

# 두려움 대신 마스크 쓰기·손씻기로 일상 유지하는 지혜 필요

**건강 바로 알기**  
슬기로운 '코로나19' 생활

## 김원영 우리들내과 원장

라틴어로 독(poison)란 뜻인 바이러스(virus)는 DNA나 RNA로 구성된 유전체(게놈)와 이를 둘러싼 단백질로 이뤄져 있다.

바이러스는 혼자 살아갈 수 없고 영양분과 서식지를 제공하는 숙주(宿主, host)에 서만 생존하고 증식할 수 있다. 흡사 바이러스는 유전체(게놈)라는 설계도만 가지고 아홉소신한 숙주의 공장(대사계)을 이용해 자신을 증식시키는 단순하지만 효과적인 존재이다.

코로나바이러스는 감기를 일으키는 바이러스로 오랜 전부터 우리 곁에 있었다. 그러나 최근 이 바이러스는 독해졌다. 코로나19는 2002년 발생한 사스(SARS), 2012년 메르스(MERS)에 이은 세 번째 중증급성호흡기증후군이다.

코로나19의 원인 바이러스는 사스(SARS)와 비슷해 사스코로나바이러스-2(SARS-CoV-2)로 이름 지어졌다.

◇거리두기·마스크·손씻기의 일상화=코로나19의 가장 흔한 증상은 37.5도의 열, 기침, 호흡곤란, 근육통, 두통, 목 아픔, 후각 미각 소실이다. 후각 미각 소실 외에는 호흡기 질환에서 흔히 나타나는 증상이 다.

열·기침·호흡곤란·근육통 등 증세...실내 환기도 중요  
사회적 거리두기 필수...호흡기 질환자 치료 잘 받아야

일부 환자는 증상이 나타나지 않을 수 있고 환자의 80%는 경증, 14% 중증, 5%는 치명적이다. 코로나19에 대한 뚜렷한 치료 방법이 없는 지금 가장 중요한 것은 코로나19에 걸리지 않게 생활방역을 실천하는 것이다.

코로나19는 호흡기로 전파되는 질환이다. 호흡기 전파에는 비말감염과 공기매개 감염 두가지 형태가 있다.

비말(飛沫, droplet)은 말 그대로 날아다니는 물방울로 기침, 재채기, 말하거나 노래할 때 튀어나오는 침이나 콧물을 일컫는다. 비말의 크기는 5마이크로미터(μm 백만분의 1)이상으로 무거워 2미터(m)를 넘어서지 못한다. 코로나19 방역에서 '2미터 사회적 거리두기'가 강조되는 것은 비말이 미치지 못하는 거리이기 때문이다.

공기매개(Airborne)감염은 바이러스가 5마이크로미터 이하의 작은 입자로 되어 공기의 흐름에 따라 널리 퍼지는 것이다. 현재 그 가능성은 낮고 주변 감염경로는 아닐 것으로 생각된다.

그러나 밀폐된 공간의 환기(하루에 두 번 이상)를 강조하는 것은 공기매개 감염을 완전히 배제할 수 없기 때문이다.

우리 지역에서 최근 집단감염이 발생한 장소의 에어컨 필터에서 코로나바이러스가 검출돼 공기매개감염의 가능성이 의심

되기도 한다. 사물 접촉에 의한 감염도 가능하다. 호흡기에서 튀어나온 침이나 콧물이 손잡이, 문고리, 팔걸이, 바닥 등 주변 물체에 묻어 바이러스가 일정기간 생존할 수 있다.

이런 오염된 곳을 만진 손이 얼굴에 닿으면 코나 입 또는 눈을 통해 바이러스가 호흡기로 들어간다. 마스크를 써 비말감염을 막는 것도 중요하지만 손으로 마스크를 만지지 않고 손 씻기로 잘해야 하는 이유가 그 때문이다.

보통 바이러스가 몸에 감염 후 증상이 나타나기 전인 잠복기에는 전염성이 없다.

그러나 코로나19는 잠복기(1~14일)에도 바이러스를 전파시킬 수 있어 생활방역 지침을 항상 지키는 것이 중요하다.

◇호흡기 질환자, 기존 치료 잘 받는 것이 우선=코로나19에 대해 잘 알고 있는 사실은 막연한 공포와 혐오로 나타난다. 역학조사로 동선을 밝히는 것은 환자가 머물렀을 때 그 장소를 방문한 사람들에게 검사와 증상 유무를 관찰하는 것이 필요하기 때문이다.

그 곳이 감염된 곳이니 가지 마라는 것이 절대 아니다. 바이러스는 숙주를 떠나서는 살 수 없다. 일시적으로 주변 물체에 생존한다 해도 우리가 흔히 쓰는 락스(차



김원영 원장이 만성 호흡기 질환에 시달리는 환자에게 전식 흡입제 사용법을 설명하고 있다.

<우리들내과 제공>

아염소산나트륨)을 희석해 표면을 닦아주면 바이러스는 죽는다. 언론에선 방역활동을 열심히 한다며 분무소독 장면을 자주 보여준다.

그러나 소독제를 분무·분사하는 방법은 감염원 에어로졸 발생·흡입 위험을 증가시키고, 소독제와 표면의 접촉범위가 불분명

해 소독효과가 떨어진다.

코로나19 시대에 만성 호흡기 질환인 천식을 가진 환자들의 두려움은 크다. 감염이 되면 인공호흡기와 중환자실 치료가 필요한 중증폐렴이 생길 수 있기 때문이다.

그러나 환자의 치료에서 달라지는 것은

없다고 우리들 내과 김원영 원장은 말한다. 공공장소에서 항상 마스크를 쓰고 손을 자주 씻는 등 생활방역 수칙을 잘 지키고 기존의 치료를 잘 받는 것이 중요하다. 코로나19시대에 우리의 일상은 계속되어야 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 조선대병원, '진료정보교류사업' 거점의료기관 선정

환자 진료기록 전국 의료기관과 교류  
중복진료 최소화 등 양질 의료서비스

조선대병원이 보건복지부에서 추진하는 '2020년도 진료정보교류 거점 의료기관'으로 선정됐다.

'진료정보교류' 사업은 진료의 연속성을 보장하기 위해 개인정보제공에 동의한 환자에 대하여 본인의 진료기록을 원하는 의료기관에 전자적 방식으로 안전하게 송수신해 의료진이 환자 진료에 적극 이용할 수 있도록 교류하는 서비스이다.

이 사업은 전국 의료기관들과 진료 의뢰 및 회송, 진료기록, CT·MRI 등 영상정보를 교류함으로써 의료기관 종별, 지역과 상관없이 진료정보 교류를 통한 양질의 의료서비스 제공을 목표로 하고 있다.

이 사업을 통해 환자는 ▲신속한 진료 대응으로 위험도 감소 ▲중복 진료 최소화로 의료비 절감 ▲의료 서비스 접근성과 편리성 향상이 예상되며, 의료기관 역시 ▲진료 연속성 강화 ▲협력 병·의원 네트워크 강



조선대병원 전경

화 ▲의료서비스 품질 향상 등 다양한 순기능을 이끌어 낼 것으로 기대된다.

정중훈 조선대병원장은 "올해 말까지 100개 협력 의료기관과 진료 정보 교류시스템을 구축하고 이를

활성화해 조선대병원을 찾는 환자들에게 양질의 의료서비스를 제공토록 하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 건보 호남제주본부, 전북약사회와 손잡고 올바른 약물이용 위한 폐의약품 수거사업

'다제약품관리' 업무협약 체결

국민건강보험공단 호남제주본부(본부장 안수민)는 최근 전라북도 약사회(회장 서용훈)와 다제약품 관리를 통한 '폐의약품 수거사업' 업무협약(MOU)을 체결했다.

다제약품 관리는 고혈압, 당뇨병 등 13개 만성질환 중 1개 이상을 보유하고, 10개 이상 약물을 정기적으로 복용하는 사람을 공단의 약사, 간호사와 지역 자문약사가 방문을 통해 약물의 올바른 사용관리, 약물 부작용 모니터링 등 맞춤형 약물이용 서비스를 제공하는 시범사업이다.

한국보건사회연구원 노인실태조사에 따르면 65세 이상 노인 중 5개 이상 약을 복용하는 경우가 38.9%로, 노인인구와 만성질환자의 증가는 다제약품 복용으로 이어지고, 중복처방 등 약물 부작용에 따른 관리 문제 또한 개인 뿐 만 아니라 국민건강까지 위협하고 있다.

건보공단 호남제주지역본부 안수민본부장은 "공단과 전북약사회는 본 업무협약을 계기로 다제약품 복용자의 올바른 약물관리와 효율적 사용 및 폐의약품 관리에 대한 해결방안을 모색함으로써 국민의 건강증진과 안전한 환경조성을 도모하고자 한다" 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

## 창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

### 미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거  
원심력 및 필터기술 적용  
99.8% 집진 효율



### 더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거  
카트리지 / 백필터 적용



### 전기집진기

산업/요식업소  
연기·기름·미세먼지 98% 제거  
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집  
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)

TEL : 062 - 953 - 2995  
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12차 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3