

감기와 독감, 그리고 신종플루

날씨가 추워지면서 기침을 하는 사람들이 여기저기서 눈에 띈다. 급속도로 확산되고 있는 신종 플루로 인해 몸이 조금만 이상해도 걱정되고 심지어 공포심까지 만연하고 있는 시기라 감기와 독감, 그리고 신종플루에 대한 올바른 이해가 그 어느 때보다 필요하다 하겠다.

글 | 박경환 교수 (삼성서울병원 감염내과)

● 감기, 왜 걸리는가

겨울철에 우리 몸이 차가워지면 감기에 걸린다고 생각하는 사람이 많지만 실제 추위 때문에 감기에 걸리는 것은 아니다. 감기 환자가 많은 것은 추위로 인해 인체 대사와 면역기능이 감소하여 바이러스의 침투가 쉽기 때문이므로 신체상태가 나쁘면 1년 중 언제라도 감염될 수 있다. 실제로 감기는 일반적인 생각과는 달리 환자의 기침이나 재채기에 의한 직접적 공기 감염보다는 환자에게서 나온 바이러스와의 손을 통한 접촉을 통해 감염되는 경우가 많으므로 감기 유행 시기에는 밖에서 손으로 코, 입, 눈을 만지지 않도록 주의해야 한다. 또한 감기 치료의 경우 증상을 완화시켜 환자의 괴로움을 덜어주는 것이 목적이지만 특별한 치료를 한다고 해서 병의 경과가 단축된다는 증거는 없으므로 며칠간 충분한 휴식을 통해 신체의 저항력을 높여야 빨리 회복할 수 있다.

무엇보다도 가장 효과적인 치료는 감기에 걸리지 않도록 미리 예방하는 것으로 손과 얼굴을 깨끗이 씻고 양치질을 잘하는 것이다.

● 인플루엔자(독감)와 신종 플루

사실 현재 대유행하는 신종 플루는 처음 시작된 지 얼마 안 되어 '캘리포니아 A형 독감'이라고 부르는 것이 타당하다고 판단되는데, 이는 결국 독감의 일종이라 독감과 비교해 임상적으로 증상에 큰 차이가 없다. 단지 발열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상 외에 복통, 구토, 설사 등의 소화기 증상이 종종 동반되는 정도다.

독감을 일으키는 인플루엔자 바이러스는 환자가 기침이나 재채기를 할 때 생기는 작은 물방울(비말)에 묻어서 인체 외부로 나오고, 이 비말이 다른 사람의 호흡기에 들어가 전염된다. 최근 기침이나 재채기할 때 소매로 입을 가리도록 홍보하고 자주 손씻기를 하도록 권유하는 것은 이러한 전파 경로를 차단하기 위해서이다. 따라서 같은 공간 내에서 생활하는 가족이나, 학교 등에서 집단생활을 하는 사람에게 빨리 전파된다. 보통 유행 시기에는 인구의 10~20%가 감염되는데, 대유행 시기에는 30~40%까지도 감염된다. 이번 '캘리포니아 A형 독감' 대유행이 인구의 약 30%가 감염되거나 예방접종을 맞아야 진정될 것이라고 예측하는 근거가 여기에 있다.

인플루엔자 바이러스는 그 항원이 자주 바뀌는 것으로 유명하다. 항원이 바뀌면 새로운 항원에 노출된 적이 없는 인체의 면역체계가 새로운 항원에 대한 저항력을 발휘할 수 없기 때문에, 예전에 독감을 앓았어도 또 다시 걸리게 되는 것이다.

● 독감 예방, 예방접종이 최선

독감은 예방접종을 하면 70~90%가 예방되기 때문에 현재로서는 예방접종이 가장 좋은 예방법이다. 먼저 65세 이상의 노인, 심장질환, 만성 폐질환, 만성 신장질환, 당뇨, 간경화, 악성종양, 혈액종양 환자, 면역억제제를 투여하는 환자 및 아스피린을 복용하는 소아 등에겐 필수적이다. 이들에게 독감이 발생하면 합병증이 많이 동반되고 사망할 수 있기 때문이다. 또한 이들 환자에게 독감을 옮길 수 있는 사람, 즉 가족이나 환자와 접촉하는 의료인들은 예방접종을 하여야 한다. 노인과 만성질환 등을 앓는 환자는 독감 예방접종뿐 아니라 폐렴구균에 대한 예방접종도 하는 것이 좋다.

'캘리포니아 A형 독감' 역시 예방접종이 최선의 예방법이다. 최근 예방접종을 시작하였으나 백신 생산량의 한계로 인하여 모든 위험군이 예방접종을 완료하는 것은 근시일 내에 어려우므로 계절 독감 예방접종이라도 서둘러서 맞는 것이 좋다. 날씨가 추워지면서 계절 독감이 같이 유행하게 되면 혼란은 더 가중될 수 있다.

● 신종플루 예방백신 안전하다

신종플루 예방접종에 대한 괴담이 인터넷을 떠돌고 있는데 '캘리포니아 A형 독감' 백신은 기존에 계절독감 백신을 만들던 회사에서 똑같은 방법으로 제조하고 있으므로 안전성에 대해서 우려할 필요는 없다. 더욱이 독감 감염 후의 위험성에 비하면 백신 접종에 따른 위험성은 매우 미미하므로 예방접종 대상이 되면 바로 맞을 것을 권장한다. 특히 임산부들은 백신의 위험성을 많이 염려하는데 임산부가 신종플루에 감염되면 더 위험하기 때문에 태아와 자신을 보호하기 위해서 예방접종을 받아야 하며 유아는 생후 6개월까지는 독감 예방접종을 받을 수 없는데 임산부가 예방접종을 하면 면역 항체가 태아에게 전달되어 생후 6개월 동안 아기를 보호할 수 있는 효과가 있으므로 반드시 예방접종을 받도록 한다. 단, 백신이 부화란을 이용하여 만들어지므로, 계란에 알레르기가 있는 사람이나 이전에 독감 백신 접종 후 과민 반응이 있었던 사람은 접종하지 않도록 한다. ⑥

