

황사 대비 건강관리 요령

매년 봄이면 찾아오는 불청객 '황사'. 특히 최근 황사에는 아황산가스나 석영(실리콘), 카드뮴, 납, 알루미늄, 구리 등은 물론 다이옥신까지 묻어오는 것으로 보고되고 있어 철저한 건강관리가 필요하다.



◇ 호흡기 질환

황사가 불어오는 시기가 되면 기침이나 가래 등의 호흡기계 증상으로 병원을 찾는 환자가 늘어난다. 이는 황사에 포함된 분진 등이 오존이나 태양과 반응, 만성기관지염과 폐렴을 일으킬 수 있는 질소산화물과 황산화물을 만들어내기 때문이다. 황사는 일반적으로 입자가 큰 편이기 때문에 폐로 깊숙하게 들어가지는 못하지만 기도를 자극해 기침이나 가래를 유발하고 코와 기관지 점막을 건조하게 만들어 바이러스나 세균이 침입했을 때 이에 저항할 수 있는 면역체계를 약화시킬 수 있다.

호흡기계 전문의들은 봄철 나들이를 계획하고 있다면 뉴스나 기상청 홈페이지(www.kma.go.kr)의 특보를 수시로 파악해 황사가 발생할 경우 외출을

삼가는 것이 최선이라고 지적한다. 또 집에서는 가급적 창을 통한 외부공기유입을 막고, 공기정화기나 가습기로 실내공기를 정화하는 것이 중요하다고 덧붙였다.

◇ 알레르기 질환

황사가 불면 호흡기계 환자와 함께 더불어 늘어나는 것이 알레르기성 비염이나 알레르염, 결막염 등 알레르기과 연관된 증상이다. 알레르기성 결막염은 눈이 유독 가렵고 눈물이 많이 나고, 빨갛게 출혈되는 동시에 눈에 뭔가 들어간 것과 같은 느낌이 든다. 또 눈을 비비면 끈끈한 분비물이 나오고 심할 경우 흰자위가 부풀어 오르기도 한다. 이때 주의해야 할 것은 눈이 불편하다고 소금물로 눈을 헹궈내는 것은 눈에 자극을 주기 때문에 피하고 인공 눈물액이나 식염수를 이용하는 것이 좋다. 알레르기성 비염의 대표적인 증상은 재채기가 계속되고 맑은 콧물이 흐르거나 코가 자주 막힌다는 것이다. 증상이 심할 경우, 병원에서는 항히스타민제를 처방해 콧물이나 코막힘 증상을 완화할 수 있다.

이외에도 황사 시즌에는 마치 모래가 목에 걸린 듯 목 안이 칼칼해져 오는 후두염이나 천식 및 알레르기성 천식이 심해질 수 있다. 알레르기 증상이 있는 환자는 가급적 황사에 노출되는 환경을 피하고 가급적 물을 자주 마시며 실내 공기를 건조하지 않게 해 호흡기계 점막이 건조해져 각종 자극에 민감해지는 것을 막아야 한다.

◇ 황사가 있을 때의 식품 안전 관리 대책

○ 황사로 인한 오염 우려 식품

- 밀봉 포장하지 않고 유통·판매되는 과일·채소류 및 건조 수산물 등
- 식품의 제조·가공·조리 등 과정 및 종사자의 피복, 손 등에 의하여 2차 오염되는 식품
- 노상 포장마차, 야외 조리 음식 등

○ 황사 발생 단계별 식품 안전 관리 요령

- 발생 전 준비사항

- 과일·채소류 및 건조 수산물 등 평소 미 포장 상태로 유통·판매되는 식품이 황사에 노출되지 않도록 관리(식품 유통·판매업소에서 랩 등으로 포장 실시, 포장을 할 수 없는 경우 보완 위생용기 등 준비)
- 원재료·생산품 등 야외 야적 자제
- 제조시설 및 보관시설의 외부 공기 유입량 점검 등 예방조치 시행

- 발생 시 조치사항

- 미 포장 식품의 황사 노출 차단(음식점 등의 조리된 음식물 및 미 포장 식품은 반드시 덮개를 하여 황사 오염을 차단)
- 제조·가공·조리시설 및 보관시설의 밀폐
- 제조·가공·조리장 등의 공기정화 장치 가동
- 제조·가공·조리 등 전 기계·기구류의 세척 실시
- 포장제품의 포장 상태 재확인
- 종사자의 위생복 및 손 등의 세척에 의한 2차 오염 방지 등

- 발생 후 조치사항

- 식품 제조·가공 기계·기구류 및 조리 기구 등의 세척
- 주변 청소
- 황사에 노출된 채소·과일류 등 농·수산물 원재료의 충분한 세척 등

<출처 : 식품의약품안전청>

