

식중독균과 바이러스...‘보이지 않는 적’은 손씻기로

🕒 승인 2020.07.02 20:40



홍진환
대구지방식품의약품
안전청장

세계적인 코로나19 대유행으로 감염병 예방 수칙에 대한 이야기가 매일 들려오고 있다. 우리가 가장 자주 듣는 개인 예방법은 '마스크 착용하기'와 '손씻기'이다. 나를 보호하고 상대를 배려하기 위해 마스크를 착용하고 오염원으로부터 스스로 감염되는 것을 막기 위해 손씻기를 생활화하여야 한다는 이야기다. 그런데 마스크를 착용하는 일상은 제법 습관이 되어가고 있으나, 손씻기를 생활화하기가 생각보다 만만치 않다.

우리 손에는 눈에 보이지 않는 세균이 약 150종 이상, 460만개 정도가 존재한다고 한다. 내 몸 입장에서는 싸워야 할 보이지 않는 큰 적인 셈이다. 몸속에 병원균이나 바이러스를 옮기는 위험한 습관은 깨끗하지 않은 손으로 얼굴을 만지는 것이다. 연구에 따르면, 사람은 시간 당 평균 23번 얼굴을 만지는데 그 중 44%는 눈, 코, 입을 만진다고 한다. 그 이유가 얼굴에 손이 가는 것이 '영장류의 뿌리 깊은 소통방식'에 있기 때문 이라고 한다.

이처럼 우리는 일상에서 무심코 손으로 얼굴을 만지는 행동을 자주하게 되는데, 이 때 외부의 수많은 병원균들이 우리 입과 코를 통해 우리 몸으로 들어올 수 있다. 식중독을 일으키는 세균이나 노로바이러스, 간염바이러스도 마찬가지다.

그런데, 손을 깨끗하게 씻으면 식중독이나 병원균의 감염 확률을 크게 낮출 수 있다. 실제로 식약처에서는 손씻기를 통해 미생물 감소효과를 실험한 적이 있

다. 손에 대장균 일정량을 묻히고 물수건·비누·물세척·손소독제로 세척한 후 세균 감소율을 측정하였다. 그 결과, 비누로 씻었을 때 세균이 99%, 물 세척은 93%의 세균이 감소하는 결과를 보였다. 이는 일반 손소독제에서 표시하는 세균 제거율 98%와 비슷한 수준이었다. 또한, 코로나 유행과 함께 손씻기를 강조한 올 상반기의 식중독 발생수준을 전년 동일 시기와 비교해보았을 때 현저하게 감소하는 결과를 보였다. 손씻기의 효과를 체감할 수 있는 사례이다.

우리 손은 '화장실 이용 후', '코를 풀거나 재채기를 한 후', '반려동물과 놀아준 후', '쓰레기를 버리고 난 후', '외출에서 돌아온 후', '음식을 먹기 전'에는 반드시 비누로 씻어주어야 한다. 올바른 손씻기 방법으로 우리 식약처에서는 흐르는 물에 비누를 이용하여 30초 이상 꼼꼼히 씻을 것을 권장하고 있다. 구체적인 손씻기 요령은 '비누로 거품내기', '깍지 끼고 비비기', '손바닥, 손등 문지르기', '손가락 돌려 닦기', '손톱 끝으로 문지르기', '흐르는 물로 헹구기'이다. 식약처 '식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)'에는 손씻기 동영상이나 포스터 등 다양한 손씻기 홍보 자료도 함께 게시하고 있으니 손씻기 생활화에 활용하시기 바란다.

손으로 얼굴을 만지는 행동을 바꾸기는 쉽지 않다. 그러나 손씻기 생활화는 비교적 쉽게 실천할 수 있으며 효과도 검증되어 있다. 효과적인 방법 전환으로 내 손안에 "보이지 않는 적"들로부터 자유로워질 수 있는 방법! '손씻기 생활화'를 강조한다.

저작권자 © 대구신문 무단전재 및 재배포 금지