



코람뉴스 (2022 년 2 월)

앞으로 맞이해야 하는 '코로나와 함께하는 세상을 위해 (with CORONA)', CDC 전문가들은 적합한 마스크를 사용할 것을 권고하고 있습니다. 전문가들이 추천하는 "N 95" 또는 "KN95" 마스크란 어떤 것인가에 대해 알아보까요??

천마스크나 덴탈마스크, 수술용 마스크는 "N 95" 또는 "KN95" 에 비해 코로나 바이러스로부터 전염 방지력 & 보호력이 떨어진다고 합니다.

N95 마스크는 의료진들이 코로나 19 감염자를 돌볼 때 쓰는 마스크로, 한국의 KF94 등급에 해당한다. 전문가들은 오미크론 변이가 확산하고 있는 현 상황에 천 마스크는 너무 헐거워 사실상 무용지물이며, N95 등 고품질 마스크를 쓰는 것이 더 효과적이라고 지적하고 있다. 덴탈마스크는 특성상 얼굴에 밀착이 잘되지 않으며, 바이러스로부터 효율적으로 막을 수 없다.



사진은 N95 마스크로, N95 마스크는 미국 국립산업안전보건 연구원에서 인증해주는 마스크이다.

미국에서 생산되고, 미국에서 인증된 것으로, 머리 전체에 고무줄을 둘러 끼우는 방식으로 마스크 모양은 동그랗고, 습기가 올라오기 때문에 안경이나 선글라스 끼신 분들은 활용하기 어렵지만, 그래도 분진을 95% 걸러주는 성능 좋은 제품이다.

그러면 KN95 는 어떤것일까?

중국산으로 KN95 도 마찬가지로 분진 95%이상을 거른다고 한다. KN 과 KP 는 중국 정부에서 인증한 마스크 제품으로, K 다음 붙는 P 와 N 은 해당 마스크가 분진, 오일 미스트를 보호할 능력을 보유하고 있는지에 대한 것으로 KP 가 분진 및 장시간 오일 미스트 보호 능력이 있고, KN 은 분진 보호는 되지만 오일 미스트 보호능력이 없다는 의미이다.



한국의 식약처에 따르면 미국산인 N95 와 중국산 KN95, 한국산 KF94 마스크, 모두 유사한 바이러스 차단 효과를 지닌다고 한다. 특히 KF(Korea Filter)는 한국의 식약처가 인증한 상표로, 마스크의 미세입자 차단 성능을 검증한 뒤 부여하는 인증마크로, 'KF80'은 평균 0.6 μm 크기의 미세입자를

80% 이상 걸러낼 수 있다는 뜻이다. 'KF94'와 'KF99'는 0.4 μm 크기의 입자를 각각 94%, 99% 이상 걸러낸다는 의미이다.

다음의 도표는 각 국가별 마스크의 기준 및 표시법으로 참고하시기 바랍니다.

국가별 마스크 기준 현황

국가	구분	등급	기 준		
			분진포집효율	안면부흡기저항	누설률
한국 (식약처)	보건용	KF80	80 % 이상 (염화나트륨 시험)	6.2 mmH ₂ O 이하 (30 l /min)	25 % 이하
		KF94	94 % 이상 (염화나트륨 및 파라핀 오일 시험)	7.2 mmH ₂ O 이하 (30 l /min)	11 % 이하
		KF99	99.0 % 이상 (염화나트륨 및 파라핀 오일 시험)	10.3 mmH ₂ O 이하 (30 l /min)	5 % 이하
유럽	산업용	FFP1	80 % 이상 (염화나트륨 및 파라핀 오일 시험)	6.2 mmH ₂ O 이하 (30 l /min)	25 % 이하
		FFP2	94 % 이상 (염화나트륨 및 파라핀 오일 시험)	배기밸브 설치	11 % 이하
		FFP3	99 % 이상 (염화나트륨 및 파라핀 오일 시험)	배기밸브 설치	5 % 이하
미국	산업용, 의료기기	N95	95 % 이상 (염화나트륨 시험)	35 mmH ₂ O 이하 (85±2 l /min)	-
		N99	99 % 이상 (염화나트륨 시험)		-
		N100	99.97 % 이상 (염화나트륨 시험)		-
일본	산업용	1급	80 % 이상 (염화나트륨 및 Dioctylphthalate)	4.5 mmH ₂ O 이하 (40 l /min)	-
		2급	95 % 이상 (염화나트륨 및 Dioctylphthalate)	5 mmH ₂ O 이하 (40 l /min)	-
		3급	99.9 % 이상 (염화나트륨 및 Dioctylphthalate)	10 mmH ₂ O 이하 (40 l /min)	-





'돈을 잃으면 조금 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이고, 건강을 잃으면 다 잃는 것이다'라는 격언이 있다. 건강이 무엇보다 중요하다는 얘기다. 조선 중기의 유학자이자 정치가인 율곡 이이는 건강을 위한 열 가지 가르침을 남겼다. 건강하게 살기 위해 우리가 지켜야 할 것들은 무엇이 있을까? 율곡 이이의 건강 십훈을 소개한다.

1. 소식다작(小食多爵): 음식을 적게 먹고, 많이 씹어라.
2. 소육다채(小肉多菜): 고기를 적게 먹고, 채소를 많이 먹어라.
3. 소염다초(小鹽多醋): 소금은 적게 먹고, 식초는 많이 먹어라.
4. 소당다과(小糖多果): 단것을 적게 먹고, 과일은 많이 먹어라.
5. 소차다보(小車多步): 차를 적게 타고, 많이 걸어라.
6. 소의다욕(小依多浴): 옷은 적게 입고, 자주 목욕하라.
7. 소언다행(小言多行): 말을 적게 하고, 많이 움직여라.
8. 소분다소(小憤多笑): 화를 적게 내고, 많이 웃어라.
9. 소욕다시(小慾多施): 욕심은 적게 내고, 많이 베풀어라.
10. 소빈다면(小煩多眠): 고민은 적게 하고, 잠은 충분히 자라.



알려드립니다.

♥ 2월 1일은 구정입니다. 복조리에 많은 복을 담아 각 가정에 전달하겠습니다.

♥ 요즘에는 식당이나, 맥도날드 & 스타벅스에 가더라도 백신카드를 직원들에게 보여주어야 합니다. 백신카드를 핸드폰에 사진을 찍어서 저장하거나, 복사해서 다니시면 조금 편리하지 않을까요??

도움이 필요하시면 서비스코디네이터에게 오세요...

♥ 코람 빌딩 근처에 코로나 테스트 장소가 생겼어요. 주소는 : 4346 N Pulaski 입니다. Montrose & Pulaski 사거리에 있습니다.

♥ 코람 엔지니어인 정인호선생님은 코람에서 일하게 되면서, 힘드신 주민분들을 도와드리는 것이 무척 행복하다고 하네요. 또한 정선생님의 연장을 빌려다 사용하신 분들은 꼭 제자리에 놓아주시기를 거듭 부탁드립니다....

♥ 서비스코디네이터, 김옥경은 2월말로 은퇴를 하게되었습니다. 그동안 보내주신 사랑과 성원에 감사드리며 은퇴자로서의 생활을 시작하겠습니다. 감사합니다!!!!

2월의 생신을 축하합니다. 생신을 축하합니다.

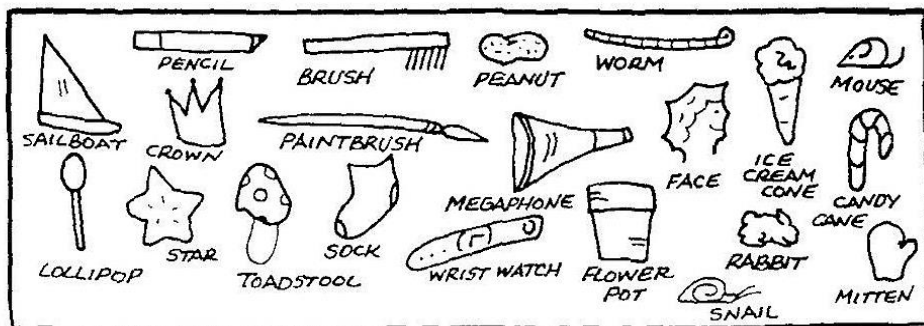
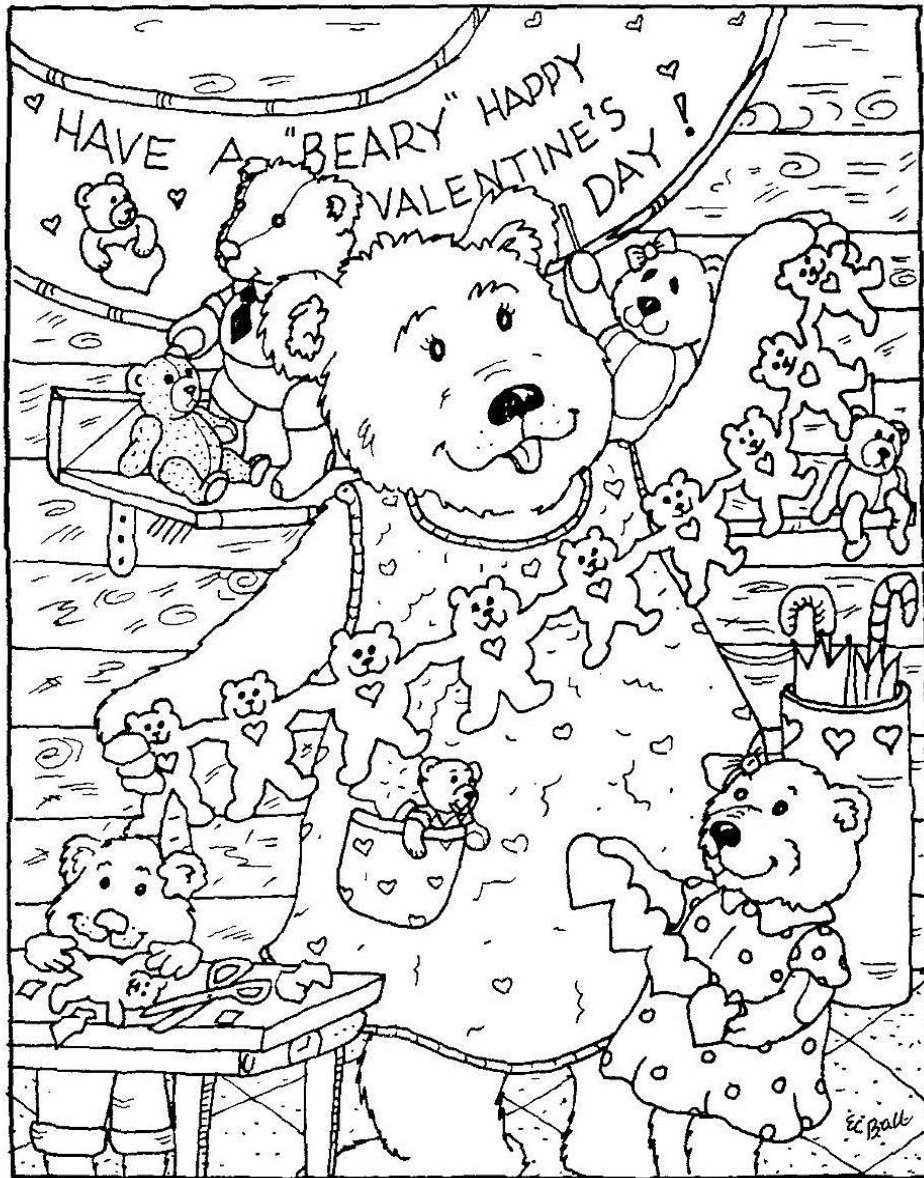
오성진님 (10 일, 311 호), 양길자님 (28 일, 404 호),
윤영란님 (9 일, 402 호)



아직은 땅은 얼어 있으나, 마음만은 봄을 향해 나아갑니다...

봄을 기다리며 시인 이해인 수녀님의 글을 감상하고자 합니다.

“봄과 같은 사람은 어떠한 사람일까 생각해본다. 그는 아마도 늘 희망하는 사람, 기뻐하는 사람, 따뜻한 사람, 친절할 사람, 명랑한 사람, 온유한 사람, 생명을 소중히 여기는 사람, 고마워할 줄 아는 사람, 창조적인 사람, 긍정적인 사람일게다. 자신의 처지를 원망하고 불평하기 전에 우선 그 안에 해야 할 바를 최선의 성실로 수행하는 사람, 어려움 속에서도 희망과 용기를 새롭히며 나아가는 사람이다.”



숨은 그림 찾기 : PENCIL (연필), BRUSH (붓), PEANUT (땅콩), WORM (지렁이), MOUSE (쥐), SAILBOAT (돛단배), CROWN (왕관), PAINTBRUSH (그림 붓), MEGAPHONE (스피커), FACE (얼굴), ICECREAM CONE (아이스크림 콘), CANCY CANE (막대사탕), LOLLOPOP (막대사탕), STAR (별), TOADSTOOL (독버섯), SOCK (양말), WRIST WATCH (손목시계), FLOWER POT (화분), RABBIT (토끼), SNAIL (달팽이), MITTEN (빙어리 장갑)

