코로나19 대응 수칙

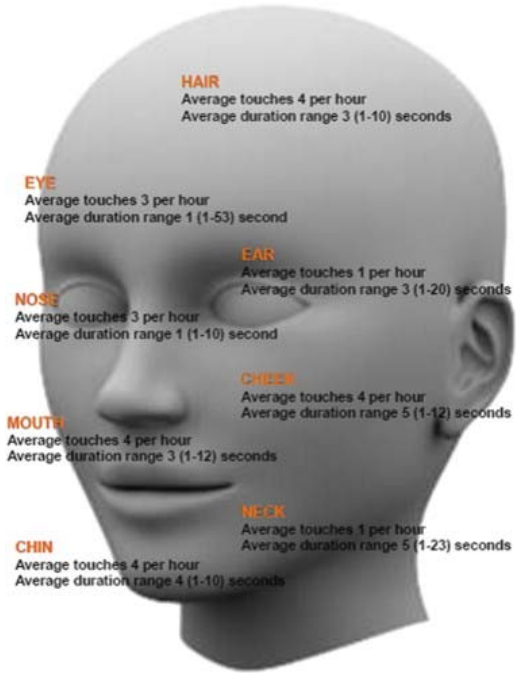
얼굴 만지지 않기

(Stop touching my face)

서울특별시 | 서울시 지역사회통합건강증진사업지원단

Q. 우리가 하루에 얼굴을 만지는 횟수는 얼마나 될까?

A: 일반적으로 사람들은 시간당 평균 23회 정도 얼굴을 만짐



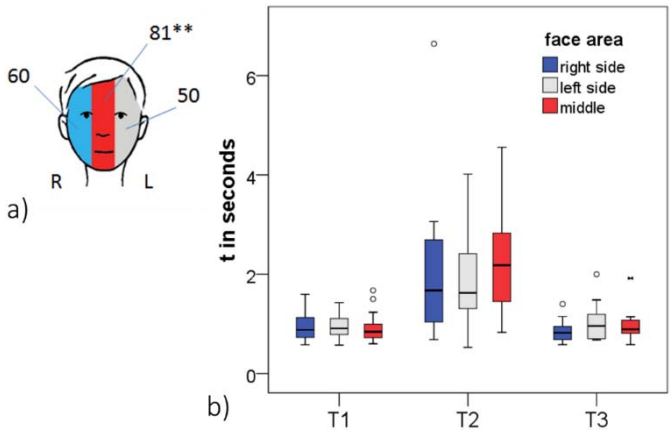
- 머리 : 시간당 평균 4회, 회당 평균 3초 정도
- 눈 : 시간당 평균 3회, 회당 평균 1초
- 귀 : 시간당 평균 1회, 회당 평균 3초
- 코 : 시간당 평균 3회, 회당 평균 1초
- 볼 : 시간당 평균 4회, 회당 평균 5초
- 입 : 시간당 평균 3회, 회당 평균 3초
- 목 : 시간당 평균 1회, 회당 평균 5초
- 턱 : 시간당 평균 4회, 회당 평균 4초

출처: Kwok & McLaws (2015). Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygine. American Journal of Infection Control, 43(2), 112-114.

Q. 우리는 왜 얼굴을 만지는 걸까?

A: 얼굴을 만지면 불안과 불편한 감정을 누그러뜨릴 수 있기 때문.

또한 주의가 산만해지는 것을 피하기 위해서도 얼굴을 만짐



출처: Mueller, Martin, & Grunwald (2019). Self-touch: Contact durations and point of touch of spontaneous facial self-touches differ depending on cognitive and emotional load. PLoS ONE, 14(3), e0213677)

Q. 왜 얼굴을 만지지 말라고 하는 걸까?

A: 입과 코는 세균이나 바이러스가 우리 몸으로 들어오는 핵심 통로

앞선 연구 결과에 따르면, 사람들은 수시로 얼굴을 만지며, 그중 입, 코, 눈 같은 얼굴의 점막 부위를 만지는 횟수가 절반에 가까움(44%)

이미지 출처: https://www.tips.life/10-best-natural-and-effective-acne-treatments/

Q. 얼굴을 만지지 않기 위해서는?

A: 가까운 곳에 휴지 두기(얼굴을 만져야 한다면 휴지로)

- 눈이나 코가 간지러워 비비거나 긁어야 한다면, 손가락 대신 휴지를 사용할 것

Q. 얼굴을 만지지 않기 위해서는?

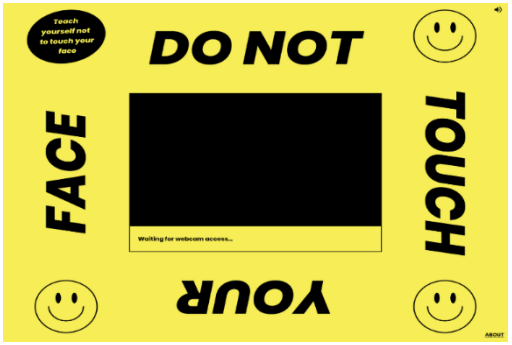
A: 얼굴 만지는 계기 확인하기

- 언제 얼굴을 만지게 되는지를 알게 되면, 얼굴을 덜 만지게도 할 수 있음

  눈이 건조해서 비비게 되는 경우 - 인공눈물 등을 통해 보습 강화

  콘택트렌즈 착용하던 사람의 경우 - 안경 착용 권유(안경이 물리적 장벽이어서 눈을 덜 비비는 효과)

  데스크탑이나 책상 곳곳에 메모를 해서 알림 역할을 하도록 함



웹캠으로 이용자의 행동을 보고
얼굴을 만지면 알려주는 사이트
donottouchyourface.com

Q. 얼굴을 만지지 않기 위해서는?

A: 손을 바쁘게 만들기

- 스트레스볼이나 지압기 등 활용(물론 스트레스볼이나 지압기는 정기적으로 소독 필요)

- 향이 있는 비누나 로션 사용(손을 얼굴 가까이 대면 냄새로 금방 알아차릴 수 있게)

이미지 출처: Shutterstock, @380227669

Q. 얼굴을 만지지 않기 위해서는?

A: 하지만 무엇보다.. 스트레스를 줄이기

- 얼굴을 만지지 않기 위해 의식적으로 노력한다고 스트레스를 받기 보다
  얼굴을 만지는 것이 자연스러운 행동임을 인식하고, 깨끗한 손을 유지하기 위해 노력할 것
  손이 깨끗하다면 얼굴 만지는 건 치명적이지 않음

참고자료

Kwok & McLaws (2015). Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygine. American Journal of Infection Control, 43(2), 112-114

Mueller, Martin, & Grunwald (2019). Self-touch: Contact durations and point of touch of spontaneous facial self-touches differ depending on cognitive and emotional load. PLoS ONE, 14(3), e0213677)

New York Times, 2020.03.05. How to stop touching your face

Los Angels Times, 2020.03.04. A coronavirus danger: Touching your face. Here is how to stop doing it.