



이거 사실일까?

코로나19 25문 25답

세계보건기구(WHO)는 코로나19와 관련된 인포데믹 (infodemic, 정보 감염병)을 경계하라고 발표했습니다.

이른바 ‘거짓 정보’가 SNS 등을 통해 퍼지면서 공중보건을 위협하고 있기 때문입니다.

WHO와 질병관리본부, 전문의의 조언을 통해 항간에 떠도는 정보의 사실을 확인해 봤습니다.

1. 코로나19는 공기 중에서 얼마나 생존합니까?

아직 잘 모릅니다. 바이러스는 습도, 온도, 표면 등 환경에 따라 생존 기간이 달라집니다.

2. 온도와 습도가 높으면 바이러스가 사멸됩니까?

바이러스는 통상 온도와 습도가 높으면 사멸됩니다. 다만 코로나19는 온도 상승과 연관성을 증명할 근거가 아직 없습니다. WHO는 코로나19가 온도와 상관관계가 없다고 밝혔고, 한낮 기온이 30도를 넘는 싱가포르와 태국에서도 확진자가 나왔습니다. 습도의 경우에는 ‘상대습도가 높을수록 코로나19가 빠르게(6시간 이내) 사멸된다’는 연구 결과가 있습니다. 그러나 습도가 너무 높으면(80% 이상) 다른 바이러스의 활동성이 높아지고 집먼지진드기와 곰팡이가 증식하므로 실내 습도를 적정 수준(40~60%)으로 유지하는 것이 좋습니다.

3. 바이러스는 찌개를 통해 전파됩니까?

음식을 통한 전파 가능성은 낮습니다. 다만 전파 불가능이 완전히 증명되지는 않았으므로 찌개류를 같은 그릇에 담아 함께 먹는 것은 자제하는 것이 좋습니다.

4. 공중목욕탕이나 수영장 물로도 감염됩니까?

목욕탕이나 수영장 물은 염소 소독 처리가 돼 있고 물의 양이 매우 많아 희석되므로 바이러스가 감염성을 갖기 어렵습니다. 다만 탈의실에서는 마스크를 착용하는 사람이 적고 테이블이나 옷장 등에 침방울이 묻어 있을 수 있으므로 감염될 위험이 있습니다.

5. 사람의 대변을 통해 감염됩니까?

그렇습니다. 중국 질병통제예방센터가 대변에서 살아 있는 바이러스 분리에 성공했다고 발표했습니다. 다만 코로 나19가 소화기 계통(대변 → 손 → 음식)을 통해 감염된 사례는 확인되지 않았습니다. 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 말고 평소 손을 제대로 씻는다면 대변을 통한 감염 위험성은 매우 낮습니다.

6. 확진자가 방문했던 장소에 가면 감염됩니까?

확진자가 갔던 곳이라도 소독을 완료한 곳은 안전합니다. 정부가 확진자 이동 경로를 공개하는 배경에는 확진자와 같은 시간, 같은 장소에 있었다면 신고해서 적절한 조치를 받으라는 의미도 있습니다.

7. 반려동물을 통해서도 확산됩니까?

홍콩에서 코로나19 확진자의 반려견이 양성 반응을 보였습니다. WHO와 수의학계는 해당 반려견이 코로나19에 감염된 것인지, 바이러스가 오염된 표면에 접촉해 바이러스가 묻은 것인지를 확인하는 중입니다. 그렇다 하더라도 반려동물을 만진 후에는 흐르는 물에서 비누로 손을 씻는 것이 바람직합니다.

8. 홉겹·면·수제 마스크로도 예방할 수 있습니까?

절반은 사실입니다. 실험조건에 따라 다르겠지만 단순 침방울은 일반 수술용 홉겹 마스크로도 95%까지 차단할 수 있습니다. 사용하는 홉겹 마스크가 의료용 마스크라면 충분히 예방할 수 있습니다. 그러나 방한용 마스크나 수제 마스크의 경우 아직 과학적인 효과가 입증되지 않았습

니다. 하지만 아무것도 안 쓰는 것보다는 어떤 마스크라도 사용하는 것이 좋고 가능하면 식품 의약품안전처 인증을 받은 마스크를 착용하는 것이 좋습니다. 마스크를 착용할 때는 코와 입을 모두 가리고 얼굴에 밀착되게 써야 합니다.

9. 일회용 마스크를 전자레인지에 돌리면

재사용할 수 있습니까?

필터가 망가져 사용할 수 없습니다. 만약 1회용 마스크를 구할 수 없는 상황이라면 면 마스크를 염소나 표백제로 깨끗이 빨아 사용하는 것이 더 바람직합니다.

10. 실내에서는 마스크를 벗는 게 좋습니까?

실내는 야외보다 침방울에 노출될 위험이 더 큼니다. 공공장소 등 감염 위험이 높은 상황에서서는 실내에서도 마스크를 쓰는 게 원칙입니다.

11. 사람 간 일정 거리를 두는 게 도움이 됩니까?

그렇습니다. 특히 열이 나고 기침하는 사람과는 접촉을 피해야 합니다. WHO는 환자와 거리를 최소 1~2m 유지할 것을 권고합니다. 물론 기침이나 재채기를 하면 침방울이 더 멀리 날아가지만 공기 중으로 퍼지므로 최소한 그 정도의 간격이 필요합니다.

12. 미국은 왜 마스크 사용을 권고하지 않습니까?

WHO와 미국 질병통제예방센터가 코로나19 예방법으로 마스크 착용을 권고하지 않는 것은 사실입니다. 이것은 많은 사람을 한꺼번에 접촉할 일이 없는 일상생활에서는 마스크를 계속 착용할 필요가 없다는 의미입니다. 이런 결



정의 배경에는 마스크를 쓸 정도로 아픈 사람은 외출하지 않는 미국의 문화도 고려됐을 것입니다. 열이 펄펄 끓어도 회사나 학교에 가는 사람을 성실하다고 여기는 우리와는 정서가 다른 것이죠. 또한 우리나라는 대중교통 이용률이 높고 상대적으로 사람이 밀집한 곳이 많아 질병관리본부에서는 마스크 쓰기를 권장합니다. WHO도 환자 접촉 위험이 클 때는 마스크 착용이 효과적이라고 당부했고, 각 나라의 환경에 따라 마스크 착용 여부를 결정하도록 했습니다.

13. 마늘로 감염을 예방할 수 있습니까?

마늘에 항균 성분이 있는 것은 맞지만 코로나19에 효과가 있다는 증거는 없습니다.

14. 비타민C로 감염을 예방할 수 있습니까?

“지금까지 코로나19 예방이나 치료를 위해 권장할 의약품은 없다”라는 게 WHO의 공식 견해입니다. 비타민C로 특정 질병을 예방, 치료할 수 있다는 주장은 1930년대부터 있었지만 의학계가 받아들이는 정도로 입증된 적은 한 번도 없습니다.

15. 클로로퀸으로 감염을 예방할 수 있습니까?

클로로퀸은 말라리아 치료제입니다. 국내에서 일부 코로나19 환자를 치료하는 데 사용합니다. 바이러스는 증식할 때 특정 효소가 필요한데 이 약은 그 효소를 억제합니다. 현재 일각에서 바이러스 감염을 막을 수도 있겠다는 주장이 나오고 있습니다. 그러나 바이러스 감염 예방의 개연성이 있다는 정도이지 의학적으로 확인된 것은 아닙니다. 따라서 이 약을 예방 차원에서

사용하면 안 됩니다. 오히려 간독성과 함께 신경성 난청, 환각, 재생불량성 빈혈증, 백혈구 감소증 등의 부작용을 초래할 수 있습니다.

16. 안티푸라민을 바르면 안전합니까?

안티푸라민은 소염진통제의 일종입니다. 바이러스 예방과 전혀 관련이 없습니다.

17. 알코올이나 염소를 몸에 뿌리면 바이러스를 없앨 수 있습니까?

없습니다. 몸에 바이러스가 묻었다면 이미 호흡기나 점막을 통해 체내로 침투했을 가능성이 큼니다. 따라서 알코올과 염소를 몸에 뿌리는 행동은 의미가 없습니다. 오히려 그런 물질로 눈과 입의 점막에 손상을 입을 수 있습니다.

18. 식염수나 소금물로 코를 씻으면 좋습니까?

일반 감기에 다소 효과가 있다는 연구가 있으나 코를 씻는다고 호흡기 감염을 예방할 수는 없습니다.

19. 락스로 감염을 예방할 수 있습니까?

락스의 주요 성분은 차아염소산나트륨입니다. 단백질을 녹이는 물질이므로 단백질로 이뤄진 바이러스를 제거할 수 있습니다. WHO와 질병관리본부도 락스를 희석해 사용하면 코로나19 제거 효과가 있다고 밝혔습니다.

단, 사용에 주의가 필요합니다. 일반 가정용 락스를 100배로 희석한 다음 반드시 천에 묻혀 소독이 필요한 부분을 닦아야 합니다. 또한 락스로 닦은 부분을 다시 마른 수건 등으로 닦아내고, 사용 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다.

간혹 락스 희석액을 마스크 등에 분무기로 뿌리는 경우가 있는데 절대 금물입니다. 락스 성분이 코나 입으로 들어가면 호흡기 손상을 초래할 수 있습니다.

20. 폐렴 백신으로 바이러스를 예방할 수 있습니까?

없습니다. 폐렴 구균백신은 세균성 폐렴을 예방하기 위한 백신이고 독감 백신은 인플루엔자 바이러스를 예방하기 위한 백신입니다. 코로나 19는 신종 바이러스이므로 개별 백신이 필요합니다. 현재 WHO의 지원으로 백신을 개발 중이며 여름쯤 1차 결과가 나올 것으로 전망됩니다.

21. 항생제가 예방과 치료에 도움이 됩니까?

항생제는 바이러스가 아니라 세균에 효과를 보입니다. 따라서 항생제는 코로나19의 치료 또는 예방에 도움이 되지 않습니다. 다만 치료 중인 환자에게는 세균에 의한 2차 감염 예방 차원에서 항생제를 처방합니다.

22. 코로나19와 감기를 어떻게 구별합니까?

증상으로는 구별할 수 없습니다. 위험 지역 방문, 감염자와 접촉 등 역학적 연관성이 환자 진단에 더 중요한 정보입니다.

23. 잠복기는 14일입니까?

잠복기란 개인이 바이러스에 감염돼서 증상이 나타나기까지의 시간이므로 사람마다 다릅니다. 최대 잠복기는 14일로 알려졌는데 중국 데이터를 보면 평균 5일입니다.

24. 코로나19에 감염되면 폐 섬유화가 일어나 폐 기능이 떨어질까요?

사례가 축적돼야 정확한 인과관계를 확인할 수 있지만 현재까지는 코로나19가 폐 섬유화를 일으킨다는 증거는 없습니다. 폐 섬유화는 중증 폐렴이 한 달 이상 심하게 지속돼 폐가 회복을 못 해 굳어 버릴 때 발생하는 것입니다. 또 코로나19뿐만 아니라 다른 폐렴 등에서도 관찰되는 현상입니다. 감기 정도로 가볍게 앓는 경우엔 폐 기능이 떨어진다고 보기 어렵습니다. 반면에 인공호흡기가 필요할 정도로 심한 폐렴이라면 폐 섬유화가 진행될 수 있습니다.

25. 건강하고 젊은 확진자가 사망하는 이유는 무엇입니까?

젊은 사람도 당뇨, 고혈압, 호흡기 질환, 천식 등 기저질환이 있으면 치명적일 수 있습니다. 다량의 바이러스에 노출되거나 초기 진단을 못 받아 오래 앓아도 위험할 수 있습니다. 또 ‘면역 폭풍(cytokine storm)’ 때문에 사망하기도 합니다. 면역 폭풍이란 지금까지 겪어 본 적 없는 신종 바이러스가 몸에 들어오면 면역세포가 ‘사이토카인’이라는 면역 물질을 과하게 분비해 정상 세포까지 공격하면서 폐나 신장을 급격하게 손상시키는 것을 말합니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다.
no@sisajournal.com