



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 있다
- 손을 자주 씻는다
- 사람들이 만지는 물체 및 표면을 깨끗이 닦고 소독한다
- 사용한 티슈는 즉시 쓰레기통에 버린다
- 기침/재채기를 할 때 손이 아닌 웃소매에 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 볼일을 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 들이마심으로써 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 통증에는 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: 당첨과 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	드물	일반적 – 갑작스러운 고열(39~40도), 길게는 3~4일 지속
두통	드물	일반적 – 심 할 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, 심 할 수 있음
콧물, 코 막힘	일반적	때때로
재채기	일반적	때때로
인후통	일반적	때때로
가슴 답답함, 기침	때때로 – 경미 내지 보통	일반적 – 심 할 수 있음
합병증	동울혈 또는 이염으로 발전할 수 있음	만성 질환 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 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 **7-1-1번**으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.