

# ‘지피지기면 백전백승’ ... 코로나19 바로 알기

## 어바인 <오문목가정의학과>

전 세계가 코로나19로 신음을 하고 있다. 우리가 살고 있는 미국도 예외가 아니다. 하지만 ‘지피지기백전백승(知彼知己百戰百勝)’이란 말이 있다. 고대 중국의 병법서인 ‘손자병법’에 나오는 이 말은 ‘적을 알고 나를 알면 백 번 싸워도 백 번 이긴다’는 뜻이다. 코로나19도 예외가 될 수 없다. 그러므로 코로나19를 이기기 위해서는 코로나19에 대해 알아야 한다. 어바인에 있는 <오문목 가정의학과>의 오문목 원장(사진)이 코로나19를 극복하기 위해 힘쓰고 있는 한인들을 위해 ‘코로나19의 정체’와 이를 극복하기 위한 ‘개인의 예방 수칙’에 대해 안내했다.



■ 명칭  
코로나바이러스는 그 표면이 왕관(crown)처럼 뾰족한 모양, 또는 햇살을 뿜치는 태양과 비슷한 모양이라고 해서 명명한 대규모 바이러스군 중 하나이다. RNA 바이러스로 일반 감기의 원인 바이러스이기도 하며, 사스(SARS), 중동호흡기증후군(MERS·메르스)와 같은 사망률이 높은 질환의 원인 바이러스이기도 하다. 이 바이러스는 사람 이외에도 다른 여러 동물 종에서 나타나, 사람과 동물간의 교차 감염으로 확산되는 경우는 드물지만 사스나 메르스와 같이 동물을 통해 사람에게 감염된 것으로 알려졌다.

■ 첫 발병  
중국정부에서는 2019년 12월 31일, 코로나19 바이러스 첫 환자가 2019년 12월 중반에 중국 후베이성의 우한시에서 나왔다고 발표했다.  
코로나19는 원래 동물에게 감염되어 있던 바이러스가 사람에게 발병을 일으킨 인수동물감염의 하나로 보이며, 이견은 있지만 박쥐로부터 천산갑이나 멧돼지, 거북이, 뱀 등으로 추정되는 중간숙주를 통해 사람에게 전파되었을 것으로 여겨지고 있다. 사스는 박쥐에 있던 바이러스가 사향고양이로 옮겨진 뒤 다시 사람에게 전파되었고, 메르스는 박쥐에서 낙타를 거쳐 사람으로 전염됐다고 보고됐고, 코로나19도 박쥐를 통해 사람에게 전파된 것으로 추정된다.

■ 증상  
코로나19환자의 증상별 통계-열: 99%, 피로: 70%, 다른 기침: 59%, 식욕부진: 40%, 근육통: 35%, 호흡 곤란: 31%, 객담(가래): 27%, 기타 후각·미각 기능 감소 등

■ 증상 발현 정도  
▷ 매우 경미하거나 가벼운 폐렴: 81%  
▷ 호흡곤란, 저산소증, 24-48 시간내에 50%의 폐를 침범한 폐렴을 동반한 경우: 14%  
▷ 호흡부전, 쇼크, 다장기손상으로 사망까지 갈 수 있는 심각한 상태: 5%  
▷ WHO에 따르면 회복 기간은 경증 감염의 경우 2주, 중증 감염은 3-6주까지 증상이 있다.

■ 연령에 따른 증상 발현 정도 및 사망률  
어느 연령이든 코로나19의 증상이 나타나지만, 중간연령대와 노년에서 더 심하다(입원, 중환자실 치료를 필요로 하는 경우는 연령이 높을수록 더 흔하게 발생함). 지난 2월 11일 ‘중국 질병통제예방센터’가 44,672건의 코로나19 확진자를 대상으로 분석한 연령별 확진자 수 및 사망자 수, 사망률은 다음과 같다.

| 나이 (사망/확진자)           | 사망률 (신뢰도: 95%)        |
|-----------------------|-----------------------|
| 9세 이하 (1/416)         | 0%                    |
| 10세 - 19세 (1/549)     | 0.18% (0.03% - 1.02%) |
| 20세 - 49세 (63/19790)  | 0.32% (0.25% - 0.41%) |
| 50세 - 59세 (130/10008) | 1.3% (1.1% - 1.5%)    |
| 60세 - 69세 (309/8583)  | 3.6% (3.2% - 4.0%)    |
| 70세 - 79세 (312/3918)  | 8.0% (7.2% - 8.9%)    |
| 80세 이상 (208/1408)     | 14.8% (13.0% - 16.7%) |

■ 잠복기 및 전파  
잠복기는 바이러스에 노출된 후 14일까지 갈 수 있으나 대부분의 경우 감염 후 4-5일에 증상이 나타난다. 세계보건기구(WHO) 등 전문가들은 코로나19가 전염되는 주된 경로는 ‘비말감염’과 ‘접촉감염’으로 보고 있다.  
▷비말감염: 코로나19 감염자가 기침, 재채기 등을 했을 때 침방울 안에 있던 바이러스가 다른 사람에게 전해지는 것. 환자의 침방울이 될 정도로 가까운 거리(2m 이내)에서 주로 일어난다. 전문가들은 감염자가 근처에 있더라도 2m 이상 멀리 떨어져 있으면 전염 가능성이 낮다고 보고 있다(침방울이 중력에 의해 땅에 떨어져 멀리까지 못 날아가기 때문).

▷공기 전파: 일부 특수한 조건에서는 공기 전파가 가능하다고 추정된다(감염자가 입원해 있는 밀폐된 병실이나 크루즈선처럼 환기가 되지 않는 곳에서는 감염자가 기침을 할 때 바이러스를 다량 퍼뜨릴 수 있다. 환기 시스템에 문제가 있을 시에도 비말이 에어로졸 상태로 2m 이상까지 멀리 전파될 위험이 있다).

- 개인 예방 수칙
1. 사회적 거리두기(Social Distance)를 유지해서 환자와 직접 접촉하지 않도록 한다.
  2. 기침을 할 때는 손이 아닌 손수건이나 마스크 등으로 입을 가린 상태로 하고, 준비가 안 된 상황에서는 소매로 입을 가려서 기침 포말이 확산되지 않게 한다.
  3. 손세정제나 70%의 알코올 소독약으로 자주 손을 세정하고 특히 외출 후에는 비눗물로 30초 이상 손의 구석 구석을 꼼꼼하게 잘 씻는다.
  4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않는다.
  5. 외출을 삼가고 사람들이 많이 모이거나 붐비는 곳은 가지 않는다.
  6. 외출하거나 의료기관을 방문할 때는 마스크와 장갑 등을 착용한다.
  7. 발열이나 기침이 있는 사람 가까이 가지 않는다.
  8. 자주 물을 마시고, 양치질과 소독용 가글액으로 구강 청결을 유지한다.
  9. 가급적 가금류를 포함한 동물과의 접촉을 피한다.
  10. 몸과 마음의 컨디션을 잘 유지하고 면역력을 약화시킬 수 있는 만성질환 관리를 잘 해서 면역력을 강화한다.
  11. 지속적인 운동과 충분한 수면, 건강한 식단, 종합비타민 복용 등으로 건강 유지에 힘쓴다.

▶ 문의: (949)552-8217  
▶ 주소: 3500 Barranca Pkwy, Suite 330  
Irvine, CA 92606

**올바른 손씻기와 기침예절로 많은 감염병을 예방할 수 있습니다.**

[올바른 손씻기 6단계]

1. 손바닥

2. 손등

3. 손가락 사이

4. 두 손 모아

5. 엄지 손가락

6. 손뿔 밀

**비누로 꼼꼼하게 30초 이상**

scfootnankle.com

## 강현국 김상엽 발&발목 전문센터

Southern California Foot and Ankle Center

당뇨 신발  
보험 적용 & 문의 환영

Medi-Cal  
0세부터 20세까지

- 전문 발&발목 질환 진료과목 -

- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)

- 발통풍 (Gout Attack)
- 발, 발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

강현국

Hyun Kang DPM

University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University  
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

김상엽

Sang Kim DPM

University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University  
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm / 2pm-6pm 토 9am-2pm  
OC 월~금 9am-12pm / 1pm-5pm 토 9am-2pm

**LA 213)352-1090**

520 S. Virgil Ave Suite 105  
Los Angeles CA 90020

**OC 714)735-8588**

5451 La Palma Ave, Suite 26  
La Palma, CA 90623

FAX **562)249-8443**

TALK ID : scfoot  
scfootnankle@gmail.com