



올 겨울 코로나19 조심하세요



글 이기덕 교수
명지병원 감염내과 전문의

다행히 올해 겨울은 당초 예상과 달리 극심한 한파는 없을 것이라고 합니다. 하지만 코로나19 확산세가 진정되지 않아 걱정이 됩니다. 여러 학자들이 겨울 코로나를 걱정하고 있었는데, 크게 두 가지 근거가 있습니다.

첫 번째 1918년 인플루엔자 판데믹에서 겨울에 더 큰 유행이 생겨서 세 배 이상의 사망자가 발생했기 때문입니다. 1918년 인플루엔자 판데믹은 코로나 이전에 인류가 경험한 가장 큰 규모의 호흡기바이러스 판데믹이고, 비말을 통한 전파가 주요 경로라는 비슷한 점이 있기 때문에, 여러 학자들은 이를 통해 이번 겨울의 판데믹의 규모가 지난 겨울보다 커질 것이라고 예상하고 있습니다.

두 번째는 이번 여름철에 겨울이었던 남반구의 상황입니다. 남미의 여러 나라들과 호주 등에서 이번 여름에 판데믹의 규모가 매우 커졌었습니다. 겨울이 되면 판데믹이 심해질 것이라는 예측이 남반구에 위치한 나라들에서는 증명된 것입니다.

그럼 왜 겨울철에 호흡기 바이러스 감염증이 증가할까요? 첫 번째로 꼽히는 이유는 건조한 날씨입니다. 호흡기 바이러스는 주로 비말에 묻어 전파되는데, 이 비말의 크기가 습도가 낮은 상황에서는 더 작게 만들어져서, 더 멀리 날아가고, 더 오래 공기 중에 떠 있기 때문입니다.

겨울철에 들어 사회적 거리두기가 강화되었습니다. 비말이 쉽게 전파되는 거리인 2미터 이상으로 거리를 띄우기 어렵거나, 비말이 빨리 없어질 수 있을 정도로 환기가 잘 되기 어려운 시설들이 특히 주의해야 하는 곳입니다. 걱정스러운 점은 코로나 바이러스는 생활을 같이 하는 가족 간에 옮기기가 가장 쉽습니다. 확진자가 발생하면 가족들이 밀접 접촉자로 분류되어 자가 격리 대상이 되는 것은 이런 이유에서입니다. 집단 발생



사례들을 보더라도, 지인끼리 식사나 다과를 나누는 과정에서 전파가 일어난 경우가 대부분입니다. 가족과 식사나 생활을 같이 하지 않을 수는 없지만, 지인들과 식사나 다과를 함께 하는 경우엔, 마스크를 벗은 상태에서 서로 얼굴을 마주보거나 얼굴을 옆에 바짝 붙이고 대화하지 않도록 조심해야 합니다. 또한 밖에 나갈 때엔 마스크를 꼭 착용해야 하고, 마스크 면을 만지지 않아야 합니다. 마스크를 내려 턱밑에 거는 것은 벗는 것보다 더 위험하다고 보는 견해도 있습니다.

사회적/생활 속 거리두기를 실천하고, 마스크를 제대로 쓰는 것 이외의 건강한 생활 습관은 무엇이 있을까요? 우선, 비누와 물을 사용해서 손을 잘 씻는 것입니다. 또는 손 소독제를 사용할 수 있습니다. 두 번째는 환기를 잘 하는 것입니다. 세 번째는 면역력을 유지하는 것입니다. 면역력을 유지하는 방법은 음식을 골고루 적당한 양을 먹고, 일주일에 세 번 이상 햇빛을 받으며 운동은 땀이 살짝 날 정도의 강도로 하고, 양치질이나 손발 씻기 등 개인위생을 잘 하는 것입니다. 면역력을 높이기 위한 방법 중 가장 중요한 일 중에 금연과 금주를 특히 강조하고 싶습니다. 흡연은 코로나19를 비롯한 모든 호흡기 감염증의 위험인자이고, 각종 성인병 및 암의 원인입니다. 알코올도 인체의 모든 면역기전을 악화시키기 때문에 삼가셔야 합니다.

좋은 소식도 있습니다. 우선, 코로나19를 제외한 다른 호흡기 감염증이 세계적으로 감소했습니다. 코로나19를 예방하는 김에 다른 병도 예방이 된 것입니다. 코로나19에 대해서도 역시 좋은 소식이 있습니다. 적어도 세 가지 백신이 임상시험에서 우수한 성적을 보였다는 것입니다. 백신의 안전성 문제가 발생하지 않는다면, 코로나19 감염증 예방에 큰 도움이 될 것입니다. 치료제로 미국 식약청의 임시 허가를 받은 약들도 늘어나고 있습니다. 국산 백신과 치료제의 개발도 많이 진행되었다고 합니다.

마지막으로, 두 가지 이상의 호흡기 바이러스에 동시에 감염되는 경우 더 중증이 될 수 있고, 호흡기 바이러스 감염증의 합병증으로 세균성 폐렴이 될 경우 더욱 위험하기 때문에, 고위험군의 경우 백신을 접종받는 것이 좋습니다.

이번 겨울 마스크 쓰기와 거리두기를 잘 실천하셔서 건강하게 지내시길 바랍니다.