안녕하세요?
예병일입니다.

환절기나 겨울이 되면 우리가 흔히
듣는 말이 감기와 독감입니다.

독감을 독한 감기쯤으로
여기는 사람이 꽤 있지만

감기와는 엄연히 다릅니다.

매년 추운 겨울을
건강하게 나기 위해

여름이 가고 가을이 올 때쯤
독감 예방주사를 맞게 되는데

독감 예방주사를 맞는다고 해서
감기에 안 걸리는 것은 아닙니다.

일반 감기와 독감은
다른 병이기 때문입니다.

감기는 리노바이러스,
아데노바이러스

콕사키바이러스 등과 같이
다양한 바이러스가

코나 목의 상피 세포에 침투해서
일으키는 감염병입니다.

매년 어른은 2~4회,
어린이는 6~8회

감기에 걸리게 됩니다.

감기에 걸리면 코가 막히거나
목이 아픈 증세가 오고

하루 이틀 뒤 증세가
최고조에 이르죠.

일반적으로 4일에서 2주 정도
기침이나 콧물, 목의 통증,

발열, 두통, 전신권태 등의
증상이 나타나는데

잘 먹고 잘 쉬면 시간이 지나면서
대부분 자연 치유됩니다.

이에 비해 독감은
인플루엔자 바이러스가

폐에 침투해 일으키는
급성 호흡기 질환입니다.

독감의 증상으로는 1~3일의
잠복기를 거쳐

갑자기 섭씨 38도가 넘는
고열이 생겨나 온몸이 떨리고

힘이 빠지고 두통이나 근육통이 생기고
눈이 시리고 아프기도 하죠.

일반적인 감기가 폐렴이나 천식 등의
합병증으로 이어질 가능성은 적지만

독감은 심할 경우 합병증으로
목숨을 잃을 수도 있습니다.

독감을 일으키는
인플루엔자 바이러스

다른 말로 독감
바이러스라고도 하는데

이 바이러스는 우리 주변에
널리 있습니다.

언제라도 기회가 되면 사람에게
침입할 준비를 하고 있는데

통계 자료를 보면 매년 2~4월
사이에 환자가 가장 많이 발생합니다.

유행이라는 용어는 의학적으로
병원을 찾은 외래 환자가

1,000명 당 12.2명이 넘을 때
사용하는 말입니다.

전염병은 무엇이든 백신으로
예방을 하는 것이

가장 쉬운 예방법일 것입니다.

예방접종을 하는 것은 감염병을
일으키는 병원체에 감염되었을 때

그 병원체를 무력화시키는 것을
목표로 합니다.

의학자들은 어떻게 하면 더 효과가
좋은 백신을 개발할 것인지를

항상 고민하고 연구를 하는데
어떤 백신은 한 번 맞는 것으로

평생 효과를 지니기도 하지만
어떤 백신은 상대적으로

효과가 미약해서 여러 번
맞아야 하는 경우도 있습니다.

독감의 경우에 매년 여름에서
가을로 넘어갈 무렵

예방접종을 받으라는 이야기를

들으실 수 있습니다.

매년 예방접종 안내가
나오는 것은

바이러스의 종류가
다양하기 때문입니다.

최근에 매스컴에서
독감에 대해 많이 다루어서

여러분들께서 어느 정도는
알고 계실 텐데요.

독감을 일으키는 바이러스는
A, B, C형 3가지가 있습니다.

B와 C형보다 A형이 독감 증상을
흔히 잘 일으키므로

일반적으로 독감이라 하면 A형
인플루엔자 바이러스 감염에 의해

증상이 나타나는 경우를
가리킵니다.

A형 인플루엔자 바이러스는
모두 144가지 종류가 있는데

이것은 바이러스 표면에 위치한
단백질의 종류에 따라 결정됩니다.

A형 인플루엔자 바이러스 표면에
붙어있는 두 가지 단백질

즉, 헤마글루티네이즈와
뉴라미니데이즈의 종류에 따라

인플루엔자의 형질이 서로 다르므로
이를 기준으로 종류를 나눕니다.

앞 글자를 따서
H와 N이라 하는데

H는 16가지, N은 9가지가
알려져 있으며

어떤 종류의 H와 N을
가지고 있느냐에 따라서

독감 바이러스의 종류가
결정되므로

이 두 가지를 조합하면
16곱하기 9는 144가지 종류의

인플루엔자 바이러스가
존재한다고 할 수 있습니다.

H1N1은 제1차 세계대전이
끝나가는 1918년에 전 세계

특히 유럽과 아메리카에 유행하여
헤아릴 수 없을 만큼

많은 사람들의 목숨을
앗아갔습니다.

보통 5,000만 명이라 하는데
2억이라고 주장하시는 분들도 있죠.

온 마을 사람이 다 죽어서
신고할 사람이 없다 보니

통계가 적게 나올 수밖에
없다고도 합니다.

그 후로 이 종류는 잠잠하다가
2009년에 다시 나타나서

전 세계가 긴장상태에 들어간 것을
지금도 기억하실 겁니다.

초기에 돼지 독감이라고도 한
H1N1 바이러스에 의한 독감은

후에 신종플루라는 이름으로
사용되었습니다.

1918년에 유럽에서 대유행을 한
스페인 독감과

2009년에 전 세계적으로 유행을 한
신종플루가 H1N1 형이었고

2018년 1월에도 잠시
유행을 한 바 있습니다.

그런데 A형 독감
바이러스라 할지라도

144가지에 대한 예방백신은
서로 다르므로

모든 종류를 예방하려면
144가지 종류의

예방 백신을
접종 받아야 합니다.

독감은 주로 겨울에 유행을
시작하여 봄까지 이어지는데

144가지 예방백신을 모두
접종 받을 수는 없으므로

144가지 중 어떤 형이
유행을 할 것인지를 예측하여

가을에 예방접종을
진행하고 있습니다.

2009년에 신종플루처럼 예상치 못한
종류가 유행을 하는 경우도 있고

또 예방접종법이 반드시 100%
효과가 있는 것도 아닙니다.

이것이 예방접종에 대한
보도가 나올 때

"노약자들은 꼭 예방접종을 받으시기
바랍니다."라고 하는 이유입니다.

100% 효과가 있다면 전 국민이
예방접종을 받는 게 좋겠지만

그렇지 못하니 혹시라도 감염이
되었을 때 피해가 클 수 있는 분들은

이런 방법이라도 사용해 보자 하는
뜻으로 받아들이시면 되겠습니다.

예방접종을 받지 않았는데
바이러스가 침입을 하게 되면

사람의 몸은 면역기능이
바이러스를

잡아먹거나 하는 방법으로
방어를 하게 됩니다.

증상이 아주 심하면 병원에 가서
치료를 받아야 하는데요.

다행히 최근에는 바이러스를
죽이는 약이 개발돼 있어서

치료에 도움을
받을 수 있습니다.

오셀타미비르라는 물질의
상품명 '타미플루'는

신종플루와 조류독감에 특히
잘 듣는 것으로 알려져 있는데요.

다른 종류의 인플루엔자 바이러스에도
비교적 효과가 있습니다.

신종플루가 유행할 때
타미플루에 내성을 가진

바이러스가 나타났다는 뉴스가
전해진 바 있습니다.

이때 사용한 약이
'리렌자'인데

이것은 자나미비르라는
물질의 상품명입니다.

두 가지 모두

N으로 표시하는

뉴라미니데이즈 효소의
기능을 막는 약입니다.

그 외에도 인플루엔자 바이러스
종류에 따라

사용 가능한 약들이 여러 가지
개발되어 있습니다.

제1차 세계대전이
끝날 무렵인 1918년에

전 세계인들을 공포에
떨게 한 독감이

그 이전에 존재했다는 증거는
찾을 수가 없습니다.

1918년은 현미경으로 세균을
관찰할 수는 있지만

바이러스를 관찰하여 구별하지는
못하던 시기였습니다.

단지 여과지에 거를 때

세균은 여과지 구멍을
통과하지 못하므로 남아있지만

크기가 작아서 여과지 구멍을
통과한 용액 속에도

질병을 일으키는 무엇인가가 있다는
것만 알고 있던 시기였습니다.

그랬으니 독감이 유행을 했지만
해결 방법은

스스로 물러가 주기를
기다리는 것밖에 없었습니다.

세월이 흐른 후 생명과학기술이
발전하면서

1918년에 유행한 감염병의
원인을 찾기 위해 노력한 결과

헤모필루스 인플루엔자라는
세균 때문이라는

연구결과가
발표된 바 있습니다.

그러나 1931년에 미국에
쇼프라는 학자가

그때까지 알려져 있지 않던
새로운 종류의 바이러스가

1918년에 유행한 독감의
원인이란 것을 알아내어

과거에 오해를 한
세균 이름을 따서

인플루엔자라 이름 붙인 것이
바이러스 이름의 유래입니다.

그 후에 이 바이러스를
연구하다 보니

헤마글루티네이즈와
뉴라미니데이즈의 종류에 따라서

질병 양상이 다르게 나타난 걸
알게 되었습니다.

1957년에 유행하여 아시아 독감이라
이름 붙은 독감은 H2N2이었고

1968년에 유행하여 홍콩 독감이라고
이름 붙은 독감은 H3N2

이와 같은 예에서 보듯이
인플루엔자 바이러스지만

H와 N이 서로 다르고
또 1918년에 유행한 것은

1970년대가 되어서
옛날에 얻은 시체로부터

DNA를 분석하여 정확한 유전형을
알아낸 것이 H1N1입니다.

뉴스에서 독감이
유행한다고 할 때는

조류 독감, 돼지 독감과 같은
이름에 현혹되지 말고

H와 N이 몇 번인지에
관심을 기울여야

독감 바이러스에 대한 정확한
정보를 얻으실 수 있습니다.

조류 독감이 조류만, 돼지 독감이
돼지만 감염시키는 것도 아니고

또 조류 독감과
돼지 독감이 144가지 중

한 가지만 있는 것도
아니기 때문입니다.

독감은 감기가 심한 것이 아니라
원인이 되는

바이러스의 종류 자체가

다릅니다.

즉, 독감은 독감 바이러스
같은 이름으로

인플루엔자 바이러스가
감염되어 발생하는 병으로

근육통과 오한이 심하지만

감기는 아데노바이러스,
리노바이러스 등

다양한 종류의 바이러스
감염에 의해 발생할 수 있으며

콧물이나 기침이 더 흔히
나타나는 증상입니다.

현대인들은 전보다 훨씬 많은
의학지식을 가지고 있으므로

2003년에 유행한 사스
즉, 중증 호흡기 증후군이나

2009년 신종플루,

2017년의 에볼라 출혈열 때
그랬던 것처럼

안전 수칙을 잘 지킨다면
피해를 최소화하실 수 있습니다.

독감을 예방하려면 우선
예방접종을 받으시기를 권합니다.

특히 어린이, 노인, 의료진,
만성질환자, 임신부 등

우선 접종 대상자들은 예방접종을
받으시는 게 좋습니다.

열, 두통, 근육통 등이 있으면
빨리 병원에 가서

진찰을 받는 것도
중요합니다.

물론 예방이 가장 중요한데
외출 후에 손 씻기,

많은 사람들이 모이는 곳을
피하기 등

평소에 감염병 예방을 위한 조치를
똑같이 취하시면 되겠습니다.

예방접종을 받지 않으신 채
겨울을 맞이하시는 분들은

뻔한 이야기기도 하지만 평소에

건강을 지키시는 것이 중요합니다.

규칙적인 생활, 규칙적인
운동을 하시고

적절한 영양분 섭취, 건전한
생활습관을 가지시는 것이

독감 예방에 중요하겠습니다.

예방접종이라는 것이 인공적으로
면역력을 길러주는 방법인데

평소에 충분한 면역력을
가지고 계신다면

굳이 예방접종을 받지 않으셔도
외부에서 침입한 병원체와

충분히 맞서 싸우실 수 있는 것과
같은 원리입니다.

손을 자주 씻는 것은
손에 묻은 미생물들이

죽거나 떨어질 수 있게 하시고

기침을 하실 때는 다른 분들에게
튀지 않도록 피해서 하시고

사람이 많이 모이는 장소는
피하시는 것 등이

호흡기를 통해 전파되는 감염병을
예방하는 방법입니다.

오늘은 독감과 예방백신에 대해
이야기를 나눠봤습니다.

보건복지부와 건강보험공단
자료에 따르면

놀랍게도 우리나라 사람들이
병원을 찾는 이유의 1위가

감기라고 합니다.

감기 치료에 쓰이는 돈이
한 해 1조 원에 달합니다.

과도한 주사제 처방의 주요 원인은
환자의 요구 때문이라는데요.

문제가 생겼을 때 컴퓨터에
리셋 버튼을 누르시듯이

몸의 문제도 빠르고 간단하게
벗어나려고 하는 현대인의

조급증을 여실히 드러내는 건
아닌가 싶습니다.

독감 백신이 현대인의
조급증에 편성한

히트 상품이 되어서는
안 되겠죠.

백신 한방으로 간단히 독감에서
벗어나려고 하시지 마시고

평소에 자신의 면역력을 높이고
건강한 생활을 하심으로써

독감을 예방하시는 편을
권하고자 합니다.

세상을 바꾼 전염병
다음 시간도 기대해 주십시오.

감사합니다.