

카피킬러라이트 표절 검사 결과 확인서

문서표절률

13%

확인서 정보

검사번호 : 00210813616

발급일자 : 2022.12.15 00:02

아이디 : yuniyuni100@naver.com

닉네임 : LGY1104

검사일자 : 2022.12.15 00:00

검사문서 : 검사 최종.hwp

본 확인서는 yuniyuni100@naver.com 사용자가 카피킬러에서 표절검사를 수행한 표절분석 결과에 대한 문서로 카피킬러 표절검사 시스템이 자동으로 생성한 자료입니다. 문서 작성 기준이 각 학교, 기관마다 다르기 때문에 최종 평가자의 표절평가 결과와는 다를 수 있습니다.

표절 검사 상세 결과

문서표절률	전체문장	동일문장	의심문장	인용/출처	범형/경전
13%	93	0	7	61	0

표절 결과 문서명

검사 최종.hwp

마스크가 몸에 끼치는

부정적인 영향

목차

I. 서론

II. 본론

1. 마스크로 인한 저산소 상태
2. 지금 쓰는 마스크는 가짜, 미세 플라스틱
3. 마스크로 인한 세균

III. 결론

IV. 참고문헌

과목명 : 대학 글쓰기

교수명 : 조성훈

전공 및 분반 : 뷰티디자인 경영학과

학 번 : 202211670

이 름 : 이가윤

제출일 : 12월 14일

I. 서론

마스크 부작용은 백신 부작용만큼 심각한 것은 아니지만 지금 우리나라를 보면 정말 심각한 문제이다. 해외는 마스크 없이 초반 코로나 시절을 보낸 나라도 많았고, 마스크의무화 풀어주자마자 과감하게 벗어 버렸지만 우리는 백신도 세계 최고로 많이 맞았음에도 불구하고 마스크를 못 벗고 있는 실정이다. 마스크 부작용은 기억력 감퇴, 판단력 저하, 집중력 저하, 두통, 편두통, 신경근질환, 현기증, 뇌전증, 간질, 과민증, 여드름, 아토피, 피부 장벽 손상, 탈진, 신부전증, 혈압상승, 호흡기장애, 심폐기능장애, 만성 폐쇄성 질환, 비염, 천식, 폐쇄성 질환 등이 있다. 마스크를 쓰고 있으면 마스크가 습기와 열기에 오염이 되고 세균과 바이러스를 막아주는 게 아니라 세균과 바이러스를 만들어낸다. 또한 이산화탄소 배출을 막고 산소는 부족하게 한다.

53명의 외과 의사들이 의학저널에 발표한 '대수술 시 마스크 유도 탈 산소화에 관한 예비 보고서'에 따르면, "질병 마스크를 착용한 지 불과 몇분만에 혈중 산소수치가 현저하게 감소시킨다."라고 한다. 이 연구결과는 하루에 단 1시간 이상 수술용 마스크를 착용하는 것이 생리학적으로 해로운 영향을 유도할 만큼 동맥 산소를 낮출수 있다는 것을 시사한다. 마스크로 인한 혈액 산소 결핍 사례는 치명적인 결과를 일으킨다. 중국에서 두명의 소년이 체육시간에 마스크를 착용한 채 뛰다가 갑작스러운 심장마비로 사망하는 비극적인 일이 있었다.

이런 일이 발생하는 이유는 이산화탄소 때문이다. 운동을 하게 되면 심장 근육은 기능하고 생존하기 위해 산소를 필요로 하고, 더 열심히 작동할수록 더 많은 산소를 필요로 한다. 마스크는 산소 흐름을 심각하게 제한하고 공기 흡입을 막고 동맥 산소를 감소시켰다. 이산화탄소 독성의 주요 증상은 아래도 표를 보면 왜 코로나의 수축이나 전염을 막기 위해 마스크를 착용하는 것이 매우 나쁜 생각인지 더 잘 이해할 수 있을 것이다.

[그림-1] 이산화탄소 독성의 주요 증상

II. 본론

1. 마스크로 인한 저산소 상태

코로나 사태 초기 코로나19는 고혈압 당뇨 등이 있는 고령의 기저질환자에게 위험하고 젊은 사람은 걸려도 무증상이거나 가벼운 호흡기 질환만 겪는다고 했다. 대중은 '고령자나 지병이 있는 환자는 면역력이 약하고 젊은이는 면역력이 강하니까 그렇겠지'라고 막연히 생각했다. 하지만 면역력이라는 단어가 정확히 무엇을 의미하는지, 고령자 및 기저질환자가 젊은이와 어떤 차이가 있는지 정확히 따져보는 사람은 많지 않았다. 면역력이라는 단어가 상업적으로 이용되면서 '면역력이 좋다=건강하다', '면역력이 약하다=건강하지 않다'라는 식으로 대중에게 인식되었기 때문에 굳이 따져볼 필요가 없었을 수도 있다.

'면역력이 약하다=건강하지 않다'라고 생각한다면 '코로나19는 건강하지 못한 사람에겐 위험하다'는 뜻이 된다. 그런데 이건 모든 질병이 마찬가지이므로 코로나19에 국한되는 사항이 아니다. 물론 보건당국은 젊은 사람 이밖에서 코로나19를 옮겨와 고령자에게 질병을 옮긴다고 둘러댔지만, 그렇게 말하면 국가와 보건당국은 현재 군대에 있는 건강 한국군 장병과 고령자와 함께 거주하지 않는 건강한 학생들에게 백신 접종을 권유하는 현 상황을 전혀 설명할 수 없다. '면역력이 강하다=건강하다'로 생각하면 '건강'이란 단어의 정의를 내릴 필요성이 생긴다. 사실 건강이란 용어도 면역력 만큼이나 애매한 말이기 때문이다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 '건강'은 '단순히 질병이 없거나 허약하지 않은 상태가 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 정상적인 삶을 누리는데 아무 지장이 없는 상태(well-being)'를 의미한다. 그런데 코로나 사태 이후 WHO가 이 조항을 삭제하면서 문제가 된 적이 있었다.

건강의 문제를 사회적 문제로 확장하면 약간 복잡해지는 경향이 있으니, 개인의 신체로 국한해서 생각해보겠다. 우리가 건강해 지려면 어떤 요소가 필요할까? 상식적으로 이견이 없는 것만 따져보면 영양, 산소, 물, 신체활동과 수면을 들 수 있을 것 같다. 이 다섯 가지 필수 요소 중에 잠이라도 공급이 끊기면 안되는 것은 무엇일까? 우리가 건강이나 수면을 위해단식도 하고, 시험기간에 밤을 새우기도 하며, 20시간 이상 비좁은 자리에 앉아 비행기도 타는 것을 보면 영양과 신체활동, 수면은 잠시 중단해도 어느 정도는 버틸수 있을 것 같다. 하지만 산소는 전혀 다르다. 우리는 산소 없이는 하루가 아니라 3분도 버티기 힘들며 4분이 넘어가면 이미 뇌 손상은 시작된다. 병원을 찾는 많은 분들, 특히나 지병이 있거나 고령의 환자분들은 혈액순환이 잘 안된다고 말한다. 혈액은 우리가 섭취한 영양분과 산소를 몸의 이곳저곳으로 운반해주는 역할을 한다. 즉, 혈액순환이 잘 안된다는 뜻은 신체 곳곳으로 산소와 영양분을 잘 전달하지 못한다는 뜻이 된다.

실제로 고령자나 당뇨병자, 심혈관질환자, 비만 환자들은 체내 산소포화도가 정상보다 낮은 경우가 많다. 즉 이 사람들은 단순히 혈액순환이 잘 안된다고 말하지만, 그 말속에는 체내 산소가 부족하다는 의미가 담겨 있는 것이다. 그래서 의료인들은 이문제를 해결하기 위해 이런 분들께 꼭 운동을 권한다. 좋은 산소를 많이 마셔서 신체 곳곳에 공급하라는 뜻이다. 그런데 코로나 사태 초기부터 WHO와 보건당국은 고령자와 기저질환자에게 코로나19가 위험하다고 말했다. 지금까지 말한 내용으로 WHO의 말을 재해석하면, 체내 산소가 부족한 사람, 또는 산소가 몸의 구석구석까지 공급되지 않는 사람은 호흡기 질환에 취약하다는 뜻이 된다.

마스크는 실제 우리 몸을 저산소 상태로 만든다. 물론 논문 중에는 이를 부정하는 논문도 있다. 그런데 그런 논문을 찬찬히 보면 실험 대상자들이 보통 하루 길어야 며칠을 그것도 하루 4~6시간 정도 마스크를 쓰고 실험에 참여한 경우가 많다. 그래도 다행인 것은 2021년 이후 발표된 논문 중엔 마스크의 부작용을 논한 논문들이 많이 발표되고 있다는 점이다. 우리는 2년 반 이상을 길게는 하루 8시간 이상 마스크를 쓰고 지낸다. 이 얘기는 우리처럼 마스크를 오래 쓰고 생활한 상황에 관한 실험은 할 수도 없고 이와 관련된 논문도 우리나라 학자들이 발표하지 않는 한 나올수 없다는 뜻이 된다. 그러니 이들이 말하는 과학적인 방법(실험을 통한 논문 작성)으로는 우리가 현재 입고 있는 피해와 앞으로 우리 아이들이 입을 피해를 입증할 길은 없다. 하루 몇시간 마스크를 쓰더라도 매일 한시간 정도 마스크를 벗고 충분한 공기를 마시며 유산소 운동을 한다면 적절한 폐기능을 유지하며 일과 동안 부족했던 산소를 보충할 수 있다. 하지만 보건당국은 헬스장이나 운동시설에서도 마스크를 벗으면 안된다고 말하며 국민이 적절한 폐 기능을 유지하고 산소를 보충하는 것을 막아하고 있다.

그러면서도 행정기관 배포용 자료에는 '마스크를 착용하고 격렬한 운동을 하는 것은 심장 및 호흡기계 등에 부담이 될 수 있으므로 고강도 운동은 충분한 휴식 시간을 가지며 수행할 것을 권장한다.'며, '실내체육시설에서 마스크를 착용하고 운동하는 것이 어려운 경우 한적한 야외 공간 또는 집에서 운동할 것을 권장한다.'고 말하고 있다. 코로나 사태는 의학적으로 인체가 저산소에 적응했을 때 일어나는 변화에 대한 실험이라고 볼 수 있다. 인체가 저산소에 노출되었을 때 가장 먼저 반응하는 장기는 폐와 혈관, 그리고 심장이며, 그 결과 뇌와 심장은 허혈 상태에 빠지고 총양(암)은 자라게 된다. 또한 폐라는 장기는 심장과 함께 전신의 혈액이 모두 통과하는 장기이며, 그렇기 때문에 폐에 있는 면역세포의 활성화로 분비되는 신호전달 물질은 신체 곳곳의 면역세포를 자극하여 전신 염증을 유발하게 된다. 이들이 말하는 코로나19의 병리는 인체가 저산소에 적응한 상태에서 호흡기 감염이 발생했을 때 나타나는 병리 현상과 같으며, 코로나19 위증증은 인체가 저산소 상태에 적응한 뒤 호흡기 감염으로 저산소 상태가 악화됐을 때 갑자기 산소를 공급하면 아무런 병원체의 개입 없이도 나타날 수 있는 병리와 같다.

코로나 사태를 유지하기 위해 이들에게 코로나19가 생명을 위협하는 무서운 질병이란 대중의 인식이 필요했다. 그렇기 때문에 이들은 평소 산소가 부족한 고령의 기저질환자들에게까지 악착같이 마스크를 씌워 산소를 제한했고, 이분들이 호흡기 질환에 걸려 더 많은 산소가 필요하게 되면 갑자기 산소를 공급하여 폐에 돌이킬수 없는 손상을 줬던 것이다. 코로나 전담 병원에 병상료를 3배에서 10배까지 지불하며 사람을 살리는 산소마스크가 폐를 터뜨리는 위험한 도구로 사용된 것이다.

그나마 코로나 사태 초기에는 평소 저산소 상태이던 고령의 기저질환자만 위중증 상태로 전변했습니다. 하지만 2년 이상 마스크를 쓰고 생활한 결과 우리 주변엔 저산소에 익숙해진 젊은 사람들이 많아졌다. 저산소에 적응하면 평소 신체 증상은 아무것도 없다. 고령의 기저질환자도 평소엔 멀쩡하고 건강하게 살아가는 것과 같다. 그런데 호흡기 질병에 걸리면 달라진다. 사람마다 차이는 있겠지만, 젊은 사람도 눈에 보이지 않는 호흡기 내부는 고령의 기저질환자와 별반 다르지 않을 수 있기 때문이다. 이것이 여러분들이 당장 내일부터 마스크를 벗고 하루 30분이라도 뛰어야 하는 이유이다.

2. 지금 쓰는 마스크는 가짜, 미세플라스틱

전문가들은 코로나 얼굴 가리개는 마스크가 아니라고 말한다. 2021년에 발표된 한 연구는 파란색 수술용 안면 마스크를 쓰고 미세 플라스틱을 흡입하는 것의 위험성을 조사했다. 연구원들은 마스크를 재사용하는 것이 미세 플라스틱 입자를 흡입하는 위험을 증가시킬 수 있고, N95 마스크는 마스크를 착용하지 않는 것과 비교할 때 방출되는 미세 플라스틱의 수가 가장 적다는 것을 발견했다.

그들은 "수술용 마스크, 면 마스크, 패션 마스크, 그리고 활성탄 마스크를 착용하는 것은 섬유와 같은 미세 플라스틱 흡입 위험을 더 높인다..."고 말했지만, 호흡기 전문가이자 훈련 전문가인 크리스 샤페어(Chris Schaefer)에 따르면, 전세계 수백만 명의 사람들이 사용하는 마스크는 진짜 마스크가 아니라고 했다. 샤페어는 이와 같은 '호흡 장벽'은 마스크의 "법적 정의를 충족하지 못한다"라고 한다. 그는 캐나다와 미국, 전세계 소비자들이 사용하는 수술용 마스크가 흡입할 수 있을 정도로 작은 미세 플라스틱을 내놓고 있다고 강조했다.

"[제대로된] 마스크는 입과 코앞에 쉽고 힘들이지 않고 숨을 쉴 수 있도록 만들어진 호흡 구멍이 있습니다. 호흡 장벽은 입과 코에 걸쳐 닫혀 있습니다. 그리고 그렇게 함으로써 그것은 여러분이 내뿜는 이산화탄소를 흡수하고, 여러분이 그것을 다시 들이마시도록 강요하게 되며, 여러분의 흡입된 산소 수치를 감소시키고, 과도한 이산화탄소를 야기합니다. 그렇기에 이들은 쓰기에 안전하지 않습니다." 그는 사람들에게 마스크 하나를 잘라서 열어보고 제품 내에서 쉽게 제거되는 느슨한 섬유들을 보라고 권한다. "이물질이 흡착하는 열과 습기는 이러한 섬유들의 분해를 더 작게 만들 것입니다. 사람들은 [미세 플라스틱 입자들] 흡입하고 있습니다. 저는 지난 2년 동안 호흡 장벽의 위험성에 대해 널리 썼습니다. 저는 지난 2년 동안 과학자들과 [다른 사람들에게] 사람들이 섬유를 흡입하는 것에 대해 이야기했습니다. 여러분이 마스크를 쓰고 나서 목 안에 고양이 털이나 자국이 간 것 같은 느낌이 든다면 이는 여러분이 섬유를 흡입하고 있다는 것을 의미합니다."라고 했다.

3. 마스크로 인한 세균

온도·습도 모두 높은 여름철, 하루 정도 사용한 마스크 안쪽 세균은 얼마나 자랄까. 지난 24일 SBS '뉴스8'은 KF94와 비말 차단, 면, 덴탈 등 4종류의 마스크에 대한 실험 결과를 토대로 마스크 안쪽에서 다량의 세균이 발견됐다고 보도했다. 보도에 따르면 4종류의 마스크를 각각 쓰고 1km를 걷게 한 뒤 100m 단위로 마스크 안쪽 습도를 측정한 결과 4종류 모두 80%를 웃돌았다. 이는 대기중 습도의 2배에 가까운 수준이다.

마스크 안쪽의 온도 역시 피부 표면보다 최고 2도 이상 높았다. 불편감은 필터 기능이 뛰어난 KF94 마스크를 착용할 때 가장 컸다. KF94 마스크를 착용한 피실험자는 "땀이 송골송골 맺히고 있다"며 "KF94는 진짜 답답하고 덥다"고 말했다.

문제는 마스크 안쪽의 습도와 온도가 높다 보니 세균이 쉽게 자랄 수 있다는 점이다. '뉴스8'이 하루 정도 사용한 4종류의 마스크로 세균 배양실험을 한 결과 모든 마스크에서 피부와 입안에서 서식하는 균들이 검출됐다. 특히 면 마스크와 KF94 마스크에서 가장 많은 세균이 나왔고 일부 마스크에서는 슈퍼박테리아라 불리는 항생제 내성균도 검출됐다.

[그림-2] 마스크 세균 집락수. (사진=SBS '뉴스8' 방송화면)

Ⅲ. 결론

우리가 내쉬는 공기의 재 흡입은 의심할 여지없이 산소 결핍과 이산화탄소의 범람을 초래할 것이다. 우리는 인간의 뇌가 산소 부족에 매우 민감하다는 것을 알고 있다. 급성 경고 증상은 두통, 졸음, 어지러움, 집중력 문제, 반응시간 저하 인지 시스템의 반응입니다. 그러나 만성 산소 부족 시 모든 증상이 사라진다. 익숙해지기 때문이다. 그러나 효율성은 저하되고 뇌의 산소공급 부족은 계속 진행된다. 문제는 뇌의 신경세포가 정상적으로 분열할 수 없다는 것이다. 따라서 우리 정보가 마스크를 제거하고 몇 달 후에 다시 자유롭게 산소를 호흡할 수 있도록 관대하게 허용한다면 손실된 신경세포는 더 이상 재생되지 않을 것이다. 사라진 것은 사라졌기 때문이다. 의학에서 절대적인 의학적 금기 사항은 약물, 치료법, 방법 또는 조치를 사용해서는 안되며 사용이 허용되지 않음을 의미합니다. 전체 인구가 무력으로 절대 의료 금기사항을 사용하도록 강요하려면 이에 대한 명확하고 심각한 이유가 있어야 하며 그 이유는 검증 및 승인을 받기 위해 유능한 학제간 독립 기관에 제시되어야 한다. <https://factcheck.afp.com/prolonged-use-face-masks-unlikely-cause-hypercapnia>

<https://factcheck.afp.com/prolonged-use-face-masks-unlikely-cause-hypercapnia>

- 1) 코로나19 사망자 99% 기저질환자...보건당국 "고혈압, 당뇨 순 많아"
- 2) 남성·노인·기저질환자가 코로나19에 특히 취약한 이유
- 3) [데스크시선] 55만 군장병과 코로나19 백신작전
- 4) [보도자료] 청소년(12-17세) 접종, 안심하고 참여하세요(12.9., 정례브리핑)
- 5) World Health Organization. (2006). Constitution of the World Health Organization - Basic Documents , Forty-fifth edition, Supplement, October 2006.
- 6) This is because the web address is incorrect or the file has been moved or deleted. In 2020, "산소공급 많으면 뇌가 똑똑해진다"

심폐소생술, 생과 사를 가르는 시간과의 싸움!

'고령화와 함께 당뇨·비만 등으로 말초동맥질환 증가'

https://soarang.net/?page_id=469&vid=125

Effects of oxygen saturation on all-cause mortality among the elderly over 65 years old in 9 longevity areas of China

Hypoxia and hypoxia-inducible factors in diabetes and its complications

Low oxygen saturation and mortality in an adult cohort: the Tromsø study

The effects of obesity on lung volumes and oxygenation

https://soarang.net/?page_id=469&vid=125

Wearing of Cloth or Disposable Surgical Face Masks has no Effect on Vigorous Exercise Performance in Healthy Individuals

Is N95 face mask linked to dizziness and headache?

Effect of Surgical Masks on Cardiopulmonary Function in Healthy YoungSubjects: ACrossover Study

N95 respirator mask breathing leads to excessive carbon dioxide inhalation and reduced heat transfer in a human nasal cavity

Adverse Effects of Prolonged Mask Use among Healthcare Professionals during COVID-19

Effects of Prolonged Use of Facemask on Healthcare Workers in Tertiary Care Hospital During COVID-19 Pandemic

질병관리청 FAQ < 마스크 착용 < 코로나 바이러스 감염증

https://soarang.net/?page_id=469&vid=125

중앙방역대책 본부) 마스크 착용 방역지침 준수 명령 및 과태료 부과 업무 안내서

Physiological and Pathological Responses to Hypoxia

The impact of the lung environment on macrophage development, activation and function: diversity in t

he face of adversity

The Systemic Inflammation of Alveolar Hypoxia Is Initiated by Alveolar Macrophage-Borne Mediator(s)

Alveolar hypoxia, alveolar macrophages, and systemic inflammation

Alveolar Hypoxia-Induced Pulmonary Inflammation: From Local Initiation to Secondary Promotion by Activated Systemic Inflammation

Hypoxia signaling in human health and diseases: implications and prospects for therapeutics

Factors Associated with the Expression of ACE2 in Human Lung Tissue: Pathological Evidence from Patients with Normal FEV1 and FEV1/FVC

The mechanism underlying extrapulmonary complications of the coronavirus disease 2019 and its therapeutic implication

Alternative RAS in Various Hypoxic Conditions: From Myocardial Infarction to COVID-19

Influence of Hypoxia on the Epithelial-Pathogen Interactions in the Lung: Implications for Respiratory Disease

Causes of Hypoxemia in COVID-19

Lung ischemia-reperfusion injury: implications of oxidative stress and platelet-arteriolar wall interactions

Mechanisms of Lung Ischemia-Reperfusion Injury

Oxidative Stress and Lung Ischemia-Reperfusion Injury

Lung Ischemia Reperfusion Injury: A Bench-to-Bedside Review

https://soarang.net/?page_id=469&vid=125

https://soarang.net/?page_id=469&vid=125

<https://www.healthtips.kr/microplastics-from-masks-in-human-lungs/>

<https://www.healthtips.kr/microplastics-from-masks-in-human-lungs/>

<https://www.healthtips.kr/microplastics-from-masks-in-human-lungs/>

<https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01416966625838128>

<https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01416966625838128>

<https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01416966625838128>

<https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01416966625838128>

<https://dic.daum.net/word/view.do?wordid=kkw000035149&supid=kku000048239>

<https://www.sott.net/article/442455-German-Neurologist-Warns-Against-Wearing-Facemasks-Oxygen-Deprivation-Causes-Permanent-Neurological-Damage>