

인플루엔자(독감)에 관한 사실

Facts about influenza (flu)

인플루엔자란?

인플루엔자는 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 감염입니다.

인플루엔자로 병이 나면 다른 감염의 위험도 따릅니다. 여기에는 폐를 감염시키는 바이러스성 또는 세균성 폐렴이 포함됩니다. 합병증 위험은 생명을 위협할 수 있습니다. 65세 이상 고령자, 영유아, 폐 또는 심장 질환 환자, 특정 만성 질환 환자, 면역력이 약화된 사람 등은 훨씬 더 위험합니다.

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

캐나다에서는 인플루엔자가 창궐하거나 유행하는 해에는 인플루엔자 및 그 합병증으로 수천 명이 병원에 입원하며 목숨을 잃기도 합니다.

인플루엔자는 어떻게 예방할 수 있나?

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

- 인플루엔자 예방접종을 맞는다
- 몸이 아프면 집에 머무른다
- 손을 자주 씻는다
- 기침/재채기를 할 때 손이 아니라 옷소매 또는 휴지에 대고 한다
- 사용한 휴지는 즉시 쓰레기통에 버린다
- 사람들이 자주 만지는 물체 및 표면을 깨끗이 닦고 소독한다

인플루엔자는 어떻게 전염되나?

인플루엔자는 기침, 재채기 또는 대면 접촉을 통해 사람끼리 쉽게 전염됩니다. 감염자의 기침/재채기에서 날려와 다른 사람 또는 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 자신의 눈, 입, 또는 코를 만질 때도 옮길 수 있습니다.

인플루엔자 바이러스는 감염자가 몸이 아프다고

느끼기 전에 다른 사람에게 옮길 수 있습니다. 성인의 경우, 증상이 시작된 시점으로부터 약 1일 전부터 5일 후까지 바이러스를 옮길 수 있습니다. 소아는 더 장기간 바이러스를 옮길 수 있습니다.

어떤 증상이 나타나나?

인플루엔자 증상은 경증에서 중증에 이르기까지 다양하며, 다음과 같은 증상이 포함될 수 있습니다:

- 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 심하며 합병증 위험도 높은 경향이 있습니다.

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

인플루엔자 증상의 자택 치료는 어떻게 하나?

인플루엔자로 병이 날 경우, 증상 치료가 병세를 완화해줄 수 있습니다. 다음과 같은 자가 돌봄 권고를 따르십시오:

- 몸이 아프면 충분한 휴식을 취하고, 집에 머무르십시오
- 충분한 액체를 섭취하여, 발열로 손실된 수분을 보충하십시오
- 흡연을 삼가고, 다른 사람들에게 흡연을 삼가라고 청하십시오

- 뜨거운 물 샤워 또는 뜨거운 물을 담은 세면대에서 나오는 습한 공기를 들이마시면 코막힘을 완화할 수 있습니다
- 항인플루엔자제(항바이러스제)를 처방받을 수 있으나, 이 약은 증상이 시작된 시점으로부터 48시간 이내에 복용해야 효과가 있습니다. 증상 시작 시점으로부터 12시간 이내에 복용하면 약 3일, 2일 이내에 복용하면 약 1.5일 증상 지속 기간이 단축됩니다
- 인플루엔자 증상을 완화해주는 비처방 기침 및 감기약이 있지만, 이 일반 의약품은 6세 미만 아동에게는 권장되지 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 읽어보십시오.

어떤 경우에 보건 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 하나?

합병증 위험이 높아지게 하고 독감 유사 증상이 나타날 경우, 보건 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으십시오.

숨가쁨 또는 호흡곤란, 흉통, 탈수증 징후(일어설 때 어지럽거나 소변량이 적어지는 등)가 나타나는 등, 증상이 악화될 경우에도 보건 의료 서비스 제공자에게 연락해야 합니다.

독감일까 감기일까?

이 문서 하단의 표를 참고하여 독감인지 일반 감기인지 판단하십시오.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 읽어보십시오:

- [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](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

인플루엔자와 일반 감기의 증상

증상	일반 감기	인플루엔자(독감)
발열	드물	일반적 - 갑작스러운 고열(39~40도), 길게는 3-4일 지속
두통	드물	일반적 - 심할 수 있음
몸살	때때로 - 경미	일반적 - 흔히 심함
피로 및 무력증	때때로 - 경미	일반적 - 2-3주 이상 지속될 수 있음
극심한 피로	일반적이지 않음	일반적 - 초기에 발생, 심할 수 있음
콧물, 코막힘	일반적	때때로
재채기	일반적	때때로
인후통	일반적	때때로
가슴답답함, 기침	때때로 - 경증 내지 중등도	일반적 - 심할 수 있음
합병증	부비강 막힘 또는 이염으로 발전할 수 있음	만성 질환 환자는 폐렴, 호흡부전 등의 합병증으로 발전할 수 있음
예방	손을 자주 씻는다	해마다 인플루엔자 예방접종을 맞고 손을 자주 씻는다
치료	특별한 치료법 없음 - 증상 완화만 가능	증상의 중증도를 완화하고 지속 기간을 단축해 줄 수 있는 항바이러스제(처방약)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 visit www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.