

건강 칼럼

호흡기질환 유행주의보... 손 씻기부터 챙기자

올 해 3~4월 동안 바이러 스성 호흡기감염증과 독 감으로 인한 입원율이 작년 대비 13배에 이르렀다 는 기사가 나오고 있다.

겨울철부터 유행하는 독감도 여전히 기승을 부리고 있고 감 기나 상기도 감염으로 인해 힘 들어하는 사람들을 주변에서 심 심치 않게 볼 수 있다. 이는 코 로나19 유행 동안 지켜온 거리 두기가 완화되고 마스크 착용 의무가 해제되면서 바이러스나 병원성미생물의 감염 기회가 높 아진 것이 가장 큰 이유이다. 언 제까지나 마스크를 착용하고 살 수는 없기에 우리는 호흡기 질 환에 걸리지 않기 위해 노력을 기울여야 한다.

호흡기 질환을 예방하는 첫 걸 음은 무엇보다 손 위생이다. 손 씻기의 중요성에 대해서는 모두가 들어본 적이 있을 것이 다. 한 쪽 손에만 5만 마리에 이 르는 병원성미생물을 가지고 있 는데 그 손을 자기도 모르게 열 굴로 가져다 대는 횟수가 23회 이상이라고 한다. 손을 통해 눈, 코, 입으로 세균이 전파된다. 손 씻기만 제대로 하더라도 감염병 의 50~70%, 폐렴의 40~50%를 예



김관일
경희대한방병원 폐장·호흡기내과 교수

방할 수 있다.

손 위생에 대해 궁금해 하는 점을 미국 질병통제예방센터 (Center for Disease Control and Prevention)에 제시된 내용을 바 탕으로 정리해보았다.

△ 손은 열마 동안 씻어야 하 는가?
과학적 연구에 따르면 손의 유 해 세균과 화학 물질을 제거하 려면 비누 거품을 내서 최소 20 초 동안 문질러야 한다고 한다. 우리나라는 30초 이상 꼼꼼하게 씻는 것을 권장하고 있다. 그보 다 짧은 시간 동안 씻으면 세균 이 잘 제거되지 않으므로, 손바 닥, 손등, 손가락 사이, 손톱 밑 등 손의 모든 부위를 꼼꼼히 문 지르면서 씻는 것이 좋다.

△ 비누로 손을 씻는 것과 손

소독제 사용 중 어느 것이 더 효과적인가?
바이러스나 세균에 따라 차이 가 있을 수 있으나 노로바이러스 (norovirus), 크립토스포리디움 (Cryptosporidium), 클로스트리 디움(Clostridium difficile), 화합물 등을 효과적으 로 제거할 수 있는 비누로 손 씻기를 더 권장한다. 손소독제를 써야 하는 상황에서는 에탄올 60% 이상의 손소독제를 사용하 는 것이 좋으며, 비누로 손 씻는 것과 마찬가지로 구석구석 꼼꼼 히 20초 이상 문질러주고 알코 올이 모두 날아갈 때까지 건조 하는 것이 중요하다. 단 손소독 제 사용이 빈번하면 손이 건조 해질 수 있으니 핸드크림 등의 보습제를 발라주는 것이 좋다.

△ 평균 비누와 일반비누, 액체 비누와 고형 비누 중 어느 것이 더 좋은가?
연구 결과에 따르면, 평균 비누 사용으로 인한 추가적인 건강상 의 이점은 발견되지 않았으며 비누의 성상에 따른 차이도 없 다. 따라서 어떤 비누를 사용하 더라도 권장 시간 이상 꼼꼼하 게 씻어주면 감염 예방효과를 가져올 수 있다.

△ 물 온도가 예방 효과에 영 향을 주는가?
일반적으로 물의 온도에 따라 효과가 달라지지는 않는다. 따듯 한 물과 차가운 물 모두 같은 수의 세균을 제거하기 때문에 자신이 선호하는 물 온도에 맞 추어 씻으면 된다.

철저한 손 씻기 만으로도 감염 질환의 가능성을 충분히 낮출 수 있다. 외출이 많고 사람들과 만나다거나 외출에서 돌아오면 비 누를 이용해 거품을 내서 꼼꼼 하게 최소 20초 이상 손 씻는 것 을 잊지 말기를 당부 드린다. 특 히 감염에 취약한 아이들의 경 우, 어른들이 손 씻기를 잘 챙겨 건강하고 즐거운 5월을 만들어 주기를 바란다.

사설

고령자 친화도시에서 배워라

고령자 친화적인 일본 도쿄 의 백화점·상점가를 벤치마 킹해야 한다는 지적이 많다. 도쿄 스가모 지조도리 상점가 (스가모 거리)는 고령자들의 쇼핑 천국이다.

이곳은 '할머니들의 하라주 쿠'라 부른다. 백발의 손님이 진입된 물건에 관심을 보이면 백발의 사장이 다가와 응대하 다.

거리는 차량이 다니지 않고 택이 없다. 지팡이를 짚거나, 휠체어 또는 보행기를 이용하는 고령자들도 편하다.

이 거리에 고령층이 모이게 된 건 사할 때문이다. 상점가 입구에 고간지(高岩寺)라는 절이 있는데, 아픈 곳을 낮게 해준다는 지장보살을 모시고 있다. 매월 마지막 숫자가 4로 끝나는 참배일에는 몸이 성치 않은 참배객들로 붐빈다.

연 800만 명이 이 절을 찾는 다. 물론 신앙심 때문만은 아 니다. 자등문을 단 삼점 입구, 도보와 상점 입구를 경사면으 로 연결한 구조, 빨간 글씨로

큼지막하게 붙은 가격표, 앉아 서 쉴 수 있는 의자, 휠체어도 다닐 수 있을 정도로 넓은 가 게 안 통로 등 '어르신 친화 적'인 환경 덕분이다.

도쿄 신주쿠(新宿) 게이오백 화점도 고령자 '쇼핑 성지' 중 하나다. 성인용 기저귀 종 류도 아기 기저귀만큼이나 다 양하다.

백화점에서 산속, 유언, 재산 정리 등 노후 관련 상담 서비 스를 고객에게 무료로 제공하 다.

의료 서비스 분야도 '천어르 신' 환경이다. 진료실 찾기도 미로 찾기에 가까운 한국 종 합병원과는 크게 다르다. 도쿄 종합노인병원은 큰 숫자와 선 명한 색깔을 쓴 대형 안내판 으로 환자들이 쉽게 길을 찾 도록 한다.

방사선과는 17번 초록색, 혈액·소변 검사는 16번 흰색, 심장 관련과는 12번 빨간색, 피부·비뇨기과 등은 13번 빨 간색 등으로 표시해 길을 안 내한다.

150개국 8000쌍 합동결혼식의 의미

전 세계 150개국 신자 약 8000쌍이 가정교회 한화자 총 재 주례로 '합동 국제결혼식 을 올려 관심을 모으고 있다. 이번 국제합동결혼식 '2023 천지인 참부모 효정 천주축복 축제'는 지난 7일 경기도 가 평 HJ글로벌아트센터에서 열 렸다.

이날 행사에는 한국, 일본, 미국, 영국, 오스트리아, 브라 질, 대만, 필리핀, 태국, 말레 이시아, 싱가포르 등 세계 150 개국에서 8000쌍이 참석했다. 현장과 생방향 온라인으로 참 석해 진행됐다.

공동 창시자 한화자 총재는 "150여 개국 8000여 쌍 신남신 녀가 하는 부모님이 직접 주 관하시는 가운데 전 세계적으 로 축복을 받는 역사적인 날 이기에 감사드린다."고 했다.

그는 또 "하늘 부모님 앞에 효자, 효녀, 충신의 도리를 다 하는 자랑스러운 축복가정들 이 될 것을 약속하오니 지혜 와 능력을 주시고 기뻐 받아

주시옵소서"라고 신랑신부들 을 축도했다.

이번 행사에는 신랑 신부와 하객, 삼급 지도자와 각계 지 도자 등 3만 여명이 참석했다. 대규모 국제 합동결혼식은 지 난 2020년 2월 이후 3년여 만 이다. 2021년과 2022년 코로나 19로 비대면 방식 또는 규모 를 축소해 결혼식을 진행됐다.

합동 결혼식은 1961년 문선 명(1920~2012) 총재와 한화자 총재의 주례로 진행된 36쌍 결혼식으로 시작했다.

현재 생방향 온라인 생중계 로 194개국에서 연결돼 국제 적으로 참석자가 동참하고 있 다.

2023 효정 천주축복축제는 국가 간 갈등과 인종 간 반목 과 갈등을 넘어서는 일이다. 국경·인종·문화·언어를 초 월해 혈연을 통해 선남·선녀 가 영원한 부부의 인연을 맺 는 일이다. 순결한 참가자를 만들어 나가는 국제 합동 축 복 결혼식이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

예비군 훈련장 방문, 둘러보는 차이잉원 총통



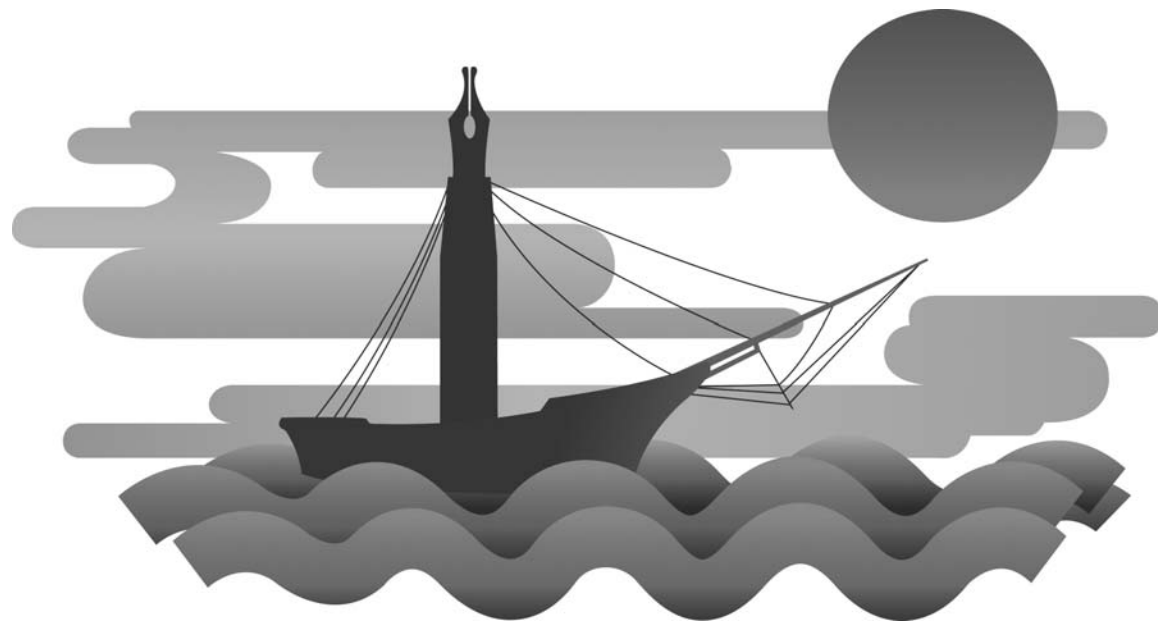
차이잉원 대만 총통이 11일 대만 북부 타이위안 군기지 예비군 훈련장을 방문해 돌 러보고 있다.

경찰에 연행되는 임란 칸 파키스탄 전 총리 지지자



10일(현지시간) 파키스탄 리호르에서 경찰이 임란 칸 전 총리의 체포에 항의하는 시 위 참가자를 연행하고 있다. 칸 전 총리는 체포된 지 하루 만에 법정에서 출두했으며 법원은 전 총리에게 8일간의 구금을 선고했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일