

손목밴드도 박테리아 온상... 소독은 어떻게?

건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 수요가 크게 늘고 있는 제품 가운데 하나가 손목에 착용하는 스마트워치다. 그러나 건강 관리를 위해서는 일상적으로 손목에 차고 있는 스마트워치의 청결에도 각별히 신경 써야 할 것 같다.

지난 25일 '한겨레'에 따르면 플로리다 애블랜틱대 연구진은 다양한 재료의 손목 밴드를 조사한 결과 잠재적으로 유해한 병원성 박테리아가 존재하는 걸 확인해 국제학술지 '전염병의 발전' (Advances in Infectious Diseases)에 발표했다.

연구진은 플라스틱, 고무, 천, 가죽, 금속 5가지 소재의 손목 밴드와 박테리아 검출량 사이의 관계를 조사했다. 운전기사, 소방관, 수의사 등이 포함된 실험참가자 20여 명을 무작위로 선별한 뒤 이들이 차고 있는 손목 밴드에 묻어 있는 물질을 면봉으로 채취해 분석했다.

분석 결과 시험 대상이 된 거의 모든 손목 밴드(95%)에서 박테리아가 발견됐다. 건강을 관리하기 위해 착용한 기기가 건강에 해로운 미생물의 서식지가 된 셈이다. 박테리아가 가장 많이 검출된 것은 천으로 된 밴드였으며 이어 플라스틱, 고무, 가죽, 금속 차례였다. 금속 밴드에선 박테리아가 거의 나오지 않았다. 시험에 사용한 금속 밴드는 금과 은이었다. 검출된 박테리아 수에서 남녀간의 차이는 없었다.

■ 운동 후 손목 밴드 소독 필요

연구를 이끈 은와디투 에시오부 교수(생물학)는 "플라스틱과 고무 밴드는 다공성 표면을 갖고 있어서 박테리아가 서식하는데 좋은 환경을 만들어줄 수 있다"고 말했다. 연구진은 손목 밴드의 85%에서 포도상구균을, 30%에서 슈도모나스균을 발견했다. 이 두 박테리아는 피부에서 흔하게 발견되는 것들이다. 연구진은 "특히 헬스장에 다니는 사람들한테서 포도상구균이 가장 많이 검출



▲ 손목 밴드 소독에는 스프레이 소독제와 에탄올이 가장 효과적이다. 사진=shutterstock

됐다"며 운동 후 손목 밴드를 소독할 필요가 있다고 강조했다. 장내 박테리아인 대장균은 60%에서 발견됐다.

에시오부 교수는 "상대적으로 적은 수일지라도 이런 병원체가 발견된다는 것은 공중보건상 중요한 의미가 있다"며 이런 박테리아 중 상당수는 면역력이 약한 사람들의 건강에 큰 영향을 끼칠 수 있다고 말했다.

■ 소독은 어떻게 할까

그렇다면 손목 밴드 소독은 어떻게 하는 게 효과적일까?

연구진은 스프레이 소독제, 병원 등에서 알코올 면봉에 사용하는 70% 에탄올, 일반 가정에서 소독용으로 많이 쓰는 천연 사과 사이드 식초의 소독 효과를 비교 분석했다. 스프레이 소독제와 에탄올은 30초 이내에 99.99%라는 매우 높은 살균 효과를 보였다. 사과 사이드 식초는 이보다 덜 강력해 2분 정도는 놔둬야 높은 효과를 볼 수 있었다.

연구진은 이번 연구 결과에 비해 볼 때 이어버드나 스마트폰 같은 다른 착용형 기기도 비슷한 방식으로 박테리아 위험성을 시험해 볼 필요가 있다고 말했다.

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{UP}
남자 헤어컷 \$10^{UP}
여자 헤어컷 \$12^{UP}
헤어컷 + 컬러 \$20^{UP}
헤어컷 + 펌 \$30^{UP}
컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{UP}
특수펌 \$40^{UP} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브 스킨케어
디톡스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!
Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리
714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상



Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623