



감기와 독감, 어떻게 다른가요?

평소 건강한 젊은이들도 일 년에 서너 차례는 감기(?)같은 종류를 경험하고 지나간다. 감기란 호흡기가 시작되는 코나 목 부위 상기도에만 바이러스 감염이 국한되는 것으로 증상은 코감기는 콧물, 재채기, 코막힘, 목감기는 인후통, 기침 등이며 전신적으로 두통과 열감, 피곤함 등을 동반할 수 있다. 이런 증상은 2~3일 정도 심하다가 점차 약해져서 1주일 전후면 사라지는 것이 감기의 특징이다.

처음에는 감기로 생각했어도 코감기 증상이 1주 이상 계속 반복되거나, 인후통이 한 쪽만 심하게 있거나, 고열이 동반되거나, 기침, 가래가 2주가 지나도 계속되는 경우는 처음부터 감기가 아닌 다른 병일 가능성이 많으므로 의사의 진찰을 받을 필요가 있다. 또한 감기여도 몸이 약하여 바이러스를 이기지 못하면 병원체가 더 내부로 침투하여 부비동염(축농증), 중이염, 기관지염, 폐렴 등의 합병증을 일으킬 수 있으며 이때는 증상도 그에 따라 변하게 된다.

독감은 심한 감기가 아니라 원인이 인플루엔자 A형 바이러스인 특별한 호흡기 감염이다. 걸리면 고열과 심한 근육통을 보이며 감기 증세도 같이 나타나는 것으로 기관지염, 폐렴 등으로 급속히 퍼져나가 치사율이 높은 병으로 미리 예방접종을 받는 것이 좋다.(일반 감기를 일으키는 바이러스는 종류도 많고 독성도 약하기 때문에 예방접종이 없다). 만약 유행 시기에 이런 증상이 나타나면 곧 병원을 방문하여 독감 바이러스의 확인이나 항바이러스제의 투여를 상의한다.

그러나 사람에 따라 독감을 감기처럼 약하게 앓고 지나는 경우(예방 접종을 한 경우에도 약하게 앓고 지나갈 수 있다)에는 독감인지 감기인지를 구별하기 어려우며 이때는 감기처럼 취급해도 무방하다. 독감이든 감기든 유행 시기에는 사람이 많이 모인 곳을 피하고, 귀가 후에는 손을 잘 씻고 입을 행구는 것이 바이러스의 침입을 줄일 수 있는 방법이다.

감기의 치료는 시간이 약이지만, 힘들면 일시적으로 증상을 가려 주는 <대증 요법>을 할 수 있다. 해열진통제는 인후통, 두통, 근육통, 나른함, 발열의 증상을 한꺼번에 없애 주므로 4~6시간 간격 이상으로 그때그때 복용한다. 콧물과 재채기에는 항히스타민제를, 기침에는 진해제를 복용하는데 처방전 없이 구입하는 감기약에는 이런 성분들이 조금씩 혼합되어 있다. 가장 불편한 증상인 코막힘에는 비강 분무제를 잠시 사용하는 것이 효과적이다. 병원을 방문하면 이런 약들을 증상에 맞게 적절히 처방받을 수 있는데 만약 진료 후 항생제 처방을 받았다면 항생제만은 정해진 시간과 기간을 꼭 지켜서 복용해야 한다.

또한 이때를 이용하여 비타민이 풍부한 야채와 과일, 그리고 단백질이 풍부한 맛있는 음식을 먹으면서 적절한 휴식과 달콤한 잠을 곁들인다면 이는 감기 뿐 아니라 재충전에도 좋은 약이 되겠다.



김현성
국립서울병원 내과 과장,
가정의학과 전문의

