



황사의 계절...자주 씻고 물 마시자

황사철만 되면 온 가족이 알레르기 비염으로 고생하는 경우가 적지 않다. 알레르기 비염은 예민한 코 점막이 특정 물질에 반응해 코막힘과 콧물, 재채기가 나타나는 질환이다. 그러나 불행히도 아직까지 완치 방법은 없다.

황사는 알레르기 비염과 같은 호흡기 질환뿐만 아니라 눈에도 영향을 미치며 목이 따갑고 눈이 아픈 증상도 유발한다.

◆ 비염 환자 괴롭히는 황사

중국 공장에서 뿜어낸 오염물질이 황사 바람을 타고 우리나라로 날아오면 대기중의 미세 먼지, 각종 오염물질과 더불어 직접 숨을 들이마시는 코를 포함한 호흡기 건강에 많은 무리를 준다.

황사가 발생하면 대기오염물질 중 산성비의 원인이 되는 이산화황과 이산화질소가 평상시보다 1.6배 정도 증가한다. 이 중 이산화황 농도는 알레르기 비염 발생과 밀접한 연관이 있다. 코가 지속적으로 황사 공격을 받게 되면 콧속 점막이 마르고 섬모가 뒤엉켜 코의 정화기능이 떨어진다.

알레르기 비염을 앓고 있는 사람이 아니더라도 보통 10명 중 한 명은 황사철마다 코 건강이 악화되는 증상을 보인다.

황사 속 미세 먼지는 콧속을 자극해 계속해서 심한 재채기를 하게 만드는데 이미 알레르기 비염과 같은 코 질환을 앓고 있는 환자들에게 독약과도 같은 역할을 한다.

◆ 마스크 · 모자 · 안경 쓰면 효과

알레르기 비염은 완치가 사실상 불가능하기 때문에 지속적인 관리와 예방이 무엇보다 중요하다. 이를 위해서는 봄철 황사에 노출되는 것을 피하고 몸을 깨끗이 해야 한다.

황사가 있는 날에는 실내에 미세먼지가 유입되지 않도록 창문 등을 철저히 관리해야 하며 가능한 한 외출하지 않는게 바람직하지만 부득이할 경우에는 마스크와 안경, 모자 등을 착용하는 것이 좋다.

가장 효과가 좋은 것은 마스크다. 미세한 황사가루를 통과시키지 않는 특수 마스크가 가장 효과적이지만 시중에서 쉽게 구할 수 있는 마스크라도 어느 정도 먼지를 걸러주는 효과를 기대할 수 있다.

안경이나 선글라스는 옆이 트여 있어 큰 효과는 없지만 그래도 착용하는 것이 낫다. 모자는 머리에 황사 먼지가 앉는 것을 막아준다.

외출할 때 촘촘한 천으로 만든 옷을 고르는 것이 현명하며 외출에서 돌아오면 집에 들어서기 전에 옷을 잘 털어야 한다. 청소기로 빨아들이는 것도 좋다.

가능한 한 빨리 머리를 샴푸로 감는 것도 중요하다. 알코올 음료는 봄철의 건조한 공기가 코 점막을 자극해 각종 콧병이 생길 수 있도록 하기 때문에 피하는 것이 바람직하다.

하루 한 번 생리식염수를 코에 뿌려주면 도움이 된다.

최근 라식이나 라섹, 백내장 등의 수술을 받은 사람은 더욱 주의가 필요하다.

◆ 깨끗한 물로 눈 자주 씻어야

황사는 봄철의 건조한 공기로 인해 자극성 결막염과 건성안을 일으킬 수 있다.

알레르기성 비염과 동시에 나타나는 결막염은 눈이 가렵고 빨갛게 충혈되고 눈물이 많이 나며 눈에 뭔가 들어간 것 같은 느낌을 준다. 이때 눈을 비비면 끈끈한 분비물이 나오고 증세가 심하면 흰자위가 부풀어오르기도 한다. 소금물은 눈을 자극하므로 피해야 한다. 결막염 초기 증세가 의심되면 깨끗한 찬물에 눈을 대고 감빡거리거나 얼음찜질을 해주면 증세를 누그러뜨릴

수 있다. 그래도 증세가 가라앉지 않으면 즉시 전문의를 찾아 처방을 받고 안약을 써야 한다. 스스로 진단해 안약을 장기간 사용하면 녹내장이나 백내장 등 더 큰 병을 불러일으킬 수 있어 주의해야 한다.

콘택트렌즈는 가급적 피해야 한다. 황사물질이 눈에 붙으면 각막에 자극을 주면서 자연스레 눈을 비비게 만드는데 이때 각막에 상처를 낼 수 있기 때문이다.

◆ 물이나 차를 많이 마시자

기관지가 약한 천식 환자나 폐결핵 환자가 황사에 노출되면 호흡이 곤란해지는 등 위험한 상태에 빠질 수 있다. 알레르기 과민반응이 일어나 기관지가 좁아지고 예민해지기 때문이다.

천식 증상은 기침을 갑자기 심하게 연속적으로 하면서 숨이 차고 숨쉴 때마다 짹짹 거리는 소리가 난다.

밤 늦게나 새벽에 발작적으로 기침이 나오게 되면 환자는 물론 주위 사람도 괴롭다.

알레르기성 천식은 알레르기 원인물질이 기관지 점막을 자극해 기관지가 좁아지는 과민반응 때문에 나타난다. 따라서 천식 환자는 황사가 심해지면 외출을 삼가고 실내에서는 공기정화기로 외부에서 들어올 수 있는 황사를 정화시켜주는 것이 좋다.

또 공기가 건조해지기 쉬우므로 가습기를 사용해 습도를 높여주어야 한다.

이불과 침대시트 등을 깨끗하게 관리하는 것도 중요하다.

평상시 물이나 차를 많이 마셔 입 안과 기관지 점막에 수분을 공급해주고 오염물질을 희석하는 것도 좋은 방법이다.

-보건복지부/건강 길라잡이 제공

방사선안전관리자 릴레이 인터뷰 ⑬

한국수력원자력(주) 월성 제1발전소 이승호



우리나라 전력 생산의 약 40%를 담당하는 한국수력원자력(주) 월성원자력본부 제1발전소에서 방사선안전관리 업무를 총괄하는 이승호 부장(51세)을 만났다.

이승호 부장은 한양대학교 원자력공학과를 졸업하고 1977년 한국전력공사에 입사한 후 현재까지 약 29년 동안 고리, 울진 및 월성원자력발전소에서 방사선 안전관리 및 방사성폐기물관리를 담당한 우리나라 원전 방사선관리분야의 산증인이다.

원자력발전의 필요성과 국내 원전 운영기술
세계 최고 수준

최근 급격한 유가 상승과 화석연료의 고갈 우려, 그리고 이산화탄소와 같은 온실가스 배출량을 2012년까지 5.2%(1990년 대비)로 줄여야하는 교토의정서 발효 등으로 전 세계는 지금 원자력발전소 추가건설을 서두르고 있는 가운데 이번 릴레이 인터뷰 주자로

“우리나라와 같은 천연자원 빈국에서 에너지 자립과 지구환경을 위해 현재로서는 원자력이 유일한 대안입니다. 세계 주요국의 전기요금을 2004년도 기준으로 우리나라와 비교해 보면 일본은 2.2배, 미국은 1.2배, 프랑스 1.7배, 영국 1.4배로 높습니다. 우리나라