



# 겨울철 독감

## 1. 독감은 호흡기건강의 위험요인

겨울로 접어드는 환절기에는 일몰과 더불어 온도가 급격히 내려가고 낮과 밤의 큰 기온 차이는 기도의 점막 조직이 약한 어린이나 면역력이 저하된 노약자의 경우 감기에 걸리기 쉽게 한다. 특히 독감은 겨울과 더불어 유행하는 호흡기 질환이기 때문에 만연될 경우 많은 사람들의 건강을 위협하게 된다.

## 2. 독감의 정체

독감은 문자 그대로 독한감기라고 이해될 수도 있다. 그러나 감기(common cold)와 독감(influenza)은 바이러스 감염에 의해 발생하는 호흡기 질환이라는 점은 같지만 역학적으로 엄연히 구분되는 별개의 질환이다.

감기는 감기바이러스에 의해 발생되며 대부분 그 증상이 비교적 가볍고 계절과 상관없이 걸릴 수 있는 가장 흔한 질환의 하나이다.

감기 바이러스는 100여종에 이므로 한번 감기를 앓은 사람도 또 다른 종류의 바이러스에 의해 반복적으로 걸릴 수 있다. 감기는 아직 백신이 개발되지 않아 예방접종에 의한 대비가 불가능하다.

그러나 독감은 이러한 감기와는 그 특성이 다르다. 인플루엔자 바이러스에 의해 발생되며 주로 겨울철에 유행한다. 때에 따라 지역적 또는 전 세계적으로 광범위하고도 대대적인 유행이 오기도 한다.

증상이 감기보다 심하고 합병증 등의 위험도 상대적으로 높다. 또한 독감은 감기와 달리 그 종류가 다양하지 않고 예방접종에 의해 미리 대비 할 수 있다는 점도 감기와 다르다.

## 3. 독감 발생원인

앞에서 기술한 바와 같이 독감은 인플루엔자 바이러스의 감염에 의해 발생한다.

바이러스는 환자의 기침, 콧물, 바이러스에 오염된 물

건 또는 공기를 통해서 전파된다.

독감의 종류는 항원(인체 내 물질반응을 일으켜 인체의 면역체가 활동을 개시하도록 유도하는 물질)에 따라 A, B, C의 3개형이 존재하며 유행성 독감은 주로 A형과 B형에 의하여 발생된다.

A형이 가장 흔하며 증상도 가장 심하고 B형은 A형보다 가볍다. C형은 질병을 일으키는 경우가 흔하지 않으며 설사 감염된다 하더라도 별 증상을 나타내지 않는 경우가 대부분이다.

그러나 A형과 B형의 독감 바이러스는 비강, 후두기관 등 호흡기 점막에 침투해 1-4일 정도의 잠복기를 지난 후에 그 특유의 증상을 나타낸다.

A형의 경우 대략 30년의 주기를 두고 전 세계적으로 독감의 대유행을 초래하는 동시에 한편으로는 B형과 동일 수준인 3년 이내의 국지적인 유행을 나타내는 것으로 알려지고 있다.

## 4. 독감의 증세

독감 바이러스에 감염되면 일정기간의 잠복기를 거쳐 섭씨 38도 이상의 고열과 동시에 오한, 두통, 근육통, 권태감 등의 전신증상이 나타난다. 특히 팔다리가 쭈시고 어깨와 등의 근육 및 관절의 통증도 심하게 나타난다. 얼굴이 붉어지고 눈이 충혈되며 때로는 심한 기침을 하게 된다.

발병 후 3일 정도 지나면 체온이 떨어지면서 이러한 전신적인 증상들도 함께 완화되지만 전신증상이 사라진 후에도 기침, 콧물, 목염 등의 호흡기 증상이 약 2주 정도 지속되는 것이 일반적인 현상이다.

특히 소아의 경우는 고열이 심하고 구토와 복통 등 위와 장관의 증상이 나타날 수 있다. 일시적인 피부 발진도 동반된다.

이러한 직접적인 증상 외에 독감은 위험한 합병증을 수반할 수 있다. 가장 흔한 경우가 2차적인 세균 감염에 의한 중이염, 폐렴 등이다.

이외에도 바이러스 자체에 의한 기관지 과민반응, 출

혈성 페렴, 영아돌연사 등이 올 수 있다. 특히 고령자와 당뇨병 등 만성 퇴행성 질환자에게는 이러한 합병증이 생명을 앗아갈 수 있는 위험요인이 될 수 있다.

## 5. 독감에 걸렸을 때

독감이 발병되면 의사의 처방에 의한 대증요법과 더불어 절대 안정을 취하는 것이 중요하다. 발열, 발한 등에 의한 인체의 탈수 상태를 방지하기 위하여 충분한 수분 섭취가 필요하다.

숨이 차고 호흡이 빨라지거나 혹은 노란 가래침이 계속 나오거나 발열, 근육통, 혈뇨 등이 지속되는 경우에는 합병증이 의심되므로 반드시 전문의의 진찰을 받도록 해야 한다.



## 6. 예방 관리

### 가. 예방접종

예방접종은 질병예방의 가장 효과적 방법이다. 독감의 경우도 60~90퍼센트의 예방효과가 있는 것으로 밝혀지고 있다. 예방 효과는 약 반년 정도에 불과하므로 해마다 접종을 요한다.

예방접종 시기는 독감이 12월부터 이듬해 2월 사이에 주로 발생하므로 11월 이전으로 하는 것이 바람직하다. 왜냐하면 예방접종 후 적어도 2주 이상 지나야 면역효과가 나타나기 때문이다. 9세 미만(6개월 미만은 제외)의 소아의 경우는 한달간격으로 2회, 9세 이상은 1회 접종한다.

접종 우선 대상은 첫째 독감합병증의 위험이 높은 노약자(65세 이상의 노인이 우선접종 권장대상이었으나 2000년 미국질병관리센터에서 새로 개정된 접종권고에는 50세 이상으로 대상 연령을 하향조정함)와 어린이, 만성 폐질환자, 만성심장질환자, 면역질환이 있는 자, 빈혈 등 혈액질환이 있는 자, 둘째 독감합병증 발생위험이 높은 사람과 자주 접촉하는 의료기관 종사자, 양노원이나 요양기관 종사자, 독감 취약계층의 가족, 마지막으로 기숙사 등 집단거주자, 독감유행지역의 해외여행자 등이다.

### 나. 일상생활상의 주의

- 독감 바이러스는 공기전염이 가능하므로 특히 독감 유행시기에는 가급적 많은 사람이 모이는 곳에 가지 않도록 한다. 사람이 많은 곳은 공기도 혼탁하고 독감 환자가 섞여 있을 확률도 그만큼 높기 때문이다.

- 입과 코 주변으로부터 손을 항상 멀리하는 습관을 기르며 외출에서 돌아오면 즉시 손을 씻고 양치질을 하도록 한다. 집 밖의 일상생활에서 우리 손은 많은 것을 만지게 되므로 주변에서 독감 바이러스가 묻은 각종 물체에 손이 가장 쉽게 접촉될 수 있기 때문이다.

- 규칙적인 생활과 가벼운 운동을 하는 것이 좋다. 일정한 시간에 자고 일어나며 식사도 끼니를 건너지 않고 일정시간에 하는 습관을 들여 몸의 저항력을 향상시키도록 한다. 적절한 운동은 우리 몸을 단련시키는 가장 좋은 보약이라고 할 수 있다.

- 스트레스나 과음, 과로를 피하고 충분한 휴식을 취한다. 심신을 혹사시키면 육체적으로나 정신적으로 쇠약해지고 질병에 대한 저항력이 떨어진다. 특히 스트레스는 만병의 근원이라고 까지 평가되고 있다.

- 충분한 영양섭취를 한다. 편식을 하지 말고 음식을 골고루 먹어야 한다. 다이어트 등으로 영양 불균형이 초래 되면 질병에 대한 저항력이 떨어진다. 신선한 야채나 과일 등을 많이 섭취하여 비타민의 공급을 충분히 하도록 하는 것이 좋다.

- 실내를 청결히 하고 환기를 자주 시키며 적절한 습도(50-60%)와 온도(19-21도)를 유지하는 것이 바람직하다.

공기가 건조한 겨울철에 기관지 점막이 건조하기 쉽고 그렇게 되면 바이러스의 침투를 용이하게 한다. 몸에 충분한 수분공급을 위해서 물 또는 보리차나 주스 등을 충분히 섭취하게 하는 것도 바람직하다. **7**

홍 문 식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)