

[리빙]

봄철 불청객 황사 대처요령

외출 되도록 삼가고 물 많이 마셔야

황사의 계절이다. 기상청은 최근 황사 발원지인 황토 고원과 내몽고 사막, 티베트 사막에 가뭄이 지속돼 고온건조한 상태인데다, 봄철 북서풍의 영향으로 올해 우리나라의 황사 현상이 예년에 비해 더 잦아질 것이라고 경고했다. 호흡기 질환이나 피부염 등의 주범으로 꼽히는 황사에 대비할 때다.



준비하세요

- ① 마스크
- ② 긴소매 옷
- ③ 보호안경
- ④ 공기정화기
- ⑤ 가습기
- ⑥ 물



황사 피해의 심각성과 우리나라에 출현하는 횡수가 증가하는 것을 감안해 기상청은 지난달 10일부터 황사 주의보·경보에 대한 기준을 강화했다. 주의보의 경우 한 시간 평균 미세먼지(PM10)가 500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상인 상태로 2시간 이상 지속될 것으로 예상될 때 발령되던 것이 400 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 으로 낮춰졌고, 경보는 1천 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 에서 800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 으로 하향 조정됐다. 봄의 불청객 황사로 부터 건강을 지키기 위한 생활수칙을 소개한다.

▶ 황사가 온다구요?

우리나라에 황사가 집중적으로 찾아오는 3~5월에는 기상 정보에 항상 귀를 기울이는 자세가 필요하다. TV나 인터넷, 라디오의 기상 정보에서 황사의 가능성에 대한 예보를 놓치지 말아야 한다. 기상청 홈페이지(www.kma.go.kr)나 전화(광주 062-131·전남 061-131)를 통해 더 자세한 정보를 얻을 수 있다.

황사가 예보됐다면, 실내 공기정화기나 가습기 등을 준비해놓는 것이 좋다. 황사를 겨냥해 나온 제품들도 많다. 또 외

마스크·보호안경 반드시 챙기고

농수산물물은 깨끗이 세척한 뒤 요리

출발 때는 마스크나, 보호안경, 긴소매 옷 등을 챙겨야 한다. 유기농을 재배한 면을 이용한 마스크도 시중에 나와있다. 포장되지 않은 음식은 위생용기에 넣어 보관토록 한다.

▶ 황사가 왔다구요?

황사를 피하는 가장 최선의 방법은 문을 꼭 닫아두고 집 밖에 나가지 않아, 황사와의 접촉 가능성을 사전에 차단시키는 것이다.

외출할 때는 피부와 입, 코, 눈 등 미세먼지가 직접 닿을 수 있는 부분을 최대한 보호해야 한다. 렌즈를 착용한 사람은 눈을 비벼선 안 된다. 집에서는 창문을 닫고 공기정화기나 가습기 등으로 실내 공기가 최대한 청결하게 유지되도록 한다.

외출하고 돌아왔을 때는 손발을 깨끗이 씻고, 양치질을 해준다. 아예 집에 오자마자 샤워를 통해 온 몸을 깨끗하게 씻어내는 방법도 좋다. 삼푸나 바디클렌저 등은 보습성분이 있는 것을 사용하면 된다. 황사에 노출된 채소나 과일, 생선 등 농수산물은 충분히 세척한 뒤에 요리하도록 한다. 황사가 왔다면 운동 등 실외 활동을 하지 않는 것이 좋다.

▶ 황사가 지나갔어요

창문을 활짝 열어 실내 공기를 환기시키고, 황사에 노출됐던 물품은 충분히 세척한다.

자동차에 쌓인 황사는 소리없이 부품 등에 악영향을 미친다. 황사가 지난 뒤 곧바로 세차를 하고, 황사 중에도 와이퍼 액을 충분히 뿌린 뒤 유리를 닦도록 한다. 미세 먼지가 마찰을 일으켜 유리나 차량 표면을 손상시킬 수 있기 때문이다. 엔진 룸에 쌓인 먼지를 털어내는 일도 잊어선 안 된다.

황사와 함께 목 안에 들어온 증극속 등 유해물질을 체외로 빼져나가게 하기 위해 물을 자주 마셔주는 것이 효과적이다.

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

봄나물, 눈·피부 건조 예방 야채·삼겹살 해독에 좋아

■ 전문가 도움말

황사의 주성분은 황토지만 실리콘, 카드뮴, 구리, 납 등 인체에 해로운 성분이 섞여 있어 호흡기나 피부에 여러 가지 알레르기형태의 질환을 유발한다. 한의학적으로 알레르기란 면역체의 저항력이 약해져서 '정기(正氣)'나 '위기(衛氣)'가 균형을 잃어버린 상태다. 따라서, '기(氣)'를 보하게 되면, ▲신진 대사가 기능이 조절되고 ▲면역기능이 더해지며 ▲자극에 대한 저항력이 높아지고 ▲해독기능을 증진시키게 된다.

가장 손쉽고 저렴하게 먹을 수 있는 황사 예방음식은 바로 물과 야채, 과일이다.

가습기를 사용하거나, 물 또는 차를 많이 마셔 호흡기의 건조를 막아야 한다. 민간에서는 삼겹살을 야채와 함께 먹어 해독을 더해준다고 한다.

한의학적으로 '결명자'는 눈과 관련된 간의 열을 내려주는 역할을 한다. 특히, '구기자'와 함께 상시 복용하면 눈을 밝게 하고 피로를 풀어주며, 황사 등의

부작용이 많은 봄철 눈 건강 관리에 도움이 된다.

'국화차' 또한 눈이 충혈되고 아픈 증세를 완화시켜주고, '감잎차'도 도움이 된다. 모과엑기스나 인삼차나 홍삼차, 매운 음식, 계피 엑기스, 생강차 등이 호흡기의 질환이나 감염에 효과가 있다. 또한, 허브약재로는 페퍼민트나 자스민 등이 호흡기의 먼지를 씻어 내려주기도 한다.

냉이, 쑥 등 봄 나물은 호박, 사과와 마찬가지로 비타민A가 많아 눈과 피부의 건조를 막고 보호해 준다. 특히 '오미자'는 거담제 역할을 하기에 봄철 내뿜어 마시면 기관지보호 효과가 있다. 만약 황사로 인해 목이 칼칼해진 경우에는 도라지와 콩나물, 숙주나물이 좋다.

부득이하게 황사에 심하게 노출됐다면 체내의 면역력을 높여 편도선염이나 모세 기관지염, 폐렴 등으로 발전하는 것을 막아 주어야 한다. 비타민C가 많이 함유된 홍차나 오렌지 주스 등을 많이 마시고 복욕 후 충분한 휴식과 수면이 도움을 준다.

/박은서(예민한의원장)



지난해 황사가 발생했을 때 조선대 캠퍼스에서 본 광주 도심. 황사로부터 건강을 지키기 위해 외출시 마스크를 착용하는 것이 좋다.

(광주일보 자료사진)

movies
인기 영화 흥행순서로
Happy Time
영화안내

메가박스
www.megabox.co.kr
구.원연역국사거리 ☎061-1544-0600

| | |
|---------------------------------|------|
| 1관 1번가의 기적 (15세) | 최고급편 |
| 2관 그 여자 작사 그 남자 작곡 (12세) | |
| 3관 한나발 라이징 (18세) | |
| 4관 바람피기 좋은날 (18세) | |
| 5관 드림걸즈 (12세) | |
| 6관 특수전: 용연해살이전쟁 (18세/가정용) (15세) | |
| 7관 비밀 (18세) | |
| 8관 행복을 찾아서 (연세) | |
| 9관 복면달호 (12세) | |

Megatzen Day 매주 월~금 영화 4,000원 관람
• 이프유 주차장 이용시 3시간 무료
(단, 영화관람고에 한함) 3시간 초과시 정상요금 부과
★무료팝콘부패·티켓만 있으면 팝콘이 무료★

엔터시네마
충정로 57가 ☎228-2700

| |
|----------------------------|
| 1관 마강호텔 (15세) |
| 2관 바람피기 좋은날 (18세) |
| 3관 1번가의 기적 (15세) |
| 4관 김관장vs김관장vs김관장 (15세) |
| 5관 복면달호 (12세) |
| 6관 살투의거미줄 (연세)/복기발보아 (12세) |
| 7관 행복을 찾아서 (연세) |

★출입입장 최대 4시간 초과 관람객 입장료 무료
기간: 02.21(수)~02.28(수) / 자세한 사항은 홈페이지 참조
금토(2관) 심야상영 • 주주 무료 주차장 (2시간 무료)
• 매주 월요일 영화 보는 날 2,000원 할인 (주요영화 제외)
• 매주 금요일 영화 보는 날 2,000원 할인 (주요영화 제외)
• 매주 토요일 Teen Age Day 중, 고생 1,500원 할인 (공휴일 제외)

1번가의 기적
15세 이상 관람가
15세 이상 관람가
15세 이상 관람가

콜롬버스 시네마
하남점 상무점
하남점 (무역회관) 상무점 (상무영림 아파트 서점)

| |
|-----------------------------------|
| 1관 김관장vs김관장vs김관장 (15세/비밀 (18세) |
| 2관 한나발 라이징 (18세) |
| 3관 드림걸즈 (12세) |
| 4관 1번가의 기적 (15세) |
| 5관 특수전: 용연해살이전쟁 (18세/그는 목소리 (12세) |
| 6관 비밀의 숲: 타미사 (연세)/비밀속 좋은날 (18세) |
| 7관 복면달호 (12세) |
| 8관 마강호텔 (15세) |
| 9관 그 여자 작사, 그 남자 작곡 (12세) |
| 10관 행복을 찾아서 (연세) |

★최신 주자극 예매와 생방송 1588-7941
콜롬버스 하남점 (1관) 1588-0888 상무점 연결 받음
(1관 or 2관) → 1번

김관장vs김관장vs김관장
김관장vs김관장vs김관장

공인중개사 전문학원
전국수석합격자 배출 13,14회
전국 최다 합격자 배출학원

◆"서울" 새롭행정고시학원 광주 상륙 ◆전국 최대규모의 공인중개사전문학원(전국 25개 학원 체인)

교수진 전원 서울에서 출강! ★TV방송출연 교수진/저자직강★

개강 3월 2일 첫진도 시작반 (주간반, 야간반) • 재직자 무료 수강생 야간반 60명 선착순 모집

합격을 1위! 새롭행정고시학원 ☎361-8111 서구청앞(농성동)

연료비가 획기적으로 절감되는 난방
"갈레오" 원적외선 필름난방이 책임집니다.

난방비용이 획기적으로 절감됩니다.
원적외선 필름난방은 고순율의 복사열 난방방식이기 때문에 연료비가 획기적으로 절감됩니다.
원적외선을 방사하므로 짐질효과가 있습니다.
필름난방에서 발생하는 강력한 원적외선 에너지는 우리 몸 내부를 먼저 따뜻하게 하여 혈액순환을 좋게 합니다.
세상에서 가장 안전하고 쉬운 난방공사
빈도 도막기술을 이용하여 만든 갈레오 필름난방은 당일 시공하여 즉시 사용할 수 있는 매우 쉬운 난방공사를 실현합니다.

인체에 유해한 전자파 인입하세요.
타제품 열선대신 탄소면상발열체 사용으로 전자파제로

대리점 및 취급점 모집

(주)태양상사 광주광역시 동구 산수동 TEL.(062)262-0101