

노인이 비활성화 인플루엔자(독감) 백신을 맞아야 하는 이유

Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

노인이 비활성화 인플루엔자 백신에 관해 알아야 할 것은?

인플루엔자 백신은 건강을 유지하고, 질병을 예방하며, 심지어 목숨을 구하는 안전하고 효과적인 방법입니다. 나이가 들면 인플루엔자로 위중한 상태가 되거나 합병증에 걸릴 위험이 훨씬 더 높아질 수 있습니다. 따라서 만 65세 이상 노인은 매 해 비활성화 인플루엔자 백신(독감 예방 주사)을 맞는 것이 바람직합니다. 비활성화 인플루엔자 백신은 무상으로 제공됩니다. 인플루엔자 백신을 맞으려면 의료서비스 제공자에게 연락하십시오.

비활성화 인플루엔자 백신은 안전합니다. 이 백신에는 인플루엔자를 일으킬 수 없는 바이러스의 일부 혹은 죽은 인플루엔자 바이러스가 들어 있습니다. 이 백신에 대한 일반적 반응은 접종 부위의 발적, 동통, 부종 등입니다.

접종 후 일부 사람들에게는 경미한 증상이 나타날 수 있으며, 특히 독감 예방 주사를 처음 맞는 사람일 경우 그럴 수 있습니다. 증상은 발열, 두통, 근육통, 피로 등이 있으며 1~2일 정도 지속될 수 있습니다. 이런 증상은 인플루엔자 감염에 비해 약하며 그 지속 시간도 더 짧습니다.

노인은 언제 인플루엔자 예방접종을 맞아야 하나?

노인은 독감철이 시작되기 전에 인플루엔자 백신을 맞는 것이 중요합니다.

비씨주의 경우, 인플루엔자 백신은 일반적으로 10월에 나옵니다. 최선의 예방 효과를 보려면, 되도록 빨리 예방접종을 맞아야 합니다. 그래야

독감철이 시작되기 전에 몸에서 면역력이 생기는 데 충분한 시간(약 2주)이 확보됩니다. 이 면역력은 통상적으로 4월에 끝나는 독감철 내내 지속됩니다.

노인은 인플루엔자 백신과 아울러 폐구균 질병 예방접종도 맞아야 합니다. 폐구균 백신은 뇌, 혈관, 폐 및 귀의 감염을 예방해줍니다. 인플루엔자 백신과 폐구균 백신을 동시에 맞는 것은 안전합니다. 대부분의 경우, 폐구균 백신은 일생에 1회만 맞으면 되며 추가 접종이 필요하지 않습니다.

폐구균 감염 및 백신에 관해 알아보려면 [HealthLinkBC File #62b 폐구균 다당 백신](#)을 참조하십시오.

간병인 및 가정 내 접촉자의 인플루엔자 예방접종

인플루엔자 백신은 노인의 가족, 간병인 및 노인과 함께 거주하는 기타 접촉자에게도 권장되며 무상으로 제공됩니다.

인플루엔자 예방접종을 맞지 말아야 할 사람은?

다음과 같은 경우에는 의료서비스 제공자와 상담하십시오:

- 인플루엔자 백신 또는 동 백신의 성분에 대해 생명이 위험한 반응이 나타난 적이 있을 경우 - 달걀 알레르기가 있는 사람은 비활성화 인플루엔자 백신으로 안전하게 예방접종을 맞을 수 있음
- 인플루엔자 백신을 맞은 후 심한 눈호흡중후군(눈 충혈, 기침, 인후통, 목쉼 등)을 앓은 적이 있는 경우
- 암 치료용 면역관문억제제를 투여 중인 경우 - 예방접종을 맞아야 할 시기에 영향을 줄 수 있음
- 인플루엔자 예방접종을 맞은 후 8주 이내에 별다른

이유 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, 인후통, 극심한 피로, 기침 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 다른 바이러스에 의한 감염도 증상이 비슷할 수 있지만, 인플루엔자 바이러스에 의한 감염은 그 증상이 더 심하고 높은 합병증의 위험을 동반하는 경향이 있습니다.

인플루엔자는 어떻게 예방할 수 있나?

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

- 인플루엔자 백신을 접종한다
- 아프면 집에 있는다
- 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

인플루엔자 백신을 맞으면 인플루엔자에 걸리는 것을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 남에게 인플루엔자를 옮기는 것도 예방할 수 있습니다.

인플루엔자는 어떻게 전염되나?

인플루엔자는 기침, 재채기 또는 대면 접촉을 통해 사람끼리 쉽게 전염됩니다. 감염된 사람의 기침/재채기

혹은 물건에서 나온 비말을 만진 후 손을 씻지 않은 채 자신의 눈, 입 또는 코를 만질 때도 옮길 수 있습니다. 증상은 인플루엔자 바이러스에 처음 노출된 지 약 1~4일(평균 2일) 후에 나타날 수 있습니다. 발열 및 기타 증상은 일반적으로 7~10일 지속되지만 기침 및 무력증은 1~2주 더 오래 지속될 수 있습니다.

인플루엔자 바이러스는 감염자가 아프다고 느끼기 전에 남에게 옮길 수 있습니다. 성인의 경우, 증상이 시작되기 약 1일 전부터 증상이 발현된 5일 후까지 바이러스를 옮길 수 있습니다. 소아 및 면역저하자의 경우 더 장기간 바이러스를 옮길 수 있습니다.

인플루엔자는 얼마나 중대한 병인가?

인플루엔자에 걸리면 아플 뿐 아니라(아주 심한 경우도 있음), 다른 감염에 대한 몸의 저항력을 떨어뜨립니다. 가장 일반적인 인플루엔자 합병증은 세균성 폐렴(폐의 감염)이며 이는 특히 노인이 취약합니다. 그뿐 아니라 심장질환, 폐질환 또는 기타 질환이 있는 사람은 인플루엔자로 인해 더 많은 합병증이 생길 수 있으며, 이러한 합병증은 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 #12d 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신](#)



더 많은 HealthLinkBC 파일 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비응급 건강 정보 및 조언은 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나

8-1-1번 (수신자부담)으로 전화하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 7-1-1번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.