



5번 이상 씻지 않은 컵, 그대로 사용하면 어떤 일이?

코메디닷컴 | 입력 2022년 4월 29일 07:00 | 수정 2022년 4월 28일 21:31 | 58,447



사무실 책상이나 침실용 탁자는 자신이 자주 쓰는 컵을 놓는 장소다. 이 같은 공간에 항상 컵을 두는 생활을 한다면 그 만큼 물을 자주 마신다는 의미다. 물을 가까이 두는 생활을 한다는 건 건강한 일이다. 일반적으로 권장되는 하루 8컵의 물을 마신다면 더더욱 환영할 일이다. 그런데 이렇게 **5번 이상** 수차례 물을 마시는 동안 단 한 차례도 **컵을 씻지 않는다면 어떤 일이 벌어질까.**

전문가들에 따르면 **미생물**이 생존하기 가장 좋은 조건 중 하나가 바로 **습한 공간**이다. **씻지 않은 컵**을 되풀이해 사용한다는 건 양껏 늘어난 **세균**을 알약 삼키는 듯 물과 함께 들이킨다는 의미다. 맹물만 담아둔 컵은 외관상 깨끗해 보이지만 눈에 보이는 게 전부는 아니다.



물론 이처럼 **여러 차례 씻지 않은 컵**을 사용해도 일반적으로 건강상 특별히 큰 문제가 생기지는 않는다. 그런데 요즘처럼 계절적인 조건까지 미생물이 번식하기 유리한 조건을 형성하고 있을 땐 건강의 잠재적 위험 요인인 **바이러스**와 **장내 기생충**이 늘어나기 쉽다. 씻지 않은 컵이 **페트리접시(세균을 배양하는 접시)** 역할을 하게 된다는 것이다.

미국 뉴햄프셔대학교 미생물학과 연구진에 따르면 특히 몸이 아파 **면역력**이 떨어진 상태에서 이 같은 방법으로 물을 계속 마시게 되면 아픈 몸이 채 **나기도 전에 또 다시 아파지는 원인**이 될 수 있다. **헬리코박터균**에 감염돼 생기는 **위궤양**이나 **분출성 구토**, **심한 설사** 등이 멈추지 않고 **연속적**으로 일어날 수 있다는 것이다.



수돗물처럼 흐르는 물이 아닌 **고여 있는 물**은 **박테리아 성장**을 저지할 수 있는 힘이 없다. **컵을 씻을 때도** 미리 받아둔 물보단 **흐르는 수돗물**로 씻는 것이 정석이다.

다른 사람과 컵을 공유하는 것보단 **혼자 컵을 이용**하는 편이 병원균에 옮을 가능성을 최소화할 수 있는 방법이다. 병원균은 느닷없이 갑자기 몸 안으로 들어오는 게 아니라 **병원균이 있는 사람**이나 그 사람이 **사용한 물건**을 매개로 해 **옮겨오기 때문**이다.



플라스틱 재질의 컵보단 **유리컵**이 미생물을 기준으로 했을 때 보다 **안전한 선택**이다. 유리컵은 박테리아가 번식하고 은신할 수 있는 미세한 틈이 적다. 또 **물기가 좀 더 빨리 마른다는 점**에서도 박테리아가 성장하기 상대적으로 어려운 환경을 형성한다.

컵을 사용할 땐 본인 **혼자 사용할** 수 있는 **전용 컵**을 마련하고 **유리처럼 세균 번식이 불리한 재질**로 된 제품을 사용하며 빈 잔을 다시 채우기 전엔 **흐르는 물에** 씻은 다음 사용한다. 또 사용하지 않을 땐 잘 **건조**시켜 둔다면 물을 마셨을 때 얻을 수 있는 혜택을 더욱 효과적으로 누릴 수 있게 된다.

코메디닷컴 kormedinews@kormedi.com

저작권© '건강을 위한 정직한 지식' 코메디닷컴(<https://kormedi.com>) / 무단전재-재배포 금지

3개 댓글

.

컵안씻었다고 장내기생충?ㅋㅋㅋ

조기연

좋은 생활정보입니다.
감사합니다.

○○

물 한번 마실때마다 컵을 씻으란 소린가? 말이 되나?

