

황사에 대처하는 우리의 자세

봄은 가까운 강변으로 산책을 나가거나 확 트인 들판에서 자전거나 조깅을 하기에 좋은 계절이다. 하지만 햇살 좋은 봄철이라 할지라도 바람이 많이 불고 황사주의보가 발생한다면 야외운동을 삼가야 한다. 건강을 위해 나섰던 운동이 예상치 못한 질환으로 이어질 수 있기 때문이다.



글 김제욱(자유기고가)
도움말 오연목(서울아산병원 호흡기내과 교수), 신우성(서울아산병원 가정의학과 교수)

황사는 봄철 중국 대륙이 건조해지면서 고비사막, 타클라마칸 사막 및 황허 상류지대의 흙먼지가 강한 상승기류를 타고 3,000~5,000m 상공으로 올라가 초속 30m의 편서풍을 타고 우리나라까지 날아오는 현상이다. 실리콘, 알루미늄, 구리, 납, 카드뮴 등으로 구성된 흙먼지가 황사의 주성분인데 하늘을 황갈색으로 바꾸고 시계를 뿌옇게 떨어뜨린다. 빨래와 음식물은 물론 대기까지 오염시켜 눈병과 호흡기질환을 발생시키는데 황사에 포함된 중금속의 농도가 갈수록 증가하고 있어 그 심각성이 더해가고 있다.

특히 황사에 포함된 질소산화물(NO), 황산화물(SO), 미세먼지 등은 인체에 매우 유해한 성분들이다. 황산화물은 물에 녹는 수용성이기 때문에 호흡할 때 대부분 기관지에서 걸러진다. 그러나 심한 운동으로 호흡량이 급증할 경우 코가 아닌 입으로 호흡하게 되면서 코의 필터기능이 없어져 흡입량이 증가, 호흡기질환을 야기할 수 있다.

황사로 야기되는 질병

황사로 인한 질병을 유형별로 보면 크게 알레르기성 결막염, 기관지천식, 피부질환 등이다.

황사가 이어지면 우선 눈병 환자들이 안과가 붐빈다. 봄철 건조한 공기가 자극성 또는 알레르기성 결막염을 잘 일으키기 때문인데 눈이 가렵고 눈물이 많이 나며 충혈 되고 뭔가 들어간 것 같은 이물감을 느끼는 것이 주된 증상이다. 외출을 줄이는 것이 가장 좋으나 불가피하게 외출했을 경우 귀가하자마자 미지근한 물로 눈과 콧속을 깨끗이 씻어내는 것이 좋다.

황사가 폐로 들어가면 기도점막을 자극해 건강한 사람도 호흡이 곤란하고 목이 아프다. 만약 기관지가 약한 천식 등 호흡기 질환 환자가 황사에 노출되면 호흡이 매우 어려워질 수 있으니 천식환자는 황사가 심하게 될 경우 외출을 삼가는 것이 좋다. 실내에서도 건조한 공기를 해소하기 위한 방책으로 가습기 등을 통해 습도를 높여줘야 한다.

건조한 날씨에 황사, 꽃가루까지 겹치면 피부에 가려움증, 따가움 등이 발생할 수 있는데 심할 경우 발진이나 발열, 부종으로 이어지는 피부염과 피부알레기로 변질 수 있다. 여성의 경우 봄철에 특히 피부 관리에 신경 써야 할 사항은 화장 보다 세안인 점을 잊지 말도록 하자.

얼굴에 먼지나 꽃가루가 남아 있으면 알레기를 일으키기 쉬우므로 미지근한 물과 저자극성 클렌징 폼, 미용비누 등으로 세안을 한다. 얼굴을 너무 강하게 문지르지 말고 깨끗한 물에 여러 번 헹궈내는 방법을 취하는 것이 좋다. 외출 전에는 크림을 발라 피부에 보호막을 만드는 것도 권장 만하다.

이외에도 황사로 인해 감기, 후두염, 천식 등의 질환이 더욱 악화될 수 있으니 각별한 주의가 필요하다.

호흡기질환의 주범

황사로 인한 질병 중 가장 대표적인 것이 호흡기질환이다(봄철은 산과 들에 꽃이 피는 개화기로 알레기를 일으키는 원인물질이 증가하는 탓에 황사와 더불어 호흡기질환이 더욱 많이 일어나는 계절이다).

호흡기질환은 소아나 고령자에게 더욱 심하게 발생하는 것이 일반적이다. 황사가 발생하면 호흡을 통해 흡입되는 먼지 농도가 평상시 3배 정도까지 증가하는데 이는 정상적인 사람들도 기관지점막이 자극돼 기침이 나거나 숨이 찰 수 있는 정도. 황사 기간 동안 호흡기질환자가 약 20% 정도 증가하며 기관지천식 및 만성폐쇄성폐질환(만성기관지염, 폐기종), 기관지확장증 등 만성적인 호흡기질환 환자나 면역력이 약한 영유아와 노인은 각별한 주의가 요구된다.

만성호흡기질환 환자의 경우 황사 시 부득이하게 외출을 해야 한다면 천식 악화를 예방할 수 크로몰린소디움이라는 약제를 흡입한 후 집을 나서는 것이 좋다. 갑작스러운 증상이 생겼을 때 사용할 수 있는 흡입용 기관지확장약제(벤톨린, 베로텍, 컴비벤트 등)를 소지하는 것도 유용하다.

황사에 대처하는 자세

황사가 심할 때는 가급적 외출을 삼가는 것이 좋다. 하지만 꼭 외출을 해야 한다면 황사와의 접촉을 피하기 위한 몇 가지 안전장치가 필요하다.

아동의 경우 피부가 노출되지 않게끔 온몸을 감싸고 크림, 로션을 발라 피부에 보호막을 만들어 준다. 유모차를 타는 영유아라면 유모차에 비닐덮개를 씌우는 것이 좋다. 만약 아이가

눈을 자주 만지고 비빈다면 식염수나 인공누액을 떨어뜨려 눈을 세척해주고 자주 피부를 긁는다면 따뜻한 물로 샤워를 해준 다음 보습제품을 발라준다.

성인의 경우 렌즈를 착용하는 사람이라면 안경을 착용하는 것이 좋다. 안경을 착용하지 않는 사람도 보호안경이나 선글라스 등의 착용을 권장 만하다. 외출에서 돌아온 뒤에는 반드시 양치질은 물론 손과 발, 눈, 코 등 얼굴 곳곳에 대한 세안을 철저히 한다. 여자의 경우 화장보다 클렌징에 더욱 신경을 써야 한다. 지나치게 뜨거운 물보다는 따뜻한 물로 세안을 하되 반드시 보습제품을 발라 피부가 건조해지는 것을 예방해 주도록 한다. 외출에서 입었던 옷은 잘 털거나 아예 세탁을 한다.

한편 황사가 심할 때는 여타의 알레르기 및 호흡기질환 유발요소를 피하는 것이 중요하다. 황사 그 자체도 문제이지만 환절기에는 이외의 다른 알레르기질환이 활개를 치는 탓에 황사와 동반될 우려가 크기 때문이다.

가정생활에서도 황사에 대처하는 현명한 지혜가 필요하다. 아이 방에 있는 털이 긴 봉제인형이나 거실의 카펫, 다용도실의 작은 화분, 애완동물 등의 청소 및 관리에 주의를 기해야 한다. 사람에 따라 달걀, 우유, 콩, 새우, 조개 같은 알레르기를 유발할 수 있는 식품은 황사 기간 동안 잠시 멀리하는 것이 좋다. 또한 창문 등의 단속을 통해 외부 오염물질이 실내로 들어오지 않게 하되 아파트의 경우 환기를 위해 개방한 후에는 먼지가 쌓이기 쉬운 곳에 물걸레질을 여러 번 해주는 것이 좋다.

무엇보다 규칙적인 생활습관과 충분한 영양섭취, 청결한 몸 관리, 적절한 실내습도 유지, 수분섭취 등에 신경을 써야 하며 특히 감기에 걸리지 않기 위한 예방수칙을 유념하도록 한다. 🌐

Tip.. '황사방지' 표시된 마스크

마스크 구매 시 황사방지 효과 여부를 체크해야 한다. 시중에 황사방지용으로 광고 및 판매된 마스크 중 다량이 황사차단 효과가 입증되지 않은 채 일반 마스크보다 비싼 값에 팔리고 있는 현실이다. 이에 따라 식약청은 봄철 수요가 급증하는 황사방지 마스크를 의약외품으로 구분하고 철저한 기능검사를 통해 검증된 황사방지 마스크만 유통이 되도록 관리하고 있다. 황사방지 마스크는 일반 보건용 마스크와 달리 '의약외품'과 '황사방지'라는 표시가 추가로 기재되어 있으니 꼼꼼히 확인하는 생활의 지혜를 발휘하도록 하자.