

감염증 예방 대원칙 ‘얼굴 만지지 않기’

질병 예방을 위해서는 손 씻기가 매우 중요하다. 마스크를 늘 쓰고 다녀도 손에 바이러스가 묻어 있으면 마스크를 만질 때 위험해 질 수 있다. 마스크 착용에만 관심을 기울이고 손 씻기에 신경 쓰지 않으면 바이러스 예방법의 대원칙을 무시하는 것이다.

건강한 사람이라도 손으로 얼굴을 만지지 말아야 한다. 코나 목 점막에 바이러스가 있을 수 있기 때문에 손으로 코나 입 주위를 만지면 바이러스가 묻을 수 있다. 악수 등 손과 손이 접촉한 경우도 마찬가지다. 마트의 카트 등을 이용한 후에도 꼭 손을 씻어야 한다.

손과 얼굴을 멀리하는 것은 신종 코로나바이러스나 독감 예방뿐만 아니라 건강수명을 위해서도 큰 도움이 된다. 감기나 독감, 일반 폐렴, 피부병 등은 손으로 입, 코 주위를 자주 만지는 습관에서 비롯될 수 있다.

독감이나 일반 폐렴은 당뇨병 등 만성질환을 갖고 있

거나 평소 몸이 약한 사람에게 매우 위험하다. 미국 질병통제예방센터(CDC)는 지난달 30일 “이번 겨울, 미국에서 독감에 걸린 사람은 1,500만 명이고 이 중 8,200명이 사망했다.” 고 발표했다.

어떤 유명인은 얼굴의 피부 트러블을 막기 위해 세수할 때도 얼굴에 손을 대지 않고 흐르는 물에 씻는다고 했다. “이렇게 까지 할 필요가 있나?” 라며 웃음 짓는 사람이 있을 수 있지만 감염과 관련된 ‘손의 위험성’ 을 극명하게 보여준 사례라 할 수 있다.



종 코로나바이러스가 없어져도 손을 자주 씻고 얼굴을 만지는 습관은 버려야 한다.

건강하게 오래 사는 건강수명을 위해서는 식습관, 운동도 중요하지만 각종 호흡기 감염증을 조심해야 한다. 이를 위해서는 손과 얼굴을 가까이 하지 않는 게 좋다. 물론 손 씻기가 가장 중요하다. 신

손 소독제, 물티슈 올바른 사용법



신종 코로나바이러스, 독감 등이 창궐하면서 손 소독제를 찾는 사람들이 많다.

그런데 가장 이상적인 손 소독 방법은 고형 비누를 사용해 흐르는 물에서 30초 이상 구석구석 닦아내는 것이다. 물과 비누를 쓰기 여의치 않은 상황에서 차선책이 손 소독제다. 손 소독제는 에탄올 60% 이상 제품이어야 충분한 살균력을 발휘한다.

사용 방법도 중요하다. 손바닥에 제품을 넉넉히 짰 뒤 약 20초간 구석구석 문지른다. 아직 축축한 손은 타월에 문지르지 말고, 공기 중에서 건조하는 게 바람직하다.

물티슈는 손 소독용으로는 적합하지 않다. 물티슈로 손을 문지르면 균이 제거되는 게 아니라, 더 넓게 퍼진다는 연구도 있다. 다만 물티슈 가운데 에탄올 40%를 함유한 제품이라면 소독 효과를 기대할 수 있다. 이 제품 역시 비누나 손 소독제가 있다면, 가구나 손잡이 등을 닦는데 쓰는 게 낫다.

이런 제품들은 에탄올 농도가 높다고 해서 좋은 건 아니다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 손 소독제의 에탄올은 60~80% 정도일 때 가장 효과적이며 더 높은 농도는 오히려 소독력을 약화한다.

또한 손 소독제를 자주 사용하면 세균만 제거하는 게 아니라, 피부의 각질과 피지를 없애는 탓에 손 부위의 면역력을 약화해 바이러스 침투를 더 쉽게 만들 수 있다. 따라서 제품을 선택할 때는 항균력과 함께 보습력도 함께 고려하는 게 바람직하다.

피부 노화 늦추는 음식

피부 개선을 위해 좋은 화장품을 쓰는 것도 방법이지만 매일 먹는 음식을 통해 관리하는 것이 더 중요하다. 음식 속 항산화 물질 등이 화장품이 닿지 않는 피부 깊숙이 작용해 피부 세포의 재생을 근본적으로 촉진하기 때문이다. 더욱이 식사는 거를 수 없으므로 피부에 득이 되는 음식과 독이 되는 음식을 잘 구별해 섭취해야 한다.

‘코메디닷컴’에 따르면, 피부 노화는 보통 35세 전후로 탄력, 수분을 담당하는 콜라겐 조직의 생성이 줄어들면서 시작된다. 주름과 기미, 검버섯 등이 생기며 심해진다.

피부 노화는 20%가 유전적 요소, 80%는 생활습관 및 식습관에 의해 촉진된다. 즉, 식습관만 잘 조절해도 피부 노화를 늦출 수 있다는 것이다.

혈당을 급격히 높이는 음식을 자주 먹으면 노화가 촉진되고 반대로 혈당을 서서히 높이는 음식을 잘 섭취하면 피부 노화를 예방할 수 있다. 영국의 피부과 전문의인 스테파니 윌리엄 박사는 “피부 노화 예방에 도움이 되는 음식으로 소고기, 치킨 등 육류와 두부, 생선 등을 추천한다.” 고 말했다. 그는 “이런 식품은 섭취했을 때 지나치게 단맛이 나지 않으면서 단백질과 지방이 풍부하면 좋다.” 고 덧붙였다. 단백질과 지방은 피부에 영양을 공급하고, 수분 증발을 막는 기능을 하기 때문이다.

비타민 C가 풍부하고 항산화 물질인 가득한 딸기, 라즈베리 등 베리류 과일은 노화를 예방하는 데 좋기 때문에 자주 섭취하는 게 좋다. 또 토마토나 수박 등 붉은 과육을 가진 과일도 피부 개선에 도움이 된다. 토마토나 수박에 들어 있는 라이코펜 성분이 자외선으로부터 피부를 보호하는 기능을 한다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단” 으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험
센트럴 헬스 AARP 카이저 이지 초이스 스캔 메디케어 파트B 서울/세종/대한 지정병원	PPO HMO 오바마 케어 직장 보험 상해 보험 학생 보험

교통사고
사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백샤론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)