

# 인플루엔자(독감) 예방 안내

질병관리본부는 인플루엔자 의사환자가 유행기준을 초과함에 따라 ‘19.11.15’ 인플루엔자 유행주의보를 발령하여 인플루엔자 예방을 위한 철저한 관리가 요구되고 있습니다.

전파를 줄이고 손 씻기, 기침 에티켓(휴지, 옷깃 등으로 입을 가리고 기침) 등 개인 위생수칙을 잘 지켜서 감염병을 예방도록 당부드립니다.

**\*인플루엔자 의심증상 : 38℃이상의 갑작스런 발열과 함께 기침 또는 인후통이 있는 경우**

## I 인플루엔자 특징, 감염경로 및 증상

S M A R T  
교육품질 제일주의

- 바이러스에 오염된 물건을 만진 후 눈,코,입을 만지거나 비말이나 공기전파의 경로를 통해 비인두 분비물이 호흡기로 들어가 감염되면 38℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 인두통, 기침, 객담, 콧물 등의 호흡기 증상을 보이며 드물게 복통, 구토, 경련, 가슴통증, 안구통증이 나타날 수 있는 급성 호흡기 바이러스 질환
- 잠복기는 1-4일(평균 2일)
- 전염기는 증상 발생 1-2일 전부터 7일 혹은 증상 소실까지
- 전신증상과 급격한 발열은 일반적으로 2-3일간 지속 후 사라지고, 호흡기 증상도 5-7일 이면 대부분 호전
- 합병증 : 폐렴, 기저 호흡기질환의 악화, 중이염, 부비동염 (신속항원검사가 음성이라도 인플루엔자 감염을 완전히 배제할 수 없음)

**II 인플루엔자(독감)와 감기의 구분**

S M A R T  
교육품질 제일주의

		인플루엔자(독감)	감기
원인		인플루엔자 A, B 바이러스	200여가지 바이러스
증상	시작	갑자기 발병	서서히 발병
	발열정도	고열(38°C 이상)	미열(38°C 이상 고열은 드물)
	기침, 흉통	흔하며 심하다	약하다(목감기의 경우 간혹 심한 기침)
	콧물, 코막힘, 인후통	때때로	흔하다
	두통, 전신통, 근육통	흔하며, 심한 몸살 증상	약하다
합병증		폐렴, 기저질환 악화, 치명적	드물다
치료약		항바이러스제(타미플루, 리렌자)	치료제 없음(증상에 따른 투약)
예방약		인플루엔자 백신	없다

**III 인플루엔자 예방을 위한 행동수칙**

S M A R T  
교육품질 제일주의

- 1) 유행 시기 전까지 예방접종 받기
- 2) 개인위생 준수
  - 올바른 손씻기
    - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
    - 외출 후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후, 배변 후, 식사 전·후등 실시
  - 기침 예절 지키기
    - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
    - 기침 후 올바른 손씻기 실천
    - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
    - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기 (마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 3) 유행 시기에 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기
- 4) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기
- 5) 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 의료기관을 방문하여 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취

IV

올바른 손씻기 및 기침예절 지키기

S M A R T  
교육품질 제일주의

**30초**  
김염병 예방은 내 손으로  
**올바른 손씻기**

올바른 손씻기는 김염병을 예방으로 할 수 있습니다.

- 1 손바닥과 손바닥 마주보고 문질러주세요
- 2 손등과 손바닥 마주보고 문질러주세요
- 3 손가락 마주보고 손등을 치고 문질러주세요
- 4 손가락 마주보고 문질러주세요
- 5 엄지손가락을 제외한 손가락으로 물려주세요
- 6 손가락을 양면 손바닥에 놓고 문질러주세요

보건복지부 질병관리본부

**올바른 기침예절 실천**

기침할 땀 손이 아닌 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 합니다.

휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 합니다.

**기침이 계속될 때 공공장소에 가거나 사람들을 만나야 한다면, 마스크를 써 주세요**

**마스크 착용 방법**

- 1 마스크 펼치기  
마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요.
- 2 코 입 가리기  
고경심(철심) 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요.
- 3 머리끈 고정  
머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요.
- 4 코부분 누르기  
양 손가락으로 고경심 부분이 코에서 멀어지지 않도록 단단히 눌러주세요.
- 5 마스크 밀착 확인  
양손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는 건 아닌지 확인하면서 얼굴에 밀착되도록 조정하세요.

**★ 일회용 마스크 사용 시 주의사항**

- 재사용하여 사용하거나 재사용하지 마세요.
- 수건, 휴지 등으로 코와 입을 잡은 다음 착용하지 마세요.
- 휘그리브러거나 모양을 변형시키지 마세요.
- 착용 후 마스크의 끈면을 가능하면 만지지 마세요.
- 마스크 안쪽이 오염되었을 때는 사용하지 마세요.

### 1. 인플루엔자란 무엇인가요?

흔히 독감이라고 하며 인플루엔자 바이러스에 의한 상기도 감염입니다. 만 65세 이상, 유아, 임산부, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증 및 입원할 위험이 높습니다.

### 2. 인플루엔자는 어떻게 전염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다. 기침/재채기에 의해 다른 사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

### 3. 인플루엔자는 얼마 동안 다른 사람에게 전염시킬 수 있나요?

인플루엔자 환자의 나이나 상태에 따라 전염기간에 차이가 날 수 있습니다. 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5일 동안 감염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

### 4. 인플루엔자의 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다. 인플루엔자는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 나타납니다. 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열 및 기타 증상은 일반적으로 7~10일 지속되지만 기침 등은 1~2주 더 오래 지속될 수 있습니다.

### 5. A형 인플루엔자와 B형 인플루엔자는 어떤 차이가 있나요?

인플루엔자 바이러스는 핵산 유형에 따라 크게 A형과 B형으로 나뉘는데 A형과 B형 모두 중등도 내지 중증 경과를 나타낼 수 있으며 모든 연령에게 감염을 야기합니다. A형 바이러스는 표면 항원에 따라 다양한 아형이 유행합니다. 사람에서는 A/H1N1과 A/H3N2가 주로 감염됩니다. B형 인플루엔자 바이러스는 주로 소아에서 감염을 일으키며 항원형에 따라서 B/Victoria와 B/Yamagata 두 가지 계통으로 나누어집니다.

### 6. 인플루엔자의 합병증은 무엇인가요?

합병증은 노인, 소아, 만성질환자 등에서 잘 발생하며 이로 인해 입원하거나 사망하는 경우도 있습니다.  
인플루엔자의 가장 흔한 합병증은 중이염과 세균성 폐렴이며 이외에도 심근염, 심낭염, 기흉, 기종격동, 뇌염, 뇌증, 횡단성 척수염, 횡문근융해증, 라이 증후군 등이 발생할 수 있습니다.  
또한 만성기관지염이나 만성호흡기질환, 만성심혈관계 질환의 경우 인플루엔자 감염으로 질환이 악화될 수 있습니다.

### 7. 인플루엔자 예방은 어떻게 하나요?

인플루엔자 예방접종을 받고, 인플루엔자 환자와 접촉을 피하고, 올바른 손씻기와 씻지 않은 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기 등 개인위생수칙을 준수해야 합니다.

### 8. 인플루엔자 예방접종은 얼마나 효과가 있나요?

인플루엔자 예방접종의 효과는 예방접종을 받은 사람의 연령, 기저질환, 이전 감염과 접종여부에 따른 면역 상태, 백신 바이러스 주와 유행바이러스의 일치정도에 따라 매년 A, B형의 효과가 19~52%로 나라별, 균주별로 다양하나, 백신주와 유행주가 일치할 경우 건강한 성인에서 70~90% 예방효과를 보이는 것으로 알려져 있습니다.

### 9. 2019-2020절기 인플루엔자 예방접종을 했는데 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

걸릴 수 있습니다. 인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량 경과되면 방어항체가 형성되므로 그 이전에는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다.

건강한 성인의 경우 백신 바이러스주와 유행 바이러스가 일치할 때 약 70~90%의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있으나, 일치하지 않을 경우 백신의 효과가 떨어지고, 개인별 면역에도 차이가 있어 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

또한 어르신이나 만성질환이 있는 사람이 인플루엔자 예방접종 효과가 상대적으로 떨어질 수 있으나 인플루엔자 예방접종은 인플루엔자로 인한 입원과 사망을 줄이는데 매우 효과적이므로 예방접종을 적극 권장합니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에서도 인플루엔자 예방접종이 인플루엔자 감염을 완벽하게 예방할 수는 없지만 최선의 예방 수단으로 권고하고 있습니다.