| 글_한민수 을지대학병원 호흡기내과 교수 |

독감, 독한 감기라고 생각하면 오산

일교차가 10도 이상 나는 날씨가 계속되면 우리 몸의 생체리듬이 혼란을 겪게 된다. 공기를 마시고 내뱉는 호흡기는 이 같은 기온 변화에 굉장히 민감해 환절기에는 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽기 때문에 특별히 건강관리에 주의를 기울여야 한다. 특히 감기와 독감은 증상이 비슷하지만 원인이 되는 바이러스는 전혀 다르므로 치료방법이나 그 대응도 달라야한다.

흔히 독감을 '독한 감기' 정도로 생각하기 쉽지만 일반 감기와는 다르다. 감기는 비강, 인두, 후두, 기관, 기관지 등에 급성 염증(일시적인 것으로 이후 정상적으로 회복되기 쉬운 염증)이 일어나는 병이다. 현재까지 알려진 감기 바이러스는 수 천 종으로 리노바이러스, 아데노바이러스, 파라인플루엔자 바이러스 등이 여기에 속하며 그 중 리노바이러스가 일으키는 코감기가 가장 흔하다.

고열과 근육통 동반한 전신증상, 독감

독감은 인플루엔자 바이러스에 의하여 발생하는 유행성 열성 호흡기질환이다. 이 병을 일으키는 독감바이러스는 크게 A형과 B형으로 나뉘며 각 형마다 변이를 일으키기 때문에 실제로는 무수히 많은 종류의 바이러스가 존재하는 것으로 알려져 있다.

우리나라에서는 날씨가 춥고 건조한 11월부터 다음해 3월까지 주로 발생한다. 일반적으로 1~3일의 잠복기를 거친 뒤 갑자기 38도가 넘는 고열에 온몸이 떨리고 힘이 빠지며 두통, 근육통 등이 심하게 나타나고 눈이 시리고 아프는 등 온몸에서 증상이 나타난다.

독감에 걸리게 되면 기관지 손상을 받고, 이로 인하여 이차적으로 세균감염이 일어나 '세균성 폐렴'에 걸릴 가능성이 많다. 만약 독감이 회복될 즈음에 다시 열이 나고 기침, 누런 가래가 생기면 2차 감염에 의한 폐렴을 의심하여 반드시 전문의를 찾아 진료를 받아야 한다. 합병증으로 세균성 폐렴, 탈수 등이 발생할 수 있고, 울혈성 심부전증이나 천식, 당뇨 등 기존에 앓고 있던 만성질환을 악화시킬 수 있다. 어린이의 경우에는 합병증으로 부비동염과 중이염 등이 발생할 수 있으며, 노인과 만성질환이 있는 사람은 중대한 합병증의 발병 위험이 높기 때문에 반드시 예방접종을 받아야 한다.

독감은 일반 감기나 폐렴처럼 항생제 치료를 하는 것은 효과가 없다. 대신

독감에 걸리게 되면 기관지 손상을 받고, 이로 인하여 이차적으로 세균감염이 일어나 '세균성 폐렴'에 걸릴 가능성이 많다. 독감은 전염이 매우 잘 되는 질환이므로 가장 확실한 예방법은 독감이 의심되는 환자들과의 접촉을 피하고 예방 백신을 맞는 것이다.

항바이러스 제제를 사용하는데, 증상 발생 뒤 48시간 내에 투여하면 증상이 나타나는 기간을 단축할 수 있다.

독감에 걸려 몸에 열이 나는 것은 바이러스와 싸워 이기는데 필요한 생리현상이므로 극심한 경우가 아니면 해열제는 복용하지 않는 것이 바람직하다. 특히 독감 증상이 있는 소아에게는 아무리 열이 나더라도 전문의의 소견 없이 아스피린을 함부로 투여해서는 안 된다. 간혹 일부에서 라이씨 증후군(Rye syndrome)이라는 간부전증을 일으키는 치명적인 합병증이 발생할 수 있기 때문이다.

유행성 독감, 예방이 최선

독감은 전염이 매우 잘 되는 질환이므로 가장 확실한 예방법은 독감이 의심되는 환자들과의 접촉을 피하고 예방백신을 맞는 것이다. 독감 예방접종은 독감 바이러스의 감염을 막기 위한 예방접종으로 접종 후 2주 이상이 지나야 항체가 형성되므로 가을철인 요즈음이 적기이며, 늦어도 11월 중순까지는 맞아야 한다. 접종 후에 생성되는 항체의 예방 효과는 약 6개월 정도 지속되기 때문에 일년에 한 번씩 접종하면 가을, 겨울, 초봄에 유행하는 독감을 예방할 수 있다.

그러나 백신을 접종했어도 100% 예방이 되는 것은 아니며, 일반적으로 백신은 70~90%의 예방 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 다만 독감 예방접종은 일차적으로 독감으로 인한 입원 및 사망을 줄이는 것이 목적이기 때문에 만성질환이 있는 환자들은 나이에 관계없이 접종을 해야 한다.

또 독감 백신은 계란에서 균을 배양해 만들기 때문에 계란에 알레르기가 있는 사람은 의사와 상의해 접종 여부를 결정해야 한다. 생후 6개월 이하인 아기는 접종 효과가 미미한 대신 부작용으로 발열이 흔하므로 접종받지 않는 게 낫다. 임신부는 임신 4주 뒤부터 맞을 수 있다.

생활 속 독감 예방 수칙

- 노약자, 만성질환자는 독감 예방접종을 받는다.
- 자주 손을 씻는 등 개인 위생수칙을 잘 지키고 과로를 피한다.
- 기침이나 재채기를 할 때는 옷깃이나 손수건으로 입을 가린다.
- 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용한다.
- 인플루엔자 유행시기에는 사람들이 많이 모이는 장소는 피한다.
- 하루에 8잔 이상 수분을 섭취한다.
- 30분 이상 걷기, 스트레칭, 관절운동 등 매일 운동한다.