



아픈 환경이 낳은 위험 환경성 질환 극복하기

산업화, 도시화는 우리 생활을 편리하게 만든 반면 그에 따른 폐해도 안겼다. 대표적인 사례가 바로 환경성 질환이다. 환경성 질환은 화학물질, 중금속, 석면, 대기오염, 수질, 토양, 기후 변화, 먹거리 등 우리 주변의 모든 것들과 관련이 있다. 특히 발병 증가세가 가파르고 1년 내내 고통을 호소하는 환자가 점점 늘고 있다는 점도 문제다. 아직까지 뚜렷한 원인조차 밝혀지지 않은 다양한 환경성 질환, 어떻게 극복할 수 있을까.

글 이은정 기자



환경성 질환은 말 그대로 우리 생활환경이 원인으로 작용해 나타나는 질병을 말한다. 넓은 의미로는 유전적 요인 외에 음주, 흡연 등을 포함한 다른 외부 환경요인에 의해 발생할 수 있는 건강장애를 뜻하고, 일반적으로는 환경유해인자에 노출돼 발생하는 질병으로 통용된다. 다양한 환경적인 요소로 발생하는 질환인 만큼 원인을 찾기 어려워 완치도 어렵고 치료방법도 까다로워 평생 관리해야 하는 만성질환으로 꼽힌다. 주변에서 흔히 볼 수 있는 아토피 피부염이나 알레르기성 비염, 천식 등이 대표적인 환경성 질환이다.

증가세 빠르고 1년 내내 아픈 환자도 많아

국민건강보험공단의 자료에 따르면, 최근 5년 동안 아토피 피부염으로 입원 치료를 받은 환자 수는 지난 2007년 759명에서 2011년 1,264명으로 늘었다.

이는 해마다 평균 13.6%씩 증가한 수치다. 질병관리본부에서 조사한 결과에 서는 청소년 아토피 환자가 지난 1995년 4%에서 2010년 13%로 3.2배 늘었고, 같은 기간 알레르기성 비염을 앓고 있는 청소년 환자도 30%에서 43%로 1.4배 늘었다. 초등학교의 경우 무려 44%가 알레르기성 비염을 앓고 있으며, 10%는 천식 환자인 것으로 나타났다. 특히 초등학교 다섯 명 중 한 명이 아토피 피부염을 앓고 있을 정도로 증가세가 가파른 것으로 드러났다.

이처럼 빠른 증가세도 문제지만, 또 하나 간과할 수 없는 것은 주로 환절기에 발병한다고 알려진 환경성 질환이 최근에는 1년 내내 시달리는 환자가 늘고 있다는 점이다. 이 같은 환경성 질환은 국민의 삶의 질에 직접적인 악영향을 주고 사회경제적으로 막대한 부담으로 작용하고 있다.

집먼지진드기·휘발성 유기화합물 등 실내 공기 오염이 주범

환경성 질환의 원인은 아직까지 뚜렷이 밝혀진 게 없다. 전문가들은 다양한 환경 요소 가운데 집먼지진드기, 곰팡이, 먼지, 가스물질, 반려동물의 털이나 비듬 등 실내 공기 오염물질을 각종 환경성 질환을 일으키는 주범으로 꼽는다. 최근에는 주거 환경의 변화로 소파나 침대, 카펫 등을 사용하는 가정이 늘고 반려동물을 기르는 집이 늘어나 환경성 질환의 주요 원인인 집먼지진드기나 동물 털에 지속적으로 노출되는 기회도 많아졌다.

아토피 피부염과 기관지 천식, 알레르기성 비염을 일으키는 주요 원인으로 꼽히는 집먼지진드기는 사람에게 직접적으로 전염병을 옮기거나 상처를 입히는 것은 아니지만, 사람의 피부각질을 먹고 배설한 배설물이나 죽어서 말라 부스러진 사체 잔해 등이 호흡기로 들어가거나 피부에 닿으면 알레르기성 질병을 일으키게 된다.

실내 공기를 오염시키는 또 다른 원인으로 꼽히는 휘발성 유기화합물은 외부에서 유입될 수도 있고 건축자재, 청소용품, 왁스, 카펫, 가구 등 다양한 곳에서 발생할 수 있다. 휘발성 유기화합물 중 하나인 포름알데히드가 증가하면 눈, 코, 호흡기계의 자극, 호흡기성 질환, 알레르기성 질환을 일으키게 된다. 특히 요즘처럼 일교차가 심한 환절기에는 피부 스트레스가 심하고 쌀쌀한 날씨 때문에 난방이 늘어 건조해진 피부에서 각질이 떨어져 세균이 번식하기 좋은 실내 환경이 만들어진다. 그만큼 각종 환경성 질환이 발생하기도 쉽다.

근본 원인을 제거하라, 자주 환기하고 깨끗이 청소하기

환경성 질환을 예방하기 위해서는 무엇보다 근본 원인을 제거하는 것이 중요하다. 우선 환기를 자주 해 실내의 미세먼지를 줄여야 한다. 충분한 환기는 건강하고 쾌적한 생활을 위해 필수일 뿐 아니라 환경성 질환을 줄이거나 예

방하는 가장 경제적이고 효과적인 방법이다. 오전, 오후, 저녁 등 하루 세 번 마주 보는 창문을 열어 실내 공기를 외부 공기와 완전히 교환해주는 것이 좋다. 특히 늦은 저녁이나 새벽에는 대기가 정체돼 오염물질이 공기 중에 쌓여 있을 수 있으므로 오전 10시부터 오후 9시 이전에 환기하는 것이 좋다.

천식, 비염, 아토피 피부염 등의 주범으로 꼽히는 집먼지진드기를 없애기 위해서는 주요 서식처인 침구류나 섬유 소재의 커튼 등을 청결히 하는 데 특별히 신경을 써야 한다. 미세먼지가 쌓이기 쉬운 커튼과 카펫은 수시로 털고 자주 세탁하며 침구류는 물세탁한 후 햇빛에 잘 말리고 털어 사람 몸에서 떨어진 각질이나 미세먼지 등을 깨끗이 제거해줘야 한다. 아토피 피부염을 예방하기 위해서는 먹거리에도 신경을 쓰는 게 좋다. 인스턴트식품이나 청량음료, 화학조미료 등을 먹지 않도록 하고 식용유나 버터, 마가린 등으로 조리한 음식도 좋지 않다.

이 밖에도 실내에 공기 정화 효과가 있는 식물을 두는 것도 도움이 된다. 탁한 실내 공기를 정화해주고 산뜻한 공기가 유지되도록 도와준다. ㉞

