

봄철 불청객 황사, 제대로 된 대비법



박승민
인하대병원
호흡기내과 교수

요사이 전국 산과 도로에는 두꺼운 겨울옷을 벗어버리고 가벼운 차림으로 등산을 하거나 자전거를 타는 사람들로 북적이기 시작하였다. 3월로 접어들면서 봄바람이 불고 햇볕도 따스해져 야외활동을 하기가 좋아졌지만 아직은 일교차도 크고 날씨도 건조하여 야외활동 시 호흡기 질환에 유의해야 한다. 특히 봄철 황사는 야외 활동에 나선 사람들의 건강을 크게 위협하므로 이에 대해 대비를 하는 것이 좋다.

황사 현상은 중국의 북부 고비사막과 타클라마칸사막, 황하 상류지대가 봄철에 건조해지면서 발생한 흩먼지가 강한 상승기류를 타고 3,000~5,000m 상공으로 올라가 초속 30m 정도의 편서풍을 타고 우리나라까지 날아오기 때문에 발생한다. 여기에 포함된 미세먼 지들이 코와 기관지를 자극해서 호흡기 질환을 일으키고 결막염, 비염, 천식과 같은 알레르기성 질환도 유발하는 것으로 알려지고 있다.

황사 먼지는 콧속 점막으로 들어가 과민 반응을 일으키고 콧물, 재채기, 코막힘, 두통 등을 동반하는 알레르기성비염으로 이어질 수 있으므로 면역력이 떨어지는 노약자, 호흡기가 취약한 천식 환자, 만성폐쇄성폐질환 환자 등은 호흡기 질환 관리에 각별한 주의를 기울여야 한다.

또한, 황사에는 납, 수은, 카드뮴 등 각종 중금속까지 포함되어 있어서 특히 유의해야 한다.

황사에 대비하려면 생활 습관과 주변 관리를 철저히 할 필요가 있다. 황사가 심할 때는 외출을 삼가는 것이 좋다. 부득이하게 외출 할 때에는 마스크를 착용해야 하는데, 황사용 마스크가 일반 마스크보다 먼지 흡입을 막는 효과가 더 뛰어난 것으로 확인되었다. 귀가 시에는 집안에 들어오기 전 먼지를 잘 털어야 하며, 샤워를 해 온몸에 묻은 먼지를 씻어내는 것이 좋다.

실내를 청결하게 유지하고 실내 습도도 50~60%로 유지하는 것도 호흡기 질환 예방에 도움이 된다. 목이 따가울 때에는 소금물로 목을 헹궈주거나 양치질을 해 주어 구강위생에 주의해야 한다. 또한, 비타민이 풍부한 과일과 채소를 충분히 섭취해 주는 것이 필요하다. 평소 흡연을 하는 경우라면 반드시 금연해야 한다. 담배를 피우면 기관지 상피가 손상되고 섬모운동에 영향을 주어 오염 물질이 밖 으로 배출되기 어렵게 되며, 황사에 섞인 오염물질이 폐 깊숙이 들어가게 되어 폐포에도 염증을 일으킬 수 있기 때문이다.

황사예보가 있을 시에는 야외 운동은 되도록 피하는 것이 좋다. 특히 만성적인 폐 질환을 앓고 있거나, 오랜 흡연으로 폐 기능이 떨어진 사람, 심장병이나 당뇨병 같은 만성질환을 앓고 있을 때에는 실내운동이 적합하다.

호흡기 질환에 가장 취약한 만성폐쇄성폐질환 환자나 천식 환자는 황사 때문에 폐활량이 떨어지거나 천식발작 증상이 심해진다는 국내외 보고가 있어서 이런 질환을 앓고 있는 사람은 평소시 하던 기관지 확장제 복용 및 염증치료를 충실히 해야 한다. 만약 평소와 달리 기침이 더 심해지고 가래가 노랗게 되거나 가슴 이 답답한 증상이 심해질 경우에는 지체 없이 병원을 찾아 전문의의 도움을 받아야 한다.

항간에 돼지고기가 체내에 축적된 공해물질과 중금속을 배출시키는 효과가 있다고 알려져 황사예보가 있는 날은 돼지고 기, 특히 삼겹살의 판매량이 급증한다고 한다. 의학적으로 황사 의 미세먼지는 코나 기관지의 점액분비와 기침 등으로 몸 밖으 로 배출되며 폐포로 유입되더라도 대식세포에 의해 제거되기 때 문에 돼지고기의 기름에 의해 황사 먼지가 제거된다는 속설은 과 학적인 증거가 없다. 다만 황사에 포함된 중금속이 체내로 흡수되 어 돼지고기에 포함된 불포화지방산이 중금속 배출에 도움이 된다 는 보고가 있어서 일부 사람들은 효과가 있다고 주장하기도 한다. 그러 나 황사 발생 시 돼지고기에 소주 한잔 걸치는 것보다는 하루 8잔 이상의 물 을 충분히 섭취하여 기관지 점막에 충분한 수분을 제공하는 것이 더 현명한 대처 방법이라 하겠다.

