

# 신종 코로나19 이렇게 대비하자

WHO 발표에 따르면 경증환자의 회복기간은 약 2주, 중증환자는 3~6주다. MERS 사망률이 35%에 이르고(우리나라 19%), 독감(인플루엔자) 사망률이 0.1% 이하 정도인 점을 고려하면 7배 정도 높다. 코로나19에 감염될 경우 적절한 치료를 받지 못하면 가족 모두가 위험해질 수도 있다.

글. 고려대학교 의과대학 예방의학교실 이은일 교수

## COVID 19

### 중국 우한에서 온

#### 신종 코로나바이러스19

중국 우한에서 시작한 신종 코로나바이러스19 감염병 환자가 우리나라에 급증하면서 모든 국민들이 공포와 두려움을 느끼고 있다. 2015년 중동에서 발병한 MERS가 우리나라에서 발병하여 186명이 감염되고, 36명이 사망했었다. 코로나19의 경우에는 3월 10일 기준 확진자 7,513명, 사망자 54명이 발생했다. 환자 중에 신천지 종교집단과 관련된 사람들이 반 이상이지만, 경로를 알 수 없는 환자가 전국적으로 발생해 언제 어디서 감염될지 모르는 두려움을

느끼고 있다. 처음 우한에서 코로나19 감염병이 창궐하여 도시 전체가 봉쇄되는 일을 보면서 중국 당국이 방역에 소홀한 것에 대해 우려했던 것도 잠시, 유사한 상황이 대구에서 발생하는 것을 보면서 코로나19가 얼마나 위험한지를 모두 체감하고 있다. 우한에서 사망자가 속출하는 것을 보면서 코로나19 감염병이 그렇게까지 독하지 않은데 왜 많은 사망자가 나오는지 이해가 되지 않았다. 하지만 대구에서 지병이 있으신 분들이 자가 격리 중에 사망하는 것을 보며 빠르게 제대로 치료 받지 않으면 사망자가 속출할 수 있다는 것을 느낀다.



#높은 전염력  
#비말  
#기저질환

#### 코로나19 감염병의 특징은 무엇인가?



코로나19 바이러스와의 전쟁이 중국으로부터 시작에서 우리나라, 이탈리아, 이란 등으로 퍼지고 있는 상황인데, 이 전쟁에서 승리하려면 적을 먼저 잘 알고 대처를 해야 한다. 코로나19라는 적은 SARS나 MERS처럼 사망률이 높지 않지만 더 위험한 질병이 된 것은 강력한 전파력에 있다. 코로나19 감염병의 두 가지 위험한 특성 중 첫째는 매우 높은 전염력이다. 인플루엔자처럼 공기 전염이 되지 않지만 비말(기침, 재채기 등을 할 때 나오는 침방울 등)과 접촉에 의해 쉽게 전파될 수 있다. 또한 기침을 통해 나오는 비말뿐 아니라 눈물 등을 통해서도 전파가 가능하다. 코로나19 바이러스도 그렇고 MERS나 SARS을 일으킨 바이러스 모두 코로나바이러스로서 왕관처럼 생긴 돌기가 세포 등에 달라붙기 쉬운 구조를 가지고 있다. 그렇기 때문에 감염자가 만진 물건을 통해서 감염될 수 있다. 코로나19 바이러스는 SARS 바이러스보다 세포와의 결합능력이 1,000배가 높고, 전파력은 메르스보다 10배가 높다. 우리나라 방역당국은 인플루엔자보다 전파 속도가 빠른 코로나19 감염병 차단에 애를 먹는 상황이다. 두 번째 위험한 특성은 코로나19 감염병이 면역력이 약한 사람에게 치명적이면서, 건강한 사람에게는 가볍게 감기처럼 지나갈 수 있다는 점이다. 코로나19 바이러스에 감염되면 80%의 사람들이 가볍게 앓고 지나가고, 20%의 사람들이 중증으로 진행된다. 노인 및 기저질환을 오래 앓고 있는 사람들에게는 치명적이다. SARS와 MERS의 경우에는 같은 코로나바이러스 감염병이지만 증상이 발현되고 전파가 시작되는데, 코로나19의 경우에는 증상이 없는데도 감염이 되는 만큼 전파력이 더욱 높다. 코로나19 감염병이 날씨가 따뜻해지면 누그러질 것이라는 예측도 있지만 더운 날씨의 싱가포르 등에서도 코로나19 감염병이 퍼지는 것을 보면 날씨가 더워져도 안심할 수 있는 상황은 아니다. 코로나19 감염병을 제대로 관리하지 않는 일본의 경우에도 이미 지역사회에서 퍼지고 있을 것이며, 세계 어디도 안전한 곳이 없는 상황이다. 코로나19 감염병으로 초중고학교들은 개학을 연기하고 있고, 대학은 개학 연기만이 아니라 온라인강의를 진행할 계획을 세우고 있다.

#### 감염 악순환을 끊는

##### 개인위생 관리와 예방법



악순환이 생기지 않도록 개인위생을 철저히 함과 동시에 공간 배치, 활동 중 접촉 금지 등 구체적인 지침과 교육 현장의 구조 개선이 필요하다. 기침이 나올 때 옷으로 가리는 것은 손으로 막는 것 보다는 훨씬 낫지만, 짧은 시간 내에 그 옷을 접촉한 학생에게는 바이러스가 전파될 수도 있다. 학교에서는 기침이 나올 때 휴지 등을 사용해서 막고, 바로 버릴 수 있도록 조치해야 한다. 공간 배치를 가능한 멀리하고, 서로 마주 보고 말할 때는 충분한 공간을 확보해야 한다. 미세먼지 차단용 마스크인 KF90, 94 마스크 등은 밀폐된 공간에서 에어로졸에 의한 감염을 예방하기 위한 것이기 때문에 환기가 잘 안 되는 밀폐된 공간에서는 학생들이 마스크를 반드시 착용하도록 해야 하고, 환기가 잘 되는 넓은 공간이나 야외에서는 꼭 마스크를 착용하지 않아도 된다. 그러나 다른 사람이 직접적으로 기침 행위 등을 통해 전염시킬 가능성이 있으므로 마스크를 착용하는 것이 더 안전하다. 이때는 KF90, 94 마스크가 아닌 일반 면 마스크도 방어효과가 있다.

비누는 직접 바이러스를 죽일 수 있기 때문에 비누칠을 해서 손을 씻는 것이 매우 중요하다. 30초 이상 손 씻기는 손 전체에 비누칠을 하는 과정이 30초의 대부분을 차지해야 한다. 효과를 높이기 위해서는 흐르는 물로 충분히 손을 먼저 씻고, 이후 비누칠을 해서 30초 이상 손 씻기를 한다. 손 씻기는 화장실 이용 후나 음식을 먹기 전뿐 아니라 어떤 물건을 만진 후에는 반드시 손을 씻고, 휴대폰 같이 많이 만지는 물건은 알코올로 자주 소독해야 한다. 가장 중요한 것은 자신의 면역력을 높이는 것이며, 조금이라도 아프면 집에서 자가 격리를 하는 것이 매우 중요하다. 코로나19 감염병과의 전쟁은 수개월 내로 그치겠지만 감염병으로부터 자신을 보호하는 일은 평생 어디서나 언제나 계속되어야 한다. [m](#)

#30초 손 씻기  
#마스크  
#개인위생

