

# 세균이 득실득실한 의외의 물건

세균과 바이러스는 감염병을 일으킨다. 세균은 스스로 외부에 있는 먹이를 몸속으로 받아들여 소화와 흡수를 하는 생물체이다. 공기, 사람, 몸속 등 먹이가 공급되는 장소에서 자체적으로 세포분열을 한다.

이에 반해 바이러스는 숙주에 의존해서 살아가는 감염성 입자이다. 바이러스는 스스로 먹거나 자라지 못하기 때문에 살아있는 세포에 침투해 숙주 세포 내에서 효소를 이용해 물질대사와 증식을 한다. 세균은 항생제 치료가 가능하지만, 바이러스는 항생제로 죽일 수가 없다. 세균은 감염되면 바로 증상이 나타나지만, 바이러스는 복제 및 증식 때문에 반드시 잠복기가 있다. 이런 세균이 증식하거나 바이러스가 묻어 있기 좋은 물건이 있다.

### 1. 물병

물병이나 텀블러는 머그컵에 비해 병의 길이가 길고 입구는 좁아 세척하기 쉽지 않다. 그래서 물로 대략 헹구기만 하는 사람들이 많다. 전날 남아있던 물을 버린 뒤 곧바로 새 물을 담아 마시는 사람들도 있다. 하지만 입을 댄다는 점을 간과해선 안 된다. 물병에 입을 댄 순간 세균이 번식하기 때문이다.

물병에 남은 물은 항상 버리고 따뜻한 물과 세제를 이용해 깨끗이 씻어야 한다.

### 2. 요가 매트

매트에서 운동을 할 때 땀을 흘리지 않았다 해도 정기적

으로 청소를 해줘야 한다. 다공성 물질로 된 매트와 매트와 맨발과 손에서 나온 노폐물이 결합해 각종 세균을 번식시키기 때문이다. 요가 매트를 사용한 뒤 발바닥에 무사마귀나 발진이 생기는 등 피부병을 호소하는 환자들이 있는데 이는 매트의 청결 상태와 무관하지 않다.

### 3. 스펀지 수세미

주방에서 사용하는 스펀지는 집에 있는 모든 물건을 통틀어 세균이 가장 많이 기생하는 물건 중 하나이다. 주방 스펀지에는 362종의 서로 다른 세균이 기생하며 cm<sup>2</sup>당 450억 마리가 살고 있다는 연구결과도 있다. 이 만큼 밀도 있게 세균이 기생하는 공간은 드물다.

전자레인지에 스펀지를 돌려 세균을 제거하는 방식이 추천되지만 일부만 박멸된다. 가장 좋은 방법은 일주일에 한 번씩 새로운 스펀지로 교체하는 것이다.

### 4. 메이크업 브러시

브러시에는 화장품과 피부 유분기, 각질 등이 세균과 함께 엉겨 붙어있다. 세균은 메이크업 브러시에서 매우 빠른 속도로 번식하며 이는 모공을 막고 피부에 흠집을 내며 여드름을 악화시킨다.

메이크업 브러시는 적어도 2~4주에 한 번 빨아야 한다. 실온의 물에 샴푸를 풀어 비눗물을 만들고 브러시를 담근 뒤 30초간 세차게 휘젓는다. 그 다음 흐르는 물로 헹군 뒤 깨끗한 수건 위에 올린 다음 말리면 된다.

# 피부암 예방에 도움 되는 식습관

피부암은 기저세포암, 편평세포암, 흑색종, 카포시육종, 파젯병, 균상식육종 등 여러 가지 악성 피부질환을 총칭하는 말이다. 피부암의 원인은 질환에 따라 조금씩 차이가 나지만 공통적인 것은 자외선이다.

기저세포암은 오랜 기간의 자외선 노출이 주원인이며, 편평세포암과 흑색종 역시 자외선과 유전적 요인 등이 발병 원인으로 꼽힌다. '코메디닷컴'이 옷이나 모자, 선크림만큼 효과가 강력하진 않더라도 피부암을 예방하는데 도움이 되는 식습관 3가지를 소개했다.

### 1. 커피를 즐겨라!

커피가 비흑색종 피부암의 위험률을 낮춘다는 연구들이 보고되고 있다. 이는 커피에 든 카페인이 피부암 생성을 이끄는 DNA 합성과 세포분열을 막기 때문인 것으로 분석된다.

커피가 흑색종을 예방하는데도 일정 부분 기여한다는 연구보고가 있다. 마찬가지로 카페인 덕분이다.

### 2. 술을 줄여라!

술의 주성분인 알코올은 자외선이 피부에 미치는 악영향을 더욱 가중시킨다. 연구에 따르면, 실내에서 술을 마셔도 주의가 필요하다. 매일 술을 마시는 사람은 흑색종 위험률이 14% 증가하는 결과를 보인 것이다. 정확한 원인은 알 수 없지만 술에 든 알코올 성분이 피부의 DNA 회복 과정을 방해하는 것으로 분석된다.

### 3. 마늘을 섭취하라!

면역체계가 약하거나 면역반응이 제대로 이뤄지지 않으면 피부암 위험률이 급증한다는 연구 결과가 있다. 면역력이 약하면 암이나 종양 세포를 초기에 잡지 못하기 때문이다.

잔병치레가 잦다면 면역력이 약하다는 의미이므로 이럴 땐 운동과 더불어 건강한 식단을 짜야 한다. 특히 면역력 증강에 도움을 주는 마늘, 요구르트, 녹차 등의 음식이 도움이 된다.

# 장 볼 때 장갑을 끼면 안전할까?

코로나19 사태로 마스크는 물론 장갑을 끼는 사람들이 많아졌다. 그런데 장을 볼 때 장갑을 끼면 득보다 실이 클 수 있다.

코로나19 바이러스는 손을 통과해 몸에 들어오지 않는다. 따라서 손에 보호막을 칠 필요는 없다.

바이러스를 퍼뜨리는 것에 대해 생각한다면 마찬가지이다. 손잡이가 오염된 카드가 있다고 가정해 보자. 장갑을 끼고 카드를 밀면 좀 나올까? 손잡이를 잡았다가 마요네즈를 만지고, 참치 캔을 만지고, 또 휴대폰을 만진다면? 맨손으로 만진 것과 똑같이 바이러스를 퍼뜨리게 될 것이다.

세균학자 켈리 레이놀즈 박사는 장갑을 끼면 손을 덜 씻게 되는 것도 문제라고 지적한다. 예를 들어 맨손으로 장을 봤다면 집에 들어와 장바구니를 내려놓자마자 욕실로 들어가 손을 씻었을 것이다. 고기며 두부를 정리해 놓는 건 그다음 일이다. 그런데 장갑을 껴서 바로 냉장고 문을 열고 계란과 딸기를 넣은 다음 장갑을 벗기 쉽다. 마트에서 묻혀온 바이러스를 부엌 곳곳에 퍼뜨리는 결과를 낳게 되는 것이다.

장갑을 잘못 벗으면 거기 있던 온갖 바이러스가 몸에 묻게 된다. 그런데 장갑을 제대로 벗을 줄 아는 사람은 많지 않다. 연구에 따르면 의료계 종사자들 중에도 30%는 장갑을 잘못 벗는 오류를 범했다.

일회용 장갑을 사용했다면 어떻게 벗어야 할까? 우선 장갑 목을 잡는다. 그런 다음 뒤집듯이, 즉 안이 밖으로 나오도록 벗어야 한다. 그걸 다른 손, 즉 장갑 낀 손에 맡아 쥐고 맨손으로 장갑 목을 잡는다. 다시 조심스럽게 거꾸로 벗겨내서 두 짝이 공처럼 말리도록 한다. 장갑을 벗어 휴지통에 버린 후에는 손에 비누를 묻혀 따뜻한 물에 깨끗이 씻어야 한다.

장갑은 바이러스를 막는데 도움이 되기보다 해를 끼치기 쉽다. 중요한 건 장을 보고 마트를 나갈 때, 그리고 집에 돌아와 바로 깨끗하게 손을 씻는 것이다.

## 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

