

### 코로나 19 예방을 위한 세탁법

손을 자주 씻고, 문고리나 휴대전화 등을 소독하는 등 사람들은 코로나 19 예방을 위한 노력을 기울이지 않는다.

그렇다면 옷은 어떻게? 얼마나 자주, 어떻게 세탁하는 게 좋을까?

‘코메디닷컴’이 미국 생활잡지 ‘굿 하우스키핑’을 인용해 코로나 19에 대처하는 세탁법을 전했다.



#### ◆어떤 세제를 써야 하나?

바이러스는 비누나 세제에 약하다. 따라서 특별한 세제를 쓸 필요는 없다. 더 완벽한 소독을 원한다면 의류의 세탁 방법에 어긋나지 않게 세제와 함께 적정량의 표백제를 쓸 수 있다.

#### ◆감염자의 옷은 어떻게 세탁하나?

감염자의 세탁을 도와야 하는 상황이라면 장갑을 끼야 한다는 게 CDC의 지침이다. 세탁기에 넣은 후 장갑을 벗고, 손을 비누로 깨끗이 닦아야 한다. CDC는 또 ●세탁 전 옷을 털지 말 것

- 의류가 허용하는 한 가장 높은 온도의 더운물을 사용할 것
- 뜨거운 바람의 건조기를 사용할 것
- 세탁물 바구니 등 관련 도구를 소독할 것을 권고했다.

#### ◆코인 세탁소는 안전한가?

물과 세제가 닿는 세탁기 내부나 거기서 나오는 세탁물은 문제가 없다. 주의할 곳은 세탁기의 표면, 빨래를 싣고 옮기는 캐리어, 문고리 등이다. 세탁소 역시 공공장소이므로 다른 이용객과 2m의 거리를 유지하는 것도 중요하다. 미국 보건당국은 ‘자가 격리자’가 셀프 세탁소를 이용하는 것을 허용하고 있다. 단, 장갑을 낀 채 손을 비누로 20초 이상 씻고 나서 시설을 이용해야 한다.

#### ◆바이러스는 옷에서 얼마나 생존할까?

플라스틱이나 스테인리스강 같은 매끈한 표면에서 사흘 동안 생존한다고 알려졌다. 그러나 섬유 같은 다공성 재질에서 얼마나 버티는지에 관한 엄밀한 실험 결과가 없다. 다만, 매끈한 표면보다는 생존 기간이 짧을 것이라는 게 전문가들의 견해이다.

#### ◆귀가 후 무조건 세탁해야 하나?

질병통제예방센터(CDC)가 내놓은 지침은 없다. 그러나 아주 가까운 거리에서 누군가 기침 혹은 재채기한 것이 아니라면 또, 감염자를 접촉한 게 아니라면 평상시 세탁 주기를 당길 필요는 없다. 다만, 병원 등 감염 취약 공간을 다녀온 경우라면 입었던 옷을 곧바로 세탁하는 게 낫다.

### 두부 자주 먹으면 심장병 위험 감소

두부나 이소플라본이 많이 든 식품을 자주 먹으면 심장질환 발병 위험이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다. 식물성 에스트로겐으로도 불리는 이소플라본은 콩 단백질의 하나이다.



연구팀의 쉰 치 박사는 “이소플라본과 두부, 심혈관질환 위험 표지자에 대한 인체 시험이나 동물 실험은 긍정적 효과를 나타내고 있다.”며 “특히 심장병 발병 위험이 높은 사람은 식습관을 개선할 필요가 있다.”고 말했다.

하버드대 공중보건대학 연구팀은 장기간의 건강 및 영양 연구에 참가한 20여만 명의 미국인에 대한 자료를 추적 조사했다. 연구 시작 시점에서 대상자 중 암이나 심장병이 있는 사람은 없었다.

그는 “당분이나 정제 탄수화물 등 건강하지 못한 성분이 많이 포함된 음식을 건강에 좋은 음식으로 대체할 필요가 있다.”며 “두부 등 이소플라본이 풍부한 식품은 동물성 단백질을 대체할 좋은 단백질 공급원”이라고 덧붙였다.

연구 결과, 일주일에 한 번 이상 두부를 먹는 사람은 한 달에 한 번 이하로 먹는 사람에 비해 심장질환 발병 위험이 18% 낮은 것으로 나타났다. 특히 폐경 전후의 여성들로서 호르몬 치료를 받지 않는 사람들은 두부 섭취와 심장질환 감소와의 연관성이 큰 것으로 밝혀졌다.

이소플라본이 풍부한 식품으로는 팥콩, 병아리콩, 누에콩 등 각종 콩류와 두부 같은 콩으로 만든 식품, 피스타치오, 땅콩 등의 견과류가 있다.

### 매일 호두 한 줌, ‘건강한 노화’ 이끈다

중년기 여성의 꾸준한 호두 섭취는 향후 ‘건강한 노화’ (healthy aging)에 도움이 된다는 역학 조사 결과가 발표됐다. ‘건강한 노화’란 65세에 도달한 시점까지 정신 건강 유지 및 특별한 만성질환이 없으며 인지기능 문제 또는 신체장애 등을 수반하지 않고 있는 상태를 말한다.

미국 브리검 여성 병원(Brigham and Women’s Hospital)에 재직했던 프란신 그로드스타인(Francine Grodstein) 박사는 노화에 있어 견과류 섭취와 전반적인 건강 사이의 연관성을 알아보고자 총 33,931명의 여성 간호사들을 대상으로 1998년과 2002년에 진행되었던 ‘간호사 건강조사’ (NHS)의 자료를 면밀하게 분석했다.

이 자료에는 호두 섭취 유무를 포함한 식습관, 만성질환(암, 심근경색, 심부전, 뇌졸중, 2형 당뇨병 및 파킨슨병 등) 유무, 기억력, 정신 건강 및 신체활동의 제한성 유무 등을 파악한 설문문이 포함돼 있었다.

연구진은 역학 조사를 통해 당시 설문에 응한 간호사들 중 약 16%가 ‘건강한 노년’이 되었음을 알아냈다. 또 견과류 섭취와 건강한 노화 사이의 상관관계가 존재하며 그 중 가장 탄탄한 연관성을 호두에서 찾을 수 있다고 밝혔다.

특히, 호두 섭취는 고령자들의 신체 장애 및 인지 기능 감퇴 위험성을 낮추고 심혈관 질환 및 2형 당뇨병 감소에도 긍정적 영향을 미칠 수 있다고 덧붙였다.

이번 역학 연구는 최소 주 2회 이상의 호두를 섭취한 여성들이 노년기에 접어들었을 때, 호두를 멀리한 대조 그룹에 비해 건강한 노화가 진행되었을 가능성이 훨씬 높을 것임을 시사한다.

다만, 그로드스타인(Grodstein) 박사는 이번 연구가 여성만을 대상으로 진행되었던 것인 만큼 남성에게도 같은 결과가 도출될 수 있을지를 규명하기 위한 후속 연구가 필요하다고 전했다.

### 타운뉴스 업소록

# “리스팅 신청하세요!”

## 타운뉴스 업소록 신청서

Phone: \_\_\_\_\_

업소명(한글): \_\_\_\_\_ 주소: \_\_\_\_\_

(영문): \_\_\_\_\_ City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

업종: \_\_\_\_\_

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.  
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해  
 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.  
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel: 714.530.1367 / Fax: 714.530.6473

11501 Brookhurst St. #202., Garden Grove, CA 92840

townnewsusa.com