

## 인플루엔자( “ 유행성 독감” ) 및 인플루엔자 백신

### □ 인플루엔자 즉 "유행성 독감"이란 무엇인가?

인플루엔자 즉, "유행성 독감"이란 바이러스가 일으키는 전염성 호흡계 질환입니다. 인플루엔자의 심각한 주요 합병증은 폐렴 및 만성적인 건강 악화를 초래할 수 있습니다.

### □ 유행성 독감은 어떻게 전파되는가?

- ✓ 유행성 독감은 주로 독감 바이러스가 들어있는 "호흡기 분비물" 즉, 비말(예: 가래, 침 및 점액)을 통해 사람끼리 전파되는데, 감염된 사람이 기침 또는 재채기를 할 때 전파됩니다.
- ✓ 이런 비말은 아픈 사람 가까이(약 9 – 18 미터 이내) 있는 사람의 입, 코 및 목에 닿을 수 있습니다.
- ✓ 또한 독감은 감염된 사람의 손 및 기타 물건 및 표면에 있는 전염성 호흡기 분비물과의 접촉을 통해 전파될 수도 있습니다.

### □ 독감에 걸리면 어떠한 증상이 발생하는가?

독감에 걸린 사람은 “ 전신에 통증” 을 느낍니다. 전형적인 증상으로는 다음과 같은 것이 있습니다:

- ✓ 고열, 오한, 허약, 식욕 감퇴 및 머리, 허리, 팔, 다리의 통증.
- ✓ 인후염 및 기침, 메스꺼움, 및 눈 쓰라림이 발생하기도 합니다.

- ✓ 고열(104° F 까지 오를 수 있음) 및 기타 심각한 독감 증상은 3~7 일 지속되지만 더 오랜 기간 동안 피로와 허약을 느낄 수 있습니다.
- ✓ 유아와 어린이의 경우 메스꺼움, 구토 및 설사가 발생할 수 있습니다.
- ✓ 합병증으로는 탈수, 폐렴 및 기타 천식, 기관지염, 심장병 및 당뇨병 같은 건강 악화가 있습니다.

### □ 독감은 심각한 질병으로 간주되는가?

- ✓ 건강한 성인이나 아동들에게 독감은 일반적으로 중간 정도의 심각한 질병입니다.
- ✓ 한 살 이하의 어린이 및 당뇨, 천식, 심장 또는 폐에 만성적 문제가 있는 모든 사람들에게는 독감이 매우 심해질 경우 입원을 하거나 심지어 사망에까지 이를 수 있습니다. 이러한 사람들은 독감으로 인한 심각한 합병증의 위험이 높은 것으로 간주됩니다.

### □ 독감 및 독감 합병증은 어떻게 예방하는가?

- ✓ 최선의 독감 예방법은 백신을 맞는 것입니다. 예방접종은 인체의 면역체계가 독감 바이러스와 싸우는 것을 돕습니다.

- ✓ 손을 자주 씻거나 알코올 계열의 손 소독제를 사용하며 기침할 때는 입과 코를 가리십시오.
  - ✓ 아픈 사람과 가까이 접촉하지 마십시오.
  - ✓ 열과 기침이 날 때에는 직장과 학교를 쉬십시오.
- 독감 및 독감 합병증은 어떻게 치료하는가?**
- ✓ 고열 또는 기타 심각한 증상이 있는 경우에는 의사에게 문의하십시오.
  - ✓ 합병증이 없는 독감의 경우 의사가 수분을 섭취하고 집에서 쉬라고 말할 것입니다.
  - ✓ 위험이 높은 사람에게는 독감을 치료하고 합병증을 예방하기 위해 의사가 항바이러스제를 처방할 수 있지만, 이는 감염 초기에, 일반적으로 48 시간 내에 투약해야 합니다.
  - ✓ 독감에 노출된 사람에게도 감염을 막기 위해 항바이러스제를 처방할 수 있습니다.
  - ✓ 항생제는 독감에 효과가 없습니다.

뒷 페이지에서 계속.

- 누가 독감 백신을 맞아야 하는가?**  
 예방접종은 독감 감염 위험이 높은 사람과 다른 사람에게 독감을 전파할 수 있는 사람에게 권장됩니다:
- ✓ 6 -59 개월 연령의 모든 유아
  - ✓ 50 세 이상의 모든 사람
  - ✓ 독감 시즌에 임신하는 여성
  - ✓ 심장 질환, 폐 질환(천식 포함), 신장 질환 혹은 당뇨병과 같은 만성 질병 증상을 지닌 성인 및 아동

- ✓ 장기간 아스피린 치료를 받고 있으며 라이에증후군의 위험에 처한 6 개월 - 18 세의 유아 및 청소년
- ✓ 호흡 또는 삼키는 데 문제를 일으킬 수 있는 특정 근육이나 신경 장애(예, 간질발작증 혹은 극심한 뇌성마비)를 지닌 사람 혹은 기침하는데 어려움을 겪는 사람
- ✓ 인체 면역 결핍 바이러스/후천성 면역 결핍증(HIV/AIDS) 또는 기타 질병으로 인해, 또는 스테로이드같은 약품으로 장기간 치료를 받거나 또는 엑스레이 또는 약품으로 암 치료를 받음으로써 면역 체계가 약해진 사람
- ✓ 양로원 및 기타 요양 시설에 장기적으로 거주하는 사람
- ✓ 의료 직원
- ✓ 가정 건강 담당자(어린이 포함) 및 5 세 이하 아동과 50 세 이상 성인의 의료 제공자, 특히 6 개월 미만 유아의 담당자
- ✓ 가정 건강 담당자(어린이 포함) 및 건강 상태로 인해 심각한 독감 합병증 위험이 높은 사람의 의료 제공자
- ✓ 학령기 아동을 포함하여 독감 감염 또는 전파 위험을 줄이길 원하는 모든 사람

**□ 독감 백신은 안전한가?**

- ✓ 예. 대부분의 사람은 백신에 거의 또는 전혀 반응하지 않으며, 반응하는 사람도 1-2 일 지나면 나아집니다.
- ✓ 4 명 중 1 명이 백신을 접종한 자리가 약간 붓거나 빨개지거나 혹은 통증을 느낄 수 있습니다. 코를 통해 독감 백신을 투여한

사람은 콧물, 코막힘 및 목가려움증을 경험할 수 있습니다.

- ✓ 심한 부작용은 극히 드뭅니다.

**□ 어떤 종류의 백신이 있는가?**

두 종류의 독감 백신이 있습니다: 주사 및 비강 분무형 스프레이.

- ✓ 주사는 6 개월 이상 연령의 사람 누구에게나 사용할 수 있습니다. 임신부 및 심한 독감 위험성이 증가되는 만성 질병이 있는 사람에게는 주사가 최선의 방법입니다.

- ✓ 비강 분무형 독감 백신(LAIV 또는 “ Flumist” )은 2-49 세 연령의 건강한 사람을 보호하기 위한 좋은 방법입니다.

- ✓ 다음에 속하는 사람들은 비강 분무형 독감 백신을 받아서는 안됩니다:

- 천식 또는 반응성 기도병과 같은 만성적인 심장 또는 폐 질환이 있는 사람
- 당뇨병 또는 신장 장애같은 질병이 있는 사람
- 면역 체계를 약화시키는 질병이 있는 사람 또는 면역 체계를 약화시킬 수 있는 약품을 섭취하는 사람
- 임신부
- 반복적으로 숨을 헐떡이는 2-5 세 어린이

- ✓ 독감 백신으로 독감에 걸릴 수는 없습니다.

- ✓ 독감 백신 또는 비강 분무형 독감 백신에 대한 상세 정보 조회처:

- 독감 주사 백신 정보:  
<http://www.immunize.org/vis/2flu.pdf>
- 비강 분무형 독감 백신 정보:  
<http://www.immunize.org/vis/liveflu.pdf>

**□ 금년에 독감에 걸렸는데 내년에도 걸릴 수 있는가?**

- ✓ 예, 독감 바이러스는 매년 바뀌지만 인체의 면역 체계는 변형된 바이러스에 의한 감염을 막을 수 없습니다. 때문에, 해마다 예방접종을 하는 것이 중요합니다.
- ✓ 해마다 독감을 일으킬 것으로 예상되는 타입의 독감을 예방하기 위해 새로운 독감 백신이 개발됩니다.
- ✓ 독감 백신은 세 가지 타입의 독감을 예방하는데, 두 가지의 독감 A 와 한 가지의 독감 B 를 예방합니다.

대체 형식으로 제공 가능