

독감과 감기의 차이

한국건강관리협회 내과전문의 김동규 원장

초기 증상 비슷...폐렴 등 합병증 주의

손 자주 씻기 예방 습관

11월까지 예방접종 필수

감기와 독감 시즌이 돌아왔다. 독감을 감기처럼 가볍게 생각했다가 여러 합병증을 겪는 사례가 많은 만큼 주의가 필요하다. 이는 전문가들의 조언이다.

◇독감 초기엔 감기와 증상 비슷=감기는 여러 가지 바이러스에 의해 발생하는 감염질환으로 주로 코와 목 부위에 증상이 나타난다.

가장 흔한 급성질환 중 하나로 콧물·코막힘·목통증·기침·미열·두통 및 근육통과 같은 증상이 나타나지만 특별한 치료 없이도 저절로 치유된다.

때로는 감기와 유사한 증상으로 나타나는 여러 질환들이 있어 감기와 구분이 쉽지 않은 경우가 있다.

그 중 하나가 바로 독감이다. 독감은 A형 또는 B형 독감 바이러스에 의한 전염성이 높은 급성호흡기질환으로 건강한 사람에게는 심한 감기 정도로 대수롭지 않게 여겨질 수도 있다. 하지만 노약자 및 만성 질환을 앓고 있는 사람들에게는 폐렴 등의 여러 가지 합병증을 발생시켜 사망에 이르게 할 수도 있는 위험한 질환이다.

독감의 증상은 초기엔 감기와 비슷하다. 심한 두통 발열·근육통 같은 급격한 전신 증상과 드물지만 구토·설사 등 위장 증상이 나타날 수 있다. 감기는 미열이나 콧물·목통증·근육통 등이 서서히 시작돼 증상이 시작된 시점을 정확하게 기억하기 어려운 경우가 많다.

그러나 독감의 경우 38도 이상의 고열과



심한 두통·근육통 등의 증상이 갑작스럽게 시작되기 때문에 언제 증상이 시작됐는지 대개 알 수 없다. 또 이런 증상이 너무 심해 일상생활이 어렵다고 호소하는 경우가 많다.

소하는 경우가 많다.

감염 후 경미한 증상을 보이다가 특별한 치료 없이도 자연 치유되는 감기와 달리 독감은 증상이 급격히 나타나며 적절히 대처하지 않으면 합병증으로 이어질 위험이 크다.

특히 65세 이상 노인이 독감에 걸리면 만성심장질환과 폐질환·당뇨·만성 신부전 등 기증에 앓고 있던 만성질환이 악화할 수 있다. 기저질환이 있는 노인에게는 기저질환이 있는 청·장년층(18~64세)보다 독감 합병증으로 인한 입원율이 4~14배 이상 높아지기 때문에 이에 대한 주의가 필요하다.

진단과 관련해 독감 유행주의보가 내려진 후에 전형적인 증상을 호소하는 경우에는 독감으로 의심해 볼 수 있다.

이런 경우 37.8도 이상의 발열과 기침, 인후통 또는 콧물 등 호흡기 증상 중 한 가지가 있을 때 독감 증상으로 정의한다. 국내에서 독감 유행주의보는 11월 또는 12월 경 질병관리본부가 발령한다.

◇항바이러스·백신 접종으로 막을 수 있어=독감을 치료할 때는 항바이러스제 요법과 기타 대증 요법을 사용한다. 특히 노인, 영·유아 및 만성질환 환자에서는 독감으로 인한 폐렴 등 중증 합병증 발생, 병원 입원 및 사망의 위험이 증가하기 때문에

조기 항바이러스제 투약이 매우 중요하다. 현재 독감을 치료할 때 널리 사용되는 항바이러스제는 타미플루다. 타미플루는 1세 이상에서 복용하며, 1회 75mg, 1일 2회, 5일 동안 경구 투여한다. 이를 증상발생 2일 이내에 투약하면 고열 등 증상의 지속 기간을 단축하며 여러 가지 합병증 발생의 빈도도 낮출 수 있다고 알려져 있다.

특히 이런 효과는 노인 및 만성질환 환자에서 더 크다. 부작용으로는 10명 중 1명에서 오심과 구토를 일으킬 수 있으나, 음식과 같이 약을 복용하면 부작용의 빈도를 낮출 수 있다.

독감을 예방하기 위해서는 자주 손을 씻고 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 옷깃으로 입을 가리는 등 개인위생 수칙을 준수해야 한다.

독감은 환자가 기침이나 재채기, 이야기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해 주로 전파되기 때문에 독감이 유행할 때에는 환자와의 접촉을 최소화해야 한다.

일반적으로 독감 환자의 전염성이 있는 기간은 증상 시작 1~2일 전부터 증상이 발생한 후 3~7일까지이며, 이때 더욱 주의가 기울여야 한다. 독감을 예방하는 가장 효과적인 방법은 예방접종을 받는 것이다.

물론 백신을 맞는다고 해서 100% 완전하게 예방되는 것은 아니지만 증상과 임상 경과를 완화하고 사망률을 낮추는 효과가 있다. 독감 예방접종은 접종 후 면역력이 생기기까지 2주 정도의 시간이 필요하기 때문에 독감 바이러스가 본격적으로 활동하기 전인 10~11월에 예방접종을 하는 것이 좋다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

뇌졸중 합병증 ‘한방 협진’ 예방효과

한바람이 불고 추워질수록 발병률이 높아지는 질환인 뇌졸중(중풍). 뇌졸중은 전 세계 인구 6명 중 1명이 겪게 되는 질환으로, 우리나라 역시 단일 질환으로는 가장 높은 사망원인을 차지한다. 10월 29일은 세계 뇌졸중학회에서 지정한 ‘세계 뇌졸중의 날’이기도 하다.

뇌졸중의 흔한 전조증상은 ▲한쪽 발이나 다리에 힘이 빠지고 마비 ▲허가 굳는 것 같고 발음이 어눌 ▲갑자기 눈이 안 보이거나 하나의 물체가 두 개로 보이는 증상 등이 대표적이다. 초기 대응을 통해 최소의 손상을 받는 것이 중요하며, 이후에는 재활치료가 후유증 관리의 성과를 좌

우한다.

일반적으로 이뤄지는 물리치료, 작업치료 외에도 한방치료를 결합하면 더욱 큰 효과를 볼 수 있으며, 특히 급성기나 아급성기부터 침 치료 등 한방치료를 시행하면 더욱 좋은 결과를 얻을 수 있다는 연구결과도 있다.

실제 뇌혈관질환 분야의 유명 국제 학술지인 ‘STROKE’가 2015년도에 게재한 중국에서 진행된 다기관 임상 연구를 살펴보면, 허혈성 뇌졸중이 발생한 지 3~10일이 지난 환자를 대상으로 침치료를 시행한 군과 일반적인 치료군을 나눠 평가한 결과 10회 이상 침치료를 시행한 환자군의

경우 뇌졸중 발병 6개월 이후 사망·장애 상태 비율이 일반적인 치료를 한 대조군에 비해 유의하게 낮은 경향을 보였다.

최근 대만에서 진행된 코호트 연구를 살펴보면 침치료와 한약치료를 같이 받은 환자군이 대조군에 비해 3개월과 6개월 뒤 비교 결과 폐렴, 요로계 감염, 위장관 출혈, 욕창 등의 합병증 발생 위험이 낮았다.

광주청연한방병원 김지용 원장(한방재활의학과 전문의)은 “물리치료, 작업치료 등과 함께하는 침치료, 한약 치료 등 적극적인 한방치료와의 협진이 뇌졸중 후유증 재발 속도를 높일 수 있다”면서 “특히 중풍 재활에서는 합병증 관리도 중요하며, 협진치료를 재활 과정에서 발생할 수 있는 합병증 발생도 줄여준다”고 밝혔다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

“지역거점 넘어 靑 대표 치과병원 도약”

취임 1주년 조선대치과병원 김수관 병원장

모니터링으로 서비스 개선

치의학 산학연구 특성화

조선대학교치과병원 김수관 병원장(제20대)이 취임 1년을 맞이했다.

2016년 11월 1일 취임한 김 병원장은 ‘작은 개선, 큰 변화!’를 캐치프레이즈로 ▲환자중심의 진료시스템 개선 ▲소통과 화합, 섬김을 통한 경쟁력 강화 ▲산학협력을 통한 새로운 브랜드 가치 창출 ▲지역사회와 함께하는 치과병원을 만들어 가는데 집중하고 있다.

김 병원장은 특히 ‘환자를 위한 작은 배려’, ‘병원 발전을 위한 조그마한 아이디어 실현’, ‘봉사와 나눔을 통한 사회적 책임 실천’ 등을 통해 호남 대표 거점 치과병원의 입지를 확고히 하고 있다. 김 병원장은 또 산학협력을 통한 연구 및 특성화센터 부문을 육성해 치의학 연구 메카의 입지를 다져냈다는 평가도 받고 있다.

◇환자중심의 진료시스템 개선=김수관 병원장은 취임과 동시에 각 분야 전문가 27명으로 구성된 ‘조선대학교치과병원 모니터링 위원회’를 발족했다. 병원서비스 수준을 제3자의 시각에서 객관적으로 점검하기 위한 것으로, 발족 1년 만에 정기적인 ‘진료서비스 평가’로 취약한 부분을 서비스 매뉴얼로 재정립하는 한편 교육을 통한 개선활동으로 의료 서비스 수준을 한 단계 업그레이드



레이드하는 역할을 했다. 김 병원장은 또 지역 의료계에서 의뢰하는 환자를 대상으로 양질의

진료 서비스를 제공하고 불편함을 최소화하기 위해 각 진료과와 협진을 통해 검사와 진료가 신속하게 이뤄질 수 있는 환자중심의 진료 프로세스를 구축했으며, 환자 진료 대기시간 등을 크게 줄이는 성과도 냈다.

◇산학협력으로 새로운 브랜드 가치 창출=지난해부터는 100세 시대와 4차 산업혁명이라는 시대적 패러다임에도 적극 대처하고 있다.

특히 광주시 등과 협력을 통해 우수한 치의학기술과 새로운 신의료기술을 연구·개발하고, 신성장동력산업을 발굴·육성하는 등 광주의 치과산업을 견인하는 역할도 톡톡히 해내고 있다.

이 같은 노력으로 광주시가 치과산업의 아시아 거점도시로 거듭나기 위해 주력하고 있는 치의학 연구원 유치사업도 탄력을 받고 있다.

조선대치과병원은 또 지난 7월 외국인 환자 유치 활성화를 위한 의료관광 지원센터를 개설하고, 외국인 환자 유

치와 임플란트 연수회 등을 통해 우수한 치의학 기술을 아시아 각국에 알리고 있다.

◇지역사회와 함께하는 치과병원=조선대치과병원은 1978년 호남 최초의 치과대학병원으로 개설한 이래 지역 거점 치과병원으로 중추적인 역할과 함께 국내외 진료봉사를 통해 아시아 최고의 치과병원으로 발돋움하고 있다.

특히 김수관 병원장이 취임한 이후부터는 지역사회와 함께 하는 봉사와 나눔 활동도 강화하고 있다.

김 병원장은 “지난 39년간 조선대학교치과병원이 발전할 수 있도록 사랑과 격려를 보내주시는 지역민을 위해 사회적 책임을 다하는 기원을 바라며 최선을 다하고 있다”며 “지역 거점 치과병원을 넘어 아시아 최고의 치과병원을 목표로, 병원의 위상을 높여가는 데도 힘쓰고 있다”고 말했다.

한편, 김수관 병원장은 대한레이저치의학회장, 대한국제임플란트학회, 대한인공치아골유착학회, 대한턱관절학회장을 역임했으며, 대한치과감염학회 등 다양한 분야에서 활약하고 있다. 또 사단법인 자평(子平)을 설립해 열악한 환경에서 공부하는 학생과 이웃들에게 봉사과 기부를 통해 노블레스 오블리주를 실천하고 있으며, 2016년에는 고액 기부자 클럽인 ‘아나소시아터’ 회원에, 최근에는 초록우산 어린이재단 그린 노블레스 클럽에 회원으로 가입·활동 중이다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



39돌 맞은 조선대치과병원 조선대학교치과병원(병원장 김수관)은 지난 25일 개원 39주년을 맞아 치과대학 1층 대강당에서 조선대학교 강동완 총장 및 교직원 158명이 참석한 가운데 기념식을 개최했다. 한편 조선대학교치과병원은 1978년 10월26일 개원 이후 지방 치과대학병원 최초로 의료기관 인증을 받는 등 지역사회 구강 보건을 위한 선도적 치과병원으로 인정받고 있다. <조선대치과병원 제공>

<h2 style="text-align: center;">영광 전원주택 매매</h2> <p style="text-align: center;">전원주택 광주에서 30분</p> <p style="text-align: center;">즉시입주가 가능 최근 리모델링 완료</p> <p style="text-align: center;">토지 151평, 건물 42평 (32평 아파트형, 창고 17평)</p> <p style="text-align: center;">시세가 1억3천만 매가 9천8백</p> <p style="text-align: center;">직매 010-6670-9800</p>	<h2 style="text-align: center;">수기동 상가 매매</h2> <p style="text-align: center;">천변로 전망최고 20층 중 6층</p> <p style="text-align: center;">45평 (주차완비) 고급시설 (리모델링 5천만투자)</p> <p style="text-align: center;">보 1천 월 60만</p> <p style="text-align: center;">시세가 1억 5천 매가 9천7백 (용5천)</p> <p style="text-align: center;">직매 010-6670-9800</p>	<h2 style="text-align: center;">경매 (주)대신경매</h2> <ol style="list-style-type: none"> 장성군 복일면 (병원) 토지 33,659평 건물 1,505평 재활 요양병원 감정가 32억 → 최저가 23억 전주시 완산구 (3층 상가건물) 토지 265평 건물 528평 한옥마을인근(월세1천만 이상) 감정가 40억 → 최저가 28억 군산시 비응동 (6층 숙박시설) 토지 205평 건물 555평 감정가 26억 → 최저가 12억6천 남원시 광치동 (4층 상가주택) 토지 205평 건물 495평 서남대학교 1분 거리 감정가 5억6천 → 최저가 495평 나주 경현동 (4층 상가주택) 토지 600평 건물 411평 금성산 산책로 위치 감정가 17억7천 → 최저가 9억9천 광양시 성황동 (골프장) 토지 3,934평 건물 2,666평 감정가 11억 → 최저가 7억 <p style="text-align: center;">010-7384-7800 010-6670-9800</p>	<h2 style="text-align: center;">경매교육</h2> <ol style="list-style-type: none"> 기초이론반 (무료) ▶ 매주개강 (오전반, 오후반) 경매 기초 배우실분 실전반 ▶ 매주개강 (오전반, 오후반) 경매기초 + 실전경매 경매 투자반 ▶ 매주개강 (오전반, 오후반) (특수경매, NPL부실채권) 바로 수익창출 하실분 입찰부터 매매인데, 개발까지 원스톱 진행 <p style="text-align: center;">전문직업 컨설팅반 (프리 1년반)</p> <p style="text-align: center;">(무료제공) 경매교육, 컴퓨터, 책상 경매 입찰부터 매매까지 경매컨설팅 직업으로 하실분 공동사무실 사용하실 분 010-6670-9800</p> <p style="text-align: center;">010-6670-9800</p>
---	--	---	---