



유지홍 <경희의대 교수>

“이번 겨울을 잘 넘겨야 할텐데...” 연로하신 분들이나 연로하신 분들을 모시고 사는 사람들이 겨울철이 다가오면 대부분 떠올리는 걱정거리이다. 이는 겨울철에 흔히 걸리는 감기, 독감이 폐렴이라는 합병증으로 발전하여 결국 사망에 이르게 하는, 이러한 일련의 경과가 겨울을 넘기지 못하게 하는 가장 흔한 이유이기 때문이다. 감기, 독감, 폐렴 등 겨울철 호흡기 감염은 일반인들이 너무나 잘 알고 있는 상식이지만, 많은 사람들이 잘못 이해하고 있는 부분들이 많아, 이러한 점들을 바로 이해하여 겨울철 호흡기감염에 잘 대처해 나가야 하겠다.

감기(感冒)와 독감(毒感)은 무엇이 다른가?

감기(common cold)는 콧물, 코막힘 등의 상기도침범 증상을 주로 보이며 급성으로 나타나나 자연회복되는 아주 흔한 질환으로, 주로 바이러스에 의한 상기도감염을 말한다. 가장 흔한 원인 바이러스는 리노바이러스(rhinovirus; rhino=코)로서 주로 코를 침범하는 증상을 보여 붙여진 이름이다. 이외에도 여러 종류의 바이러스가 감기를 일으키며, 또한 이 리노바이러스에도 약 100종류의 다른 혈청학적 형태가 있다. 감기에 걸린 후에도 일시적인 면역이 생기나 감기에 자주 걸릴 수 있는 것은 감기 걸릴 때 마다 다른 바이러스에 의해 감염되기 때문이다.

상기도 증상을 주로 보이는 감기와는 달리 독감은 상

기도 증상뿐 아니라 전신 증상이 더욱 심한 것이 특징이라고 하겠다. 독감의 원인도 바이러스이기 하지만 감기와 구별하는 이유는 인플루엔자(influenza) 바이러스라는 특별한 바이러스에 의해 발생되며, 다음과 같은 몇가지 특징을 가지고 있기 때문이다. 첫째, 독감이 감기와 같이 급성 바이러스 감염이며 자연회복되는 감염이기는 하지만 전신증상이 심하고, 가장 중요한 것은 호흡기 합병증을 유발시켜 이로 인한 사망률도 높다는 것이다. 둘째는 전염성이 아주 강해 지역적으로 또는 시간적으로 유행을 잘 한다는 것이다. 계절적으로는 10월 부터 4월사

되는데 이와같이 같은 바이러스에 의한 감염이 반복해서 유행하는 이유는 인플루엔자 바이러스가 자신의 모양을 잘 바꾸기 때문이다. 즉 바이러스의 항원성(인체에서 면역성을 갖도록 자극하는 성질)이 잘 바뀌기 때문이다. 그러므로 독감이 인간에게 끊임없는 겨울철 방문객이 될 수 있는 것이다.

독감의 증상은 특이하여 질병이 발생하기 시작하는 시간까지도 환자가 기억하는 경우도 종종있다. 처음 시작은 고열, 오한, 두통, 근육통, 전신쇠약감 및 식욕부진 등이다. 심한 경우에는 발한(땀 흘림)이 있을 수 있으며, 주로 근육통과 두통으로 괴로

바이러스성 폐렴은 독감의 발생후 호흡기 증상의 악화가 빨리 진행하며 고열, 기침, 호흡곤란, 청색증으로 발전하는 호흡부전에 빠지기 쉽다. 이는 치사율이 높으며 1918년 유행시 선행질환이 없는 건강한 젊은 성인들이 이로 인해 많이 사망했을 것으로 추정되고 있다. 바이러스성 폐렴이 특히 심장질환이나 다른 선행질환이 있는 환자에서 발생위험도가 높아 주의를 요한다. 세균성 폐렴은 바이러스성 폐렴과 구별이 용이하며, 이는 대개 독감의 증세가 호전된후 다시 고열, 기침, 객담 등의 증상이 나타나며, 주로 노인, 만성호흡기질환 환자, 심장질환 환

고 있는 감기에방접종은 실제로 모든 감기를 예방하기 위한 예방접종이 아니고, 인플루엔자 바이러스를 비활성화시킨 독감 예방접종인 것이다. 이는 당 해에 유행할 것으로 예견되는 인플루엔자 바이러스 종류를 선택하여 만들어 약 80%의 예방효과를 얻을 수 있다. 예방접종이 모든 사람에게 꼭 필요한 것은 아니며 다음과 같이 독감에 잘 걸리거나 합병증이 잘 발생하여 치명적일 수 있는 사람에게는 강력히 권하고 있다. 우선 만성호흡기질환, 심장질환, 만성적으로 병석에 누워있는 환자들이 일차적 대상이 되겠으며, 병원에서 환자와 접촉이 많은 의사, 간호사 등 의료진들은 본인의 보호뿐 아니라 환자에게로의 전파를 막기 위해서 예방접종을 받아야 하겠다. 다음으로는 65세이상의 노인과 어느 연령이건 만성질환을 갖고 있는 환자가 세번째 대상이 된다. 예방접종은 매년 가을, 독감이 유행하기전에 접종받아야 하며 일부 접종받은 사람에게서 경한 독감증상이 나타날 수도 있다.

이상에서 겨울철에 흔히 발생하여 많은 사람을 괴롭히는 감기, 독감 그리고 폐렴에 대하여 알아보았다. 겨울철 호흡기감염에 걸리지 않는 가장 좋은 방법은 예방이며, 전술한 바와같이 예방접종을 받는 것도 방법이 될 수 있으나 무엇보다도 바이러스 감염은 접촉감염이므로 개인 위생을 철저히 하고, 많은 사람이 모이는 곳을 가능한 한 피하는 것, 그리고 과로를 피하고 충분한 휴식과 영양을 섭취하는 것이 무엇보다도 중요하겠다. 가장 접촉이 많아 감염의 기회를 가장 많이 주는 손을 귀가때 뿐만 아니라 자주 씻어 주는 것이 겨울을 나는 작은 지혜다.

노인과 만성질환자에게겐 치명타 되기도 청결한 위생과 휴식·영양섭취로 예방

이에 잘 유행하며 겨울철에 신문지상을 통해 ‘홍콩독감’ 등과 같이 독감앞에 지역이름이 붙는 것은 현재 유행하는 바이러스가 홍콩에서 처음 발견이 되었다는 의미이다. 과거 보고에 의하면, 1510년 이후 독감과 같은 심한 호흡기질환의 전 세계적인 유행이 약 31회 있었을 것으로 추정되며, 실제로 20세기에는 5번(1900, 1918, 1957, 1968, 1977년)의 세계적 대유행이 있었다. 특히 1918년 유행이 가장 극심했으며 독감으로 인하여 전세계적으로 적어도 2100만명이나 사망하였다 하니 그 맹위에 놀라지 않을 수 없다. 이러한 전세계적 유행 뿐 아니라 지역적 유행도 흔히 발생하고 있어 겨울철에 가장 주의해야할 감염질환이라 하겠다.

우리 인체는 이러한 바이러스 감염후 면역성을 얻게

워 한다. 안구동통, 눈물 등 안구증상이 특징적으로 나타날 수 있다. 설사 40도 이상의 고열이 수일간 지속된 후 차차 소실되며 전신증상도 호전되나 이제부터는 호흡기 증상이 주로 나타나게 된다. 호흡기증상중 기침이 가장 괴롭히는 증상이며 이외에도 코막힘, 이후부동통, 홍통 등이 나타나며 이들은 고열이 소실된후 약 4~5일간 계속되나 기침과 전신쇠약감 등은 1~2주 이상 계속될 수 있다.

독감에서 가장 중요한 호흡기 합병증에 대해서 살펴보기로 하겠다. 호흡기 합병증은 폐렴이며 이 폐렴은 다음 세가지 형태로 주로 발생하며 인플루엔자 바이러스 자체에 의한 폐렴, 이차적 세균성 폐렴, 그리고 이들 바이러스와 세균의 동시감염에 의한 폐렴으로 나눌 수 있다.

자 등에서 잘 발생된다. 세균 종류는 폐렴구균(Streptococcus pneumoniae)과 포도상구균(Staphylococcus aureus), Hemophylus influenza가 가장 많으며, 이중 폐렴구균에 의한 경우가 가장 많다. 이들 바이러스성과 세균성 폐렴의 혼합형태로 나타나는 경우 동시감염에 의한 폐렴으로 보며 증상이 혼합되어 나타난다. 독감에는 소아가 성인보다 더 잘 걸리지만 호흡기 합병증은 성인에서 더 빈발한다.

이상에서 살펴본바와 같이 독감 합병증이 병발할 경우 많은 환자에서 치명적일 수 있으며, 특히 노인이나 만성호흡기, 심장질환 등이 있는 환자에서는 특별히 주의를 요한다고 할 수 있겠다. 이러한 독감을 예방하는 방법으로는 예방접종을 받는 방법이 있다. 흔히 일반인들이 알

법인 사단 한국정신병예방협회

국6층603호 ● 전화 392-4722-4744
사무처주소: 서울 서대문구 충정로2가8-2(충정로우체
* 기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
여理事회의 동의를 받아야 함.

◆ 入会節次

1. 協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하
2. 入회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함.
3. 特別會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자
정인병관계자 및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는者
1. 正會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는

◆ 會員의 자격

7. 기타 목적달성을 위한 부대사업
8. 병의 예방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구
9. 성인병예방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인
10. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영.
11. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
12. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
13. 성인병의 예방및 치료에 관한 지도제공
14. 성인병의 예방및 치료에 관한 기술개발및 보급

◆ 事業

지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조있으
고, 저도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바
기에 따라 본회는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하
적인 증대문제로 등장하게 되었습니다.

물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회
중적으로 활약중인 3 / 40代에서 주로 발병하여 개인적불행은
병·노년관찰실환·간경변증·만성간장염·비만증(은 사회관계에서
불어 급격하게 증가하고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장
최근 경제성장에 따른 산업화·도시화·식생활의 변화와 더

회원입회안내