

감기와 독감, 어떻게 다른가?

글_김영환 (서울대학교병원 호흡기내과 교수)



올여름은 유난히도 길고 무더웠던 것 같다. 끝나지 않을 것 같았던 여름도 벌써 저만치 물러가고 이젠 아침저녁으로 제법 찬기운이 느껴진다. 매년 찬바람이 불기 시작하면 미리 미리 독감예방접종을 해야 한다는 것을 잘 알고 있는 내 진료실을 찾는 호흡기환자들에게 요즘 독감예방주사를 맞았냐고 물어보면 대부분 이미 맞았다고 대답한다. 어떤 환자는 작년에는 예방주사를 맞았더니 감기 한번 걸리지 않고 잘 지냈다고 하고, 어떤 환자는 예방주사를 맞았는데도 감기에 걸려서 고생했다고 이야기하기도 한다. 대부분의 사람들은 감기와 독감을 같은 병으로 생각하는 것 같다. 증상이 그리 심하지 않으면 감기이고 증상이 아주 심하면 독감이라고 생각하는 것 같다. 따라서 독감예방주사를 맞으면 감기를 예방할 수 있다고 생각하는 것이다.

그러나 감기와 독감은 다른 종류의 병이다. 그렇다면 감기와 독감은 어떻게 다를까? 감기는 100여 가지 바이러스가 원인으로 콧물, 코막힘, 재채기 등의 증상이 완만히 진행되어 1~2주 정도 지속되는 것이 보통이다. 그리고 독감은 인플루엔자 바이러스가 원인으로 감기 증상보다 고열과 근육통, 관절염 등 더욱 심한 증상이 갑작스럽게 생기게 된다. 통계에 따르면 미국이나 캐나다 등지에서는 해마다 전체 국민의 10~20%가 독감에 감염되어 3만 명 이상이 합병증으로 사망한다고 한다.

독감을 의학용어로는 '인플루엔자'라고 한다. 독감 바이러스는 A, B, C형의 세 종류가 있는데, 전염성이 강하고 폐렴 등 합병증을 유발하는 A형 바이러스가 문제다. 1918년 미국과 유럽, 중앙아프리카를 휩쓸었던 '스페인 독감'은 무려 2천만 명 이상의 사망자를 냈다. 그러나 다행히 독감은 예방주사(백신)가 개발되어 어느 정도 예방이 가능하다. 하지만 독감은 해마다 바이러스가 변할 수 있기 때문에 매년 백신을 맞아야 한다. 보통 유행 시기 이전인 9월~11월에 맞는 것이 좋으나 이 시기에 맞지 못했다면 유행 시기인 12월~2월 사이에 맞기도 괜찮다. 특히 노약자나 만성질환자, 면역력이 약한 사람은 꼭 백신을 맞아 두는 것이 좋다. 다만 백신의 성분에 과민반응이 있으면 맞을 수 없고, 급성 발열이 있는 사람은 그 증상이 좋아질 때까지 접종하지 않는 것이 바람직하다.

그러면 감기는 어떻게 예방할 수 있을까? 불행히도 아직까지 감기를 예방할 수 있는 백신은 개발되지 않았다. 그러면 감기는 어떻게 전염되는 것일까? 대부분의 사람들은 감기는 호흡기질환이므로 공기 중의 감기 바이러스를 흡입함으로써 감염된다고 생각한다. 물론 그런 경우도 적지 않겠지만 감기환자의 콧물이 묻어있는 감기환자의 코나 손을 만진 후 자신의 눈이나 코를 만짐으로써 전염되는 접촉성 전염으로 감염되는 경우가 대부분이다. 따라서 감기를 예방하려면 감기환자와 접촉한 후 반드시 손을 깨끗이 닦아야 한다. 그리고 사람들이 많이 모이는 장소를 가능한 피하고, 열이나 콧물, 기침 등 호흡기 증상이 있으면 즉시 병원을 찾는 것이 중요하다. 실내의 환기를 자주하고 온도와 습도를 잘 유지하는 것도 중요하다. 육체적 정신적 과로도 피해야 하지만 어쩔 수 없이 과로를 하였다면 충분한 휴식을 취해야 하고, 적당한 운동을 규칙적으로 하는 것도 예방에 도움이 된다.

한 가지 주의할 점은 감기와 독감은 전혀 다른 병이기 때문에 독감백신을 맞았다고 해서 일반 감기까지 예방할 수 있다고 자만해서는 안 된다는 것이다. 온 세계가 금융위기로 불안한 요즘, 하루하루의 생활 리듬을 유지하면서 몸과 마음의 조화를 잃지 않는 것이야말로 감기와 독감으로부터 건강을 지키는 최선의 방법이다. †