

황사로부터 내 몸을 지키자!



봄소식과 함께 반갑지 않은 불청객 황사가 불어오고 있다. 지구 온난화 현상의 영향으로 올해는 더욱 빈번히 발생할 전망이다.

최근 황사가 더욱 문제가 되는 것은 황사의 이동경로가 중국을 지나면서 납, 질산 및 아황산가스 등 인체에 유해한 물질이 많이 포함되기 때문이다. 예전에는 황사의 주성분이 규소, 알루미늄, 칼륨, 철, 마그네슘 등의 산화물로 구성되어 있어 주로 호흡기를 자극하여 병을 일으켰으나 최근에는 중국의 급격한 공업화로 황사에 납, 카드뮴 등의 중금속 및 발암 물질 등

많은 유해 오염 물질이 함유되어 인체에 더욱 나쁜 영향을 미치고 있다. 이런 오염물질이 포함된 미세한 먼지는 비염이나 축농증을 유발하고 호흡기 깊숙이 침입, 염증을 일으키고 호흡기능을 악화시킬 수 있다. 황사바람이나 황사 비를 맞게 될 경우 건강은 물론이고 피부나 두피에도 심각한 피해를 입을 수 있으니 황사에 대비한 관리가 필요하다.

면역력 약한 아이들 외출은 노!

우리 몸 중 외부에 쉽게 노출되는 눈, 코, 피부, 호흡기와 같은 장기들은 황사에 노출 시 여러 증상과 비염, 결막염, 피부염 등과 같은 질환이 발생한다.

황사 먼지가 눈에 들어가게 되면 눈물과 눈곱이 늘고 눈이 시리며 가렵고 충혈이 되며, 코에 들어가면 콧물, 재치기, 가려움 등이 나타나고, 강한 바람에 피부는 건조해지며 가렵고 각질이 일어나기도 한다.

특히 면역성이 약한 반면 활동성이 강한 어린이들이나 평소 알레르기 질환이나 호흡기질환을 앓고 있는 사람들에게는 황사가 더욱 달갑지 않을 것이다.

어린이들은 무의식적으로 먼지가 가득 묻은 손가락으로 콧속을 자주 만지기 때문에 황사에 의해 더 큰 질병을 얻을 수 있다. 면역기능이 약한 노약자는 황사바람에 실린 각종 바이러스에 감염되거나 질병이 생기기 쉽다. 따라서 황사 현상이 심할 때에는 불필요한 외출을 삼가고 사람이 많은 곳에는 가지 않는 것이 좋다.

황사에 포함된 알레르기 원인물질이 기관지 점막을 자극하면 기관지가 좁아져 호흡이 힘들어진다. 특히 알레르기나 호흡기 질환을 가진 이들에게 치명적인 영향을 주기도 한다.

보통 사람보다 면역력이 떨어지는 어린이와 노인은 황사가 심한 날, 될 수 있으면 외출을 삼가하고 외출할 일이 생겼다면 자외선 차단제를 꼭 바르고 긴 팔 옷에 마스크를 착용한다. 아이와 노인의 방에 가습기는 필수며 충분한 수분 섭취를 해주는 것이 좋다. 외출했던 어른들은 일단 몸을 깨끗이 씻고 아이를 대하며 집에 돌아와서 곧바로 아이에게 뺨부터 부비거나 몸을 만지는 것은 나쁜 공기가 전달될 수 있기 때문에 피하도록 한다.

외출하고 돌아온 다음에는 손과 발을 깨끗이 씻고 옷도 그냥 보관하기보다 먼지를 털어 보관하는 것이 좋다. 알레르기 환자가 있는 집이라면 창문을 열지 않도록 해서 먼지가 들어오는 것을 막고 물걸레질을 자주 해 집안 먼지를 제거하도록 한다. 공기청정기를 틀어 실내 환기를 시키는 것도 좋다. 황사기간에는 문을 꼭꼭 닫아 놓아 공기가 탁해지고 건조해지기 쉬우니 가습기나 젖은 수건을 널어 습도 유지에 신경을 써야 한다.

철벽, 꼼꼼, 황사 대처법

▲ 외출할 때 마스크는 기본

외출 시 답답하더라도 마스크를 꼭 하고 다니도록 한다. 집에 돌아오면 매일 비누로 깨끗이 빨아 말려 사용해야 한다.

▲ 자주, 그리고 깨끗이 씻어라

황사는 그냥 먼지가 아니라 유해물질 덩어리이다. 외출 후에는 손과 발을 씻고 특히 미지근한 물로 눈을 헹구어 주는 것도 잊지 말아야 한다.

▲ 소금물로 입안을 헹구어 준다

미지근한 소금물로 입안을 헹구면 유해물질을 뱉어 낼 수 있을 뿐 아니라 살균효과도 있어 좋다.

▲ 물이나 차를 자주 마셔라

평소에도 물을 자주 마시면 구강과 기관지 점막에 수분이 공급되어 오염물질을 희석시킬 수 있다. 당근즙, 모과차, 오미자차, 녹차도 좋다.

▲ 외출할 때는 긴소매 옷을 입는다

중금속을 함유한 모래 먼지 속에서 피부를 보호해야 한다.

▲ 집안청소 구석구석 닦아줘야 한다

미세먼지는 창문을 꼭꼭 닫아도 막을 수 없다. 바닥부터 가구까지 걸레로 꼼꼼하게 닦아 주는 게 좋다.

▲ 적당한 환기나 습도를 유지해야 한다

황사기간에는 문을 꼭꼭 닫아 놓아 공기가 탁해지고 건조해지기 쉬우니 잠깐씩 환기시키고 가습기나 젖은 수건을 널어 습도 유지에 신경을 써야 한다.

▲ 흡연량을 줄인다

담배를 피우면 황사에 섞인 오염물질이 폐 깊숙이 들어가고, 기도에 끈게 서 있던 섬모들이 담배 연기로 옆으로 누워버려 오염물질이 밖으로 배출되기 힘들다. 황사 긴 날에는 흡연량을 평소보다 줄이는 게 좋다.

황사가 심한 날 피부 위에 화장을 덧바를 경우 황사 먼지와 화장품이 엉겨 모공을 막아 더욱 심각한 염증을 유발할 수 있으니 주의한다. 황사로 인한 여드름을 예방하려면 외출 후 바로 세안을 하는 것이 좋다.

봄맞이 가족 나들이를 준비할 때에는 황사가 불지 않는 날을 택하고 굳이 지금 가야 한다면 사전에 철저하게 준비를 해야 한다. 어린 아이들은 마스크를 착용해 황사바람을 직접 들이마시지 않도록 하고 바람을 막아주는 점퍼를 착용해 피부에 바람이 닿지 않도록 주의한다.

건강한 사람도 후두염 위험

중국 내륙지역에서 발생한 황사는 공업지역의 오염된 대기와 섞여 오염된 미세먼지를 몰고 온다. 모래먼지가 중국대륙을 거치면서, 아황산가스, 석영, 납, 알루미늄,

납, 구리, 다이옥신 등 유해물질이 가득한 먼지덩어리가 된다. 황사철에 한 사람이 마시는 먼지는 보통 때의 3배를 넘고 각종 금속성분도 때에 따라 2~10배가량 많아진다. 일반적으로 미세먼지농도는 시간당 58 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 정도이지만 황사철에는 753 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 까지 치솟는다. 미세먼지는 천식 등 호흡기질환을 악화시키고 폐암은 물론 심장병이나 뇌졸중 같은 심혈관질환과도 관계가 있다는 보고가 있다. 황사에 포함된 알레르기 원인물질이 기관지 점막을 자극하면 기관지가 좁아져 호흡이 힘들어진다. 특히 알레르기나 호흡기 질환을 가진 이들에게 치명적인 영향을 주기도 한다. 미세먼지는 건강한 사람에게도 기관지와 코, 목, 점막

황사철 음식관리

- 야채, 과일은 더 씻고, 헹궈서

황사가 심할 때 야채와 과일은 특별히 깨끗이 씻어 먹어야 한다. 황사 먼지나 중금속이 잘 씻겨나가도록 식초 한 방울을 떨어뜨린 물에 야채와 과일을 씻는다. 특별한 세제를 쓰는 대신 베이킹 소다를 뿌려서 과일을 씻는 것도 좋은 방법이다.

- 기운을 북돋우는 한방차 한잔

눈과 목이 쉽게 피로해지는 때인 만큼 그냥 물보다는 조금 특별한 한방차를 끓여 마셔 보자. 눈에 좋은 결명자와 구기자를 넣은 차, 기관지에 좋은 오미자를 물에 넣고 끓여서 식혔다가 봄철 내내 마시면 된다.

- 해독 음식으로 기관지를 건강하게

먼지를 많이 마시면 흔히 찾게 되는 것이 바로 돼지고기. 하지만 돼지고기보다는 콩나물과 도라지, 감자 등의 야채가 황사 먼지 해독에 효과적이다. 도라지와 콩나물, 숙주나물은 기관지에 좋은 음식으로 모래 먼지에 칼칼해진 목을 씻어준다.

- 물 많은 음식이 제일!

된장을 풀어 심심하게 끓인 된장국, 콩나물 뿌리까지 넣은 콩나물국, 북어국, 황사에는 수분 공급과 해독을 도와주는 국을 많이 먹는다. 감기 걸리기 쉬운 황사철, 아이들에게는 과일을 갈아 만든 주스를 자주 먹어서 비타민을 보충해준다.

들을 자극해 가려움증이나 콧물, 재채기, 코막힘 등이 심해질 수 있다.

모공 막아 없던 여드름도 생겨

황사는 피부건강에도 영향을 끼친다. 황사가 불어오면 대기 속 먼지의 양이 평균 4배나 증가한다. 여기에는 모래의 주성분인 석영과 카드뮴, 납, 구리 등의 중금속이 포함되어 있어 피부에 강한 자극을 준다. 여드름은 물론 접촉성 피부염을 일으킬 위험도 높인다.

황사 성분들이 모공을 막으면 평소에 없던 여드름도 생겨난다. 일명 '황사여드름'이다. 황사여드름은 황사에 포함된 중금속 등 유해물질이 포함된 미세먼지 등이 모공을 막아 붉게 부어 오른 여드름이 세균에 감염되면서 붉어 황색으로 변해 생기는 것으로 황사먼지는 피부에 해로운 산성 성분이 포함되어 있으며 일반 먼지보다 입자가 작아 피부 모공 속에 깊숙이 들어가 피부 속에서부터 염증을 일으킨다.

황사여드름은 공기 중의 황사 먼지가 피지와 엉겨 붙어 염증을 일으키는 것으로 피지선이 몰린 T존 부위(이마, 코, 턱)에 특히 잘 생기는데, 함부로 손을 대다 2차 염증이 생기는 경우가 많아 문제다. 2차 감염이 생기면 여드름이 발생한 부위가 심하게 부어오르고, 심지어 진물까지 나오는 등 증세가 보다 심각해질 수 있으니 손으로 짜거나 자주 만지는 등의 행동은 피해야 한다.

여성들의 경우 여드름을 감추기 위해 화장을 덧바르는 경우가 있는데, 황사가 심한 날 피부 위에 화장을 덧바를 경우 황사 먼지와 화장품이 엉겨 모공을 막아 더욱 심각한 염증을 유발할 수 있으니 주의한다. 황사로 인한 여드름을 예방하려면 외출 후 바로 세안을 하는 것이 좋다. 세안을 자주 하는 것이 불가능

한 상황에는 물티슈 등으로 가볍게 닦아내는 것도 방법이다.

황사를 씻어낸 후에는 로션이나 크림을 발라 피부에 수분을 충분히 보충해주고 냉타올 등의 찜질로 피부를 진정시켜주면 좋다. 하지만 심한 자극은 여드름을 악화시키기 때문에 무리한 타월의 사용이나 강한 스크럽제는 피해야 하며 면 소재의 잠옷을 입고, 얼굴에 닿는 베개나 이불 등의 침구류도 면소재의 것을 사용하면 피부에 자극을 줄여줄 수 있다.

외출 자제하고 물 많이 마셔야

황사가 심한 날에는 되도록 외출을 삼가고 외출 시에는 선글라스나 황사 차단 마스크 등을 꼭 착용해야 한다.

황사 속의 독성 물질은 피부를 통해서도 우리 몸 안으로 침투하므로 외출하고 돌아오면 반드시 손과 얼굴을 씻고, 가능하면 샤워를 하는 것이 좋다. 눈, 목, 코 안의 점막은 더욱 취약하므로, 소금물로 씻어준다. 구강청정제를 이용하는 것도 도움이 된다.

황사철에는 수분을 평소보다 2~3배 정도 많이 섭취하는 것이 좋다. 수분 섭취를 위해선 물이나 녹차 등 건강음료가 유용하다. 하루 1.5리터 정도의 충분한 물 섭취를 통해 건조한 눈과 피부를 보호해야 한다. 예로부터 돼지고기의 기름기가 입과 목에 쌓인 먼지를 씻어 주는 것으로 알려져 있어 황사가 오면 돼지고기의 섭취가 늘어난다. 그러나 돼지고기 섭취는 중금속을 체외로 배출시키지만 먼지를 배출하는 데는 큰 도움이 안 된다. 전문의들은 황사 예방에 가장 도움을 주는 것은 물이라고 입을 모은다. 세란병원 내과 이지은 과장은 "황사가 발생하면 무엇보다 물을 많이 마셔 몸 안에 들어온 중금속 등의 유해물질이 보다 잘 빠져나갈 수 있도록 해야 한다"고 조언하며 충분한 수분섭취를 강조했다. 