

살랑살랑 불어오는 봄~바~람~, 마냥 좋을까?

파릇파릇 만물이 생동하는 계절이다. 추운 겨울이 지나고 따뜻한 봄이 찾아오면 낮 길이가 길어지고 인체도 신진대사가 활발히 일어나 야외활동이 늘어나고 활동량 또한 증가한다. 그러나 봄철 면역력이 약한 노인의 호흡기 건강을 위협하는 불청객이 있다. 매년 어김없이 우리나라에 불어오는 황사와 날리는 꽃가루가 바로 그것이다. 에디터 장태웅



1년의 시작을 알리는 첫 번째 계절인 봄은 새로운 시작, 희망을 알려 주는 계절이지만 무조건 반가운 계절만은 아니다. 10℃가 넘는 일교차 등으로 인해 노인의 호흡기 질환이 기승을 부리는 봄철 환절기에는 중국에서 불어오는 황사의 폐해와 대처법을 제대로 알아야 건강하게 따뜻하고 생동감 넘치는 봄을 만끽할 수 있다.

황사는 매년 3월에서 5월 사이에 중국 타클라마칸 사막, 고비사막, 그리고 황허 상류 황토지대에서 우리나라로 날아오는 미세한 흙먼지다. 황사는 모래 성분인 철, 칼륨, 규소 등의 산화물로 이루어져 있다. 최근 산업발달로 인해 우리나라에 상륙하는 황사에는 카드뮴, 납, 알루미늄, 구리와 같은 중금속과 발암 물질이 섞여 있기 때문에 특히 인체에 해롭다. 그리고 과도한 가축의 방목 때문에 목초지가 감소하고 지구온난화의 영향으로 황사 발원지의 사막화가 가속되어 그 정도가 점점 심해지고 있다.

각종 호흡기 질환의 원인, 황사

황사로 인한 노인의 호흡기 질환은 보다 신중히 대처해야 한다. 황사가 불면 1시간당 평균 미세먼지 농도가 400~800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 검출되며, 우리가 들이마시게 되는 먼지의 양은 평소의 4배에 이른다. 또한, 요즘과 같은 봄철 건조한 날씨와 황사가 맞물리게 되면 호흡기 면역기능이 약하고 폐활량이 작은 노인은 심한 감기, 폐렴, 기관지 천식, 비염, 후두염 등 호흡기 질환 발생빈도가 높아진다.

특히 황사에 포함된 중금속과 각종 오염물질이 호흡기 질환의 촉매 역할을 하게 돼 황사가 심한 봄철에 호흡기 질환의 발병률은 증가할 수밖에 없다. 따라서 평소 천식과 기침이 심하거나 만성폐쇄성폐질환을 지닌 노인들은 황사로 인한 비염 예방에 각별히 신경 써야 한다. 이제 국민질환이라 할 정도로 심각한 비염과 코막힘으로 인한 호흡

흡은 황사, 바이러스, 세균, 꽃가루 등 알레르기 물질이 바로 폐나 기관지로 들어가도록 하기 때문에 폐질환을 유발할 수 있다. 또한 흡연을 하는 노인들은 만성기관지염이 쉽게 발생할 수 있으므로 황사가 찾아왔을 때는 되도록 금연을 하는 것이 좋다. 흡연을 하면 황사에 섞인 오염물질이 폐 깊숙이 들어가고, 또 오염물질이 밖으로 배출되기도 힘들기 때문이다.

되도록 외출 삼가고 손발 자주 씻어야

황사 현상이 심한 날은 되도록이면 외출을 삼가고 노출을 피하는 것이 상책이다. 황사가 심해지면 평소보다 전체 호흡기 질환 입원환자가 약 9%, 천식환자 입원이 약 13% 증가한다. 특히, 면역력이 약한 노인의 경우 호흡기질환에 노출되기 쉬우므로 황사로 유발되는 호흡기 질환 예방을 위한 가장 안전한 방법은 아예 외부활동을 하지 않는 것이다. 어쩔 수 없이 외출을 해야 한다면 반드시 황사마스크를 착용하고, 집에 돌아와서는 반드시 손발을 씻어주고 먼지 묻은 옷은 세탁해야 한다.

봄철이면 황사와 함께 노인의 호흡기 질환을 유발시키는 원인에는 꽃가루도 있다. 산과 들, 그리고 도심 곳곳에서 만발하는 아름다운 꽃들에서 나오는 꽃가루가 꽃물, 재채기 등의 증세가 있는 꽃가루 알레르기성 비염, 천식 등의 호흡기 질환을 야기하기도 한다. 꽃가루 알레르기성 비염을 치료하는 가장 근본적인 방법은 아예 원인 물질과 접촉하지 않는 것이다. 물론 꽃가루가 날리는 기간이라고 외출을 하지 않는 것이 쉽지는 않겠지만 조금만 신경 쓰면 어느 정도 예방이 가능하다. 자신이 취약한 꽃가루가 무엇인지 확인하고 그 꽃이 피는 시기를 피하는 것이 그 좋은 예다.

따뜻하고 생동감 넘치는 봄은 노인에게 새로운 활력과 즐거움을 선사한다. 그러나 그와 함께 찾아오는 황사, 꽃가루를 조심하지 않는다면 노인 호흡기 건강에 해를 입힐 수도 있다. 건강하고 즐거운 봄을 만끽하기 위해 황사나 꽃가루로 인해 발생할 수 있는 호흡기 질환을 미리 알고 예방해야 한다. 만약 호흡기 질환이 발생했다면 가볍게 여겨 질환을 악화시키지 말고 신속히 전문의와 상담을 통해 적절한 치료를 받는 것이 중요하다.

호흡기 건강을 위한 생활수칙

1. 황사, 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼간다.
2. 균형 잡힌 식단과 비타민, 단백질, 무기질을 충분히 섭취해서 늘어난 활동량을 보충한다.
3. 외출할 땀 긴소매 옷으로 몸을 잘 감싸고 모자, 마스크, 안경 등을 착용, 기급적 노출을 피한다.
4. 외출 후엔 양치, 샤워를 함으로써 몸을 항상 청결하게 한다.
5. 과음이나 과로를 삼가고 하루 7~8시간 정도 충분히 수면을 취한다.
6. 가습기를 이용해 실내 적절한 습도를 유지하며 빨래는 기급적 실내에서 말린다.
7. 공기 청정기 등을 이용해 실내 공기를 정화시킨다.
8. 물을 자주 마신다.

