

손씻기와 건강관리

김미경 교수 (경인여자대학교 보건환경과)

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날(Global Handwashing Day) 예방을 위한 가장 손쉽고 효과적인 예방방법이다.

손씻기는 미국 질병예방통제센터(CDC)에서 '셀프백신('do-it-yourself'vaccine)' 으로 언급할 만큼 감염병을 예방하는 가장 손쉽고 효과적인 방법이다.

최근 몇 년 사이 등장해 전 세계를 공포에 휩싸이게 한 것들이 있으니 바로 각종 전염성 질병들이다. 조류독감, 중증급성호흡기증후군 (사스)에 이어 A형 간염, 신종플루까지 이름만으로도 두려운 질병 외에도 식중독, 세균성 이질, 콜레라와 유행성 눈병 등 각종 전염성 질병까지 인간은 늘 위험에 노출돼 있다. 여기서 아이러니한 것 한 가지. 이런 무시무시한 각종 감염성 질병으로부터 자신의 건강을 보호하는 아주 쉽고도 간단한 방법이 있으니 그것이 바로 손 씻기이다.

손은 모든 표면과 직접 접촉하는 부위다. 손은 각종 세균과 바이러스를 인체로 전파시키는 매개체이다. 대부분의 감염성 질환은 공기를 통해 코나 입으로 병균이 직접 침입하기 보다는 바이러스가 묻은 손이 눈이나 코, 입과 접촉하여 감염되는 경우가 더 많다. 예를 들어 감기를 전염시키는 중요한 매개체 중 하나가 자신의 손이란 사실을 아는 사람은 그리 많지 않다. 대부분의 감기 바이러스는 감기에 걸린 사람의 손에서 책상이나 문의 손잡이 등에 옮겨져 있다가 그걸 만진 사람의 손으로 옮겨가고, 그 손에 의해 다시 코나 입 등의 점막으로 전해져서 감염되는 것이다. 이렇듯 질병의 70 %가 손을 통해서 전염되지만 손 청결에 대한 사람들의 관심은 그다지 크지 않다. 실제로 감염내과 전문의들은 "이질, 감기, 눈병 등을 일으키는 병균들이 주로 손을 통해 옮겨 다니므로 평소에 손만 제대로 씻어도 수많은 질병을 예방할 수 있다"고 말한다. 대한 의사협회와 질병관리본부에서는 이런 사실을 바탕으로 자주, 올바르게, 깨끗하게 비누를 사용해서 꼼꼼하게 손을 씻는 내용의 캠페인을 지속적으로 벌이고 있다.

대소변을 본 후, 외출에서 돌아온 직후에는 손 씻는 습관을 갖도록 한다. 재채기를 할 때 손으로 입을 가렸다면 꼭 손을 씻어야 한다.

애완동물을 만진 후, 음식을 먹거나 요리하기 전, 돈을 만진 후에도 반드시 손을 씻어야 한다. 특히 오래된 책과 돈에는 보통의 원인인 살모넬라와 쉬겔라 등의 식중독 균이 존재한다. 애완동물에는 진드기나 벼룩 등이 서식할 확률이 높고, 날 음식과 씻지 않은 과일과 야채 등에는 식중독을 유발하는 세균이 내재해 있을 수 있다. 또 피부에 난 상처에는 엄청난 수의 균, 특히 식중독을 일으키는 황색포도 상구균이 살고 있기 때문에 상처를 만진 후에는 반드시 손을 씻어야 한다. 손에 상처나 긁은 염증이 있는 사람이 제대로 상처 부위를 처리하지 않은 채 음식을 조리하는 일은 위험하다. 그 외에도 기저귀를 간 후, 콘택트렌즈를 끼거나 빼기 전 책이나 컴퓨터를 만진 후 등 가능한 손은 자주 씻도록 한다.

특히 위생관리의 사각지대에 놓여 있는 컴퓨터와 키보드, 마우스 등에는 엄청난 양의 박테리아가 존재할 가능성이 굉장히 높다.

손을 잘 씻는 데도 요령이 있다. 손을 씻을 때는 항균 성분이 포함된 비누나 세정제를 이용하면 더 효과적이다. 비누를 사용해 흐르는 물로 올바른 방법에 따라 씻는다면 손에 남아 있는 세균의 약 99.8 %를 제거할 수 있다. 먼저 비누 거품을 충분히 내 손과 팔목까지 꼼꼼히 문질러 닦아야 하고 흐르는 물에 깨끗하게 헹군다. 손가락 끝과 손가락 사이, 손톱 밑은 손을 씻을 때 지나치기 쉬운 부위. 특히 손톱은 세균의 온상으로 씻을 때는 손톱을 반대쪽 손바닥에 문질러 씻어야 한다. 비누는 물비누가 좋다. 고형비누의 경우 젖은 상태에서는 오염이 되기 쉽기 때문에 작게 잘라서 사용하거나 잘 말려서 사용하는 것이 좋다. 손을 씻고 난 다음에는 일회용 종이 타월이나 온열 건조기를 이용해 물기를 완전히 건조시키면 된다. 여럿이 사용하는 수건은 균의 또 다른 매개체가 될 수 있기 때문에 1회용 종이타월이나 내부 세정이 잘 된 공기 건조기를 사용한다. 만약 공중 화장실 등 비누가 없는 곳이라도 생략하지 말고 물만으로도 손을 씻도록 한다. 흐르는 물로만 씻어도 세균 제거에 상당한 효과가 있다는 사실이 밝혀졌다. 시중에 나와 있는 알코올 제제의 손 세정제는 물과 비누의 사용이 어려울 때 사용하면 효과적이다. 손 세정제는 사용이 간편하고 미생물 제거에 신속한 효과를 나타낸다는 장점이 있다. 사용법은 손바닥에 제제를 따르고 양손을 잘 비비면서, 손과 손가락 사이까지 완전히 건조될 때까지 골고루 문지르면 된다. 사용량은 제품에 따라 결정하는데 보통 1회에 1~3 mL 정도 필요하다.

올바른 손씻기 6단계는 다음과 같다.

1. 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
2. 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
3. 손바닥을 마주대고 손깍지를 끼고 문질러 주세요
4. 손가락을 마주잡고 문질러 주세요
5. 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요
6. 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요