



## 인플루엔자(독감)에 관한 사실 Facts about Influenza (the Flu)

### 인플루엔자란?

인플루엔자는 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 감염입니다.

인플루엔자에 걸리면 다른 감염의 위험이 따릅니다. 여기에는 폐를 감염시키는 바이러스성 또는 세균성 폐렴이 포함됩니다. 합병증 위험은 생명을 위협할 수 있습니다. 만 65세 이상 고령자, 영유아, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 훨씬 더 위험합니다.

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

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

### 인플루엔자는 어떻게 예방할 수 있나?

다음과 같은 방법으로 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/재채기에서 나온 비말이나 물체를 만진 후 손을 씻지 않은 채 자신의 눈, 입 또는 코를 만질 때도 옮을 수 있습니다.

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

### 어떤 증상이 나타나나?

인플루엔자 증상은 경미하거나 심각할 수 있으며, 다음과 같은 증상이 나타납니다:

- 발열
- 두통
- 근육통
- 콧물
- 인후통
- 극심한 피로
- 기침

아동은 구역, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 다른 바이러스에 의한 감염도 증상이 비슷할 수 있지만, 인플루엔자 바이러스에 의한 감염은 그 증상이 더 심하고 높은 합병증의 위험을 동반하는 경향이 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 무기력증은 1~2주 더 오래 지속될 수 있습니다.

### 인플루엔자 증상의 자택 치료는 어떻게 하나?

인플루엔자에 걸릴 경우, 자택 치료는 증상을 완화해줄 수 있습니다. 다음과 같은 자가 돌봄 권고를 따르십시오:

- 몸이 아프면 충분한 휴식을 취하고, 집에 머무르며 직장, 학교, 어린이집에 가지 말고 불일을 보지 마십시오
- 충분한 수액 섭취로 발열로 손실된 수분을 보충하십시오
- 흡연을 삼가고, 다른 사람들에게 집안에서 흡연하지 말라고 하십시오
- 뜨거운 샤워기 혹은 뜨거운 물로 채운 세면대에서 습한 공기를 들이마시으로써 코 막힘을 해소하십시오
- 항인플루엔자제나 항바이러스제를 처방받을 수 있으나 이러한 약은 증상이 나타난 지 48시간 이내에 복용해야 최적의 효과를 볼 수 있습니다. (12시간 이내에 복용할 경우 약 3일, 2일 이내에 복용할 경우 약 1.5일 증상기간 단축)
- 인플루엔자 증상의 완화를 위해 처방전이 필요 없는 일반 기침 감기약을 복용할 수 있지만, 만 6세 미만 아동에게는 바람직하지 않습니다

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

\*생후 6개월 미만 영아에게는 의료서비스 제공자와 상담하지 않고 이부프로펜을 먹이면 안 됩니다.

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

### 어떤 경우에 의료서비스 제공자에게 진찰을 받아야 하나?

독감과 같은 증상이 있고 합병증이 유발될 기저 질환이 있을 경우 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으십시오.

숨가쁨 또는 호흡곤란, 흉통, 탈수증 징후(일어설 때 어지럽거나 소변량이 적어짐)가 나타나는 등, 증상이 악화될 경우에도 의료서비스 제공자에게 연락해야 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 노인이 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신을 맞아야 하는 이유](#)
- [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](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

증상	일반 감기	인플루엔자(독감)
발열	드뭄	일반적 - 갑작스러운 고열(39~40도), 길게는 3~4일 지속
두통	드뭄	일반적 - 심할 수 있음
몸살	때때로 - 경미	일반적 - 보통 심하게 나타남
피로 및 무기력	때때로 - 경미	일반적 - 2~3주 이상 지속될 수 있음
극심한 피로	일반적이지 않음	일반적 - 초기에 발생, 심할 수 있음
콧물, 코 막힘	일반적	때때로
재채기	일반적	때때로
인후통	일반적	때때로
가슴 답답함, 기침	때때로 - 경미 내지 보통	일반적 - 심할 수 있음
합병증	동울혈 또는 이염으로 발전할 수 있음	만성질환 환자는 폐렴, 호흡부전 등의 합병증으로 발전할 수 있음
예방	손을 자주 씻는다	매년 인플루엔자 예방접종을 맞고 손을 자주 씻는다
치료	특별한 치료법은 없고 증상 완화만 가능	증상의 정도를 완화하고 기간을 단축해 줄 수 있는 항바이러스제(처방약)

더 많은 HealthLinkBC 파일 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비용급 건강 정보 및 조언은 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 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.