

## 문화일보 오피니언

기사 게재 일자 : 2020년 08월 19일

☰ 프린트 ☒ 닫기

<포럼>

### 코로나19 시대의 슬기로운 생활 수칙

김윤 서울대 의과대학 의료관리학 교수



코로나19가 또다시 대규모 유행의 갈림길에 섰다. 백신과 치료제가 없는 현상 상황에서 코로나19와 맞서는 우리의 거의 유일한 무기는 사회적 거리두기다. 7개월 넘게 국민은 마스크 써라, 손 씻어라, 모임을 취소해라 같은 말을 당국으로부터 귀에 못이 박이게 들어 왔다. 하지만 계속해서 이 같은 사회적 거리두기 지침을 다 지키기란 쉽지 않은 일이다.

이처럼 힘든 사회적 거리두기로 코로나19로부터 얼마나 안전해질 수 있을까? 알고 하면 좀 잘 견뎌낼 수 있다.

우선, 마스크부터 알아보자. 종일 마스크를 써야 하는 고역을 견뎌내면 코로나19 감염 위험을 얼마나 줄일 수 있을까? 마스크를 쓰면 코로나19 감염률을 85%가량 줄일 수 있다. 그러니 마스크는 힘들어도 써야 한다. KF94같이 차단 능력이 좋은 마스크가 외과용 마스크보다 더 안전하지만, 오랫동안 쓸 수 있는 편안한 마스크를 선택하는 게 더 효과적이다. 차단 능력이 좋아도 숨쉬기 힘들다고 자주 벗으면 소용이 없기 때문이다.

거리두기는 얼마나 효과적일까? 1m 이상 거리를 두면 감염률을 82%가량 줄일 수 있다. 하지만 다른 사람과 거리를 많이 두면 들수록 감염 위험을 더 많이 줄일 수 있다. 코로나19 환자에게서 나온 침방울이 크면 무거워서 멀리 가지 못하지만, 작은 침방울은 가벼워서 최대 8m까지도 날아갈 수 있기 때문이다. 이는 역으로, 우리 방역지침에 따라 2m 거리를 뒤편 안전하지 않을 수 있는 뜻이다.

정부는 코로나19 감염 위험을 평가해 유흥주점과 노래방은 고위험 시설, 식당이나 영화관은 중위험 시설, 쇼룸이나 도서관은 저위험 시설로 분류하고 있다. 그런데 이들 시설 중에서 실제로 코로나19 확진자와 같은 공간에 있었던 사람이 감염되는 발병률이 가장 높은 곳은 어디일까? 어떤 활동을 하면 코로나19 감염 위험이 커지는 것일까? 안타깝지만, 아직 우리나라의 연구 결과가 없어서 다른 나라 사례를 살펴볼 수밖에 없다.

놀랍게도 코로나19 발병률이 가장 높은 활동은 합창이었다. 미국에서는 한 합창단이 2시간 반 동안 연습했는데 그중 53%가 감염됐다는 보고가 있다. 우리나라의 교회 성가대에서 집단감염이 반복되는 것도, 노래방에서 집단감염이 자주 발생하는 것도 이상한 일이 아니다. 다음으로 높은 활동은, 마스크를 계속 쓰고 있기 어려운 식당에서의 발병률이 18%였으며, 많은 사람이 모이는 교회가 15%를 기록했다. 가족 간 감염 발병률도 15%로 높은 수준이었다. 우리 가족을 위해서도 사회적 거리두기를 열심히 해야 한다.

방역 당국은 초기부터 손 씻기를 강조해 왔지만, 실제로 오염된 환경을 매개로 감염된 사례 보고는 아직 없다. 실험에서, 많은 양의 코로나바이러스를 문 손잡이 같은 곳에 묻혀 두면 바이러스가 며칠 동안 살아 있었지만, 실제 환자가 배출하는 바이러스 양은 많지 않아, 체외에선 몇 시간 정도밖에 살지 못하기 때문이다. 그래도 손 씻기는 열심히 해야 한다.

아직 휴가를 가지 않았다면 실내보다는 야외에서 주로 시간을 보내는 게 더 안전하다. 이제까지 코로나 19 감염은 대부분 실내에서 발생했다. 단, 야외라고 해도 많은 사람이 밀집해 모이는 시위나 축제, 운동 경기에서는 집단감염이 적잖게 발생하고 있으니 피하는 게 좋겠다. 실내 수영장이나 해수욕장은 코로나 19 감염 위험이 낮은 것으로 알려져 있다. 실내 수영장 물은 소독제 때문에, 바다는 소금기 때문에 바이러스가 살기 어려운 환경이다.

---

Copyright © 문화일보. All Rights Reserved.