

## 마스크 착용 시 흔히 저지르는 실수

코로나19 사태로 마스크 착용이 일상화됐다. 하지만 마스크를 착용하며 저지르는 잦은 실수들은 오히려 바이러스 노출 확률을 높인다. 미국 언론매체 허프포스트에 의하면 사람들이 마스크를 착용하는 과정에서 빈번하게 저지르는 실수들이 있다. 이러한 실수들을 자주 반복하고 있다면 의식적으로 개선해야 한다.

### ◆ 코는 개방하고 입만 가리기

필터 기능이 좋은 마스크를 착용할수록 입자가 작은 유해물질을 잘 차단할 수 있지만 사람에 따라 호흡을 하는데 어려움을 느낄 수도 있다. 이로 인해 간혹 이 같은 마스크를 착용하고 입만 가리는 사람들이 있다.

입만 가리고 코는 노출할 경우, 공기를 들이마시는 과정에서 바이러스 입자들이 몸속으로 들어올 수 있다. 마스크 겉면이 바이러스로 오염됐다면 코가 겉면에 닿으면서 전염이 일어날 수도 있다. 또 만약 본인이 감염자라면 코가 마스크에 닿으면서 교차오염이 일어날 수 있다.

### ◆ 목에 걸쳐 두기

마스크를 계속 걸고 있으면 귀가 아프다는 사람들이 많다. 이로 인해 마스크 끈이 귀에 닿지 않도록 머리로 당겨주는 거치대도 등장했다. 이런 방식으로 마스크를 착용하는 사람들은 마스크를 잠시 벗을 때 완전히 벗기보다 목에 걸쳐 두는 경우가 많다.

그런데 이런 방식으로 마스크 안감이 목이나 머리카락, 옷 등에 닿을 경우 역시 교차오염의 가능성이 높아진다. 마스크를 끼지 않을 때는 지퍼백처럼 마스크가 다른 표면에 닿지 않을 수 있는 형태로 보관하는 것이 좋다.

### ◆ 헐겁게 착용하기

마스크는 코와 입을 완전히 덮은 상태에서 얼굴에 잘 밀착되도록 착용해야 한다. 그런데 호흡이 답답하거나 귀가 아파 마스크를 헐겁게 착용하는 사람들이 있다.

일회용 부직포 마스크보다 보건용 마스크 착용을 추천하는 이유도 보건용 마스크가 입자를 잘 걸러내는 것도 있지만 얼굴에 잘 밀착된다는 점 역시 중요하기 때문이다. 만약 부직포 마스크나 홈메이드 마스크를 착용한다면 밀폐 능력이 떨어지지 않도록 단단히 조여 착용해야 한다.

미국 질병통제예방센터(CDC)가 성인 남성의 일부 수염 형태가 마스크 착용을 방해한다고 경고한 이유도 수염이 마스크의 밀착을 방해하기 때문이다. 길고 덩수룩한 수염일수록 마스크 착용 효과를 감소시킨다.

### ◆ 청결 소홀

한 번 사용한 마스크를 재사용할 때는 오염물질을 잘 제거하는 것이 중요하다. CDC는 직물로 된 홈메이드 마스크를 착용할 때 매일 세탁기에 빨아 사용할 것을 권고하고 있다.

일부 의학 전문가들은 사용 후 버리게 되어있는 보건용 마스크 역시 몇 차례 재사용할 수 있다는 조심스러운 의견을 내놓고 있다. 한 의학 전문가는 허프포스트를 통해 사용하고 난 보건용 마스크를 10분간 끓는 물의 증기에 노출시킨 뒤 완벽히 건조시킨 다음 재사용하는 방법을 제안했다. 하지만 오염이 많이 된 마스크나 기능을 상실할 정도로 손상된 마스크는 안전을 위해 바로 폐기하고 새 마스크를 사용하도록 한다.

## 혈압을 낮추는 대표적인 채소 3가지

고혈압은 신장(콩팥)병, 심장마비, 뇌졸중, 시력 문제 등을 유발하는 원인이 된다. 고혈압은 유전적 요인과 함께 환경적 요인도 주요한 원인으로 꼽힌다. 이는 가족들이 같은 환경에서 생활하기 때문에 후천적 영향으로 인한 발생률도 높다는 것이다. 고혈압을 막기 위해서는 소금(나트륨)과 포화지방이 많이 든 음식 섭취량을 줄여야 한다. 또 꾸준한 운동과 과일, 채소 등을 더 많이 먹는 등 식습관 개선으로 혈압을 자연스럽게 낮출 수 있다. '코메디닷컴'이 '조이바우어닷컴'을 인용해 고혈압을 막는데 도움이 되는 대표적인 채소 3가지를 소개했다.

### 1. 양파

연구에 따르면, 양파에 들어있는 황산화제 플라보노이

드의 일종인 케르세틴이 수축기와 이완기의 혈압을 모두 감소시키는 것으로 나타났다.

### 2. 시금치

시금치는 칼로리는 낮고 식이섬유소가 풍부할 뿐만 아니라 칼륨, 엽산, 마그네슘과 같은 심장 건강에 좋은 영양소가 가득 들어있다. 이런 성분들은 혈압을 낮추며 혈압 수치를 안정적으로 유지시킨다.

### 3. 마늘

미국 뉴올리언스 임상연구센터 연구팀에 따르면, 마늘에 들어있는 알리신 성분이 콜레스테롤 수치를 낮추고 고혈압 예방에 도움을 주는 것으로 나타났다.

## 하루 드립커피 1~4잔 마시면 조기사망 위험 감소



종이필터(여과지)로 추출한 커피 즉, 드립커피를 즐기는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 조기사망 위험이 낮다는 연구 결과가 나왔다.

스웨덴 예테보리대학교 연구팀

은 50만8,000여 명의 노르웨이 성인 남녀를 대상으로 연구를 진행했다. 연구시작 시점에서 대상자들은 20~79세였고, 이후 20년 동안 약 4만6,000여 명이 사망했다.

연구 결과, 드립커피를 정기적으로 마시는 사람들은 어쩌다 마시거나 전혀 마시지 않는 사람들에 비해 20년 안에 사망할 확률이 15% 낮은 것으로 나타났다.

반면에 종이필터를 쓰지 않은 일반 커피는 이러한 효과가 없었다. 오히려 이런 커피를 하루에 9잔 이상 마시는 사람들은 심장질환으로 사망할 위험이 9% 높았다.

연구팀의 다그 텔레 박사는 “드립커피를 하루에 1~4잔 마시는 것이 가장 건강한 커피 마시는 습관이었다.”며 “이런 습관을 가진 사람들은 심장질환이나 뇌졸중으로 인한 사망률이 가장 낮은 것으로 밝혀졌다.”고 말했다.

드립커피는 종이 필터를 사용하는 핸드드립 추출 방식으로 만들어지는데 지질 성분을 제거할 수 있는 것으로 알려져 있다. 실제로 드립커피 한 잔에는 종이필터를 쓰지 않은 다른 일반 커피보다 지방으로 된 지질 상승 물질의 농도가 낮은 것으로 나타났다.

연구팀은 “종이필터를 쓰지 않고 만들어진 일반 커피에는 천연오일 함량이 높아 혈중 콜레스테롤 수치를 높이는 것으로 알려져 있다”고 설명했다.



법률 문제로  
도움의 손길이  
필요하십니까?

## 형제와 같은 마음으로 도와 드리겠습니다 서 & 서 법률사무소

- **가정법 Family Law**  
이혼, 양육권/방문권, 입양, 리빙트러스트, 혼전(후) 계약
- **이민법 Immigration Law**  
가족/취업이민, 신분변경 E-2, H1B, L, O visa
- **민사/형사법 Civil/Criminal Law**  
민사소송, DUI
- **상법 Business Law**  
법인설립, 계약서
- **번역 업무도 가능합니다**



**서자경 변호사**  
Ja K. Suh, Esq.

Certified Family Law Specialist,  
Certified by the State Bar of CA  
Univ. of Missouri-Columbia 법대 (J.D.)  
Univ. of Missouri-Columbia 비평론 석사

**서자현 변호사**  
Ja H. Suh, Esq.

California Western 법대 (J.D., Dean's List)  
미국 이민법 변호사 협회 멤버(ALA)  
오렌지카운티 한인변호사 협회 위원회  
오렌지카운티 한인상공회 이사역임  
오렌지 카운티 회장단 협회 회원 역임