



독감과 감기, 그리고 독감 예방 접종 (Flu vs. Cold, and Flu vaccine)

감기란?

감기는 주로 Rhinovirus 라는 바이러스의 감염으로 인한 급성 상기도염입니다. 감기를 일으키는 바이러스의 종류는 200 가지가 넘지만 다른 흔한 원인으로는 adenovirus, coronavirus, parainfluenza virus 등등 여러 종류가 있습니다. 감기는 주로 감염된 사람의 기침, 재채기등으로 공기를 통해 감염 되기도 하지만 감염된 사람과의 악수 등의 가벼운 접촉 또는 그 사람이 건드렸던 다른 물건을 통해 전해지기도 합니다.

잘 알려졌듯이 감기증상은 주로 두통, 기침, 열, 콧물/코막힘, 눈물, 구토 등등 여러가지 증상으로 나타납니다. 증상이 사라지고 완치되는데는 평균적으로는 일주일정도 걸리지만 사람에 따라 3 주까지 가는 경우도 있습니다.

감기는 나이가 들면서 걸리는 횟수가 점점 줄어듭니다. 소아의 경우 일년에 5~6 번, 어른은 2~3 번, 그리고 노인은 일년에 한번 정도 걸립니다.

독감이란?

독감은 influenza A 또는 B 바이러스의 감염으로 급성 호흡기 질환입니다.

1 일에서 4 일정도의 잠복기를 거친다음 주로 두통, 열, 근육통, 피곤함 등등으로 시작이 되고 자주 기관지증상, 즉 기침, 후두염, 콧물등, 도 같이 동반됩니다. 하지만 증상만으로는 감기와 독감을 명확하게 구분하기는 힘듭니다. 감기와 비슷한 증상이지만 감기와는 다르게 주로 콧물 목아픔 증상은 흔하지 않습니다. 건강한 환자분들은 주로 자연치유가 되지만 이미 몸이 약하신 환자분들께는 치명적인 질환입니다. 특히 어린 아이들, 노인분들, 임산부, 그리고 천식 또는 다른 폐질환이 있는 환자분들은 더 조심하셔야 합니다.

독감 자체보다도 더 위험한것이 바로 합병증입니다. 가장 흔한 위험요소는 독감이 폐렴으로 발전하는것인데 이 또한 위의 위험요소가 있는 환자분들의 경우 특히 더 조심해야 합니다. 또한 감기나 독감으로 인해 수분/음식물 섭취를 못해서 일어나는 탈수 증상도 위험할 수 있습니다.

감기와 독감 증상의 차이

증상이 비슷하기 때문에 헷갈리는 경우도 있지만 주로 증상이 이렇게 나뉩니다.

	감기	독감
열	주로 없음	고열
두통	가끔	흔함
근육통	경미함	심함
무기력함	경미함	심함
코막힘	흔함	가끔
재채기	흔함	가끔



목아픔 기침, 가슴 답답함	혼합 가벼운증상	가끔 심함
-------------------	-------------	----------

감기와 독감의 진단?

감기와 독감은 주로 일주일에서 열흘정도에 자유 치유가 되기도 하고 또 위의 증상들로 어느정도 자가진단이 가능하기 때문에 피검사나 X-ray 등을 바로 사용하지는 않습니다. 피검사 또는 x-ray 등을 사용하는 경우는 감기나 독감을 진단하기 위해서가 아니라 위의 증상과 비슷할 수 있는 다른 질병을 검사하기 위함입니다. 예를 들면 중이염, 폐렴, 정맥 두염 등등 항생제나 다른 치료약이 필요한 병이 아닌가를 판단하기 위함입니다.

독감과 감기, 언제 조심해야 하나?

평소에 건강하셨던 분들은 주로 일주일에서 이주일이면 아무런 치료 없이 완쾌가 됩니다. 하지만 독감은 합병증을 조심해야 하기 때문에 다음 증상이 나타나면 바로 의료진에 연락을 하셔야 합니다.

- 호흡이 곤란할 정도로 숨이 찰 때
- 가슴이나 배에 통증 또는 심한 압박이 느껴질 때
- 앉거나 누운 상태에서 일어날 때 갑자기 심하게 어지러울 때
- 화장실에서 소변양이 현저히 줄어들었을 때
- 반복된 구토로 물을 충분히 마시지 못할 때
- 본인이 느끼기에, 또는 주변에서 볼 때 환자분의 정신상태가 혼란스러운 때

집에 아기나 어린이의 경우는 다음을 조심하세요

- 피부가 평소보다 파랗거나 보라색 빛을 띠 때
- 평소보다 유독 심하게 진정이 되지 않을 때
- 우는데 눈물이 나지 않을 때
- 열을 동반한 발진 (피부에 이상한 점이나 두드러기가 있는 경우)
- 깨워도 잘 일어나지 않을 때

의료진이 독감이나 감기를 더 빠르게 낫게 치료하는 방법은 없습니다. 다만 감기나 독감에 의한 합병증이 일어났을 경우 치료와 빠른 대처를 위해 위의 경우 의료진의 도움이 필요한것입니다.

예방법

모든 질병이 그러하듯, 병에 걸리고 치료하는것보다 미리 예방하는것이 가장 현명한 방법입니다. 감기와 독감의 예방법으로는

- 외출 후 또는 식사 전 손 씻기
- 잦은 Sanitizer(최소 60%이상의 alcohol) 사용
- 감기환자와의 접촉이 있을 경우 마스크와 장갑 착용
- 자주 사용하는 물건들 (컴퓨터, 마우스, 책상위등등) 청결 유지
- 아연(Zinc) 섭취 (10mg or 15mg a day)*
- Probiotics**



*현재로서는 소아에게만 효과가 있다고 연구 결과가 나왔습니다.

** 아직은 연구가 조금 더 필요합니다.

다음 방법은 널리 알려져는 있지만 연구결과로서는 감기예방에 도움이 된다고 나오지 않았습니다.

- Vitamin C, D

- Homeopathy

- 마늘*

* 연구 결과가 더 필요합니다.

예방접종

처음에 말씀드렸듯이 감기바이러스는 종류가 아주 많기 때문에 백신을 개발하기는 힘듭니다. 하지만 독감은 매년 독감 바이러스가 일어나기전에 연구진이 예측을 한후 새로 개발하기 때문에 독감예방에 아주 효과적입니다. 그렇기 때문에 다른 백신과는 달리 독감시즌마다 매년 접종을 받아야 합니다.

독감 백신주사에는 inactivated virus, 즉 죽어있는 바이러스가 들어있기 때문에 주사를 맞는다고 독감에 걸리지 않습니다. 하지만 몸에서 그 죽어있는 바이러스에 미리 노출됨으로써 진짜 독감바이러스가 들어왔을 경우에 쉽게 저항할 수 있게 해줍니다. 예방접종 후 몸은 2 주 후부터 독감균에 저항이 가능해집니다. 따라서 독감 주사는 독감시즌이 11월부터 4월이기 때문에 10월에 맞는것을 추천합니다.

독감 예방접종에 관한 상식

- 계란에 대한 알레르기가 있는 환자분들도 독감 주사를 맞는것은 안전합니다.

- 독감주사는 autism 을 일으키지 않습니다

- 임신부라면 더욱 독감주사를 맞는것을 권장합니다.

- 비록 독감 주사는 독감을 50~80%정도의 환자들만 예방하지만 독감증상을 조금 완화시키는 효과도 있습니다.

- 독감주사의 흔한 부작용은 접종 부위의 통증/가려움/붓기 등이지만 주로 금방 사라집니다. 또한 저열, 두통, body aches 등이 일어날 수도 있지만 이 또한 흔한 증상은 아닙니다.

독감주사는 누가 맞아야 하나?

독감주사는 맞아야하는 사람보다 안 맞아야 하는 사람을 말할 정도로 모두 다 맞는것을 추천합니다만 다음 같은 경우에는 주치의와의 상담을 권유합니다.

- 예전 독감주사를 맞고 심한 알레르기 증상이 있었던 경우

- 독감을 맞은 후에 기안바레 (Guillain- Barré) 증후군이 6 주이내에 나타났었던 경우

- 현재 심한 중병을 앓고 있는 경우

감기와 독감의 치료법

감기와 독감을 빠르게 치료하는 방법은 없습니다. 다만 증상을 완화하고 몸이 스스로 바이러스를 이겨내는 동안 조금 쉽게 견뎌낼 수 있게 하는것이 목적입니다.



- **충분한 휴식:** 의료진을 보는것이 아니라면 되도록 학교나 직장에 나가는것은 열이 완전히 내려간 후 24 시간 지날때까지 피해주세요.
- **수분/영양 섭취:** 충분한 양을 섭취한다면 주로 4 시간 정도마다 소변을 보셔야 하며 색깔은 밝은 노랑이어야 합니다.
- **카페인 피하기:** 몸에 수분이 필요하기 때문에 권장하지 않습니다.
- **흡연, 음주 피하기**
- **감기약:** 시중에 있는 감기약등을 어른의 경우 증상완화에 도움이 될 수 있습니다.
- **점비액 (nasal spray):** 코막힘 증상완화에 도움이 될 수는 있습니다.
- **꿀:** 영아 (1 세- 5 세)의 경우 밤에 자기전에 주면 기침에 효능이 있습니다
- **아연 (어른)***

* 아직 조금 연구 결과가 필요합니다.

2008 년에 캐나다 보건부는 6 세 이하 어린이에게 감기약을 주는것을 피하라고 했습니다. 이유는 감기약이 6 세이하 어린이에게 아무런 도움이 안된다는 연구결과가 나왔고 또한 적은 확률이지만 과다 복용시 부작용이 일어날 수 있기때문입니다. (빈맥, 발작, 비정상 심장박동 등등) 또한 어린이에게 아스피린을 감기약/해열제로 써서는 절대 안됩니다. 하지만 6 개월 이상 어린이는 acetaminophen (e.g. Tempra) 나 ibuprofen (e.g. Advil)을 해열하는데 쓸 수 있습니다.

항생제 (Antibiotics)

감기나 독감에 antibiotics 는 전혀 도움이 되지 않습니다. 일단 감기와 독감은 바이러스에 일어나는 것이지만 항생제는 박테리아를 죽이는데 쓰이는것이기 때문입니다. 따라서 감기와 독감이 임상적으로 진단되었을 때 항생제를 먹는것은 바람직하지 않습니다. 항생제가 감기와 독감을 빨리 낫게 하지 않을 뿐더러 오히려 항생제 때문에 부작용이 생길 위험이 있기 때문이죠. 흔하지 않지만 위험한 부작용에는 C. Difficile 이라는 균에 의한 장염인데 심하게 감염됐을 경우 병원에 장기간 입원치료를 요하기도 합니다. 항생제를 남용하지 말아야할 더 중요한 이유는 바로 항생제 저항력입니다. 독감이나 감기 같은 바이러스로 생기는 병을 필요없이 항생제로 치료한다면 우리 몸에 그 항생제에 대한 저항력이 생겨 나중에 정말 박테리아에 의한 감염이 되었을 경우 더욱 독한 항생제가 필요하게 될 수 있습니다.

개요

감기와 독감은 바이러스에 인한 질병입니다. 두 질병 모두 자연치유가 되는 병이지만 합병증이 일어났을 경우에 의료진의 도움이 필요한것입니다. 자연치유되는 동안 증상완화를 위해 약을 먹을 수도있지만 병을 빨리 낫게 하는것은 아닙니다. 따라서 무엇보다 충분한 수분섭취 및 휴식이 중요합니다. 감기와 독감 모두 일상생활에 많은 지장을 주고 완전 치유되는데에 시간이 많이 걸리기 때문에 애초에 예방을 하는것이 가장 중요합니다. 감기는 감염환자와의 접촉을 최대한 줄여주는것이 중요하고 독감은 매년 예방접종을 꼭 맞으시는것을 권해 드립니다.

이상오 가정의, 한인 캐나다 의사협회



KCMA Health Guide 한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서



이 건강 지침서는 Canadian Medical Association Journal Review 논문, 온타리오 주정부 백신 가이드, 미국 가정의 협회에서 발행된 논문, 그리고 캐나다 연방정부에서 발행된 항생제 사용법을 참고하여 한인 캐나다 의사협회의 검토하에 발행되었습니다. 이 건강 지침서는 임단일 가정의와 이승준 가정의께서 검토 해주셨습니다.

한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서는 건강에 관한 정보를 나누는 목적으로 발행되었습니다. 건강에 관한 조언, 진단, 치료의 목적이 아닙니다. 이 지침서 내용에 관한 궁금증이나 언급된 건강에 관한 문제가 본인이나 주위 사람에게 해당된다고 생각이 되거나, 이 지침서에 언급될 수 있는 치료법, 식이 요법, 운동 등 등을 시작하기전에 꼭 담당 주치의를 찾아가 문의하시길 바랍니다.

어떠한 경우에도 이 지침서를 보고 본인이 알아서 치료하거나 담당 주치의와 상의 하는 것을 미루시면 옳고 본인의 건강 상태는 본인의 주치의가 제일 잘 이해하므로 혹시 지침서의 내용과 다르더라도 꼭 주치의의 조언을 우선으로 따라야 합니다.

이 지침서의 내용은 캐나다 환자들에게 해당되는 캐나다 의사협회들의 지침서를 바탕으로 한인 캐나다 의사협회 의사들의 검토와 지도에 따라 발행 됩니다. 따라서 캐나다 외의 지역에 사시는 분들에게는 해당되지 않을 수 있으며 지침서는 항상 바뀔 수 있으니 최신 정보는 담당 주치의에게 받으셔야 합니다.

간혹 이 지침서에서 언급될 수 있는 특정 상표의 약, 치료법, 시술 등 등은 한인 캐나다 의사협회가 특별히 추천하는 것이 아닙니다.

이 지침서는 올바른 정보를 공유하기 위해 발행된 것이지 지침서를 쓰거나 검토한 의사들의 환자가 되는것을 권유 하는 것이 절대 아닙니다. 이 지침서를 읽는 여러분의 각각 개인적인 건강 문제는 한인 캐나다 의사협회에 문의 하시지 마시고 항상 담당 주치의에게 자세한 조언을 받으시길 바랍니다.