



인플루엔자와 감기 예방

인플루엔자

● 인플루엔자, 독한 감기 ?

인플루엔자는 흔히 말하는 “독감”과 같은 병으로서, 사람들은 단순히 “독한 감기”쯤으로 생각하여 무시하는 것이 보통이다. 증상만으로는 감기가 심하게 온 것과 다름이 없으나, 원인, 증상의 양상, 치료방법 및 후유증을 남기는 정도에서 많은 차이가 있다. 일반 감기는 100여 가지 이상의 다른 호흡기 바이러스들에 의한 것인 반면, 인플루엔자는 인플루엔자 바이러스 한가지에 의해 걸리는 것이다.

증상에 있어서 감기는 콧물, 코막힘, 인후통 등 상부 호흡기에 한정된 증상이 흔하고 서서히 시작되며, 열, 전신 근육통 등이 거의 없는 반면, 인플루엔자는 고열, 전신 근육통, 기침 등 심한 몸살증상이 갑자기 나타나는 것이 특징이다. 열은 대개 39도~40도 이상이며 평균 2~3일간 지속되므로 일반감기에 걸린 경우와 달리 직장 에 나가 근무하기 어렵거나, 아이들은 학교를 쉬어야 할 정도가 되기도 한다. 감기와 독감 모두 건강한 사람에서

는 1주일 정도면 저절로 낮게 되지만 노인, 어린이 및 만성병 환자 등 허약한 사람에서 인플루엔자는 폐렴 등 합병증을 초래하고 심지어 사망을 일으킬 수 있는 무서운 병이다.

한마디로 일반 감기로는 병원에 입원하거나 사망하는 일은 없지만, 인플루엔자의 경우는 심한 경우 사망할 수 있기 때문에 문제가 된다. 본인이 건강하다고 자부하고 한번도 인플루엔자에 걸린 적이 없다고 자랑하는 사람들이 많은데, 인플루엔자는 언제 누구든지 걸릴 수 있고 주변에 노약자들에 전염을 시켜 피해를 줄 수 있다는 점을 생각하면 간단히 생각해서는 안된다. 인플루엔자는 조금만 신경쓰면 충분히 예방이 가능하며, 인플루엔자를 예방하는 것은 겨울철을 건강하게 나는 첫걸음이라 할 수 있다.

● 인플루엔자는 언제 유행하고 누가 걸리나 ?

인플루엔자는 거의 매년 겨울철이면 찾아오는 유행병으로, 우리나라에서는 10월부터 다음해 4월까지 발생한다. 일반 감기는 1년 내내 환절기마다 발생하는 데 비하

여 인플루엔자는 겨울철에 한정하여 발생하는 것이 다른 점이다. 겨울철의 낮은 기온과 적절히 건조한 날씨에 인플루엔자 바이러스가 활동하기에 좋으며, 기관지 점막이 쉽게 손상되어 바이러스 침투에 약하게 된다. 겨울철에는 추워서 사람들이 실내에 밀집해 있게 되므로 인플루엔자 바이러스가 퍼지기에 좋은 조건이 된다. 특히 실내에 어린이, 노약자 및 만성병 환자들이 모여 있는 유치원, 학교, 양로원 또는 병원 등에서 인플루엔자가 유행할 위험성이 높다. 인플루엔자 환자는 12월 중순부터 1월 중순까지 가장 많이 발생되며, 이시기에 인플루엔자로 인한 합병증, 특히 폐렴의 발생에 따라서 늘게 된다.

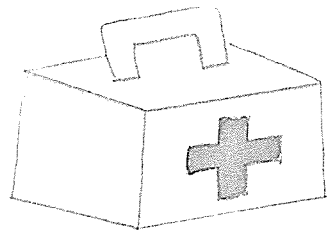
인플루엔자의 유행은 대개 어린이(유치원, 초등학교)들 사이에서 시작하고, 따라서 교실 내에서 열리는 아이들이 늘고 결석학생이 느는 것으로 알 수 있다. 이어서 인플루엔자에 걸린 아이들이 집으로 귀가하여 가족 내에 어른, 노인들에게 인플루엔자를 전염시키게 된다. 자연히 직장에 다니는 어른들이 인플루엔자에 걸려 결근을 하게 되는 일이 잦아진다. 마지막으로 평소 당뇨병, 만성 폐질환 등 만성병 환자와 노약자들에서 인플루엔자는 합병증을 일으켜, 겨울철이면 병원 응급실과 병실이 환자들로 만원을 이루게 되는 이유가 된다.

● 인플루엔자가 매년 유행하는 이유는 ?

한번 앓고 항체가 생기면 평생 다시 걸리지 않는 홍역, 수두 또는 간염 등과 인플루엔자는 매년 유행하고 누구나 매년 걸릴 수 있는 병이다. 이는 인플루엔자 바이러스가 매년 모양을 바꾸는 변이를 잘 하기 때문에, 전해에 인플루엔자에 걸려 생긴 항체가 다음해에 나타난 인플루엔자 바이러스에는 방어효과가 없기 때문이다. 인플루엔자 바이러스는 사람뿐만 아니라 새, 닭 및 오리 등 조류에도 있어서, 조류 인플루엔자 바이러스가 사람 인플루엔자 바이러스와 섞여서 전혀 새로운 인플루엔자 바이러스가 생기게 된다. 한마디로 손오

공과 같이 신통력을 가져서 모양을 손쉽게 바꾸므로 인체의 면역세포가 잘 알아내지 못 한다고 할 수 있다. 따라서 2~3번만 맞아도 평생동안 예방이 되는 홍역 또는 간염 예방접종과 달리 인플루엔자 예방접종은 매년 맞아야 되는 이유가 된다.

● 인플루엔자의 치료는 ?



인플루엔자의 증상이 시작된 지 48시간 이내 초기

라면, 항인플루엔자 치료제

를 투약하므로써 증상이 좋아지고 일찍 회복될 수 있다. 현재 우리 나라에서 항인플루엔자 치료제로 사용되고 있는 약으로는 아만타딘, 리렌자 및 타미플루 등 3가지가 있다. 아만타딘은 A형 인플루엔자에만 효과가 있고, 오심, 구토 및 어지러움증 등의 부작용으로 현재 거의 사용되지 않고 있다.

최근에 개발된 효과적이고 안전한 치료제인 리렌자와 타미플루는 A형 및 B형 인플루엔자 모두에 효과가 있다. 리렌자는 분말을 입으로 1일 2회, 5일간 흡입 투여하고, 타미플루는 1일 2회 2알을 5일간 복용하면 되며, 인플루엔자의 증상과 앓는 기간을 평균 2~3일간 단축하여 호전시키게 된다. 별다른 합병증이 없는 환자에서는 고열, 두통, 근육통에 대하여, 타이레놀, 또는 아스피린과 같은 진통해열제를 복용하고, 고열로 인한 탈수를 예방하기 위하여 충분한 수분 및 영양공급을 하고 충분히 휴식을 취하면 된다. 단지 아스피린의 투약은 어린이에서 라이 증후군이라는 중한 병을 일으킬 수 있으므로 절대 피해야 된다.

기침이 심한 경우는 진해제를 쓰며, 대개는 충분한 휴식을 취하면 3~4일이 지나 호전된다. 그러나 노약자 등에서는 2차성 세균감염으로 누런 가래와 심한 기침이 지속될 경우 병원에서 폐렴 합병여부를 검사해야 한다. 고열이 3일 이상 지속되면 단순한 감기 또는 독

감기 아닌 전신 감염증일 수 있으므로 전문의의 진찰을 받는 것이 좋다.

● 인플루엔자의 일반적인 예방수칙은 ?

우선은 과음, 과로를 피하여 신체를 건강하게 유지하고, 손·발씻기 등 개인위생을 지켜야 되며, 창문을 가끔 열어 집안을 환기하며, 가슴기를 틀어 실내 습도를 유지하도록 한다. 사람이 많이 모이는 공공장소에 가는 경우는 마스크 착용으로 보호하는 것이 호흡기로 침투하는 인플루엔자 바이러스의 침투를 막는 예방법이 된다. 다른 사람과 악수를 하거나 작업을 한 후에는 따뜻한 물로 손을 씻는 것이 좋으며, 물로 그냥 씻어내기보다는 비누를 꼭 사용한다.

감기

감기는 아이들에게 가장 흔한 호흡기 질환이다. 일반적으로 감기는 상기도 감염증이라는 말을 많이 사용한다. 좀 더 정확히 이야기하면 급성 비인두염, 즉 비강(코)과 인두(목)에 염증이 생겼을 때 감기라고 한다. 감기는 주로 바이러스에 의해 발생된다. 흔하게 나타나는 질병이기 때문에 많은 사람들이 잘 알고 있는 질환이기도 하지만 잘못 알고 있는 것도 많은 질환이다. 특히 어린이들의 경우는 어른에 비해 신체적으로 미숙하고 면역성도 떨어지기 때문에 감기에 잘 걸리고 합병증도 생기기 쉬우므로 환절기에는 더욱 주의할 해야 한다.

감기는 1년 내내 발병하지만 시기적으로 특히 1월, 4월, 9월 등 환절기에 많이 걸린다. 감기는 추운 겨울보다 봄과 가을에 많이 발생한다. 환절기에는 바이러스들이 자라기 쉬운 데다가 아이들의 몸이 환절기의 기후와 심한 일교차에 잘 적응하지 못하기 때문이다. 그리고 건조한 공기가 오래 지속되어 코 속의 점막을 마르게 하여 감기에 쉽게 걸리게 된다.

● 생후 6개월 이전 영아의 감기

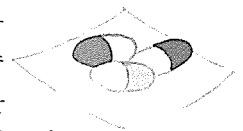
생후 6개월 이전의 아기는 원래 감기에 잘 걸리지 않는다. 원인은 태어나면서 엄마의 면역성을 받아 가지고 나오기 때문이다. 그러나 이 연령의 아기가 감기에 걸린 경우에는 태어날 때 면역성을 조금 적게 가지고 나왔다고 생각하면 된다. 원래 어린 아기는 면역성을 잘 만들지 못하기 때문에 면역성을 적게 가지고 태어난 아기는 감기에 걸리면 잘 낫지 않고 또 나왔다가도 다시 걸리며 치료하는 도중에 합병증도 쉽게 생긴다. 그러므로 6개월 이전의 아기가 감기에 걸리면 더욱 신경을 써야 한다.

● 아기들의 감기는 오래 간다.

어른들은 감기에 걸려도 저항력이 있기 때문에 2~3일 정도 치료를 하게 되면 좋아진다. 그러나 아이들은 어른처럼 감기가 2~3일 만에 좋아지는 경우가 거의 없다. 보통 10일 이상 지속되며 심할 때에는 2~3달씩 지속되기도 한다. 특히 나이가 어릴수록 잘 낫지 않는다.

● 감기는 꾸준히 치료해야 한다.

아이들이 감기에 걸리면 대부분 전신 증상과 더불어 소화기 증상도 나타나는 경우가 흔하다. 물론 아이마다 달라서 콧물이 나기도 하고, 열이 많이 나기도 하고, 두통과 근육통을 동반하는 인후염이 나타나기도 한다. 소화기 증상이 같이 나타나 토하기도 하고 설사를 하기도 한다. 어떤 증상이 나타나든지 간에 아이들의 감기는 관심을 가지고 꾸준히 치료를 해야 한다. 감기 치료를 받는 중간에 증상이 심해지는 경우가 많다. 처음에는 미열과 재채기만 하던 아이도 치료를 받는 중간에 인후염이 생기고



가래와 기침이 심해질 수 있다. 그렇다고 병원을 옮기거나 치료를 중단하는 것은 좋지 않다. 감기는 특히 어린아이들의 감기는 바로 좋아지는 것이 아니다.

● 감기에 걸렸을 때 목욕을 시켜야 하나?

열이 없는 감기의 경우 가벼운 목욕은 괜찮다. 감기가 심할 때에는 며칠 목욕을 시키지 않는 것이 좋다. 물수건으로 닦아주기만 해도 된다. 열이 많이 나는 감기에 걸렸을 때에는 30도 정도의 물로 아기의 몸을 닦아주시고 목욕은 시키지 않는 것이 좋다.

● 감기의 예방

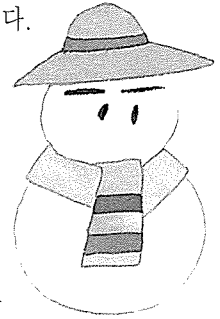
1. 감기가 유행할 때에는 가급적 외출을 삼간다.

감기가 유행할 때에는 가능하면 사람이 많은 곳에는 가지 않는 것이 좋다. 외출을 하더라도 옷을 잘 챙겨 입혀 춥지 않게 해야 한다. 하지만 너무 덥게 하는 것도 좋지 않다. 아이가 땀을 흘리게 되면 오히려 감기에 더 쉽게 걸릴 수 있기 때문이다. 외출 후에 돌아와서는 손발을 잘 씻기고 양치질을 시키도록 한다. 그리고 피곤하지 않도록 충분히 쉬게 하고, 영양도 충분히 보충해 준다. 영양 상태가 좋지 않으면 감기에 걸릴 확률이 높다.

2. 온도와 습도를 알맞게 유지해 주어야 한다.

환절기에는 심한 일교차와 건조한 공기로 아이들이 적응하기 힘들고 쉽게 감기에 걸리게 된다. 게다가 새벽에는 기온이 많이 떨어지므로 이불을 잘 덮여주고 난방도 신경을 써야 한다. 적당한 실내 온도는 20도 정도이다. 그리고 건조한 계절에는 실내습도를 적당히 유지시켜 호흡기 점막의 자극을 줄여 주어야 한다. 적

당한 실내습도는 40~60%이다. 그러나 아이가 감기에 걸리면 습도를 더 높여주어야 한다.



3. 환기를 잘 시켜준다.

날씨가 추워지면서 문을 닫아 놓는 경우가 많아진다. 그렇게 되면 실내 공기는 오염이 되게 된다. 그럴수록 집안의 곰팡이도 없애고, 구석구석 먼지를 닦아내며 실내 공기를 쾌적하게 유지해야 한다.

4. 아이가 알레르기가 있을 경우에는 더욱 주의해야 한다.

아이에게 알레르기가 있을 경우에는 애완동물 키우거나 꽃을 키우는 것은 곤란하다. 집안을 청소할 때는 쓸거나 터는 것보다는 먼지가 나지 않게 걸레질을 해야 한다. 그리고 카페트나 먼지가 날리는 소파도 치우고 메밀 베개나 곰 인형 등도 치워야 한다. 이런 곳에 알레르기의 원인이 되는 집먼지 진드기가 잘 자라기 때문이다.

5. 날씨가 춥다고 아이를 집에만 두지 않는다.

아이들이 날씨가 추워지면 집안에서 보내는 시간이 많아지는 데 적당한 시간을 택하여 바깥출입을 하는 것이 좋다. 날씨가 춥다고 집안에서만 있게 되면 아이들은 운동부족이 생길 수 있기 때문이다 [Z]

(자료제공 : 건강길라잡이)