

[ 리빙 ]

# 베개는 세균의 온상? “두드러라”

## 영 맨체스터대 우드콕 박사팀, “베개 숨 천식·폐질환 원인” 연구 발표

### 일주일에 한번 30분 이상 햇볕에 말려 해충·세균 없애야

하루에 한번씩은 베고 자는 베개. 하지만 그 베개 속에 얼마나 많은 세균이 숨어있는지 알고 있는가? 이불보다는 자주 세탁을 하게 마련인 베개지만 베개갓을 빨았다고 해서 안심했다간 큰 오산이다. 베개 속 숨어 천식이나 폐질환을 악화시키는 세균이 득실거린다는 연구 결과가 발표됐기 때문이다.

영국 맨체스터 대학 애널리 우드콕 박사팀은 최근 ‘알레르기 저널’에 ‘베개 속에 최고 16종류의 다양한 세균이 검출됐으며 이는 천식과 폐질환의 원인이 된다’는 내용의 보고서를 발표했다.

연구팀에 따르면 18개월에서 20년 동안 사용된 깃털 베개와 합성섬유 베개 각각 5개를 조사한 결과 베개 10개에서 제각각 다른 종류의 세균 4~16 종류가 나왔다는 것이다. 특히 합성섬유 베개에서 발견된 것은 천식을 악화시키는 세균이었다.

또 폐질환의 일종인 아스페르질루스증을 일으키는 곰팡이(아스페르질루스 푸미가투스·Aspergillus fumigatus)도 함께 발견됐다. 이 곰팡이는 백혈병이나 골수 이식 환자들에게 감염을 일으킬 수 있는 것으로 알려져 있다.

연구팀은 “베개에서 발견되는 곰팡이는 땀이나 외인 효소 만큼 다양하다”며 “이는 베개 안에 그들만의 작은 생태계가 이뤄지고 있음을 보여 주는 것”이라고 밝혔다. 연구팀은 세균은 어떤 환

#### ■ 베개관리 이렇게 ■

1. 일주일에 30분 이상 일광욕
2. 1분 이상 방망이로 두드러라
3. 스티밍청소기 2~3분 간 작동
4. 구입시 세탁가능한 솜 선택

경에서도 서식이 가능하며 피부 각질이나 집먼지 ‘진드기’ 배설물 등을 먹고 자란다고 덧붙였다.

국내에서도 지난 2004년 순천향대 연구팀이 우리 나라에서 흔히 사용하고 있는 ‘베개베개’에 천식증상을 악화시킬 수 있는 ‘엔도톡신(內毒素·Endotoxin)’이 스펠지 베개보다 12.5배나 더 함유돼 있다는 연구결과를 내놓기도 했다. 엔도톡신은 생후 6개월~1년 사이의 유아에게 노출되면 오히려 면역력을 높여 아토피나 천식에 걸릴 위험성을 낮추지만, 이미 천식증상이 있는 사람의 경우에는 증상 악화는 물론 치명적 부작용을 일으킬 수도 있는 것으로 알려져 있다.

베개에 세균이 많은 것은 자는 동안 머리에서 흐르는 땀 또는 기를 때분으로 분석된다. 게다가 가슴기와 난방 등으로 실내 온도가 올라가는 겨울철에는 세균 번식이 더욱 활발해지게 마련이다. 세균과 해충 없는 건강한 잠자리를 위해서는

되도록 합성 섬유로 된 베개보다는 천연 제품이 좋다. 물론 자주 세탁하는 것과 통풍이 잘 되는 곳에서 완벽하게 말리는 것은 기본이다.

기본을 염두에 두고 다음과 같은 방법으로 베개를 관리하면 최소한 ‘세균과의 잠자리’는 피할 수 있다.

첫째, 일주일에 한번 30분 이상 일광욕을 해주는 것이 좋다. 물론 베개갓을 벗긴 뒤 돌려가며 골고루 말려야 효과적이다.

둘째, 1분 이상 방망이로 세게 두드려준다. 먼지, 비듬, 해충의 사체 등을 없애는데 좋다. 약하게 오래 할 것이 아니라 먼지가 날리는 것이 보이지 않을 때까지 세게 때리는 것이 중요하다.

셋째, 130~160도의 고열이 나오는 스티밍 청소기를 2~3분 간 작동하면 해충을 박멸하는 데 도움이 된다. 청소 후 바로 장롱에 넣어두고 말려야 한다.

넷째, 베개를 고를 때부터 세탁이 가능한 솜을 선택하는 것이 중요하다. 뜨거운 물로 세탁하는 것이 해충이나 세균이 없애는 데 가장 효과적인 방법이기 때문이다.

여러가지 방법을 동원해 베개를 청소해도 ‘짙짙한 게 남아있다면 전문 업체에 의뢰하면 된다. 업체에서는 집으로 직접 출장을 나와 고압 장비로 충격한 뒤 강력 진공청소기로 빨아들인다. 뿐만 아니라 약품 처리 및 자외선 살균 소독과정을 거치게 된다. 이 때 인체에 해가 없는 천연 약품을 사용하는 업체를 골라야 한다.


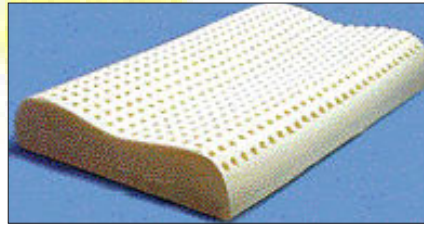

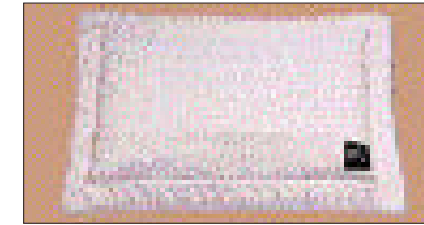


/정성필기자 camus@kwangju.co.kr



베개를 청결히 관리하기 위해서는 구입할때 세탁이 가능한 솜을 선택하는 것이 좋다. 베개 속의 세균을 제거하기 위해서는 뜨거운 물로 세탁하는 것이 해충이나 세균이 없애는 데 가장 효과적이기 때문이다. (사진=광주 신세계백화점 제공)



**베개도 웰빙시대** 백화점이나 할인매장, 시장 등에는 수많은 종류의 베개가 나와있다. 어떤 베개를 고르는 것이 나올까. 이젠 모양과 기능만 따질 것이 아니라 세탁이 가능한지 여부도 꼼꼼히 따져봐야 한다.

<p><b>메모리폼 베개</b></p> 	<p><b>라텍스베개</b></p> 	<p><b>메시베개</b></p> 	<p><b>침낭베개</b></p> 	<p><b>국화꽃베개</b></p> 	<p><b>게르마늄 황토베개</b></p> 
--	---	---	--	---	---

탄력이 좋은 것이 특징이며 황토 등의 성분을 넣은 기능성도 여러 종류다. 베개의 곡선이 목과 어깨에 안정감을 주고, 어깨 근육을 풀어준다. 미지근한 물에 손 세탁을 한 뒤 수건으로 말아 그늘에서 말리면 된다. 탈수는 금물. 세탁을 할 수 없는 제품도 있기 때문에 구입할 때 문의해야 한다.

메모리폼 베개와 기능은 비슷하나 성분이 다르다. 라텍스 재질의 미세한 공기방 (Air-cell) 구조와 핀홀(Pin Hole)이 수면 시 쾌적한 공기를 순환시킨다. 100% 천연 라텍스라면 쉽게 산화돼 부스러지거나 주저앉지 않는 강점이 있다. 세탁법은 메모리폼 베개와 동일하다.

머리를 시원하게 해 땀이 차지 않게 한다. 또한 두통과 현기증에도 좋은 것으로 알려지고 있다. 하지만 몸이 차갑거나 혈액 순환이 잘 안되는 사람, 저혈압 또는 천식 환자는 피해야 한다. 기본적으로 천연 소재의 베개의 경우 베개갓은 자주 빨고, 속은 햇볕에 돌려가며 말리는 것이 좋다.

감촉이 시원하고 쾌적할 뿐 아니라 수면 중 발산되는 땀을 흡수해 숙면을 돕는다. 베개갓을 자주 물세탁하면 되지만 베개 속은 세탁이 불가능하다. 베개 속에 오염물질이 묻었을 때는 물걸레로 닦아 통풍이 잘 되는 그늘진 곳에 말린다.

베개 속에 국화꽃과 씨앗 등을 넣고 곁에는 옥돌을 부착한 것. 여기에 면 소재의 베개갓이 둘러져 있다. 향기로운 국화향과 함께 잠들 수 있는 장점을 가지고 있다. 베개 속에 땀 등이 배었을 경우를 대비해 내용물을 교체할 수 있게 돼 있다. 세탁은 하지 않고 햇볕에 자주 말린다.

원적외선 물질인 게르마늄을 폴리에틸렌과 혼합한 뒤 성형가공한 12mm 크기의 침이 내장돼 있다. 여름엔 시원하고 겨울엔 따뜻한 황토 성분을 이용한 것. 역시 물 세탁은 금물이다. /정성필기자 camus@kwangju.co.kr

<p><b>생활정보</b></p> <p>2006년 4월 5일</p>	<p><b>중합병원 직입부지 매매</b></p> <p>● 1. 부지 면적 1,000㎡</p> <p>● 2. 도로 폭 10m</p> <p>● 3. 상하수도 연결</p> <p>● 4. 24시간 경비</p> <p>● 5. 24시간 관리</p> <p>● 6. 24시간 청소</p> <p>● 7. 24시간 보안</p> <p>● 8. 24시간 소방</p> <p>● 9. 24시간 의료</p> <p>● 10. 24시간 교육</p> <p>연락처: 010-8427-9997</p>	<p><b>공무원 대졸 (직장인)</b></p> <p>● 1. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 2. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 3. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 4. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 5. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 6. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 7. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 8. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 9. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>● 10. 공무원 대졸 (직장인)</p> <p>연락처: 010-8427-9997</p>	<p><b>독일보청기</b></p> <p>● 1. 독일보청기</p> <p>● 2. 독일보청기</p> <p>● 3. 독일보청기</p> <p>● 4. 독일보청기</p> <p>● 5. 독일보청기</p> <p>● 6. 독일보청기</p> <p>● 7. 독일보청기</p> <p>● 8. 독일보청기</p> <p>● 9. 독일보청기</p> <p>● 10. 독일보청기</p> <p>연락처: 010-8427-9997</p>
<p><b>스포츠센터</b></p> <p>● 1. 스포츠센터</p> <p>● 2. 스포츠센터</p> <p>● 3. 스포츠센터</p> <p>● 4. 스포츠센터</p> <p>● 5. 스포츠센터</p> <p>● 6. 스포츠센터</p> <p>● 7. 스포츠센터</p> <p>● 8. 스포츠센터</p> <p>● 9. 스포츠센터</p> <p>● 10. 스포츠센터</p> <p>연락처: 010-8427-9997</p>	<p><b>중고자동차 매매</b></p> <p>● 1. 중고자동차</p> <p>● 2. 중고자동차</p> <p>● 3. 중고자동차</p> <p>● 4. 중고자동차</p> <p>● 5. 중고자동차</p> <p>● 6. 중고자동차</p> <p>● 7. 중고자동차</p> <p>● 8. 중고자동차</p> <p>● 9. 중고자동차</p> <p>● 10. 중고자동차</p> <p>연락처: 010-8427-9997</p>		