 있습니다.

### 인플루엔자는 어떻게 예방할 수 있나?

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

- 인플루엔자 예방접종 맞기
- 몸이 아프면 집에 머무르기
- 자주 손 씻기
- 기침 및 재채기는 손보다는 옷소매 또는 휴지에 대고 하기
- 사용한 티슈는 신속하게 쓰레기통에 버리기
- 사람들이 자주 만지는 물체 및 표면을 깨끗이 닦고 소독하기

고령자에게 인플루엔자가 전염되는 것을 예방하려면 가족, 돌보미, 가구 접촉자 등이 인플루엔자 예방접종을 맞아야 합니다.

### 인플루엔자는 어떻게 전염되나?

인플루엔자는 기침, 재채기 또는 대면 접촉을 통해 사람끼리 쉽게 전염됩니다. 다른 사람

또는 물체를 향한 기침/재채기에서 나온 미세한 비말을 만진 손을 씻지 않고 자신의 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 옮길 수 있습니다. 인플루엔자 바이러스는 몸이 아프다고 느끼기 전에도 남에게 옮길 수 있습니다. 성인의 경우, 증상이 시작된 시점으로부터 약 1일 전부터 5일 후까지 바이러스를 옮길 수 있습니다. 소아 및 면역 저하자는 더 오랜 기간 동안 바이러스를 옮길 수 있습니다.

### 인플루엔자는 얼마나 중대한 병인가?

인플루엔자는 몸이 아프게 할 뿐만 아니라(중할 수도 있음) 다른 감염에 대한 몸의 저항력을 저하시킵니다. 가장

일반적인 인플루엔자 합병증은 세균성 폐렴입니다(특히 고령자의 경우). 또한, 심장 질환, 폐 질환 또는 기타 질환이 있는 사람은 인플루엔자로 인해 더 많은 합병증이 생길 수 있으며, 이러한 합병증은 때로 치명적일 수 있습니다.

### 자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #12b 인플루엔자\(독감\)에 관한 사실](#)
- [HealthLinkBC File #12c 인플루엔자\(독감\) 예방접종: 낭설과 사실](#)
- [HealthLinkBC File #85 손 씻기 - 세균 전염을 예방하십시오](#)



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