

잿빛재앙, 폐·피부 끝까지 침투...폐염증 발생이 문제

미세먼지



머리카락 굵기의 7분의 1에 불과한 미세먼지는 겨울철에도 안심할 수 없다. 금속 화합물과 황산염 등 여러 오염물질이 들어있어 폐질환은 물론 피부 질환을 일으키는 주범이기도 하다. 노출이 심하면 사망까지 이를 수 있어 '죽음의 먼지'로도 불린다.

지난 2013년 세계보건기구(WHO) 산하의 국제암연구소(IARC)는 대기오염을 1등급 발암물질로 규정했다. 또 WHO는 2014년 미세먼지로 인해 기대수명보다 일찍 사망한 사람이 전세계에서 한해 약 700만명이라고 밝혔다. 흡연으로 인한 사망자 600만명보다 더 많은 것이다.

미세먼지 입자는 직경 10마이크로미터(μm) 이하로 매우 작기 때문에 콧속이나 기관지내 섬모로 걸러지지 않고 폐의

말단인 폐포까지 이동이 가능하다.

미세먼지가 폐포에 도달하면, 면역세포들이 체내에 없던 새로운 물질의 침입을 인식해 염증반응을 일으킨다. 폐는 깨끗한 공기를 온몸의 장기로 전달하기 때문에 혈액을 많이 소모하는 장기다. 따라서 이 많은 혈액이 폐를 거쳐 전신으로 이동하면서, 염증을 다른 장기로 퍼뜨려 여러 질환이 발생할 수 있다.

송대진 고대구로병원 소아청소년과 교수팀이 2014~2016년 국민건강보험공단 자료를 분석한 결과, 미세먼지 농도가 하루에 2시간 동안 기준치를 넘어도 기관지·천식 증상을 호소하는 환자가 3.5% 증가했다. 또 미세먼지가 기준치를 초과한 날을 기준으로 3일 뒤에 기관지염 환자 수가 평상시보다 27%가량 증가했다.

또 미세먼지는 피부 장벽을 뚫어 피부염을 일으킬 수 있다. 장시간 미세먼지를 마시면 아토피피부염이 발생할 위험도 커진다.

미세먼지는 모낭을 통해 피부 밑까지 침투한다. 미세먼지가 달라붙은 피부세포는 염증이 생기고 노화를 촉진하는 활성산소를 생산한다. 피부의 콜라겐 합성이 감소하고, 멜라닌 세포를 자극해 모공이 커지면서 피부가 어두운색으로 변하기도 한다.

이종희 삼성서울병원 피부과 교수는 "미세먼지가 많은 날엔 집으로 돌아간 뒤 얼굴과 손, 귀 등을 깨끗이 씻어야 한



다"며 "화장을 했을 때는 반드시 샤워를 해야 한다"고 강조했다. 무엇보다 미세먼지는 공기를 정화하

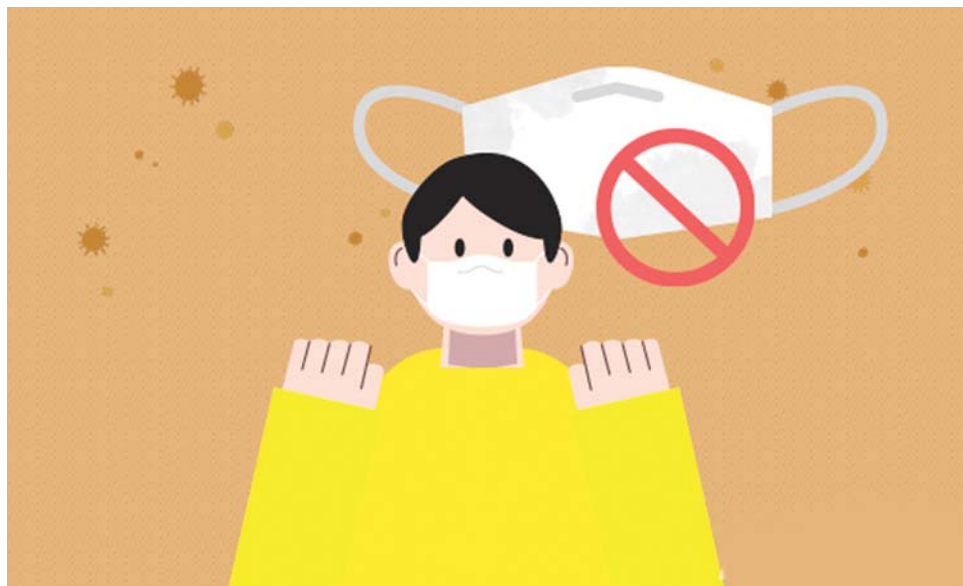


지 않는 한 쉽게 막지 못하기 때문에 미세먼지 농도가 높은 날은 외출을 하지 않은 것이 상책이다. 외출을 해야 할 때

는 식품의약품안전처가 허가한 보건용 마스크를 착용하는 게 필수다.

뉴스1

일반 마스크 착용하면 먼지 그대로 흡수...올바른 착용법은?



초겨울인 최근 미세먼지가 한 차례 우리나라를 뒤덮었다. 언제 또 닥칠지 모르는 미세먼지 공포에 마스크를 찾는 사람들이 부쩍 늘고 있다. 전문가들은 반드시 정부가 인증한 마스크를 올바르게 착용해야 미세먼지 흡입을 막을 수 있다고 강조한다.

일반 마스크를 쓰면 직경이 10마이크로미터(μm) 이하인 미세먼지가 그대로 통과하기 때문에 소용이 없다. 인증 마스크라도 제대로 착용하지 않으면 마찬가지로 무용지물이 된다.

식품의약품안전처가 인증한 보건용 마스크(의약외품)는 KF80, KF94, KF99 등이 표시돼 있다. 숫자가 높을수록 초미세먼지와 미세먼지를 더 많이 걸

러내지만 호흡이 어려워진다.

따라서 대체로 'KF80'과 'KF94'를 많이 사용한다. KF는 먼지를 차단하는 기능을 인증한 제품을 뜻한다. KF 뒤쪽 숫자는 미세먼지의 입자 차단율을 의미한다. 'KF94' 마스크는 0.4μm 미세입자

**KF80·KF94·KF99 등
숫자 높을수록 많이 걸러내
호흡 어려워지는 점 '단점'**

를 94% 이상 차단하고, 'KF80'은 0.6μm 미세입자를 80% 이상 막을 수 있다.

미세먼지 마스크는 대체로 접이형과 컵형 2종이 있고, 착용법은 서로 다르다. 접이형은 양손으로 마스크를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 잡고 오므려준다. 이후

고정심 또는 코지대대가 달린 부분을 위쪽으로 올려 턱과 코 입을 완전히 가린 상태로 착용하면 된다.

머리끈은 귀에 걸쳐 빈틈이 생기지 않게 단단히 당겨야 한다. 마스크 착용 후엔 양손으로 마스크 전체를 감싸고 숨을 쉬면서 빈공간이 없는지 확인해야 한다.

컵형은 마스크가 코와 턱을 감싸도록 한다. 이후 한 손으로 마스크를 잡고 위쪽 끈을 뒷머리에 걸고 아래쪽 끈은 목덜미에 고정한다. 마지막으로 양손으로 마스크 전체를 감싸 빈공간이 없는지 확인하면 된다. 숨을 쉬기 어렵고 답답하다'는 느낌이 들면 제대로 마스크를 착용한 것이다.

마스크를 세탁해 재사용하면 기능을 잃을 수 있어 주의해야 한다. 세탁하지 않고 재사용을 해도 필터 기능이 떨어지고 먼지나 세균에 오염된 것이기 때문에 지양해야 한다.

임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.

