

응급치료 서비스 Emergency Services

## 전염성 단핵증 (모노) – 성인 Mononucleosis (Mono) - Adult

### 전염성 단핵증이란?

전염성 단핵구증(모노)은 엡스테인-바 바이러스(EBV)에 의해 생겨나는 병입니다. 전염성 단핵증은 주로 타액(침)을 통해 전염되기 때문에 일명 ‘키스병’(kissing disease)이라고도 불립니다.

아기와 어린이를 포함한 많은 사람이 모노에 감염합니다. 모노에 감염하였을 때 감기나 가벼운 발열과 같은 증상을 보입니다. 모노는 15~24 세의 젊은이들에게 가장 흔합니다.

대부분의 사람은 2~4 주일이 지나면 낫습니다. 일부 환자는 나아진 후 몇달 동안 피로 증상을 보이기도 합니다.

### 모노가 위험할 수 있을까요?

모노는 비장의 붓기를 야기할 수 있습니다. 비장은 복부에 있는 장기로 혈액 필터 같은 기능을 합니다.

회복되는 동안에 하복부와 등 아래쪽을 잘 보호하는 것이 중요합니다. 하복부나 등 아래쪽 충격을 받으면 비장 파열과 출혈을 야기할 수 있습니다.

### 모노에 걸리면 어떻게 치료하나요?

모노가 바이러스에 의해 발생하기 때문에 항생제를 복용할 필요가 없습니다. 집에서 충분한 휴식을 취함으로써 바이러스의 활동을 약화시키는 것이 중요합니다.

### 언제 치료를 받습니까?

다음 증상이 있으면 가까운 응급실에서 응급 치료를 받으십시오.

- 목이 부어 호흡하기 힘들거나 음식을 삼키기가 힘듭니다.
- 왼쪽 윗배에 갑자기 극심한 통증을 느껴집니다.

다음과 같은 증상을 보이면 가정의에게 진료를 받거나 워크 인 클리닉(walk-in clinic)을 방문하십시오.

- 통증으로 충분한 수분을 섭취하지 못합니다.
- 2 주일이 지나도 증상이 나아지지 않고 학교나 직장에 복귀하지 못합니다.
- 4 주일이 지나도 여전히 아픕니다.

### 집에서 주의해야 할 점

충분한 휴식을 취합니다.

- 필요할 때 휴식을 취하십시오. 침대에 누워 있을 필요가 없습니다.
- 열이 가라앉고 쉽게 삼킬 수 있을 때까지 학교나 직장에 가지 않고 집에서 휴식을 취하는 것이 좋습니다.
- 일상적인 활동에 점차적으로 복귀합니다.

해열제와 진통제를 복용합니다.

- 표시된 지시에 따라 진통제(타이레놀)이나 이부프로펜(에드빌이나 모트빈)을 복용하십시오.

집에서 주의해야 할 점

충분한 수분을 섭취합니다.

- 수분을 충분히 섭취하고 소변을 보게 된다면 연한 노란색을 띠게 되는 것이 좋습니다. 열이 난다면 충분한 수분 섭취가 특히 중요합니다.
- 물, 진저에일, 스포츠음료 등을 마십니다.

목통증을 완화시켜 줍니다.

- 차가운 음료를 마십니다.
- 얼음 조각이나 아이스캔디를 먹습니다.
- 따뜻한 소금물로 입을 헹굽니다. 1 티스푼(5 mL)의 소금과 1 컵 (250ml)의 온수로 섞어서 소금물을 만듭니다.
- 스프, 푸딩, 과일 퓨레, 죽, 아이스크림, 요구르트 등 삼키기 쉬운 음식을 먹습니다.

비장을 보호합니다.

- 다음 4 주일 동안 혹은 의사가 지시가 있을 때까지 접촉 운동을 **삼가하고** 복부에 타격을 줄 수 있는 운동(축구, 하키, 라크로스, 스키, 스노버드 타기, 자전거 타기)을 하면 안 됩니다.

어떻게 모노를 예방할 수 있나요?

모노의 전파가 쉽지 않지만 가능성이 있습니다. 환자가 열이 날 때 다른 사람에게 전파시킬 가능성이 큼니다.

바이러스를 전파하지 않도록 다음의 사항을 주의하십시오.

- 손을 자주 씻으십시오.
- 다른 사람과 같은 컵이나 식기를 공동으로 사용하지 마십시오.
- 다른 사람과 같은 칫솔을 사용하지 마십시오.
- 열이 다 나을 때까지 키스를 하지 마십시오.
- 사용한 휴지를 즉시 버리십시오.
- 환자의 타액(침)에 접촉한 모든 용구(예를 들어, 볼펜이나 연필)를 깨끗하게 씻으십시오. 모노에 걸린 어린이의 경우, 아이의 장난감을 자주 씻어주고 다른 어린이가 같은 장난감을 가지고 놀지 않게 하십시오.

더 많은 정보를 원하시면:

- 가정의에게 문의하시거나,
- 약사에게 문의하시거나,
- HealthLinkBC 문의전화 8-1-1(청각 장애인이거나 난청인인 경우에는 7-1-1)로 전화하시거나 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 웹사이트를 방문하실 수 있습니다.